

# RYHMÄMUOTOINEN ELINTAPAOHJAUS OSANA TYÖTTÖMIEN PALVELUKOKONAISUUTTA

Rytmi-projektissa luodun toimintamallin arviointia

Laura Tarkiainen



Rytmi-projekti

Helsingin yliopiston Koulutus-  
ja kehittämiskeskus Palmenia

2011

## Sisältö

Johdanto .....	2
1 Työttömien terveys ja hyvinvointi .....	5
2.1 Terveiden eriarvoisuus .....	7
2.2 Työttömät ja terveys .....	9
2.3 Työttömien terveyspalvelut .....	10
2 Rytmi-projektin toimintamalli .....	12
2.1 Elintapaohjauksen malli .....	15
3 Projektissa tehtävä toimintatutkimus .....	18
4 Ryhmämuotoisen elintapaohjauksen toinen pilotointi .....	20
5 Asiakkaiden kokemuksia ryhmämuotoisesta elintapaohjauksesta .....	23
5.1 Ennako-odotukset ja ilmapiiri .....	23
5.2 Muutokset ja niiden ylläpito .....	25
5.3 Ryhmässä saatu tuki .....	28
5.4 Ryhmien merkitys .....	30
5.5 Kirjalliset tehtävät elintapamuutosten tukena .....	32
5.6 Kehittyminen jatkossa .....	33
5.7 Kokemuksia työttömien palveluista .....	34
5.8 Elintapaohjaus osana työttömien palvelua .....	37
6 Ohjaajien kokemuksia ryhmämuotoisesta elintapaohjauksesta .....	39
6.1 Ennako-odotukset ja ilmapiiri .....	39
6.2 Asiakkaiden tekemät muutokset .....	41
6.3 Ryhmän tuki .....	43
6.4 Ryhmien merkitys .....	43
6.5 Tehtävät osana ohjausta .....	45
6.6 Ryhmäohjauksen sisällöt .....	47
6.7 Ohjaajana onnistuminen .....	49
6.8 Terveystarkastukset ja ryhmämuotoinen elintapaohjaus osana työttömien palvelua .....	51

7 Johtopäätökset.....	54
Lähteet.....	60
Liitteet.....	66

## Johdanto

Helsingin yliopiston Koulutus- ja kehittämiskeskus Palmenia on käynnistänyt vuonna 2009 Rytmi-projektin, jonka tarkoituksena on kehittää heikossa työmarkkina-asemassa olevien työttömien terveystarkastuksia ja ryhmämuotoista elintapaohjausta osaksi olemassa olevaa palvelujärjestelmää Päijät-Hämeessä ja Itä-Uudellamaalla. Tässä raportissa tarkastellaan projektista saatuja kokemuksia ja arvioidaan projektissa luotua elintapaohjauksen toimintamallia asiakaslähtöisen Bikva-arviointimallin avulla. Käytetty arviointimalli mahdollistaa niin projektin asiakkaiden kuin eri sidosryhmien näkemysten huomioimisen kehitetyn palvelun laadusta sekä tarpeesta (ks. Krogstrop 2004). Käsillä oleva arviointiraportti on keskeinen osa projektissa tehtävää syklistä toimintatutkimusta. Projektissa luodun intervention kehittämistä lähestytään siis toimintatutkimuksen keinoin, perättäisten suunnittelu-, kokeilu- ja arviointisyklien avulla.

Heikko työmarkkina-asema ja erityisesti pitkittynyt työttömyysjakso voivat johtaa työttömän kohdalla erilaisiin arjenhallinnallisiin ongelmiin. Työttömän arjesta saattaa esimerkiksi puuttua säännöllinen päivärytmi ja pysyvä sosiaalinen verkosto, johon arkipäiväisissä toimissa kiinnittyä. Myös liikunta ja terveellinen ruokavalio voivat jäädä heikentyneen toimentulon oloissa vähemmälle huomiolle. Työttömien elintapaohjausmallin avulla pyritään edistämään ja tukemaan työttömin terveyttä sekä vahvistamaan kohderyhmän henkilökohtaisia ja sosiaalisia voimavaroja. Ryhmämuotoisen elintapaohjauksen kautta tavoitellaan pitkällä aikavälillä itsestä huolehtimisen kyvyn ja elämänhallinnan vahvistumista sekä sitä myötä työttömän työllistymismahdollisuuksien paranemista.

ESR-rahoitteisessa Rytmi-projektissa tähdätään siis heikossa työmarkkina-asemassa olevien työnhakijoiden terveyttä ja hyvinvointia edistävien uudenlaisten systemaattisten toimintamallien rakentamiseen ja juurruttamiseen osaksi työttömien alueellista palvelurakennetta. Projektin tavoitteena on erityisesti vahvistaa työttömien arjen hallintaa, motivaatiota ja pystyvyyden tunnetta (ks. Bandura 1977).

Projektissa on kehitetty Ikihyvä Päijät-Häme-hankkeessa<sup>1</sup> luotua elintapaohjausmallia työttömien kohderyhmälle soveltuvaksi luomalla ohjaukseen uusia sisältöjä. Ikihyvä-elintapaohjaus on vuonna 2003 käyttöönotettu tavoitteellisen toiminnan periaatteisiin pohjautuva asiakkaan vastuunottoa tukeva terveystieteellisen ryhmämuotoisen työtapa. Ikihyvä-elintapaohjauksen on todettu sopivan paitsi tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyyn myös ylipainon, veren rasva-arvojen ja kohonneen verenpaineen elintapahoitoon. Kokemukset ovat olleet Ikihyvä-elintaparyhmien asiakasryhmissä positiivisia ja ohjaus on tukenut asiakkaiden vastuunottoa sekä auttanut vähentämään diabeteksen riskitekijöitä. (Absetz & Valve 2006.)

---

<sup>1</sup> Ikihyvä Päijät-Häme-hanke on Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän 15 jäsenkunnan alueella toteutettava kymmenvuotinen tutkimus- ja kehittämishanke, jonka tavoitteena on päijäthämäläisten hyvinvoinnin parantaminen, sairastavuuden vähentäminen, elämänlaadun kohentaminen ja alueen vetovoiman kasvattaminen. Hankkeessa toteutetaan vuosina 2002–2012 ikääntyvän väestön hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista tilannetta, elämänlaatua ja palvelutarpeita koskevan tutkimustiedon laaja-alaista keräämistä, analysointia ja seuranta.

Työttömien kohderyhmälle kehitetyt elintapaohjauksen osa-alueet ovat pystyvyyden tunteen ja itsetunnon vahvistaminen, arjen hallinta, uni ja vuorokausirytmii, ruoka, liikunta ja muut harrastukset sekä tulevaisuus. Teemoihin paneudutaan ryhmäohjauksessa erilaisin kirjallisin ja toiminnallisin tehtävin, joita asiakkaat tekevät sekä itsenäisesti kotona että yhdessä ryhmässä. Elintapaohjauksen alussa asiakkaat tarkkailevat omaa arkeaan ja elintapatottumuksiaan, jonka jälkeen he määrittelevät itse omaan elämäänsä sopivia elintapamuutostavoitteita. Ryhmän aikana tavoitteita pannaan käytäntöön ja muutoksia ylläpidetään ryhmän tuella.

Projektin varsinaisena kohderyhmänä ovat olleet heikossa työmarkkina-asemassa olevat työnhakijat. Käytännössä terveystarkastuksiin ja ryhmämuotoiseen elintapaohjaukseen ohjautuneet ovat olleet pääasiassa pitkäaikaistyöttömiä. Tässä raportissa pitkäaikaistyöttömyydellä käsitteellisesti tarkoitetaan yli vuoden jatkunutta työttömyyttä tai työttömyyttä, joka on jatkunut uudelleen tukityön tai tilapäisen työn jälkeen.

Raportin alussa kuvataan väljästi olemassa olevaa tutkimustietoa työttömien terveydestä ja hyvinvoinnista. Raportin ensimmäinen luku pyrkii avaamaan projektin yhteiskunnallista kontekstia ja samalla valottamaan olemassa olevaa tutkimustietoa työttömien terveydentilaan ja hyvinvointiin liittyvistä erityispiirteistä. Lukuisat niin kotimaiset kuin kansainväliset tutkimukset osoittavat, että työttömät ovat terveyden ja hyvinvoinnin suhteen monella tapaa eriarvoisessa asemassa työllisiin nähden, myös terveystalvaiden saatavuuden suhteen (esim. Kortteinen & Tuomikoski 1998; Heponiemi ym. 2008; Kangas ym. 2002; Lahelma ym. 2002; Mackenbach ym. 2003; Palosuo ym. 2007; Saikku 2009; Sinervo 2009). Erityisesti työttömyyden pitkittyessä työttömyyteen liittyvät hyvinvointi- ja terveystalvaidet kasautuvat ja vahvistuvat entisestään (esim. Kauppinen ym. 2010; Heponiemi ym. 2008).

Raportin toisessa luvussa syvennyttään tarkemmin kuvaamaan projektissa luotua alueellista toimintamallia. Luvussa käsitellään elintapaohjausmallin teoreettista taustaa sekä voimavaraistamisen ideologiaan nojautuvia ohjauskäytäntöjä. Tässä yhteydessä myös konkretisoidaan elintapaohjauksen runkoa ja tehdään näkyväksi ohjauksen yleisiä ja yksityiskohtaisia tavoitteita.

Projektissa on alueellisen kehittämistyön ohella haluttu myös tutkia toimintamallia ja sen soveltuvuutta kohderyhmälle. Raportin kolmas luku keskittyykin projektissa tehtävän toimintatutkimuksen ja siinä arviointimenetelmänä käytetyn asiakaslähtöisen Bikva-mallin kuvaamiseen. Käsillä olevan raportin yleisenä tarkoituksena onkin selvittää vastaako projektissa luotu ohjausmalli ja palvelupolku asiakkaiden tarpeita, kuinka palvelua on mahdollista kehittää ja parantaa sekä kuinka tehdyt interventiot ovat vaikuttaneet asiakkaiden hyvinvointiin ja elämänhallintaan. Vaikutuksia arvioidaan asiakkaiden omasta kokemusasiantuntijuudesta käsin, minkä vuoksi arviointia varten on kerätty laaja haastatteluaaineisto. Haastattelututkimuksen vahvuus on juuri siinä, että ihmisiltä itseltään voidaan kysyä heidän omia kokemuksiaan ja mielipiteitään toiminnan vaikutuksista (Robson 2001, 126).

Käytetty arviointimenetelmä antaa siis palvelun käyttäjille mahdollisuuden saada äänensä palvelujärjestelmän kehittämistyössä kuuluviin. Asiakkaiden on mahdollista vaikuttaa mallin kehitykseen ja suuntaan, sillä heillä itsellään uskotaan olevan arvokasta tietoa siitä, miten

palveluja tulisi kohdentaa ja kehittää. Erityisesti heillä on ensisijaista kokemusperäistä tietoa palvelun vaikutuksista heidän omaan hyvinvointiinsa ja terveyskäyttämiseensä.

Neljännessä luvussa kuvataan lyhyesti projektin toisen pilotointivaiheen kulkua ja johdatellaan sitä seuraaviin haastatteluaineiston analyysilukuihin. Viides luku paneutuu asiakkaiden kokemuksiin ryhmämuotoisesta elintapaohjauksesta. Asiakkaiden antaman palautteen pohjalta on haastateltu elintaparyhmiä ohjanneet ryhmäohjaajat, joiden näkemyksiä käsitellään puolestaan luvussa kuusi.

Projektin sidosryhmien näkemysten huomioimisella luodaan samalla yleisempää kuvaa työttömien elintapaohjausmallista. Analyysiluvuissa konkretisoidaan siis kokemuksia, joita on saatu niin yksilöllisellä kuin rakenteellisella tasolla. Asiakkailla on ollut tässä erityisen tärkeä rooli palvelun arvioijina sekä oman palvelutarpeensa informantteina. Asiakkaiden välittämä tieto ei pääty tässä raportissa esiteltäväksi tuloksiksi, vaan se siirtyy toimintatutkimuksen seuraavaan vaiheeseen eli toimintaan tilanteen muuttamiseksi paremmaksi (ks. Robson 2001, 40). Johtopäätösluvussa kootaan saadut tulokset ja pohditaan tarkemmin palvelun roolia osana työttömien palvelukokonaisuutta.

# 1 Työttömien terveys ja hyvinvointi

Työllä on perinteisesti ollut keskeinen merkitys ihmisten elämänsisältönä. Työ on tärkeä elämänaalue, joka on kiinteässä suhteessa myös elämänkulun ja arkipäivän muihin sisältöihin. Ihmisten suhde työhön käsittää tällöin laajemman kokonaisuuden kuin itse työhön liittyvän varsinaisen työn tekemisen ja sen suorittamisen. (Pohjola 1996, 121.) Työssäkäynnillä nähdään olevan monenlaisia psyykkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta keskeisiä positiivisia vaikutuksia, joita ovat erityisesti säännölliset sosiaaliset kontaktit lähipiirin ulkopuolella sekä työn myötä arkeen rakentuva säännöllinen päivärytmi (McKee-Ryan ym. 2005). Työ on yksi keskeisimpiä päivittäisen sosiaalisen kanssakäymisen areenoita.

Työttömäksi jääminen ja työelämän ulkopuolelle joutuminen muuttaa siis ratkaisevasti arjen rakenteita, ja siten uudelleenohjaa ihmisten jokapäiväistä toimintaa. Työttömyyden saama merkitys yksilölle liittyy hänen elämäntilanteeseensa ja erityisesti siihen, minkälainen rooli palkkatyöllä on ollut yksilön identiteetille (Silvennoinen 2007, 18). Yksittäiselle työttömälle työn menetys merkitsee kuitenkin aina taloudellisen toimeentulon heikkenemistä, mutta myös kaiken sen muun menetystä, mitä työhön, työpaikkaan ja työyhteisöön on liittynyt (Ahlqvist 1996, 130).

Suomalaisessa kulttuurissa työllä ja protestanttisella työetiikalla on varsin keskeinen rooli ihmisten elämänkulussa ja identiteetissä. Suomalaiselle työkulttuurille on tyypillistä korostaa voimakkaasti ” pärjäämisen ” arvoa, minkä vuoksi työttömäksi joutuminen voi merkitä yksittäisen ihmisen elämänkulussa jopa henkilökohtaista epäonnistumista (Kortteinen & Tuomikoksi 1998, 24–25). Vähätalon (1998, 50) mukaan työttömyys vähintään merkitsee työttömäksi jääneelle välitöntä putoamista talouden kentältä ja samanaikaista siirtymistä riippuvaiseen asemaan, hyvinvointivaltion ja yhteisöjen varaan.

1990-luvulla Suomessa työttömyys nousi ennätyksellisen korkealle tasolle työttömien määrän kasvettua räjähdysmäisesti. Suomi siirtyi muutamassa vuodessa työttömyyden suhteen Euroopan mallimaan paikalta varoittavaksi esimerkiksi (Verho 2005). Työttömyysongelma ei ole poistunut hyvän talous- ja työllisyyskehityksenäkään aikana, vaan 1990-luvun laman jälkeiseen Suomeen syntyi pitkittyneen rakenteellisen työttömyyden ilmiö, josta on muodostunut keskeinen viime vuosikymmenien työmarkkinoiden haaste. Työikään tulleista ikäluokista osa ei enää kiinnittynyt työmarkkinoille, jonka myötä suomalaiseen yhteiskuntaan syntyi suuri joukko työelämästä syrjäytyneitä (Moisio 2010, 181). Laajamittaisesta pitkäaikatyöttömyydestä on tullut ajallemme tyypillinen uusi syrjäytymisriski, johon perinteinen hyvinvointivaltio ei ole ollut ratkaisukeinoiltaan kovinkaan hyvin varautunut (Vähätalo 1998, 46).

Työttömyyden on todettu olevan monella tavalla yhteydessä yksilön hyvinvoinnissa ilmeneviin vajeisiin. Työttömien hyvinvointivajeet eivät kuitenkaan ole suora seuraus työttömyydestä vaan pikemminkin niitä aiheuttavat työttömyyteen liittyvät välittävät tekijät, esimerkiksi alhaiseen toimeentuloon liittyvät taloudelliset vaikeudet (Ervasti 2004, 312). Heikomman toimeentulon lisäksi työttömyydellä on todettu olevan muitakin elämäntilannetta hankaloittavia ja vaikeuttavia kielteisiä seurauksia, ja nämä liittyvät

pääasiassa pitkittyneeseen työttömyyteen (esim. Kortteinen & Tuomikoski 1998; McKee-Ryan ym. 2005; Heponiemi ym. 2008). Työttömien hyvinvointivajeisiin liittyvät syntyprosessit ovat monisyisiä, lukuisten eri tekijöiden vahvistaessa toisiaan (esim. Heponiemi ym. 2008; Kauppinen ym. 2010).

Työttömyys voi olla kestonsa näkökulmasta hetkellinen, ohi menevä elämäntilanteen kriisi tai pitkittyä useita vuosia kestäväksi siirtymäksi pois työmarkkinoilta ja työelämän alati uudistuvista käytännöistä. Tänä päivänä työttömät eivät ole homogeeninen ryhmä, sillä työttömyysilmiö voi koskettaa esimerkiksi koulutustaustan näkökulmasta hyvin erilaisia ihmisryhmiä. Tätä kehitystä kutsutaan työttömyyden ”demokratisoitumiseksi” (Ahlqvist 1996, 135). Työttömyyden demokratisoitumiskehityksestä huolimatta viime vuosikymmenellä eniten talouskriisistä kärsivät vähiten koulutetut henkilöt, joiden koulutus ja ammattitaito eivät enää vastanneet työelämän kasvavia osaamisvaatimuksia (Hämäläinen ym. 2005, 9).

Rantakeisu ym. (1997) ovat osoittaneet, että työttömyys aiheuttaa työttömälle häpeän tunnetta ja itsetunnon laskua. Häpeän tunteet ovat yleisiä kaikkien työttömien kohdalla, mutta erityisesti miehet ja pitkäaikaistyöttömät tuntevat enemmän häpeäntunteita naisiin ja lyhyemmän aikaa työttömänä olleisiin nähden. Myös Kortteisen ja Tuomikosken (1998) mukaan työttömien alhaiseen toimeentuloon liittyvien kokemusten yhteinen nimittäjä on niiden alentavuus. Voimakas sosioekonominen lasku ja köyhtyminen ovat luonteeltaan alentavia kokemuksia. Työttömänä on näin ollen alentavaa tulla torjutuksi työmarkkinoilla ja olla riippuvaisessa asemassa sekä muiden valvonnan kohteena. (Mt. 110, 168–169.) Häpeän ja alentavuuden tunteiden lisäksi myös yksinäisyyden tunteiden on osoitettu lisääntyvän yksilön jäädessä työttömäksi (Saari 2010, 122).

Taloudellinen syrjäytyminen on yksi työttömyydestä tavallisesti seuraava huono-osaisuuden muoto. Useissa työttömyystutkimuksissa taloushuolia pidetäänkin keskeisempänä työttömyydestä seuraavana haittatekijänä (esim. Rantakeisu ym. 1997; Kortteinen & Tuomikoski 1998; Vähätalo 1998). Järvisen ja Jahnukaisen (2001, 129) mukaan nyky-yhteiskunnassa palkkatyö, perhe, opiskelu ja erilaiset kulutuksen muodot ovat ihmisten välisen yhteisyyden tärkeimmät instituutiot. Tällöin voidaan ajatella, että syrjäytymisvaarassa ovat juuri ne yksilöt, joilla ei ole työtä, koulutusta ja perhettä tai mahdollisuuksia nykyaikaiseen kulutusmalliin.

Syrjäytymisen muista ulottuvuuksista yksi keskeisimpiä on ihmisen terveydentila, minkä vuoksi terveydeltään heikkokuntoisia voidaan pitää syrjäytymisen ja köyhyyden riskiryhmänä. Mannilan (2002) mukaan ”terveys on hyvinvoinnin osatekijänä päämäärä sinänsä ja lisäksi resurssi, jonka avulla voidaan saavuttaa muita hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tavoitteita”. (Mt., 149.)

Vuoden 2011 terveyden edistämisen barometrin (Haake & Nikula 2011, 7, 23) vastaajista yli puolet katsoi, että terveyttä ja hyvinvointia edistävä työ kohdentuu ensisijaisesti hyväosaisiin. Erityisesti matalammin koulutetut ja työelämän ulkopuolella olevat yhtyivät edellä mainittuun väittämään. Työssäkäyvät olivat kyselyn mukaan keskimäärin tyytyväisempiä terveydentilaansa kuin työelämän ulkopuolella olevat. Tämän lisäksi



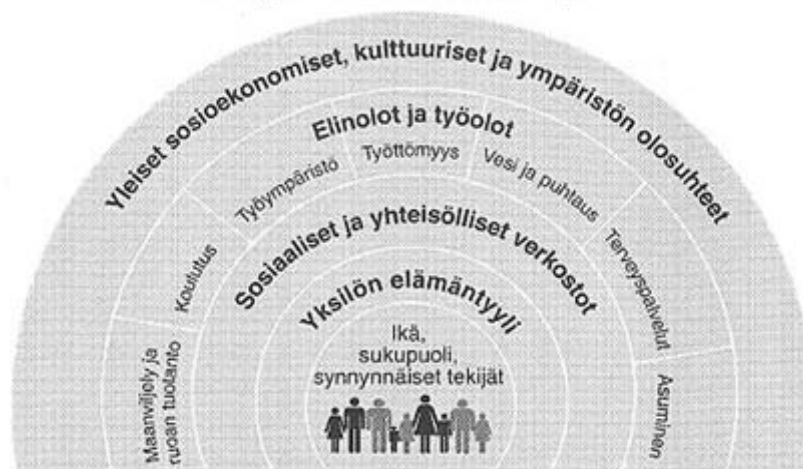
kyselyssä kävi ilmi, että ilman työtä olevat kokivat lähitulevaisuuden keskimääräistä vaikeampana.

## 2.1 Terveiden eriarvoisuus

Suomalaisten yleinen terveydentila on kohentunut ja odotettavissa oleva elinaika on kehittynyt myönteisesti viime vuosikymmeninä koko Suomen väestöä tarkasteltaessa. Kehitys ei kuitenkaan ole tapahtunut tasapuolisesti, sillä sosioekonomiset ryhmät ovat hyötynyt tästä kehityksestä eriarvoisin tavoin. (esim. Lahelma ym. 2007; Kangas ym. 2005; Prättälä & Paalanen 2007; Palosuo ym. 2007.) Suomessa väestöryhmien väliset huomattavan suuret terveyserot ovat pitkään olleet haaste tasa-arvoon tähtäävälle terveys- ja yhteiskuntapolitiikalle (Prättälä ym. 2007, 15). Terveiden eriarvoisuus onkin yksi suomalaisen terveydenhuollon merkittävimpiä tulevaisuuden haasteita, sillä Suomessa sosioekonomiset terveyserot ovat kansainvälisestikin vertailtuina suuria (Lahelma & Koskinen 2002; Mackenbach ym. 2003; ETENE 2008).

Väestöryhmien välisten terveyserojen syntyprosessit ovat monimutkaisia, sillä yksilöllisten tekijöiden ohella myös yhteiskunnallisilla rakenteilla, kulttuurilla ja poliittisilla päätöksillä on vaikutusta terveyserojen syntyyn (Kangas ym. 2002). Dahlgrenin ja Whiteheadin (1991; suomennos Palosuo ym. 2004) terveyden sipulimalli on yksi jäsenyys terveyteen vaikuttavista eri tekijöistä. Mallissa terveydentilaan vaikuttavia tekijöitä voidaan tarkastella lähtien liikkeelle sipulin sisemmistä osista edeten kohti sen ulompia kehii. Yksilön terveyteen siis vaikuttavat yhtäaikaaisesti niin elintavat, sosiaaliset ja yhteisölliset verkostot, elin- ja työolot kuin yleiset sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristön olosuhteet. Yksilön elämäntyylin kehälle asettuvat yksilön elintavat sekä terveyskäyttäytyminen. Samalle kehälle kuuluvat myös erilaiset koettuun hallintaan ja selvitysmiskeinoihin liittyvät tekijät (Järvikoski & Härkäpää 2004, 94).

### Terveydentilaa määrittävät tekijät



(Dahlgren & Whitehead 1991; suomennos Palosuo ym. 2004.)

Mannilan (2002, 149–150, 155) mukaan köyhyys vaikuttaa terveyseroihin kolmella eri tavoin. Köyhyys voi ensinäkkin vaikuttaa elinoloihin terveyttä heikentävästi. Toiseksi köyhyys voi hankaloittaa tai estää terveystalveluiden käyttöä, jolloin köyhä väestönosa ei saa riittävää hoitoa ja pääsee terveystalveluiden piiriin. Kolmanneksi köyhyyteen voi liittyä terveyttä heikentäviä elämäntapatekijöitä, esimerkiksi päihneiden liikakulutusta. Mannilan mukaan osa terveysongelmista välittyykin toimeentulo-ongelmien kautta, ilmeten heikompina mahdollisuuksina terveellisiin elintapavalintoihin sekä rajoittuneeseen terveystalveluiden käyttöön.

