



## APUKYSYMYKSIÄ OHJAUKSEN TUEKSI

Tähän on koottu ohjauksesi tueksi apukysymyksiä, joilla voit valmentavalla otteella kannustaa asiakastasi muutospuheeseen ja vahvistaa pystyvyyden tunnetta.

- Kysy asiakkaalta mikä muutos hänellä on mielessään.
- Auta asiakasta muutoksen syiden kartoittamiseen: Miksi haluat tehdä muutosta? Mitkä ovat 2-3 tärkeintä syytä tehdä muutosta?
- Auta asiakasta keinojen löytymisessä: Mitä jo nyt teet/mitä olet kokeillut? Voitko lisätä jotakin, jota jo teet? Mitä voisit tehdä lisää? Mitä muutosta elämäntavoissa haluaisit lähteä kokeilemaan? Mihin voisit ensimmäisenä tarttua? Mikä muutos olisi helpoin tehdä? Onko jotain missä toivot muiden apua?
- Vahvista vielä motivaatiota: Miten arvioit muutoksen tärkeyttä 0-10 asteikolla? Miksi valitsit juuri tuon luvun?
- Tee lyhyt yhteenveto kuulemastasi.

### 1. Mistä liikkeelle?

- Mikä sai sinut tulemaan ryhmään?
- Mitä odotat, mitä toivot saavasi ryhmältä?
- Mikä on painonhallintaa, mikä on laihdutuskuuria?
- Mikä on kunnossa? Mitä voisit lisätä? (mieluummin kuin mistä luopuisit)
- Mitä hyötyä muutoksesta sinulle olisi?

### 2. Mieti, mikä on kurssin päätavoite.

- Mihin haluat ohjausta? Mihin haluat minulta/ohjaajalta apua?
- Pohdi omia tavoitteitasi, mistä ajattelit lähteä liikkeelle? Mistä olisi helpointa aloittaa?
- Mikä on kunnossa?
- Mitä olet valmis muuttamaan? Mitä haluat muuttaa?
- Mitä hyötyä kevenemisestä sinulle on?

### **3. Mitä hyvää ja mitä kehitettävää ruokavaliossasi on?**

- Millainen on sinun tavallinen päiväsi ruokailun suhteen?
- Mikä vaikuttaa siihen, että syöt hyvin?
- Mitä hyvää löydät ruokailutottumuksistasi?
- Kerro miten ja mitä yleensä syöt?
- Miten kuvailisit omaa syömiskäyttäytymistäsi?
- Mikä merkitys kasviksilla/marjoilla on sinun ruokavaliossasi?
- Mitä kehittämistä löydät omasta ruokavaliostasi; listaa tärkeimmät/helpoimmat.
- Mihin olisi helpointa/tärkeintä tarttua?
- Mikä olisi ensimmäinen käytännön askel toteuttamiseen?
- Millä perusteella valitset/ostat ruokaa?

### **4. Suhde liikuntaan**

- Mikä on sinulle mieluisin tapa liikkua?
- Miten voit lisätä arkiliikuntaa?
- Miten keräisit askelia arkeen?

### **5. Mitä ajattelet repsahtamisesta?**

- Mitä sinulle tarkoittaa repsahtaminen?
- Miten onnistut helpottamaan syömisen hallintaa?
- Miten selviydyt repsahtamisen aiheuttamista tunteista ja syyllistämisestä?

### **6. Miten voit?**

- Miten huolehdit terveydestäsi?
- Miten rentoudut?
- Miten nuket?

### **7. Miten kuvailisit suhdettasi syömiseen?**

- Miten ruokailurytmi toteutuu?

### **8. Löytyykö ruokavaliossasi riittävästi kasviksia?**

- Miten käytät kasviksia/marjoja?
- Mikä merkitys kasviksilla on hyvässä ruokavaliossa?

**9. Osaatko tunnistaa ylimääräiset sokerin/suolan lähteet?**

- Mistä arvioisit saavasi ylimääräistä sokeria/suolaa?
- Millä perusteella valitset/ ostat ruokaa?

**10. Mitä olet oppinut, mitä on tapahtunut kolmen kuukauden aikana?**

- Millaisia muutoksia olet tehnyt/kokeillut?
- Millaisia muutoksia huomaat omassa olossasi/terveydessä /jaksamisessa?
- Mitä hyötyä, mitä haittaa tästä on ollut?

**KESKUSTELUAVAUS RYHMÄKESKUSTELUSSA (käytä tarvittaessa)**

On ihanteellista, jos keskustelu ryhmässä on vilkasta ja osallistujat saavat sitä kautta tukea toisiltaan. Aina keskustelu ei kuitenkaan lähde liikkeelle itsestään, jolloin voit ohjaajana aktivoida keskustelua esimerkiksi kysymällä jotakin tai avaamalla keskustelua muulla tavalla.

Vertaistuen merkitys on ryhmän toiminnan kannalta suuri, joten kannattaa myös kannustaa ohjattavia aktiivisesti osallistumaan keskusteluun, kuitenkin hyväksyen myös sen, jos joku ei halua ryhmäkeskusteluun osallistua.

Voit hyödyntää keskustelunavauksina edellä mainittuja, viikon teemaan sopivia aloituksia tai vaikka kertoa jotakin itsestäsi.