

Linda Venho

SYÖMISHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN LÄHEISTEN  
VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAMINEN

Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
2011

# SYÖMISHÄIRIÖTÄ SAIRASTAVIEN LÄHEISTEN VERTAISTUKIRYHMÄN OHJAAMINEN

Venho, Linda  
Satakunnan ammattikorkeakoulu, Rauma  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto  
Helmikuu 2011  
Ohjaaja: Pirilä, Ritva  
Sivumäärä: 33  
Liitteitä: 5

Asiasanat: vertaistuki, vertaistukiryhmä, roolit, syömishäiriöt.

---

Tämän opinnäytetyönä tehdyn projektin tarkoituksena oli ohjata syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmää. Tarkoituksena oli ohjata ryhmän jäsenten välistä keskustelua rakentavaan suuntaan ja auttaa heitä näkemään elämänsä positiivisia puolia. Projektiin sisältyi ryhmän sisällöllinen suunnittelu, aikataulutus, ryhmän ohjauksen toteutus ja siitä saatujen tulosten arviointi. Tarve vertaistukiryhmän ohjaamiselle tuli Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:ltä.

Projekti toteutettiin keväällä 2010 Raumalla Friski Tuult ry:n tiloissa. Ryhmä koontui viidesti. Tavoitteena oli vahvistaa ja lisätä ryhmään osallistuvien voimavaroja ja heidän jaksamistaan. Tavoitteiden toteutuksessa käytettiin apuna hyvinvointiin ja omaan jaksamiseen liittyviä teemoja.

Järjestettyjen ryhmätapaamisten avulla osallistujat pääsivät kerääntymään yhteen ja jakamaan samassa elämäntilanteessa olevien kanssa ajatuksiaan. Tapaamisten myötä osallistujat saivat toisiltaan tukea ja voimaa jaksaa eteenpäin.

Vertaistukiryhmä toimi suljettuna ryhmänä, johon ilmoittautui suuresta kysynnästä huolimatta ainoastaan neljä osallistujaa. Alkuperäisenä suunnitelmana oli ottaa mukaan kymmenen ensimmäistä ilmoittautujaa.

Viimeisen ryhmätapaamisen lopussa osallistujille annettiin palautelomake, joka sisälsi kysymyksiä ryhmän kokoontumisista. Lomakkeesta saatujen tulosten ja jäsenten suullisen palautteen perusteella selvisi, että tarve puhua toisen samassa elämäntilanteessa olevan kanssa on suuri. Ryhmässä käsitellyt teemat osoittautuivat palautteen myötä lähes turhiksi. Ryhmään osallistuvien toiveena oli saada Raumalle jatkossa järjestettyä vertaistukitoimintaa esimerkiksi keskusteluiltojen muodossa. Tämä mahdollistaisi sen, että samassa elämäntilanteessa olevat saisivat kerääntyä yhteen, käydä yhdessä läpi ajatuksiaan ja saisivat toisiltaan tukea.

## THE PEER SUPPORT GROUP OF PEOPLE CLOSEST TO THOSE SUFFERING FROM EATING DISORDERS

Venho, Linda  
Satakunta University of Applied Sciences, Rauma  
Degree Programme in Nursing  
February 2011  
Supervisor: Pirilä, Ritva  
Number of pages: 33  
Appendices: 5

Keywords: peer support, peer support group, roles, eating disorders.

---

This learning project was designed to influence the peer support group of people closest to those suffering from eating disorders. The purpose was to lead the group members to create a productive discussion to help them see the positive side of their lives. The assignment included the internal planning of the group, the realisation of leading and the evaluation of the achievements. The inspiration to establish a peer support group came from the Lounais-Suomen Syömishäiriöperheet ry.

This project was implemented in Rauma at the premises of Friski Tuult ry in spring 2010. The group met five times with the objective to fortify and add to individual strength and to support them to advance further. To accomplish this goal, different topics regarding endurance and wellness were addressed.

The organised meetings allowed the interaction within the group to share thoughts reflecting their common backgrounds. In these gatherings they found succour and the ability to move on.

The peer support group operated as a closed community. The initial plan was to accept the first ten applicants, however, in spite of great interest, only four applied.

After the final session participants were given a survey concerning previous meetings. Interpretations of these written forms and verbal responses clarified the high demand for social network with people facing the same difficulties. Results also revealed the futility of the prior chosen themes. The participants expressed the wish for further peer support group activities in Rauma. For example in the form of organised meetings which aim to bring together many individuals facing the same circumstances, conversing their thoughts, and encouraging each other.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	LOUNAIS-SUOMEN SYÖMISHÄIRIÖPERHEET RY .....	7
3	VERTAISTUKIRYHMÄSTÄ APUA PAREMPAAN ELÄMÄNHALLINTAAN ...	8
3.1	Vertaistukiryhmä .....	8
3.2	Ryhmänohjaajan rooli.....	9
3.3	Ryhmän muodostuminen ja sen kehitysvaiheet.....	10
3.4	Ryhmän jäsenille kehittyvät roolit.....	12
4	YLEISIMMÄT SYÖMISHÄIRIÖT .....	13
4.1	Epätyypillinen syömishäiriö .....	13
4.2	Laihuushäiriö (Anorexia nervosa) .....	14
4.3	Ahmimishäiriö (Bulimia nervosa) .....	15
4.4	Ahmintahäiriö (Binge eating disorder = BED).....	15
4.5	Ortoreksia (Orthorexia nervosa) .....	16
5	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	16
6	PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA .....	17
6.1	Projektiin kuuluvien tehtävien jaottelu .....	19
6.2	Ryhmätapaamisiin suunniteltu aikataulu .....	20
6.3	Resurssit ja riskit.....	21
6.4	Arviointisuunnitelma .....	21
7	PROJEKTIN TOTEUTUS .....	21
7.1	Vertaistukiryhmän kokoontumiset.....	22
7.1.1	Ensimmäinen ryhmätapaaminen .....	22
7.1.2	Toinen ryhmätapaaminen .....	24
7.1.3	Kolmas ryhmätapaaminen.....	25
7.1.4	Neljäs ryhmätapaaminen .....	26
7.1.5	Viimeinen ryhmätapaaminen .....	27
8	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	28
8.1	Tavoitteiden saavuttamisen arviointi .....	28
8.2	Vertaistukiryhmään osallistuneilta saatu palaute.....	29
8.3	Pohdinta .....	31
	LÄHTEET.....	32

## LIITEET

Liite 1: Ryhmätapaamisten aikataulun toteutussuunnitelma

Liite 2: Mainos syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmästä

Liite 3: Rentoutusharjoitus

Liite 4: Palautelomake vertaistukiryhmään osallistuneille

Liite 5: Vertaistukiryhmän huoneentaulu - Ryhmän säännöt

## 1 JOHDANTO

Rajanveto normaalin syömisen ja häiriintyneen syömisen välillä on hankalaa. Kaikki ihmiset syövät välillä liikaa ja monet ovat tyytymättömiä omaan ulkonäköönsä. Suurella osalla on myös kokemusta laihduttamisesta. Vaikka syöminen ja syömisikäyttäytyminen poikkeaisivat normaalista, voidaan oireita kutsua häiriöksi vasta silloin, kun ne toistuvat siinä määrin, että ne ovat haitaksi fyysiselle terveydelle tai haittaavat arkisia toimia. (Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2008, 11.)

Joskus ulkopuolisen henkilön on helpompi huomata poikkeava käytös syömisessä, kuin sairastavan itse. Häiriötä sairastavalle syöminen nousee usein pääsisällöksi elämälle ja alkaa näin sotkea normaalia elämää. Vaikeimmat ongelmat alkavat syömis-häiriötä sairastavalle usein siinä vaiheessa, kun elämä on kiertynyt pelkästään oireiden ympärille, eikä valintojen tekeminen ole enää itsestä kiinni. Sairaus on ottanut vallan ihmisestä ja sanelee, miten arjessa kuuluu toimia. (Keski-Rahkonen ym. 2008, 11.)

Tämä opinnäytetyö tehtiin projektityönä Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:lle, joka tarvitsi syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmälle ohjaajan. Opinnäytetyön aihevalintaan vaikutti projektin toteuttajan mielenkiinto syömishäiriöitä kohtaan. Projektin tavoitteena oli lisätä tulevan vertaistukiryhmän osallistujien jaksamista ja voimavaroja ja saada ryhmä toimimaan vuorovaikutuksellisesti. Opinnäytetyöntekijän tavoitteena oli saada kokemusta projektityyppisen työn tekemisestä ja vertaistukiryhmän ohjaamisesta. Vertaistukiryhmän ohjaaminen oli projektin toteuttajalle uusi ja haastava tehtävä.

## 2 LOUNAIS-SUOMEN SYÖMISHÄIRIÖPERHEET RY

Kohdeorganisaationa oli Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry. Yhdistys on perustettu Turussa vuonna 1993 ja se on yksi Syömishäiriöliitto - SYLI ry:n viidestä jäsenyhdistyksestä. Yhdistyksen kotipaikkana on Turku, mutta sen toimialueena on koko Varsinais-Suomi ja Satakunta. (Syömishäiriöliitto – Syli Ry:n www-sivut 2009.)

Yhdistyksen tarkoituksena on toimia tukijana ja yhdistävänä tekijänä syömishäiriöön sairastuneille ja heidän läheisilleen. Tarkoituksena on edistää yhdistyksen jäsenten hoitoa ja kuntoutusta, toimia heidän oikeuksiensa valvojana ja tehdä tunnetuksi edustamansa ryhmän erityispiirteitä. (Syömishäiriöliitto – Syli Ry:n www-sivut 2009.)

Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry on SYLI ry:n perustajajäsen ja se osallistuu muiden neljän yhdistyksen kanssa valtakunnalliseen toimintaan Suomessa. Yhdistys harjoittaa esimerkiksi virkistys-, kuntoutus- ja tiedotustoimintaa ja järjestää koulutuksia ja kursseja. (Syömishäiriöliitto – Syli Ry:n www-sivut 2009.)

Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n toimesta syksyllä 2009 Raumalla kokoontui ryhmä, joka koostui syömishäiriötä sairastavien läheisistä. Ryhmä kokoontui kahdesti keskusteluillan merkeissä. Ryhmänohjaajana toimi yhdistyksen projektipäällikkö. Osallistujamäärä oli ensimmäisellä kerralla yksitoista ja toisella yhdeksän. Keskusteluillat pidettiin Raumalla Friski Tuult ry:n tiloissa, jonne jatkossakin ryhmän suunniteltiin kokoontuvan. (Broström, henkilökohtainen tiedonanto 18.1.2010.)

### 3 VERTAISTUKIRYHMÄSTÄ APUA PAREMPAAN ELÄMÄNHALLINTAAN

Mielenterveyden keskusliitto ry:n www-sivuilla määritellään vertaistuki seuraavasti: ”Vertaistuen voi määritellä omaehtoiseksi, yhteisölliseksi tueksi sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltainen elämäntilanne, jonkinlainen kohtalonyhteys.” (Mielenterveyden keskusliitto Ry:n www-sivut 2009.)

#### 3.1 Vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä koostuu ihmisistä, joilla kaikilla on samantyyppinen ongelma. Ongelmana voivat olla esimerkiksi päihteet, masennus tai läheisten sairaudet. Ryhmässä olon tarkoituksena on kannustaa ja tukea toisia ihmisiä, jotka ovat samassa elämänvaiheessa. Tunne siitä, ettei ole yksin asian kanssa ja, että ongelmasta voidaan puhua auttaa ryhmäläisiä selviytymään eteenpäin elämässä. Tavoitteena ryhmässä on elämän ja asenteiden muutos, joka on reitti parempaan elämänhallintaan. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 114.)

Vertaistukiryhmätoiminta on osoittautunut toimivaksi keinoksi auttaa ja tukea ihmisiä. Ryhmissä ihmiset pääsevät luottamuksellisesti ja turvallisesti jakamaan tunteitaan ja kokemuksiaan toisille, jota kautta he saavat valmiuksia jokapäiväiseen elämään, sen jäsentämiseen ja uusia näkökulmia ja vaihtoehtoja tulevaisuuteen. Ryhmäläisten välillä käytävä vuorovaikutus on osoittautunut ensisijaisen arvokkaaksi ja tärkeäksi ongelmien selvittämisen ja yksilön hyvinvoinnin kannalta. (Nyholm & Saarelainen 2007.)