Terveyserot läpäisevät koko yhteiskuntarakenteen ja ne ilmenevät eri sosiaalisen aseman ulottuvuuksilla, joita ovat esimerkiksi koulutus, tulot ja työmarkkina-asema (Lahelma & Koskinen 2002, 23). Terveys 2000-aineistoihin perustuvan selvityksen (Prättälä & Paalanen 2007) mukaan työmarkkina-asema on yhteydessä unihäiriöihin, alkoholinkäyttöön ja liikuntaan. Selvityksessä käy ilmi, että työttömät ovat työssäkäyviä useammin alkoholin suurkuluttajia, jonka lisäksi työttömät nukkuvat huonommin kuin työssäkäyvät. Alkoholin runsas käyttö voi vahvistaa työttömyyden kielteisiä vaikutuksia ja vakavat alkoholiongelmat näyttävät lisäävän myös työttömyysriskiä (Heponiemi ym. 2008). Kuolleisuuseroja tarkasteltaessa työttömien ja työllisten erot ovat kasvaneet Suomessa (Pensola ym. 2011; Mackenbach ym. 2003). Tämä selittyy osaltaan sillä, että alkoholikuolemat ovat yleistyneet työttömien keskuudessa (Pensola ym. 2011).

Sosiaalinen asema ei sinänsä kuitenkaan vaikuta terveyteen vaan terveyseroja tuottavat terveyden taustatekijät, jotka liittyvät pääasiassa käytössä olevien voimavarojen epätasaiseen jakautumiseen (Lahelma ym. 2007, 26). Erot elämäntavoissa selittävät osaltaan terveyden eriarvoisuutta: vähemmän koulutetut tupakoivat enemmän, liikkuvat vähemmän, käyttävät alkoholia eri tavalla ja syövät epäterveellisemmin kuin korkeammin koulutettu väestönosa. Suomessa alkoholi ja tupakka yhdessä aiheuttavat noin puolet miesten sosioekonomisista kuolleisuuseroista. Sosioekonomisia terveys- ja toimintakykyeroja aiheuttavat puolestaan lihavuus, liikunnan puute ja epäterveellinen ravinto. (ETENE 2008, 11.)

Lahelman ym. (2007, 28) näkemyksen mukaan terveyden tasa-arvon edistämisen ensisijaisena kohteena ovat ehkäistävät terveyserot eli elintapoihin ja -oloihin liittyvät tekijät. Saari ym. (1999) taas uskovat, että ihmisten omaehtoinen aktiivisuus on vasta pieni osatekijä terveys- ja hyvinvointieroihin vaikuttamisessa. Heidän näkemyksensä mukaan työmarkkinoille pääsemisen ja siellä pärjäämisen mahdollistamiseksi on tärkeää luoda työmarkkinoilta syrjään joutuneille mahdollisuuksia ja aitoja valintatilanteita ja tukea heitä, jotta he löytäisivät paikkansa työyhteiskunnassa. (Mt., 27.) Terveyserojen kaventamiseen tähtäävissä toimissa on siis syytä kiinnittää sekä välittömästi terveyteen vaikuttaviin tekijöihin että rakenteellisiin syytekijöihin. Näin ollen terveyserojen kaventaminen edellyttää yhtäläisesti niin terveydelle haitallisiin elintapoihin kuin työttömyyteen, köyhyyteen ja työoloihin vaikuttamista. (Palosuo 2007, 230.)

Myös Prättälä ja Paalanen (2007) uskovat, että ihmiset eivät valitse elintapojaan vapaasti, vaan ympäristön asettamissa rajoissa. Heidän mukaansa ihmisillä on monista seikoista johtuen erilaisia voimavaroja ottaa vastuuta omasta terveystalvellytyksistään. Tästä johtuen elintapojen väestöryhmäerojen kaventamiseen liittyvissä toimissa tuleekin ottaa

huomioon sosiaalisista ja kulttuurista tekijöistä johtuvat elintapamuutosten esteet. Terveyserojen kasvun hillintä edellyttää, että poliittisilla päätöksillä tuetaan niitä, joilla menee terveyden osalta heikommin. (Mt., 86.)

## 2.2 Työttömät ja terveys

Pitkittynyt työttömyysjakso voi johtaa työttömän kohdalla monenlaisiin terveydellisiin ja arjenhallinnallisiin ongelmiin. Terveysongelmat ja elämänhallinnan vaikeudet usein hankaloittavat työllistymistä ja samalla kasvattavat työttömien riskiä syrjäytyä työmarkkinoilta. Työttömyydellä, heikkenevällä terveydellä ja työkyvyllä näyttäisikin olevan tutkimusten valossa itseään vahvistava kierre: pitkittynyt työttömyys voi johtaa terveysongelmiin ja altistaa vajaakuntoisuuteen (Heponiemi ym. 2008, 65).

Ihmisen terveys on yksi keskeinen työmarkkinoilla jakoja synnyttävä tekijä. Sairastuminen voi johtaa helposti ihmisen syrjäytymiseen työmarkkinoilta ja yhteiskunnasta yleisimminkin. (Saari ym. 1999, 27.) Kortteisen ja Tuomikosken (1998) tutkimustulosten mukaan työttömien joukko on yleisesti työllistä väestöä sairaampaa niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Työttömillä masentuneisuus, hermostuneisuus, päättämättömyys, ärtyneisyys sekä tunne siitä, että kaikki käy yli voimien ovat selvästi yleisempiä kuin työllisillä (mt., 38–42). Suurimmat hyvinvointierot työttömien ja työllisten välillä liittyvät taloudellisiin ja terveydellisiin ongelmiin sekä terveyspalvelujen saatavuuteen (Kauppinen ym. 2010, 246).

Heponiemen ym. (2008) työttömyystutkimuskatsauksen mukaan työttömyys voi olla kausaalisesti yhteydessä lisääntyneisiin itsemurhiin, muihin mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen ja hermostuneisuuteen, sydän- ja verisuonitauteihin, kohonneeseen verenpaineeseen sekä hengityselinsairauksiin. Työttömien heikentyneen hyvinvoinnin kehitykseen liittyy muun muassa sosiaalisten suhteiden katkeamista, itsetunnon laskua, köyhyyttä, fyysisen ja psyykkisen terveydentilan sekä työkyvyn heikkenemistä. Työttömyyden ja terveyden väliseen yhteyteen vaikuttavat useat tekijät kuten ikä, sukupuoli, taloudelliset vaikeudet, terveyskäyttäytyminen ja työttömyyden kesto. Työttömien heikomman terveydentilan taustalla olevat syy- ja seuraussuhteet eivät kuitenkaan ole kovinkaan yksiselitteisiä. Työttömiksi nimittäin valikoituu sairaita ja toisaalta työttömyys, etenkin pitkittyessään lisää sairastavuutta ja siten heikentää yksilön hyvinvointia (Heponiemi ym. 2008; Kortteinen & Tuomikoski 1998).

Elintavat kuten ravitsemus, liikunta ja päihteiden käyttö ovat useiden kansantautien syytekijöitä. Ihmisten terveysvalinnat ja elintavat aiheuttavat huomattavan osan estettävissä olevasta kuolleisuudesta. Väestön terveyden edistämiseen on siten mahdollista vaikuttaa myös yksilöiden terveys- ja elämäntapavalinnoin. Elintapoihin vaikuttamalla voidaan saavuttaa Kiiskisen ym. (2008) mukaan huomattaviakin kansanterveydellisiä terveyshyötyjä. (Mt., 16.)

Työmarkkina-asetelmalla on merkitystä elintapojen kannalta: se vaikuttaa esimerkiksi tuloihin, mahdollisuuksiin tehdä terveyttä edistäviä valintoja sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen ja tukeen. Työttömyys nimittäin uhkaa hyvinvointia ja altistaa riskikäyttäytymiselle. (Prättälä &

Paalanen 2007, 11.) Kuolleisuuserojen kasvun taittoon ja terveyserojen kaventamiseen voi kuitenkin vaikuttaa epäterveellisten elintapojen, etenkin tupakoinnin ja runsaan alkoholin käytön sekä lihavuuden ehkäisyllä alemmissa sosioekonomisissa ryhmissä (Lahelma ym. 2007, 37).

### *2.3 Työttömien terveyspalvelut*

Työttömien heikomman terveydentilan taustalla on siis niin elintapoihin, rakenteellisiin tekijöihin kuin aineellisiin resursseihin liittyviä tekijöitä. Tämän lisäksi terveyspalveluiden käytössä ja saatavuudessa on nähtävissä sosioekonomisia eroja, jotka ilmentävät palvelujen ja hoidon eriarvoisena kohdentumisena (Palosuo 2007, 219; Saikku 2009, 13).

Sosioekonomisten terveyserojen kaventamisen näkökulmasta on tärkeää, että kaikilla on yhdenvertaiset mahdollisuudet käyttää terveyspalveluja ja edistää niiden avulla omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Lisäksi terveyserojen kaventaminen voi edellyttää sosiaalisesti ja terveydellisesti huono-osaisempien tarpeiden asettamista erityiseen asemaan. (Keskimäki ym. 2002, 282, 292.)

Yhteiskunnallisen eriarvoistumisen myötä myös terveydenhuollon kentällä tietyt ihmisryhmät ovat joutuneet toisarvoiseen, erityisen haavoittuvaan ja helposti syrjäytyvään asemaan. Oikeudenmukaisuuden kannalta on tärkeää huomioida myös sosiaalisesti ja terveydellisesti moniongelmaisten yhdenvertaisesta kohtelusta, syrjimättömyydestä ja ihmisarvon kunnioittamisesta. (ETENE 2001.) Terveyden edistämistyössä tulisi huolehtia eri sosiaalisten ryhmien, erityisesti heikompiosaisten, terveystarpeisiin vastaamisesta (Sihto 2003). Kerätär ja Karjalainen (2010) huomauttavatkin terveydenhuoltoa siitä, että myös pitkäaikaistyöttömät tarvitsevat etsivää ja kuntouttavaa työtettä muiden palveluiden ohella myös terveydenhuollossa.

Kerätären ja Karjalaisen (2010) mukaan pitkäaikaistyöttömien heikentynyt toiminta- ja työllistymiskyky jää niin terveydenhuollossa, sosiaalitoimessa kuin työvoimahallinnossa suurelta osin tunnistamatta. Terveydenhuollon palveluiden ja hoidon ulkopuolelle jäävät sellaiset työttömät, jotka kärsivät muun muassa mielialahäiriöistä ja päihderiippuvuuksista. Riittävän toimintakyvyn ja työllistämisen mahdollistamiseksi tulee hoidon tavoittaa myös huono-osaisimmat henkilöt, jotta heidän syrjäytyminen ja heikentynyt työkyky eivät syventyisi entisestään.

Työttömät käyttävät ensisijaisesti terveyskeskuspalveluja, jotka ovat maksullisia ja heikosti resursoituja työssäkäyvien työterveydenpalveluihin nähden. Työttömien terveyspalveluiden ongelmaksi on osoittautunut esimerkiksi yhteyden saannin vaikeudet terveyskeskuksiin. Terveyspalvelujärjestelmän rakenteelliset ominaisuudet ovat johtaneet siihen, että pitkäaikaistyöttömät eivät välttämättä lainkaan pääse tarvitsemiensa terveyspalveluiden piiriin. Esimerkiksi terveystarkastusten osalta tiedetään, että niitä tehdään sitä todennäköisemmin mitä korkeampaan tuloryhmään henkilö kuuluu. (Saikku 2009, 13–14.)

Työttömät usein jäävätkin työterveydenhuoltoon liittyvien maksuttomien ennaltaehkäisevien palveluiden ulkopuolelle, jolloin työttömien terveystarvemuille syntyy erityinen tarve. Pitkäaikaistyöttömien kohdalla taloudelliset resurssit yksityisten palveluiden käyttöön ovat heikot, jonka lisäksi julkisten palveluiden asiakasmaksut voivat myös rajoittaa terveystarvemuiden käyttöä. Näin ollen työttömän työ- ja toimintakyvyn edistämisen kannalta julkiset palvelutkaan eivät ole aina riittäviä tai tarkoituksenmukaisesti kohdennettuja. (Sinervo 2009, 15.)

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimassa Pitkäaikaistyöttömien terveydenhuoltohankkeessa on vuosina 2007–2009 luotu paikallisia toimintaprosesseja, käytäntöjä ja malleja työttömien terveystarvemuiden kehittämiseen. PTT-hankeella on pyritty sosioekonomisten erojen kaventamiseen ja pitkäaikaistyöttömien terveyden edistämiseen. Työttömien terveystarvemuilla, terveystapaamisilla ja niiden jatkotoimilla on hankkeen kokemusten mukaan mahdollista ehkäistä elintapa- ja kansansairauksia, tukea asiakkaiden hyvinvointia ja elämänhallintaa sekä edistää sosioekonomisten terveyserojen kaventumista (Sinervo 2009, 14–16).

PTT-hankkeessa kohdennettujen terveystarvemuavun avulla on tavoitettu työttömiä, joilla on ollut terveyden ja työkyvyn ylläpitämiseen liittyviä tarpeita. Asiakkailta on todettu runsaasti erilaisia elintapoihin liittyviä terveyden riskitekijöitä ja nämä riskit olivat yleisempiä kuin työikäisessä väestössä keskimäärin. Pitkäaikaistyöttömille tehdystä terveystarvemuista saatu asiakaspalaute on ollut myönteistä, sillä asiakkaiden mielestä on tärkeää, että työttömille aktiivisesti tarjotaan mahdollisuutta osallistua terveystarvemuun. (Saikku 2009, 5–7.)

Saikku (2011, 55, 60–61) on kuvannut terveystarvemuun tehtävää osana kuntoutus-, aktivointi- ja työllistymisprosessia. Pitkäaikaistyöttömien terveystarvemuista on tunnistettavissa valmistelussa olevia siirtymiä niin työhön, hoitoon, kuntoutukseen, sairausvapaalle kuin eläkkeelle (ks. alla oleva kuvio). Yksilöllisten ratkaisujen löytyminen on tärkeää, sillä pitkittyneen työttömyyden myötä voi olla, että työllistyminen ei ole enää edes realistinen tavoite. Terveydenhuollolla on muita aktivointi- ja työllistämisprosesseja tukeva rooli ennaltaehkäisevänä ja terveydentilaa ylläpitävänä peruspalveluna. Vaikka terveydenhuollossa toteutetut toimenpiteet ja ohjaukset eivät vaikuta suoraan työllistymiseen, ovat ne tukemassa asiakasta työllistymään ja motivoitumaan sekä tarjoavat asiakkaalle välineitä oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen. Saikun mukaan terveystarvemuun mukaantulo aktivointi- ja työllistymistoimenpiteisiin näyttää tarjoavan mahdollisuuksia kokonaisvaltaisiin palveluprosesseihin, jotka ottavat huomioon asiakkaiden yksilöllisiä tarpeita. Toimenpiteet ovat keskittyneet erityisesti hoitoon ja kuntoutukseen, jotka edistävät yksilön terveyttä ja hyvinvointia.

Terveydenhuollon tehtävä	Siirtymän suunta
Työkyvyn tukeminen, ylläpitäminen ja parantaminen	Edistää siirtymää työhön
Työkyvyn heikkenemisen toteaminen	Edistää siirtymää hoitoon / kuntoutukseen
Työkyvyttömyyden toteaminen (Saikku 2011)	Edistää siirtymää sairausvapaalle /eläkkeelle

1.5.2011 voimaan tulleessa uudessa terveydenhuoltolaissa säädetään kunnan velvollisuudesta järjestää tarpeelliset terveystarkastukset asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin seuraamiseksi ja edistämiseksi. Terveysneuvonnan ja -tarkastusten tulee tukea työ- ja toimintakykyä, sairauksien ehkäisyä sekä edistää mielenterveyttä ja elämänhallintaa. Terveysneuvontaa ja -tarkastuksia on järjestettävä myös opiskelu- tai työterveyshuollon ulkopuolelle jääville nuorille ja työkäisille. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, § 13.)

Lain perusteluissa todetaan, että väestön sairauksien ehkäisemiseksi, työ- ja toimintakyvyn tukemiseksi ja mielenterveyden edistämiseksi keskeisiä aiheita terveysneuvonnassa ja -tarkastuksissa ovat ravinto, liikunta, tupakointi ja alkoholin käyttö sekä elämänhallinta ja sosiaaliset suhteet. Erityisesti riskiryhmien terveystarkastuksissa voidaan liittää yksilöllistä tai ryhmässä annettavaa ohjausta stressinhallinnan ja elämänhallinnan taitoihin. Tällaisia riskiryhmiin kuuluvia ovat lain perusteluissa esimerkiksi pitkäaikaistyöttömät. (HE 90/2010 vp., 102.)

## 2 Rytmiprojektin toimintamalli

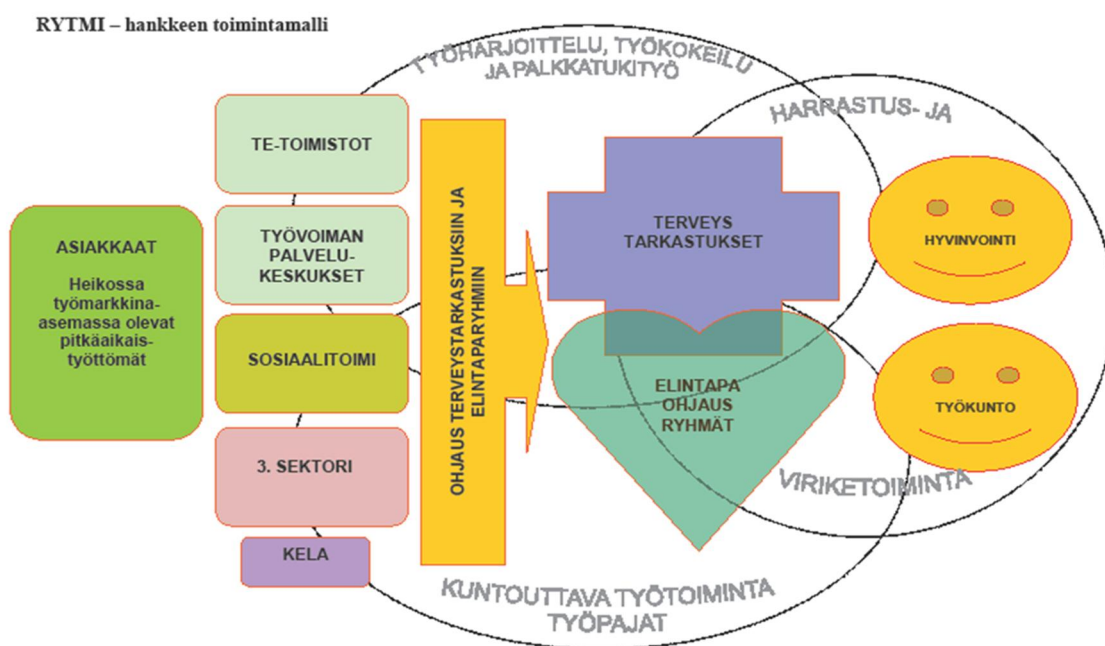
Polku pitkittyneestä työttömyydestä työelämään onnistuu siis harvoin keskittymällä pelkästään työllistämistoimenpiteisiin. Työttömän kohdalla on pikemminkin otettava huomioon hänen kokonaistilanteensa, joka käsittää niin sosiaalisen tilanteen, toimentulon, työ- ja toimintakyvyn kuin terveyden sekä näihin liittyvät palvelutarpeet. (Saikku 2011, 55.) Ervasti (2004, 314) muistuttaa työttömien subjektiivisen hyvinvoinnin merkityksestä: masennuksesta, syrjäytymisen kokemuksista ja heikosta itsetunnosta kärsivät työnhakijat tuskin ovat niitä tavoitellumpia työnhakijoita työmarkkinoilla.

Työttömien hyvällä työkyvyllä on tärkeä merkitys työttömän hyvinvoinnin kannalta, sillä se myös edesauttaa uudelleentyöllistymistä. Pitkittänyt työttömyys tai rikkonainen työhistoria sekä heikentynyt työkyky voivat toimia toisiaan vahvistavasti. Työkyky on nimittäin yhteydessä työttömyyden keston ja toistuvuuteen: pitkittänyt ja toistuva työttömyys heikentää työkykyä. (Pensola ym. 2006, 225.) Kaukiaisén ym. (2001) tutkimustulosten

mukaan mielekkäät aktiviteetit kasvattavat työttömien voimavaroja: säännöllisessä ohjauksella ja liikunnan lisäämisellä voidaan vaikuttaa myönteisellä tavalla työttömien toimintakykyyn ja terveyteen. Myös työttömien työnhakutaitoja, itseluottamusta ja minäpystyvyyttä kehittävien interventioiden on osoitettu estävän psyykkisen hyvinvoinnin heikkenemistä ja työnhaun motivaation alenemista, sekä edistävän työttömien uudelleen työllistymistä (Vinokur ym. 1999).

Työttömien terveyden ja hyvinvoinnin voimavarojen edistämiseksi ja työttömien palvelurakenteen kehittämiseksi on olemassa lukuisten tutkimusten osoittamaa tarvetta. Työttömille suunnatut hyvinvointi-interventiot voidaan jakaa karkeasti ennakoiviin ja korjaaviin sen mukaan, onko niiden tavoitteena estää hyvinvointipuutteiden syntyminen vai vähentää ja poistaa jo syntyneitä hyvinvointivajeita (Saari ym. 1999, 29). Käytännössä toteutettavia interventioita ei voi useinkaan pitää vain joko ennakoiviin tai korjaaviin interventioihin kuuluvina, sillä ne sisältävät piirteitä kummastakin (mt.). Näin myös Rytmiprojektissa luodussa toimintamallissa, sillä toiminta on ensisijaisesti luonteeltaan ennaltaehkäisevää, mutta samalla myös korjaavaa.

Rytmi-projektissa on pyritty vastaamaan työttömien hyvinvointi- ja terveystarpeisiin kehittämällä olemassa oleviin palvelujärjestelmiin sopivia yhteistyömalleja ja palvelupolkuja, jotka tukevat heikossa työmarkkina-asemassa olevien työnhakijoiden hyvinvointia, terveyttä ja työllistymistä. Projektin toimintamallin keskiössä ovat työttömien terveydentilan arviointi terveystarkastuksin sekä siitä seuraava ryhmämuotoinen elintapaohjaus. Näiden kahden keskeisen tavoitteen lisäksi projektissa pyritään luomaan alueelliseen palvelurakenteeseen systemaattisia yhteisesti sovittuja toimintatapoja, erityisesti terveystarkastuskäytäntöjen ja palveluohjauksen suhteen.



Projektin kohde- ja sidosryhmiä ovat heikossa työmarkkina-asemassa olevat työnhakijat, sosiaali- ja terveystoimien sekä työvoimahallinnon työntekijät ja aktivointitoimia järjestävät yksityiset ja kolmannen sektorin toimijat. Toimintamallia on kehitetty moniammatillisessa yhteistyössä eri toimijoiden kanssa luomalla ja muokkaamalla jo olemassa olevia ja toimivia käytäntöjä alueelliseen palvelurakenteeseen sopiviksi. Toimintamallin toteutuksesta vastataan kunnissa ja yhteistyöorganisaatioissa jo olemassa olevin henkilöstöresurssein, jolloin luodut toimintamallit rakennetaan alusta alkaen osaksi asiakkaiden olemassa olevaa palvelujärjestelmää.

Käytännössä toimintamallissa asiakkaat ohjataan terveystarkastuksiin esimerkiksi työ- ja elinkeinotoimistosta, sosiaalitoimesta tai kuntouttavasta työtoiminnasta.

Terveystarkastuksissa tarjotaan asiakkaalle mahdollisuutta osallistua ryhmämuotoiseen elintapaohjaukseen, jossa asiakas voi itsenäisesti asettaa omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä muutostavoitteita ja saada muutoksenteossa ryhmältä tukea.

Terveystarkastusmallilla pyritään tavoittamaan terveystarkastusta tarvitsevat asiakkaat ja tarvittaessa ohjata heidät terveyttä, hyvinvointia ja elämänhallintaa edistäviin elintaparyhmiin (ks. HE 90/2010 vp., 102).

Rytmi-projektissa kehitetyn elintapaohjausmallin taustalla on Ikihyvä Päijät-Häme-hankkeen elintapaohjausmalli. Uudenlaisia elintapaohjauksen sisältöjä muokattiin vastaamaan paremmin työttömien kohderyhmän tarpeita ja niitä pilotoitiin ensimmäisen kerran kevään 2010 aikana neljässä eri projektin yhteistyöorganisaatioissa. Vuoden 2010 pilotointikokemukset olivat hyvin kannustavia. Terveystarkastus- ja elintapaohjauspilotoinnin avulla tavoitettiin asiakkaita, joilla oli terveyteen, hyvinvointiin ja elintapoihin liittyviä muutostarpeita ja -halukkuutta. Elintapaohjauksessa asiakkaat olivat ryhtyneet tekemään terveyttä edistäviä muutoksia ja olivat halukkaita ylläpitämään niitä jatkossakin. Jo projektin ensimmäisen pilotoinnin aikaan havaittiin, että terveystarkastusten tarjoaminen heikossa työmarkkina-asemassa oleville työnhakijoille voi muodostua tärkeäksi väyläksi tunnistaa kohderyhmän terveysongelmia ja -tarpeita. Elintapaohjauksella oli myönteisiä vaikutuksia sekä asiakkaiden mielialaan, elintapatottumuksiin että arjenhallinnan tunteisiin. Myös ryhmiä ohjanneet ohjaajat hyötyivät kokemuksesta saamalla ammatillisia välineitä työhönsä.

Elintapaohjausmallia haluttiin kuitenkin kehittää korostamalla ohjauksessa voimakkaammin arjenhallinnan ja pystyvyyden tunteita tukevia elementtejä, aktivointia ja motivointia.

Toisessa pilotointivaiheessa elintapaohjauksessa käsiteltävien teemojen rinnalle nostettiin tulevaisuusteema, jonka kohderyhmänä nähtiin erityisesti nuorten ikäryhmä.

