

**Neea Virlander:**

Moni meistä tietää ainakin jonkun, jonka liikuntasuhde on vinksallaan.

Koululiikunnan joukkuejaoissa viimeiseksi jääminen, seuratoiminnan kilpailuhenkisyys tai terveystiedon tunnilla painoindeksin laskeminen on aiheuttanut monelle ongelmia liikunta- ja kehosuhteen luomiseen. Minä olen Neea Virlander ja tänään keskustelemme liikuntaan ja kehosuhteeseen liittyvistä traumaista. Kanssani aiheesta on keskustelemassa valmentaja ja personal trainer Liisa Pohjolainen. Tervetuloa.

**Liisa Pohjolainen:**

Kiitos.

**Neea Virlander:**

Tähän alkuun kysyn, mitä teet työssäsi käytännössä ja millaisia ihmisiä kohtaat?

**Liisa Pohjolainen:**

Pääsääntöisesti työskentelen elintapavalmennuksessa. Teen vähän myös fysiikkavalmennusta ja liikutan aika monipuolisesti Tampereen alueella ihmisiä pallo- ja mailapeleissä, mutta päätoimipisteenä toimii oma yritys tuolla Tampereen keskustassa Studio4Trainers ja Tampereen alueella sitten vaikutan näissä valmennusasioissa.

**Neea Virlander:**

Työssäsi kohtaat paljon erilaisia ihmisiä, kuinka usein vastaan tulee liikuntaan ja kehosuhteeseen liittyviä traumoja?

**Liisa Pohjolainen:**

Oma kohderyhmä on ainakin semmoinen, että aika usein.

**Neea Virlander:**

Onko se päivittäistä?

**Liisa Pohjolainen:**

Jokaisen asiakkaan kohdalla. Aika harvoin tulee sellainen tilanne, että ollaan niin sanotusti ihan täysin sinut oman kehon kanssa tai valmiina liikuttamaan sitä ihan maksimaalisella teholla. Aikalailla lähdetään nollostakin usein liikkeelle, varsinkin niissä elintapavalmennuksissa. Sillon on syytä miettiä sitä taustaa tosi tarkasti, että minkälaisista lähtökohdista ponnistetaan ja minkälaista taustaa ja historiaa löytyy sitten liikunnan parista aikaisemmalta elämältä.

**Neea Virlander:**

Miten tällaiset traumat tulevat esille valmentaja-valmennettava suhteessa?

**Liisa Pohjolainen:**

Yleensä ihan kysyn alussa haastatteluvaiheessa, että minkälaisia muistoja on nuoruudesta tai lapsuudesta siitä omasta liikunnasta tai koululiikunnasta. Sieltä aika usein kumpuaa sitten oman

näköistä tarinaa siitä, että minkälaisia kokemuksia siellä on. Se saattaa näyttäytyä vaikka nykypäivänä sitten epävarmuutena tai olla ihan jopa vääristyneitä uskomuksia omasta kehostaan tai liikunnasta. Voi myöskin olla, että on vähän semmoista epäluuloisuutta liikuntaa kohtaan tai omaa itseään tai omaa liikunnallista pystyvyyttä kohtaan. Aika usein semmoinen pelko kuvastaa ehkä sitä, vähän semmoinen varovaisuus.

**Neea Virlander:**

Mistä tämmöinen sitten johtuu? Onko se jokin yksittäinen tapahtuma vai mistä tämmöisiä traumoja syntyy?

**Liisa Pohjolainen:**

Tarinat on aika erilaisia. Joku saattaa kokea, että se, mitä ollaan liikuntatunneilla tehty, on ollu se, joka on aiheuttanu sitä ikävää fiilistä silloin lapsuudessa. Ei ole päässyt ehkä näyttämään omia todellisia taitoja, että on ollut niin yksipuolista vaikka se liikunta omassa koulussa. Sitten voi olla, että vaikka uinnit tai uintitunnit että ne on olleet niin semmosta julkista se liikkuminen ja tullut ehkä vähän vertailtua omaa kehoa muihin. Tai sitten on liikuntatunneilla vaikka korostettu voittamista ja suorituskeskeisyyttä, silloin korostuu aika vahvasti semmoinen että se liikunta on vaan sitä omaa ikäänkun kehoa varten, vaikka oikeastaanhan pyritään vaan edistämään sillä sitä hyvinvointia ja terveyttä, eikä niinkään liikuta sen ulkonäkökeskeisyyden vuoksi. Tämmöiset esimerkiksi.