Belghiti ja Heikkinen (2009, 49-51) tekivät opinnäytetyön murrosikäisten nuorten äitien kokemuksista vertaistukiryhmästä. Opinnäytetyön aineisto kerättiin neljältä äidiltä kahdesta eri vertaistukiryhmästä teemahaastattelua käyttäen. Haastatteluista selvisi, että ryhmässä mukana oleminen oli vaikuttanut positiivisesti perheen arkeen. Äidit olivat saaneet vertaistukiryhmästä tukea, varmuutta omaan toimintaan ja keskustelujen myötä myös ymmärtäneet voivansa olla välillä se "kamala" äiti, jonka



päätökset eivät miellyttäneet nuorta. Vertaistukiryhmä oli antanut äideille lisää malttia ja taitoa suhtautua nuoreen välillä ”rennolla” asenteella. Muita äitejä kuunnellesaan he olivat saaneet myös uusia näkökulmia perhe-elämäänsä ja hyödyllisiä vinkkejä ja toimintatapoja murrosiän tuomien ongelmien käsittelyyn.

Vertaisryhmä vaikuttaa ihmisiin positiivisesti jo pelkän ryhmään kuulumisen vuoksi. Ihminen saa tarvitsemaansa lohdutusta ja ihmisiä ympärilleen, jotka aidosti ovat kiinnostuneita ja kuuntelevat ja ymmärtävät häntä. Ryhmästä voi saada itselleen jopa elinikäisen ystävän. (Nyholm & Saarelainen 2007.)

Hirvosen ja Kotiaho-Merenheimon (2010, 16-18) opinnäytetyössä tutkittiin vertaistuen merkitystä mielenterveyskuntoutujien vertaistukiryhmissä. Tutkimusaineisto kerättiin teemahaastattelun avulla kolmelta ryhmästä osallistuneelta. Haastatteluissa selvisi, että vertaistukiryhmässä käynti koettiin lohduttavaksi ja ryhmässä oli turvallista puhua. Ryhmässä käynti lisäsi myös osallistujien elämänhallintaa. Haastateltavat kokivat ryhmältä saadun tuen erittäin tärkeäksi ja voimaa antavaksi. Kaikkien haastateltavien mielestä voimaannuttavaksi tekijäksi nousi tieto siitä, että oli muitakin samassa elämäntilanteessa olevia.

### 3.2 Ryhmänohjaajan rooli

Ryhmänohjaajalta vaaditaan normaalin elämän yhteistyösuhteissa käytettäviä kommunikaatiotaitoja ja ryhmädynamiikan tuntemista. Alussa ohjaajan on hyvä olla aktiivinen ja edistää ryhmän ilmapiirin syntymistä ja edesauttaa ryhmää olemaan vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ohjaaja voi vuorovaikutuksen avulla vaikuttaa ryhmän jäsenten elämänasenteisiin ja toimintaan. Ryhmän tavoitteet ja tarpeet on hyvä pitää koko ajan mielessä ja tukea niitä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 111.)

Ominaisuuksia, joita ryhmänohjaaja tarvitsee, ovat muun muassa taito käsitellä vaikeita asioita, olla empaattinen eli eläytyä toisen ihmisen todellisuuteen ja olla avoin ja aito. Ohjaajan täytyy luottaa ryhmän kykyihin ja voimavaroihin ja kunnioittaa ryhmän jäseniä tasa-arvoisesti. Myös hyvällä huumorintajulla ryhmänohjaaja voi aut-

taa ryhmän jäseniä kiusallisten tilanteiden yli ja laukaista jännittyneen ilmapiirin. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58–62.)

Ryhmänohjaajan tehtävänä on antaa aikaa uudelle ryhmälle tutustua, jota voi helpottaa esimerkiksi perinteisellä esittelykierroksella. Ohjaajan tehtävänä on ryhmän alkutaipaleella pyrkiä vähentämään uuden ryhmän alkuahdistusta ja jännittyneisyyttä. Ryhmän jäsenten on tärkeää saavuttaa alusta asti luottamus ja turvallisuuden tunne, jossa ohjaaja voi olla avuksi luomalla selkeät ohjeet ja rajat, jotka myös ryhmän jäsenet hyväksyvät. Ryhmän toimiessa ohjaajan tehtävänä on kannustaa jäseniä keskustelemaan, kertomaan tunteistaan, olla rauhallinen ja antaa ryhmälle tilaa toimia. Ohjaajan pitää osata käsitellä ryhmässä syntyviä pulmatilanteita ja hallita ryhmän toimintaa siten, että kaikki jäsenet pystyvät toimimaan tasapuolisesti. Ohjaaja voi puuttua ryhmässä olevien rooleihin, jos joku jäsenistä on jäämässä kokonaan ryhmätoiminnan ulkopuolelle tai, jos joku pyrkii hallitsemaan koko ryhmän toimintaa. Ohjaajan on hyväksyttävä omat heikot kohtansa ja epävarmuutensa ja niistä aiheutuvan pelon ja ahdistuksen. Ohjaajana oleminen on jatkuvaa tasapainoilua ja ratkaisujen tekemistä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63–71.)

Hirvosen ja Kotiaho-Merenheimon (2010, 18) opinnäytetyössä vertaistukiryhmän ohjaajan rooli nousi tärkeäksi tekijäksi avun ja tuen antamisessa. Haastatteluissa nousi esille moneen kertaan, että saman kokeneelle ohjaajalle oli helpompi puhua asioista kuin ammattiauttajalle. Ohjaajan koettiin ymmärtävän ja uskovan asioita helpommin, koska hänellä oli omakohtainen elämäkokemus asiasta.

### 3.3 Ryhmän muodostuminen ja sen kehitysvaiheet

Jotta ryhmä voi muodostua, tarvitaan siihen ihmisjoukko, jolla on yhteinen tavoite, mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja käsitys ryhmään kuuluvista jäsenistä (Kopakkala 2005, 36). Vuorovaikutus käynnistää ryhmän toiminnan ja pitää sitä yllä. Keskeistä ryhmän toiminnassa on, että jäsenet tuntevat kuuluvansa ryhmään, toimivat ryhmän päämäärän saavuttamiseksi ja kokevat ryhmän itselleen palkitsevana. Tärkeänä tekijänä ryhmän toimimiselle ovat edellä mainittujen lisäksi myös yhteiset säännöt. Säännöt luovat jäsenten välille luottamuksen ja tavan, jonka

avulla he ja myös ryhmänohjaaja antavat palautetta toisilleen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 106.)

Ryhmän jäsenten määrä vaikuttaa ryhmän kiinteyteen. Jotta ryhmän alkaessa jäsenten yhteenkuuluvuuden tunne rakentuisi, voidaan sen edistämiseksi käyttää erilaisia tutustumista ja läheisyyttä helpottavia keinoja. Ryhmän jäsenten yhteenkuuluvuuden tunne edistää sitoutuneisuutta ryhmän yhteisiin tavoitteisiin ja näin ryhmä toimii myös tehokkaasti. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 106–107.) Kun kyseessä on suljettu ryhmä, on ryhmään osallistujat ja kokoontumisajankohdat etukäteen määriteltävä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17). Tässä projektissa ryhmän tapaamisajankohdat olivat valmiiksi sovitut, eikä ryhmään otettu enää uusia jäseniä viimeisen ilmoittautumispäivän jälkeen.

Ryhmän rakentumiselle on määritelty omat kehitysvaiheensa, jossa jokainen vaihe toimii pohjana uudelle vaiheelle (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 110). Jokaisen ryhmän kehitys on ainutlaatuinen kehitysprosessi, joka ei välttämättä etene suoraviivaisesti (Kopakkala 2005, 59). Vaiheesta vaiheeseen siirryttäessä ryhmän kiinteys voimistuu. Ryhmälle syntyvät normit ja jäsenten väliset roolit muodostuvat ja kehittyvät. Mitä kiinteämpi ryhmä sitä kiinteämmin ryhmän jäsenet sitoutuvat ryhmän tavoitteiden ja tehtävän saavuttamiseen. Ryhmää rakentaa turvallisuuden tunne, joka edistää jäsenten itseilmaisua. Turvallisuus ryhmässä tarkoittaa luottamusta, hyväksyntää, avoimuutta, tuen antamista ja yhteistyöhalukkuutta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 110.)

Ryhmäprosessin etenemisvaiheita on kuusi. Ensimmäisenä on muodollinen vaihe, jolloin osallistujat ovat epävarmoja, varautuneita ja kohteliaita toisiaan kohtaan. Toisessa vaiheessa eli syttymisvaiheessa osallistujat saattavat puhua jo ongelmistaan avoimesti. Toista vaihetta kutsutaan myös ryhmän tutustumisvaiheeksi, koska tällöin ryhmä tarkkailee ja säätelee sitoutumisensa määrää. Kolmantena vaiheena on onnellisuusvaihe, jolloin osallistujat huomaavat, etteivät ole yksin ongelmansa kanssa. He huomaavat, että toisilta ryhmäläisiltä saa vastakaikua omille ajatuksille ja tunteille. Yleensä tässä vaiheessa ryhmäläiset tuntevat itsensä hyväksytyiksi. Neljäntenä vaiheena on kriittinen vallankumousvaihe, jolloin osallistujat voivat ärsyyntyä ja kyllästyä toisiin jäseniin. Syynä voivat olla esimerkiksi toisen äänekkyyys tai toisen hiljaa

olo. Tässä vaiheessa jäsenistä voi tuntua, ettei ryhmän toiminta enää etene. Tässä vaiheessa ohjaajan on oltava aktiivisempi kuin ennen, jotta ryhmä jaksaisi jatkaa eteenpäin. Viidentenä vaiheena on kypsyysvaihe, jolloin jäsenet ovat päässeet yli kriittisimmästä vaiheesta ja ovat valmiita työskentelemään keskenään. Viimeisenä vaiheena on lopettamisvaihe, jolloin ryhmän jäsenten välistä sitoutumista pyritään vähentämään ja heitä rohkaistaan itsenäisyyteen ja ryhmän ulkopuolisiin sitoutumisiin. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 111.)

### 3.4 Ryhmän jäsenille kehittyvät roolit

Roolilla tarkoitetaan käyttäytymistä tai osallistumistapaa ryhmässä, jota muut jäsenet henkilöltä odottavat. Roolit ovat useasti tiettyjä vakiintuneita kaavoja yksilön käyttäytymisessä, mutta ne voivat olla myös vaihtelevia tilanteesta riippuen. Ryhmän toimivuuden kannalta jäsenten erilaiset roolit ovat tärkeitä ja välttämättömiä. Roolijako ryhmässä on usein vakiintunut ja se muuttuu, jos yksikin jäsen poistuu ryhmästä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 109.)

Ihmiset ovat tavoitehakuksia erilaisissa vuorovaikutustilanteissa kuten ryhmässä toimiessaan. Jokainen jäsen pyrkii ryhmässä itselleen sopivaan asemaan ja saamaan erilaisia etuja ryhmätoiminnan avulla. Jos jäsenet kokevat ryhmän käyttäytymisen oikeudenmukaiseksi ja tasa-arvoiseksi, he yleensä asettuvat rajattuun, hillittyyn rooliin, mutta pyrkivät samalla hankkimaan itselleen edullisen aseman ryhmässä. Ryhmän roolit ja johtajuus syntyvät usein nopeasti vuorovaikutuksen kautta. (Kopakkala 2005, 36–38.) Jotta ryhmän jäsen omaksuu oman roolinsa, käy hän läpi tietyt vaiheet. Oma rooli pitää tunnistaa ja opetella ennen, kuin se muuttuu omaksi. Jäsenellä oleva rooli auttaa vähentämään ahdistusta ja säästämään energiaa ryhmässä toimittaessa, mutta joskus rooli voi muodostua myös ryhmässä toimimisen esteeksi. (Kopakkala 2005, 56.)

Ryhmässä syntyviin rooleihin vaikuttavat ryhmän perustehtävä ja jäsenten väliset vuorovaikutussuhteet. Ryhmän osallistujat usein joko ottavat tai joutuvat tiettyihin rooleihin, jonka kautta he vaikuttavat ryhmän työskentelyyn joko negatiivisesti tai positiivisesti. Jäsenet saattavat miettiä omia roolejaan ryhmässä ja tuntea ne ristiri-

taisiksi. Ristiriitaiset tunteet voivat johtua joko henkilön omista odotuksista, muiden odotuksista tai toisten jäsenten rooleista. Ryhmässä käytävä keskustelu rooleista, voi auttaa yksilöä tarkastelemaan omaa käyttäytymistään ja se voi parhaimmillaan viedä ryhmää kohti tavoitetta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 109.)