Ryhmäohjauksen sisältöjä varten on kehitetty työkalupakki, jonka avulla asiakkaiden on mahdollista tarkastella omaa arkeaan sekä suunnitella ja toteuttaa omia elintapamuutoksiaan. Osaksi työkalupakkia on kehitetty "Mitä kuuluu?"-lomake (liite 1) terveysasioiden puheeksi ottamisen ja terveystarkastustarpeen tunnistamisen välineeksi. Lomake kehitettiin Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön testaaman sähköisen lomakkeen pohjalta, jota on onnistuneesti käytetty tunnistamaan ensimmäisen vuoden opiskelijoista terveystarkastusta tarvitsevat (Huttunen & Kunttu 2008). Rytmi-projektissa käytetty "Mitä kuuluu?"-lomake on osoittautunut toimivaksi välineeksi terveysasioita puheeksi otettaessa ja siitä on ollut käytännön hyötyä terveystarkastuksia tekeville tahoille.



Rytmi-projektin kokonaistavoitteena on perehdyttää 200 työntekijää toimintamallin eri osa-alueisiin ja kouluttaa 20 työntekijää ohjaamaan elintaparyhmiä. Tähtäimenä on myös 400 heikossa työmarkkina-asemassa olevan työnhakijan osallistuminen terveystarkastuksiin ja tästä 200 henkilön osallistuminen elintaparyhmiin. Projektin toisessa pilotointivaiheessa yhteensä 76 työtöntä osallistui terveystarkastuksiin, ja niistä elintaparyhmiin ohjautui 68 henkilöä. Toisen pilotointivaiheen elintaparyhmiä ohjasi yhteensä 17 kaksipäiväisen elintapaohjauskoulutuksen käynnyttä ohjaajaa.

Rytmi-projektin työttömille kohdennettujen palveluiden kehittämis- ja tutkimustyö on toteutettu siis kaksivaiheisen pilotoinnin avulla. Pilotointien yhteydessä kerrytetään arviointitietoa toimintamallista sekä kehitetään toimintamallia vastaamaan paremmin kohde- ja sidosryhmien tarpeita.

## *2.1 Elintapaohjauksen malli*

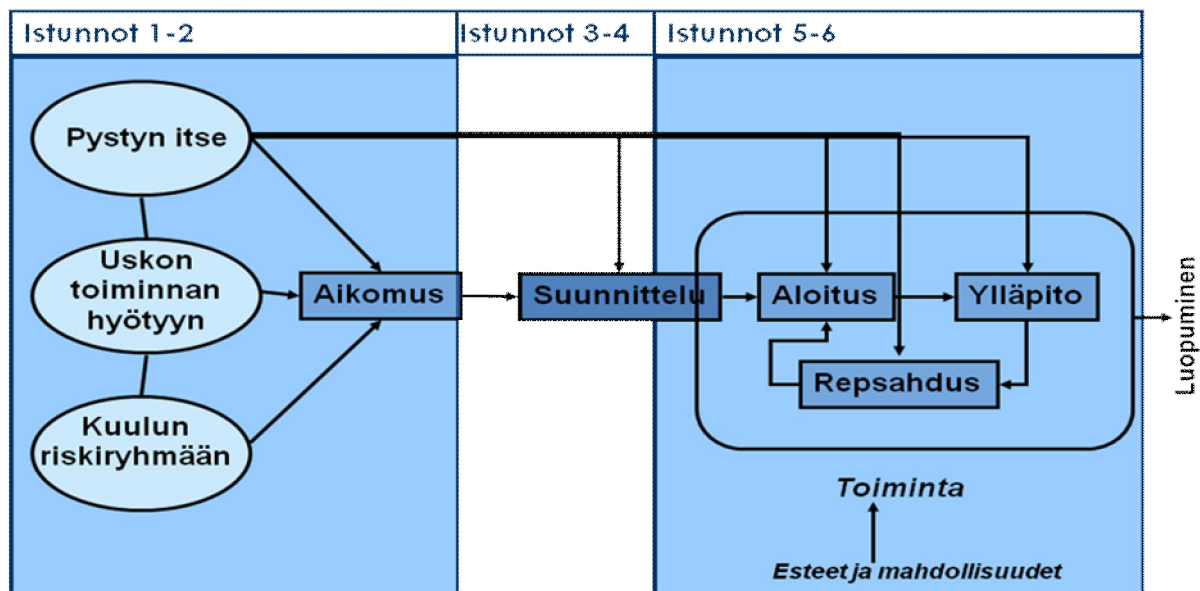
Päijät-Hämeen alueella ryhdyttiin vuonna 2001 kehittämään elintaparyhmäohjausmallia tyyppin 2 diabeteksen riskiryhmässä oleville henkilöille ennaltaehkäisy tutkimuksista saadun tiedon ja Päijät-Hämeen seudulta nousseen tarpeen perusteella (Absetz ym. 2008a). Suomalainen Diabeteksen ehkäisy tutkimus, Diabetes Prevention Study, on osoittanut varsin vähäistenkin elintapamuutosten johtavan diabeteksen riskitekijöiden muutokseen ja sairastavuuden laskuun (Tuomilehto ym. 2001).

Kehitetty elintapainterventio pohjautuu käyttäytymistieteellisiin teorioihin ja näyttöön perustuviin menetelmiin (Schwarzer & Fuchs 1995; Schwarzer & Fuchs 1996; Bandura 1997; Gollwitzer & Brandstätter 1997; Gollwitzer ym. 2004). Ohjauksen taustalla olevassa ajattelussa uskotaan siihen, että elintapamuutoksissa on kyse käyttäytymisen muutoksista päivittäisissä, pienissä arkisissa asioissa (Absetz ym. 2008a, 10). Uusien elintapojen omaksuminen on yksilölle pitkäaikainen oppimisprosessi, jonka takia olennaista muutoksenteossa on sen maltillisuus.

Ikihyvä-elintapaneuvontamalli perustuu näkemykselle terveyskäyttäytymisen muutoksesta prosessina (Schwarzer & Fuchs 1996). Terveyskäyttäytymisen muutos käsittää laajan joukon eri sosiaalisia, emotionaalisia ja kognitiivisia tekijöitä (Schwarzer 2008, 2). Elintapamuutoksiin sitoutuminen edellyttääkin tällöin elintapamuutosta tekevältä monentasoista työskentelyä.

Terveyskäyttäytymisen prosessimallissa erotetaan terveyskäyttäytymisen muutoksen motivaatiovaihe ja varsinainen toimintavaihe (ks. alla oleva kuvio). Terveyskäyttäytymisen motivaatiovaiheessa ihminen motivoituu elintapamuutoksiin. Motivoituaikseen tulee ihmisen havahtua sairausriskeihin, joilla on vaikutuksia toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Pelkän riskin tiedostaminen ei itsessään riitä, vaan henkilön on myös uskottava voivansa vaikuttaa riskiin elintapamuutoksien avulla. Henkilöllä tulee siis olla uskoa omaan kykyihinsä tehdä muutos eli pystyvyyden tunnetta. Terveyskäyttäytymisen toimintavaiheessa aiottua käyttäytymistä suunnitellaan, jonka jälkeen suunnitelmia testataan käytännössä. Aikomus

täytyy siis muuttaa yksityiskohtaisiksi konkreettisiksi suunnitelmiksi ja käytännön toimiksi, minkä jälkeen toimintaa tulee myös ylläpitää. (Schwartzter 2008, 6–7.)



(Schwarzer & Fuchs 1996)

Banduran (1997) sosiaalis-kognitiivisen oppimisteorian mukaan ihmisen käyttäytymistä ohjaa pystyvyysodotus. Pystyvyyden käsitteellä tarkoitetaan yksilön uskomuksia omista kyvyistään kontrolloida omaa toimintaansa sekä elämänsä ulkoisia tapahtumia. Pystyvyyden tunne vaikuttaa siihen miten ihmiset tuntevat, ajattelevat, käyttäytyvät ja motivoivat itseään. Mitä voimakkaampi luottamus yksilöllä on omaan pystyvyyteensä, sitä valmiimpi hän on asettamaan vaativia tavoitteita ja ponnistelemaan tavoitteiden saavuttamiseksi (Järvikoski 1994, 103).

Ihmisen uskolla kykyynsä säädellä omaa käyttäytymistään voidaan olettaa olevan merkitystä tämän harkitessa elintapamuutoksia (Järvikoski 1994, 104). Yksilön täytyy arvioida taitojaan suhteessa toisiin, minkä avulla on mahdollista arvioida omia kykyjä sekä vahvistaa omaa itseluottamustaan (Bandura 1997). Pystyvyyksäsitteitä on pidetty varsin pysyvinä persoonallisuuden piirteinä, mutta tutkimusten mukaan ne kuitenkin voivat muuttua uusien kokemusten myötä. Näyttää on kertynyt esimerkiksi siitä, että työkykyä ylläpitävään ja parantavaan valmennukseen osallistuneiden henkilöiden pystyvyyden tunne on parantunut. (Järvikoski & Härkäpää 2004, 126.)

Pystyvyyden tunteella näyttää tutkimusten mukaan olevan ennustearvoa sekä toiminnan että terveysmuutosten onnistumisen suhteen. Hankosen (2011) tutkimustulosten mukaan pystyvyyden lisääntyminen elintapaohjauksen aikana ennustaa parempia tuloksia liikunnan lisäämisen ja laihtumisen toteutumisessa pitkällä aikavälillä. Hankonen siten kehottaa terveysammattilaisia vahvistamaan elämäntapamuutoksiin pyrkivien uskoa omaan pystyvyyteensä sekä ohjaamaan ja tukemaan asiakkaita konkreettisten toiminta- ja varmistussuunnitelmien teossa.

Sosiaalis-kognitiivisen teoriaperustan lisäksi elintapaintervention kehittämistä on ohjannut voimavaraistamisen ideologia ja sen taustalla oleva motivaation ja toiminnan säätelyn teoria (Absetz ym. 2008; Deci & Ryan 1985). Mitä omaehtoisempaa asiakkaan toiminta on, sitä vahvemmin sitä ohjaavat ihmisten sisäiset tilat ja tarpeet sekä niistä syntyvä motivaatio (Absetz 2008b). Voimavaraistamisen ideologian mukaisesti ohjauksessa tunnustetaan asiakkaan kyky määritellä itse omat tarpeensa sekä ymmärretään asiakkaalla olevan taitoja itse ratkaista omaan elämäänsä liittyviä ongelmia. Elintapaohjauksen tarkoituksena on antaa voimaannuttavia keinoja elämänhallintaan sekä luoda ohjauksessa ohjattavien autonomiaa tukevaa ilmapiiriä (Absetz 2008a, 12).

Elintapojen pysyvä muutos Absetzin (2009) mukaan edellyttää oman toiminnan seuraamista ja sitä koskevan tietoisuuden kasvattamista sekä ongelmanratkaisutaitoja, tavoitteita, suunnittelua ja tiedon hankintaa. Elintapaohjauksessa asiakas itse määrittelee omat tavoitteensa ja keinonsa päästä kohti tavoitteitaan. Samalla asiakkaan tiedot, taidot ja myönteiset tunteet lisääntyvät kun hän saa konkreettisia tavoitteita ja suunnitelmia, jotka auttavat häntä pyrkimyksissään eteenpäin. Ohjausta tukee motivoiva vuorovaikutustapa, joka perustuu avoimiin kysymyksenasetteluihin ja aktiiviseen kuunteluun.

Rytmi-projektille kehitettiin kuvatus teoriaperustan ja käytäntöjen avulla tavoitteellisen toiminnan mallia noudattanut oma elintapaohjausneuvontamalli. Elintapaohjaus koostuu kuudesta noin kahden tunnin kestoisesta ryhmätapaamisesta sekä suunnittelu- ja seurantatapaamisesta (ks. liite 2). Ohjauksen keskeisinä työkaluina käytetään ryhmässä ja kotona tehtäviä kirjallisia tehtäviä.

#### Elintapaohjauksessa käytetty tavoitteellisen toiminnan malli

1. Ohjauksen yleiset tavoitteet:
  - a. Näyttöön perustuvat yleiset tavoitteet ruokavaliolle, liikunnalle ja painonpudotukselle
  - b. Asiakkaan oman vastuunoton tukeminen
  - c. Positiivisten tunteiden herättäminen ja hyödyntäminen elintapamuutosten tekemisessä
  - d. Ryhmytyminen ja ryhmässä mukana pysyminen
2. Asiakkaan omat tavoitteet yleisiin tavoitteisiin pääsemiseksi:
  - a. Omaan elämään sopivat
  - b. Aloitetaan pienestä tavoitteesta, siirrytään vähitellen isompaan
  - c. Positiiviset, ei kieltoa ja kärsimystä
  - d. Konkreettiset: MITÄ, MISSÄ, MILLOIN, MITEN
3. Tavoitteiden asettamista ja tavoitteisiin etenemistä tukevat työskentelyvälineet käytössä sekä ryhmässä että kotona
4. Ryhmän tuki

(Absetz & Valve 2006)

Ensimmäisellä tapaamiskerralla ryhmässä keskitytään erityisesti ryhmäytymiseen ja asiakkaiden muutosmotivaation herättämiseen. Ohjauksessa viestitään, että on tärkeää pysyä mahdollisimman terveenä, hyvinvoivana ja toimintakykyisenä. Toisella tapaamiskerralla taas asiakkaat tarkastelevat omia tottumuksiaan. Tarkastelun lisäksi on ohjauksessa tarkoitus synnyttää käsitys siitä, että muutoksen tekeminen kannattaa ja että se on toteutettavissa. Tapaamiskerralla myös painotetaan sitä, että tottumusten muuttaminen on merkityksellistä oman terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Tärkeä ohjauksen viesti on se, että erityisesti ryhmän tuella asiakkaan on mahdollista tehdä muutos.

Kolmannella ja neljännellä tapaamisella annetaan ohjeita tavoitteiden asettamiseen ja painotetaan hyvän suunnittelun merkitystä muutoksen toteuttamisessa. Viidennen tapaamiskerran tavoitteena on korostaa oman toiminnan merkitystä tavoitteiden saavuttamisessa ja auttaa asiakkaita konkretisoimaan omia tavoitteitaan. Tarkoituksena on myös opettaa repsahdusten hallinnassa ja ohjata tuen hankkimisessa. Tapaamisella korostetaan myös tuen merkitystä tavoitteiden saavuttamisessa.

Kuudennella ja viimeisellä tapaamiskerralla autetaan asiakkaita arvioimaan omien tavoitteiden saavuttamista ja ylittämään mahdollisia muutoksen esteitä. Tämän tapaamiskerran pääviesti on, että uusien tavoitteiden asettaminen sekä toiminnan suunnittelu ja arviointi tekevät muutoksen mahdolliseksi paitsi nyt jatkossakin.

### 3 Projektissa tehtävä toimintatutkimus

Rytmi-projektissa tehdään toimintatutkimusta eli tuotetaan uutta tietoa toiminnasta ja samalla kehitetään toimintaa tutkittavia osallistamalla (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 33). Projektin aikana tehtävät Bikva-arvioinnit ovat oleellinen osa projektin prosessiluonteista toimintatutkimusta. Toimintatutkimus tähtää asioiden muuttamiseen ja toimintatapojen kehittämiseen entistä paremmiksi (Aaltola & Syrjälä 1999, 18). Sille on tyypillistä reflektiivisyys, tutkimuksen käytännönläheisyys, muutosinterventio sekä ihmisten osallisuus (Heikkinen & Jyrkämä 1999, 36).

Rytmi-projektissa tehtävän toimintatutkimuksen tarkoituksena on testata käytännössä kehitetyn toimintamallin soveltuvuutta uudelle kohderyhmälle uudessa palvelurakenteessa. Toimintatutkimuksessa Bikva-arvioinneilla on keskeinen rooli, sillä niiden avulla pyritään saamaan esiin asiakas- ja sidosryhmien näkökulmia ryhmämuotoisen elintapaohjauksen tarpeesta osana työttömien palvelukokonaisuutta ja samalla osallistaa heidät projektin kehittämistyöhön.

Toimintatutkimus soveltuu työkäytäntöjen ja -menetelmien tutkimukseen, sillä se on luonteeltaan käytännönläheistä. Toimintatutkimuksessa tutkittavat ovat aktiivisia osallistujia muutos- ja tutkimusprosessissa, jolloin tutkijan ja tutkittavien suhteen perustana on yhteistyö ja yhteinen osallistuminen. Toimintatutkimuksen prosessi on syklinen: ensin valitaan päämäärät, sitten tutkitaan ja kokeillaan käytännön mahdollisuuksia edetä päämääriin. Tämän jälkeen taas arvioidaan ensiaskelia ja muotoillaan ja tarkennetaan

päämääriä, tehdään käytännön kokeiluja ja arvioidaan näitä. Tutkimusprosessissa vuorottelevat siis suunnittelu, toiminta ja toiminnan arviointi. (Kuula 1999, 218.)

TOIMINTATUTKIMUS	
Tarkoitus	Muuttaa todellisuutta tutkimalla sitä ja tutkia todellisuutta muuttamalla sitä.
Päämäärä	Käytännön hyöty, osallistujien valtautuminen ja käyttökelpoisen tiedon lisääntyminen.
Tutkijan rooli	Osallistuja, joka tekee tarkoituksellisen intervention kohteeseen.
Päätelmät	Vähittäisen kehittämis- ja tulkintaprosessin avulla hermeneuttisesti.
Tutkimustehtävän määrittäminen	Kehittämisen- ja tiedonmuodostustehtävät.
Asiantuntijuuden kehittyminen	Pyrkii kehittämään osanottajien tietoja, käytännöllistä osaamista ja asiantuntemusta.

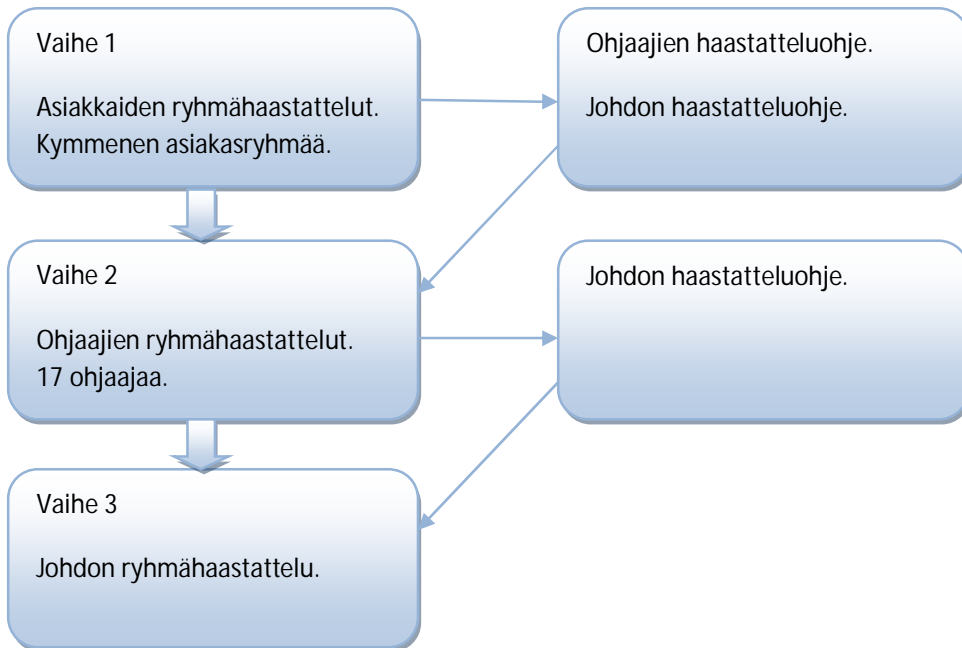
(Heikkinen 2007)

Arvioinnissa käytettävä Bikva-arviointimenetelmä on tanskalaisen Hanne Kathrine Krogstrupin kehittämä asiakaslähtöinen julkisten palvelujen arviointimalli. Tanskan kielen sanoista "Bikva Brugerinddragelse I KVALitetsvurdering" muodostuva Bikva-lyhenne tarkoittaa suomeksi asiakkaiden osallisuutta laadunvarmistajana. Mallin keskeisenä pyrkimyksenä on ottaa huomioon asiakkaiden näkemykset palveluiden laadusta ja osallistaa heidät laadun arviointiin. Mallin lähtökohtaisena ajatuksena on se, että asiakkailla on arvokasta tietoa julkisen sektorin toiminnan kohdentamisesta ja kehittämisestä. Asiakkaat tulee ottaa mukaan vuoropuheluun ja antaa heille mahdollisuus ilmaista omia näkemyksiään palvelujen laadusta. Tätä kautta luodaan yhteys asiakkaiden ongelmien ymmärtämiseen ja pyritään tekemään näkyväksi niitä ongelmakenttiä, joista kenttätyöntekijät, johtajat ja poliittiset päättäjät eivät ole tietoisia. (Krogstrop 2004, 7–8.)

Bikva-mallissa arviointiprosessi on nelivaiheinen lähtien liikkeelle asiakkaiden ryhmähaastatteluista. Asiakkaiden rooli on prosessissa keskeinen, sillä he määrittävät arviointikysymykset oman kokemuksensa perusteella. Prosessi etenee esittelemällä asiakkaiden palaute tärkeille sidosryhmille, jotka arvioivat esiin nousseita ongelmia ja käsittelevät asiakkaiden antamaa palautetta. Asiakkaiden jälkeen haastatellaan työntekijöitä asiakkaiden tuottaman arviointitiedon pohjalta. Kolmannessa vaiheessa asiakkaiden ja työntekijöiden palaute esitellään hallintojohdolle, jonka tarkoituksena on edelleen pohtia annettua palautetta. Viimeisenä vaiheena voidaan esitellä aikaisemmat keskustelut ja palaute poliittisille päättäjille, jotta myös heidän arvionsa palautteeseen liittyvistä syistä saadaan esille. (Krogstrop 2004, 10–15.)

Arvioinnista esiin tulevia tuloksia välitetään osallistuville ryhmille prosessin aikana toteutettavissa haastattelutilanteissa ja lopulta arvioinnista laaditaan yhteenvetona raportti, joka tulee olla kaikkien osallistuneiden saatavilla. (Krogstrop 2004, 23.) Alla oleva kuvio havainnollistaa arviointiprosessin kulkua Rytmiprojektin toisessa pilotointivaiheessa.

Bikva-mallin eteneminen Rytmiprojektin toisessa pilotointivaiheessa



## 4 Ryhmämuotoisen elintapaohjauksen toinen pilotointi

Rytmi-projektin toisen pilotointivaiheen aikana käynnistettiin yhteensä 11 eri elintapaohjauksen pilottiryhmää kahdeksassa eri yhteistyöorganisaatiossa (ks. taulukko). Toisen pilotointivaiheen ensimmäinen pilottiryhmä aloitti toimintansa marraskuussa 2010 ja viimeinen ryhmä taas huhtikuussa 2011.

Asiakkaat rekrytoitiin olemassa olevista rakenteissa osana asiakaskäyntejä tai työpajatoimintaa. Työttömien ryhmien lisäksi Rytmi-ryhmiä syntyi kahdessa mielenterveyskuntoutujien toimipaikassa: Iitin Klubitalossa sekä Nastolan Kukkasen päivätoiminnassa. Näihin ryhmiin osallistui yhteensä kahdeksan asiakasta. Edellä mainitut kaksi ryhmää eivät kuitenkaan ole mukana työttömille suunnatun ryhmäohjausmallin arvioinnissa. Merkille pantavaa on kuitenkin se, että malli näyttäisi soveltuvan myös mielenterveyskuntoutujien kanssa tehtävään työhön. Edellyttäen kuitenkin, että toimintamallia kehitettäisiin huomioimaan paremmin mielenterveyskuntoutujille tyypillisiä tarpeita.

Käynnistyneet elintaparyhmät kokoontuivat kuuden tapaamiskerran ajan eripituisilla ajanjaksoilla. Elintapaohjauksen ryhmätapaamiset oli pääsääntöisesti järjestetty viikon välein. Muutama ryhmä kuitenkin järjesti tapaamisia harvemmin, keskimäärin parin viikon välein pääasiassa ryhmänohjaajien sairaslomista johtuvista syistä. Alkuperäiset ryhmäkoot vaihtelivat kolmen ja kahdeksan hengen välillä. Toiminnan keskeytti yhteensä 16 asiakasta työllistymisen, paikkakunnalta muuton tai tuntemattomaksi jääneen syyn takia. Alla olevassa taulukossa on paikkakuntaakohtaisesti tietoa asiakkaiden määristä.

Ryhmät	Naiset	Miehet	Yhteensä
Nastolan Tienhaara	1	7	8
Orimattilan Tolkku	2	3	5
Pukkilan kunnan työllistämispalvelut	1	2	3
Asikkala-Padasjoen työpaja, ryhmä 1	4	4	8
Asikkala-Padasjoen työpaja, ryhmä 2	4	3	7
Lahden Työ- ja elinkeinotoimiston asiakkaat	5	2	7
Lahden Tuoterengas	2	2	4
Porvoon Samaria ry:n Noark	2	6	8
Hollolan työpaja, ryhmä 1	6	1	7
Kärkölän työpaja	3	2	5
Sipoon sosiaalitoimen asiakkaat	1	5	6
Yhteensä	31	37	68
Keskeyttäneet	7	9	16

Ryhmän koko vaikuttaa sen toiminnan luonteeseen ja ryhmädynamiikkaan. Pienryhmissä yksilöt pääsevät helpommin esiin ja ryhmän on siten mahdollista saavuttaa suurryhmiä parempi yhteistyökyky. (Niemistö 2004, 57–58.) Työttömien elintaparyhmät ovatkin olleet suljettuja pienryhmiä. Suljettu ryhmä ei ota jäsenekseen uusia ryhmäläisiä käynnistymisensä jälkeen ja se kokoontuu ennalta määrätyn aikataulun mukaisesti (mt. 60). Ryhmiä voidaan jakaa myös tavoitteellisiin ja satunnaisiin ryhmiin. Työttömien elintaparyhmän kaltaisessa tavoitteellisessa ryhmässä ryhmäläiset pyrkivät yhteisiin päämääriin ja ovat täten päämäärätietoisia.

