



LAUREA

Ryhmäohjauksen toimintatapamallin kehittäminen Lohjan Laurean Terveystorille - kokemuksia painonhallintaryhmän toiminnasta



Pessinen, Suvi

Ryhmäohjauksen toimintatapamallin kehittäminen Lohjan Laurean Terveystorille - kokemuksia painonhallintaryhmän toiminnasta

Suvi Pessinen

Ryhmänohjauksen toimintatapamallin kehittäminen Lohjan Laurean Terveystorille - kokemuksia painonhallintaryhmän toiminnasta

Vuosi 2010 Sivumäärä 40+3

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ja kehittää ryhmänohjauksen toimintatapamalli Lohjan yksikössä toimivalle Terveystorille. Terveystori toimii oppimisympäristönä, ammattitaitoa edistävänä harjoittelupaikkana sekä alueellisena hyvinvointiosaamisen tutkimus- ja kehittämisspalvelujen tuottajana ja toiminnan tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja ylläpitäminen sekä sairauksien ennaltaehkäisy.

Opinnäytetyössä tarkasteltiin Terveystorilla syksystä 2008 syksyyn 2009 kokoontunutta painonhallintaryhmää. Tutkimusotteena hyödynnettiin etnografista tutkimusotetta. Ryhmän ohjaukseen osallistumalla ja ryhmää tarkkailemalla kehitettiin ryhmänohjauksen toimintatapamalli Terveystorilla ryhmänohjaajina toimiville sairaanhoidon opiskelijoille. Toimintatapamallin tavoitteena on toimia sairaanhoidon opiskelijoiden ryhmänohjauksen tukena Terveystorilla järjestettävissä ryhmänohjauksissa.

Teoreettisina lähtökohtina toiminatatapamallin kehittelylle on ollut ryhmädynamiikan merkityksen selvittely, transteoreettisen muutosvaihemallin hyödyntäminen muutosprosessissa tukemisessa, ryhmän opetus- ja ohjausmenetelmien hyödynnettävyys ja ryhmätoimintaan osallistuvien henkilöiden eri roolien merkitykset. Teoreettisina lähtökohtina käytettiin aiheita käsiteltäviä artikkeleja, kirjallisuutta ja tutkimuksia.

Painonhallintaryhmäläisiltä (n=10) kerättiin laadullinen aineisto ryhmätoimintaan osallistumisesta sekä ryhmänohjauksesta haastattelemalla, havainnoimalla, vapaamuotoisten esseiden ja päiväkirjamerkintöjen avulla. Ryhmäläisiä havainnoitiin muutosprosessin eri vaiheissa. Ohjauksen merkitystä elämäntapamuutoksien tavoittelussa tarkasteltiin muun muassa transteoreettisen muutosvaiheteorian näkökulmasta. Aineisto analysoitiin sisällön analyysi menetelmällä.

Valmis toimintatapamalli jaettiin kuuteen eri vaiheeseen, joissa on omat erityispiirteensä. Nämä kuusi vaihetta ovat ryhmänohjausprosessissa toimintatapamallin mukaan seuraavanlaiset: orientaatiovaihe, ryhmän suunnitteluvaihe, ryhmän toteutusvaihe, ryhmän lopettamisvaihe sekä toiminnan kokonaisvaltainen arviointivaihe.

Osa painonhallintaryhmään osallistuneista kokivat ryhmätoiminnan vaikutukset vähäisiksi, mutta suurimmalle osalle ryhmätoimintaan osallistumisesta oli selkeästi hyötyä elämäntapojen muutosprosessissa. Ryhmästä koettiin saavan tukea, kannustusta ja lisämotivaatiota painonhallinnan tavoittelussa. Kokemukset ryhmätoimintaan osallistumisesta ja ohjauksesta olivat pääasiallisesti positiivisia ja kehitysehdotuksia tulevaisuuden ryhmätoiminnan ohjausprosessiin annettiin. Kehitysideana opinnäytetyötä tehdessä nousi tarve asianmukaisesta Terveystorille profiloidusta tarveanalyysimallista painonhallintaryhmään pyrkiviä varten.

Asiasanat: ryhmädynamiikka, painonhallinta, transteoreettinen muutosvaihemalli, ryhmän opetus- ja ohjaus.

Suvi Pessinen

Group leading model for Laurea Lohja Terveystori - experiences of participants in a weight loss and changing lifestyle group

Year 2010 Pages 40+3

The intention of this study is to create group leading model for Terveystori of Lohja Laurea university of Applied Sciences. Terveystori is environment for studies where students improve their professional skills. Terveystori produces local research and development services and the main goal is to add and maintain locals healthy and prevent sicknesses.

This study is carried out by following the weight loss and changing lifestyle group from fall 2008 to spring 2009. Making of this study there have been used an ethnographic research methods. Taking a part to the group work and group leading and observe the group there been developed the group leading model. The model is for the students who will take a part to the group leading in Terveystori in the future. The group leading model purpose is to be a helping guideline to nursing student who takes part in group leading in Terveystori.

The theoretical basis for the leading model have been the theory of group dynamics, the use of trans theory in the changing making process, teaching and leading methods and their affects for the group participants. The theoretical sources are from textbooks, articles and latest researches and results of group leading and preventive health methods.

The qualitative material was collected from participants (n=10) by interviewing, from their free form letters and essays collecting their diary markings and close observing. The participants have been observed from the change process point of view. The qualitative material had been analysed content analyse technique. At the same time the participants have given their own advises for the future group works and feedback from the nursing students group leading methods.

Group leading model had been divided to six different periods. Those are orientation, planning, execution, ending and estimation period. For each of the period there are instructions to what to do in that period time.

Some of the observed participants felt the results for participant for group work insignificant. But most of them whom got great results felt that the group work and participant to this group was a good thing to do. They felt that they got support for the life changes like eating habits and get forward by the changing processes. From the group they got encouragement and motivation to try maintaining or losing weight. Experiments from the students group leading methods was mostly positive and participant gave lots of advises for the future group planning work. For development idea to help student's group leading work in Terveystori is to develop a questionnaire what profiles participants needs for support.

Keywords: Group dynamics, weight control, trans theory, group leading and teaching methods

SISÄLLYS

1	Johdanto	6
2	Tutkimuksen taustatiedot ja kehittämistoiminnan ympäristö	7
3	Tutkimustehtävät	8
4	Teoreettiset lähtökohdat	9
4.1	Muutosprosessi- transteoreettinen muutosvaihemalli	10
4.2	Ryhmällmiön ja ryhädynamiikan merkitys ryhmätoimintaan.....	13
4.3	Ryhmän ohjaus- ja opetusmenetelmien periaatteita	15
4.4	Ryhmänohjaajan toiminnan tavoitteet ja roolien merkitykset.....	17
5	Aineistonkeruumenetelmät ja aineiston analysointi.....	20
5.1	Etnografia.....	21
5.2	Päiväkirjamerkinntät	21
5.3	Ryhmähaastattelut	22
5.4	Aineiston analysointi.....	23
5.5	Mittaukset	23
6	Ryhmänohjauksen toimintatapamalli.....	24
6.1	Orientaatiovaihe.....	26
6.2	Ryhmän perustamisen vaihe.....	26
6.3	Ryhmän ohjauksen suunnitteluvaihe.....	28
6.4	Ryhmän toteuttamisvaihe	29
6.5	Ryhmätoiminnan lopettamisen vaihe.....	30
6.6	Arviointivaihe	31
7	Ryhmäläisten tuloksia painonhallinnan tavoittelussa.....	32
8	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	35
9	Pohdinta	36
	Lähteet	38
	Liitteet.....	40
	Lopuksi	43

1 Johdanto

Ohjaus- ja opetusosaaminen on nykyaikana yksi keskeisimmistä sairaanhoitajan osaamisvaatimuksista. Sairaanhoitajan vastaanottotoiminnan yleistettyä ohjaus- ja opetusmenetelmien hallinta on yksi oleellisista sairaanhoitajan ammattitaitovaatimuksista. Opinnäytetyö käsittelee tätä aihetta ryhmätoiminnan ja ryhmänohjaajan eri näkökulmista. Opinnäytetyössä kuvataan ryhmätoiminnan onnistumiseen liittyviä elementtejä sekä ohjaukseen, oppimisen tukemiseen ja muutosprosessiin vaikuttavia tekijöitä, mitkä ovat oleellisia asioita ryhmätoiminnan onnistumisen kannalta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on ollut tuottaa Lohjan Laurean Terveystorille, toimiva, ajankohtainen ja muokattavissa oleva ryhmäohjauksen toimintatapamalli ryhmiä ohjaavien opiskelijoiden työskentelyyn ja oppimisprosessin tueksi. Terveystorin oppimisympäristössä ryhmäohjausta on sairaanhoidon opiskelijoiden mielekästä harjoitella. Kehitetty toimintatapamalli on esitelty kokonaisuudessaan luvusta kuusi eteenpäin.

Laadullinen aineisto kokemuksista ryhmätoimintaan osallistumisesta ja toimintatapamallin kehittelyn tueksi on kerätty Terveystorin järjestämässä painonhallintaryhmään osallistuneilta henkilöiltä. Kokemuksia ryhmätoiminnasta ja siihen osallistumisesta on koottu aineistosta ja niitä on kirjattu opinnäytetyöhön kuvaamaan autenttisia ryhmään osallistumisen kokemuksia. Kirjaukset ovat suoria otteita haastatteluista, päiväkirjamerkinnöistä, vapaamuotoisista esseistä ja tutkijan omasta kenttäpäiväkirjasta.

Tänä päivänä valtaosa suomalaisista työikäisistä on ylipainoisia. Ylipainosta johtuviin työ- ja toimintakykyä rajoittaviin pitkäaikais sairauksiin sairastumisen riski on ylipainoisilla suurentunut (Mustajoki, Fogelholm, Rissanen & Uusitupa 2006, 14-21) ja ryhmänä toimimisesta ja koostumisesta on tutkimusten mukaan ylipainoista kärsivälle selkeää hyötyä. (Absetz, Yoshida, Hankonen & Valve 2007, 248-257.) Tarkkailtavassa painonhallintaryhmässä on tutkijan ja sairaanhoidon opiskelijoiden johdolla käsitelty painonhallintaan liittyviä asioita ja pyritty tukemaan ryhmään osallistuvia ihmisiä elämäntapamuutoksissaan onnistumisessa. Painonhallintaryhmä on kokoontunut yhteensä 14 kertaa syksystä 2008 kevääseen 2009.

Tuotoksen eli toimintatapamallin tavoitteena on palvella ohjaaja-opiskelijan ohella Terveystorilla tulevaisuudessa toimivia tavoitteellisia ryhmiä. Opinnäytetyössä kuvataan muutosprosessin vaikutus ryhmätoiminnassa sekä -toiminnan eri vaiheissa että ryhmäläisen yksilöllisessä ja koko ryhmän opetuksen ja ohjauksen tarpeessa.

2 Tutkimuksen taustatiedot ja kehittämistoiminnan ympäristö

Terveystori on Lohjan Laurea ammattikorkeakoulun sairaanhoidonopiskelijoille tarkoitettu oppimis- ja kehittämistyön oppimisympäristö. Opiskelijoiden oppiminen tapahtuu asiakaslähteisesti kehittämällä toimintaa ja tutkimalla toimintatapoja yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Laurea pyrkii opiskelijoiden oppimiseen kehittämisen ja innovatiivisen toiminnan kautta. (Olli 2008.)

Terveystorin tavoitteena on tarjota Lohjan seudun ihmisille sairauksien ennaltaehkäisyä ja omahoitoa tukevia palveluja. terveystori toimii ammattitaitoa edistävänä harjoittelupaikkana sekä alueellisena hyvinvointiosaamisen tutkimus- ja kehittämisspalvelujen tuottajana, minkä tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja ylläpitäminen sekä sairauksien ennaltaehkäisy. Sairaanhoidajan vastaanotto toiminta ja asiakkaiden terveysneuvonta ja ohjaustyön hallinta ovat terveystorilla opiskelijoiden työharjoittelujaksojen päätavoitteita. (Olli 2008.)

Opinnäytetyönaihe, ryhmäohjauksen toimintatapamallin kehittäminen ja painonhallintaryhmän ohjausprosessiin osallistuminen terveystorilla, esiteltiin opinnäytetyön tekijälle syksyllä 2008. Painonhallinnan edistäminen ja ryhmätoiminta ovat hyvin ajankohtainen ja mielenkiintoinen kehittämisen alue terveystorilla ja kysyntää niille on tällä hetkellä ollut. Suomalaisilla ylipaino ja siihen liittyvät pitkäaikaissairaudet, kuten metabolinen oireyhtymä (MBO) ja tyypin 2 diabetes heikentävät ihmisen elämänlaatua oleellisesti. terveystorilla on sairaanhoidonopiskelijoiden ja opinnäytetyön tekijän johdolla ohjattu painonhallintaryhmää syksyn 2008 ajan keväälle 2009 kymmenelle perhepäivähoitajalle.

Tekijän kiinnostus aiheeseen on vaikuttanut ryhmätoimintaan sitoutumiseen ja opinnäytetyön tekoon. Aikaisempaa ryhmäohjauksen käytännön kokemusta ei ole ollut, mutta motivaatiota ja kiinnostusta aiheeseen sitäkin enemmän. Opinnäytetyön teko ja ryhmäohjaukseen osallistuminen on nähty mahdollisuutena oppia uutta ja syvällistä tietoa potilaiden ohjauksesta ja opetuksesta, ohjaus- ja opetusmenetelmistä, sairaanhoidajan ammattitaidosta, itsehoiton tukemisen edistäjänä ja henkilökohtaisena ammatillisen kasvuprosessin edistäjänä.

Painon pudotus ja painonhallinta parantavat ja ennaltaehkäisevät oleellisesti ylipainosta johtuvia terveysongelmia. Painonhallintaryhmissä tavoitteiden saavuttaminen on todennäköisempää ja mielekkäämpää kuin ilman ohjausta, tukea tai vertaistukea tavoiteltava elämäntapamuutos. (Absetz ym. 2007, 248-257.)