Erilaiset ryhmässä muodostuvat roolit voidaan jaotella kolmeen luokkaan. Ryhmän tehtävää edistäviä rooleja ovat esimerkiksi aloitteentekijä, asiantuntija ja kriitikko. Ryhmää ylläpitäviin rooleihin luetaan muun muassa rohkaisija, jännityksen laukaisija ja mukaan vetäjä. Ryhmää häiritseviin rooleihin taas kuuluvat esimerkiksi jarruttaja, vetäytyjä ja huomion tavoittelija. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 109.)

## 4 YLEISIMMÄT SYÖMISHÄIRIÖT

Henkilö, joka sairastaa syömishäiriötä ei hallitse syömistään ja sairaus vaikeuttaa hänen normaalia elämäänsä. Useimmiten syömishäiriötä sairastavat ihmiset ovat tyttöjä ja nuoria naisia, mutta myös pojilla esiintyy häiriötä. Taustalla ovat usein psyykkiset ongelmat, jotka liittyvät nuoruuden kasvuun ja kehitykseen. (Metsärinne 2008.)

Syömishäiriölle laukaisevia tekijöitä voivat olla erilaiset liikuntaharrastukset kuten voimistelu, baletti, taitoluistelu, uinti tai karate. Myös ammatti voi toimia laukaisevana tekijänä sairaudelle, jos ulkonäkö on ammatissa tärkeää. Kolmantena laukaisevana tekijänä ovat sairaudet, jotka edellyttävät erikoisruokavaliota kuten diabetes tai ruoka-allergiat. (Viljanen, Larjosto & Palva-Alhola 2005, 13.)

### 4.1 Epätyypillinen syömishäiriö

Syömishäiriötä sairastava ei välttämättä aina oireile puhtaasti anoreksian tai bulimian oirein, vaan henkilön käyttäytymisessä saattaa olla viitteitä joko toisesta tai molemmista kyseisistä syömishäiriöistä. Tällöin kyseessä on epätyypillinen syömishäiriö, joka muodostaa suurimman potilasryhmän syömishäiriötä sairastavista. Vaikka poti-

laalla on syömishäiriön oireita, puuttuu häneltä jokin keskeinen oire, joka rajaisi häiriön juuri joko laihuus- tai ahmimishäiriöön. Laihuushäiriön diagnoosia ei esimerkiksi tehdä, jos potilaan painon lasku ei ole merkittävä, vaikka muut oireet olisivat laihuushäiriön kriteereiden mukaiset. Epätyypillisen syömishäiriön potilasryhmän muodostaa suurimmaksi osaksi nuoret. Oireet saattavat olla tapa reagoida erilaisiin perheen ongelmiin tai traumaattisiin kokemuksiin. (Viljanen ym. 2005, 10.)

#### 4.2 Laihuushäiriö (Anorexia nervosa)

Laihuushäiriöön (F50.0) sairastuvat yleensä tytöt ja nuoret naiset. Pojilla ja miehillä sairautta ilmenee harvinaisemmin. Anoreksiaan sairastutaan yleensä nuoruusiällä ja tämä moniulotteinen syömishäiriö voi kestää vuosikausia. Laihuushäiriöt ovat yleisempiä henkilöille, jotka joutuvat harrastuksensa tai ammattinsa vuoksi pitämään huolta ulkonäöstään ja painostaan. Altistavia tekijöitä laihuushäiriölle ovat mm. perinnölliset tekijät ja traumaattiset kokemukset. (Huttunen 2008.)

Diagnostisia kriteereitä on tautiluokitus ICD 10:n mukaan viisi. Ensimmäisenä kriteerinä on, että ”paino on vähintään 15 % alle pituuden mukaan arvioidun keskipainon tai painoindeksi on alle 17,5”. Toisena kriteerinä ovat elämäntavat, jotka aiheuttavat painon laskemisen kuten henkilön halu välttää lihottavien ruokien syömistä tai liiallinen liikunnan harrastaminen. Tautiluokituksen toiseen kriteeriin kuuluvat myös itse aiheutetut oksentelut, ulostus- ja nesteenoistolääkkeiden käyttö ja ruokahalua hillitsevien lääkkeiden käyttö. Kolmantena kriteerinä on henkilön vääristynyt kehonkuva, jolloin hän ajattelee olevansa liian lihava tai pelkää kuollakseen painonsa nousevan. Kriteerin täyttämä henkilö voi asettaa itselleen kohtuuttoman alhaisen painorajan, josta koko itsetunto yleensä on riippuvainen. Seuraavana kriteerinä on naisilla kuukautisten poisjääminen ja miesten kohdalla seksuaalisen mielenkiinnon ja potenssin heikkeneminen. Viimeisenä kriteerinä on, etteivät ahmimishäiriön kriteerit täyty. (Viljanen ym. 2005, 11.)

### 4.3 Ahmimishäiriö (Bulimia nervosa)

Ahmimishäiriö (F50.2) tarkoittaa kohtauksia, joissa henkilö syö tavallista suuremman määrän runsasenergistä ruokaa lyhyessä ajassa, samalla tuntien puutteen syömissä hallinnassa. Ahmimiskohtausta seuraa itse aiheutettu oksentaminen. (Huttunen 2008.)

Ahmimishäiriölle on olemassa diagnostiset kriteerit tautiluokitus ICD 10:n mukaan. Ensimmäisenä kriteerinä sairaudelle ovat toistuvat ylensyömisjaksot, joilla tarkoitetaan ruoan syömistä suurina määrinä lyhyessä ajassa. Tällaisia ylensyömisjaksoja tulisi ilmetä kolmen kuukauden ajan kahdesti viikossa, jotta kriteeri täytyisi. Ahmimishäiriölle on tyypillistä, että sairastuneella henkilöllä on voimakas halu tai pakonomainen tarve ahmia ruokaa. Myös sairastuneen ajatusmaailmaa hallitsee syöminen. Tämä on ahmimishäiriön toinen kriteeri. Häiriön kolmantena kriteerinä on painon nousun estäminen erilaisin keinoin kuten oksentamalla, ulostuslääkkeitä tai ruokahalua hillitseviä lääkkeitä käyttämällä, syömättömyydellä tai nesteensoisto- tai kilpirauhaslääkkeitä väärinkäyttämällä. Viimeisenä kriteerinä on henkilön kehonkuvan vääristymä, jolloin hän pitää itseään liian lihavana. (Viljanen ym. 2005, 12.)

### 4.4 Ahmintahäiriö (Binge eating disorder = BED)

Ahmintahäiriölle on ominaista toistuvat, pakonomaiset ja hallitsemattomat ahmimiskohtaukset, joihin liittyy häpeää ja salailua. Häiriöstä kärsivä voi ahmia lyhyessä ajassa suuria ruokamääriä. Hän voi myös kuluttaa päivänsä liialliseen ruuan syömiseen tai syödä pitkin yötä. Ahminnan seurauksena voivat olla vatsakivut, uni, masennus, itsehalveksunta ja syyllisyyden tunteet. Historialtaan ahmintahäiriötä sairastavat ovat useasti onnistuneita, kuten myös epäonnistuneita laihtumisen suhteen ja epäonnistumisia ovat seuranneet ahmimiskohtaukset, jotka ovat nostaneet painoa yhä enemmän. Hoitoon tulleissa ahmintahäiriöiset ovat usein ylipainoisia. (Viljanen ym. 2005, 143.)

#### 4.5 Ortoreksia (Orthorexia nervosa)

Ortoreksia muistuttaa oireilultaan syömishäiriötä, mutta kyseessä ei ole virallinen syömishäiriödiagnoosi. Ortorektikolla tarkoitetaan henkilöä, jolla on pakonomainen tarve noudattaa terveellistä ruokavaliota. Hän on huolestunut ruokansa laadusta ja välttelee omasta mielestään vaarallisia ja epäpuhtaita ruoka-aineita. Oikeanlaisen ruoan syöminen on ortorektikon elämässä tärkeintä. (Viljanen ym. 2005, 168–169.)

Ortorektista ajattelua ja käyttäytymistä esiintyy erityisesti nuorilla naisilla ja miehillä. Se voi olla lähtöisin epäselviksi jääneistä vatsavaivoista, väsymyksestä tai migreenistä, joiden syyksi henkilö on todennut epäterveellisen ruokavalion. Taustalla ovat usein myös psyykkiset, elämänhallintaan liittyvät ongelmat. Ortoreksiaa voi olla vaikea huomata, terveellisten elämäntapojen ihannoinnin vuoksi. (Viljanen ym. 2005, 168–169.)

Projektissa toteutetun vertaistukiryhmän jäsenet olivat kaikki anoreksiaa sairastavien läheisiä. Kaksi osallistujista oli sairastavien äitejä ja kaksi isoäitejä. Anoreksian vuoksi perhe-elämä oli muuttunut täysin ja osa heistä koki helpotusta, kun sairastava pääsi sairaalaan hoitajaksolle. Ryhmään osallistujat huomasivat keskustellessaan, miten samalla tavalla anoreksiaa sairastavat käyttäytyivät iästä ja elämänvaiheesta riippumatta. Moneen kertaan keskusteluissa nousi esille syömishäiriön ”sitkeys”. He eivät ymmärtäneet, miten oli mahdollista, että sairautta oli niin vaikea parantaa ja miten heidän läheisensä käytös oli muuttunut sairauden myötä niin kokonaisvaltaisesti.

## 5 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Projektin tarkoituksena oli saada vertaistukiryhmään osallistuville ohjaaja, joka kutsuisi ryhmäläiset paikalle, ohjaisi keskustelua rakentavaan suuntaan ja auttaisi ryhmäläisiä näkemään elämänsä positiivisia puolia. Jotta ryhmän jäsenten välinen ilma-



piiri olisi luotettava ja turvallinen, suunniteltiin se suljetuksi ryhmäksi. Tapaamisten tarkoituksena ei ollut kerääntyä yhteen puhumaan huolista ja murheista, vaan tärkeämpää oli keskittyä miettimään ja puhumaan siitä, miten he pystyvät oman jaksamisensa ja omien voimavarojensa kautta auttamaan sairasta läheistään.

Projektin tavoitteena oli vahvistaa ja lisätä ryhmään osallistuvien voimavaroja ja heidän jaksamistaan. Kokoontumisten avulla syömishäiriötä sairastavien läheisillä oli mahdollisuus kerääntyä yhteen, jakaa ilonsa ja varsinkin surunsa ja mikä tärkeintä, he saivat toisiltaan tukea ja voimaa jaksaa eteenpäin.

Kyseessä oli ensimmäinen ammatillisesti ohjattu vertaistukiryhmä Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n toimesta. Koska aiempaa kokemusta toimintamallista ei ollut, kyseessä oli tärkeä pilottiryhmä, joka voi tuottaa uusia toimintamalleja yhdistyksen toimintaan. Projektin tulokset tarjoavat kehittämismahdollisuuksia yhdistyksen läheistoimintaan. (Broström, henkilökohtainen tiedonanto 18.1.2010.)

## 6 PROJEKTIN TOTEUTUSSUUNNITELMA

Toiminnallisen opinnäytetyön ensimmäinen vaihe on aiheanalyysi eli aiheen ideointi. On ehdottoman tärkeää opinnäytetyöntekijän kannalta, että valittu aihe on motivoiva. Aiheen valinnallaan opinnäytetyöntekijä syventää omaa asiantuntemustaan. Aiheen valintaan vaikuttaa myös sen ajankohtaisuus ja se, että opinnäytetyöllä olisi toimeksiantaja. (Vilka & Airaksinen 2003, 23.)

Opinnäytetyö käynnistyi lokakuussa 2009 ohjaavan opettajan ehdotuksesta, joka oli tehdä opinnäytetyö Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:lle. Samana päivänä, kun aihe valittiin, käytiin projektin toteuttajan ja yhdistyksen projektipäällikön välillä puhelinkeskustelu, jossa sovittiin opinnäytetyön tekemisestä. Keskustelun pohjalta muodostui alustava käsitys syömishäiriötä sairastavien läheisten vertaistukiryhmän osallistujista, käsiteltävistä asioista ja ohjaajan roolista.

Projektin idea oli kiinnostava ja samalla haastava. Projektia oli helppo lähteä työstämään, koska sen tarkoitus oli alusta asti selvillä. Tarkoituksena oli toimia ryhmän koollekutsujana ja vertaistukiryhmän ohjaajana. Ennen aihe-seminaaria projektin toteuttaja oli sähköpostitse yhteydessä kohdeorganisaation projektipäällikköön, joka antoi lisää tietoa tulevasta vertaistukiryhmästä. Yhdistyksen toiveena oli saada ryhmään voimavarakeskeinen näkökulma, joka tarkoitti, että tapaamisilla keskityttäisiin läheisten omaan jaksamiseen ja voimavaroihin ja ”surussa vellominen” jätettäisiin vähemmälle. (Broström, henkilökohtainen tiedonanto 10.11.2009.) Aihe-seminaari oli marraskuussa 2009, jossa opinnäytetyöntekijä esitti projektin aihealueen, kohdeorganisaation ja alustavan suunnitelman projektin toteutustavasta.