**Neea Virlander:**

Mitä luulet, onko se enemmän kiinni siitä opettajasta vai siitä, mitä tehdään?

**Liisa Pohjolainen:**

Se on varmaan monen asian summa. Että ei ole varmaan ihan yksiselitteistä vastausta. Ja myöskin sillä, minkälaisia kaverit on siinä ympärillä, tai onko siinä ollut jos miettii vuosia taaksepäin kun ei ole ollut sosiaalisella medialla mitään tekemistä vaikka sen että ollaan verrattu omaa kehonkuvaa vaan niihin luokkatovereihin siellä uintitunneilla tai muuta että se on aika moninainen se.

**Neea Virlander:**

Ikäviä kokemuksia voi tulla myös paljon muualta kuin koululiikunnasta ja muun muassa Yle Urheilu kertoi viime viikolla Suomen voimistelun maajoukkueen entisestä valmentajasta, joka vaati nuorilta urheilijoilta muun muassa säännöllistä punnitusta ja kuvia kaikesta syömisestään. Tämä on tietysti ääripään esimerkki, mutta millasia vaikutuksia tällasella voi olla myöhemmin elämässä?

**Liisa Pohjolainen:**

No on se aika surullinen tapaus, jos asiat on mennyt just tällä tavalla kun siitä uutisoitiin. Kyllähän se seuraa aika pitkälti, kun se ei tarvitse olla välttämättä edes itsellä että se voi olla vaikka vanhemmalla ja lapsi tai nuori seuraa sitä sitten vaikka tiedostamattaan myöskin aikuisikään, ja sitten havahdutaan vasta myöhemmin et mistä tämä käytös johtuu. Että "hetkinen, mullahan on ollut kotona tämmöinen tilanne samalla tavalla." Että toinen vanhemmista on vaikka käyttäytynyt ruuan kanssa tietyllä tavalla tai rajoittavasti" niin se aika usein seuraa.

**Neea Virlander:**

Onko se kuinka yleistä että tulee vanhemmilta tuommoisia ajatusmalleja?

**Liisa Pohjolainen:**

No mä en yleistäis sitä ihan hirveästi, että mä tiedän satunnaisia tapauksia, mutta kyllä se ehkä jossakin määrin näyttäytyy silti kaikilla.

**Neea Virlander:**

Jokaisella joka tulee sun vastaanotolle?

**Liisa Pohjolainen:**

Niin. Ehkä jollain tasolla.

**Neea Virlander:**

Miten tällasia vaikutuksia voidaan lähteä purkamaan tai parantamaan?

**Liisa Pohjolainen:**

No tosi tärkeää on alkuun puhua ne auki ja selvittää, että minkälaisia uskomuksia ihmisellä alunperin on siitä omasta vaikka ruokailusta tai liikkumisesta tai kehosta, että pystytään niitä kumoamaan sitten myöskin tehokkaasti. Tosi tärkeä rooli myös minulla on kyseenalaistaa niitä, että ei lähdetä vaan sanelemaan, että tämä nyt on väärin ja älä tee noin tai älä ajattelen näin, vaan ehkä semmoisen pienen kyseenalaistamisen kautta. Ihminen rupeaakin itse pohtimaan sitä, että aivan että ehkä tämä käyttäytyminen ei olekaan mun terveydelle välttämättä hyväksi tai ehkä mä en sitten tällä tavalla kohtelekaan itseäni niin lempeästi mitä ajattelin.

**Neea Virlander:**

Onko nämä traumat semmosia että ihmiset osaa niistä itse kertoo vai kysyksiä aina kysymyksiä ja sitten he vasta huomaa sen?