Projektin toisessa pilotointivaiheessa toteutettiin kymmenelle eri asiakasryhmälle puolistrukturoitu ryhmähaastattelu pääsääntöisesti ryhmien viimeisen tapaamiskerran yhteydessä. Tammi-kesäkuussa tehtyihin haastatteluihin osallistui lähestulkoon kaikki

ryhmien jäsenet, pois lukien ryhmän keskeyttäneet. Näin ollen valtaosan asiakkaista ääni pääsee toimintamallin kehittämistyössä kuuluviin. Yhtä asiakasryhmää ei tavoitettu lainkaan, sillä yksikään ryhmän jäsenistä ei saapunut ryhmän viimeiselle tapaamiskerralle.

Puolistrukturoidussa haastattelussa haastattelija työstää etukäteen haastattelun pääteemat, mutta voi vapaasti vaihdella kysymysten sanamuotoja ja niiden järjestystä keskustelun edetessä (Robson 2001, 137). Asiakkaille tehdyn ryhmähaastattelun haastattelurunko (ks. liite 3) jaoteltiin viiden eri osa-alueen mukaan ja tässä raportissa sivutaan kutakin aihealuetta. Nämä teemat ovat kokemukset elintaparyhmästä, ryhmän merkitys, ryhmässä tehdyt tehtävät ja kotitehtävät, oma kehittyminen sekä kokemukset työttömyyteen liittyvistä palveluista. Litteroitua haastatteluaineistoa kertyi asiakkaiden haastatteluvaiheesta yhteensä noin 180 liuskaa. Haastatteluaineiston lisäksi raportissa on käytetty hyödyksi asiakkaiden kotitehtävistä saatua tietoa muutosten suunnittelusta.

Esiin nousseen asiakkaiden palautteen pohjalta haastateltiin ryhmäohjauksesta vastanneet 17 ohjaajaa ryhmähaastatteluin huhti–kesäkuun 2011 aikana. Ohjaajien haastatteluista litteroitua aineistoa kertyi yhteensä noin 80 liuskaa. Ohjaajien mukaan ottaminen haastatteluketjuun liittyy dialogin synnyttämiseen asiakkaiden ja sidosryhmien välille. Tämän raportin pohjalta nostetaan esiin kokemuseräistä tietoa työttömien elintapaohjauksesta ja sen tarpeesta. Asiakkaiden ja ohjaajien kokemuksia käsitellään ensin johtotasolla, jonka jälkeen pohditaan sopivaa väylää saattaa tietoa poliittisen päätöksenteon tasolle. Arviointitiedon välittämisellä pyritään synnyttämään keskustelua työttömien terveystarkastusten ja työttömille järjestettävän ryhmämuotoisen elintapaohjauksen roolista osana työttömien palvelurakennetta.

Asiakkaiden haastattelutilanteet olivat tunnelmaltaan miellyttäviä ja rentoutuneita keskimäärin noin tunnin kestäneitä vapaamuotoisia keskusteluhetkiä. Haastateltavia rohkaistiin erikseen kertomaan omia rehellisiä ja myös negatiivisia tunteita ja mielipiteitä ryhmätoiminnasta. Muutamissa haastattelutilanteissa ryhmäläiset olivat toisia ryhmiä vähäsanaisempia, kun taas muutama ryhmä erottui vahvassa halussaan osallistua mallin kehittämistyöhön. Ryhmäläisten kokemuksista kummunneet kehittämis ehdotukset olivat jokainen arvokkaita ja niistä konkreettisimmatkin otetaan mallin jatkotyöstämisessä huomioon. Ryhmähaastattelutilanteissa saattoi myös havaita sen, että kohderyhmälle oli äärimmäisen tärkeää saada jakaa omia kokemuksiaan ja vaihtaa mielipiteitä. Myös kuulluksi tuleminen tuntui olevan monelle erityisen merkityksellistä. Kuitenkin on myös huomioitava se, että haastatteluissa ei tavoitettu ryhmätoiminnan keskeyttäneitä. Arvioinnin ja toimintamallin kehittämisen näkökulmasta olisi kiinnostava tietää myös tarkemmin keskeytysten syitä ja siten paikantaa mallin kehittämiskohteita.

Myös ryhmähaastattelut ovat tilanteita, joissa haastateltavat kontrolloivat toisiaan (Sulkunen 1995). Voikin olettaa, että ryhmäpaineesta johtuen joihinkin esitettyihin kysymyksiin ei saatu kattavia tai täysin kaikkien ryhmäläisten omia mielipiteitä vastaavia vastauksia. Ryhmät ja ryhmähaastattelutilanteet ovat erilaisia, niiden puheenaiheet vaihtelevat oikullisesti eikä niitä ole mahdollista rinnastaa toisiinsa sellaisinaan (mt., 276). Toisaalta uudet oivallukset syntyvät juuri ryhmän jäsenten välisessä vuorovaikutuksessa, joten ryhmähaastatteluista on mahdollista saada merkittävää lisähyötyä yksilöhaastatteluihin nähden (Robson 2001, 142).



## 5 Asiakkaiden kokemuksia ryhmämuotoisesta elintapaohjauksesta

Pääsääntöisesti asiakkaiden kokemukset elintaparyhmistä olivat positiivisia. Ryhmätoiminta miellettiin suurilta osin hyödylliseksi ja tarpeelliseksi oman elämän ja arjen kannalta. Ikäviä tunteita liittyi lähinnä tehtävientekoon. Ne koettiin hieman raskaiksi ja jossain määrin jopa turhiksi. Osa ryhmäläisistä kuitenkin myös nautti tehtävienteosta, sillä ne tarjosivat uutta näkökulmaa omaan arkeen ja elämään.

Jokainen ryhmä oli toisiinsa nähden erilainen, joten ryhmätoiminnan merkityksissä koroistuvat eri asiat. Ryhmien ja ryhmäläisten välinen heterogeisuus tarjosi kuitenkin kokemusten tarkastelulle moninaisen taustan. Asiakkaiden mielipiteet olivat siis osittain ristiriitaisiakin, mutta tiettyjä yhdenmukaisuuksia ryhmien kertomuksista nousi esiin ja niitä pyritään kuvamaan tämän luvun alaluvuissa.

### 5.1 Ennakko-odotukset ja ilmapiiri

Suurimmalla osalla asiakkaista ei ollut juurikaan etukäteistietoa ryhmätoiminnasta ja sen sisällöistä ryhmätoiminnan alkaessa. Vähäisistä ennakkotiedoista johtuen ryhmäläiset lähtivät mukaan toimintaan myös vähäisin ennakko-odotuksin. Muutamat ryhmästä tiedossa olleet tiedonjyvät olivat kuitenkin herättäneet asiakkaiden mielenkiinnon ja halukkuuden osallistua työttömien ryhmämuotoiseen elintapaohjauskokeiluun. Ryhmän uskottiin tarjoavan uutta tietoa, tukea ja mielekästä sisältöä elämään.

*”Rupes kiinnostamaan tosiaan, et mikähän toi on. Mennääs kattoo, et on edes kerran viikossa jotain järkevää tekemistä.”*

Muutamia asiakkaita alun perin hieman epäilytti ja jopa ujostutti lähteä ryhmämuotoiseen toimintaan mukaan. Itselle aiemmin vieras kokemus ryhmätoiminnasta osoittautui kuitenkin lopulta myönteiseksi ja ehdottomasti kokeilun arvoiseksi.

*”Sillai ekalla kerral meinas mennä, ettei uskalla edes tulla tänne.”*

Osa asiakkaista oli kokenut, että heillä ei ollut riittävästi tietoa ryhmätoiminnasta ennen sen käynnistymistä, joten lisätiedon tarjoamiselle nähtiin asiakasryhmissä tarvetta.

*”Mul oli kans silleen, että ku mä sillon tänne tulin ni se vaan sano, et sellanenki alkais sellai Rytmi-ryhmä. Mä olin ‘ai no mennä nyt sitten mielenkiinnosta kattomaan’. Ei mul ollu harmainta aavistustakaan ja musta tuntu, että ainakin se mun virkailija, ni se ei itekkään tienny oikeen et mistä on kysymys.”*

Muutama asiakas oli jopa ollut siinä uskossa, että ryhmään osallistuminen olisi pakollista, eikä vapaaehtoisuuteen perustuvaa. Toisaalta nämä asiakkaat kokivat uskon pakollisuudesta olleen syy siihen, että ryhmätoimintaan tuli ylipäättään lähdetyksi mukaan.

*"Että minul ainaki on sellanen mielikuva, et tänne on pakko tulla tai muuten ne lopettaa työttömyyskorvauksen... Mut sitte kun pääsi niinku jyvälle, niin tähän on mukavaa olla täällä, tääl on ihan rattosaa."*

Osalla asiakkaista oli kuitenkin ollut suhteellisen selkeä käsitys siitä, mitä ryhmässä tulitisiin tekemään ja mitä ryhmätoiminta pitäisi käytännössä sisältää. Lopulta ryhmä pystyi vastaamaan hyvin olemassa olleisiin ennakkokäsityksiin ja -odotuksiin. Erityisesti kriisiytyneessä elämäntilanteessa olevat kokivat ryhmän vastanneen olemassa olleita ennako-odotuksia.

*"No mulla oli vähän sellasia toivomuksia, et jos mun elämä muuttuis vähän helpommaks ja mukavammaks. Oli vähän vaikeuksiakin välillä. Tota noin niin, on jotain tietoo tullu. Musta ihan miellyttävää. En mä muuta osaa sanoo, kivaa on ollu ja kiva ryhmä."*

Ryhmätoiminnan vaikutukset yllättivät muutamia asiakkaita, sillä toiminta oli saanut asiakkaita pohtimaan omaa elämäänsä täysin uudesta näkökulmasta. Näin ryhmätoiminnan koettiin auttavan oman elämäntilanteen hahmottamista sekä siinä uuden suunnan löytämistä.

*"No mä en ainakaan tienny mihin mä oon tulossa. Kyllä mun mielest on ollu hyötyä siinä, että se vähän pistää kattomaan elämää, niinku tarkastelemaan omaa elämää et missä mennään. Ei sitä muuten ois tullu mietittyä silleen ku on ollu tässä mukana."*

Jokaisessa ryhmässä oli syntynyt ryhmäläisten välille luottamuksellinen, avoin ja hyvin välitön ilmapiiri. Monessa ryhmässä myös yhteinen jaettu huumorintaju oli keskeisessä roolissa, sillä sen avulla oli mahdollista käsitellä kipeältäkin tuntuvia asioita. Myös ryhmäläisten välistä samanhenkisyttä pidettiin merkityksellisenä ryhmän voimavarana.

*"Et on ollu naurua ja iloa, et oli se mukavaa. Ja hyvin tullu kaikki toimee ketä täs on ollu. Et taitaa olla sit samantapasii ihmisii sitte huumoriltaan, et tosi hyvin menny."*

Toisaalta liiallinen huumori koettiin tavoitteiden saavuttamisen kannalta vaikeuttavana, jopa jarruttavana tekijänä. Leikkimielisyys ja huumoripitoisuus ovat saattaneet jossain ryhmässä jopa hankaloittaa ryhmäläisten tavoitteiden asettamista ja todellisen motivaation sekä sitoutumisen syntymistä.

*"Mut se juttu siit huumorista. Et siin on haittapuolena se, että kun on huumoria siinä saattaa käydä niin et sit ei ota vakavissaan tätä hommaa. Tää voi helposti mennä läskiks tää liikuntakin, tai tän tavoitteen asettaminen."*

Ryhmä tarjosi kuntouttavan työtoiminnan ulkopuolella oleville pitkäaikaistyöttömille sosiaalisen areenan, jossa olla vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Ryhmätapaamiset piristivät osan arkea tuntuvasti, sillä ne tarjosivat syyn poistua kotoa. Ryhmätapaamiset kannustivat myös asiakkaita tekemään muutoksia pitkään paikallaan pysyneisiin arkirutiineihin. Useampi asiakas kuvasi työttömän arkea ja kotiin kiinnittyvää elämää värittömäksi, pysähtyneeksi, yksinäiseksi ja voimattomaksi.

*”Et, jos minult kysytään niin mukava ilmapiiri. Huumoria on piisannu, niinku pitääki, mutta pystytty ihan kyllä keskustele asioista niiden oikeilla nimillä. Ja sit tietysti kun tulee tommonen pieni katko tohon arjen harmauteen kun on vähän jotain muuta kun oot himas, makaat sohvalla ja katot telkkarii ja facebookkii. Semmosta, että tulee lähettyä, että ei jämähä sinne kämpille.”*

Sosiaalisen verkoston laajeneminen ja uudet tuttavuudet nähtiin ryhmän eräänä parhaana puolena. Eri elämäntilanteissa olevien ihmisten koettiin tuovan keskusteluun ja ryhmään uusia ideoita ja näkökulmia. Ryhmässä vallinneen hyvän ilmapiirin myötä ryhmässä oli mahdollisuus rentoutua ja nauttia hyvästä tunnelmasta. Osa ryhmäläisistä koki aluksi ujuden ja epäröinnin tunteita, mutta hyvä yhteishenki sai kyseiset tunteet nopeasti takalalle.

*”Mullaki oli sillee alussa, et oli vähän silleen et katto sitä porukkaa. Et oon sellai ujo vähäsen. Mut kyl se heti niinku siitä, et ku huomasi et on muutama tuttu, ni pysty helposti avautuu. Et pysty olla saman tien ihan rentona, että olin silleen että viittin tulla ens viikollakin. Et ei oo mitään ongelmaa, niinku mielelläni tulisin vaikka joka päivä, et tääl viihtyy tosi hyvin.”*

## 5.2 Muutokset ja niiden ylläpito

Elintaparyhmien toisella tapaamisella asiakkaat asettivat itselleen tavoitteita kyseiselle vuodelle. Eniten tavoitteita asetettiin omien liikuntatottumuksien muuttamisen suhteen. 15 asiakasta tavoitteli liikunnan lisäämistä ja seitsemän toivoi pudottavansa painoa. Liikunnallisten tavoitteiden jälkeen eniten tavoitteita asetettiin oman hyvinvoinnin edistämiseksi. Hyvinvointiin sidotut tavoitteet käsittelivät esimerkiksi omaa aikaa, mielekästä tekemistä sekä pienistä iloista nauttimista.

Kolmanneksi yleisimmät muutostavoitteet liittyivät ruokailutottumuksien muutoksiin ja näitä tavoitteita asetti yhteensä kahdeksan asiakasta. Neljä asiakasta taas tavoitteli pääsyä työelämään tai opiskelemaan. Kolmelle oli tavoitteena raittius ja alkoholitottumuksien muutokset. Samainen määrä ryhmäläisiä tavoitteli myös parempaa terveyttä ja kahden tavoitteena oli tupakoinnin lopettaminen.

Tavoitteet tälle vuodelle	Mainintojen lukumäärä
Liikunnan lisääminen	15
Oma hyvinvointi	10
Ruoka	8
Painonpudotus	7
Työllistyminen ja opiskelu	4
Raittius	3
Terveys	3
Tupakoinnin lopettaminen	2

Erillisiä asiakkaiden syitä muutostarpeille olivat muun muassa terveenä pysyminen, oma henkinen ja fyysinen hyvinvointi, elämän parempi hallittavuus, perhe, lapset ja lapsenlapset sekä parempi jaksaminen. Asetetut tavoitteet heijastuivat myös ryhmän aikana tehtyihin muutoksiin.

Asiakkaat lopulta tekivät muutoksia pääasiassa ruokailu- ja liikuntatottumuksiinsa. Tämän lisäksi muutoksia tehtiin myös uni- ja vuorokausirytmien sekä päihdetottumuksien osalta. Ryhmällä on ollut ensisijaisesti elintapamuutoksiin herättelevä vaikutus. Omien tottumusten, arjen ja elintapojen tarkastelu synnytti asiakkaissa oivalluksia ja halua tehdä omaa hyvinvointia ja terveyttä edistäviä elintapamuutoksia. Erityisesti ryhmissä käyty keskustelut olivat herättäneet asiakkaat pohtimaan omassa elämässä olevia muutostarpeita.

*”Nyt ku on kiinnittäny asioihin huomiota, ni kyl se varmaan vaikuttaa jatkossaki. Että on tullu sellasia asioita mitä ei normaalisti mieti. Niitä on tullu esii ja sitte on tullu vähän sellasii ahaa-elämyksiä, et hei haloo.”*

*”Myö ollaan vähän ruvettu vissii kaikki tarkkailemaan sitä syömistä, vaikken niin oo laihtunukkaan. Vähän sitä mitä esimerkiks syö ja siit liikkunnasta ja kaikest tällasesta, unesta.”*

Tehdyt elintapamuutokset ovat olleet suurimmilta osin luonteeltaan pieniä omassa arjessa toteutuneita terveyskäyttäytymisen muutoksia. Ryhmätoiminnan aikana toteutuneet muutokset saattoivat siis liittyä hyvinkin yksityiskohtaisiin jokapäiväisiin arjen valintatilanteisiin.

*”Muutoksia on tullu siihen, että söin ennen viis perunaa, nyt mä syön kaks perunaa ja liikuntaa olen yrittäny pitää yllä niin paljon kuin mahdollista.”*

Elintaparyhmän avulla on myös kyetty vahvistamaan asiakkaiden jo olemassa olevia hyviä tottumuksia. Ryhmän myötä osa asiakkaista ryhtyi esimerkiksi liikkumaan entistä enemmän tai syömään entistä terveellisemmin.

*”No liikunta mul on ainaki lisääntyny tai oonhan mä liikkunu koko ajan, mut tääl sit on viel enemmän toivotettu kuin tärkeet se on.”*

Useampi asiakas koki saaneensa ryhmästä erityisesti tiedollista tukea elintapamuutostensa tekoon. Ryhmästä saatu tieto onkin auttanut asiakkaita asettamaan omaan elämäänsä sopivia realistisia muutostavoitteita. Osa ryhmä myös inspiroi muuttamaan aiempia tottumuksiaan ja käsityksiään esimerkiksi liikkunnasta. Toteutuneiden elintapamuutosten myötä useampi koki voivansa aiempaa paremmin.

*”Mulle tuli niin paljon tietoo siit, et ku mä oon aina aatellu et liikuntaa pitää ihan älyttömästi. Ni sit mä aattelin, et no en mä viitti ees sitte. Mut sit täs ku oli niin keskusteltiin ja tälleen, ni sit voi säännöllistää ja näin. Et kyl niinku inspiroi liikkumaan ja just sitte, että saanu nukuttuu paremmin. Se sitte taas vahvistaa sitä yleistä hyvinvointii, jaksaa tehdä. Ja sitte syöminen, että se on vaihtunu.”*

Osa asiakkaista teki siis ryhmätoiminnan aikana hyvinkin kokonaisvaltaisia elintapamuutoksia. Nämä asiakkaat kokivat muutosten edistäneen ratkaisevasti omaa

hyvinvointia, terveyttä ja jaksamista. Muutokset ovat parhaassa tapauksessa seuranneet toisiaan ja siten vahvistaneet useamman elämänalueen hyvinvointia.

*" Siis mulla ainaki toi ruokamuutos on tullu, että oon tota aamupalaa alkanu syömään ja yrittäny sitä terveellisempää. Et se on sitte muuttunu aika paljon ja sitte unirytmiki on nyt silleen saatu kohalleen."*

Ryhmissä oli kuitenkin myös muutamia asiakkaita, jotka eivät halunneet asettaa itselleen lainkaan elintapamuutoksiin liittyviä tavoitteita. He kokivat senhetkisen elämäntilanteensa vaikeasti hallittavaksi, minkä vuoksi he eivät kaivanneet elämäänsä yhtään enempää lisäponnisteluja tai ylimääräisiä "häiriötekijöitä".

*" Jotenkin tuntuu, että elämä on sellasta, että siinä ei oikeestaan voi muuttaa mitään. Ja jos muuttas niin se menis oikeestaan huonompaan suuntaan. ... Joskus elämä menee siihen, että ei paljoa pysty muuttamaan. Elämäntilanteet tulee semmosena ryöppynä, että oikeestaan, että jos sä meinaat olla siinä elämässä mukana niin sä et voi muuttaa mitään. Et sun pitää vaan mennä siihen virtaan. Et joskus on sellasia aikoja, ja joskus ne tulee peräjälkeen vielä."*

*"No, tota mul on niin paljon ollu muutoksia tossa elämässä lähiaikoina, et ei tää mulle henkilökohtasesti. Mä en tarvitse mitään muutosta tällä hetkellä."*

Näistä asiakkaista osa oli kuitenkin ryhmän aikana herännyt ajatukseen muutoksen mahdollisuudesta. He kokivat, että heillä ei ollut ryhmän ajankohtana riittäviä voimavaroja alkaa toteuttamaan muutoksia omassa elämässään.

*"Ainakin se on hyvä, että tuli ajatuksia. On saanu päähänsä ideoita, että mitä pitäis tehdä. Millon sen alottaa ja millä tavalla, se on ollu se hankalampi puoli."*

Osa asiakkaista taas keskittyi toiminnan aikana jo ennen ryhmätoimintaa aloitettujen elintapamuutosten ylläpitoon. He eivät halunneet asettaa uusia tavoitteita jo toteutuneiden elintapamuutosten rinnalle, sillä he kokivat aiempien muutosten ylläpidossa olevan jo itsessään riittävästi työtä. Nämä asiakkaat kuitenkin hyötyivät ryhmästä saamalla tukea tehtyjen muutosten ylläpitoon.

*"Nyt sitten tossa syyskuussa lopetin tupakanpoltonkin, että minulla oli vähän tommoset hirveen epäterveelliset elämäntavat. Ja näit tehtyjä muutoksia mie yritän pitää."*

Useampi asiakas koki haastavaksi löytää itsestään riittävästi muutosvoimaa saavuttaakseen asettamansa muutostavoitteet. Muutamien ryhmäläisten taustalla on ollut useita epäonnistuneita elintapamuutuskokeiluja, jotka eivät ole tuottaneet tulosta pitkällä aikavälillä. Elintapamuutosten ylläpito miellettiinkin asiakasryhmissä haastavaksi tehtäväksi. Muutosten ylläpitoon asiakkaat olisivat kaivanneet ryhmän tukea myös jatkossa ryhmän päätyttyä.

*"Et toivottavasti kesälläkin sitten, kun ei niitä tapaamisia ole, et en repsahtas. Et en mee vannomaan." (raittius)*

Aikaansaatuksen elintapamuutoksen ylläpito vaati asiakkaiden mielestä heiltä erityisen lujaa itseuria ja -hillintää. Mukavuudenhalun vuoksi hyvät tavoitteet jäivät usein puolitehen ja kokeilunasteelle.

*”Jatkossa täytyy yrittää olla vähemmän mukavuudenhaluinen. Et pitää saada itensä kuntoon ensin ennen kun pystyy keskittyy mihinkään muuhun.”*

Osa asiakkaista oli taas hyvin vahvasti sitoutunut ja motivoitunut aikaansaatuksen elintapamuutosten ylläpitoon. Näille asiakkaille elintapamuutosten tekeminen elämässä ajoittui sopivaan ajankohtaan.

*”Niinku mä tos sanoin, ni mä jatkan samaa rataa.”*

Ryhmän nähtiin tarjoavan erityisesti elintapamuutoksiin liittyviä muutosvalmiuksia. Ryhmä loi myös asiakkaisiin uskoa muutoksen mahdollisuudesta eli vahvasti asiakasryhmän pystyvyyden tunnetta. Asiakkaiden mielestä elintapamuutosten ylläpito oli lopulta kuitenkin kiinni kunkin omasta halusta tehdä omaa terveyttä ja hyvinvointia edistäviä muutoksia elämässään. Ryhmätoimintaan osallistumisen kautta pystyi tätä halua vahvistamaan.

*”Se on jokaisen henkilökohtainen asia sitten, et pystyykö sen muutoksen tekemään. Täältä tulee valmiudet, et älyy et pystyy tekemään tai et tarviiko mun tehdä jotain muutoksia. Et se on sit omissa käsissä.”*

Joidenkin asiakkaiden mukaan ryhmätoiminnassa on kyse ajallisesti niin lyhyestä jaksosta, että omia onnistuneita muutoksia on vaikea tai jopa mahdotonta vielä haastattelun aikaan arvioida. Tällöin ei vielä ole varmuutta elintapamuutosten pysyvyydestä pitkällä aikavälillä.

*”Ollu nyt niin lyhyt aika vasta, että ei oo kerenny vielä hirveesti saamaan aikaan niitä muutoksia. Ainakin omalla kohalla mitä mä nään niin kun mullahan on tavoitteena painon alentaminen ja sehän on ihan hemmetin pitkä prosessi. Se tulee olemaan vuosia kestävä juttu. Et tää on niin lapsenkengissään, alussa tää homma. Mut toivotaan, että lähtee siitä pikkuhiljaan meneen.”*

### 5.3 Ryhmässä saatu tuki

Ryhmistä on ollut mahdollista saada monentasoista vertaistukea niin elintapamuutoksiin kuin yleisempiinkin elämää kohdanneisiin haasteisiin. Vertaistuen avulla ryhmäläiset ovat saaneet oman elämän vaikeuksiin heijastuspintaa. Asiakkaita on todella auttanut tieto siitä, että on muitakin ihmisiä, joilla on samantapaisia haasteita elämässään. Tieto on myös vahvistanut asiakkaiden omaa motivaatiota ja siten tukenut jaksamista.