3 Tutkimustehtävät

Tämän etnografisen tutkielman tavoitteena on tuottaa Lohjan Laurean Terveystorin käyttöön toimintatapamalli muutosta tavoittelevan ryhmän ohjaukselle. Toimintatapamallin tarkoituksena on toimia ohjaajana toimivan sairaanhoidonopiskelijan ryhmänohjaustyön ja oppimisprosessin tukena. Erilaisten ryhmien ryhmäohjauksien toteuttaminen on yksi toimintatapa vaikuttaa asiakkaiden terveyteen ja hyvinvointiin Lohjan Laurean Terveystorilla. Ryhmänohjausta suunnitteleva opiskelija tarvitsee selkeän ja loogisen ryhmäohjauksen toimintatapamallin ja esimerkin, minkä pohjalta muutosta tavoittelevien ryhmien toimintaa on mahdollista suunnitella ja toteuttaa sekä muokata eri ryhmien tarpeita palveleviksi kokonaisuuksiksi.

Ryhmäohjauksen toimintatapamallin kehittämisen ohella on opinnäytetyöhön kerätty monipuolisia kokemuksia ryhmätoimintaan osallistumisesta Terveystorilla järjestettyyn painonhallintaryhmään osallistuvilta henkilöiltä (n=10) ja ryhmänohjaajana toimivalta opinnäytetyön tekijältä. Ryhmänohjaajina toimivien sairaanhoidonopiskelijoiden ja tutkijan omien kokemusten pohjalta sekä ryhmään osallistuvien kokemusten pohjalta on tarkoitus ollut oppia ymmärtämään ryhmätoiminnan voimavaroja painonhallinnan tavoittelussa. Kokemalla oppiminen mahdollistuu esimerkiksi, kun tutkija tarkkailee ryhmäläisten toimintaa, kuuntelee ja osallistuu toimintaan ryhmäläisten näkökulmasta (Eskola ja Suoranta 2003, 105-106).

Tutkimustehtävät kysymysten muodossa:

1. Kuinka opiskelija voi toimia ryhmänohjaajana?
2. Kuinka ryhmänohjausta voidaan kehittää Terveystorilla?
3. Mitkä ovat ryhmäohjauksen keskeisimmät menetelmät ja tavoitteet?
4. Millaisia kokemuksia ja kehitysideoita ryhmäläisille kertyi painonhallintaryhmään osallistumisesta?

4 Teoreettiset lähtökohdat

Teoreettiset lähtökohdat opinnäytetyölle ovat ryhmädynamiikan selvittely, ihmisen muutoksissa tukemisen tarve transteoreettisen muutosvaihemallin näkökulmasta, tavoitteellisen ryhmän ohjaus ja opetusmenetelmät sekä ryhmäohjaajan että ohjattavien roolien merkitykset ryhmätoiminnan onnistumiselle.

Ryhmien ja ryhmätoiminnan avulla monet eri potilas- ja ihmisryhmät saavat tukea ja apua elämän eri haasteisiin. Ryhmätoiminnasta hyötyvät erityisesti mielenterveyspotilaat ja päihdeongelmaiset, somaattisia sairauksia kärsivät ihmiset. Suomessa ryhmäohjauksen avulla ihmisiä muun muassa kuntoutetaan sekä opetetaan elämän- ja sairaudenhallintaa ennaltaehkäisystä puhumattakaan. Psykiatrisena hoitomuotona ryhmätoimintaa on käytetty terapiassa ja kuntoutuksen tukena jo vuosikymmeniä.

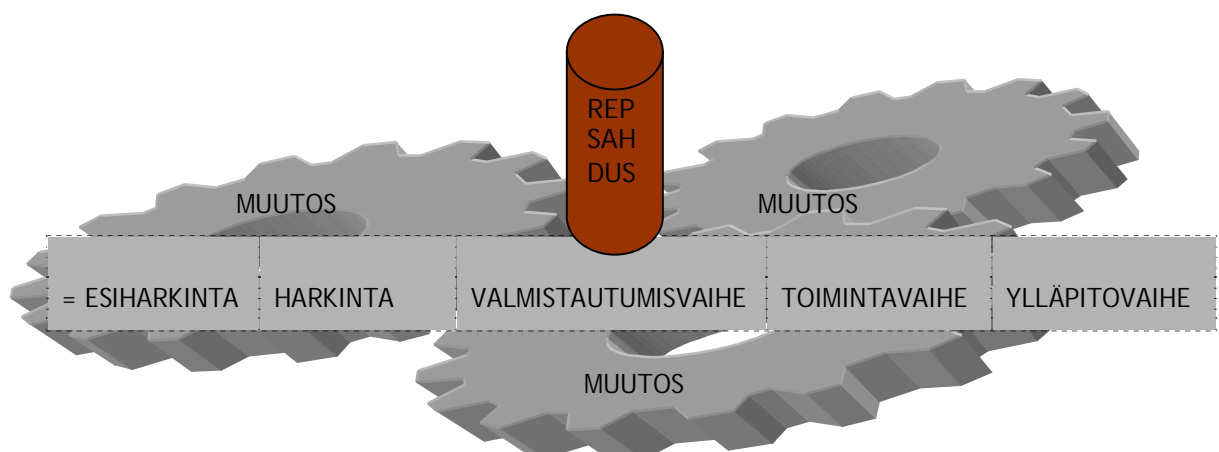
Suomalaisen Dehko hankkeen mukaan väestön terveystiedon lisäämiseen käytettynä ryhmäohjausmenetelmät ovat tehokkaita, halpoja ja kehittämisen arvoisia toimintatapoja. Eriytyisesti väestön tyyppin 2 diabeteksen ennaltaehkäisyssä ja kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin edistäjänä (DEHKO 2D 2003-2008). Dehkon 2D hankkeen tuloksia arvioidessa tutkijat ovat todenneet, että maassamme ” ohjattavia on niin paljon, että terveyskeskuksissa ja työterveyshuolloissa on panostettava aikaisempaa enemmän ryhmäohjauksen kehittämiseen painonhallintaryhmissä ja, että ryhmätoiminta vaatii moniammatillisen yhteistyön kehittämistä.” (Järvi 2006,163-170;Diabetesliitto 2009.)

Kääriäinen ja Turunen (2003) ovat havainneet myös painonhallinnan tavoittelun ryhmässä olevan tuloksien saavuttamisen kannalta hyvä menetelmä painonhallinnan edistymisessä. He ovat tutkielmassaan keränneet painonhallintaa tavoittelevien pieni päätös päivässä (PPP)-hankkeen ryhmätoimintaan osallistuvien ryhmäläisten kokemuksia osallistumisesta painonhallintainterventioon. Kokemukset ovat olleet pääosin positiivisia. Tutkielmasta kävi ilmi, että havainnoidut ryhmäläiset ovat saaneet muun muassa kannustusta ja tukea muilta ryhmäläisiltä ja ryhmäohjaajilta.

4.1 Muutosprosessi- transteoreettinen muutosvaihemalli

Transteoreettinen muutosvaihemalli on kehitelty lukuisien eri psykologisten ja käyttäytymistieteellisten tutkimuksien perusteella. Sen kehittelyyn on vaikuttanut ihmisen käyttömallit suhteessa eri riippuvuuksiin eli addiktioihin ja näistä "parantumiseen". DiClementen ja Proshacan (1991) mukaan on selkeästi havaittu, että ihmiset siirtyvät ensin tiedostamattomasta tai muutoshaluttomasta tilasta pohtimaan muutoksen mahdollisuutta. Tämän jälkeen he tekevät päätöksensä muutostarpeestaan ja valmistautuvat psyykkisellä tasolla tekemään todellisia muutoksia tapoihinsa. Lopuksi he ryhtyvät toimeen ja tekevät konkreettisia yrityksiä ja tekoja muutoksen tavoittelun suhteen. Viimeiseksi he pyrkivät aktiivisesti ylläpitämään muutosta ja omaksumaan uuden toimintatavan. Tämän käyttäytymisteorian pojalta on käsitteellistetty transteoreettisen muutosvaihemallin muutoksen kuusi eri vaihetta. (Koski- Jännes, Riittinen & Saarnio 2008, 30-32; Saarnio & Knuutila 2007, 114.)

Transteoreettisen muutosvaiheteorian mukaan onnistunut ja onnistuakseen pysyvä muutos pitää sisällään kuusi muutosprosessin vaihetta, joita ovat karkeasti luokiteltuna seuraavat vaiheet: 1. esiharkintavaihe, 2. harkintavaihe, 3. valmistautumisvaihe, 4. toimintavaihe ja 5. ylläpitovaihe (kuvio 1). Prosessiin kuuluu oleellisesti myös 6. vaihe ongelman uusiutumisasihe eli relaps-vaihe, mikä tulee huomioida ja ymmärtää tärkeäksi osaksi muutosprosessia. Transteoreettista muutosvaihemallia voidaan käyttää ohjauksen ns. punaisena lankana ja ryhmän muodostamisen tukena. (Saarnio & Knuutila 2007, 114.)



Kuvio 1: Kohti elämäntapamuutosta (mukaillen Turku 2007; Poskiparta 2008, 87- 89)

Muutosvaiheet koskevat myös kaikkia elämäntapoihin liittyviä muutoksia eli jokainen pienikin muutos on toimintaa kohti elämäntapamuutosta. Jokainen muutostoiminta vaatii oman yksilöllisen prosessin läpi viemistä (kts. kuvio 1. Kohti elämäntapamuutosta). Muutosprosessin aikana voi käydä ilmi ja selväksi, ettei tavoiteltava muutos olekaan mieleinen tai edes yrittäjälleen mahdollinen. Tällöin muutosprosessi keskeytyy sen yksittäisen tavoitteen osalta. Tällöin on tärkeää pyrkiä suuntaamaan mielenkiinto toiseen mielekkäämpään elämäntapamuutoksen tavoitteluun. Ihmisellä on usein samaan aikaan samaa päätavoitetta, esimerkiksi painonhallinnan tavoittelussa, eri muutosprosessin vaiheissa olevia muutosprosesseja (osatavoitteita). Siitä seuraavaksi selventävä, kuvitteellinen esimerkki. (Poskiparta 2008, 87-92; Turku 2007.)

Painonhallintaa tavoitteleva henkilö on muuttanut ruokailutottumuksensa painonhallinnan kannalta terveellisemmiksi (vähärasvaiseksi, kasvispitoisemmaksi ja on omaksunut säännöllinen ateriaritmin). Ravitsemustottumukset ovat olleet uudenlaiset jo muutaman kuukauden ajan. Nyt hän on lähiaikoina alkanut miettiä, vähän vaimon kehotuksestakin, että aloittaisiko uusien ravitsemustottumuksien lisäksi vielä lenkkeilyn. Liikuntaharrastus tukisi häntä myös painonhallinnan tavoittelussa ja samalla fyysinen kuntokin kohenisi.

Ruokailutottumusmuutosten osalta esimerkin henkilö on jo toimintavaiheessa ja siirtymässä pian ylläpitovaiheeseen. Esimerkin henkilö on muuttanut ruokavaliotottumuksiaan eli muuttanut lähestulkoon kaikki aikaisemmat ruokailutottumukset terveellisimmiksi. Lenkkeilyn suhteen hän on vielä harkintavaiheessa, sillä mitään konkreettista hän ei ole lenkkeilyn aloittamisen suhteen vielä tehnyt. Valmistautumisvaiheessa hän olisi jo esimerkiksi hankkinut lenkkeilyyn tarvittavia välineitä.

(mukaillen Turku 2007; Poskiparta 2008, 87-98)

Muutosprosessin alussa on tärkeää määritellä prosessilla tavoiteltava kokonais- ja päätavoite. Päätavoite on käytännössä paloitteltava konkreettiseksi, realistiseksi ja tarvittavan pieniksi osatavoitteiksi, jotka tukevat päätavoitetta (ks. kuvio 1). Näin päätavoitteen saavuttaminen mahdollistuu pienten muutosprosessien myötä sekä muutoksen esimerkiksi elämäntapamuutoksen ylläpito mahdollistuu aina todennäköisemmin. Osatavoitteiden saavuttaminen prosessin edetessä lisää ohjattavan motivaatiota, itsetuntoa sekä sitoutumista itsehoitoon. (Kääriäinen, Lahdenperä & Kyngäs 2005, 27- 31; Poskiparta 2008, 87-98.)

Tavoitteet muuttavat muutosprosessin aikana usein muotoaan ja muutosprosessi "elää" koko ajan. Ohjaajan tärkeänä tehtävänä on yhdessä ohjattavan kanssa määritellä muutosprosessin alussa toiminnalle selkeät ja realistiset tavoitteet sekä muutosvalmius. Muutosvalmiuden selvittäminen auttaa ohjauksen sisällön ja tarpeen suunnittelussa. Ohjaajan tulee yhdessä ohjattavan kanssa tarkastella ja arvioida tavoitteita uudestaan ohjausprosessin eri vaiheessa, erityisesti relapsin tapahduttua ja sen aikana. Ohjattavalta vaaditaan aktiivisuutta, vastuullisuutta ja ongelmanratkaisukykyä muutosprosessissa ja muutosvalmiutta esimerkiksi olemista muutosprosessissaan vähintään harkintavaiheessa. (Kääriäinen ym. 2005, 27-31; Saarnio & Knuuttila 2007, 113.)

Repsahdus on oleellinen osa muutosprosessia. Repsahduksen mahdollisuus on olemassa trans-teoreettisessa mallissa prosessin jokaisessa vaiheessa. Useimmiten ja eniten repsahduksia esiintyy toimintavaiheessa. Repsahdus ei tarkoita muutosprosessin epäonnistumista. Se ei määrittele ihmistä epäonnistujaksi, vaan se tulisi nähdä muutosprosessin mahdollistajana ja oleellisena osana vaikuttamassa prosessin kehittymistä oikeaan suuntaan. Muutosvalmiuden olemassaolo hieman ennaltaehkäisee repsahduksen esiintymistä erityisesti muutosprosessin alkuvaiheessa. On inhimillistä ettei tavoitteita aina saavuteta ja niitä tuleekin päivittää riittävän usein prosessin edetessä. (Turku 2007, 60-61; Kääriäinen ym. 2005, 27-31; Saarnio & Knuuttila 2007, 113- 117.)

Repsahduksen sattuessa tavoitteiden ja muutosprosessin tarkastelu ja arviointi on tärkeää. Repsahdus poistaa usein tehokkaasti mahdottomien ja liikaa kuormittavien muutosyritysten olemassaolon. Tämän kokemuksen pohjalta saadaan usein selville uudet tavat ja keinot, joiden avulla tavoitteisiin on mahdollista päästä. Painonhallinnan tavoittelussa esimerkiksi heti alkuun täydellinen ruokatottumusten muuttaminen terveelliseksi on useimmalle liian suuri tavoite ja repsahduksien riski on suuri. Repsahduksiin tulisikin suhtautua niin, että ne nähtäisiin ja koettaisiin opettavaisina tapahtumina, joiden tarkoituksena on viedä prosessia omalla voimalla eteenpäin. (Turku 2007, 60-61.)