Aihe-seminaarin jälkeen tammikuussa 2010 pidettiin palaveri, jossa olivat mukana projektin toteuttaja ja yhdistyksen projektipäällikkö. Palaverissa suunniteltiin ryhmän tapaamisten ajankohdat, niiden kesto ja paikka, jossa ryhmä kokoontuisi. Palaverissa käsiteltiin myös alustavasti tapaamisten sisältö. Projektipäällikön toiveena oli, että tapaamisissa olisi käsiteltävänä jokin tietty teema, johon apuna voisi käyttää Tilaa ilolle-hyvinvointiopasta (Aminoff ym. 2004) ja, että tapaamisten lopuksi osallistujilta pyydetäisiin palautetta vertaistukiryhmän toteutumisesta. Projektin toteuttaja sai aikataulun sisällön suunnitteluun avuksi kyseisen hyvinvointioppaan ja samalla sovittiin, että tulevat ryhmän jäsenet saisivat sen myös käyttöönsä ikään kuin työkirjaksi. Palaverissa tuli esille, että tuleva ryhmä olisi yhdistyksen ensimmäinen vertaistukiryhmä, joka ohjattaisiin osana opinnäytetyötä. Yhdistyksen projektipäällikön mukaan aihe on erittäin ajankohtainen vertaistukiryhmän kysynnän vuoksi ja, koska tutkimuksia koskien syömishäiriötä sairastavien läheisiä ei juuri ole julkaistu. (Broström, henkilökohtainen tiedonanto 18.1.2010.)

Toiminnallisen opinnäytetyön toisena vaiheena on toimintasuunnitelman tekeminen (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26). Suunnitelma pitää sisällään hahmottelua vaihtoehtoisista keinoista projektin toteuttamiseksi ja siihen käytettävät resurssit. Projektille pitää aina löytyä tarkoituksen mukaiset perustelut. Suunnitteluvaiheessa arvioidaan projektin toteuttamisen tavoitteet, kustannukset, aikataulu ja riskit. (Virtanen 2000, 73–77.) Toimintasuunnitelmaa tehtäessä vastataan kysymyksiin, mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Suunnitelma auttaa opinnäytetyöntekijää jäsentämään itsel-

leen, mitä ollaan tekemässä ja sen avulla osoitetaan, että on kykeneväinen johdonmukaiseen päättelyyn. Toimintasuunnitelma on myös lupaus siitä, mitä opinnäytetyöntekijä aikoo tehdä ja suunnitelman toteuttamiseen pitäisi pystyä sitoutumaan. (Vilka & Airaksinen 2003, 26-27.)

Projektin suunnitteluvaiheessa toteuttamistapa oli jo selvillä. Toteutuminen tapahtui ryhmän ohjauksen muodossa, joka veisi osallistujien keskustelua rakentavaan suuntaan. Projektin tavoitteena oli vahvistaa ja lisätä ryhmään osallistuvien voimavaroja ja heidän jaksamistaan. Ajatuksena oli, että kokoontumisilla ryhmäläiset saisivat kerääntyä yhteen, jakaa ilonsa ja varsinkin surunsa ja mikä tärkeintä, he saisivat toisiltaan tukea ja voimaa jaksaa eteenpäin. Projektissa ryhmäkoko suunniteltiin kymmeneksi. Ryhmä suunniteltiin suljetuksi ryhmäksi, jotta osallistujien yhteenkuuluvuuden tunne ehtisi rakentua viiden ryhmätapaamisen aikana. Suljetun, kymmenen hengen ryhmän ajateltiin olevan sopivan kokoinen projektin toteuttajalle, joka ryhmän kokoontuessa hoitaisi ryhmäohjauksen.

Projektisuunnitelmassa käsiteltiin projektin keskeiset käsitteet, käytettävät resurssit, mahdolliset riskit, tarkoitus ja tavoitteet ja toteutuksen aikataulu sisältöineen (Liite 1). Se esitettiin muille opiskelijoille maaliskuussa 2010.

## 6.1 Projektin kuuluvien tehtävien jaottelu

Projektin käytännön asiat jaettiin suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöntekijän ja Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n projektipäällikön kesken. Opinnäytetyöntekijän tehtäviin kuului muun muassa suunnitella ryhmän aikataulu sisältöineen ja ryhmäistuntojen ohjaaminen. Myös suunnitelmien toteutumisen arvioiminen kuului projektin toteuttajan tehtäviin, jonka tarkoituksena oli pitää huolta tavoitteiden täyttymisestä.

Yhdistyksen projektipäällikön tehtäviin kuului vertaistukiryhmän mainostaminen (liite 2), ryhmätilojen vuokraus ja ryhmään osallistuvien ilmoittautumisten vastaanottaminen. Mainostaminen tapahtui muun muassa sanomalehdissä ja yhdistyksen omissa lehtisissä. Mainos ryhmästä oli myös tulevassa kokoontumispaikassa. Tilat

vertaistukiryhmän käyttöön saatiin vuokrattua Rauman Friski Tuult ry:ltä, jonka tiloissa oli pidetty myös keskusteluillat syksyllä 2009. Ryhmään ilmoittautumiset hoituivat puhelimen ja sähköpostin välityksellä. Koska kyseessä oli suljettu vertaistukiryhmä, tarkoituksena oli ottaa siihen mukaan kymmenen ensimmäistä ilmoittautunutta.

Yhdistyksen projektipäällikkö antoi monenlaista yhdistyksen käytössä olevaa materiaalia avuksi tulevan vertaistukiryhmän ohjaamiseen. Niitä olivat esimerkiksi yhdistyksen yhteiset säännöt (liite 5), vinkkejä ryhmän ohjaukseen ja Tilaa ilolle-hyvinvointiopas (Aminoff, Mäkipää, Nyberg, & Stengård 2004), josta annettiin kopiot ryhmään osallistuville.

## 6.2 Ryhmätapaamisiin suunniteltu aikataulu

Projektin alkuperäisenä suunnitelmana oli, että ryhmäläiset kokoontuisivat kerran viikossa viitenä peräkkäisenä viikkona. Tiloja ei saatu käyttöön peräkkäisinä viikkoina, mikä oli lopulta opinnäytetyöntekijän kuin myös osallistujien mielestä hyvä. Ensimmäinen tapaaminen oli viikolla 12 ja viimeinen tapaaminen viikolla 18. Ryhmätapaamiset olivat maanantaisin ja niiden suunniteltiin kestävän puolitoista tuntia. Kokoontumiset olivat illalla kello 18.00–19.30.

Projektisuunnitelmassa esiteltiin aikataulu sisältöineen (Liite 1) ryhmäkokoontumisille. Aikatauluun sisältyi joka tapaamisen alkuun ajateltu noin 30–40 minuuttia kestävä ”Mitä kuuluu?-kierros”, jossa ryhmän jäsenillä oli mahdollisuus kertoa omia ajatuksiaan ja kuulumisiaan. Sen jälkeen suunniteltiin käsiteltäväksi päivän teema-aihe, joka oli esimerkiksi toisella kokoontumiskerralla stressinhallinta ja uni. Suunnitteluvaiheessa teemoihin varattiin aikaa 40 minuuttia. Teeman käsittelyn jälkeen loppuaika oli tarkoitus käyttää tapaamisessa heränneisiin ajatuksiin ja tunteisiin eli niin sanottuun ”fiiliskierrokseen”, jonka suunniteltiin kestävän noin 10 minuuttia. Ryhmätapaamisen loppuksi oli vielä tarkoitus muistuttaa osallistujia seuraavan tapaamisen ajankohdasta.

### 6.3 Resurssit ja riskit

Projektin resurssina toimivat Rauman mielenterveysyhdistyksen Friski Tuult ry:ltä vuokratut tilat, jotka olivat jo tutut ryhmälle syksyllä 2009 pidetyistä keskusteluiloista. Tilat saatiin yhdistykseltä käyttöön maksutta. Koululle ei tullut projektin toteutuksesta kuluja, eikä myöskään projektin toteuttajalle ajomatkoja lukuun ottamatta. Tapaamisilla tarvittavaa välineistöä olivat kopiot Tilaa ilolle -oppaasta (Aminoff ym. 2004), josta kopiot otti yhdistyksen projektipäällikkö.

Riskinä projektin onnistumiselle oli tilojen käyttöön saanti, ryhmän vuorovaikutuksellinen toimimattomuus ja, ettei ryhmään ilmoitaudu ollenkaan osallistujia tai että osallistujia ilmoittautuisi vain yksi tai kaksi. Taloudellisia riskejä projektissa ei ollut.

### 6.4 Arviointisuunnitelma

Projektin toteutustavasta ja sen sisällöstä suunniteltiin pyydettävän palautetta vertais-tukiryhmään osallistuneilta palautelomakkeella (Liite 4 ). Lomakkeessa kysyttiin mielipidettä kokoontumisten hyödyllisyydestä, niihin käytetystä ajasta ja tapaamis-kerroilla käsiteltyjen teemojen hyödyllisyydestä. Palautetta sai antaa myös ryhmätapaamisten vaikutuksesta osallistujan mielialaan, ryhmän ilmapiiristä ja omasta osallistumismahdollisuudesta ryhmässä. Lomakkeen lopussa oli vielä tilaa kirjoittaa risuja ja ruusuja ja, millaista toimintaa jatkossa toivottiin Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:ltä.

## 7 PROJEKTIN TOTEUTUS

Projektin aikataulu ja sisältö eivät toteutuneet suunnitelman mukaisesti. Jokaisella tapaamiskerralla teemoihin käytettiin aikaa noin 20 minuuttia ja päivän teeman käsittely sujui jokaisella tapaamiskerralla lähes pakonomaisesti. Loppuaika käytettiin keskusteluun muun muassa nuorista, heidän sairaudestaan ja osallistujien omista ko-

kemuksista ja tunteista. ”Mitä kuuluu?-kierros” kesti jo ensimmäisellä kerralla niin kauan, ettei päivän teemaa ehditty käymään läpi lainkaan.

Loppua kohden tapaamiskerroilla näkyi, miten ryhmän jäsenet olivat muuttuneet verrattuna ensimmäiseen tapaamiskertaan. He kertoivat jaksavansa paremmin kuin ryhmätapaamisia ennen ja he kokivat saaneensa myös lisää voimia arkeen ryhmässä olemisen myötä. Kokoonnutumiset antoivat tukea sitä tarvitseville, mahdollisuuden kerääntyä yhteen ja ymmärtävän ilmapiiriin, jossa oli mahdollista jakaa omia ajatuksiaan.

Ryhmään muodostuneet roolit jakaantuivat karkeasti jaotellen kahteen osaan. Ryhmän neljästä jäsenestä yksi lukeutui vetäytyjäksi ja toisten kuuntelijaksi, kun kolme muuta osallistujaa olivat mukana ryhmän toiminnassa lähes tasapuolisesti. Neljästä ryhmän jäsenestä joku puuttui melkein joka kerta, joka johti siihen, että myös ryhmän roolirakenne muuttui lähes joka tapaamisella.

## 7.1 Vertaistukiryhmän kokoontumiset

Vertaistukiryhmä kokoontui maanantaisin klo:18–19.30. Ensimmäisen kerran ryhmä kokoontui Rauman mielenterveysyhdistyksen Friski Tuult ry:n tiloissa viikolla 12. Seuraavat tapaamiskerrat olivat viikoilla 13, 15, 17 ja 18. Suunnitelman mukaan vertaistukiryhmä toimi suljettuna ryhmänä, johon ilmoittautui suuresta kysynnästä huolimatta ainoastaan neljä osallistujaa. Alkuperäisenä suunnitelmana oli ottaa mukaan kymmenen ensimmäistä ilmoittautujaa.

### 7.1.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen

Ensimmäinen tapaamiskerta alkoi Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n projektipäällikön tervehtimisellä. Hän toivotti ryhmän jäsenet tervetulleeksi ja kertoi lyhyesti yhdistyksestä. Esittelyn jälkeen projektipäällikkö poistui paikalta ja ryhmä aloitti ensimmäisen kokoontumisensa osallistujien toisiinsa tutustumalla. Osallistujia paikalla oli ensimmäisellä kerralla neljä. Tapaamisen alussa ryhmäläiset saivat Tilaa

ilolle–oppaan (Aminoff ym. 2004) ja heitä muistutettiin pitämään sitä mukanaan joka tapaamiskerralla.