*”On huomannu, ettei täs ittellä oo kaikki ihan niin huonosti. Toisel on vielä vähän huonommin jotkut asiat.”*

*"Ehkä enemmänkin tässä ryhmässä se, että huomaa, että on muitakin samas asemassa ja tavallaan sen kautta tulee semmosta motivaatiota. Että ajattelee vähän tarkemmin omalta kohdaltaan."*

Oman elämän ja terveyskäyttäytymisen reflektionnin avulla asiakkaat ovat syventyneet toimintansa tarkasteluun. Ryhmätoiminta auttoi osaa asiakkaista näkemään omassa elämässä hyvin olevia asioita. Ryhmässä käydyt keskustelut vahvistivat asiakkaiden uskoa siitä, että heidän elämässä on jo olemassa asioita, jotka ovat sellaisinaan hyvin.

*"1: Joo, kyl sit jotenki huomaa, et arjeskin on paljon hyvää. Niinku kaikennäkösii hyvii juttui elämässä, et pieniikin asioita.*

*2: Se on justiinsa et, huomasin et ne pari pientäkin asiaa on hyvä asia, vaikka luuli et niitä huonoja on vaa pelkästään.*

*1: Joo mäki luulin vähän aluks, että ku tähän istuttiin ensimmäisii kertoi, että taitaa aika heikosti mennä nytte kyllä. Mutta ei se sitte nii heikosti mennykkää."*

Elintaparyhmät ovat myös vahvistaneet monen asiakkaan osallisuuden tunnetta. Osallisuuden kokemuksen kautta on tarjoutunut mahdollisuus tulla kuulluksi.

*"1: Must on ihana kun joku kuuntelee.*

*2: Niin ei tarvii sanoo et kuuleksä mitä mä sanon.*

*3: Niin kun kotona puhuu, vaikka siinä ois monta kuulijaa niin ei ne kuule."*

Ryhmään osallistumisella ja siellä saadulla tuella on ollut myös positiivisia heijasteita ryhmäläisten pystyvyyden tunteeseen. Ryhmätoiminta ja ryhmältä saatu tuki ovat vahvistaneet osan uskomuksia omiin kykyihinsä, minkä myötä heillä on ollut uudenlaisia mahdollisuuksia asettaa hyvinvointia edistäviä tulevaisuudentavoitteita.

*"Ite on ollu vähän epävarma jossain asioissa. Keskusteltiin yhdessä asioista, niin sai tavallaan vähän uskoa niihin omiin asioihin."*

Varsinaisten elintapamuutosten suhteen ryhmä on toiminut tavoitteita tukevana mekanismina, eräänlaisena muutosten tukipylväänä.

*"Et tää ryhmä on tavallaan toiminu oman tavoitteen apupyörinä, että antaa tukea."*

Elintaparyhmissä on ollut myös suhteellisen helppoa käsitellä omaa päihdeongelmaansa ja saada siihen vertaisiltaan tukea. Monelle on ollut helpottavaa saada puhua ongelmastaan avoimesti ja jakaa siihen liittyviä tunteita.

*"Niin, harvoin, no mä käyn siellä a-klinikalla, mutta muuten tulee harvoin juteltuu jonkun toisen alkoholistin tai samojen asioiden kamppailevan kanssa, niin musta tää on semmonen ylimääräinen ollu nyt."*

Elintaparyhmä soveltuu hyvin myös muiden palveluiden, esimerkiksi päihde- ja mielenterveyspalveluiden tueksi. Osa asiakkaista koki pystyvänsä käsittelemään omaa päihdeongelmaansa avoimemmin elintaparyhmässä kuin siihen erikseen kohdennetussa palvelussa. Päihdeongelmaisten mielestä elintaparyhmässä oli mahdollisuus keskustella

omasta ongelmallisesta päihteidenkäytöstään omilla ehdoillaan niin, ettei tullut lähtökohtaisesti leimatuksi. Elintaparyhmissä päihdeongelmainen on siis kohdattu ensisijaisesti ihmisenä.

*”Nii, kylhän se näin on, että sitä tuolla on itekseen niitä miettiny ja ei oo ollu sitten ketään siinä. Sitten tulee tällaseen ryhmään niin sitten kuulee, että aijaa hänelläkin on tällai ongelma. Tai ongelma ja ongelma mut kuitenkin, että mitä itte on pyörittäny. Meinaa että no se on vain minun. Että se sitte on tullu kuitenkin, ei se yksin minun ongelma. Sellasta tavallaan tukea, tältä ryhmältä.”*

Ryhmäläisiltä saadun tuen lisäksi ohjaajien tukea pidettiin äärimmäisen tärkeänä. Ohjaajien koettiin olevan erinomaisia ohjaustyössään ja useammassa ryhmässä ohjaaja miellettiinkin osaksi ryhmää. Ohjaajien ominaisuuksista pidettiin erityisen tärkeinä myötäelämisen taitoa, kannustavuutta ja aktiivista kuulolla oloa. Myös tasavertainen suhde ohjaajien ja ohjattavien välillä oli asiakkaille merkityksellistä.

*”1: Se oli just oikeen sellanen tavallinen. Ei ollu, ei puhunu niinku pilvistä ruohonjuuritasolle. Vaan on itekki siellä ruohonjuuritasolla. Mä oon ainakin tyytyväinen. Se on hyvä muija.*

*2: Se on hyvä, että se on silleen et älä ota liian vakavasti, vaikka vähän lipsukin näissä tavoitteissaan. Että ei mitään vaaroja, niin käy kaikille.”*

*”1: Siis, me ollaa niinku yks iso ryhmä oltu kaikki.*

*2: Niin mäki ottasin silleen et ihan porukal, et ei siin oikeestaan, et on kuka nyt ohjaa ja kuka ei.”*

Asiakkaat olisivat saamansa tuen lisäksi kaivanneet lisää erilaista toiminnallista tekemistä, esimerkiksi yhdessä liikkumista. Ryhmässä olisi asiakkaiden mukaan voinut myös olla velkaneuvontaa sekä mielenterveyttä erikseen tukevaa toimintaa.

## 5.4 Ryhmien merkitys

Elintaparyhmätoiminta sai monenlaisia ja -tasoisia merkityksiä. Eräs olennainen merkitys liittyi sosiaaliseen kanssakäymiseen ja toisten kanssa keskusteluyhteyden löytämiseen. Ryhmätapaamiset mahdollistivat osalle asiakkaista hetken poispääsyn kotiin kiinnittyvistä ongelmista. Parituntisesta keskusteluhetkestä tuli osalle hyvin tärkeä oman ajan levähdyspaikka.

*”Niin ja onhan se ihan eri kun on täällä kun kotona. Kun mullakin on ongelmaperhe niin tää on erilaista. Se antaa sellasta potkua paljon. Joo ja et on elämässä muutakin kun se mitä kodissa on, vaikka se olis hyvääkin, mutta että kyllä se on ollu mun mielestä oikeen hyvä. Erilaisia ihmisiä ja huomaa, että ei muillakaan ihmisillä oo niin kauheen hyvin.”*



Keskustelemisen, reflektoinnin ja ajatustenvaihdon tarve oli asiakkaiden keskuudessa yllättävänkin suuri. Asiakkaiden mukaan keskustelemisen mahdollisuuksia on työttömille tarjolla liian vähän, ja ne vähäisetkin mahdollisuudet ovat pääasiassa maksullisia.

*"Joo vois se neljä tuntii huonomminki. Varmaan luultavasti himas nukkusin tai jotain muuta yhtä typerää. Että onhan se aina hyvä, että pääsee ihmisten kaa keskustele. ... Silleen ollu tosi kiva, et oli paikka missä keskustellaa just omast elämästä ja näin, ilman että tarttee mitää maksaa."*

Ryhmätapaamiset ovat vaikuttaneet myös joidenkin asiakkaiden yleiseen mielialaan ja jaksamiseen myönteisesti. Osa on kokemuksensa mukaan ryhmätoiminnan avulla piristynyt ja saanut uudenlaista, reippaampaa otetta ja intoa elämään.

*"Et mielikin on parempi sitte, että ku on vähä. Et just ku mä oon huono sillai missään käymää. ... Ni on ihan henkinen hyvinvointi parantunu, et kaverit huomannu, et on positiivisempi. Ja totta kai sit se just, et nyt ei oo sitä että koko ajan vaa valittas täällä et kuin väsyttää ja ei jaksa, ja ei kiinnosta ja tälleen. Et kyl se vaikuttaa ihan hirveesti. Tosi hyödylliseks oon kokenu tän."*

*"1: No mulla on tää masennus, et mä oon päättäny et mä en haluu olla masentunu. Et se on niinku auttanu, tai tän ryhmän kautta tää. Et siinä itsesäälissä vatvomisessa, olemisessa niin se on vähän loppunu.*

*2: Sä oot löytäny huumorin uudestaan. Sä hymyilet nykyään enemmän kun ennen."*

Ryhmämuotoinen toiminta on tarjonnut myös mahdollisuuden sisäistää tiedon uudenlaisen omaksumistavan. Tiedon jakaminen yhdessä muiden kanssa ja muilta oppiminen auttavat sisäistämään tietoa eri tavalla. Asiakkaiden mukaan yhdessä oppiminen vahvistaa myös omaa motivaatiota.

*" 1: Niin mut sen tiedonki oikee käyttäminen, hyväksikäyttäminen ja muu. Niin se motivoituminen on kaikkein tärkein asia.*

*2: Yksinään sen tiedon saattaa ohittaa. Et ei ajattele sitä sen enempiä. Ja kun puhuu asiasta niin...*

*1: Jää jotain päähän. Ja sitten tässä on tietysti se, että tästä samasta asiasta kuulee muitten ihmisten mielipiteitä, jonkun muun näkemyksen samasta asiasta, että voi ottaa parhaimpii paloi vähän jokaiselta. Että räätälöidä, mikä ittelleen sopii parhaiten."*

Asiakkaiden tekemät elintapamuutokset siirtyivät myös osan lähipiiriin. Toteutuneiden elintapamuutosten myötä asiakkaiden perheenjäsenet ja ystävät olivat myös innostuneet itse muuttamaan terveystyötymistään. Asiakkaat saattoivat ryhtyä esimerkiksi valmistamaan perheenjäsenten kanssa monipuolisempaa ja terveellisempää kotiruokaa tai järjestää kaveriporukan kesken yhteisiä urheiluhetkiä.

*"Joo ja sitte jotenki inspiroi ja innosti lisää liikuntaa, että ku itte on huono liikkumaan ja laiska, siis ihan laiskakin ihmine. Että sai vähän itteään niskasta kiinni ja sai sitte emännänkin mukaan näihin liikkumisiin. Ja sitte kevättä*

*kohden tietysti liikunta lisääntyy. Kyllä oli sellanen, että vähän tönäs liikkumaan mulla ainakin."*

Ryhmätapaamisista oli rakentunut osalle asiakkaista hyvin tärkeitä hetkiä omassa elämässä, minkä vuoksi luonnollisesti osassa heräsi myös huoli omasta pärjäämisestä ryhmän päättymisen jälkeen.

*"1: Tähän alko kiintymään tavallaan, tää on tavallaan tämmönen hengähdystauko tässä näin.*

*2: Nyt kun tää loppuu niin miten sitä pärjää?*

*1: Se on hyvä kysymys. Mä oon miettiny sitä kans."*

### *5.5 Kirjalliset tehtävät elintapamuutosten tukena*

Elintapamuutosten tekemisen tueksi projektissa kehitetyn työkalupakin tehtävät saivat asiakasryhmissä kahdenlaisen vastaanoton. Osa asiakkaista nautti tehtävien teosta ja koki hyötyvänsä niistä kun taas osalle tehtävät olivat suorastaan epämieluisia. Kaikki eivät nähneet tehtävien hyödyttävän tai tukevan omaa muutoksentekeä.

*"Mä jätin lähinnä noi kotitehtävät ja kyl sit niit jotain semmosia, et tuntu ettei siin vaan oo omal kohal mitään pointtia täyttää."*

Eniten tehtävissä herätti kritiikkiä niiden kysymyksenasettelut, jotka olivat asiakkaiden mukaan vaikeatajuisia. Osan mielestä tehtävissä oli liikaa toistoa ja tehtäviä oli yleisesti ottaen liikaa.

*"Jotkut kysymykset oli vähän semmosia, että tääl pähkäiltiin, että mitähän tähän niinku pitää vastata, et ku se oli jotenki niinku niin muotoiltu se kysymys."*

Osalle asiakkaista kirjallinen ilmaisu ei ollut lainkaan luontevaa tai ominaista, joten tehtävissä käsiteltävät asiat ja tavoitteet tuli läpikäytyä ryhmässä suusanallisesti kirjaamisen sijaan.

*"Nii, se on melkein helpompi sanoo ääneen, ku yrittää vääntää sitä paperille. Ainaki mulla."*

Erityisesti ne asiakkaat, jotka eivät kokeneet tarvetta asettaa tavoitteita elintapamuutosten suhteen, näkivät kirjalliset tehtävät tarpeettomina ryhmätoiminnan kannalta. Tällöin asiakas ei nähnyt myöskään syytä tarkkailla omaa arkeaan ja tottumuksiaan, sillä mielsi oman elämänsä ja arkensa sujuvaksi sellaisenaan.

*"Toisaalta näin turhaksi täyttää noita. Että ku ei mul oo ongelmia. Mut onhan se kiva teille, et sielt tulee semmosta palautettakin, että must on kiva herätä joka aamu, kiva mennä nukkumaan, nukkua yö hyvin ja nousta taas."*

Tehtävien taustalla oleva idea oman arjen läpinäkyväksi tekemisestä osin sisäistettiin. Kuitenkaan kaikki eivät halunneet tehtäviä tehdä, sillä he uskoivat tietävänsä jo riittävän hyvin miten oma arki rakentuu ja minkälaisia tunteita arjen yksityiskohtaisimpiinkin tekemisiin liittyy.

*”Et mä tiesin et mä nukun tarpeeks ja oishan siin varmaa sitte ollu silleen mielenkiintosta kattoo sitä, et miten se muu päivä menee. No yleensä se menee tv:n katsomisen ja käsitöiden merkeissä. Et siin ois voinu nähä, jos sen ois täyttäny et kuinka paljon mä istun todellisuudessa siin sohvalla.”*

Tehtävien avulla osa kuitenkin onnistui samaan omaa arkeaan itselleen läpinäkyvämmäksi. Tehtävät olivat siis joidenkin asiakkaiden kohdalla toimineet herättelevänä kokemuksena ja niiden tekemisen myötä oli syntynyt halu muuttaa oman elämän suuntaa. Tehtävät olivat konkretisoineet asiakkaille heidän oman arkensa kulkua.

*”Mut mulla on tää kirjattu tänne paperille niin ei se muuta sitä, mutta mä oivallan sen asian. Niin se tuli tavallaan tässä ryhmässä se, et oikeesti on tehtävä jotain.”*

*”1: Sais niinkun muutettua, ettei se olis tämmöstä, koska se on toisaalta, se on välillä hemmetinki masentavaa.*

*2: Nii, ku se oikeen niinku konkretisoitu tossa, ku kattoo sitä lappua...”*

Ryhmissä oli siis myös asiakkaita, jotka nauttivat tehtävienteosta ja tavoitteiden konkretisoimisesta. Tehtävienteosta nauttineiden asiakkaiden mukaan tehtävien avulla oli mahdollista arvioida toimintaansa ja sitä myötä kehittää itseään. Oman onnistumisen seuraaminen, erityisesti omien ruokailu- ja liikuntatottumusten sekä vuorokausirytmien muutosten osalta oli palkitsevaa.

*”Kyl mä tykkäsin, must on kiva ruksaa, sit se tekee vähän selvemmäks sitä, et jos on vaik sellai mitä tänään söit tai teit, ni se niinku selventää sitä. Mut siin oli vähän mun mielestä välil, jossain määrin ne kysymykset hassuja.”*

Tehtävät auttoivat myös asiakkaita näkemään omassa arjessa hyvin olevia asioista ja vahvistamaan niitä. Tältä osin muutama asiakas sai motivoitua itseään esimerkiksi liikkumaan enemmän.

*”Mä tykkäsin siitä liikuntajutusta. Kun tavallaan pihal tein noita kotitöit, kun mun mielestä mä en liiku ollenkaan ja kun niitä tolppia alko tuleen niin mä olin et jaa. Kyllähän mä liikunkin, mut se ei oo sitä urheilua.”*

## 5.6 Kehittyminen jatkoissa

Haastattelutilanteissa asiakkaiden oli vaikea määritellä niitä asioita, joissa olivat ryhmätoiminnan aikana onnistuneet tai asioita, joiden suhteen he olisivat kokeneet olleensa

hyviä. Oman onnistumisen tunnistaminen ei siis ollut kohderyhmälle erityisen helppoa tai itsestään selvää.

*"Joo, ku on niin huono kehumaan itseään tai siis ajattelemaanka silleen."*

Ryhmätoiminnan näkökulmasta oma sosiaalisuus ja puheliaisuus nähtiin ryhmässä tärkeänä voimavarana ja siitä ominaisuudesta oltiin tyytyväisiä. Osa myös koki onnistuneensa asettamissaan yksityiskohtaisissa käytännön muutostavoitteissa.

*"Siinä mä oon ainaki hyvä, et mä oon hirveen puhelias. Et mä sit tuon niitä, jos mul on mielessä jotain hyvää tai huono, ni tuon sen esille. Että siinä ainakin olin hyvä sit. Et jos silleen et missä oon hyvin onnistunu tässä ni on ollu just se unirytmä ja liikunta, että on niihin parhaiten mulla tullut parannus."*

*"No ei ne tomaatit oo menny suoraan roskikseen kahen viikon kuluttuu kun ne on tullu syötty."*

Omaa kehittymistä vaativia kohteita asiakkaiden taas oli helpompi määritellä. Valtaosa asiakkaista näki kehittymisen tarpeiden liittyvän konkreettisiin muutostavoitteisiin, esimerkiksi liikunnan lisäämiseen tai painon pudottamiseen. Silti kehittymisen tarvetta nähtiin myös oman itsensä kehittämisessä.

*"Ihmisenä kehitty. Jokainen päivähän on tavallaan haaste, alkutilanne. Et pitää ihmisen pystyy löytää joka päivä jotain uutta. Et sehän meitä ihmisenä kasvattaa."*

Eräinä keskeisimpinä kehittymisen kohteina asiakkaat näkivät itsekurin vahvistamisen ja aloitettujen asioiden loppuunsaattamisen. Näiden ominaisuuksien avulla oli asiakkaiden mukaan mahdollista saavuttaa monia itselle tärkeitä tavoitteita.

*"On paljonki. Yks on se et pitää siit kiinni minkä on alottanu. Sitä voi vähän, itekki huomaa et on seuraavana päivänä vähän allapäin, mutta kiinni pitäminen asioista. Se on se tärkeä."*

Kehittymisen näkökulmasta myös sosiaalisten suhteiden ja elämänpiirien laajeneminen nähtiin merkityksellisenä ja tärkeänä kehittymisen kohteena. Jatkossa moni halusi vahvistaa sosiaalisia suhteitaan ja löytää myös jokapäiväisen arjen ulkopuolista seuraa.

*"Sekin varmaan tekee et näiden uusien ihmiskontaktien ettiminen, et tutustuu uusiin ihmisiin et nyt kun täs työpajalla on pyöriny näitten samojen ihmisten kans ni vähän sit tietysti laajempaaki. Et täs ei kuitenkaan olla ikuisuuksia. Sanotaan näin, täs ympyrässä. Et kun kummiski sitä lähtee muuallekin."*

## 5. 7 Kokemuksia työttömien palveluista

Haastattelutilanteissa asiakkailta haluttiin kartoittaa myös heidän palvelukokemuksiaan työttömien palveluista. Pieni osa asiakkaista koki tulleen aina palveluksi työttömille

kohdennetuissa palveluissa hyvin ja asiallisesti. Hyvää palvelua oli saatu pääasiassa työpajoilla, työvoimanpalvelukeskuksissa ja sosiaalitoimessa. Hyvän, kunnioittavan ja kokonaisvaltaisen palveluotteen nähtiin tosin olevan kytköksissä asiakkaan valmiuksiin osata vaatia itselleen palvelua.

*”Mun mielest mua on palvelultu hyvin joka paikassa, koska mä olen osannu vaatia kaikkia mitä mä tarviin.”*

*”Et ei oo semmosta töykeyttä mä en oo oikeestaan tavannu ikinä. Et totta kai ollaanhan me jokainen nyt ihmisii ja on huonoja päiviä, mut enemmikseen on kyllä ihan hyvällä mallilla.”*

Hyvän palvelukokemuksen nähtiin lisäksi olevan pitkälti työntekijäkohtaista. Asiakkaita auttaneet ja heidän tarvettaan edistäneet palvelut edellyttivät pääasiassa myös pysyvää asiakassuhdetta. Tutun työntekijän kanssa on ollut helpompi käsitellä luottamuksellisesti omia asioitaan niin, että ne ovat myös edistäneet omaa tilannetta ja hyvinvointia.

*”Et se on hirveen ymmärtäväinen, että sen kans voi keskustella asioista, jos joskus on hankalaa tai jotain. Niin se niinku ihmisenä käsittelee eikä vaan jonain tiedostona tai paperina.”*

Kuntotuttava työtoiminta saa asiakkailta paljon kiitosta, sillä se on tarjonnut työttömän elämään mielekästä tekemistä, uutta sisältöä ja sosiaalisia kontakteja. Työttömyysaikana työpajoilla on viihdytty paremmin kuin kotona.

*”Kyllä tää on musta ihan, siin mieles et tää on kuitenkin niin erilaista mitä monella ihmisellä on, varsinki työttömällä, jotka on ollu kymmenenki vuotta työttömänä. Niin se on kuitenkin alku johonki. Et tulee jotain tuuletusta aivoihin kun pelkkää et herranjumala riittäks nää, et mitä ostan tänään ruokaa ja mihin rahat riittää.”*

Eräs asiakas oli hiljattain päässyt työkyvyn kartoitukseen ja sen myötä hän oli saanut uutta uskoa ja mieltä elämään. Hän koki vihdoin saaneensa palveluviidakossa kokonaisvaltaista ja keskitettyä palvelua sekä tukea niin, että myös hänen omat toiveensa otettiin kartoituksessa huomioon.

*”Kerrankin sanotaan, et jos tarviit apua mihkää tällassiin asioihin, ni sitä löytyy täältä. Vaikkei sul ois mitää aikaakaa, ni sä soitat jos sul tulee ongelma ja lähetää vaikka mukaan. Siis tää on minusta, tää on niinku, tää on niin hieno homma.... Vähän niinku anto lisäpotkua, et ei tiedä, jos sais vielä jotku asiat rullaamaan...”*

Pääsääntöisesti kuitenkin useammilla asiakkailla oli ollut huonoja kokemuksia työttömille suunnatuista palveluista. Huonoon palvelukokemukseen liittyi keskeisesti asiakkaan autonomian puute häntä itseään koskettavassa asiassa. Huonoa palvelua saaneet kokivat, että heillä ei ole ollut palvelutilanteissa mahdollisuutta itse vaikuttaa oman elämänsä liittyvistä asioista ja suuntaviivoista. Pääasiallinen pettymyksen tunne kuitenkin liittyi työntekijöiden asiakkaisiin kohdistamaan epäinhimilliseen käytökseen ja alentuvaan asenteeseen.

*"Ei ne kuuntele, ei ne pidä ihmisenä." (sosiaalityöntekijät)*

Suurta osaa asiakkaista loukkasi se, että heitä ei työttömien palveluissa kohdata ja kohdella kunnioittavasti ihmisarvoisella tavalla. Erityisesti työ- ja elinkeinotoimistojen asiakaspalvelutaidot ja palvelukäytännöt olivat haastatteluissa kovan kritiikin alaisena. Useamman haastateltavan mukaan työ- ja elinkeinotoimistoissa asiakkaita kohdellaan kuin *roskaa*.

*"1: Ku siel työkkäris on ne asiakaspalautejutut. Siel on niitä naamareita, ni kyllä tekis mieli kuule laittaa vielä surullisempi naamari sinne, mikä on vaihtoehtona.*

*Haastattelija: Skaala ei riitä?*

*1: Ei riitä ei, pitäis laittaa sellai tippa linssiin siihen, itkemään."*

Useampi asiakas myös koki, että työttömät ovat yleisimmin yhteiskunnassa eriarvoisessa asemassa työssäkäyviin nähden. Kokemukset liittyivät toisarvoisuuden ja yhteiskunnallisen ulkopuolisuuden tunteisiin.

*"1: Nii ja sitte ku tuntuu, että kyykytetää joka paikassa, että sun täytyy sen vaikeimman kautta aina. Että sä et mitää saa niinku normaali ihminen, et sä joudut hirveet paperisodat käymään aina, että sitten lähestulkoon joka kuukaus levittämään kaikki tietos.*

*2: Ja aina on joku eri henkilö, mille teet sen elämäkerran."*

Asiakkaita turhautti erityisesti se, että työttömänä oman elämän vaikeudet joutuu viranomaisissa avaamaan kerta toisensa jälkeen uusille ihmisille. Tiedonkulku eri toimijoiden välillä on heikkoa ja palveluohjauksessa on haastateltavien mukaan kehittämisen varaa.

*"Ku mä oon käyny siel te-keskuksel, ni pitää olla se repullinen niitä kaikkia papereita mukana, vaikka ne on kuinka moneen kertaan muka kirjannut ne sinne koneelle, ni jostain kumman syystä niitä ei kyllä löydy sieltä. Ja aina alotat niinku alusta sen tarinan, niin minusta se on äärettömän turhauttavaa."*

Asiakkaat kokivat, että kaikenlaiset uudet hyvinvointia ja terveyttä edistävät työttömien palvelut ovat tervetulleita työttömien palveluvalikoimaan. Myös työttömien palveluohjaukselle nähtiin tarvetta, sillä suurella joukolla työttömiä on puutteellista tietoa heille kuuluvista palveluista, etuuksista ja oikeuksista. Erityisesti maksuttomille vapaa-ajan ja matalan kynnyksen palveluille olisi asiakkaiden näkemysten mukaan kysyntää.

