



PHT:N AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSIT

Marjukka Somiska
suunnittelija, PHT ry



Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry
Lintulahdenkatu 6 a 1, 00500 Helsinki

PHT

Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry on yleishyödyllinen terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen järjestö.

PHT toteuttaa hyvinvointikursseja aikuisille ja lapsiperheille STEA:n avustuksella.

PHT:n taustalla ovat SAK:n ja STTK:n jäsenliitot. Osallistuminen ei edellytä liiton jäsenyyttä.

Toiminta alkanut 2012



AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSIT

3 + 2 + 2 vrk

PHT:n aikuisten hyvinvointikursseilla osallistuja saa työkaluja itsestä huolehtimiseen. Kursseilla käytetään psykologiaan perustuvaa arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa, joka on tutkitusti toimiva konsepti käyttäytymisen muutoksen edistämiseen. Lisäksi jaksoilla työskennellään hyvinvoinnin eri osa-alueiden parissa sekä saa liikunnallisia kokemuksia ja omaa aikaa.

KENELLE: Työikäisille, jotka kaipaavat tukea hyvinvointiinsa tai jotka ovat tyytymättömiä terveyteensä.

KUKA VOI HAKEA: Kaikki työikäiset työelämästatukseen katsomatta.

SISÄLTÄÄ: Majoituksen 1 hh täysihoidolla sekä Pysyvään muutokseen -konseptin mukaisen ohjelman ryhmässä. Jokaisessa lähijaksossa myös yksilöohjausta.

OMAVASTUU

35€ / vrk
(105€ + 70€ + 70€)
työttömät ja lomautetut -50%





AIKUISTEN HYVINVOINTIKURSSIT

TAVOITE: Lisätä heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien työikäisten kykyä tehdä pysyviä elintapamuutoksia.

Osallistujien koettu hyvinvointi (tyytyväisyys elämään, vointi/terveys, mieliala ja psyykkisen voimavarat, unen laatu, fyysinen vireystaso ja työkyky) lisääntyy psykologisen joustavuuden kasvaessa.

KOHDERYHMÄ: Heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevat työikäiset, jotka ovat elintapoihinsa ja hyvinvointiinsa tyytymättömiä ja kaipaavat tukea elintapamuutoksiin.

Kohderyhmän erityistuntonmerkkejä ovat (1) ylipaino, (2) terveyden kannalta liian vähäinen liikunta, (3) heikko psykologinen joustavuus suhteessa liikuntaan ja painoon, (4) uupumus ja stressi sekä (5) aiemmat tuloksettomat muutosyritykset.

KONSEPTIN KEHITTÄMINEN: Kehittämishanke 2016-2018; juurruttaminen 2018-2021



ARVO- JA HYVÄKSYNTÄPOHJAINEN LÄHESTYMISTAPA

Ohjaus, neuvonta ja tiedonsaanti eivät aina riitä muuttamaan elintapojamme ja käyttäytymistämme

→ tarvitaan myös taitoja säädellä omia ajatuksia ja käyttäytymistä.

Taustalla hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT, engl. ACT)