4.2 Ryhmäilmion ja ryhmädynamiikan merkitys ryhmätoimintaan

Usein puhutaan ryhmänohjauksen teoriassa ryhmäilmio- käsitteestä. Ryhmäilmio teoria tukee ohjaajaa ohjaamaan ja luomaan erilaisia ryhmiä. Ryhmäilmio teoria toimii hyvänä ryhmänohjauksen taustateorianana. Ryhmäilmiossa tarkastellaan tavoitteellisesti toimiva ryhmää kolmesta eri näkökulmasta, joita ovat yksilöllisyyden, ympäristön ja ryhmädynamiikan näkökulma. (Jauhiainen & Eskola 1994.)

Ryhmänohjaaja kiinnittää huomion ryhmän eri jäsenten yksilöllisyyteen, yksilölliseen tapaan olla muiden ihmisten ja ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa. Yksilönä ryhmässä käsite painottaa huomioimaan jokaisen ryhmäläisen yksilöllisyyden ja tavat toimia ryhmässä. Tavoitteellista ryhmää aloittaessa on ohjaajan hyvä kartoittaa ryhmäläisten ryhmässä toimimisen motivaatio ennen ryhmätoiminnan aloittamista. Ohjaajat esimerkiksi haastattelevat ryhmään pyrkivät henkilöt ennen ryhmätoiminnan aloittamista ja kartoittavat samalla heidän sitoutumishalukkuuden ryhmän toimintaan ja soveltuvuuden ryhmässä toimimiseen. (Jauhiainen & Eskola 1994, 29-32.)

Ympäristön näkökulmassa ryhmäilmio teoriassa tarkastellaan ympäristön vaikutuksia tavoitteellisen ryhmän toimintaan. Ympäristön merkitystä ei voi ryhmätoiminnassa jättää huomiotta. Ympäristö vaikuttaa aina ryhmän kokonaistoimintaan, sillä jokainen ihminen on vuorovaikutuksessa omaan sosiaaliseen, psyykkiseen, fyysiseen ja henkiseen ympäristöönsä. (Rintala ym. 2008, 30-37.)

Ryhmän tulisi pyrkiä sopeutumaan ympäristöön. Ryhmää ei tule pyrkiä eristämään tai tehdä irralliseksi vallitsevasta ympäristöstä eikä käsittää, että ryhmä olisi oma pienoismaailmansa ilman ulkopuolista elämää ja sen vaikutuksia. Vuorovaikutus ryhmäläisten omiin ympäristöihin on hyvä kartoittaa ja niiden olemassaolon vaikutuksia on ohjaajan muistettava ajoittain huomioida ja arvioida.

Ympäristö ei saisi kuitenkaan liikaa häiritä ryhmän toimintaa tai estää sitä toimimasta. Ympäristön liiallista vaikuttavuutta voidaan rajoittaa yhteisin erilaisin sopimuksin. Esimerkiksi ryhmän kokoontumisen aikana keskustellaan vain tietyn ennalta suunnitellun teeman mukaisesti ja ulkomaailman epäoleellisten asioiden käsittelyä rajoitetaan. Käytännössä ympäristön vaikutusta voidaan vähentää valitsemalla ympäristön poissulkeva tila ja sijainniltaan sopiva tila. Järjestelyt helpottavat ryhmäläisten syventymisen käsiteltävään asiaan. (Jauhiainen & Eskola 1994, 11-22.)

Kolmanneksi ryhmäilmiössä tarkastellaan koko ryhmän dynamiikkaa eli miten ryhmäläiset ovat vuorovaikutuksessa ja toimivat keskenään. Dynamiikka syntyy, kun useat ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään samassa toimintatilanteessa. Ryhmädynamiikka on alati muuttuva ilmiö ja tilanteesta riippuen sen luovat ryhmäläiset itse. Ohjaajan hyvä aika ajoin tarkastella ryhmänsä dynaamisia tapahtumia suhteessa yhteisten tavoitteiden tavoitteluyrityksiin. Samalla ns. kaksoistavoitteesta huolehtimisen tavoite myös mahdollistuu. (Jauhiainen & Eskola 1994, 37.)

Ryhmädynamiikan tarkastelussa on otettava huomioon jokaisen ryhmäläisen oma henkilökohtainen tapa toimia ja olla vuorovaikutuksessa ryhmässä. Jokainen ryhmäläinen tuo ryhmään omat tavoitteet ja toiveensa, tunteensa sekä persoonallisuutensa. Ryhmädynamiikan näkökulma käsittää näiden kaikkien yhteistoiminnan. (Jauhiainen & Eskola 1994, 31-36.)

Ryhmädynamiikan ymmärtäminen ja tarkastelu on ohjaajalle tärkeä työväline ja sen ymmärtäminen auttaa ohjaajaa ohjaamaan ryhmää toivottuun suuntaan. Hyvä esimerkki ryhmädynamiikasta ja sen olemassaolosta on esimerkki, jonka mukaan ryhmän kanssa edellisellä tapaamiskerralla käsittelemää aihetta ei seuraavalla kerralla päästä käsittelemään samalla tavalla ja intensiiviteetillä. Uusi tapaaminen, kulunut aika ja kiinnostus sekä ympäristö ovat vaikuttaneet asiaan jo niin, ettei se ole enää samalla tavalla mahdollista. (Jauhiainen & Eskola 1994, 31-36.)

4.3 Ryhmän ohjaus- ja opetusmenetelmien periaatteita

Hyvän ohjauksen tunnusmerkkejä ovat Kynkään ym. (2005) mukaan potilaan aito kohtaaminen ja ohjaajan läsnä oleminen sekä ohjaajan asiantuntijuus käsiteltävästä asiasta että potilaan tukeminen. Asiasisällön hyvän tuntemisen lisäksi tarvitaan ohjaus- ja opetustaitoja sekä vuorovaikutustaitoja. Kiireettömyys ja ohjaajan oma viihtyvyys ryhmässä ovat suoraan yhteydessä ryhmätoiminnan positiivisiin vaikutuksiin ja tuloksiin. (Kääriäinen & Turunen 2003; Kyngäs, Kukkurainen & Mäkeläinen 2005.)

Ryhmiä on monen erilaisia ja eri tarkoitukseen perustettuja. Ryhmä syntyy siitä hetkestä, kun joukko ihmisiä kokoontuu yhteen ja ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmä tarvitsee toimiakseen johtohahmon, ohjaajan, joka kannattelee ja ohjaa ryhmää tavoitteissaan eteenpäin sekä vastaa ryhmään liittyvistä järjestelyistä, ohjauksen ja opetuksen suunnittelusta ja ryhmän hyvinvoinnista. Jotta ryhmäohjaus voi onnistua, tulee ryhmää ohjaavan henkilön olla selvillä, kuinka erilaiset ryhmät toimivat ja mitä tarkoitusta varten se on perustettu. Onnistuakseen ryhmäohjauksessa ohjaajan tulee hallita ryhmässä käsiteltävistä asioista oleelliset tiedot ja olla itse motivoitunut ryhmäohjauksesta. (Absetz ym. 2007, 248-257.)

Ohjaajan tulee mahdollisimman hyvin pyrkiä ymmärtämään, mitä ryhmän dynamiikassa tapahtuu eli ryhmäläisten keskeneistä vuorovaikutusta ja vuorovaikutuksen merkitystä suhteessa ohjaajaan. Ryhmän ohjaajan tehtävä on pyrkiä säätelemään ryhmädynamiikkaa. Ohjaaja tulee ohjata ja tukea ryhmää sekä yhtenä ryhmänä, kokonaisuutena, että jokaista ryhmäläistä erikseen. Tästä syystä ryhmäkoko ei saisi olla liian suuri.

Ohjaajan tulee olla selvillä ryhmän sanallisen ja sanattoman vuorovaikutuksen merkityksestä, ryhmän kaksoistavoitteen merkityksestä ja ryhmäytymisen käsitteestä. Ohjaajan tehtävä on arvioida transteoreettisen muutosprosessin vaiheiden tilannetta ryhmäläisten kesken. Ohjauksen tavoite on lopulta tehdä ohjaaja tarpeettomaksi, jolloin muutosprosessi on usein jo niin pitkällä, että ohjattavat pärjäävät jatkossa itsenäisesti ja ovat motivoituneet ottamaan päävastuun omasta hyvinvoinnistaan. (Rintala ym. 2008.)

- *ryhmädynamiikan huomioiminen ja säätely*
- *vuorovaikutuksen mahdollistaja*
- *avoimen ja kannustavan ilmapiirin luominen*
- *aktiivinen kuunteleminen*
- *jokaisen ryhmäläisen huomioiminen*
- *ongelmien määrittelijä ja julkituoja*
- *muutosprosessissa tukeminen ohjauksen ja opetuksen keinoin*

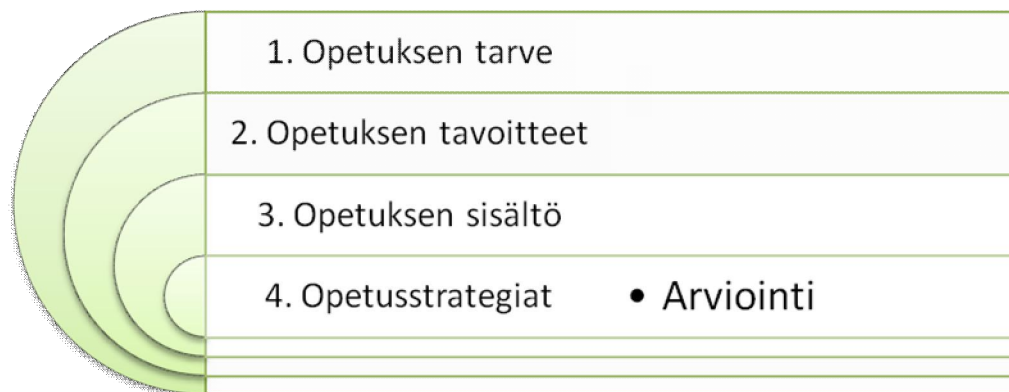
Taulukko 1. Ohjauksen keskeisimmät tehtävät (mukaiillen Absetz ym. 2007)

Opetuksen ja ohjauksen avulla voidaan tehokkaasti vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Opettamisella tarkoitetaan kaikkea sellaista toimintaa, jonka tarkoituksena on saada aikaan oppijassa syvällistä oppimista. Ihmisen oppimiseen vaikuttavat muun muassa ihmisen persoona, ihmisen ja minäkäsitys, maailmankuva, hermoston toiminta, muisti, tarkkaavaisuus, aikaisemmat kokemukset oppimisesta ja jo entuudessa saavutetut tietotaidot. Jokainen ihminen myös oppii omalla mielekkäällä tavalla. Toiset hyötyvät ryhmässä yhteistoiminnallisesta opiskelusta, jossa ratkaisuja eri ongelmiin pohditaan yhdessä ja tuetaan toinen toistensa oppimista. Aikuinen on usein hyvin motivoitunut oppimaan ja omaksuu uusia asioita hyvin. Aikuisella erilaiset ja monipuoliset elämäkokemukset helpottavat oppimista ja aikuinen on oppimisen suhteen itsiohjaava ja vastuullinen oppija. (Peltonen 2004, 39- 58, 93.)

2D- tutkimukseen osallistuneet koehenkilöt, jotka saivat aktiivista opetusta ja ohjausta liikunnan ja ravitsemusmuutosten tärkeydestä ja elämäntapaneuvontaa sekä tietoa, kuinka sairastuminen tyypin 2 diabetekseen voisi olla vielä estettävissä, pärjäsivät vertailuryhmäläisiä paremmin. Vertailuryhmän henkilöt eivät saaneet tehostettua ohjausta ja opetusta eikä aktiivista tukea elämäntapamuutoksissaan. Ohjauksella ja elämäntapamuutoksessa tukeminen paransi koehenkilöiden terveyttä ja ennaltaehkäisivät oleellisesti tyypin 2 diabeteksen puhkeamista. Tyypin 2 diabetes on tehokkaasti ennaltaehkäistävissä terveellisillä elämäntavoilla ja painonpudotuksella. (Dehko 2 D hanke 2003-2007.)

Ryhmäohjauksessa opetuksen avulla ryhmäläiset yhdessä ohjaajan kanssa kehittävät toimintatapojaan ja syventävät aikaisempia tietotaitojaan. Opetuksen tavoitteena on saada opetettava sitoutumaan itsenäiseen omahoitoon ja elämäntapaneuvontaan. Opetuksen avulla voidaan tehokkaasti poistaa ohjattavilta tiedon puutteista johtuvaa kärsimystä, ahdistusta ja turhia pelkoja. Ohjauksella ja opetuksella mahdollistetaan ohjattavan omat ongelman ratkaisukykyjen käyttöön otto. (Absetz ym. 2007, 248-257.)

Ryhmätoimintaan osallistujilla kaikilla on siis omat henkilökohtaiset ominaisuudet ja valmiudet oppimisen ja uusien asioiden omaksumisen suhteen. Opetettavien ja myös ohjaajan aikaisemmat kokemukset, asenteet, motivaatio, oppimiskokemukset ja henkilökohtaiset tavoitteet luovat ohjaajalle opetukselle pohjan. Opetus ympäristö ja -välineistö tulisi myös suunnitella oppimista tukevaksi. Opetuksen tyyliä ja opetusmetodeja on useita erilaisia ja niiden monipuolinen soveltaminen on tarpeen mukaan suotavaa ja tehokkaan oppimisen kannalta hyödyllistä. Opetusmenetelmän tulisi aina palvella oppimista ja huomioida yksilölliset tavat oppia. Opetusta ja opetustyyliä on oleellista suunnitella ryhmän suunnitteluvaiheessa ennen ryhmätoiminnan aloittamista. Oppimistehtävät motivoivat ja tehostavat oppimista. (Absetz ym. 2007, 248-257; Peltonen 2004, 39- 58,98.) Seuraavassa kuviossa on esitelty opetuksen kannalta tärkeitä osa-alueita.