*"Toimintaa, jotain vaan. Sellasta mihin vaa voi mennä ja tehdä, ilman että se maksaa tai sitoo johku. Vaikka joku urheiluryhmä olis kiva ku ei niinku minkäänlaista oo, paitsi sitte jos sä maksat ittes kipeeks. Et se vois olla vaikka vähä halvempi tai ilmanen."*

Asiakkaiden mukaan eräs keskeisin työttömien palveluvalikoimasta puuttuva palvelukokonaisuus on työttömien terveyspalvelut. Moni haastateltavista oli ollut vuosikautia ilman minkäänlaista terveydenhuollon kontaktia. Terveyspalveluiden puutteen ja vaikean saatavuuden vuoksi moni kokee jäävänsä niiden ulkopuolelle.

*"Yks on justiin noi lääkäripalvelut. Varmaan hirveen iso määrä työttömistä, vaikka ne on kipeenäki, ni ne vaan on ja kärsii."*

Moni koki työttömien terveystarkastusten olevan tärkeä väylä saada työttömien terveysongelmia haltuun. Asiakkaiden oli ollut terveystarkastuksissa mahdollista saada omia mieltä huolestuttaneita asioita eteenpäin ja siinä palveluohjauspolku oli ollut toimiva. Terveystarkastus oli myös saanut asiakkaita kiinnittämään enemmän huomiota omaan terveydentilaansa ja terveyskäyttäytymiseensä.

*"Se terveystarkastus oli tosi hyvä. Sitten kävin tänään uudelleen labrassa, koska siinä oli jotain diabetesmahdollisuuksia ja muutoksia sen verran, et mä oon nyt juonu kahvin ilman sokeria ja lähinnä just noita ruokaan liittyviä muutoksia. Varmasti tulee nyt seurattua enemmän mitä syö."*

## 5. 8 Elintapaohjaus osana työttömien palvelua

Asiakkaat näkivät myös ryhmämuotoisen elintapaohjauksen olevan hyödyllinen ja tarpeellinen osa työttömien palvelukokonaisuutta. Elintaparyhmissä työttömän on mahdollista keskustella omista ongelmistaan ja saada niihin tukea ja apua muilta. Elintaparyhmät myös tukevat asiakkaan autonomiaa ja siten synnyttävät voimaantumisen kokemuksia.

*"Joo, on tää paljon kivempi ja inhimillisempi vaihtoehto, ku just se, että heitetään vaa johku pois silmistä. Niinku ne nyt tekee, et ne törkkäsee sinne minne halua."*

Elintaparyhmät ovat toimineet muita työttömien palveluita täydentävänä palveluna. Sen lisäksi elintapaohjausryhmä on myös tarjonnut työttömien palvelukokonaisuudelle jotain uutta. Ryhmissä työttömät ovat saaneet lisää tietoa terveydestä ja hyvinvoinnista ja ryhmissä on ollut mahdollista keskustella itseä askarruttaneista asioista ja asettaa omaa hyvinvointia edistäviä tavoitteita.

*"Kyl mä siis aika paljon oon kaikille kavereille sanonu, et kuinka tää on oikeesti hyödyllinen, et tääl oikeesti puhutaan asioista, jotka on oikeesti hyvii. Että tää ei oo mitenkään turhaa, ollu viel ykskää kerta olla täällä. Et neki on ollu sillee, et mis just noist asioist puhutaan mistä ei yleensä pääse missää puhuu, et saa tietoo tai näin."*

Asiakkaat näkivät ryhmämuotoisen elintapaohjauksen soveltuvan erityisen hyvin nuorten kohderyhmälle, sillä nuorten työttömien uskottaisiin saavan ryhmän avulla hieman apua ja otetta elämäntilanteeseensa.

*"Aattelen jotain nuoria, jotka nyt on siel kotona ja tietokoneella ja pleikkarilla ja kun ei oo mitään tekemistä, niin olis edes, et vaihtaa vähän ajatuksia."*

Nuoret ovat kuitenkin kohderyhmänä aikuisväestöä vaikeampi tavoittaa ja heitä on haasteellisempi saada motivoitua elintapamuutoksiin tähtäävään ryhmätoimintaan mukaan.

*"1: Nii, ku ne on silleen, et ei mua kiinnosta tällanen.*

*2: Ei, joo joo, et sehän siin on, et iha tyhmää. Et kyl mäki aluks olin vähän silleen, et kyllä mä niinku emännällekin muutaman ärräpäänkin, et miks ihmees ne laittaa tälläseen. Mut se oli vaa just sitä, et ku ei niinku tienny, et mikä juttu se ees on. Mut kyl sitte ku tähän pääs mukaan ni hirveest oon tykänny, tosi paljon."*

Elintaparyhmän nähtiin soveltuvan myös erityisen hyvin niille, joilla oli oikeaa tarvetta oman elämän ja omien elintapojen tarkasteluun. Ryhmä ei taas hyödytä niitä, joilla ei ole muutostarpeita tai käsittelyä vaativia asioita omassa elämässään. Päihdeongelmaisten nähtiin myös olevan hyvä kohderyhmä, sillä ryhmässä oli mahdollista herätellä oman terveyden ja hyvinvoinnin merkitystä.

*"Kyllä varmaan sellasille ihmisille ainakin, joilla on todellisia ongelmia, sanotaan päihdeongelmaiset ois hyvä."*

Osa ryhmäläisistä koki ryhmätapaamiset itselleen erittäin tärkeiksi ja näin he toivoivat ryhmille jatkoa myös tulevaisuudessa. Useampi olikin halukas jatkamaan ryhmätoimintaa tavalla tai toisella vielä ryhmän päätyttyä.

*"1: Nii joo, et jos tulis ni kyl mä niin paljon tykkäsin, että mä suostuisin siihen niinku vapaaehtoisvetäjäksi. Mua niin paljon, mä oon kyl..."*

*2: Mä oisin valmis tulee uudestaan tekee nää kaikki asiat.*

*1: Kyl, siis todella. Ei täst mul ainakaan oo mitään negatiivista. Tosi hyvä ollu tää, et mun mielest ois hienoo, jos jatkuis..."*

*"Tämmöst pitäs jatkaa edelleenki siis jollain tavalla sit et olla ees jonkinlaises kanssakäymises. Että siis niinku mielenkiinnost kuunnella toisten mielipiteitä."*

Osa asiakkaista halusi tulla itse kertomaan potentiaalisille uusille ryhmäläisille ja toimintamallin eri sidosryhmille omista hyvistä kokemuksistaan ja tällä tavoin avaamaan perusteellisemmin ryhmän positiivisia vaikutuksia. Näin he uskoivat hyvien kokemusten välittyvän myös eteenpäin, niin ryhmiin rekrytoiville työntekijöille kuin potentiaalisille ryhmäläisille. Yleisesti positiivisista vaikutuksista eteenpäin tiedottamisen uskottiin helpottavan ryhmiin rekrytointia.

*"Must se ois hyvä, et sil porukal mil ollaa oltu, ni mentäs kertomaan. Et siin on niit ohjaajia ja sitten ne asiakkaat. Et must se ois tosi hyvä, et vaikka vähän seuraavalle ryhmälle, ketkä suunnittelee sitä tai sit ihan yleisesti niinku vaikka työkkärin väelle. Että millast, mitä se on, mitä siel tehää ja tälleen."*

*"Ehkä ne on vaan, se pitää näyttää et tälläsii positiivisia tuloksia on tullu et sitä kautta saa elämänsä parempaan suuntaan. Ja toivoa on paremmasta. "*



## 6 Ohjaajien kokemuksia ryhmämuotoisesta elintapaohjauksesta

Asiakasryhmien antaman palautteen pohjalta haastateltiin ryhmiä ohjanneet 17 ohjaajaa ryhmähaastatteluin. Kuudella ryhmäohjaajalla oli työttömien ryhmämuotoisesta elintapaohjauksesta aiempaa kokemusta projektin ensimmäisen pilotointivaiheen ajalta. Lopuille ohjauskokemus oli ensimmäinen ja muutamille myös ensimmäinen kerta käyttää työssään ryhmämuotoista työtapaa.

Projektin toisessa pilotointivaiheessa ohjaajille ryhmämuotoinen elintapaohjaus oli ollut kokemuksena miellyttävä, opettavainen ja osalle myös hyvin palkitseva. Lähestulkoon jokainen ohjaaja koki ryhmätoiminnan sujuneen pääasiassa onnistuneesti, jonka vuoksi ryhmäohjauksesta heränneet tunteet olivat suurimmilta osin positiivisia. Muutama ohjaaja oli kuitenkin kohdannut ohjaustyössään haasteita, joita käsitellään tarkemmin tämän luvun alaluvuissa.

Jo aiemmin elintaparyhmiä ohjanneille ohjaajille oli syntynyt ohjausrutiineja ja tämän myötä ohjaustyöhön keskittyminen helpottui. Elintaparyhmien koettiin sisältöjensä puolesta soveltuvan kohderyhmän kanssa tehtävään työhön erinomaisesti.

### 6.1 Ennakko-odotukset ja ilmapiiri

Jo aiemmin elintaparyhmiä ohjanneilla ohjaajille ei ollut syntynyt sen suurempia ennakko-odotuksia uusista elintaparyhmistä ennen niiden käynnistymistä. Ryhmien uskottiin etenevän kutakuinkin samaan tapaan kuin aiempien ohjattujen ryhmien, mutta oletukset ryhmien välisistä samankaltaisuuksista eivät kuitenkaan lopulta pitäneet paikkaansa. Ryhmien jäsenet tekevät siis ryhmän toiminnasta, ilmapiiristä, tunnelmasta ja toteutuksesta aina ainutlaatuisen, erilaisen ohjauskokemuksen.

Uudet elintaparyhmien ohjaajat olivat puolestaan olleet aluksi hieman epäileviä ohjausmallin suhteen. Ryhmätoiminta kuitenkin yllätti valtaosan uusista ohjaajista positiivisesti, minkä vuoksi toimintamalliin liittyvät varaukselliset ennakko-odotukset ja ohjaukseen ladatut epäluulot väistyivät, pian ryhmän käynnistyttyä. Aktiiviset, ryhmätoimintaan sitoutuneet asiakkaat ilahduttivat erityisesti uusia ohjaajia.

*”Meillä meni ainaki tosi kivasti. Et oli tosi kivaa ohjaajallekin ja tykkäsin hirveesti. Ennakko-odotus oli ehkä huonompi kun mitä sitten tapahtukaan, et mietin et niinkö ne alkaa kertomaan niitä oikeita asioita, mut ne alko jo ekalla kerralla kun saatiin se fiilis koholle.”*

*”Että olisin ehkä voinut ajatella, että olis voinu olla semmosta. No, ei ehkä negatiivista, mutta ajattelin, että joku käy ehkä kerran, kaks ja luopuu täysin. Mutta nää 5–6 on käyny säännöllisesti et se on tosi kivaa.”*

Ryhmän ohjauksesta rakentui suurimmalle osalle ohjaajista varauksellisista ennako-odotuksista huolimatta miellyttävä kokemus. Toisaalta onnistuneen ohjaukokemuksen varjopuolena nähtiin ohjaustyöhön liittyvä paine ajankäytöstä. Ohjaukselle ja sen suunnittelulle tulee jatkossa ohjaajien mukaan varata enemmän aikaa omasta työajasta niin, että ryhmätapaamisiin voi valmistautua riittävän hyvin ja perusteellisesti.

*”Että tää on hieno kokemus ja lähin mukaan, että kyllä se vastas aika pitkälti sitä mitä mä olin ajatellu et se vois olla. Et ei tullu mitään suurempia yllätyksiä. Mutta huomaan kyllä, että tässä suunnitteluun ja miettimiseen pitää varata aikaa.”*

*”Niin ei pysty aina tekemään niin paljon kun haluais sitä esivalmistelua. Ja sitä keskittymistä, että sit meet tukka putkella sinne tilaan et noniin nyt alotetaan tästä.”*

Myös ohjaajien mukaan ryhmiin syntyi hyvin nopeasti luottamuksellinen, avoin ja hyvähenkinen ilmapiiri, mikä taas vapautti tunnelmaa ja mahdollisti vaikeistakin asioista keskustelemisen ryhmässä heti ryhmän käynnistyttyä. Rehellisen ja puheliaan ilmapiiriin nopeatahtinen muodostuminen sai ohjaajat yllättymään.

*”Must se oli yllättävääkin se luottamuksellisuus et sillen ihan ekasta kerrasta lähtien tuli paljon näitä, mitä he rupes kertoon et musta se oli ihan niinku hämmästyttävää et miten avoimesti ja rehellisesti ne kerto.”*

*”Oli meillä itkuaki ku oli niin rankkoja kertomuksia. Tosi syvälle ne meni.”*

Ohjaajia ilahdutti siis ryhmässä tapahtunut nopeatahtinen ryhmäytyminen. Ryhmäläiset löysivät yhteisiä kosketuspintoja toistensa elämäntilanteista, vaikka ne saattoivatkin poiketa toisistaan tuntuvasti. Ryhmien heterogeenisuuden nähtiin toimivan ryhmätoiminnan tärkeänä voimavarana.

*”Et meillä on kyllä ollu kauheen, ne on hirveen hyvin ryhmäytyny. Sillä tavalla just, että ovat löytäneet. Erinlaisis tilanteissa, mutta ovat kuitenkin päässeet...”*

Ryhmäytymistä toisaalta helpotti osissa ryhmässä se, että asiakkaat tunsivat toisensa ennalta. Ohjauksen kannalta asiakkaiden keskinäinen tuttuus saattaa kuitenkin koitua helposti ongelmalliseksi. Tutussa ryhmässä aiheessa pysyminen ja ohjauksen seuraaminen voi hankaloitua. Asiakkaat saattavat helposti toimia jo aiemmin omaksumissaan sosiaalisissa rooleissa, mikä heijastuu eittämättä myös ryhmässä vallitsevaan ilmapiiriin joskus ei-toivotullakin tavalla.

*”Ihan näin tutusta ryhmästä en mielelläni enää kokoaisi tätä. On hyvä jos vähän tunnetaan tai mä itte kuvittelen niin. Mutta tää oli vähän niinku liian tuttu jo.”*

Ryhmän hyvän ilmapiirin nähtiin ohjaajien mielestä keskeisesti liittyvän ryhmässä luotuun tasapainoiseen ryhmädynamiikkaan. Ohjauksen keskeinen tehtävä tuntui paikantuvan hyvän ilmapiirin luomiseen ja ylläpitämiseen. Ohjauksessa tulee erityisesti pitää ohjaajien mukaan

huolta siitä, että kaikki, ryhmän hiljaisimmatkin jäsenet, saavat puheenvuoron ja mahdollisuuden jakaa ajatuksiaan ja siten antaa oman panoksensa ryhmätoimintaan.

*”Ennemminkin tietysti siin on ryhmänvetäjällä se vastuu tavallaan siitä, että kaikki on tasavertaisessa asemassa tuomaan niitä omia ajatuksiaan. Että se tehtävä kyllä siinä koko ajan täytyy pitää mielessään. Kyl siinä, jos vaan antaa, niin aina löytyy sit niitä, jotka toisten puolestakin voi puhua.”*

## 6.2 Asiakkaiden tekemät muutokset

Ohjaajien mukaan asiakkaiden tekemät elintapamuutokset olivat pääasiassa luonteeltaan pieniä arjessa tapahtuneita käyttäytymisen muutoksia, esimerkiksi kasvisten ja liikunnan lisäämistä tai asiakkaiden tiiviimpää yhteydenpitoa sukulaisiin ja ystäviin. Osalla asiakkaista muutokset olivat kuitenkin ohjaajien näkemysten mukaan merkittäviä ja kokonaisvaltaisia muutoksia, esimerkiksi asiakkaiden pitkäaikaisia päihteettömiä jaksoja.

Ohjaajat kuitenkin näkivät ryhmätoiminnalla olleen elintapamuutosten ohella muitakin positiivisia heijastevaikutuksia asiakkaiden hyvinvointiin. Ryhmien koettiin erityisesti vaikuttaneen toivotulla tavalla ryhmäläisten mielialaan, sillä ryhmän myötä useammalla asiakkaalla tuntui ohjaajien mukaan olleen aktiivisempi ote elämäänsä sekä yleisesti positiivisempi ja valoisampi, tulevaisuuteen lohdullisemmin suhtautuva elämänasenne.

*”Kun ne on löytäny sellasen luottamuksen, niitä suhteita ja kuulee kun he avautuu sitten jostain keskenään oman elämänsä ongelmista vielä jollekin toiselle. Siinä mielessä se sosiaalinen merkityskin voi olla toisille tosi suuri, vaikka ei nyt hirveesti mitään muita muutoksia, mutta mieliala ja tommonen, se että jää kypsymään.”*

Ohjaajat kokivat, että ryhmän avulla ensisijaisesti herätellään asiakkaissa elintapoihin liittyviä muutostarpeita. Ryhmässä käytyjen keskustelujen ja ryhmän aikana tehtyjen tehtävien myötä asiakkaat havahtuvat elämässään muutosta vaativiin asioihin ja vahvistavat haluaan tehdä terveyttä ja hyvinvointia edistäviä muutoksia. Elintapaohjauksen rooli muutoksenteossa nähtiin muutoksen alulle panevana voimana, tietynlaisena muutoksen alkusysäyksenä.

*”Kyllä mun mielestä tietyillä henkilöillä oli ihan selkeä vaikutus siinä kun alko ne asiat kypsymään. He miettivät mitä syö ja miten liikkuu, ja alko toteuttaa sitä siinä omassa arjessaan. Että ontuen tietysti niin kun tässä ontuu itse kukin näissä päätöksissään, että miten liikkua. Ja just se, että tuli semmosta, että kuka kissan hännän nostaa, jollei kissa ite.”*

Ohjaajat näkivät asiakkaiden tekemät pienetkin elintapamuutokset tärkeinä ja merkityksellisinä, sillä osalle asiakkaista hyvin pienimuotoiset muutokset omassa arjessa olivat jo isoja ponnistuksia kohti suurempaa ja kokonaisvaltaisempaa tavoitetta.

*”Mut saivat he kuitenkin semmosia pieniä muutoksia, että olivat vähentäneet suolan käyttöä ja semmosta. Ehkä se nyt ei ookkaan se ensimmäinen muutos, et nyt syö puol kiloo kasviksia. Pitää vaan aina mieltii et jokainen pienikin muutos on aina muutos. Tässä oli yksikin, joka oli vaihtanu suolan sit muihin mausteisiin. Ihan siis tälläsii konkreettisia oli kokeillu kotona sitten.”*

Toisaalta muutama ohjaaja koki että asiakkaiden tekemiä elintapamuutoksia olisi voinut mielellään nähdä vielä paremminkin asiakkaiden vahvistuneena haluna tehdä omaa hyvinvointia lujittavia muutoksia.

*”Tietysti sitä halus nähdä sen vaikutuksen selkeemminkin.”*

Kuitenkin suurin osa ohjaajista koki asiakkaiden tekemien muutosten olleen mittaluokaltaan merkittäviä ohjauskokonaisuuden keston nähden. Ohjaajien mielestä elintapaohjauskokeilu osoitti, että hyvin pienellä työpanoksella saattoi saada paljon asiakkaita hyödyttäviä muutoksia aikaan.

*”Niin ja et kuitenki et tosi pienellä et nähään kerran viikossa vähän aikaa. Noin isoja muutoksia.”*

Muutama ohjaaja oli kohdannut haasteita ja vaikeuksia ohjaustyössään. Nämä ohjaajat kokivat, etteivät osanneet riittävästi tukea asiakkaitaan muutostavoitteiden asettamisessa tai muutosten teossa. Näiden ryhmien jäsenet eivät halunneet tai onnistuneet asettamaan lainkaan itselleen konkreettisia tavoitteita, mikä vei samalla myös ohjaajien ohjaustyöltä pohjan.

*”Ohjaajana koin, että mun ryhmäläisillä ois jokaisella ollu joku muutostarve, mutta he eivät osanneet sitä välttämättä itse löytää. Et kaikki ajattelee ‘et ei mul oo, mä oon muuttanu asioita’. Että on vaikee mieltii mitä mä muuttaisin. Ja sitten vaikee konkretisoida miten sitä. Jos onki joku asia niin ‘ei voi tehdä enää mitään, mä oon tehny kaikkeni’. Ja mun mielestä kaikki ois voinu tehdä jotain, ottaa jonku pienen muutoksen arkeensa, ihan todellakin. Mut jotenki, että he ei sen ryhmän avulla pystyneet niitä tekemään. Mä en löytäny ite sitä, et millä mä saisin sen siinä ryhmässä ikään kuin ujutettua heille. Sen että ‘huomaatko, että itekki voit kuitenkin vielä tehdä jotakin’ tai että ‘huomaatko, että sulla itelläs on kuitenkin siitä vastuu kaikista eniten et miten sä elät. En mä voi tulla sulle sanomaan, että tee näin ja näin. Sun täytyy ite se päättää ja jos sä koet että kaikki asiat ei oo hyvin, ni ei kukaan muu sitä voi muuttaa. Sun itte täytyy se muuttaa’. Että lähteköön sitte vaikka kuinka pienistä palasista, mutta jotenkaan sille tasolle ei päästy tässä ryhmässä et mä mietin sitä, että no tietysti ajatteleen, että mä en osaa. Mä en yksinkertaisesti osannu siinä vetää oikeista naruista.”*

### 6.3 Ryhmän tuki

Ohjaajat uskoivat asiakkaiden saaneen ryhmästä paljon keskinäistä tukea omien tavoitteiden asettamiseen ja muutosten toteuttamiseen. Ryhmissä vallinneeseen hyvään ilmapiiriin liittyi keskeisesti toisten tukeminen, kannustaminen ja auttaminen. Toisten tukeminen näyttäytyi myös varsin konkreettisissa asioissa, esimerkiksi yhteisten urheiluhetkien muodossa.

*”Kyl mä uskon, että paljon kuitenkin saivat tukea. Et just tää aktivoituminen liikkumaan et kaikilla oli vähän samanlainen tavoite, että ei saa lähetyks, että sitten kun he pääsivät alottamaan tän pyöräilykauden tai innostu kävelemään niin sitten kun he markkinoi sitä hyvää oloa ja sitä, että nukuttaakin aikasemmin ja yöuni on parempaa niin kyllähän se siinä sitten tulee.”*

*”Sai, kaikki meillä. Kyllähän ne antoi toisilleen vinkkejä eri asioissa, oli se sitten tupakanpoltto tai viinan vähentäminen tai liikunnan lisääminen tai jotain, et ne teki siellä yhteisiäkin semmosia sääntöjä.”*

Ohjaajien mukaan vertaistuen merkitys on korostunut erityisesti niissä ryhmissä, joissa asiakkaat eivät ole tunteneet toisiaan entuudestaan. Kynnys omien asioiden käsittelyyn ryhmässä on ollut tällöin asiakkaille matalampi.

*”Mä kuulin ainaki meidän ryhmäläisiltä, on kiva että on pikkasen vieraampia. Pystyy puhumaan avoimemmin asioista ja antaa sitä vertaistukee sitten kaverille, joka on vieras.”*

Vertaistuki näkyi ohjaajien mukaan käytännössä toisten ryhmäläisten osoittamana empatiana ja rohkaisevana käytöksenä. Toisia tuettiin kysymällä kuulumisia ja samalla kannustettiin kohti asiakkaiden yksilöllisesti asettamia muutostavoitteita.

*”Esimerkiks sellasta toisen päihteidenkäytöstä ‘kyllä sä pystyt olemaan selvin päin, älä alota sitä, vähennä edes se yks tai kaks iltakaljaa yhteen’. Sitten seuraaval kerral ku tavattiin, niin ‘otitko vaan yhden?’.”*

### 6.4 Ryhmien merkitys

Suurin osa ohjaajista koki ryhmämuotoisen elintapaohjauksen olevan kohderyhmän hyvinvoinnin edistämisen kannalta tärkeä ja toimiva väylä tunnistaa asiakkaiden ongelmia ja vahvistaa asiakkaiden uskoa muutosten mahdollisuuteen. Valtaosa ohjaajista toivoi ryhmätoiminnalle vielä jatkoa ja halusi ohjata tulevaisuudessa uusia työttömien elintaparyhmiä.

*”No varmaan se, että on hirveen tärkeätä et miettii et ei ois ollukkaan näitä elintaparyhmiä, ei ois kukaan koskaan keksinytkään. Tää on mun mielestä tosi*

*tärkeätä, en mä haluais luopua näistä. Et vaikka siellä ei suuria saavutuksia saiskaan, mutta ne pienetkin muutokset elintavoissa."*

Ohjaajat kokivat, että pienetkin elintapamuutokset ja oman arjen läpinäkyväksi tekeminen ovat asiakkaille tarpeellista. Ryhmäohjauksen avulla on myös mahdollista auttaa ja tukea asiakkaita eri tavoin kuin yksilöohjauksella. Ohjauksen kautta on ohjaajien mahdollista saada kokonaisvaltaisempi käsitys asiakkaiden elämäntilanteesta ja tarpeista.

*"Et vois kuvitella et jokaisen työvalmentajan työpajalla ois sitten hyvä, et jos he pystyvät olemaan niiden omien asiakkaiden elintapa- tai Rytmiryhmissä niin sais semmosta ymmärrystä ja sitä et miten tukea ja auttaa ja tsemptata."*

Ryhmän avulla ohjaajien on ollut myös mahdollista saada uusia oivalluksia omasta asiakasryhmästään ja heidän tarpeistaan. Voimaannuttavan ohjaustavan myötä osa ohjaajista omaksui myös uudenlaisen tavan tarkastella asiakkaidensa tarpeita sekä asiakkaan ja ohjaajan välistä suhdetta. Voimaannuttavan työotteen mukaisesti asiakkaan haluja ja tarpeita ei voi määritellä tämän puolesta.