Alussa jokainen sai kertoa hieman itsestään, omasta elämästään ja sen hetkisiä omia kuulumisiaan. Ilmapiiiri oli aluksi vaisu, varautunut ja itkuinen. Suurimman alkujännityksen mentyä, osallistuja kerrallaan kertoi omasta elämäntilanteestaan ja sairastavasta läheisestään. Osalla jäsenistä sairastava läheinen oli oma lapsi, osalla lapsen lapsi. Kyyneliä vuodatettiin ja myötätuntoinen keskustelu syntyi osallistujien välille.

Suunnitelmaan kuului, että ensimmäisellä kerralla käydään keskustelua syömishäiriötä sairastavan nuoren elämäntilanteesta ja siitä, miten se vaikuttaa omaan elämään. Jatkossa aihe suunniteltiin jätettävän pois ja painopiste pidettäisiin ryhmäläisten omassa jaksamisessa ja hyvinvoinnissa. Ensimmäisen tapaamiskerran suunnitelmiin kuului myös ryhmän yhteisten sääntöjen (liite 5) läpi käyminen ja niistä keskusteleminen. Ryhmän jäsenten välisen tiiviin keskustelun vuoksi sääntöjen läpi käymiseen ei jäänyt aikaa. Aika kului nopeasti ja ryhmäläisillä oli enemmän sanottavaa, kuin suunnitteluvaiheessa oli ajateltu. Välillä jopa puheenvuoroista kilpailtiin. Ryhmän säännöt (liite 5) käytiin läpi tapaamisen lopussa, mutta minkäänlaista keskustelua ne eivät herättäneet.

Ensimmäisen tapaamiskerran teemaksi oli suunniteltu rentoutuminen, jonka tarkoituksena oli käydä läpi erilaisia vinkkejä rentoutumiseen. Tämän jälkeen suunnitelmassa oli toteuttaa ryhmänohjaajan toimesta rentoutusharjoitus (liite 3) tarinalla. Aikaa sille ei jäänyt tiiviin keskustelun vuoksi. Ryhmäläisiä muistutettiin seuraavan kerran tapaamisajankohdasta, joka olisi jo seuraavalla viikolla. Sovittiin myös, että pois jäänyt rentoutusharjoitus pidettäisiin toisella tapaamiskerralla.

Tapaamisen myötä kävi ilmi ryhmäläisten tarve puhua, joka oli paljon suurempi kuin, mitä projektin suunnitteluvaiheessa oli ajateltu. Ensimmäinen tapaamiskerta osoitti, että ohjaajan on oltava auktoriteettinen, jotta suunniteltu aikataulu toteutuisi. Suunnitelmien oli mahdoton toteutua, jos aikataulusta ei pidetty kiinni. Tapaamisten tarkoituksena oli puhua osallistujista itsestään, eikä vain keskittyä syömishäiriötä sairastavien nuorten elämään.

Ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen raportoin yhdistyksen projektipäällikölle tapaamisesta. Sain häneltä apua ryhmän kontrolloimiseen ja aikataulussa pysymiseen. Hän ehdotti, että tulevilla kerroilla päivän teema käsiteltäisiin jo kokoontumisen alussa, jolloin ohjat pysyisivät ohjaajalla. Tapaamisen voisi aloittaa keskustelemalla viime tapaamiskerran tunnelmista ja mielipiteistä jatkoa ajatellen.

### 7.1.2 Toinen ryhmätapaaminen

Suunnitelmaan kuului, että toisen tapaamiskerran alussa käydään yleistä keskustelua ensimmäisestä tapaamiskerrasta, sen tunnelmista ja sen jälkeisistä tunteista ja ajatuksista. Tässä vaiheessa ryhmäläisiä oli hyvä muistuttaa, että toisesta tapaamisesta lähtien painopisteenä olivat ryhmäläisten oma jaksaminen ja hyvinvointi. Toisen tapaamiskerran teemana olivat stressinhallinta ja uni. Ajatuksena oli, että yhdessä Tilaa ilolle-oppaasta (Aminoff ym. 2004) käydään läpi erilaisia stressin tunnusmerkkejä, jonka jälkeen käytäisiin keskustelua unesta ja unettomuudesta. Tarkoituksena oli myös keskustella asioista, jotka voisivat olla avuksi unettomuuteen. Tapaaminen päätettäisiin niin sanottuun ”fiiliskierrokseen”. Lopuksi ryhmäläisiä muistutettaisiin vielä seuraavan kokoontumisen ajankohdasta.

Toisella tapaamiskerralla osallistujia oli vain kolme. Ryhmän jäsenet olivat rauhallisempia kuin ensimmäisellä tapaamiskerralla, eivätkä tunteet olleet niin pinnassa. Tapaaminen alkoi suunnitelman mukaisesti, vaikkei mielipiteitä osallistujilla juuri ensimmäisestä kerrasta ollut. Ryhmäläiset lähtivät passiivisesti mukaan toimintaan.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla pois jäänyt rentoutusharjoitus pidettiin heti toisen tapaamiskerran alkuun. Siitä ryhmäläiset pitivät kovasti, mutta kokivat väsyvänsä siitä. Rentoutusharjoituksen jälkeen jatkettiin päivän teemalla, joka koski stressinhallintaa. Osallistujat eivät tuntuneet kiinnostuvan aiheesta. Ohjaajan yrityksistä huolimatta ja lyhyitä kommentteja lukuun ottamatta keskustelua ei syntynyt. Keskustelua ei saatu aikaan myöskään unesta. Ryhmän ilmapiiri oli passiivinen. Vaikka aiheita oli tapaamiskerran aikana monia, aikaa niihin käytettiin noin 20 minuuttia.



Tapaamisen loppu sujui rennommin kuin tapaamisen alkuosa, koska vuorossa oli vapaata keskustelua. Keskustelun aikana nousi esille, että ryhmäläiset olivat odottaneet tapaamisten olevan enemmän syksyllä pidettyjen keskusteluiltojen kaltaisia, kerran kuukaudessa toteutettuja ja, että ryhmäkoko olisi ollut suurempi kuin, mitä se nyt oli. Koska ryhmä oli suunniteltu suljetuksi ryhmäksi, ei uusia osallistujia ryhmään enää otettu.

### 7.1.3 Kolmas ryhmätapaaminen

Kolmanteen tapaamiseen oli suunniteltu sisältyvän alkuun ryhmäläisten mielipiteiden ja tunteiden läpikäyntiä ja mahdollisesti heidän omien toiveiden esittämistä jatkosta. Kolmannen tapaamiskerran teemana olivat vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet. Tarkoituksena oli tarkastella ryhmäläisten omaa sosiaalista verkostoa ja hahmotella sitä verkostokartan avulla. Apuna sen tekemisessä oli Tilaa ilolle-oppaassa (Aminoff ym. 2004) valmiina oleva pohja verkostokartasta. Tapaaminen päätettäisiin jälleen ”fiiliskierrokseen” ja ryhmäläisiä muistutettaisiin seuraavan kerran ajankohdasta.

Kolmas tapaamiskerta lähti käyntiin kaikkien neljän osallistujan ollessa paikalla ja keskustelu sujui luontevasti. Enää ryhmässä ei ollut kireyttä, eikä kyyneliäkään vuodatettu. Tapaamisen alussa vapaamuotoinen keskustelu lähti käyntiin niin vauhdikkaasti, että ohjaajan piti välillä puuttua keskustelun aiheisiin, joka keskittyi jälleen sairastaviin nuoriin ja oman jaksamisen pohdinta unohtui kokonaan. Keskustelussa käsiteltiin muun muassa nuoria ja heidän oireidensa ja käyttäytymisensä eroja ja pohdittiin syömishäiriötä sairautena. Keskustelun kiihkeyden vuoksi aihetta oli hankala muuttaa koskettamaan heitä itseään ja heidän jaksamistaan. Puhumisen tarve oli suuri ja asiat ikään kuin tulvivat vuoron perään ryhmäläisten suusta. Puolessa välissä ryhmäistuntoa ohjaajan oli pakko keskeyttää keskustelu nuorista, syömishäiriötä sairastavista ja jatkaa tapaamista aloittamalla päivän teeman käsittely.

Ryhmäläisten kiinnostus päivän teema-aihetta kohtaan oli vähäinen. Ainoastaan yhdellä osallistujalla oli mukanaan Tilaa ilolle-opas (Aminoff ym. 2004). Tämän vuoksi ohjaaja antoi muille ruutupaperia verkostokartan tekemiseen. Verkostokarttaan kirjoitettiin läheisten ihmisten nimiä eri elämän alueilta kuten työpaikalta tai harrastus-

ten parista, joille ryhmäläiset pystyivät puhumaan mieltä painavista asioista. Osallistujien verkostokartat tulivat nopeasti valmiiksi ja sisällöllisesti ne olivat suppeita. Verkostokartoista ja niiden sisällöistä käytiin keskustelua, joka sujui huonosti verrattuna tapaamisen alussa käytyyn keskusteluun. Keskusteluissa tuli esiin, että läheisiä, joille he olisivat voineet puhua, ei juuri ollut.

Lopuksi ryhmässä käytiin vapaata keskustelua, keskittyen läheisiin ja omaan elämään syömishäiriötä sairastavan vierellä. Keskustelussa käsiteltiin läheisen sairauden vaikutuksia omaan elämään ja arkirutiinien muuttumiseen. Lopuksi käytiin vielä läpi seuraavan tapaamiskerran ajankohta.

#### 7.1.4 Neljäs ryhmätapaaminen

Neljännän tapaamiskerran suunnitelmana oli, että aluksi keskustellaan viime tapaamiskerrasta ja siitä syntyneistä tunteista ja mielipiteistä. Neljännän kerran teemana olivat oma jaksaminen ja vapaa-aika. Tapaamisen tarkoituksena oli, että ryhmän jäsenet miettivät omaa vapaa-aikaansa ja sen viettoa. Tarkoituksena oli pohtia, onko ryhmään osallistuvilla aikaa itselle, omille harrastuksille ja mielenkiinnon kohteille. Apuna sai käyttää Tilaa ilolle-oppaan (Aminoff ym. 2004) kuvallista havainnointia, jossa oma vapaa-aika jaettiin ympyrän sektoreihin. Esimerkiksi, miten paljon aikaa kulutat kotitöihin, omiin harrastuksiin tai läheisistä huolehtimiseen. Sektorit piirrettiin ja nimettiin itse. Tapaaminen päätettäisiin jälleen ”fiiliskierrokseen” ja ryhmäläisille muistutettaisiin seuraavan kerran ajankohdasta.

Toiseksi viimeinen maanantain ryhmätapaaminen sujui hyvin, vaikka tapaamiseen saapui vain kaksi ihmistä. Paikalla olleet jäsenet olivat kummatkin syömishäiriötä sairastavien äitejä, joten keskustelua oli riittävästi. Tälläkään kertaa keskustelu ei pysynyt omassa jaksamisessa, vaan se keskittyi jälleen syömishäiriötä sairastaviin nuoriin. Ilmapiiri muuttui hiljaiseksi ja mielenkiinnottomaksi, kun keskustelua pyrittiin siirtämään osallistujien omaan jaksamiseen ja tunteisiin. Tapaamiskerran teemana olivat oma jaksaminen ja vapaa-aika, joka ei osallistujia kiinnostanut. Tällä kertaa hyvinvointiopas oli mukana toisella osallistujalla.

### 7.1.5 Viimeinen ryhmätapaaminen

Viimeisen ryhmätapaamisen suunnitelma sisälsi jälleen alkuun pidettävän keskustelun omista mielipiteistä ja tunteista. Viimeisen tapaamiskerran teema oli omat roolit tämän hetkisessä elämässä. Sen jälkeen tarkoituksena oli keskittyä omaan ajatusmaailmaan ja käydä yhdessä läpi asioita, jotka voisivat auttaa ajatusten muuttamista nykyistä myönteisimmiksi. Samalla oli tarkoituksena pohtia, miten myönteiset ajatukset vaikuttavat ihmiseen. Oli suunniteltu, että viimeisen ryhmätapaamisen lopussa osallistujia pyydetään arvioimaan toteutuneen ryhmän toimintaa ja niiden teemoja. Tapaaminen päättyisi jälleen ”fiiliskierrokseen”.

Viimeisellä tapaamiskerralla kaikki neljä osallistujaa olivat paikalla. Keskustelun aiheena oli syksyllä 2009 toteutetut keskusteluillat. Osallistujat keskustelivat myös siitä, minkälaista toimintaa olisi hyvä järjestää jatkossa Raumalla syömishäiriöihin liittyen. Haikein mielin osallistujat totesivat, että ryhmä olisi saanut jatkua kylläkin ilman suunniteltuja teemoja ja, että osallistujia olisi pitänyt olla enemmän kuin, mitä nyt toteutetussa ryhmässä oli.