**Liisa Pohjolainen:**

Aika lailla niitten kysymysten kautta ja voi olla että ne tapahtumat on ollu niin pieniä että niitä ei välttämättä oo osannu tunnistaa, mut sitten kun ruvetaan liikkumaan yhdessä niin saattaa olla et sieltä herää niitä tuntemuksia esimerkiksi vaikka jos ei oo aikuisiällä harrastanu yhtään liikuntaa ja edelliset kokemukset tulee sit sieltä koululiikunnasta niin saattaa olla että se liikunta ja se liikkuminen aiheuttaa epämieluisia tunteista vaikka kun hengästyy tai rupee puuskuttamaan ja rupee tuntumaan pahalta vaikka lihaksissa ja se saattaa sitte aiheuttaa sen että tulee epämiellyttävä olo ja valmentajan on tosi tärkeetä tunnistaa ja selittää ne tilanteet et näin saattaa käydä nyt, nyt tehdään tällä tavalla ja tuntuu kehossa tältä. Et koitetaan ikään kun ottaa semmonen hallinta siitä aikuisiällä liikkumisesta ja niistä tuntemuksista vaikka ne ois tullu tehtyä sit siellä lapsuudessa jo että ois selitetty läpi että tää saattaa tuntua epämiellyttävältä tää hengästyminen mut se ei oo paha tai ettei satu mitään et se kuuluu siihen liikuntaan.

**Neea Virlander:**

No, Liisa Pohjolainen, millainen merkitys muutoksessa on sitten sanoilla, puhutko valmentajan työssä mieluummin urheilusta vai liikunnasta?

**Liisa Pohjolainen:**

Hmm, melkein tekis mieli sanoa et en ehkä kummastakaan. Liikunnast asillä tavoin, että jos se on ihmiselle semmonen tuttu termi. Urheilu sanana on aika harvinainen et käytetään sitä ehkä siellä niinku fysiikkavalmennuksissa tai tällaisten asiakkaitten kohdalla, mutta sitten muitten asiakkaitten kanssa ehkä käytän sitä aktiivisuutta enemmänkin, että koitan korostaa sitä että meidän ei tarvi pyrkiä semmoseen tiettyyn suoritukseen tai tehoon tai tapaan liikkua että se ois sitä liikuntaa vaan aatella sen aktiivisuuden kautta että miten me saatais ihmisestä vähän aktiivisempi tai minkälaista aktiivisuutta just sun elämään kuuluu.

**Neea Virlander:**

Minkälaisia yleisiä keinoja on sitten mitä useinten käytetään lisäämään tätä aktiivisuutta?

**Liisa Pohjolainen:**

Noo sanotetaan vaikka esimerkiks läpi että käveleminen tai esimerkiks työmatkat jos liikkuu kävellen tai pyöräillen, käyttää portaita hissin sijaan tai lähetään tosi matalalla kynnyksellä ja sitten aletaan lisäämään sitä kautta sitä ikäänkun suositusten puolesta olevaa, että tulis sitä reipasta liikuntaa ja taukoja siihen paikallaoloon mahdollisimman usein ja lihaskuntoo kaks kertaa viikossa ja ja että nää kaikki suoritustavat et mikä on sitä reipasta liikuntaa ja mikä on sitten sitä lihaskuntoo niin tehdään niistä semmosia helposti ymmärrettäviä ja myöskin semmosia ihmiselle itselleen mahdollisia että se lihaskuntokaan ei tarkoita kaikille että se on vaan kuntosalilla vaan se voi tarkoittaa vaikka puutarhatöitä tai pihatöitä tai halonhakkuuta. Niin se vähän et mistä asiakas ponnistaa, mitkä on realiteet mitkä on ne lähtökohdat niin siihen sit koitetaan käsikirjoittaa semmonen ohjeistus ja tehdään jäkyväksi et tää aktiivisuus on sulle riittävä ja näin aktiivinen sä olet jo. Että aika harvoin me ollaan ihan hirveen passiivisia et ne pitää vaan laittaa ne kynnykset niin matalalle.

**Neea Virlander:**

No, mikä on liikunnan merkitys tällaisten traumojen parantamisessa, lähdetäänkö aina siitä, että lisätään aktiivisuutta?

