RYHMÄ: PAINONHALLINTA

Tavoite: Lisätä tietoa joustavasta syömisestä ja ruokasuhteesta painonhallinnan tukena. Auttaa tunnistamaan painonhallinnan hyötyjä itselle sekä suhtautumista ajatuksiin ja omaan toimintaan. Tukea painonhallintaan liittyvien elintapamuutosten aloittamisessa.

13.00 **Aloitus** (5 min)

- Tervetuloa
- Fiiliksiä viime kerrasta

13.05 **Kahvittelut** (n. 10 min)

- Tarjottavien haku ja kahvittelu
- Ohjaaja voi samalla kysellä kotitehtävistä

13.15 **Johdattelu päivän aiheeseen: Painonhallinta** (45 min)

- Dioilla: Normaalipaino, hyvinvointipaino, painonhallinta, elintavat painonhallinnan tukena, elintapamuutos vaatii aikaa, laihduttamisesta, painonhallinnan hyödyt
- Video Terveyskylässä: **Psykologinen joustavuus** (1:30): https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/mielentaidot-tukena-painonhallinnassa/joustava-ote
- Dioilla: Kokonaisuus vaikuttaa onnistumiseen, pysyvää painonhallintaa tukee
- Tutustutaan Terveyskylän **Painonhallintatalo**on ja lisäksi siellä olevaan painonhallintapolkuun: https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/itsehoito/painonhallintapolku/tervetuloa-painonhallintapolulle
- Jos omahoito ei riitä: Terveyslaihdutusvalmennukseen voi päästä lääkärin lähetteellä
- Tutustutaan Mielenterveystalon Syömisongelmien ja Ahminnan omahoito-ohjelmiin

- Jos ehtii niin voi katsoa Terveyskylän videon: Laihduttamisen terveyshyödyt (4:03): https://www.terveyskyla.fi/painonhallinta/tietoa/painonpudotuksen-hyodyt-ja-haasteet/laihtumisen-terveyshyodyt

15.00 **Pieni venyttely / jaloitteluhetki**

15.05 **Harjoituksia yhdessä** (yht. 45 min)

- **Harjoitus: Sisäinen puhe syömiseen liittyen** (15 min)
  – Jaetaan harjoitusmonisteet
  – Ryhmä merkitsee, mitä väitteitä on kokenut omakseen
  – Lopuksi tarkastellaan kokonaisuutta ja voidaan tutustua ajatusmallin muokkaamiseen kotona
- **Harjoitus: Keinoja mielihalun kohdatessa / Kun ruoka ei maistu** (20 min)
  – Käytetään ohjaajan kysymyksiä, pohditaan yhdessä
  – Vaihtoehto alipainoisille tai ruokahaluttomuudesta kärsiville
- **Harjoitus: Tietoinen syöminen** (10 min)
  – Ohjattu tietoinen suklaan syöminen (esim. 3 eri makua)
  – Suklaan vaihtoehtona voi olla tarjolla myös esim. rusina

14.50 **Palautetta ryhmäkerrasta** (5 min)

- Suullinen palaute: Mikä oli hyvää? Mitä muuttaisit?

14.55 **Lopetus** (5 min)

- Seuraavan kerran aihe
- Kotitehtävien jako

Mukaan otettavaa:

Tietokone

Kaiutin

Ohjaajan nimikyltti

Teippiä tai sinitarraa

Suklaata ja rusinoita harjoitukseen

Tarjottavat

Tulosteet:

- Harjoitus: Sisäinen puhe syömiseen liittyen
- Harjoitus: Keinoja mielihalun kohdatessa
- Harjoitus: Kun ruoka ei maistu
- Harjoitus: Tietoinen suklaan syöminen
- Kotitehtävät
- Vinkkilista
- Painonhallinta -johdanto, ohjaajan tueksi