Kuvio 2: Opetukseen liittyvät tärkeät osa-alueet (mukaillen Peltonen 2004, 90)

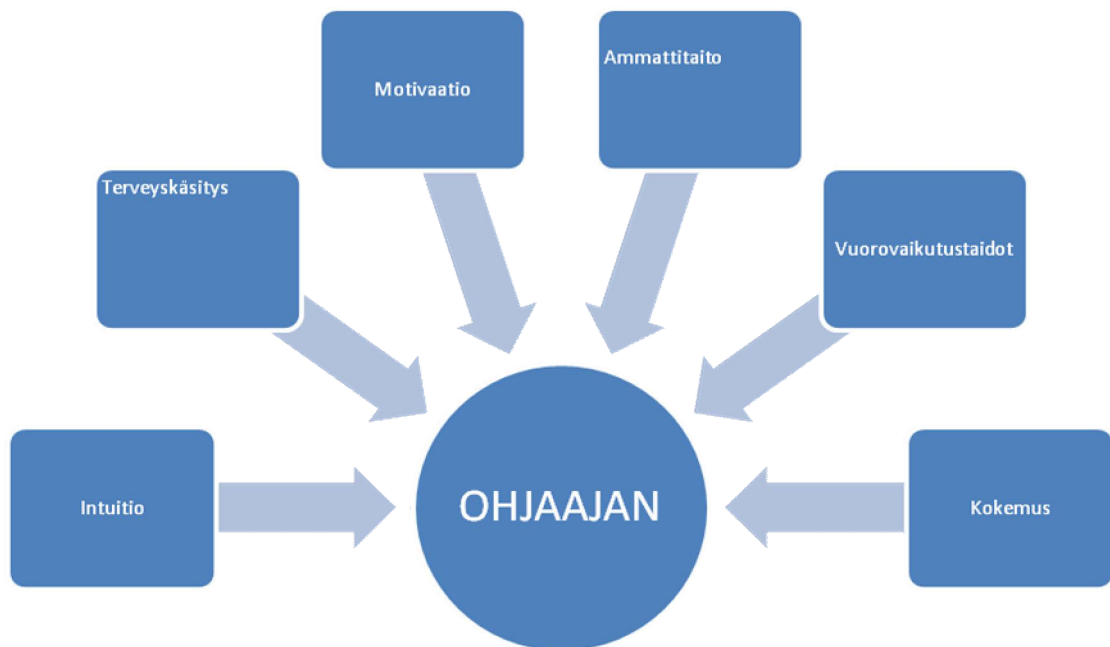
4.4 Ryhmäohjaajan toiminnan tavoitteet ja roolien merkitykset

Ohjaaja pyrkii vaikuttamaan ohjattavaan positiivisesti ja ohjattavan tavoitteiden mukaisesti. Ohjauksella on aina oltava jokin päämäärä, mitä sen avulla tavoitellaan. Ohjauksen tulee olla asiakaslähtöistä. Päämäärän ja tavoitteet määrittelee aina ohjattava itse, ei ohjaaja. Ohjattava ei saa asettaa itseään ns. ohjattavan yläpuolelle vaan ohjaajan tehtävä on olla ohjattavan rinnalla tasavertainen kanssakulkija ja on ohjattavan tavoitteita ja pyrkimyksiä kunnioitava henkilö. (Kääriäinen ym. 2005, 27-31.)

Kynkään, Kukkuraisen, & Mäkeläisen tutkimuksessa, jossa tutkittiin potilaiden ohjauksen laatua nivelreumaa sairastavien potilaiden näkökulmasta, ohjaajan kaikista arvostetuista vahvuus oli omat hyvät vuorovaikutustaidot. Ohjaaja, jolla on tutkimuksen mukaan hyvät vuorovaikutustaidot, toimii tämä empaattisesti, ystävällisesti, luottamusta herättävästi, uskottavasti,

kärsivällisesti, sensitiivisesti sekä rauhallisesti että kärsivällisesti. Ohjaajan vahvuutena nähtiin myös jatkuva ohjaustaitojen kartuttaminen ja ohjauskäytäntöjen kehittäminen. (Kyngäs, Kukurainen & Mäkeläinen 2005.)

Ohjaajan tulee antaa ohjattaville mahdollisuus toteuttaa itseään. Ohjaajan tehtävänä on tarjota kaikkien ryhmäläisten itseilmaisulle tasapuolisesti mahdollisuuksia. Ohjaajan tehtävänä on kiinnittää huomionsa ohjattaviin, sillä ohjaustilanteessa ohjattavat henkilöt ovat pääroolissa. Ohjaajan tehtävänä on näyttää ohjattavien tavoitteiden tavoittelussa oikeaan suuntaan ja tuo ohjattavan oivaltamisen ulottuville uusien toimintatapojen ja ongelman ratkaisujen vaihtoehtoja. (Ojanen 2000, 147.)



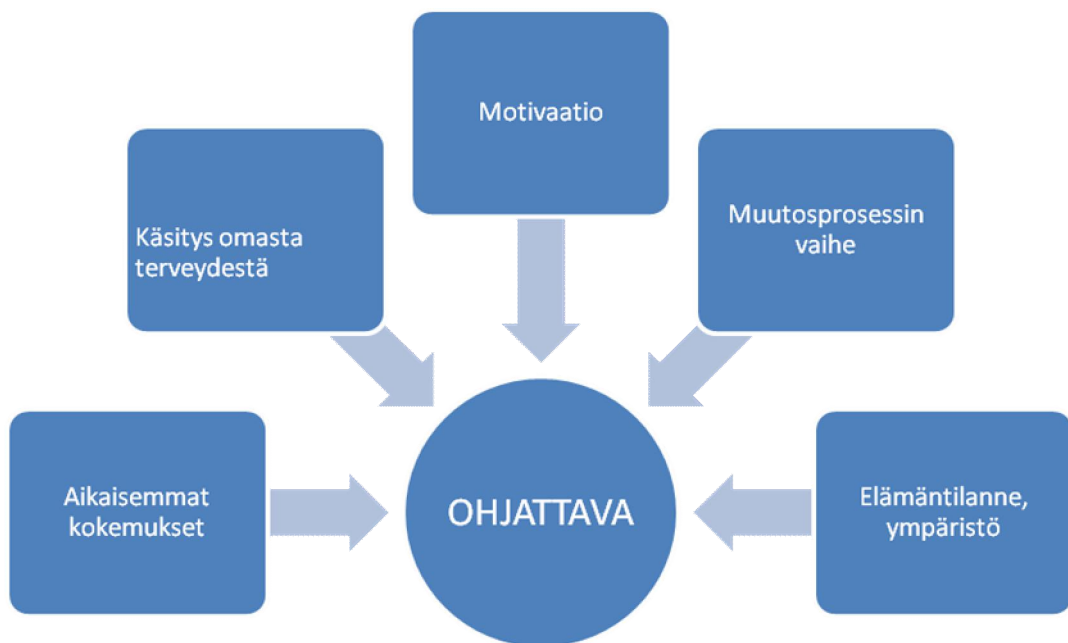
Kuvio 3: Ohjaajan toimintaan vaikuttavia tekijöitä (mukaiillen Turku 2007; Kyngäs 2008, 27-28)

Ohjauksessa ohjaajan roolin määrittely on tärkeää ja hyvän ohjauksen toimintaperiaatteet tulee olla selvillä. Ohjattaviltakin voidaan vaatia ryhmään osallistumisen ehtona asioita, joihin heidän tulisi pystyä sitoutumaan sekä yksilötasolla että ryhmänä. Ryhmä tarvitsee yhteiset yhteisesti hyväksytyt säännöt ja toimintaperiaatteet. Jotta ryhmä pysyy koossa ja kiinteänä, täytyy ryhmän huolehtia ryhmä hyvinvoinnista ja muistaa, mitä varten ryhmä on alun perin perustettu, tällöin ns. ryhmän kaksoistavoite täyttyy (Jauhiainen & Eskola 1994,99).

Ohjattavan eri elämäntilanteet esimerkiksi työelämänpainheet ja stressi luovat muutosprosessiin rajoitteita. Ohjauksessa on pyrittävä huomioimaan muutosta tavoittelevan henkilön henkilökohtainen ympäristö, työ, perhe ja niiden tuomat rajoitteet ja myös voimavarat. Kaikki

oleellisesti muutosta tavoittelevan henkilön elämään vaikuttavat tekijät tulee sisällyttää toimintasuunnitelmaan.

Ryhmäläisten kanssa yhteistyössä määritellyt ja sovitut normit mahdollistavat ryhmän toiminnan oikeudenmukaisesti. Näitä normeja ja periaatteita ovat muun muassa ryhmäläisten keskuudessa vallitseva toisen ihmisen kunnioituksen periaate, vaitiolovelvollisuuden periaate ryhmässä käsiteltävistä asioista ja ihmisistä, vapaaehtoisuus, luottamus, rehellisyys, avoimuus, toisen huomioonottaminen, tunteiden avoimen ilmaisemisen mahdollisuus, hyväksytyksi tuleminen kokeminen ja kokeminen olemassaolonsa ryhmässä tärkeäksi. Näitä normeja on aika-ajoin ryhmän kanssa hyvä käydä läpi ja keskustella niiden olemassaolosta varsinkin, jos ongelmia tai tyytymättömyyttä niiden toteutumisen suhteen ilmenee. (Jauhiainen & Eskola 1994, 116-123.)



Kuvio 4: Ohjattavan kannalta huomioon otettavia tekijöitä (mukaiillen Turku 2007; Kyngäs 2008, 30-37)

5 Aineistonkeruumenetelmät ja aineiston analysointi

Aineistonkeruu on jatkunut koko painonhallintaryhmän olemassaolo ajan lokakuusta 2008 kesäkuun alkuun 2009 asti. Tarkkailtava ryhmä on ollut toiminnassa yhteensä 7 kk 12 pv ja tapaamiskertoja on ollut yhteensä 14 (ks. kaavio 1.). Etnografiselle tutkimuksen teolle pitkän ajanjakson ajan kestänyt kenttätyövaihe on tärkeää ja lisää tutkimustulosten luotettavuutta (Eskola & Suoranta 2003, 106). Aineistonkeruu menetelmiksi on valittu useita menetelmiä, jotka täydentävät toisiaan ja joiden avulla aineistoa on saatu laajalti ja tutkimuksen luotettavuus on lisääntynyt (Hirsjärvi & Hurme 2000, 38-39).

Opinnäytetyön tekijä on yhdessä työparin tai itsenäisesti havainnoinut, osallistunut ryhmän toimintaan ja opetukseen, keskusteluihin, haastattelut ja kokenut yhdessä asioita tutkittavien kanssa. Kokemuksia ja tapahtumia on pyritty ymmärtämään ryhmätoiminnalle tyypillisinä kokemuksina. Subjektiivisuus ja subjektiivinen tarkastelu näkyy tässä työssä vahvasti. (Met-sämuuronen, 2006, 221-227.)

TAPAAMISTEN AIKATAULU v.2008-2009

LOKAKUU	22. JA 29. päivä
MARRASKUU	5., 12. JA 26. päivä
JOULUKUU	10. JA 17. päivä
TAMMIKUU	14. päivä
HELMIKUU	11. päivä
MAALISKUU	11.päivä
HUHTIKUU	15. JA 29. päivä
TOUKOKUU	14. päivä
KESÄKUU	3. päivä
Seuranta-aika yhteensä 7kk ja 12 pv	Tapaamiskertoja yhteensä 14, 1½h kerralla Lisäksi: Naisten kymppi -tapahtuma Helsingissä 31.5.2009

Kaavio 1. Ryhmän seuranta-aika

5.1 Etnografia

Etnograafinen tutkimus on kyseessä silloin, kun tutkija on oppijana ja kokijana yhdessä tutkittavien kanssa ja oppii myös itse tutkimusprosessin aikana tutkittavasta ilmiöstä uusia asioita. Etnograafinen tutkimusote mahdollistaa ryhmäläisten toimintatapojen ja arkielämän hahmotamisen. Tätä kautta tutkijan oman ryhmänohjauksen ammattitaidon kehittyminen mahdollistuu. Etnograafisessa tutkimuksessa aineistoa saadaan monipuolisesti. Haastattelut ja ryhmäläisten kanssa käydyt keskustelut ovat pääasialliset tiedonlähteet. (Eskola & Suoranta 2003, 105-106.)

Ryhmän toimintaan aktiivisesti osallistumalla ja havainnoimalla on tarkasteltu ryhmäläisten muutosprosessien etenemistä, kehittymistä sekä ryhmädynamiikka ja ryhmäläisten käyttäytymistä. Työn tekijä on toiminut aktiivisesti yhteistyössä ja vuorovaikutuksessa havainnoitavien henkilöiden kanssa. Osallistuvaa havainnointimenetelmää voi hyvin käyttää muiden aineistonkeruumenetelmien rinnalla ja tukena, sillä silloin sanattomienkin ryhmässä vallitsevien viestien analysointi tulee tutkijalle mahdolliseksi. Osallistuvan havainnoinnin avulla muilla tavoin hankittu aineisto on helpommin yhdistettävissä oikeaan asiayhteyteensä (Tuomi & Sarajärvi 2004, 83-84.)

Osallistuvassa havainnoinnissa on dialogilla ja tarkentavilla kysymyksillä ollut suuri merkitys saatuihin tuloksiin. Dialogissa havainnoija ei ole pelkästään haastattelija tai kyselijä vaan aktiivisesti keskusteluun osallistuva henkilö. Oppimista ja tukemista on siirtynyt toiselta toiselle. Havainnoitavien henkilöiden kokemuksia, tunteita ja näkemyksiä on kunnioitettu eikä niihin ole tietoisesti pyritty vaikuttamaan. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 37-38; Tuomi & Sarajärvi 2004, 84-85.)

5.2 Päiväkirjamerkinnot

Tarkasteltavana aineistona on toiminut myös ryhmäläisten tuottamat päiväkirjamerkinnot. Päiväkirjamerkinnoista on tarkasteltu ryhmäläisten henkilökohtaisia kokemuksia ryhmätoimintaan osallistumisesta ja palautteita ryhmänohjauksesta. Osa ryhmäläisistä on kirjoittanut päiväkirjaan parannusehdotuksia tulevaisuuden ryhmänohjauksia ajatellen. Ryhmäläiset on ohjeistettu päiväkirjan kirjoittamiseen kirjallisella (liitteenä 1.) ja useilla suullisilla ohjeilla sekä useilla kehoituksilla. Ryhmäläisiä on ohjeistettu kirjoittamaan päiväkirjamerkinnot heti ryhmätapaamisten jälkeen, jotta merkinnot ja kokemukset olisivat vielä hyvin muistissa.

Osa ryhmäläisistä on lähettänyt päiväkirjamerkinnot ja erilaisia ryhmää ja ryhmänohjausta koskevia kommentteja (vapaamuotoisia esseitä) tutkijalle myös sähköpostitse ja kirjeitse. Ryhmäläisistä 6 kpl palautti tutkijalle päiväkirjamerkinnot. Litteroinnin jälkeen päiväkirjat palautettiin ryhmäläisille. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 199. Metsämuuronen 2006, 122.)