**Liisa Pohjolainen:**

No ei välttämättä. Joskus yks viisaampi asiakkaani, joka toimii mielenterveyspuolella totes että liikuntahan altistaa myöski sille että tulee helpompi keskustella. Ihminen helpommin alkaa silloin myöskin keskustelemaan asioista nii mä käytän tätä usein myöskin tiedostamatta ja samalla kun me liikuntaan yhdessä niin me keskustellaan siitä että miltä ihmisestä tuntuu miltä siit on tuntunu nää viikot ja tuntuuko siltä että hän ikäänkun tunnistaa vielä itsensä vai alkaako olemaan semmosta muutosvastarintaa että tuntuu et ei tää oo yhtään mun juttu et en mä oo yhtään tämmönen tai puretaan sitä auki siinä samaan aikaan ja silloin aika helposti saa myös ihmisen kiinni siitä että millä keinoin hän sitä tavoitetta nyt kurkottaa että saa aika helposti myös kiinni ne jotrka ei kannu hirveen pitkälle.

**Neea Virlander:**

No, lukiolaisten liikunnan opetussuunnitelma on muuttunut ajan saatossa ja nykyisessä opsissa sanotaan näin: liikunnan opetuksen tehtävänä on tukea hyvinvointia, kehitystä ja oppimista. Mitä hyvää koululiikunta voi parhaimmillaan antaa?

**Liisa Pohjolainen:**

Parhaimmillaan mä sanoisin että sitä myönteistä kehonkuvaa että siellähän on nykyään käytössä myös tavoitteena se että oppilaille saatas sellasta myönteistä kehokuvaa aikaan ja saatais semmosta yhteisöllisyyttä ja pois siitä suorituskeskeisyydestä että ei enää vaan liikuta niitten pelien kautta vaan opetellaan myöskin niitä taitoja et voidaan sit vaikka pelata.

**Neea Virlander:**

Jotta liikkuminen olisi kaikille mahdollisimman mielekästä, mikä on tärkein ajatus mitä haluat asiakkaille antaa sun työssä?

**Liisa Pohjolainen:**

No ehdottomasti se, että ei ole vaan sitä yhtä tapaa liikkua tai jos lähtee etsimään itselleen valmentajaa tai pt:tä (personal traineria) niin ihmisillä on se ennakoajatus että se on salilla ja mä aika nopeesti jo siinä haastatteluvaiheessa haluan selvittää sen että tuntuuko hänestä itsestään et hän näkee itsensä tulevaisuudessa siellä salilla vai tuntuuko hänestä enemmänkin siltä et se on semmonen pakollinen juttu että jso haluaa auttaa itseään. Ja sit jos mä tunnistan sieltä että ihmistä kyllä kiinnostaa kokeilla liikkua ehkä monipuolisemmin niin mä myös viel häntä liikkumaan monipuolisemmin, et ei vaan juurruta sinne kuntosalille et toki tiettyjä asioita ja tavoitteita voidaan kuntosalilla tehdä ja edistää mutta jos ei tosiaan nää sen kolmen kuukauden tai kuuden kuukauden jälkeen itseänsä siellä kuntosalilla niin miks me sitten tehdään hänelle sinne sitä tulevaisuutta vaan sitten me käydään pelaamassa erilaisia pallopelejä tai mailapelejä mihin saattaa olla korkeeki kynnys alussa. Sit se on iha mieletöntä saada rikottua se jää ja sitten asia joka on tuntunu alussa siltä et ei oo mun juttu tai ehkä mä en tässä oookkaan niin hyvä nii asiakas saaki siitä uuden kipinän ja hän siirtyy sit jatkamaan harrastuksen parissa ja osaa myös lähtee myös aikuisiällä starttaamaan jotain harrastusta mut kyllä mulla on siihen lämmin suositus että koitan siihen tukea ja tehdä sen mahdolliseksi myös omalla työlläni.

**Neea Virlander:**

Eli sä meet sitten mukaan sinne pelailemaan?

**Liisa Pohjolainen:**

Joo, sit esimerkiks viimeviikolla käytiin pelaamas padelia ja hänellä ei ollut mitään kokemusta padelist ja sit mä hommaan välineet ja meil on se kenttä siinä et sit me harjotellaan alkeita ja sitä mukaa ku alkaa onnistumaan ja asiakas kokee semmosta myönteistä iloa siitä että onnistuu nii sitä mukaa sitte vähän nostetaan sitä haastavuutta ja sit kohta huomataanki et mehän tässä pelataan

**Neea Virlander:**

Minä olen Neea Virlander, ja kanssani liikunnasta oli keskustelemassa valmentaja Liisa Pohjolainen. Kiitos haastattelusta.

**Liisa Pohjolainen:**

Kiitos.