*"Mut se jotenki sen ymmärrys siitä, et se sama mikä on mun hyvä ni ei oo heidän hyväks. Jotenki sitä on joutunu hirveesti pohtimaan. Jos aattelee et ihminen saa onnellisuuden vaikka siitä viinan juonnista, ni mä voin olla siit ihan eri mieltä kun hän. Et jotenki myös tällanen niinkun ylhäältä ohjaava rooli, et sitä jotenkin. Se nyt liittyy työttömyyteen, mut myös näihin elintapoihin, ni se on varmaa mulle semmonen minkä kans mä oon joutunu tekee töitä ja joka on mulle semmonen suuri oivallus varmaan ollu tässä jotenkin tän mallista ryhmää tehdessä."*

Ohjaajat uskoivat, että ryhmässä käsitellään kohderyhmän kannalta olennaisia taitoja ja aihekokonaisuuksia. Asiakkaiden elämässä olevien ongelmien pohdinta lähtee liikkeelle arjen tottumusten tarkastelusta, ja niiden tottumusten kautta ja avulla pyritään tekemään suurempia elämänhallintaa tukevia muutoksia. Ryhmässä käsiteltävät aiheet ovat hyvä keino päästä asiakkaiden ongelmiin käsiksi.

*"Et niiden ihmisten asiat on monella tavalla menneet sivuraiteille. Tässä päästään tavallisen elämän asioiden käsittelyn avulla jotenki kartoittamaan sitä, että missä niitä ongelmakohtia on."*

*"Ja kyl mie uskon et sielt kyl aina jotain jää noista asioista mieleen, että ei voi mennä ryhmää läpi niin, että sieltä ei mitään jäis. Et miust kuitenkin tärkeit perusasioita mitä mietitään ja pohditaan."*

Työttömien elintaparyhmät tarjoavat myös työttömille paikan, jossa puhua ja ilmaista tunteitaan. Ajatustenvaihdolle ja puhumiselle tuntuu olevan ohjaajien mukaan kohderyhmällä erityisesti suuri tarve.

*"Semmonen paikka, jossa voi puhua asioita ja käsitellä elämää kokonaisuutena. Niin se on must ihan pysähdyttävää ollu todella ja tuntuu kipeeltä sanoo, et tämmösen toiminnan kautta ihmiset saa puhuu niit asioita."*

*Et sille puhumisen paikalle täs yhteiskunnas tuntuu olevan ihan hirvittävän suuri tarve.”*

Ryhmänohjaus on myös kehittänyt ohjaajien ammatillista osaamista. Ryhmänohjauksen avulla on ohjaajien mahdollista reflektoida omaa työtään ja ammatillisuuttaan sekä siten vahvistaa omaa osaamistaan. Ohjauskokemusta on pidetty arvokkaana, sillä ryhmien ohjaaminen on antanut ohjaajallekin omaan työhön lisäarvoa sekä uutta sisältöä.

*”Kyl siinä omaa ammatillisuutta sai ainakin mejän ryhmän kanssa niin käyttää, tai oikeastaan ihan pohtia ja miettiä. Mut ollaan kyllä sitä mieltä, että ihan ehdottomasti kannattaa kyllä meidän muidenkin työntekijöiden vetää toi Rytmi-ryhmä et kyl se ohjaajallekin antaa minust tosi paljon. Ja et lähtisin vetämään sit uudestaankin sit ryhmää ihan, kyl mie tykkään. Et siis sai pistää ittensä likoo.”*

## 6.5 Tehtävät osana ohjausta

Elintapaohjauksen tueksi suunnitellut tehtävät yllättivät osan ohjaajista, sillä ne toimivat kohtalaisen hyvin ohjauksen tukivälineinä, vaikka niiden toimivuutta oli osa ohjaajista aluksi hieman epäillyt. Erityisesti ryhmässä yhdessä tehdyt toiminnalliset tehtävät olivat positiivisesti muuttaneet ohjaajien käsityksiä ohjauksen työkalupakista. Jopa sellaiset asiakkaat olivat tehneet tehtäviä mielellään, joiden ei olisi osannut odottaa innostuvan tehtävienteosta.

*”Mutta tota kyllä sillä tavalla yllätti, että miten siinä paikan päällä kun tehtiin tehtäviä, esimerkiksi se kun leikattiin tai siis otettiin kuvia ja sitten laitettiin niitä sitten omaan unelmaan. Et mä yllätyin siitäkin sitten et tekee. Sellasetkin nuoret miehet, ketkä ei niin vois kuvitella et tekee ja keskittyy siihen.”*

Osalle asiakkaista tehtävät olivat kuitenkin ohjaajien mukaan olleet liian haastavia. Osaltaan tehtävien monimutkaisuuden ja vaikeataajuisuuden vuoksi ohjaajat epäilivät ryhmäläisten jättäneet tehtäviä tekemättä. Tehtävissä käytettyä kieltä tulisi ohjaajien mukaan muuttaa helpommin ymmärrettäväksi. Osalla asiakkaista oli myös vaikeuksia tehdä tehtäviä luki- tai kirjoittamishäiriönsä vuoksi, jolloin kirjallinen itseilmaisuus oli ylipäätään näille ryhmäläisille ohjaajien mukaan haasteellista.

*”Et jotenkin ne tehtävät tuntu kauheen vaikeilta heille, vaikka niitä käytiin läpi siinä et mitä tuli kotitehtäväksi niin en tiedä et ovatko tehneet. Sillä tavalla et miten järjestelmällisesti.”*

*”Jotenkin ne koki sen silleen liian semmoseks terveystavoitteiseksi, siis sen tekstin. Ja sitten kahella oli ryhmässä tosi vaikee luki- ja kirjoitushäiriö, niin nehän ei sit aukee ne kysymykset ollenkaan kun ne on niin semmosta kapulakieltä. Että ne voisivat olla jotenkin sellasia tavallisempia.”*

Kirjallisista tehtävistä oli osalle ohjaajista tullut ohjausta vaikeuttava ja hidastuttava tekijä. Kirjallisten tehtävien tarkoitusta ja roolia oli joutunut selittelemään ja avaamaan asiakkaille niin, että siihen oli kulunut ohjaajien mukaan ohjauksessa turhaa aikaa.

*"Niis tehtävissä on ihan tolkkottomasti toistoo. Silleen et asiakkaat on et 'justhan mä kirjoitan tästä et nyt täällä kysytään taas'. Et noh, siinä on ajateltu varmaan jotain muuta. Hyvä niinku paikkailla sitä paperia, et ne ei ihan totaalisesti kypsyis."*

Ohjaajien näkökulmasta osalle asiakkaista tehtävät olivat kuitenkin myös herättäneet ymmärrystä omasta arjesta ja siihen liittyvistä muutostarpeista. Nämä asiakkaiden oivallukset kohdentuivat erityisesti tiettyihin tehtäviin, joiden koettiin olevan toisia tehtäviä toimivampia ja soveltuvan kohderyhmälle paremmin. Ohjaajien näkemyksen mukaan osalle asiakasryhmää pidemmän tekstin kirjoittaminen ja sitä edellyttävä ajatustyö oli ollut vaikeaa, jollei jopa mahdotonta.

*"Se mihin tuli et mihin aikaan heräs ja silleen, et siitä ne sai just niitä ahaa-elämyksiä, että yks kun sano et mä katon televisioo koko päivän. Et se oli tavallaan niin et siitä ne tykkäs et se oli aina se oli täytetty se ja sitten just ne, missä piti pidemmällä tekstillä vastata niin se oli vähän sellasta pakkopullaa."*

Ohjauksessa tehtävientekoa tuli erikseen muistutella asiakkaille. Tehtävientekoon sitouttamisessa auttoi huomautus ryhmän alussa määritellyistä yhteisistä ryhmän säännöistä.

*"Mut siinäkin piti aina muistuttaa et kun siinä oli ne säännöt niin mä aika paljon puhuin siitä et ihan sovittiin. Et yhteisesti et on tärkeätä et kaikki tekee ne kotitehtävät, koska se tukee ryhmän toimintaa ja sit kaikilla oli sit vähän semmonen fiillis et nyt mun täytyy tehdä kun muutkin tekee. ... Sitten se, että kyl niistä piti sit muistuttaa sitten, että päivänpäätteeks et katotaan et nää ja nää oli ne mitä teijän piti tehdä ja et merkatkaa nyt hyvin, että tiiätte. Ja että tota ens kerralla sitten katotaan ne ja jutellaan niistä. Kyl se toimi."*

Ohjaajat pohtivat haastattelutilanteissa paljon yhdessä sitä, miten ohjauksessa voisi kannustaa asiakkaita tehtävientekoon niin, että tehtävät tulisi todella tehdyiksi. Tehtävientekoa kun helpottaa sekä ryhmäläistä itseään, koko ryhmää että ryhmänohjaajaa. Tehtävien tekoon sitoutuminen myös ennustaa parempia onnistumisen mahdollisuuksia.

*"Miten sitä sitten sais vielä kannustettua? Että vaikka kuinka yritti, että teitä itseänne varten. Et tavote on se, että mietitte päivittäin. Et niitä pitää päivittäin niitä mielialaa tai vuorokausirytmia miettiä. Millä ihmeen keinolla sais siihen vielä semmosen tsemppausta? Et mikä se taikasana on?"*

Ohjaajien mukaan tehtävientekoon motivointi oli erityisen haasteellista sellaisten asiakkaiden kohdalla, jotka eivät halunneet tai osanneet asettaa itselleen muutostavoitteita.

*"Et sitten kun ryhmä ei oo aina ollu niin aktiivinen, et tässä on ollu sitä, et ei mulla oo ollu tarvetta tehdä muutoksia ja näin. On ollu aika passiivinen, et mä uskon et muutoksia on jossain tapahtunu tai pistäny vähän prosessia käyntiin"*



*päässä, mutta ehkä silleen on ollu vähän muutosvastarintaa ilmassa ja sit tuntuu et se on vaan semmosta tahmeeta kun on monta samanlaista lomaketta. Mut sitten taas ne fiiliksen kyselyt ja päivittäisen ajankäytön kysely niin ne on ollu aika suosittuja. Et musta tuntuu, että se on ollu helppo täyttää ja sit tässä on yks ryhmäläinen, joka on halunnu useammankin lomakkeen, halunnu täyttää enemmänkin mitä tässä on ehdotettu.”*

## 6.6 Ryhmäohjauksen sisällöt

Ohjaajat kokivat, että ryhmäohjauksen sisällöt eli ruoka, liikunta, tulevaisuus sekä uni ja vuorokausirytmä olivat teemoina pääosin toimivia ja soveltuivat kohderyhmälle hyvin. Kaikkia käsittelyssä olleita teemoja pidettiin ohjauksen kannalta relevantteina. Teemojen käsittelyssä ja ohjauksessa auttoi ryhmäläisten keskinäinen niin tiedollinen kuin tunnetason vertaistuki.

*”Tää uniteema, et se oli kyllä ihan hyvä. Ne just keskenään ne asiakkaat sitä puhu, että et miten nukkuu ja sit kauheesti sitä ideaa tuli sitten sieltä ku oli rytmit ollu sekasi aikasemmin.”*

Osa ohjaajista olisi kuitenkin kaivannut enemmän tietoa ohjaustyönsä tueksi. Informatiivinen ohjausosuus tapaamisen alussa olisi helpottanut ohjausta ja siten ryhdittänyt ryhmässä käytyä keskustelua.

*”Ois tukenu semmonen asiainfokin aika lailla ehkä enemmän. Ku se, että sitte meillä menee semmoseks keskusteluks ja yhtäkkiä aiheetki karkaa. Tuntuu et siinä ois ollu kauheen hyvä, siis mullekin ois ollu helpottavaa ohjaajana, jos mul ois ensin ollu siinä joku semmonen ihan selkee infopaketti, minkä mä pidän ja sitte siitä lähetään keskustelemaan. Et tää oli mullekin ehkä ohjaajana vähän vaikee.”*

Myös teemojen käsittelyyn kaivattiin enemmän aikaa, jotta käsiteltäviin aiheisiin olisi voinut paneutua syvällisemmin ja perusteellisemmin. Esimerkiksi ruokateeman käsittelyyn käytetty aika ei tuntunut kaikkien ohjaajien mielestä riittävän. Ohjausrunkoa oli kiireen tunteessa välttämätöntä soveltaa ja tällöin jättää joitain sisältöjä ja aihealueita kokonaan pois käsittelystä.

*”No me ehkä hypittiin yli tehtävien ja aiheiden, et me ei kerta kaikkiaan ehitty. Niin sit me tehtiin niin, et me ei käydä tiettyjä asioita läpi ja vähän muokattiin sen ryhmän mukaan et millä tavalla me otetaan joku asia, et me vähän sovellettiin. Et täytyy kyl nyt myöntää, vaik ei ois saanu.”*

Ohjauksen kannalta osalle ohjaajista oli myös haasteellista se, että asiakkaat eivät jakaneet samoja elintapamuutostavoitteita. Tällöin jokaisella ryhmäläisellä oli omat yksilölliset tavoitteensa, joihin vastaaminen ryhmässä oli osalle ohjaajista ongelmallista.

*”Et siinä on aika iso merkitys mitkä siin on ne teemat. Et kun se on sille ryhmälle, mie oon vetäny elintaparyhmää niin siin on niin selkee se, et ne on niin tietys samas tilanteessa ne ihmiset et on riski sairastuu. Niin se on jotenkin niin paljon helpompi ... Et kun on näin sekalainen kun on niin se on vaikee löytää se yhtenäinen, ainakin meillä.”*

Jokainen käsitelty elintapaohjauksen teema oli ohjaajien mukaan sisällöllisesti tärkeä. Ohjauksen avuksi tarkoitetut ohjausvälineet ja niiden käsittelyyn suunnitellut tehtävät eivät kuitenkaan välttämättä olleet vielä sellaisinaan toimivia. Ne jopa saattoivat kääntyä alkuperäistä tarkoitustaan vastaan.

*”Ne tulevaisuustehtävät ei oikeen ollu toimivia. Kyl me ne tehtiin joo, mutta tota. Musta se on toisaalta kurjaki et ne on suoraan niihin nuoriin. Et jotekin ne koki et ne on nuorten kysymyksiä. ... Ku siinä joku ryhmäläinen sano, että ‘kai ne aattelee, ettei meillä mitään tulevaisuutta niinku oo’, että mun mielestä se oli aika hyvä kommentti.”*

Sisältöjen käsittelyyn tarkoitetun valmiin ohjausmateriaalin käyttäminen oli osalle ohjaajista uutta ja samalla ohjaustyötä hankaloittavaa.

*”Mä koin vaikeeks sen kun oli valmis materiaali, minkä joku muu on tehny kun minä. Mä oon aina tehny ite kaikki, mitä mä oon esittäny. Ni mulle tuli siitä semmonen epävarma olo, ihan ku mul ei oiskaan ollu semmosta tukimateriaalia, vaan mul oli sekotusmateriaali. Mulla meinas ajatus kadota siinä.”*

Ohjaajaparityöskentely osoittautui toimivaksi käytännöksi, sillä tällöin asiakkaiden oli mahdollista valita ryhmäsisällöistä mieleisensä. Ryhmässä oli nimittäin mahdollista jakaantua ryhmän kesken ja tällöin kaikkien oli mahdollista saada käsitellä haluamaansa teemaa tarpeidensa mukaan.

*”Meillä huomasiin siinä painotuksessa, jotku haluaa jotain tiettyä osa-aluetta. Joku ryhmä esimerkiksi päihteidenkäytöstä. Ni siithän oli sitä keskustelua ja sitä ollaa painotettu jonkun ryhmän kanssa ja joku taas tykkää tämmösestä arjen rytmistä.”*

Parityöskentely ei ollut myöskään ajankäytön näkökulmasta niin haavoittuvaa kuin yksin ryhmän ohjaaminen. Toinen ohjaaja pystyi paikkaamaan toista tarpeen tullen, eivätkä esimerkiksi sairauslomamat vaikeuttaneet ryhmän kokoontumista niin kuin yksin ryhmää ohjanneiden ryhmissä oli käynyt. Parityöskentelystä huolimatta aikataulussa oli silti ohjaajien mukaan vaikea pysyä runsaan ohjausmateriaalin vuoksi.

*”Et me koettiin se materiaalin määrä ja se, niinkun se aika, mitä me oltii varattu siihen, ni siltiki meille tuli tiukkaa. Mutta mielekästä sitä oli toisen kans pitää, että me tykättiin.”*

## 6.7 Ohjaajana onnistuminen

Osa ohjaajista oli kokenut haasteita tavoitteellisen toiminnan periaatteiden noudattamisessa omassa ohjaustyössään. Ohjauksessa saattoi yrittää kerta toisensa jälkeen yksinkertaistaa ja selittää kirjallisten tehtävien ideaa ja tausta-ajatusta onnistumatta aukaisemaan tehtävien tarkoitusta asiakkaille.

*”Jotenkin tuntu et ei se niin hyvin toteutunu kun mä oisin halunnu. Aika sit loppu ja varmaan sen takia et mä halusin vielä jokaisen kanssa käydä läpi et siinä on vielä se punanen lanka vielä tulis näkyviin. Et siinä on kehittämistä.”*

Riittävän konkreettisten ja pienten tavoitteiden asettaminen oli osalle asiakkaista hankalaa. Samalla myös tavoitteiden asettamisen tukeminen oli myös muutamalle ohjaajalle vaikeaa.

*”Ja varmaan just se et ryhmäläiset ajattelee kauheen isoja asioita ja just saada semmosia täsmällisiä, pieniä asioita mistä sitten voi lähtee liikkeelle, eikä vaan et lisää liikuntaa. Et on se alussa ok, mut sit täsmentää sitä, et mitä ja sit se et missä.”*

Tavoitteellisen toiminnan periaatteen noudattamista ryhmäohjauksessa tuki oman persoonan käyttö sekä omien tavoitteiden asettaminen ryhmäläisten asettamien tavoitteiden rinnalle. Tällä tavoin oli mahdollista samalla tarjota ryhmäläisille käytännön esimerkkejä mahdollisista tavoitteista.

*”Autto ku otti ittensä siihen, vähän niinku ittensä peliin. Et mä sanoin et mun tavote on se kun mulla jää aina se lounas niin mä alan täst lähtien syömään joka päivä lounaan. Et yritin esimerkkien kautta, et ihan tämmönen vaan, et ei tässä mihinkään rakettitieteeseen tähdätä.”*

Muutama ohjaaja kuitenkin koki onnistuneensa hyvin tavoittamaan tavoitteellisen toiminnan periaatteen omassa ohjauksessaan. Onnistumisen kokemuksen nämä ohjaajat kuitenkin uskoivat selittyvän asiakkaidensa aktiivisuudella ja sitoutumisella.

*”Kyl mä koen ainakin ihan hyvin onnistuneeni, mut toisaalta olihan mulla aktiivinen ryhmäkin. Et oli tavallaan, mulla oli mun mielestä tosi helppo rooli siinä kuitenkin, mä koen et mä oon päässy helpolla. Mutta se on ihan sen ryhmän kiitos.”*

Ryhmäläisten oman aktiivisuuden, positiivisen asenteen ja muutoshalukkuuden nähtiinkin olevan avainasemassa myös onnistuneen ohjauskokemuksen syntymisessä.

*”Se ryhmädynamiikka siinä ryhmän keskellä, ni onko se sitte niistä henkilöistä kiinni, että se alko sujumaan? En tiedä. Mutta ei siinä sille ohjaamiselle tarvi paljonkaan vaivaa nähdä, muuta kun heittelä kysymyksiä ja seurasi aikataulua, että pysytään siinä kaavassa sitten.”*

Ohjaajana onnistumisen kokemus saattoi rakentua hyvin pienten asioiden varaan. Erityisesti onnistumisen kokemuksia syntyi hyvän ilmapiirin ja yhteishengen menestyksekkäästä luomisesta.

*”Et sen yhteishengen, luottamuksen ja positiivisen ilmapiirin luominen niin oli semmonen. Justiin sen et hyvin pitkälle sain olla just oma itteni. Et siit tuli semmonen ryhmä. Et mä oon kauheen niinku älämölö, et siel sai kyllä olla aikailla semmonen älämölö.”*

Ohjaajien mieltä on jo lämmittänyt ajatus siitä, että asiakkaat ovat ryhtyneet ylipäätään pohtimaan elintapojaan ja elämäntilannettaan ryhmässä. Tämä on tuottanut jo itsessään ohjaajissa onnistumisen tunnetta. Kuitenkin omassa ohjaustyössä nähtiin vielä kehittämisen tarvetta.

*”Kyllä mun mielestä sekin kertoo jotain, jos se ryhmä tulee mielellään, tai et se halua tulla ja jotain tavoitteita sit kuitenkin saatiin lähes jokaisen kohdalla. Et täytyy nyt olla ilonen niistä muutoksista mitä heidän elämässään nyt sit tapahtu. Et toivois sit parempaa, mutta että kyllä tässä kehittyä täytyy.”*

*”Mä oon vähän huono yleensäkin kehuaan, mut ehkä mun pitäis kuitenkin kehua, koska sitoutumisen taso oli valtava. Nolla poissaoloo yhelläkään ryhmäläisellä, kaikki tehtävät on tehty, kaikki ohjelma on vedetty sen suunnitelman mukaisesti, elämänmuutoksia tapahtu. Sehän ei ois voinu enää mennä paremmin.”*

Osa ohjaajista ei ohjauksen aikana kokenut erityisiä onnistumisen tunteita. Nämä ohjaajat kuitenkin tunsivat tyytyväisyyttä siitä, että he olivat ohjaustyössä parhaansa yrittäneet. Muutama ohjaaja oli puolestaan ilahtunut pelkästään jo siitä, että ryhmä oli ylipäätään saatu kokoon rekrytointiin liittyvistä ongelmista huolimatta.

*”Me yritettiin ainakin. Siis kyllähän sillä tavalla ihan hyvin meni ja oli ihan rento tunnelma siellä. Mutta niillä ne ei oikein onnistunu. Viimesellä kerralla siellä oli vaan kaks kaheksasta, et ne sillä tavalla vähän niinku kuihtu kokoon.”*

Ohjaajat olivat tyytyväisiä siitä, että olivat saaneet oppia uusia työmenetelmiä ja -käytäntöjä ryhmiä ohjattaessaan. Esimerkiksi parityöskentelytavassa kehittyminen tuotti osalle ohjaajista onnistumisen kokemuksia.

*”Yleensä me vedetään yksin ryhmiä niin me ollaan onnistuttu siinä tosi hyvin, että me osattiin yhdessä vetää. Alkuunsa sitä vähän jo suunniteltiin et nyt sä otat ton osuuden. Että puhallettiin aika kyllä hyvin yhteen. Et jos toisella saatto et nyt ei nappaa niin toinen otti vähän niinkun ohjausvetoa tai sit jos itellä tuntu, et nyt mä en osaa selittää niin kattoo toista niin toinen jatkaa siitä, että tavallaan se yhteistyö.”*

Elintaparyhmän ohjaamisessa saattoi myös ottaa omassa työssään toisenlaisen position työntekijänä. Tämä loi mahdollisuuden syvempään asiakassuhteeseen ja siten helpotti ohjaajan perustyötä omassa organisaatiossaan.

*"Sitten toimistolla asiakkaat näkee mut vähän eri tavalla, et vähän se oma työroolikin muuttuu sit kun on siellä kentällä. Kentällä siellä sit ihan muissa asioissa. Et on tavallaan helpompi puhuu sit siinä toimistollakin."*

Elintaparyhmien ohjauksessa oli osalla ohjaajista ollut haasteita myös omaksua voimaantumisen ideologiaan nojautuvaa työtettä. Ohjaajaa on saattanut houkutella käyttää ohjauksessa itselleen ominaisempaa ja tutumpaa asiantuntijan tai tiedonantajan roolia.

*"Et tavallaan sen hyväksyminen, että ne on kuitenkin niitä asiakkaan tavoitteita. Et missä kohdassa hän on valmis sitä muutosta tekemään ja lähtemään. Et kumma kyllä vaikka tästäki asiasta on puhuttu ja prosessoitu, niin niist vanhoist jutuist on vaikee päästä eroon, et kuitenkin aina tulee se, 'et no eksä nyt hei'..."*

Ryhmää ohjatessaan ohjaajan täytyy myös löytää itselleen ominainen tapa ja tyyli tehdä työtä. Ohjaajat uskoivat ohjaustyön tällöin helpottuvan. Ennalta määrätyn ohjausrungon ja -materiaalin noudattaminen vaati vielä ohjaajilta opettelua ja totuttelua.

*"Siinä on kans et kun vetää näitä ryhmiä, et löytää sen oman tyylin. Et on kans kyllä enemmän ollu niin, et mitäs te olitte ajatelleet et meidän piti tässä sanoa. Et se ei tuntunu silleen omalta jutulta, että tässä niinku tehdään muiden asioita. Et se kestää kun tuntuu, että ite vetää sitä ryhmää sen oman ajatuksen mukaan niin sit ehkä on päässy siihen tavoitteeseen et minkälainen on hyvä ryhmänohjaaja."*

## *6.8 Terveystarkastukset ja ryhmämuotoinen elintapaohjaus osana työttömien palvelua*

Myös elintaparyhmien ohjaajat näkivät työttömien terveydenhuoltopalvelut erityisen oleellisena osana työttömien palvelukokonaisuutta. Ohjaajat ovat omassa työssään huomanneet, että terveystarkastuksille ja niistä seuraaville hoitopoluille on asiakasryhmässä todellista tarvetta. Projektin yhteydessä tehdyillä terveystarkastuksilla asiakkaat ovatkin saaneet ohjaajien mukaan tarvitsemaansa hoitoa ja päässeet jatkotutkimuksiin, jossa myös työkykyä on joidenkin osalta arvioitu uudelleen.