5.3 Ryhmähaastattelut

Teemahaastatteluun aineistonkeruumuotona päädyttiin, kun päiväkirjamerkinnoista ei riittävästi aineistoa saatu. Haastattelu onkin käytetyimpiä tiedonkeruumuotoja ja sopii useimpiin tutkimustarkoituksiin. Teemahaastattelussa on keskitytty löytämään keskeisiä vastauksia tutkimusongelman mukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2004, 77). Teemahaastattelun avulla on tässä tapauksessa pystytty selvittämään ja syventämään päiväkirjamerkinnoista puuttuvia ja tutkimuksen kannalta merkityksellisiä asioita. Haastattelun tavoitteena on ollut saada ryhmänjäsenet omin sanoin kuvailemaan ja kertomaan ryhmään osallistumisen kokemuksista, ohjauksen toimivuudesta ja kehitysehdotuksista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 34- 35.)

Viimeisen tapaamiskerran aikana ryhmäläisiä ryhmähaastateltiin viiden ja neljän hengen ryhmissä. Ryhmäläisistä yhdeksän kymmenestä (n=9)ryhmäläisestä osallistui haastatteluun. Haastattelut suoritettiin teemahaastatteluna, jossa kysymykset ovat olleet ennalta määritellyt ja kummallekin ryhmälle samat ja käsittelivät tutkimusongelmaa. Haastateltavat ovat voineet vastata omin sanoin ja keskustelu on ollut vapaamuotoista. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47.)

Ryhmäläisille oli toimitettu tiedoksi haastattelua varten kaksi viikkoa ennen haastatteluita haastattelun pohjana toiminut ryhmää koskeva toteutunut runko-ohjelma (liite 2.). Ryhmäläisiä on kehoitettu sen pohjalta etukäteen ennen haastattelua miettimään tutkimuksen kannalta oleellisia asioita. Haastattelun aikana haastateltavien vastauksia on tarvittaessa tarkennettu lisäkysymyksien avulla. Haastattelut on haastateltavien suostumuksella nauhoitettu ja kaikki haastateltavat osallistuvat aktiivisesti haastatteluun. Nauhoitukset on litteroitu Word tiedostomuotoon. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 75-76.)

5.4 Aineiston analysointi

Kerätyt aineistot: ryhmähaastatteluiden nauhoitukset, päiväkirjamerkinnot, sähköpostiviestit ja kirjeet on ensin kaikki litteroitu Word tiedostomuotoon. Litteroitua aineistoa tuli yhteensä 7 A4, fontti koko 10 ja riviväli 1,5. Tämän jälkeen aineisto on luettu useaan kertaan läpi ja tekstiin on merkitty ylös aineistoksi kelpaava materiaali. Saadusta aineistosta on rajattu kaikki asiaankuulumaton informaatio pois, mikä ei koske tarkasteltavaa tutkimusongelmaa. Tarkastelun kohteina ovat olleet ryhmänohjauksen ja ryhmänohjaajan roolin merkitys, kokemukset ryhmätoimintaan osallistumisesta ja kehittämisideat tulevaisuutta varten. (Tuomi & Sarajärvi 2004, 93-95.)

Litteroitu aineisto on analysoitu sisällön analysoinnin menetelmällä. Aineistosta on kerätty analysointia varten tutkimusongelmaa käsittelevät asiat ja lausumat. Aineistosta on koottu toimintatapamallin kuusi vaihetta ja määritelmää. Sisällön analyysin tarkoituksena on tuoda aineistosta saatu materiaali tiiviissä ja selkeässä muodossa julki. Haastatteluista on saatu selville ryhmäläisten kokemuksia painonhallintaryhmään osallistumisesta ja koko aineistosta on poimittu vinkkejä ja ehdotuksia ryhmäohjauksen toimintatapamallin kehittelylle. Toimintatapamalli on kehitelty aineistosta ja tutkijan kokemuksista käsin. Analysointiin ja tulosten poimintaan on vahvasti vaikuttanut tutkijan subjektiivinen kokemusmaailma ryhmän ohjaukseen ja toimintaan osallistumisesta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 106-110.)

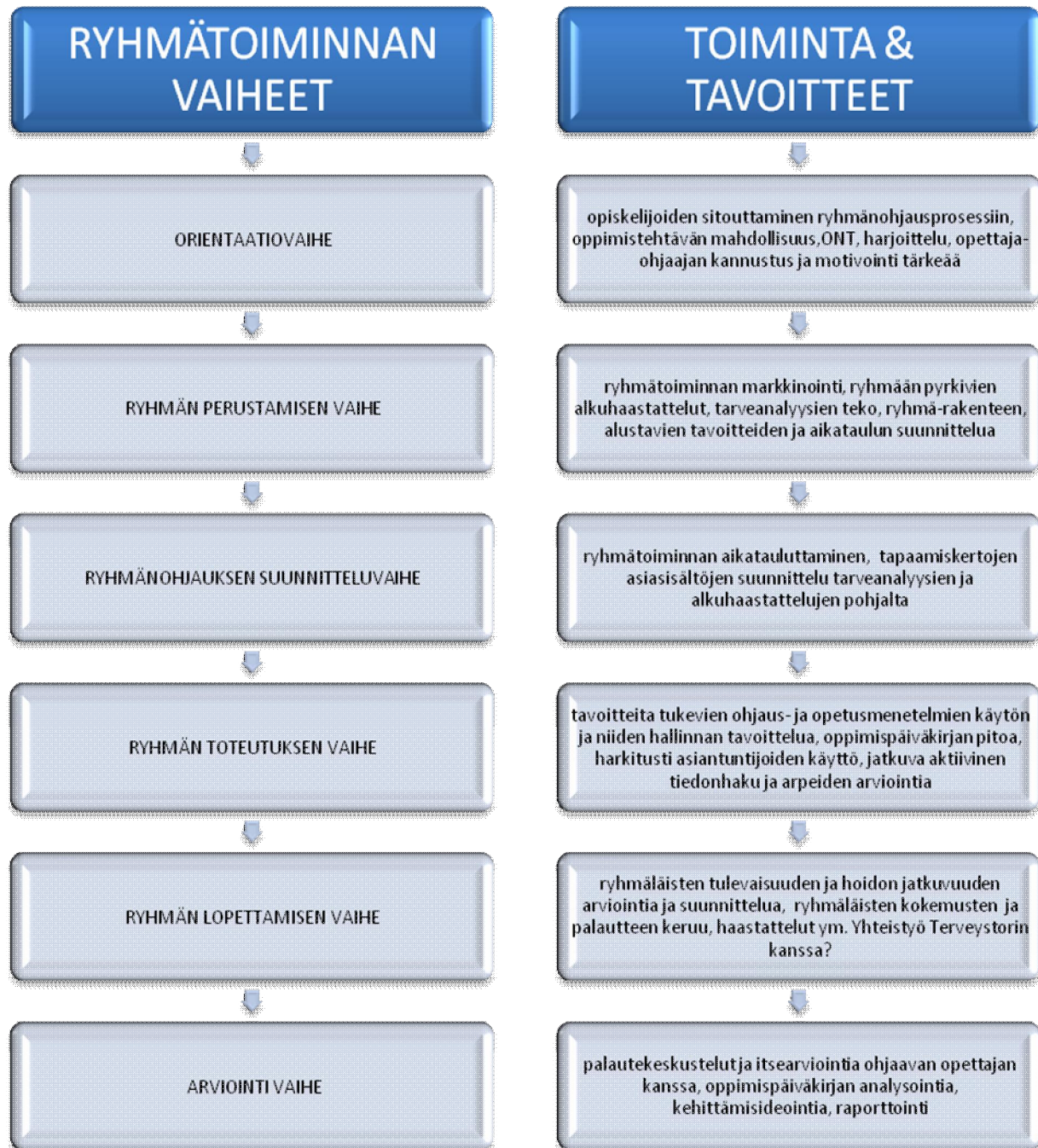
5.5 Mittaukset

Ryhmäläisiä on koko seurantajakson ajan säännöllisesti punnittu ja terveyttä arvioitu erilaisin terveyttä mittaavien testien avulla. Ryhmätoiminnan alussa ryhmäläiset ovat käyneet henkilökohtaisessa terveydentilan arvioinnissa. Ryhmäläisiltä on mitattu ja määritelty terveyden tilasta kertovia mitattavia arvoja muun muassa verenpaineaset, vyötärönympärysmitta, veren rasvatarvot (HDL, LDL ja Trigly), paastoverensokeri (HbAc1) ja painoindeksi (BMI). Tapaamisen aikana on kartoitettu ravitsemustottumuksia ravitsemusanalyysi Nutrica- ohjelman avulla ja elämäntapamuutoksien tarpeesta on tarpeen mukaan ja toivomuksien mukaan keskusteltu. Näiden mittausten tulokset on jätetty kuitenkin tutkielman tuloksista pois, lukuun ottamatta seuranta-aikana saavutetut painon muutokset. Painonmuutokset on esitelty sivulla 32 kaaviossa 1.

6 Ryhmäohjauksen toimintatapamalli

Ryhmäohjauksen toimintatapa malli on syntynyt tutkimuksenteon aikana monien eri variaatioiden tuloksena. Malliin on haluttu sijoittaa ryhmätoiminnan dynamiikka ja ohjaajana toimivan opiskelijan toiminta ja toiminnan aikaiset keskeiset päätavoitteet. Toimintatapamallissa on määriteltynä ryhmäohjauksen toiminnassa havaitut kuusi tärkeää ajanjaksoa (orientaatio-, ryhmän perustamis-, suunnittelu-, toteutus-, lopettamis- ja arviointivaihe). Nämä vaiheet seuraavat toisiaan prosessin kaltaisesti.

Opiskelijan ryhmäohjaajan rooliin kasvaminen ja toiminta on kuvattu Toiminta & tavoitteet otsikon alle ja nämä kuusi eri vaihetta etenevät myös kuuden toinen toistaan eteenpäin vievän prosessin mukaisesti. Toiminta ja tavoite vaiheet on kuvattu syvällisemmin luvusta 6.1. eteenpäin.



Kuvio 5. Ryhmäohjauksen toimintatapamalli Terveystorille

6.1 Orientaatiovaihe

Orientaatiovaiheessa on oleellista saada ohjaajana toimiva opiskelija sitoutumaan tulevan ryhmän ohjaukseen ja ryhmätoiminnan toteuttamiseen. Sitoutuminen ryhmäohjaajana toimimiseen edellyttää, että opiskelija osallistuu aktiivisesti tulevan ryhmän suunnitteluun, perustamiseen, toteutukseen ja toimintansa arviointiin. Sitoutumisessa auttaa oleellisesti ohjaavan opettajan kannustus ja yhteistyö Terveystorin henkilökunnan kanssa. Orientaatiovaiheessa opiskelijalta vaaditaan suostumus ja pitkäaikainen sitoutuminen ryhmän ohjaajana toimimiseen. Orientaatiovaiheessa opiskelija tutustuu ryhmätoiminnan keskeisimpiin käsitteisiin ja ryhmässä tavoiteltavaan aiheeseen.

Ohjaajan sitoutumisesta ryhmäläisen kommentti ryhmähaastattelun pohjalta:

Mitä heitä kiinnosti, kun he pitivät vain yhden luennon. Pitkän aikaa kun on tekemisissä meidän kanssa niin totta kai sua kiinnostaa sitten enempi. Minusta hyvä ois olla alusta saakka ryhmäohjaaja yks ja sama tai kaks ja sama...

6.2 Ryhmän perustamisen vaihe

Ryhmän perustamisvaiheessa opiskelijan ja Terveystorin välinen yhteistyö on tärkeää. Asiakkaiden hankinta tapahtuu Terveystorin kautta. Terveystori sitoutuu huolehtimaan suunnitellun ryhmän markkinoinnin ja mainonnan huolehtimisesta sekä osallistuu asiakkaiden tarpeiden kartoitukseen ja tarveanalyysien tekoon, jos ryhmäohjaaja ei tätä itsenäisesti kykene suorittamaan. Ryhmäkoko, tapaamisajankohdat ja ryhmän voimassaolo aika tulee tarkkaan määritellä hyvissä ajoin. Liian suuri ryhmäkoko voi aiheuttaa ongelmia erityisesti ryhmädynamiikkaan ja ryhmään sitoutumisen osalta eikä ryhmä tällöin palvele tarkoitustaan.

Ryhmän aikatauluttamiseen tulee kiinnittää huomiota, sillä liian harvakseltaan järjestettävät tapaamiskerrat koettiin ryhmäläisten keskuudessa huonoksi toimintatavaksi. Tätä tukee myös Kääriäisen ja Turusen tutkimus, jossa he suosittelevat ryhmätapaamisten tiheydeksi viikoittaiseksi ensimmäisten viiden kuukauden ajan ja sen jälkeen kahden viikon välein kaksi kertaa. Tällöin tapaamisia olisi yhteensä 22, mikä havainnoitavan ryhmänkin mukaan olisi parempi kuin toteutunut aikataulu, jossa tapaamiskertoja oli heidän mielestä liian vähän ja liian harvakseltaan. Tapaamiset tulee kuitenkin suunnitella Terveystorin ja opiskelija resurssien mukaan mahdolliseksi. Ryhmätoiminnan säännöt tulisi myös määritellä ajoissa, jo perustamisvaiheessa.

Kommentti ryhmätoiminnan aikatauluttamisesta haastattelun pohjalta:

Alussa tiiviimmin tapaamisia. Ei liian äkkiä siihen että tapaamisia vain kerran kuukaudessa. Punnitukset luovat paineita ja osaltaan kannustaa tsemppaamaan. Mun mielestä ois ollut kiva et ois kerottu et montas kiloo on lähtenyt se ois voinut vähän kans kannustaa.

Ryhmänohjaajan tehtävänä on ryhmän perustamisvaiheessa suorittaa ryhmään pyrkivien asiakkaiden haastattelut ja tarveanalyysien työstäminen. Tarveanalyysien teko on hyvä aloittaa hyvissä ajoin. Ryhmään pyrkivät tulisi kutsua henkilökohtaiseen tapaamiseen Terveystorille, jolloin on asianmukaista kartoittaa ryhmään pyrkivän ohjauksen tarpeet. Henkilökohtaisten tarveanalyysien teko antaa ohjajana toimivalle sairaanhoidon opiskelijalle arvokasta tietoa ryhmään pyrkivistä henkilöistä ja ohjauksen tarpeesta. Tarveanalyysissä on tarkasteltavana muutoshalukkuus, sitoutumisen aste ryhmätoimintaan, tavoiteltavat elämäntapamuutokset ja henkilökohtainen motivaatio ja tuentarve. Valmista lomaketta tähän ei tässä työssä ole, mutta valmiita hyviä tähänkin tarkoitukseen käyviä kaavakkeita ovat muun muassa Sydänliiton ja Diabetesliiton riskitestit ja ravitsemuksen laatutestit.