Päivän teeman käsittely alkoi huonosti. Lista omista rooleista käytiin läpi suullisesti ja lyhyesti. Toisena teemana päivälle oli myönteiset ajatukset ja niiden vaikutus ihmiseen. Koska keskustelua aiheesta ei syntynyt, joutui ohjaaja käymään aiheita koskevat asiat läpi Tilaa ilolle-oppaasta (Aminoff ym. 2004). Keskustelua se ei osallistujissa juuri herättänyt. Alkukankeuden jälkeen ryhmä siirtyi jälleen vapaaseen keskusteluun omasta elämästä ja syömishäiriöstä.

Viimeisen tapaamiskerran lopussa ryhmäläiset saivat palautelomakkeen (liite 4), jonka tarkoituksena oli selvittää ryhmäläisten tunnelmia, ajatuksia ja kokemuksia tapaamisten onnistumisesta. Palautteen avulla ryhmäläiset saivat mahdollisuuden kertoa, missä olisi ollut parantamisen varaa, mikä heidän mielestään oli ollut hyödyllistä tapaamiskerroilla ja mikä ei. Tapaamiskerroilla käytyjä teemoja oli monia, joten oli hyvä selvittää, mikä ryhmäläisten mielestä auttoi heitä parhaiten.

Viimeinen tapaamiskerta päättyi ryhmäläisten puhelinnumeroiden vaihtamiseen ja seuraavan vertaistukiryhmän alkamisen odottelemiseen. Kiitoksia tuli puolin ja toisin.

## 8 PROJEKTIN ARVIOINTI

Oman opinnäytetyön arvioiminen on osa oppimisprosessia. Tärkeimpänä osana toiminnallisen opinnäytetyön arviointia on asetettujen tavoitteiden saavuttaminen. On yleistä, että toiminnallisissa opinnäytetöissä osa tavoitteista jää toteutumatta ja siksi on hyvä pohtia, mitkä tavoitteet eivät toteutuneet ja mitkä olivat syyt. Opinnäytetyötä arvioitaessa on myös hyvä käsitellä sen raportointiosuus, jossa tulisi olla käsiteltyä täsmällisesti ja ymmärrettävästi aihepiiri, idean tai ongelman kuvaus, tavoitteet, teoreettinen viitekehys sekä kohderyhmä. Opinnäytetyön lukijalle tulisi heti selvitä, mitä projektissa lähdettiin tekemään ja mitkä olivat asetetut tavoitteet. (Vilka & Airaksinen 2003, 154-155.)

Oman arvioinnin lisäksi on hyvä pyytää kirjallista palautetta kohderyhmältä. Palautetta voi pyytää esimerkiksi toteutetun projektin onnistumisesta, kiinnostavuudesta, luotettavuudesta ja hyödyllisyydestä. (Vilka & Airaksinen 2003, 157.) Tässä projektissa palautetta pyydettiin palautelomakkeella (Liite 4) ryhmään osallistuneilta.

### 8.1 Tavoitteiden saavuttamisen arviointi

Projektin tavoitteet täyttyivät hyvin. Kuten tavoitteeksi oli asetettu, projekti lisäsi ryhmään osallistuvien jaksamista ja vahvisti heidän voimavarojaan. Vertaistukiryhmän toteutumisen vuoksi syömishäiriötä sairastavien läheiset saivat kerääntyä yhteen ja jakaa tunteensa. He saivat myös kokoontumisten aikana tukea toisiltaan. Projekti antoi opinnäytetyöntekijälle kokemusta ryhmän ohjaamisesta ja projektityön tekemisestä, joten tavoitteet täyttyivät myös näiltä osin.

Ryhmäläisiltä saatu palaute antoi arvion siitä, kuinka hyvin projekti onnistui ja palveli ryhmään osallistuneita. Palautelomakkeiden perusteella ryhmän jäsenet kokivat puhumisen toisen, samassa elämätilanteessa olevan kanssa positiiviseksi ja oloa helpottavaksi. Keskustelujen yhteydessä selvisi, ettei ryhmän jäsenillä juuri ollut ryhmän ulkopuolella muuta tukea kuin oma puoliso tai yksittäinen työkaveri. Projektista saatu palaute osoittaa, että syömishäiriötä sairastavien läheiset tarvitsevat vertaistuki-toimintaa, koska asiasta ei uskalleta puhua perheen ulkopuolella.

Ryhmäläisten olon helpottumisen huomasi viiden tapaamiskerran aikana. Ensimmäisellä tapaamisella lähes jokainen puheenvuoro sai aikaan kyyneleitä, mutta jo toisella tapaamiskerralla ryhmän ilmapiiri oli myönteisempi verrattuna ensimmäiseen tapamiseen. Keskusteluissa ilmeni, miten ahdistavaksi ryhmäläiset kokivat omat ajatukset, joista ei uskaltanut muille puhua. Viimeisellä tapaamiskerralla ryhmässä naurrettiin ja vitsailtiin. Ilmapiiri oli rento ja turvallinen. Osallistujat tuntuivat helpottuneilta, kun oli joku, jonka kanssa miettiä yhdessä asioita ja jakaa ajatuksia.

Vaikka osallistujat hyötyivät ryhmästä, teema-aiheet osoittautuivat hyödyttömiksi. Teemojen hyödyttömyys ei ilmennyt palautelomakkeissa, vaan suullisena palautteenä ja osallistujien käytöksestä. Ryhmän passiivisuuden vuoksi uskallan väittää, että jäsenien mielenkiinto ei aiheisiin riittänyt. Teema-aiheet voisivat sopia sellaiseen vertaistukiryhmään, joka on toiminut pitkähkön ajan yhdessä ja ryhmän jäsenet ovat käsitelleet tunteitaan jo riittävästi.

## 8.2 Vertaistukiryhmään osallistuneilta saatu palaute

Ryhmältä saadun palautteen mukaan, joka tehtiin palautelomakkeen (liite 4) avulla, kokoontumiset olivat olleet hyödyllisiä. Kokoontumiskertojen hyödyllisyyttä mitattiin asteikoilla 1-5, jolloin 1 tarkoitti erittäin hyödyllistä ja 5 erittäin hyödytöntä. Kukaan vastaajista ei ollut sitä mieltä, että kokoontumiset olivat olleet erittäin hyödyttömiä, mutta neljästä vastaajasta kolme oli sitä mieltä, että kaksi viidestä kokoontumiskerrasta olivat olleet hyödyttömiä. Hyödyttömiksi kokoontumiskerroiksi osallistujat olivat kokeneet 3. ja 4. tapaamiskerran. Ensimmäisen, toisen ja viimeisen tapaamiskerran osallistujat olivat kokeneet joko erittäin hyödylliseksi tai hyödylliseksi.

Keskiarvoksi kokoontumisten hyödyllisyydestä tuli 2, joka tarkoitti tapaamisten olleen hyödyllisiä.

Osallistujien suullisesta palautteesta ilmeni, että tapaamiskertojen teemat olivat olleet heille tuttuja, joten ne eivät jaksaneet heitä kiinnostaa. Kirjallisen palautteen perusteella yksi osallistujista oli sitä mieltä, että teemat olivat olleet erittäin hyödyllisiä, kahden osallistujan mielestä teemat olivat olleet hyödyllisiä ja neljännen osallistujan mielestä teemat olivat vain vähän hyödyllisiä. Suullinen ja kirjallinen palaute olivat siis näiltä osin ristiriitaiset.

Kaikkien ryhmään osallistuvien mielestä tapaamisiin käytetty aika oli ollut sopiva ja kaikki osallistajat kokivat, että tapaamisilla oli ollut positiivinen vaikutus heihin. Yksi osallistuja neljästä myös tunsi saaneensa helpotusta tapaamisilla.

Vertaistukiryhmään osallistuneista kolme koki ryhmän ilmapiirin olleen luotettava ja yksi koki ilmapiirin luotettavuuden lisäksi sen olleen myös turvallinen. Yksi vastan-  
neista koki ilmapiirin olleen leppoisa. Kaikki ryhmän jäsenet kokivat saaneensa osallistua ryhmän toimintaan tarpeeksi ja he olivat myös uskaltaneet tuoda esille omat ajatuksensa ja ideansa.

Palautelomakkeen lopussa osallistujilla oli mahdollisuus kirjoittaa opinnäytetyöntekijälle vapaamuotoisesti ”risuja ja ruusuja”. Alla on esitetty heidän kommenttejaan:

*”Parasta oli vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa. ”Asia-aiheissa” ei juuri ollut mitään uutta, mitä ei olisi kuullut/lukenut aiemmin.”*

*”Tuntui hyvältä keskustella toisen samassa tilanteessa olevan äidin kanssa.”*

*”Avoin ilmapiiri. Porukka toi esille mieltä painavat ajatukset. Varmasti jatko olisi hyvä!”*

Palautelomakkeen lopussa oli mahdollisuus esittää toiveita mahdollisesta tulevasta toiminnasta Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:lle. Osallistujien toiveina oli saada enemmän julkista tietoa yhdistyksen toiminnasta, jotta kaikki halukkaat saisivat ajankohtaista tietoa vertaistukiryhmistä ja niiden ajankohdista. Syömishäiriöper-

heet ry:ltä toivottiin jälleen myös keskusteluiltoja. Yksi ryhmään osallistuneista kirjoitti:

*”Toivoisin vertaistukiryhmän tapaamisia noin kerran kuukaudessa, joissa olisi vapaamuotoista keskustelua. Miksei jokin virkistystoimintaan liittyvä tapahtumakin! Eniten kuitenkin kaipaan ihan vapaamuotoista keskustelua syömishäiriöisten läheisten tapaamisissa.”*

### 8.3 Pohdinta

Syömishäiriötä sairastavien läheisistä on tehty muutamia opinnäytetöitä Suomessa, mutta tämä projekti on ensimmäinen, jonka johdosta on toteutettu vertaistukiryhmä syömishäiriötä sairastavien läheisille. Tämän projektin myötä on selvinnyt, että syömishäiriötä sairastavien läheiset ovat useasti yksin ajatuksiensa ja tunteidensa kanssa, eikä arkaluontoisesta asiasta kuten syömishäiriöstä uskalleta juuri puhua perheen ulkopuolella.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa ja lisätä ryhmään osallistuvien jaksamista ja voimavaroja ryhmäkokoontumisten avulla. Osallistujilta saatu palaute osoittaa sen, että tavoite saavutettiin. Ryhmään osallistuneet kokivat vertaistukiryhmän tapaamisilla helpotusta olotilaansa ja he kokivat ryhmän osallistuneilta saadun tuen myös lisänneen heidän omaa jaksamistaan.

Tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:ssä suunniteltaessa seuraavia vertaistukiryhmiä ja niiden sisältöä. Tässä projektissa käytetyn palautelomakkeen lopussa vertaistukiryhmän osallistujilla oli mahdollisuus kertoa toiveitaan Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:lle jatkoa ajatellen. Ja kuten jo aikaisemmin on mainittu, kysyntää vertaistukiryhmille ainakin Raumalla on. Se, mitä vertaistukiryhmiltä toivotaan, on mahdollisuus kokoontua yhteen samassa elämäntilanteessa olevien kanssa vapaan keskustelun merkeissä.

