

# Hyvinvoinnin puheeksi- ottaminen

Kysy ja kuuntele. Anna aikaa asiakkaan päätöksille. Auta asiakasta oivaltamaan ja tekemään omia valintoja. Tue pieniin konkreettisiin tekoihin. **Huomaa hyvä!** Vahvista asiakkaan itse esille tuomiaan myönteisiä havaintoja. Viimeiseltä sivulta löydät motivoivan haastattelun periaatteet.



Etsi hyvinvointia tukevaa toimintaa asiakkaiden kanssa esim. kunnista, järjestöistä ja seurakunnista ↓



Vieraile **tarmoa.fi**-sivustolla.



Euroopan unionin  
rahoittama  
NextGenerationEU



Etelä-Pohjanmaan  
hyvinvointialue

MUUTOSVAIHEMALLI

# Tunnista asiakkaan muutoksen vaihe

ESIHARKINTA

HARKINTA

VALMISTAUTUMINEN

“HIDASTE”

TOIMINTA

YLLÄPITO

VAKIINTUMINEN





## ESIHARKINTA JA HARKINTA

Asiakas pohtii muutosta, mutta kokee sen haastavaksi. Tietoa, keinoja tai voimavaroja ei vielä ole riittävästi, eikä muutostarve välttämättä ole selkeästi tiedostettu. Toisaalta asiakas saattaa olla jo tietoinen tilanteestaan ja sen herättämisestä ristiriitaisista tunteista. Hän punnitsee muutoksen hyötyjä ja haasteita ja ilmaisee halua muutokseen esimerkiksi ”pitäisi”-puheena. Tässä vaiheessa ammattilaisen tuki ja motivoivan haastattelun keinot voivat edistää etenemistä.



## VALMISTAUTUMINEN

Asiakas valmistautuu muutokseen. Hän näkee muutoksen tuomat hyödyt merkittävämpinä kuin siihen liittyvät haitat ja on aidosti kiinnostunut saamaan neuvoja ja keinoja muutoksen tueksi. Vertaistuki koetaan arvokkaaksi. Asiakas saattaa tehdä jo pieniä muutoksia ja puhuu yhä enemmän aikomuksistaan.



## TOIMINTA

Asiakas toteuttaa muutosta arjessaan ja on sitoutunut uusiin toimintatapoihin. Muutos voi tuntua ajoittain työlläältä, ja asiakas hyötyy tuesta muutoksen vakiinnuttamisessa. Hän on kokeillut uusia toimintatapoja viimeisen puolen vuoden aikana ja suuntaa katsetta myös tulevaan. Ammattilainen tukee asiakasta vahvistaen onnistumisia, antaen palautetta ja auttaen haasteissa.



## YLLÄPITO JA VAKIINTUMINEN

Asiakkaalla on uudet toimintatavat käytössä ja arkeen sopivat keinot löytyneet. Hän kokee muutoksen myönteisenä ja luottaa omiin kykyihinsä. Uudistunut ajattelu ja toimintatapa ovat osa arkea. Muutoksen vakiintuessa tuen tarve vähenee tai poistuu kokonaan.

**”HIDASTEET”** ovat mahdollisia matkan varrella ja ne voivat toimia oppimis-mahdollisuutena. Hidasteita voivat olla vanhoihin tapoihin palaaminen ja elämäntilanteen muutokset. Tärkeää on uudelleen motivoituminen ja riskien tunnistaminen. Ammattilainen auttaa löytämään uuden alun ja vahvistaa toivoa.

# Motivoiva haastattelu



## KYSY JA KUUNTELE

- ▶ Mitä sinulle kuuluu?
- ▶ Mikä on hyvin?
- ▶ Mihin toivoisit muutosta?
- ▶ Miten arkesi sujuu?
- ▶ Mikä on sinulle tärkeää?
- ▶ Tarvitsetko johonkin tietoa, apua tai tukea?

## REFLEKTOI

- ▶ Kuvaile erot nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä refleктоimalla.
  - *Auta asiakas puhumaan muutoksen puolesta.*
- ▶ Sinullehan on tärkeää, että...
- ▶ Totea vähäisetkin muutostoiveet.
- ▶ Tuo esiin, mitä hyvää jo on, esimerkiksi asiakkaan löytämiä hyviä keinoja. Sanoita asiakkaan vahvuudet ja voimavarat.



## SUUNNITELMA

- ▶ Mitä valitset tehdä seuraavaksi?
- ▶ Mitä tarvitset päästäksesi alkuun?
- ▶ Mikä on konkreettinen toimintasuunnitelma?
- ▶ Auta asiakasta asettamaan omat tavoitteet sekä keinot niihin pääsemiseksi
- ▶ Sovi asiakkaan kanssa, miten asiakas voi itse seurata suunnitelman toteutumista ja tarpeen mukaan seurantakontaktista