Esimerkki ryhmäläisen kokemus ryhmätoimintaan liittymisestä:

Mulla ei ole kokemusta vastaavanlaisesta ryhmätoiminnasta mutta olen itsenäisesti pudottanut painoani 2 vuoden ajan noin 20kg (joka on pysynyt poissa). Nyt haluaisin tukea ryhmästä jatkaa koska huomaan että yksin on niin helppoa ratkea taas vanhaan huonoon malliin. Siis haluan muuttaa elämäntapani pysyvästi jo jaksamisen ja terveyden takia.

Perustamisvaiheen tarveanalyysissä todetaan lisäksi asiakkaan nykyinen tilanne ja selvitetään muutostavoitteet henkilökohtaisesti ja asiakaslähtöisesti. Alkuhaastatteluissa ja tarveanalyysia tehdessä ohjaaja luo ohjaajaan ensikontaktin. Ohjaaja esittelee itse itsensä ohjattaville ja tulee näille jo hieman tutuksi. Yhteisistä ryhmässä vallitsevista säännöistä tulee myös keskustella.

Alkuhaastatteluissa ja tarveanalyysin teon avulla tulee selvittää ryhmään pyrkivien muutosprosessin vaihe transteoreettisen muutosvaihemallin pohjalta. Muutosvalmiudesta ja aikaisemmista kokemuksista pyydetään haastattelun yhteydessä kertomaan muutoksen kannalta oleelliset henkilökohtaiset tarpeet ja tavoitteet sekä toiveet. Saatujen tietojen perusteella ohjaaja valikoi ryhmän toiminnan kannalta ryhmään parhaiten sopivat henkilöt. Asiakkaan sitouttaminen pitkäaikaiseen ryhmätoimintaan on heti alusta asti tärkeää, jotta tuleva ryhmä pysyisi tiiviinä.

Ryhmän rakenteeseen liittyvä kommentti haastattelun pohjalta:

Ryhmän rakenne pitäisi olla sellainen, että osallistujat olisivat samassa tilanteessa, ei vain painoindeksin mukaan niin kuin yleensä vaan henkiselällä tasolla. Syyt lihomiseen ja kokemukset ym. vaikuttavat.

Ohjaajan tulee pyrkiä heti alusta asti luomaan ohjattaviin luottamusta herättävä suhde asianmukaisella käytöksellään ja asiakkaan tarpeet huomioimalla. Perustamisvaiheessa asiakkaille kerrotaan ryhmän toiminnan periaatteet ja sovitaan yhdessä ryhmän yhteiset normit. Ryhmään osallistuvien kanssa tehdään tarpeen mukaan esimerkiksi kirjallinen sopimus ryhmään osallistumisesta ja siihen sitoutumisesta.

Ryhmän yhteisistä säännöistä koskevia kokemuksia haastattelun pohjalta:

Yhteisistä säännöistä ja sopimuksista aluksi puhuttiin, että tää on meidän projekti. Jokainen saa omasta projektistaan puhua muille, mutta toisia ryhmäläisiä ei nimetä ulkopuolisille, sovittu ryhmän kanssa keskenään...

Olisin toivonut enemmän keskustelua ”ryhmän säännöistä”, mitä saa puhua ja kenelle.

6.3 Ryhmän ohjauksen suunnitteluvaihe

Suunnitteluvaiheessa ryhmää ohjaavan opiskelijan tulisi pohtia ja tuottaa alustavat kirjalliset ryhmänohjausta koskeva opetussuunnitelma, mikä pitää sisällä käytettävät ohjaus- ja opetusstrategiat ja opetuksen sisällöt (ks. kuvio 2). Suunnitelma olisi hyvä käydä läpi yhdessä ohjaavan opettajan kanssa. Yhteistyö ohjaavan opettajan ja Terveystorin henkilökunnan kanssa on tärkeää.

Opetussuunnitelmista tulisi muodostua looginen ja asianmukainen ryhmää ja opiskelijaa palveleva kokonaisuus. Sopivien ohjausmenetelmien valinta on tärkeää. Monipuolisuus niiden käytössä on mielekästä sekä ryhmän että opiskelijan kannalta. Opiskelijaohjaaja pääsee kokeilemaan erilaisia ohjaus- ja opetustapoja. Ryhmäläisiä erilaiset opetusmenetelmät palvelevat myös monipuolisuuden kautta. Tällöin otetaan huomioon mahdollisimman monen ryhmäläisen henkilökohtainen tapa oppia. Opetuksen sisältö, tavoitteet ja opetukselliset menetelmät tulisi pystyä perustelemaan ohjaavalle opettajalle sekä ryhmäläisille. Oppimispäiväkirjan pito on suotavaa ja palautteen järjestelmällinen palautteiden keruu ryhmäläisiltä ohjaus- ja opetusmenetelmien sopivuudesta.

Vinkki ohjauksen suunnittelua varten haastattelun pohjalta:

Powerpoint- esitys oli hyvin tehty, mutta tietoa niiden "ulkopuolelta" ei juurikaan tullut. Jokainen osaa lukea itse eli enemmän "sisältöä" esityksen ulkopuolelta.

6.4 Ryhmän toteuttamisvaihe

Ryhmätapaamisissa käsitellään ryhmän kannalta oleellisia ja ryhmäläisten itse toivomia asioita. Kokoumestila valitaan opetuksen ja ohjauksen kannalta mieluisaksi. Asianmukainen tila, kuten rauhallinen ja suljettu tila toimii hyvin. Mahdolliset häiriötekijät, kuten ulkopuoliset keskeytykset, tulee minimoida.

Ohjaustilanteissa runsas ja asianmukainen kannustavan ja positiivisen palautteen anto tukee ja kannustaa tavoitteiden tavoitteluprosessissa. Ohjaajana toimivan henkilön tulisi ennen kaikkea asennoitua ohjaukseen positiivisella asenteella, mikä oleellisesti vaikuttaa ryhmäläisiin ja heidän hyvinvoinnin edistämiseen. Ryhmäläisiltä saatava palaute ohjauksesta ja opetuksesta on ohjaajalle tärkeää. Ohjaajan viihtyminen ryhmässä on muun muassa yhteydessä ryhmän hyvään tulokseen.

Ohjaajan viihtyvyydestä ja roolista kommentti haastattelun pohjalta:

...ja kait sen ohjaajan täytyy heittäytyä mukaan siihen juttuun ja olla tosissaan jolloin ryhmäkin kokee että hei me ollaan tässä hommassa tosissaan. Jokaisen kanssa silleen oot ottanut meidät henkilökohtaisesti huomioon. Mun mielestä sä olet ottanut meidät, että me ollaan sun ryhmä, ihmisiä. Vaikka me poikettiin asioista sivuun ja keskusteluun. Annoit sen mennä ja me saatiin keskustella..

Monipuolisesti käytetyt ohjaus- ja opetusmenetelmät ovat tärkeitä. Tiedon tulee olla ajankohtaista ja ymmärrettävää. Kirjallisen opetusmateriaalin antaminen ja ryhmäläisten omien muistiinpanojen tekeminen on suotavaa, jotta käsiteltäviin asioihin voi tarvittaessa palata ryhmätapaamisen väliaikoinakin. Edellisen kerran asioita on hyvä palauttaa mieleen seuraavan tapaamiskerran alussa ja selvittää jäikö jollekin jokin asia epäselväksi tai haluaisiko joku käsitellä asiaa vielä. Tällöin on hyvä tilaisuus vielä tarvittaessa palata ja syventyä edellisen kerran asiaan ja saada siitä esimerkiksi arvokasta palautetta.

Ohjaukseen tulee varata riittävästi aikaa ja ryhmäläisten aktivointi on tärkeää. Kiireetön, avoin ilmapiiri ja dialogin hyödyntäminen on tärkeää. Sosiaalinen tuki, vertaistuki, missä kokemusten jakaminen, hyväksytyksi tulemisen kokemukset sekä onnistumisen kokemukset tulee olla ryhmäohjauksen tavoitteina.

Opetukseen liittyviä kommentteja haastattelujen pohjalta:

Tietoa ja tietotaitoa minulla on paljon, mutta luja tahto puuttuu. Itseä ärsytti "sormi pystyssä" luennointi ja oletus että kyseessä on joukko typeryksiä, jotka pitää palauttaa oikeille raiteilleen. Tietoa ryhmällämme on paljon, joten asiaan lähestyminen oli täysin väärä!

6.5 Ryhmätoiminnan lopettamisen vaihe

Ryhmätoiminnan lopettamiseen tulee ohjaajan kiinnittää huomio riittävän ajoissa. Ohjauksen tavoitteena tulee olla ohjattavan omien voimavarojen lisääminen siinä määrin, että hän pärjää ohjauksessa saadun tuen avulla jatkossa itsenäisesti. Ohjauksen avulla ryhmäläiset valmistellaan ryhmätoiminnan loppumiseen riittävän ajoissa, jolloin irtautuminen ohjauksesta ja ryhmätoiminnasta helpottuu sekä itsetunto vahvistuu itsehoidon osalta. Ryhmän loppumista tulee käsitellä avoimesti ryhmässä ja se onkin hyvä ottaa jonkun tapaamiskerran teemaksi. Vastuu omasta hyvinvoinnista on lopulta kuitenkin jokaisen omalla vastuulla ja sitouttaminen itsehoitoon on ohjauksen päätavoite. Lopuksi on hyvä kartoittaa ryhmäläisten lisätuen tarpeen olemassaolo ja ohjata heidät asianmukaisen tuen piiriin, jolloin ohjaaja huolehtii tuen saamisen jatkuvuudesta.

Hyvä on nyt niinku jatkaa terveellisempää elämää ettei se ala mennäkkään niinku huonommille raiteille.
Ruokavalio on paljon muuttunut, rasvatkin on muuttunut, Mä oon kyllä kokenut sen elämäntapamuutoksena ja meinaanhan mä sitä kyllä jatkaa.
Nyt mulla on vaakakin kotona aiemmin ei ollut.

6.6 Arviointivaihe

Arviointivaihe erityisesti ryhmätoiminnan lopettamisvaiheessa on tärkeää. Ryhmäläisiltä tulee aktiivisesti kerätä palautetta ryhmäohjauksen onnistumisesta ja mahdollisista kehitysideoista. Hyvä tapa on aina jokaisen ryhmätapaamisen lopuksi kerätä suullisesti palautetta käsitelystä aiheesta ja samalla kartoittaa mitä ryhmäläiset toivovat seuraavalta tapaamiselta. Arviointi yleisesti pitää sisällään kehitysehdotuksia ja perusteluja sekä toiveita tulevasta ohjauksen sisällöstä. Palautetta voi kerätä monella eri menetelmällä kirjallisesti ja suullisesti esimerkiksi sähköpostin välityksellä ja yksilöhaastatteluilla.

Arviointivaiheessa palautetta ryhmän toiminnasta ja ohjauksen onnistumisesta on tärkeää saada myös ohjaavalta opettajalta ja yhteistyö kumppaneilta sekä Terveystorin henkilökunnalta. Tällöin arvioidaan ja pohditaan yhteistyössä opettajan kanssa esimerkiksi ohjaajana toimivan opiskelijan oppimispäiväkirjaa ja omia kokemuksia ohjauksen onnistumisesta. Opiskelijan tehtävänä on jatkuvasti arvioida ja reflektoida oppimaansa ja ryhmäohjauksesta nousseita kokemuksiaan. Arvioinnin avulla oppiminen lisääntyy ja varmuus siitä, että pystyy asianmukaisesti ohjaamaan ryhmää. Toimintatapamallin jokaista vaihetta on hyvä ajoin arvioida ja pohtia, kuinka on ohjaajana kehittynyt matkan varrella.

Kokemuksia ryhmätoimintaan osallistumisesta haastattelujen ja päiväkirjamerkintöjen pohjalta:

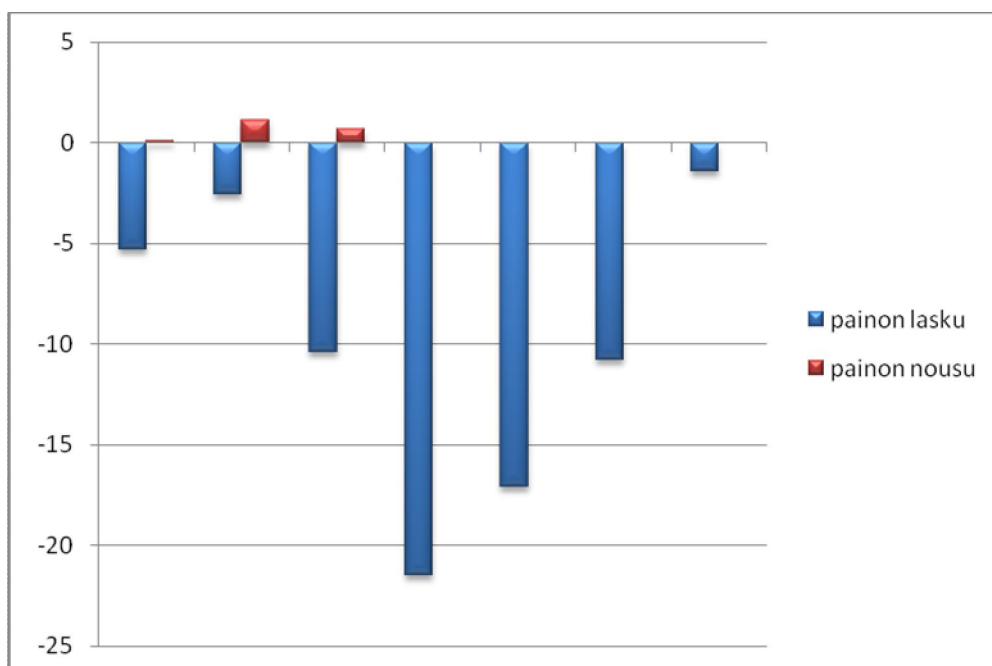
Vaikka se lähteminen on välillä ollut raskasta sitten täältä on saanut niin hyvät fiilikset... se että oppi hirveän paljon missä itse on mennyt moneen syömiseen ja kaikki...