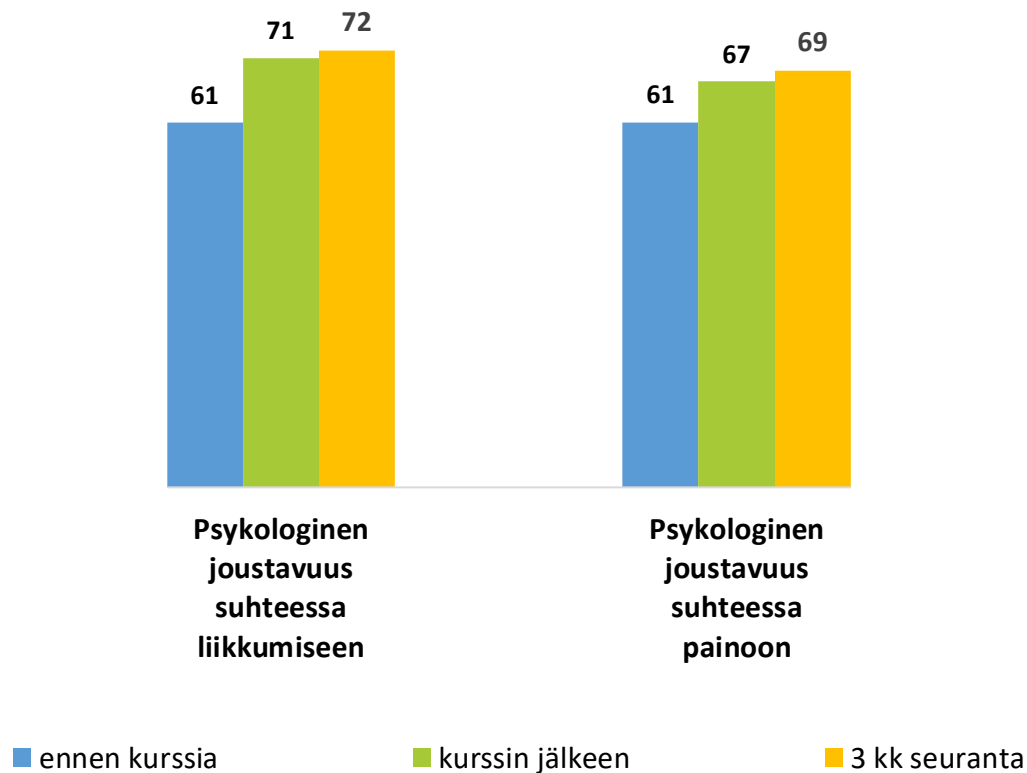
- Pohjautuu tieteelliseen tutkimusnäyttöön, suhdekehysteoriaan, käyttäytymisen oppimisen perusteorioihin ja niiden pohjalta kehitettyyn kliiniseen malliin sekä käytännön työstä saatuihin kokemuksiin
- Tavoitteena psykologisen joustavuuden lisääminen

Psykologinen joustavuus lisää hyvinvointia!