## LÄHTEET

- Aminoff, K., Mäkipää, M., Nyberg, K. & Stengård, E. 2004. Tilaa ilolle – Hyvinvointiopas mielenterveyskuntoutujan omaiselle. Forssa: Omaisets mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.
- Belghiti, A. & Heikkinen, T. 2009. ”SAA OLLA KAMALA ÄITI”. Murrosikäisten nuorten äitien kokemuksia vertaistukiryhmästä. Opinnäytetyö. Diakonia ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. [Viitattu 14.1.2011.] Saatavissa: [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5732/belghitig10663\\_heikkineng10655OULU.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/5732/belghitig10663_heikkineng10655OULU.pdf?sequence=1)
- Broström, K. Projektipäällikkö, Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry. Vertaistukiryhmän ohjaaminen opinnäytetyönä. Vastaanottaja: [linda.venho@student.samk.fi](mailto:linda.venho@student.samk.fi). Lähetetty 10.11.2009 klo 16.31. [Viitattu 25.1.2011.]
- Broström, K. 2010. Projektipäällikkö, Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry. Turku. Henkilökohtainen tiedonanto 18.1.2010. Haastattelijana Linda Venho. Muistiinpanot haastattelijan hallussa.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.
- Hirvonen, M. & Kotiaho-Merenheimo, A. 2010. ”Täältä on moni löytänyt kaverin” mielenterveyskuntoutujien vertaistuki Virike ry:n ryhmissä. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysala. [Viitattu 14.1.2011.] Saatavissa: <https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/13188/TAALTA%20ON%20MONI%20LOYTANUT%20KAVERIN.pdf?sequence=1>
- Huttunen, M. 2008. Lääkärikirja Duodecim. [Viitattu 5.9.2008.] <http://www.terveysportti.fi>
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.
- Kemppinen, P. 2001. Tarinoiden Maailma. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. OY.
- Keski-Rahkonen, A., Charpentier, P. & Viljanen R. 2008. Olen juuri syönyt - Läheiselläni on syömishäiriö. Helsinki: Duodecim.
- Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Metsärinne, U. 2008. Sairaanhoidajan käsikirja. [Viitattu 9.12.2008.] <http://www.terveysportti.fi>
- Mielenterveyden keskusliitto ry. Saatavissa: <http://www.mtkl.fi/tietopankki/kuntoutuminen/vertaistuki/>



Nyholm, S. & Saarelainen, J. 2007. Koulutetut vapaaehtoiset vertaisryhmien ohjaajina – opas yhdistyksille. Saatavissa:  
<http://julkaisut.mielenterveysseura.fi/vapaaehtoisohjaajatvertaisryhmissa/koulutettujen-vapaaehtoisten-ohjaamat-vertaisryhmat/#vertaistuen-voima>

Syömishäiriöliitto – Syli ry. Saatavissa:  
<http://www.syomishairioliitto.fi/ajankohtaista/tiedotteet/syliry.html>

Viljanen, R., Larjosto, M. & Palva-Alho, M. 2005. Syömishäiriön ravitsemushoito. Helsinki: Duodecim.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Virtanen, P. 2000. Projektityö. Helsinki: WSOY.

## Ryhmätapaamisten aikataulun toteutussuunnitelma

### Viikolla 12:

- Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n projektipäällikkö toivottaa ryhmäläiset tervetulleeksi. (15 min.)
- Ryhmäläiset tutustuvat toisiinsa. Pidetään esittelykierros, jossa jokainen saa kertoa itsestään ja kuulumisiaan. Ensimmäisellä kerralla voidaan keskustella syömishäiriötä sairastavan nuoren elämätilanteesta, mutta viikosta 13 lähtien painopiste on ryhmäläisten omassa jaksamisessa ja hyvinvoinnissa. (30 min.)
- Kerrotaan ryhmän säännöt ja keskustellaan niistä. (15 min.)
- Järjestetään rentoutusharjoitus. Käydään läpi erilaisia vinkkejä rentoutumiseen ja sen jälkeen ryhmäläiset saavat rentoutua tarinan avulla. (Aminoff, Mäkipää, Nyberg & Stengård 2004, 36–39.) (20 min.)
- Tapaaminen päättyy ”filiskierrokseen”. Ryhmäläiset saavat kertoa mielipiteitään ja ajatuksiaan ensimmäisestä yhteisestä tapaamisesta vertaistukiryhmän merkeissä ja mahdollisia toiveitaan seuraavien tapaamisten sisällöksi. (10 min.)
- Ryhmäläisille muistutetaan seuraavan kerran ajankohdasta.

### Viikolla 13:

- Pidetään tapaamisen aluksi ”Mitä kuuluu?-kierros”, jossa tästä tapaamisesta lähtien painopisteenä on ryhmäläisten oma jaksaminen ja hyvinvointi. (30–40 min.)
- Toisen kerran teemana ovat stressinhallinta ja uni. Käymme yhdessä läpi erilaisia stressin tunnusmerkkejä. (Aminoff ym. 2004, 12–15.) Sen jälkeen keskustellaan unesta ja unettomuudesta ja käydään läpi asioita, jotka voisivat olla avuksi unettomuuteen. (Aminoff ym. 2004, 33–34.) (40 min.)
- Tapaaminen päätetään ”filiskierrokseen”. (10 min.)
- Ryhmäläisille muistutetaan seuraavan kerran ajankohdasta.

#### Viikolla 15:

- Pidetään tapaamisen aluksi ”Mitä kuuluu?-kierros”. (30–40 min.)
- Kolmannen tapaamiskerran teemana ovat vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet. Yhdessä tarkastellaan omaa sosiaalista verkostoa ja hahmotellaan sitä verkostokartan avulla. (Aminoff ym. 2004, 27–29.) (40 min.)
- Tapaaminen päätetään ”fiiliskierrokseen”. (10 min.)
- Ryhmäläisille muistutetaan seuraavan kerran ajankohdasta.

#### Viikolla 17:

- Pidetään tapaamisen aluksi ”Mitä kuuluu?-kierros”. (30–40 min.)
- Neljännen kerran teemana ovat oma jaksaminen ja vapaa-aika. Tarkastellaan vapaa-aikaa ja sen viettoa. Pohditaan, onko aikaa itselle, omille harrastuksille ja mielenkiinnon kohteille. Apuna voidaan käyttää kuvallista havainnointia, kuten Tilaa ilolle-oppaassa on käytetty. (Aminoff ym. 2004, 31–32.) (30 min.)
- Tapaaminen päätetään ”fiiliskierrokseen”. (10 min.)
- Ryhmäläisille muistutetaan seuraavan kerran ajankohdasta.

#### Viikolla 18:

- Pidetään tapaamisen aluksi ”Mitä kuuluu?-kierros”. (30–40 min.)
- Viimeisen tapaamiskerran teemana ovat omat roolit ja myönteinen ajattelu. Keskustellaan ja pohditaan omaa roolia tämän hetkisessä elämässä. Millainen olen ja millainen haluaisin olla? (Aminoff ym. 2004, 9-10.) Sen jälkeen keskitytään omaan ajatusmaailmaan. Käydään läpi sellaisia asioita, jotka voivat auttaa ajatusten muuttamista nykyistä myönteisimmiksi ja pohditaan, miten positiiviset ja myönteiset ajatukset vaikuttavat ihmiseen. (Aminoff ym. 2004, 17–19.) (20 min.)
- Tapaamisen lopussa ryhmäläiset antavat kirjallisen palautteen ryhmän koontumisista ja niiden teemoista. (10 min.)
- Tapaaminen päättyy ”fiiliskierrokseen”. (10 min.)
- Ryhmäläisille muistutetaan seuraavan kerran ajankohdasta.

## Maksuton voimavararyhmä syömishäiriötä sairastavien läheisille alkaa Raumalla

**Onko syöminen ja ruoka ongelma läheisellesi tai sairastaako läheisesi syömishäiriötä?**

**Kaipaatko tukea ja jakamisen mahdollisuutta liittyen omaan jaksamiseen?**



Syömishäiriötä sairastavien läheisille suunnattu suljettu voimavararyhmä aloittaa toimintansa Raumalla maaliskuussa 2010. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja tietoa rinnalla kulkemisesta sekä autetaan ryhmän jäseniä vahvistamaan omaa itsetuntemustaan ja jaksamistaan. Ryhmän tavoitteena on auttaa läheisiä ottamaan käyttöön omia voimavarojaan.

Teemoina ryhmässä ovat mm. rentoutusharjoitukset, stressinhallinta ja uni, vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet, oma jaksaminen ja vapaa-aika sekä omat roolit ja myönteinen ajattelu.

**Ryhmä kokoontuu viisi kertaa ja siihen otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä kymmenen henkilöä.**

löö.

Ryhmä kokoontuu Rauman mielenterveysyhdistys Friski Tuult ry:n tiloissa os. Eteläkatu 7 A 4-5, Rauma seuraavasti:

- ▶ ma 22.3. klo 18.00-19.30
- ▶ ma 29.3. klo 18.00-19.30
- ▶ ma 12.4. klo 18.00-19.30
- ▶ ma 26.4. klo 18.00-19.30
- ▶ ma 3.5. klo 18.00-19.30

Voimavararyhmän sisällöstä ja ohjaamisesta vastaa sairaanhoitajaopiskelija Linda Venho.

**Lisätiedot ja ilmoittautumiset ryhmään 17.3. mennessä**  
Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:n projektipäällikkö Kirsi Broströmille,  
puh. 040 595 8542, [kirsi.brostrom@syomishairioliitto.fi](mailto:kirsi.brostrom@syomishairioliitto.fi).

**Rentoutusharjoitus tarinan avulla:**

Sulje silmäsi kevyesti. Suuntaa huomio omaan itseesi ja omiin tuntemuksiisi. Vähitellen ympäristö, aika ja paikka alkavat tuntua yhä vähemmän ja vähemmän tärkeiltä. Ympäristön äänet ja kolinat lakkaavat häiritsemästä. Jos rentoutumisen aikana esiintyy jotakin sellaista, mikä vaatii valveilla oloasi, olet välittömästi hereillä ja täysin virkeä.

Anna ajatustesi kulkea pitkin kehoasi. Vähitellen kehoasi alkaa rentoutua. Jännitys katoaa päältä, takaraivosta, niskasta. Hartiat, selän yläosan lihakset rentoutuvat, keskiselkä rentoutuu. Ristiselkä, lantio, selän alaosan lihakset ja pakarat alkavat rentoutua. Jännitys katoaa reisistä, polvista, pohkeista. Nilkat, kantapää, jalkaterät ja varpaat rentoutuvat.

Kaikki jännittyneisyys ja pingottuneisuus katoavat. Rentoudut hetken miellyttävästi ja turvallisesti.

Jännitys häviää päältä, otsalta, kasvoilta. Silmät rentoutuvat, nenän ja poskien lihakset rentoutuvat. Lihakset suun ympärillä rentoutuvat. Kieli, nielu, kurkunpää ja äänihuulet rentoutuvat. Hengitystiet rentoutuvat.

Hengitys kulkee vapaasti ja helposti, säännöllisesti ja syvään. Sydän lyö rauhallisesti ja voimakkaasti.

Rintalihakset rentoutuvat. Pallea rentoutuu. Vatsan lihakset ja koko alavartalo rentoutuu. Kaikki jännitys katoaa. Haluat vajota yhä syvemmälle ja syvemmälle miellyttävään ja turvalliseen rentoutumisen tilaan.

Joka uloshengityksellä vaivut yhä syvemmälle ja syvemmälle. Vapautuvan verenkierron mukana jäseniin leviää lämmin rentoutumisen tunne.

Vähitellen oikeaan käteesi leviää lämmin, painava tunne. Oikean kätesi lihakset rentoutuvat yhä täydellisemmin. Oikea kätesi muuttuu lämpimäksi ja painavaksi, lämpimäksi ja painavaksi.

Vähitellen vasempaan käteesi leviää lämmin, painava tunne. Vasemman kätesi lihakset rentoutuvat yhä täydellisemmin. Vasen kätesi muuttuu lämpimäksi ja painavaksi, lämpimäksi ja painavaksi.

Vähitellen vasempaan jalkaasi leviää lämmin, painava tunne. Vasemman jalkasi lihakset rentoutuvat yhä täydellisemmin. Vasen jalkasi muuttuu lämpimäksi ja painavaksi, lämpimäksi ja painavaksi.

Vähitellen oikeaan jalkaasi leviää lämmin, painava tunne. Oikean jalkasi lihakset rentoutuvat yhä täydellisemmin. Oikea jalkasi muuttuu lämpimäksi ja painavaksi, lämpimäksi ja painavaksi.

Koko kehosi on lämmin ja painava, lämmin ja painava.

Nyt lasken numerot yhdestä kymmeneen. Laskiessani koet, miten jokainen numero on turvallinen askel yhä syvemmälle rentoutumisen tilaan. Joka numerolla vajoat askeleen syvemmälle.

Yksi...kaksi...kolme, vajoat syvemmälle. Neljä, vajoat yhä syvemmälle. Viisi...kuusi...seitsemän, vajoat yhä vaan syvemmälle. Kahdeksan...yhdeksän, vajoat syvään, rauhalliseen rentoutumisen tilaan. Kymmenen...olet syvässä rentoutumisen tilassa.

Nyt vien sinut matkalle...