Ryhmässä on ollut ihan hyvä ilmapiiri, hauskaakin on ollut...

Kaikki on tällä hetkellä tosi hyvin ei voi muuta sanoa kun suur KIITOS ryhmälle ja teille kaikille vetäjille, että olette jaksaneet meidän kanssa.

7 Ryhmäläisten tuloksia painonhallinnan tavoittelussa

Painonhallintaryhmäläisten hyvinvointi lisääntyi ryhmän olemassa olon aikana. Painoa ryhmäläisten kesken pudotettiin yhteensä 67,9 kg. Suurin yksittäinen pudotus olin 21,5kg ja suurin painon nousu seuranta-aikana 1,1kg. Vain kolmella ryhmän jäsenelle painoa tuli seuranta-aikana lisää. Seuraavassa kaaviossa on kuvattu jokaisen ryhmäläisen (n=10) lopullinen painonmuutos.



Kaaviokuva 1: Ryhmäläisten painon muutokset seuranta-aikana

Mutamalle ryhmäläiselle ryhmässä käynnistä ei ollut omien kokemustensa perusteella mitään oleellista hyötyä. Niille joille ryhmään osallistumisesta oli hyötyä, kokivat, että ryhmästä sai lisätukea arjessa jaksamiseen, liikuntaharrastuksiin. Yleisesti koettiin positiivisia ryhmässä toimimisen hetkiä. Joillekin selvisi konkreettisia epäkohtia omassa terveystyössä, johon he halusivat muutoksia. Yksi ryhmäläisistä koki niin suuren terveystyön vaikutuksen painonhallinnan ja ravitsemustottumusten muutoksien vaikutuksesta, että pystyi luopumaan säännöllisestä verenpainelääkityksestään seuranta-ajan aikana.

Osa ryhmäläisistä vaihtoi seuranta-aikana ravitsemustottumuksiaan terveellisimmiksi (eli siirtyivät toimintavaiheeseen). Osa alkoi vakavasti pohtia vaihtavansa ravitsemustottumuksiaan terveellisemmiksi vähärasvaisemmaksi, kuitupitoisemmaksi ja kasvispitoisemmaksi (eli siirtyi harkintavaiheessa tuen avulla kohti toimintavaihetta). Ravitsemusmuutokset koskivat useassa tapauksessa myös ryhmäläisen läheisiä ja perheenjäseniä sekä ympäristöä. Ruoan laatuun tuli muutoksia ja kokemuksia hyvistä kevennysohjeista vaihdettiin ahkerasti tapaamisten aikana. Ryhmäläisten tietoisuus transteoreettisen muutosprosessin olemassaolosta lisääntyi.

Keskustelut ja asiantuntija luennot koettiin miellyttäväiksi, lukuun ottamatta yhtä luentoa liikunnan vaikutuksista painonhallinnan tavoittelussa. Luento itsetunnosta ja siihen vaikuttamisesta koettiin positiiviseksi ja asiaankuuluvaksi. Yhteistyö Terveystorin kanssa koettiin myönteiseksi ja palvelu oli ryhmäläisistä hyvää. Ryhmäläiset olivat tyytyväisiä siihen, että ohjaajana toimi sama ja/tai samat henkilöt suurimman osan koko ryhmän olemassaolo ajan. Vaihtuvuus ohjaajien suhteen koettiin hankalaksi. Myönteinen ja kannustava ilmapiiri koettiin tärkeäksi ja hyödylliseksi.

Esimerkkejä painonhallintaryhmään osallistumisesta haastattelujen pohjalta:

Kyllä mä oon ainakin saanut ryhmältä paljon. Ruokavalio on paljon muuttunut, rasvatkin on muuttunut, Mä oon kyllä kokenut sen elämäntapamuutoksena ja meinaanhan mä sitä kyllä jatkaa. Ryhmässä käynnistä on ollut tukea tässä. Olinhan mä sitä jo ennen jo aloittanut jo tämän mun oman painon pudotuksen mut et kuitenkin ihan konkreettisesti sai kyllä enemmän tukea kun alko käymään. Haluskin alkaa käymään ryhmässä. Nyt mulla on vaakakin kotona aiemmin ei ollut.

Vaikka se lähteminen on välillä raskasta sitten täältä on saanut niin hyvät fiilikset et sitten niinkö se että oppi hirveän paljon missä itse on mennyt mönkään, syömiset ja kaikki, Määki lähin kattoo, et mitä tästä oikein tulee, mut mä oon ihan hirveesti yllättynyt, et mäki sain niinkö aikaan täällä, ja oon oppinu et mitä kannattaa syödä ja mitä ei. Tää on ollut aivan mahtava kokemus. Tää on ollut jotenkin niin positiivinen kokemus, et aivan mahtavaa. Hyvä on nyt niinku jatkaa terveellisempää elämää ettei se ala mennäkkään niinku huonommille raiteille...

Mä en edes odottanut näin hyvää kokemusta .Suosittelen kyllä muillekin.

Jaa-a Mulla tää on mennyt vähän huonommin. Silloin aluksi siinä vähän innostui, mut sit se lopahti. Oon vaan kasvattanut mahaa.

Kyllä minäkin olen tullut ihan mielelläni joka kerta. Ei ole mielessäkään käynyt etten lähtis. Olen odottanut sitä ja ryhmässä on ollut ihan hyvä ilmapiiri, ja on tullu jotain vähän uutta...

Opiskelija-ohjaajan oma näkemys ryhmän toiminnasta, ote kenttäpäiväkirjasta:

Painonhallintaa tavoittelevassa ryhmässä on kymmenen naispuolista osallistujaa. Ryhmän yhteisenä tavoitteena on painonhallinnan saavuttaminen. Jokaisella ryhmäläisellä on myös paljon omia henkilökohtaisia tavoitteita, kuten oman terveyden edistäminen, itsetunnon kohottaminen ja pirteyden ja työssä jaksamisen lisääntyminen, vaatevalikoiman lisääntyminen kaupoissa ja ylipainon tuomien eri sairauksista toipuminen. Jokainen ryhmäläinen on tuonut oman persoonansa ja vuorovaikutustaitonsa ryhmään.

Ajoittain ryhmässä käydyissä keskusteluissa vallitsee kannustava ja avoin ilmapiiri, jolloin tärkeistä asioista keskusteleminen on ollut avointa ja pohtivaa. Tällöin suurin osa ryhmäläisistä on kyennyt avoimesti kommentoimaan ja kyseenalaistamaan toisten kertomia henkilökohtaisia asioita. Ryhmäläiset ovat olleet dialogissa keskenään.

Useimmiten muutamat ryhmänjäsenet kertovat avoimesti omista painonhallintaan liittyvistä saavutuksistaan ja pettymyksistään, elämästään ja elämän vaikeuksista. Muutama ryhmänjäsenistä yhtyy keskusteluun vain ohjauksen avulla, jolloin heille on annettu selkeästi puheenvuoro. Yksilötehtävien purkuun kaikki ovat osallistuneet ja tällöin kaikki ovat vuorollaan saaneet osan ryhmän huomiosta ja hyväksynnästä.

Toisinaan ryhmässä ei tunnu syntyvän keskustelua ollenkaan ja keskustelut harhailevat. Tällöin ohjaaja on pyrkinyt ohjaamaan ryhmäläiset takaisin käsiteltävään aiheeseen ja siihen liittyvien keskusteluiden pariin. Ohjaaja tuntee jokaisen ryhmäläisen nimeltä, ulkonäöltä ja tietää jokaisesta joitain oleellisia tietoja, mitkä liittyvät kyseisen henkilön ryhmään tuomiin dynaamisiin voimavaroihin.

8 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Ryhmäläiset ovat olleet alusta asti tietoisia mitä heitä on odotettu ryhmään osallistumisen ohella ja mihin tutkimukseen ovat osallistuneet. Jokainen tutkittava on omasta vapaasta tahdosta osallistunut ryhmätoimintaan ja ryhmäohjauksen toimintatapamallin kehitystyöhön. Tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus on ryhmäläisille selvitetty ryhmätoiminnan käynnistyttyä myös ohjaavan opettaja Seija Ollin toimesta. Osallistuminen ryhmäohjauksen toimintatapamallin kehitystyöhön ja ryhmässä toimimisen kokemusten jakamiseen ja kehitysideoiden tuottaminen aineistoksi on ryhmäläisillä ollut koko ryhmätoiminnan vapaaehtoista. (Kuula 2008, 105-106.)

Tutkittavia on informoitu tutkimukseen osallistumisesta ja tutkimuksen aiheesta kirjallisesti saatekirjeen muodossa (liite 1.) ja suullisesti. Tutkittavilla on ollut tiedossa koko tutkimuksen ajan mahdollisuus perua siihen osallistuminen missä tutkimuksen ajankohdassa tahansa. Kuukaan asianomainen ei kieltäytynyt tutkimukseen osallistumisesta. Päiväkirjamerkintöjä ei kuitenkaan moni ryhmäläisistä kirjannut toivotusti eikä riittävästi. Aineiston keruun tavoitteet ja käyttö ovat kaikilla yhteistyökumppaneilla ja ohjaajilla olleet myös yleisesti tiedossa. (Kuula 2006, 99-108.)

Ryhmähaastatteluja varten ryhmäläiset ovat saaneet noin kaksi viikkoa etukäteen tiedon käsiteltävistä ja keskusteltavista aiheista kirjallisesti ja suullisesti (liite 2.). Haastattelutilanteet ovat olleet suljettuja ja osallistuminen ryhmähaastatteluun on ollut vapaaehtoista. Haastatteluiden nauhoittaminen on sopinut haastateltaville. Yksi ryhmäläisistä ei osallistunut ryhmähaastatteluun. (Kuula 2006, 99-100; Mäkinen 2006, 95-96.)

Ryhmäläisiltä saatu tutkimusaineisto on käsitelty niin, ettei henkilötietoja ole näkyvissä eikä ulkopuolinen henkilö kykene ryhmäläisiä tunnistamaan litteroiduista teksteistä eikä työhön kirjattujen suorien lainauksien perusteella. Osallistujien kanssa on yhteisymmärryksessä sovittu, että tutkittavien yksityisasioiden käsittelyssä tutkijaa sitoo vaitiolovelvollisuuden periaate. Ryhmässä käsitellyistä henkilökohtaisista ja osin aroistakin henkilökohtaisista asioista ei ole keskusteltu ryhmän ulkopuolisille henkilöille niin, että asiat henkilöityisivät. Kerätessä ja käsitellessä aineistoa on tutkija pyrkinyt pohtimaan analysointia eettisyyden kannalta ja on pyrkinyt toimimaan parhaan ymmärryksensä mukaan tutkittavien yksityisyyttä ja luottamuksellisuutta kunnioittaen. Päiväkirjat on litteroinnin jälkeen palautettu takaisin ryhmäläisille. Vapaamuotoiset esseet ja kirjeet ovat jääneet tutkijalle litteroinnin jälkeen ja niitä säilytetään tutkimuksen teon ajan, minkä jälkeen ne hävitetään salassapito periaatetta noudattaen. (Kuula 2006, 108- 115.)

Tutkimuksen luotettavuus on tutkimuksen kannalta hankala asia, sillä tutkijan aseman lisäksi opinnäytetyön tuottaja on itse osallistunut ryhmänohjaukseen ja ryhmän toiminnan suunnitteluun. Ryhmäläiset ja tutkittavat ovat ryhmätoiminnan aikana tulleet tutkijalle tutuiksi ja osin läheiseksikin. Toimintatapamallin kehittämiseen on vahvasti vaikuttanut tutkijan omat subjektiiviset kokemukset ryhmänohjaajana toimimisesta ja ryhmätoiminnan suunnittelusta. Subjektiivisuuden näkökulma on ollut tämän etnograafisen tutkimuksen tärkeä tutkimusväline ja aineiston keruu muoto. (Metsämuuronen 2006.)

9 Pohdinta

Sairaanhoitajilta vaaditaan nyky maailmassa perus- että erikoissairaanhoidossa vahvaa hoitotyön asiantuntijuutta ja valmiutta minipuoliseen potilaiden ohjaustyöhön ja opetukseen erilaisissa tilanteissa. Kuten tässä opinnäytetyössäkin on havaittu ohjauksen ja opetuksen tulee aina olla asiakaslähtöistä ja ohjaus tulee aina rakentaa ohjattavan lähtökohdista käsin. Ohjauksen päätavoitteena on aktiivisesti vaikuttaa positiivisesti ohjattavien terveyteen ja hyvinvointiin ja tukea elämäntapamuutoksessa.

Transteoreettinen muutosvaihemallin, ohjaus- ja opetusmenetelmien hallinta antaa käytännön ohjaustyöhön työvälineitä ja monipuolisia esimerkkejä ja vaihtoehtoja, kuinka tukea ihmisiä yksilöllisesti ja ryhmänä muutosprosessin eri vaiheissa. Muutosvaiheteorian avulla ohjaajan roolissa toimiva sairaanhoidonopiskelija kykenee ohjattavien tarpeiden mukaan tukemaan ohjattavaa henkilöä. Teoriassa ryhmäilmion ja käytännössä ryhmädynamiikan hallintamenetelmät mahdollistavat tehokkaan ohjauksen. Monipuolisesti ohjaus- ja opetusmenetelmien harjoittelu ja näiden hallinta lisäävät opiskelijoiden ammatillista tietotaitoa ja on tulevaisuudessa sairaanhoitajana toimiessa eduksi.

Ryhmänohjauksen toimintatapamallin hyödyntäminen Terveystorilla voi osaltaan vahvistaa ja lisätä ohjaajana toimivan sairaanhoidon opiskelijan ohjausprosessiin sitoutumista ja parantaa ryhmänohjauksen laatua. Mallin mukaan ryhmätoiminta on pääpiirteissään suunniteltava ja rajattava hyvissä ajoin ennen ryhmätoiminnan aloittamista. Ryhmäohjauksen sisällön suunnittelu ja toteutus on opiskelijaohjaajan vastuulla. Riittävä vastuu ja itsenäinen työskentely mahdollistavat oppimisen ja kehittymisen kohti ohjauksen asiantuntijuutta. Kokemus ja luovuuden käyttö lisäävät ohjaajan itsevarmuutta ja ammattitaitoa.