PSYKOLOGINEN JOUSTAVUUS

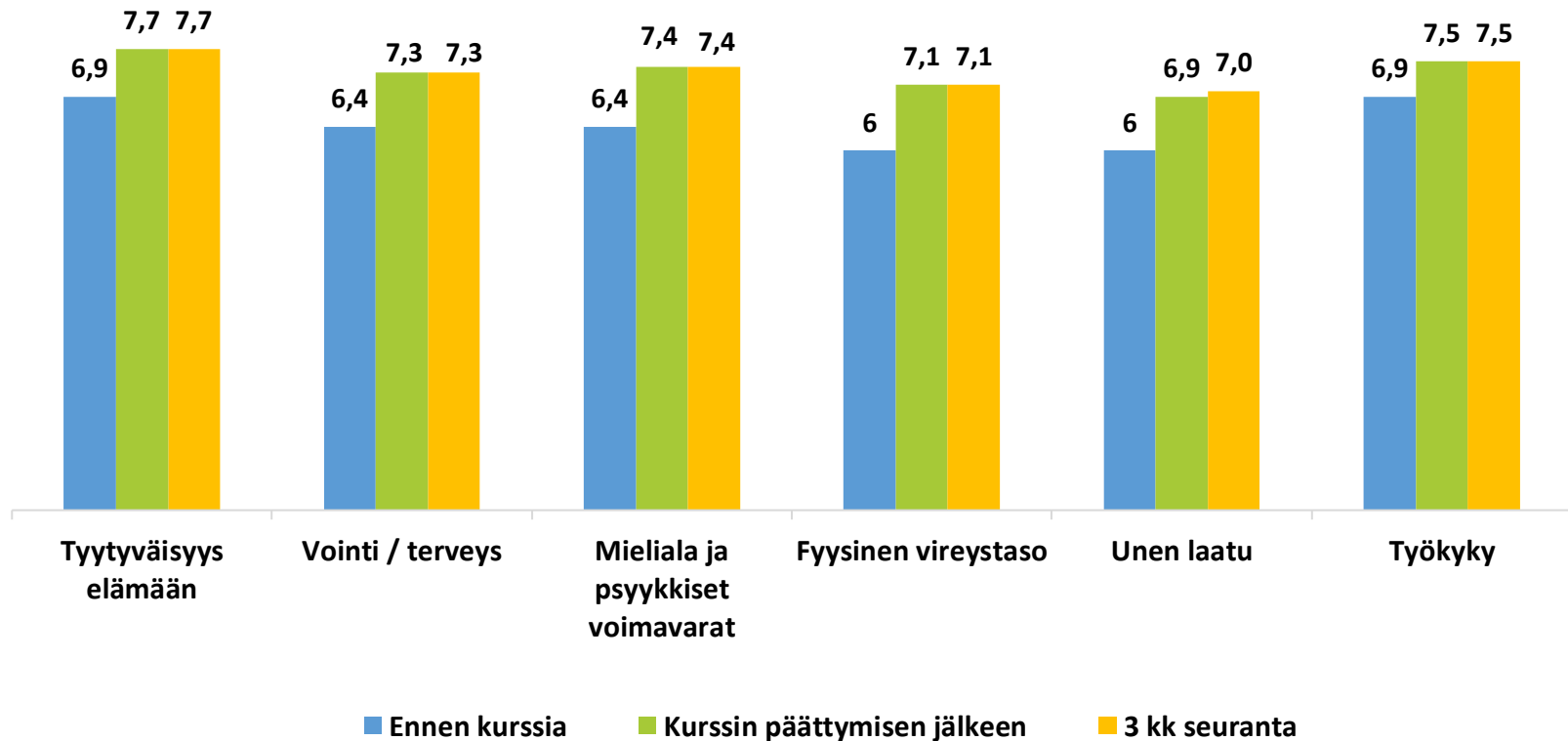
- Kykyä mukauttaa omaa toimintaa suhteessa eri tilanteiden asettamiin vaatimuksiin.
- Kykyä toimia omien arvojen mukaan mahdollisista ikävistä tunteista, ajatuksista ja kokemuksista huolimatta.
- Kykyä elää tässä ja nyt.
- Palveluntuottajiemme ohjaajat on koulutettu lähestymistavan ohjaamiseen.
 - Kouluttajana Anu Kangasniemi
Liikunta- ja hyvinvointiakatemia
PsT, terveystieteiden erikoispsykologi, LitM, sertifioitu liikunta- ja urheilupsykologi
- Lisätietoa: Anu Kangasniemi ja Kati Kauravaara: KOHTI MUUTOSTA - Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy 2016. Kirja on ladattavissa täältä
<https://asiakas.kotisivukone.com/files/hyvinvointi...>

PSYKOLOGISEN JOUSTAVUUDEN KEHITYS



Kaikki Pysyvään muutokseen -kurssin alku-, loppu- ja seurantakyselyyn vastanneet (n=759)
(Valitse luku välillä 0-100, joka kuvaa kokonaisuutta ja suhtatumistapaasi mielestäsi parhaiten, asteikko 0-100)