Kävelet lämpimänä, rauhallisena kesäaamuna pitkin metsäistä polkua. Olosi on täysin tyyni ja rento. Nautit olostasi. Kävelet hitaasti polkua eteenpäin. Sinulla ei ole mihinkään kiire. Vihreän sammaleen peittämä metsäpolku tuoksuu havuille ja suolle, jonne olet matkalla. Pysähdyt hetkeksi. Huomaat vieressäsi kiven, jonka vihreä, pehmeä sammal on melkein kokonaan peittänyt. Kiven juuressa on mätäs, jossa kasvaa pieniä vaaleansinisiä kukkia. Kivi on sopivan suuri, aivan kuin penkiksi juuri sinulle tehty. Sen pinta on lämmin, kun istahdat siihen. Tunnet, miten heleän lämpimästi aamuaurinko paistaa ja lämmittää kasvojesi. Katselet ympärillesi. Olet suuren ja tuuhean kuusen vieressä. Kuusi on ikivanha. Siinä on suuria, ruskeita käpyjä ja sen oksat roikkuvat alaspäin, kuin kumartaen muulle metsälle. Kuusen alaoksia koristelee valkean harmaa naava, kuusen parta, joka muistuttaa sen iästä. Kuusen oksat tuskin liikahtavat, kun lempeä, lämmin kesätuuli kulkee ohitsesi ja saa tuntemaan olosi puhtaaksi. Jatkat matkaasi. Vilkaiset vielä hetken paikkaa missä istuit, kuusta, jota katsoit ja kukkia, jotka ovat koristavat kiven viertä. Painat paikan mieleesi, jospa tulisit joskus takaisin...

Tunnet itsesi edelleen rennoksi ja vähemmän jännittyneeksi. Hengityksesi kulkee edelleen vaivatta ja kehosi on lämmin.

Nyt alan taas luetella numeroita. Tällä kertaa kymmenestä yhteen. Joka numerolla tulet pois rentoutumisen tilasta. Joka numerolla virkistyt.

Kymmenen...yhdeksän, alat virkistyä...kahdeksan...seitsemän, aika ja paikka alkavat taas kiinnostaa sinua...kuusi...viisi, hengität syvempään, kaikki jäsenesi virkistyvät...neljä...kolme, virkistyt täydellisesti...kaksi olet täysin hereillä ja virkeä. Yksi, avaat silmäsi, olet täysin hereillä ja virkeä.

Kemppinen, P. 2001. Tarinoiden Maailma. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. OY

Aminoff, K., Mäkipää, M., Nyberg, K. & Stengård, E. 2004. Tilaa ilolle - Hyvinvointiopas mielenterveyskuntoutuksen omaiselle. Helsinki: Omaiset mielenterveystyön tukena keskusliitto ry.

## Palautelomake vertaistukiryhmän osallistujille

Rengasta valitsemasi vastaus kohdissa 1-8. Kohdissa 9-11 saat vastata vapaamuotoisesti.

Olivatko kokoontumiset mielestäsi hyödyllisiä? Valitse vaihtoehtoista yksi.

- Erittäin hyödyllisiä
- Hyödyllisiä
- Vain vähän hyödyllinen
- Hyödyttömiä
- Täysin hyödyttömiä

Arvioi kokoontumiskertojen hyödyllisyyttä valitsemalla numero 1-5 seuraavan asteikon mukaan.

1 = Erittäin hyödyllinen, 2 = Hyödyllinen, 3 = En osaa sanoa, 4 = Hyödytön, 5 = Erittäin hyödytön

1. kerta: tutustumista ryhmäläisten kesken	1	2	3	4	5
2. kerta: stressinhallinta ja uni	1	2	3	4	5
3. kerta: vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet	1	2	3	4	5
4. kerta: oma jaksaminen ja vapaa-aika	1	2	3	4	5
5. kerta: omat roolit ja myönteinen ajattelu	1	2	3	4	5

Olivatko tapaamiskerroilla käytyt teemat...? Valitse vaihtoehtoista yksi.

- erittäin hyödyllisiä
- hyödyllisiä
- vain vähän hyödyllisiä
- hyödyttömiä
- täysin hyödyttömiä

Oliko kokoontumisiin käytetty aika...? Valitse vaihtoehdoista yksi.

- liian pitkä
- sopiva
- liian lyhyt

Tapaamisilla...? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- virkistyin
- tunsin helpotusta
- oli positiivinen vaikutus
- väsyin
- ahdistuin
- oli negatiivinen vaikutus

Oliko ryhmän ilmapiiri...? Voit valita useamman vaihtoehdon.

- turvallinen
- luotettava
- innostava
- turvaton
- epäluotettava
- masentava

Saitko mielestäsi osallistua tarpeeksi ryhmän toimintaan? Valitse vaihtoehdoista toinen.

- Sain osallistua tarpeeksi.
- En saanut osallistua tarpeeksi.

Uskalsitko tuoda esille omat ajatuksesi ja ideasi? Valitse vaihtoehdoista toinen.

- Uskalsin.
- En uskaltanut.



Jos vastasit äskeiseen kysymykseen ”En uskaltanut”, mikä oli syynä, ettet saanut tuoda tarpeeksi esille omia ajatuksiasi ja ideoitasi?

Vapaalla kädellä risut ja ruusut:

Millaista toimintaa toivot jatkossa Lounais-Suomen syömishäiriöperheet ry:ltä?

*Kiitos ja kumarrus hienosta yhteistyöstä kanssanne!!*

## VERTAISTUKIRYHMÄN HUONEENTAULU

### 1. TURVALLISUUS

Ryhmä on avoin kaikille syömishäiriön oireet itsessään tunnistaville tai syömisellä oireileville henkilöille. Diagnoosilla tai fyysisellä tilanteella ei ole merkitystä. Ryhmässä käyminen ei ole vaihtoehto hoidolle, mutta vertaistuki voi täydentää ammattiapua. Ryhmään voi kuitenkin mainiosti tulla riippumatta siitä, onko hoitokontaktia vai ei.

Jotta vertaistuki ei luisuisi vertailun puolelle, ethän mainitse ryhmässä painoja, laihduttuja / lihottuja kilomääriä, kalorimääriä tai tarkkoja ruokamääriä / ruokavaloita. Hoidosta kaikissa muodoissaan on sallittua ja suotavaakin keskustella, mutta esimerkiksi lääkeannostusten vertaileminen kaikessa asian yksilöllisyydessä on ongelmallista. Hyvistä ja huonoista hoitokokemuksista on hyväkin puhua, mutta ethän turhaan mainitse henkilöitä (esim. lääkäreitä) nimeltä.

### 2. OSALLISTUMINEN

Osallistuminen ryhmään ja keskusteluun on aina vapaaehtoista. Voit itse päättää kuinka paljon osallistut. Itsestäsi ja omista kokemuksistasi voit kertoa juuri sen verran kuin haluat. Ryhmässä on lupa olla juuri sellainen kuin on.

Toisille on luvallista esittää kysymyksiä, mutta jokainen saa päättää itse, vastaako niihin ja missä laajuudessa vastaa. Alussa pidetään lyhyt esittelykierrös – jos ei muuta halua kertoa, olisi kuitenkin mukava kuulla jotain pientä, esimerkiksi puhuttelunimi ryhmässä, ikä, yleinen elämäntilanne tms.

Kyseessä on avoin ryhmä, joten voit tulla mukaan kesken kevät/syyskauden tai jättää ryhmäkertoja väliin. Yksittäiseen tapaamiseen on kuitenkin toivottavaa tulla ajoissa. Mikäli joudut poistumaan ryhmästä kesken, ilmoitathan siitä ohjaajille ryhmän alussa.

### 3. VASTUU

Ryhmässä jokainen on vastuussa vain omasta itsestään ja omista tarpeistaan. Ryhmässä ei tarvitse hoitaa muita – se tarkoitettu omaksi hyödyksi ja toipumisen tueksi. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, etteikö saisi tai voisi huomioida toista ja välittää heistä. Ei ole kui-

tenkaan tarpeellista neuvoa toisia tai antaa heille ohjeita. Oman toipumisen kannalta on tärkeämpää opetella kuuntelemaan ja jakamaan omia kokemuksia.

Ryhmän ohjaajat ovat käytettävissä ryhmän aikana. Koska kyseessä on ryhmä, ei yksilökeskusteluja ole erikseen. Jos ja kun tarvetta henkilökohtaiseen keskusteluun ilmenee, asia kannattaa ottaa puheeksi ryhmänohjaajan kanssa. Yritämme ohjata avun tarvitsijan aina eteenpäin.

Vertaistuki voi ryhmäläisten kesken ulottua myös vapaa-aikaan ja arkeen. Sähköpostitella, soitella, kyläillä, käykää yhdessä kahvilla ja kävelemässä toistenne yksityisyyttä ja toiveita kunnioittaen! Motivoikaa ja tukekaa toinen toistanne toipumisessa.

#### **4. TASA-ARVOISUUS, KUNNIOITUS JA KUUNTELEMINEN**

Kaikki ryhmään osallistuvat ovat samanarvoisia. Emme kiinnitä huomiota koulutukseen, yhteiskunnalliseen statukseen, ulkonäköön tms. Omien ja toisten ajatusten kunnioittaminen on tärkeää. Kuuntelemalla toisten kokemuksia ja ajatuksia voit oppia. Omia kokemuksia ei tarvitse verrata muiden kertomaan.

Ryhmässä pyrimme välttämään kritiikkiä. Rakentava palaute on kuitenkin enemmän kuin suotavaa. Kiinnitämme huomiota keskusteluissa mahdollisiin ratkaisuihin, emme siihen, kuinka huonosti asiat mahdollisesti ovat.

Annathan jokaiselle mahdollisuuden puhua vuorollaan – kuunteleminen keskeyttämättä on toisten huomioimista. Ryhmätilanteessa on kuitenkin tärkeää, että jokainen ehtii halutessaan sanoa jotakin – mikäli ohjaaja pitkään puhuttuasi siirtää vuoron seuraavalle, kyse on ryhmätilanteen ohjaamisesta, ei siitä, ettei asiasi olisi tärkeä tai kiinnostava.

#### **5. OMAA ELÄMÄÄ KOSKEVA ASiantuntijuus**

Tietoa siitä, mitä sinun pitäisi elämällesi tehdä, ei ole kenelläkään toisella. Ei muilla ryhmäläisillä, ei läheisillä eikä ryhmän ohjaajilla. Omaa elämää koskeva asiantuntemus perustuu siihen, että kukaan muu ei ole elänyt elämäsi eikä siten voi tietää, millaista se on ollut ja miltä se on tuntunut.

Jokainen meistä on oman itsensä paras asiantuntija. Tämä ei tarkoita, etteikö sinulla olisi oikeutta pyytää ja saada tarvitsemaasi apua ja tukea esim. ryhmäläisiltä tai muilta ihmisiltä.

## **6. VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ EMME OLE...**

...hoitoalan asiantuntijoita, arvostelijoita, painostajia, oikean ja väärän tietäjiä, parhaan tiedon omaavia, yksityisyyden loukkaajia, henkilökohtaisuuksiin menijöitä, välinpitämättömiä...

VAAN syömishäiriötyön ammattilaisia, saman kokijoita, läsnä olevia, rohkaisijoita, tilan antajia, tunteiden jakajia, toivon ja uskon valajia, uuden näkökulman tarjoajia, kuuntelijoita, uuden oppijia...

## **7. VAITIOLOVELVOLLISUUS**

Ryhmänohjaajia ja ryhmäläisiä koskee vaitiolovelvollisuus. Voit kertoa ulkopuolisille siitä, mitä olet itse ryhmässä oppinut ja kokenut – mutta et siitä, mitä joku toinen on sanonut tai tehnyt.

Ryhmässä puhutut asiat ovat luottamuksellisia. Ethän siis puhu toisten esiin tuomista asioista ryhmän ulkopuolella. Ryhmäläiset voivat luonnollisesti halutessaan tavata myös ryhmien välillä toisiaan – ethän kuitenkaan viittaa ryhmässä käymiseen kohdatessasi toisen ryhmässä tapaamasi ihmisen sattumalta. Syömishäiriö on monille salailtu ja piiloteltu asia, ja ryhmässä esiintuodut tuntemukset voivat olla hyvinkin arkaluonteisia ja henkilökohtaisia.

## **8. AJATUKSIA TOIPUMISESTA JA MOTIVAATIOSTA**

Ryhmän tärkein tehtävä on tukea syömishäiriötä sairastavia toipumisessa, ei ylläpitää sairautta. Toipumisen aikana tapahtuu muutoksia ajatuksissa, tunteissa, asenteissa ja tavassa toimia. On hyödyllistä tehdä havaintoja ja ymmärtää omien ajatusten, tunteiden ja asenteiden vaikutus omaan toipumiseen.

Mieti, mitkä asiat edistävät hyvinvointiasi? Mitkä taas estävät sitä? Mitä ajattelet itsestäsi? Mitä ajattelet omista keinoistasi ja mahdollisuuksistasi? Eri ihmisille toipuminen tarkoittaa erilaisia asioita. Toipuminen ei välttämättä ole sama asia kuin parantuminen. Toipumista voi tapahtua, vaikka sairauden oireita olisikin. Mitä toipuminen sinulle tarkoittaa?