Malli mahdollistaa jokaisen ohjaajana toimivan opiskelijan mahdollisuuden kehittää itselleen mieluisin tapa ohjata ryhmää. Ohjaajan tärkeä tehtävä on suunnitella toiminta omalle persoonalliselle tyylille sopivaksi huomioiden perustamansa ryhmän erityistarpeet. Ohjaus- ja opetusmenetelmien valinta ja käyttö on opiskelijan vastuulla ja näiden monipuolinen käyttö on suotavaa. Erilaisien teknisten apuvälineiden käyttö ja menetelmiin tutustuminen on hyödyllistä ja Terveystorilla on niiden hyödyntämiseen hyvät puitteet. Mahdollisten yhteistyökumppanien käyttö ohjauksessa on myös mahdollista. Asiantuntijoiden käyttö monipuolistaa ohjauksen sisältöä ja lisää tehokkaasti ryhmäläisten sekä ohjaajan tietotaitoa. Yhdessä ryhmän kanssa opiskeleminen on antoisaa ja hedelmällistä.

Yhteistyö Terveystorin kanssa on tärkeää ja hyödyllistä koko prosessin ajan. Ohjaavan opettajan ja Terveystorista vastaavan ohjaajan kanssa käytävät tavoitekeskustelut ja ohjaustilanteet ovat opiskelijalle tärkeitä ja hyödyllisiä. Opiskelijan tulee myös muistaa vaatia tukea ja ohjausta aina, kun kokee siihen tarvetta. Myös ryhmäläiset voivat olla yhteydessä ohjaajiin ja Terveystorille. Parityöskentely opiskelijoiden välillä on kannattavaa, jolloin vastuu ja työmäärä pysyvät hallinnassa eikä esimerkiksi yksi ohjaaja kuormitu liikaa. Parityöskentely tulee olla saumatonta ja avointa, jolloin ohjaustilanteet ja ohjausmenetelmät ja asiasisällöt pysyvät yhtenäisinä ja kummatkin opiskelijat hyötyvät toisen tekemästä työstä.

Toimintamallin kehittäminen oli antoisaa ja opettavista. Painonhallintaryhmäläiset osallistui-
vat aineiston tuottamiseen melko aktiivisesti. Havainnointi ja ryhmäohjaajan roolissa toimi-
minen poiki paljon arvokkaita kokemuksia ja vahvisti sairaanhoitajaopiskelijan ammattitaidon
kehittymistä. Yhteistyö opinnäytetyön ohjaajien ja Terveystorin henkilökunnan kanssa toimi
asiallisesti. Opiskelutoverit ohjaajapareina olivat aktiivisia ohjauksen suunnittelussa ja toteut-
tamisessa.

Toimintatapamalli on yksi malli tavoitteellisen ryhmän ohjaukselle Terveystorilla ja se on
helposti muokattavissa jokaisen ohjaajana toimivan tarpeiden ja ammattitaidon mukaiseksi.
Siitä voi olla hyötyä sairaanhoidon opiskelijoille ohjaajan roolin omaksumisessa ennen ryhmä-
toiminnan aloittamista.

Kehitysideana opinnäytetyötä tehdessä nousi tarve asianmukaiselle Terveystorille profiloidus-
ta tarveanalyysimallista. Tarveanalyysimalli (lomake tai kysely) toimisi alkuhaastatteluiden
työvälineenä. Saatujen vastausten mukaan ryhmätoiminnan suunnittelu ja organisointi ryh-
mään pyrkivien tarpeiden mukaan mahdollistuisi. Tarveanalyysimallissa tulisi huomioida Ter-
veystorin resurssit. Tarveanalyysimallin pohjalta ryhmäohjauksen suunnittelu lähtisi etene-
mään loogisesti.

Lähteet

- Absetz, P, Yoshida, S., Hankonen, N. & Valve, R. 2007. Ryhmänohjaajan roolin ja käsitysten yhteys ohjattavien onnistumiseen elämäntapamuutoksessa. *Hoitotiede* vol. 20 no 5/08, s. 248-257
- Alatulkkila, A. 2008. Dehko 2D hanke, tyypin 2 diabeteksen ehkäisyohjelman toimeenpano-hanke Oulun kaupungin avoterveydenhuollossa 2004-2007, pdf. Loppuraportti, luettu 20.1.2010.
- Eskola & Suoranta. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Gummerus kirjapaino Oy: Jyväskylä
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino: Helsinki
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Tammi: Helsinki
- Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. WSOY: Juva
- Järvi, U. 2001. *Lääkärilehti* vol.56 (10) s.1107.
- Kuula, A. 2006. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Gummerus kirjapaino Oy: Jyväskylä
- Kyngäs, H., Kukkurainen, M. & Mäkeläinen, P. 2005. Nivelreumaa sairastavien potilaiden ohjaus hoitohenkilökunnan arvioimana. *Tutkiva Hoitotyö* vol.3 (2), s. 12-17.
- Kääriäinen, M, Kyngäs, H, Ukkola, L. & Torppa, K. 2005. Potilaiden käsityksiä heidän saamasta ohjauksesta. *Tutkiva Hoitotyö* vol.3 (1), s.10- 15
- Kääriäinen, M. Lahdenperä, T. & Kyngäs, H. 2005. Kirjallisuuskatsaus: Asiakaslähtöinen ohjausprosessi. *Tutkiva Hoitotyö* vol. 3 (3), s. 27- 31.
- Kääriäinen, S & Turunen, M. 2003. Tavoitteena painonhallinta- ryhmäläisten kokemuksia osallistumisesta painonhallintainterventioon. Pro Gradu- tutkielma, Hoitotieteenlaitos, Kuopion yliopisto.
- Metsämuuronen, J. 2006. (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Gummeruksen Kirjapaino Oy: Jyväskylä
- Mustajoki, P., Fogelholm, M. Rissanen, A. & Uusitupa, M. 2006. Lihavuus, ongelma ja hoito. Karisto Oy:n kirjapaino: Hämeenlinna
- Näkkykö napa- Tyypin 2 diabeteksen ehkäisyohjelman toimeenpanohankkeen toteutus ja tulokset Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiirissä 2003-2007. Pdf, luettu 20.8.2009.
- Ojanen, S. 2000. Ohjauksesta oivallukseen. Saarijärven Offset Oy: Saarijärvi
- Peltola, H. 2004. Kasvattajana sosiaali- ja terveystieteen ammattiteissa. 4.uudistettu painos. Tammer- Paino Oy: Tampere
- Peltonen, M., Korpi-Hyövälti, E., Oksa, H., Puolijoki, H., Saltevo, J., Vanhala, M., Saaristo, T., Saarikoski, L., Sundvall J. & Tuomilehto, J. 2006. *Lääkärilehti* vol. 61 (3), 163-170.
- Ritala, T.-M., Kotisaari, S., Olli, S. & Simonen, R. 2008. (toim.) Diabeetikon hoidonohjaus. Otavan kirjapaino Oy: Keuruu

Saarnio, P. & Knuuttila, V. 2007. Muutosvalmius kahdessa erilaisessa päihdepopulaatiossa. *Psykologia* 2/2007, s. 113-120.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi: Helsinki

Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa- Valmentava elämäntapaohjaus. Otavan kirjapaino Oy: Keuruu

Olli, S. 2008. Terveystorin ja opinnäytetyön projektin esittely. Viitattu 1.1.2009 terveystori_ONT_esittely_s2008.ppt.

Diabetesliiton internet julkaisut. http://www.diabetes.fi/sivu.php?artikkeli_id=29. luettu 20.12.2009.

Lohjan Laurean internetsivusto. Terveystorin esittely. <http://www.lohjanlaurea.fi/7> luettu 10.1.2010.

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Toteutunut runko-ohjelma ja asiasisällöt ryhmähaastattelun pohjaksi

Liite 1.

Hei!

Tämä on henkilökohtainen päiväkirjasi, Terveystorin painonhallintaryhmän jäsen. Ryhmänne kokoontuu aikavälillä 20.10.2008- 31.5.2009 yhteensä 14 kertaa. Olisin kiitollinen, jos kirjoittaisitte minulle kokemuksistanne, tavoitteistanne ja ryhmässä toimimisen kokemuksista omin sanoin. Teiltä saamani kirjallinen materiaali toimii opinnäytetyöni aineistona ja käsittelen tietoja luottamuksellisesti. Tarkoitukseni minulla on olla myös henkilökohtaisesti paikalla seuraamassa ryhmänne toimintaa ja suostumuksellanne myös haastattelisin teitä. (4 ensimmäiselle kerralle en valitettavasti pääse osallistumaan.) Voit kirjoittaa minulle tähän vihkoon ja/tai voit myös lähettää tiedot suoraan sähköpostiini Suvi.Pessinen@laurea.fi

1. Kirjaa ylös henkilökohtaiset tavoitteesi, jotka pyrit Terveystorin painonhallintaryhmän avulla ja tuella saavuttamaan. Onko sinulla mahdollisesti aikaisempia kokemuksia vastaavanlaisesta ryhmätoiminnasta ja mikä sai sinut innostumaan tästä toiminnasta?
2. Kuvaille ja kirjaa jokaisen tapaamiskerran jälkeen ryhmätapaamisesta muodostunut kokemuksesi esim. tehdyt harjoitteet, keskustelut, ohjaukset ym. Oliko ryhmätapaamisesta sinulle mielestäsi hyötyä? Arvioi edistymisesi kohti laatimisia tavoitteita.
3. Voit halutessasi kirjoittaa muita tietoja itsestäsi, jos koet, että tiedoista voisi olla minulle hyötyä. Esimerkiksi harrastuksistasi, mieltymyksistäsi, lähtötilanteestasi, mahdollisista haasteista tms.
4. Jos huomaat kehittämisen kohteita tai jos sinulle herää ajatuksia uusista ideoista palvelun sisältöön kirjoita minulle myös niistä.

Kiitos vaivannäöstäsi ja Tsemppiä!

Yhteistyö terveisin

Sairaanhoidon aikuisopiskelija

Suvi Pessinen

Lohjan Laurea AMK

Liite 2.

RYHMÄTAPAAMISTEN TOTEUTUNUT RUNKO JA AIHESISÄLLÖT:

Ulkopuolisia luennoitsijoita on ollut 3.

1. TAPAAMINEN	PowerPoint esitys Laihdutus vai elämäntapamuutos? m. lautasmallin esittely, tavoitteiden asettelusta, keskustelua dieettien tarkoituksenmukaisuudesta
2. TAPAAMINEN	Aiheena ravitsemus, kasvisruokavalio ja -ruokaohjeet (ryhmän toiveesta), taukojumppaa
3. TAPAAMINEN	
4. TAPAAMINEN	
5. TAPAAMINEN	Ohjattua vesijuoksua ja vesijumppaa uimahallissa
6. TAPAAMINEN	Ohjattua kuntosaliliikuntaa kuntosalilla (circuit)
7. TAPAAMINEN	Teemana kevyet vaihtoehdot Joulupöytään ja yleistä keskustelua ryhmässä aiheesta ja painonhallintaa tukeva rentoutusharjoitus (glögi ja pipari tarjoilu)
8. TAPAAMINEN	PowerPoint esitys terveellisestä ja kevyestä ruokavaliosta ja yleistä keskustelua aiheesta käytännön tasolla ja yksilöllisesti kalorikulutuksen laskentaa WHO:n kaavan mukaan (esimerkki tapauksen läpikäyntiä, jossa tarkastellaan koehenkilön yhden päivän kalorisaantia)
9. TAPAAMINEN	Asiantuntijaluento syketasojen vaikutuksesta terveyteen ja painonhallintaan (Jukka Sarpaneva), PowerPoint esitys MBO:sta ja liikuntapäiväkirjan hyödyistä, paritehtävänä ryhmä pohtinut vastauksia seuraaviin kysymyksiin: 1. Kuvitelkaa tilanne jossa olette saavuttaneet painonhallinnassa tavoitteenne. Mitkä asiat ovat silloin elämässänne toisin? 2. Mitä olet jo tehnyt tavoitteiden toteutumisen eteen? Paritöiden esittely muille ryhmänjäsenille ja yleistä keskustelua painonhallintaprosessin vaikutuksista omaan elämään.
10. TAPAAMINEN	Keskustelua edellisen kerran paritöiden vastauksista. PowerPoint esitys Terveysliikunnasta, niska-hartiaseudun venyttelyt ja kotitehtäväksi jumppaohjeita, leposykkeen mittausta ja päiväkirjaan omaa pohdintaa suhteessa liikuntaan
11. TAPAAMINEN	Keskustelua muutosprosessista ja PowerPoint esitys Transteoreettisesta muutosvaihemallista, ryhmän toiveesta keskustelua kevyistä ja käytännöllisistä resepteistä työssä ja vapaa-aikana, päiväkirjaan merkintä tämänhetkisestä itsetunnon tilasta asteikolla 0-10. 10= erinomainen. T. Hellstenin Muutos kirjasta kaksi runoa loppuun.
12. TAPAAMINEN	Asiantuntijaluento ja keskustelua Itsetunnosta ja siihen vaikuttamisesta TtM Ulla Lemströmin johdolla
13. TAPAAMINEN	Keskustelua ryhmän antamasta tuesta ja ryhmän loppumisesta. Jokainen ryhmäläinen kertoo vastauksen kortissa olevaan kysymykseen. (laminoidut kortit, ryhmänteemojen mukaisia kysymyksiä)
14. TAPAAMINEN	Ryhmän lopetus ei varsinaista teemaa. Pientä purtavaa tarjolla. Ryhmähaastattelut .

Lopuksi

Tämä opinnäytetyö ja sairaanhoitajaksi valmistuminen ovat elämäni tärkeiden ihmisten ja ystävien ansiosta ollut mahdollista ja haluan heitä tässä yhteydessä kiittää.

Väsymättömästi tuesta ja arvokkaasta ajastaan tahdon sydämestäni kiittää vanhempiani Arja ja Martti Laukkasta. Sirkku ja Jorma Liimataista haluan kiittää ehtymättömästi kannustuksesta ja tuesta.

Opiskeluni ei olisi onnistunut ilman avopuolisoni Mikko Liimataisen tukea ja pitkää pinnaa ja tästä hänelle suuri sydämellinen kiitos. Ikuiset motivaattorini Erin ja Alex ovat antaneet uskoa ja toivoa jaksamiseen aina, kun epätoivo on hiipinyt mieleen.

Kiitos mielenkiintoisesta ja opettavaisesta opinnäytetyönaiheesta ja ohjauksesta opettaja TtT Seija Olli sekä Terveystorin vastaavana sairaanhoitajana toiminut Satu Vuorikkinen. Suurkiitos myös mahtaville painonhallintaryhmäläisille, jotka antoivat arvokasta tietoa ja oppia sekä tukivat opinnäytetyön tekoa. "Dreamt it and done it, finally!"