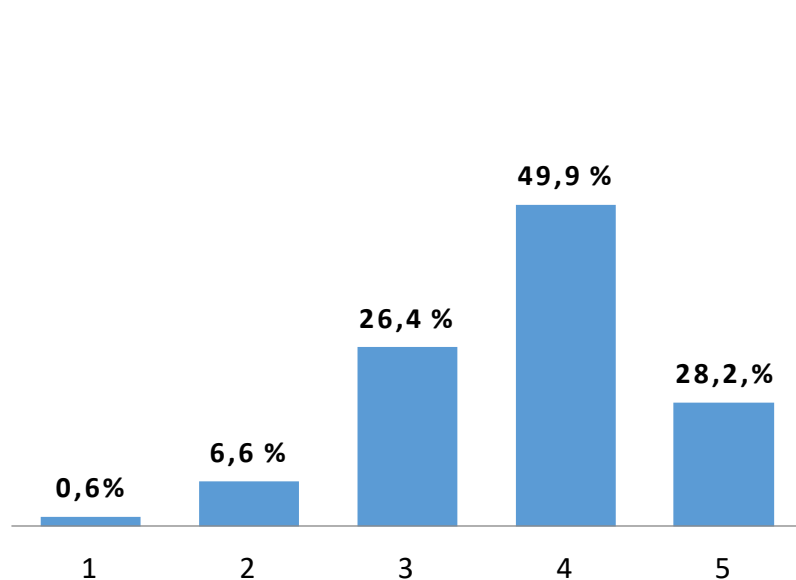
KOETTU HYVINVOINNIN MUUTOS



Kaikki Pysyvään muutokseen -kurssin alku-, loppu- ja seurantakyselyyn vastanneet (n=762)
(Arvioi omaa hyvinvointiasi ja tuntemuksiasi viime aikoina, asteikko 1-10)

Olen tehnyt kurssin aikana / jälkeen pysyviä muutoksia hyvinvointiini liittyvissä tavoissa tai käyttäytymisessä

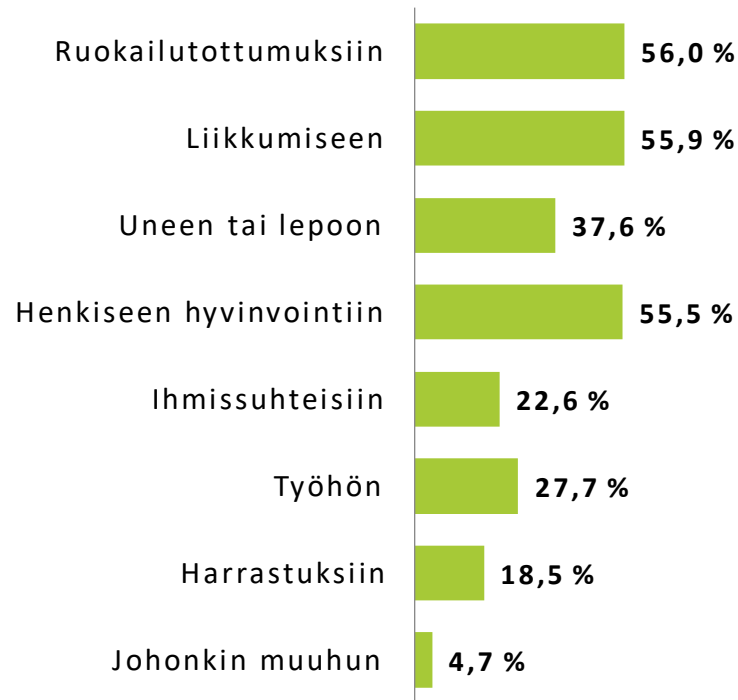
(1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä)



(n=876)

94 %
SUOSITTELEE

Jos olet muuttanut tapojasi tai käyttäytymistäsi, mihin osa-alueisiin ne ovat liittyneet?



(n=838)

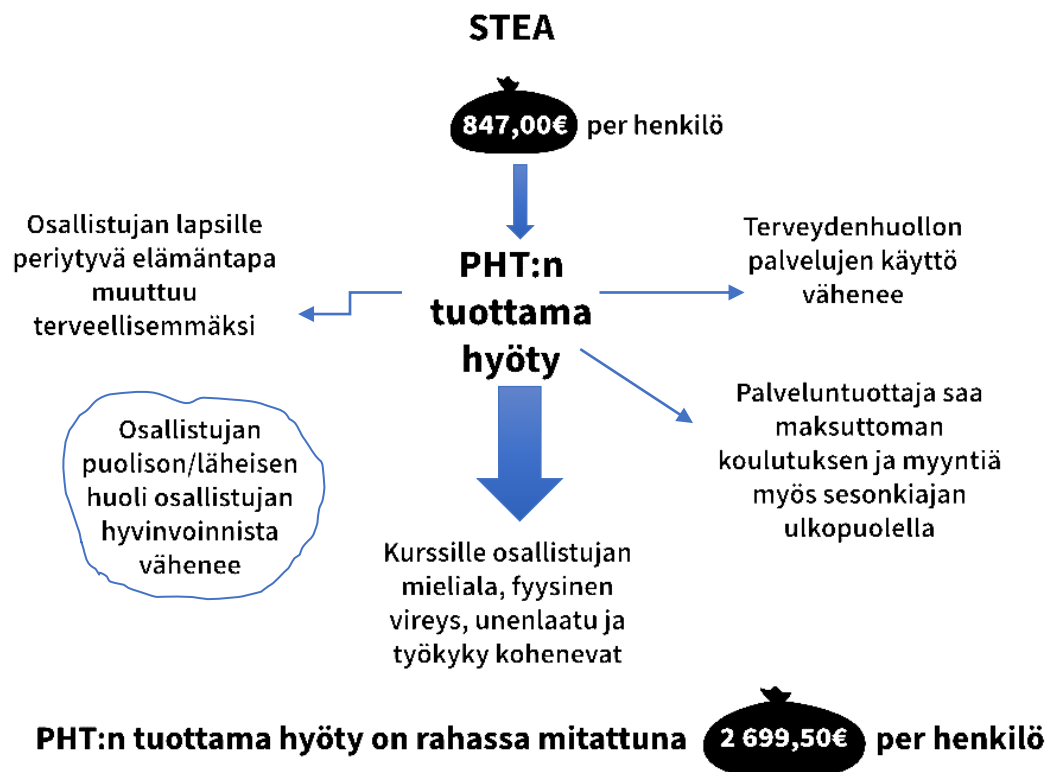
MUITA KONSEPTISTA TEHTYJÄ ARVIOINTEJA

- SROI-arviointi PHT ry:n Pysyvään muutokseen –hyvinvointikurssien vaikuttavuudesta Timo Ilomäki, Satu Niskanen, Pasi Ylitalo, Marjukka Somiska & Henni Hietala, Kuntoutussäätiö 2020
 - Yksi
- Hyväksymis- ja omistautumisterapeuttiseen lähestymistapaan perustuvan ryhmäintervention yhteys työikäisten koettuun elämänlaatuun, Jaana Venäläinen Jaana Pro gradu –tutkielma Itä-Suomen yliopisto, Hoitotiede, huhtikuu 2021



SROI-ARVIOINTI

(SOCIAL RETURN ON INVESTMENT)





MITEN HAETAAN?

PHT:n hyvinvointikursseja järjestetään kylpylöissä, kuntoutuskeskuksissa, urheiluopistoissa ja luontokohteissa ympäri Suomen. Kohteet ja ajankohdat löytyvät sivuiltamme pht.fi

Kursseille haetaan täyttämällä sähköinen hakemus osoitteessa pht.fi

Valinnat tehdään terveydellisin, taloudellisin ja sosiaalisin perustein (Avustusasetus 14§) kurssikohtaisesti. Painotamme valinnoissa tarvetta ja motivaatiota elämäntapamuutokseen.



Palkansaajien hyvinvointi ja terveys PHT ry
Lintulahdenkatu 6 a 1, 00500 Helsinki
www.pht.fi
marjukka.somiska@pht.fi