*"Mut tavallaan siin oli se hyvä et siin tuli ilmi, että kenellekään ei ollu tullu ilmi et hän on niin kipeä. Kun nyt sitten tutkimuksiin päässy ja eteenpäin, että ei välttämättä todellakaan oo käytettävää työvoimaa tuolla työmarkkinoilla."*

Terveystarkastusten avulla on myös voitu havaita asiakkaiden yksittäisiä sairauksia ajoissa ja saada niihin lääkitystä sekä hoitoa.

*"Must se oli tosi hyvä et saatiin niinku kiinni. Et hänel oli lääkitys saatu sitten alotettuun. Et se terveydenhoitajan tarkastus pitäs olla ihan pysyvä kaikille. Niille ketkä haluaa."*

Kaikilla työttömällä ei ohjaajien mukaan ole välttämättä terveydenhuoltopalveluiden tarvetta, mutta niille ketkä palvelua todella tarvitsevat on terveystarkastus hyödyllinen väylä tunnistaa terveysongelmia ja sen kautta saada asianmukaista hoitoa.

*”Terveystarkastus mikä tähän liittyy niin on ihan huippujuttu. Vaikka osalla se menee ihan et ei oo mitään hätää, mut osalla taas kellä on hätä. Päihdeongelmankin taakse saa piilotettua monenlaista.”*

Ryhmämuotoisen elintapaohjauksen nähtiin myös soveltuvan työttömien kohderyhmälle hyvin. Palvelu nähtiin tärkeänä terveystarkastusten jatko-ohjausväylänä, sillä ryhmän avulla asiakkaiden on mahdollista saada tukea terveystarkastuksissa ilmi tulleisiin terveysongelmiin tai terveyden edistämistä vaativiin tarpeisiin. Ohjaajien mukaan työttömien kohderyhmä tarvitsee erityistä tukea elämäänsä liittyvään suunnitteluun.

*”Monilla on justiin, ku niillä on näitä mielenterveysasioita, ni ne on niin vaikeita asioita että yleensäkkään. Et elämä yleensä jatkuisikaan tai millä lailla se millonki kulkee. Niin se on niin arvaamatonta, että ne ei pysty edes suunnittelemaan elämäänsä tai pysymään jossakin suunnitellussa. Et tuki olis kyllä monelle ihan tosi välttämätöntä.”*

*”Luulen et ne hirveesti hyötyis just etenkin ne, joilla on jotakin mielenterveys, hetkellistä mitä nyt masennusta sillä hetkellä nyt onkaan. Niin niille ainakin hirveest on hyötty. Ihan sellasta yksilö ja enemmän paneudutaan, et kyl mie luulen et kyl se eteenpäin rohkasee viemään.”*

Ryhmän koetaankin auttavan asiakkaita monessa mielessä, ensisijaisesti vertaistuen kautta. Lisäksi ryhmässä on ohjaajien mukaan asiakkaiden mahdollista saada monitasoista tietoa ja palveluohjausta.

*”Kyl se on varmaan se, että saa sitä vertaistukee. Se on tärkee. Ja sit se et saa tietää tästä kunnan palveluista, että huomaa että ei nääkään tienneet hirveesti et mitä kunnassa voi ylipäättään tehdä ja mitä mahdollisuuksii on ja ehkä semmonen, että se luo semmosta myönteisempää asennetta asioihin. Mun mielest sekin on tässä muutunu, et ne oli semmosii et tämä ja tämä ja tämä on nyt huonoo, silleen alussa. Et aika semmosta negatiivista oli niinku se.”*

Ryhmämuotoisen toimintatavan nähtiin helpottavan muutosten teossa, sillä ryhmässä asioita oli mahdollista viedä tuloksellisemmin eteenpäin kuin yksilöohjauksen keinoin. Yhteishenki ja yhdessä tekeminen tuottavat ohjaajien mukaan tulosta.

*”Et se vaatii sen ryhmän, se vaatii sen että se me, eikä vaan minä yksin tässä, vaan me.”*

Nuoret työttömät ovat ohjaajien näkökulmasta myös hyvä työttömien elintapaohjauksen kohderyhmä. Ryhmissä käsiteltävistä arjen perusasioista olisi ohjaajien mukaan tukea nuorten arjenhallinnantaitojen vahvistamiseen.

*”Totta kai vielä kaikenikäisille, mutta etenkin nuorille ihan vaan siis sillä kun tän päivän 25-vuotiaat on sitä ensimmäisen laman notkoo, että ei välttämättömästi, arjen perusasiat saattaa olla tosi hukassa.”*

Yksi ohjaaja kuitenkin koki, että elintapaohjauksen toimintamalli ei soveltunut erityisen hyvin hänen asiakasryhmälleen. Tämän ryhmän asiakkaat olivat jo tehneet ennen ryhmään osallistumistaan merkittäviä elämänhallintaan liittyviä muutoksia, mikä vuoksi heillä ei välttämättä ollut enää tarvetta asettaa uusia muutostavoitteita. Ryhmiin ohjauksessa tulisi siis huomioida asiakkaiden jo tekemiä muutoksia ja samalla selvittää asiakkaan halukkuutta tehdä elintapamuutoksia.

*”Et joku siinä oli, että mun mielestä ei. Ei tää ollu tälle ryhmälle se juttu, mä voisin kuvitella et tää on jolleki toiselle porukalle. Tai et jos tää ois heti niin alkuvaiheessa, ku mulle tulee vaikka uus ryhmä lähtis sitä heti siitä viemään, ni sit se ois ihan toinen juttu. Mut tääki oli tavallaan jo aika loppuvaihees täs niin oli vähän semmonen, et no kiva oli olla yhdessä, mut en mä tiä johtiks se mihinkään.”*

Toisaalta asiakasryhmä voi olla myös erään ohjaajan mukaan hyvinkin moniongelmainen, jolloin asiakkailta ei saata löytyä ryhmätoimintaa edellyttävää keskittymiskykyä. Elintapaohjauksen malli ei tällöin sellaisenaan pystynyt ohjaajan mukaan vastaamaan asiakkaiden tarpeita.

*”Ehkä semmonen, vähän sellanen toivottomuus jossain vaihees tuli kun, varsinkin ne kotitehtävät ja sellaset. ... Et se heiän motivoiminen oli kyl aika haasteellista, se oli kyllä semmonen tosi iso haaste, mitä mä koin. Et mä luulen et heil on elämässään niin paljon sitä kaaosta ja sellasta jo pelkästään, että kykenevät tulemaan sinne tiettyyn aikaan ja pysymään siel sen neljä tuntia, se on jo tosi iso haaste monelle. Eli se et, sit siin vaihees viel käydään jotain tarkempaa mis täytyy viel enemmän käydä niit asioita läpi, ni se on osalle aika, melkeenpä mahdotonta. ... Et tuntuu, nyt ku on mietitty et kannattaako tätä nyt jatkaa, et onkohan täst hyötyä ja näin, että ei ainakaa samal taval.”*

Lopuilla ohjaajista oli kuitenkin vahvaa halukkuutta jatkaa ryhmien ohjaamista tulevaisuudessakin. Ryhmiin rekrytointiin liittyvien haasteiden vuoksi tämä ei kuitenkaan ole ollut mahdollista kovinkaan nopealla aikataululla. Elintapaohjausmalli on silti juurtunut tai juurtumassa hyvin alueelliseen palvelurakenteeseen.

*”Et sitten mua vaan harmittaa se, et kun tätä seuraavaa ollaan mietitty. Et meillä oli tarkoitus, että alkaa heti. Niin, että olis voinu olla ehkä viikko taukoa ja sitten alkaa seuraavat jos ois väkee tullu, mutta ei sitä tullu. Et nyt on sitten jäissä, mut tarkoitus on jollain konstilla kyllä uusia ryhmiä pystyyn laittaa.”*

*”Mun mielestä se elämän moninaisuus tulee paljon paremmin esiin kun on sitten eri-ikäistä ihmistä. Mä uskon, että nuoret saa enemmän irti kun siellä on vanhempiakin joukossa. Tai et ainakin virkistyy, tai et ainakin meillä on näin. Että toivottavasti nyt sais vielä syksys toisen ryhmän.”*

*”He saivat semmosta positiivista energiaa sitä kautta. Et se pajalla on kuitenkin osa sitä arkea. Et silleen en haluais pitää taas pitkää väliä ennen kuin aloittaa taas uuden ryhmän, että oikeesti olis siinä ilmassa se sama Rytmi-ryhmä, millä me sitä kutsutaan.”*

Jatkossa ryhmiin rekrytoinnissa tulee ohjaajien mukaan kiinnittää enemmän huomioita asiakkaan haluun tehdä omaa elämää koskettavia muutoksia.

*”Tässä on hyvin erilaisia tyyppejä. Nyt huomaa kun näin pitkälle ollaan päästy et täs on muutama sellanen, et jos kaikki olis semmosia niin sit ois aivan hurjaa. Et tosiaan tykkää tehdä niitä tehtäviä ja sanoo et tää tulee just niin hyvään saumaan kun kaipaa muutosta. Et kyl siin on alussa tärkeä et saa oikeet ihmiset valittua tämmöseen ryhmään.”*

Ohjaajista on ollut mukavaa huomata, kuinka asiakkaat ovat olleet innoissaan saadessaan osallistua ryhmätoimintaan sekä toimintamallin kehittämistyöhön. Ohjaajat uskovatkin, että ryhmäläisten ajattelussa on tapahtunut positiivisia muutoksia ryhmätoimintaan osallistumisen myötä.

*”Se mua ilahduttaa siinä, et saa olla tekemäs tämmöstä, kokoomas tämmöstä ryhmää ja tavallaan näkee sen heidän halukkuuden osallistua ja miten tärkeänä he on pitäny sitä, et he tulee kansioineen sinne paikalle. Heille se on tärkeä asia ollu, mitä tahansa siel on sitte tähän liittyvää voitu käsitellä niin varmasti sil on, se on niinku edistäny jollain tasolla heidän ajatteluaan tai, ja myös sitä vuorovaikutusta.”*

## 7 Johtopäätökset

Interventioiden vaikutusten arvioinnissa pidetään usein kvantitatiivista ja numeerista muotoa hyväksyttävämpänä tapana todentaa vaikuttavuutta. Avoimet haastattelut kuitenkin tarjoavat erinomaisen mahdollisuuden tavoittaa ihmisten omia käsityksiä toiminnan vaikutuksista ja omista tarpeistaan sellaisina kun he itse ne näkevät. Tarpeen arviointia tavallisesti toteutetaan joko ”ylhäältä alaspäin” tai ”alhaalta ylöspäin”. Edellinen arvostaa määrällistä tietoa ja jälkimmäinen potentiaalisten asiakkaiden tai palvelunkäyttäjien subjektiivisia näkemyksiä. (Robson 2001, 86, 199–201.)

Rytmi-projektissa on tahdottu lähestyä palvelujärjestelmän kehittämistyötä asiakkaiden kokemusasiantuntijuutta hyödyntäen. Bikva-arviointimalli toimii tässä erinomaisena menetelmänä tavoittaa eri toimijoiden ajatuksia ja synnyttää keskustelua palveluiden tarpeesta ja roolista osana palvelukokonaisuutta. Projektin yhteydessä haastateltujen työttömien viesti onkin selkeä: herkkyyttä kuulla asiakkaiden ääntä tulisi vahvistaa, palvelujärjestelmän tulisi paremmin tunnistaa työttömien tarpeita ja asiakkaiden itsemääräämistä tulisi ottaa työttömien palveluissa entistä vahvemmin huomioon.



Työttömien elintaparyhmäpilotointien tulokset ovat olleet erittäin rohkaisevia ja positiivisia. Projektissa kehitetty palvelupolku ja toimintamalli on osoittautunut työttömän hyvinvointia ja terveyttä edistäväksi kokonaisvaltaiseksi asiakkaan autonomiaa tukevaksi palveluprosessiksi. Luotu toimintamalli tarjoaa mahdollisuuden tukea työmarkkinoilta syrjään joutuneita vahvistamalla työmarkkinoille palaamisen edellytyksiä. Nykyaikaisen elämänhallinnan keskeiseksi taidoksi on muodostunut yksilön kyvykkyys rakentaa oma urapolkunsaa (Silvennoinen 2007, 19), ja siihen tarvitaan entistä enemmän sosiaalista kyvykkyyttä ja muutoksen hallintaa (Pohjola 1996, 114). Elintaparyhmistä on mahdollista saada eväitä työmarkkinoille palaamisen helpottamiseksi ja oman hyvinvoinnin sekä terveyden vahvistamiseksi.

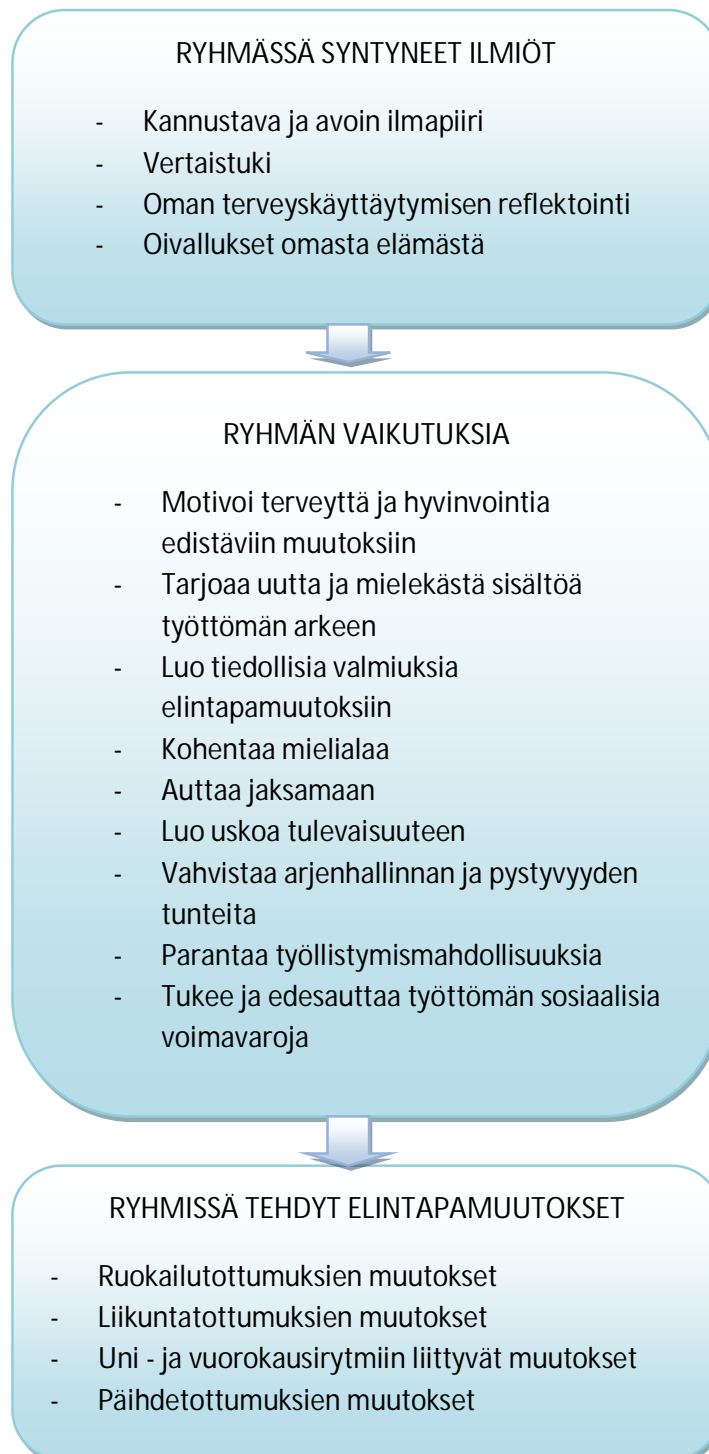
Rytmi-projektin aikana tehtyjen terveystarkastusten avulla on tunnistettu Päijät-Hämeen ja Itä-Uudenmaan seudun työttömien terveysongelmia ja vastattu näihin terveystarpeisiin. Terveystarkastukset ovat saaneet asiakkaat kiinnostumaan terveyskäyttäytymisestään ja siten kiinnittämään enemmän huomiota omaan terveyteen sekä hyvinvointiin. Erityisesti pitkittyneen työttömyyden oloissa terveystarkastus on toiminut väylänä kohti oman työkyvyn uudelleenarviointia. Terveystarkastuksien avulla on siis edesautettu asiakkaiden siirtymää niin hoitoon, työhön kuin eläkkeelle (ks. Saikku 2011).

Terveystarkastusten ja -palvelujen kohdentaminen työttömille on yksi konkreettinen toimenpide sosioekonomisten terveyserojen kaventamiseksi ja terveyden eriarvoistumiskehityksen muuttamiseksi. Työttömien terveyspalveluissa ammattilaisten tulisi hallita palveluohjauksellinen aktiivinen työote ja heillä tulisi olla aitoa kiinnostusta asiakasta kohtaan (Saikku & Sinervo 2010, 128). Uuden terveydenhuoltolain mukaan työttömien terveysneuvonnan ja -tarkastusten tulee tukea työttömän työ- ja toimintakykyä, sairauksien ehkäisyä sekä edistää työttömien mielenterveyttä ja elämänhallintaa (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, § 13). Terveyttä edistävällä ja ennaltaehkäisevällä työllä on mahdollista myös tukea sosiaali- ja terveydenhuollon säästötavoitteita (Saikku & Sinervo 2010, 14).

Uuden terveydenhuoltolain perusteluissa todetaan, että terveystarkastuksiin on tarvittaessa myös mahdollista liittää ryhmässä annettavaa ohjausta stressinhallinnan ja elämänhallinnan taitoihin (HE 90/2010 vp., 102). Ryhmämuotoinen toimintatapa on kustannustehokas ja siitä on itsessään hyötyä monille sosiaalisesta elämästä syrjään joutuneille. Osallistuminen ja itsetuntemus vahvistavat yksilön toimintakykyä, eli oman elämäntilanteen parempaa hallintaa. Näin ollen osallisuuden kokemusta tarjoava ryhmäkokemus voi myös vahvistaa yksilön subjektiivista. (Jauhiainen & Eskola 1993, 15–19.) Erilaiset vertaistukimuodot ovatkin väyliä osallistumiseen ja osalliseksi tulemiseen eri syistä ulkopuolisuutta kokeville ja syrjäytymisvaarassa oleville (Jantunen 2010).

Työttömien elintaparyhmissä asiakkaat olivat ryhtyneet tekemään omaa terveyttä ja hyvinvointia edistäviä muutoksia ja olivat myös jatkossa halukkaita ylläpitämään niitä. Oman terveyskäyttäytymisen reflektointi on käynnistynyt elintaparyhmissä, joissa asiakkaat ovat tukeneet toisiaan erilaisissa muutosprosesseissa. Ryhmämuotoinen elintapaohjaus on sekä asiakas- että työntekijänäkökulmasta toimiva kanava ryhtyä herättelemään, suunnittelemaan ja toteuttamaan omassa arjessa tehtäviä elintapamuutoksia. Tämän lisäksi työttömien elintaparyhmissä on asiakkaiden ollut mahdollista asettaa omalle elämälle uutta

suuntaa ryhmän tuella. Alla olevassa kuviossa kuvataan ryhmässä syntyneitä ilmiöitä, ryhmän vaikutuksia ja asiakkaiden tekemiä elintapamuutoksia.



Elintaparyhmiin oli niin asiakkaiden kuin ohjaajien mukaan syntynyt avoin, luottamuksellinen, kannustava ja hyvänhenkinen ilmapiiri, mikä mahdollisti turvallisen

ryhmätoimintakokemuksen. Turvallisessa ryhmässä onkin mahdollista ilmaista itseään syvemmin (Vilén ym. 2001, 211). Turvallisuutta ryhmässä luovat muun muassa luottamus, hyväksyntä, avoimuus, tuen antaminen ja sitoutuminen (mt.). Ymmärretyksi ja hyväksytyksi tuleminen kokemus on myös välttämätöntä saavuttaa, jotta ryhmän jäsen viihtyy ryhmässä (Jauhiainen & Eskola 1993, 130).

Elintaparyhmien erääksi tärkeimmäksi merkitykseksi muodostui asiakkaiden välille syntynyt vertaistuellinen suhde. Jantusen (2010) mukaan muita samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia auttamalla yksilö voi samalla syventää ymmärrystä omasta ongelmastaan. Helpotuksen tunnetta vahvistaa tieto siitä, että myös muilla on vastaavanlaisia ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Jantunen näkeekin, että pitkittyneen elämänkriisin aikana vertaistuki voi olla äärimmäisen tärkeää oman jaksamisen ja elämän mielekkyyden kannalta. Erilaiset vertaistukimuodot ovat hyviä väyliä osallistumiseen ja osalliseksi tulemiseen eri syistä ulkopuolisuutta kokeville ja syrjäytymisvaarassa oleville. (Mt., 52, 87–94.) Rytmi-projektin kokemusten mukaan työttömille suunnattu vertaistukimuotoinen toiminta on tarpeen, sillä se hyödyttää monin tavoin kohderyhmän hyvinvointia.

Vertaistuen lisäksi asiakkaat olivat saaneet työttömien elintaparyhmistä keskusteluseuraa ja -apua omaa mieltä askarruttaneisiin asioihin ja vaikeuksiin. Sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta monen asiakkaan mieliala oli myös kohentuminen. Ryhmätoiminta oli luonut usealle asiakkaalle uutta uskoa tulevaisuuteen ja siten vahvistanut asiakkaiden arjenhallinnan ja pystyvyyden tunteita. Ryhmä myös tarjosi uudenlaisen tavan omaksua tietoa, yhdessä ryhmässä oppien.

Osallistuessaan ryhmään ihminen vastaa toisten odotuksiin ja samalla suhteuttaa itseään ympäristöönsä. Tällöin yhteistoimintaan osallistuminen kehittää ihmisen kykyä pohtia toimintansa eri puolia. Ryhmä toimii yksilölle peilinä, johon hän voi heijastaa niin itseään kuin omia toimintatapojaan. Osallistuminen ja itsetuntemus vahvistavat yksilön toimintakykyä, eli oman elämäntilanteen parempaa hallintaa. Näin ollen osallisuuden kokemusta tarjoava ryhmäkokemus voi vahvistaa yksilön subjektiivista. (Jauhiainen & Eskola 1993, 15–19.)

Elintaparyhmätoiminta on tarjonnut asiakkaille myös osallisuuden kokemuksia. Elintaparyhmien asiakkaat olivat ryhmätoiminnan aikana osallisuuden kautta ryhtyneet refleктоimaan omaa terveystyöskäytymistään. Ryhmän aikana suurelle osalle asiakkaista oli syntynyt uusia oivalluksia omasta elämästään ja siten herännyt tarve tehdä omaa terveyttä, hyvinvointia ja arjenhallintaa edistäviä muutoksia. Jauhiaisen ja Eskolan (1994, 16) mukaan yksilön reflektio mahdollistuu juuri sosiaalisen kanssakäymisen kautta. Osallisuuden kokemuksista viestii myös asiakkaiden vahva halu edistää toimintamallin tiedottamis- ja juurruttamistyötä.

Elintaparyhmissä oli kuitenkin myös asiakkaita, jotka eivät olleet asettaneet itselleen lainkaan muutostavoitteita. Näiden asiakkaiden kohdalla heidän pystyvyyden tunnekaan ei ollut vahvistunut ryhmätoiminnan aikana, sillä nämä asiakkaat eivät liiemmin uskoneet omiin kykyihinsä kontrolloida omaa toimintaansa tai oman elämänsä ulkoisia tapahtumia. Näiden asiakkaiden tukeminen oli osoittautunut myös ohjaustyössä haasteelliseksi. Jatkossa asiakkaiden pystyvyyden tunteen vahvistaminen on kuitenkin erityisen tärkeää, joten

ohjaukseen tulisi luoda välineitä asiakkaiden pystyvyyden tunteiden ja elämänhallinnan vahvistumisen helpottamiseksi.

Jokainen ryhmä tarvitsee ohjausta, sillä ryhmä ei muuten saavuta tavoitettaan eikä myöskään siten toimintansa tarkoitusta. Ryhmän tavoitteen saavuttaminen ja siitä vastuun ottaminen on ohjaajan päätehtävä. (Jauhiainen & Eskola 1993, 140, 136.) Absetzin ym. (2008b) mukaan elintaparyhmän ohjaajan omalla motivaatiolla on yhteys ohjattavien onnistumiseen elintapamuutoksissa. Tämä liittyy innostuneiden ohjaajien ja ryhmän välille muodostuvaan vuorovaikutusprosessiin, jossa sekä ohjaaja että ryhmä auttavat yhdessä ryhmää hyviin tuloksiin. Elintaparyhmien ryhmäohjaajien omalla motivaatiolla on siis tärkeä rooli ryhmäohjauksessa ja tämä näkyi myös työttömien elintapaohjauksen onnistuneisuudessa: ohjaajien ja ryhmän yhteinen, jaettu innostus auttoi ryhmäläisiä parempiin tuloksiin.

Jatkossa työttömien elintapaohjauksessa tulisi korostaa selkeämmin muutosten maltillista etenemistä sekä konkreettisten kirjattavien toimitasuunnitelmien tärkeää tehtävää. Ryhmätoiminnan aikana suunniteltujen ja toteutuneiden muutosten tuleekin olla riittävän pieniä, konkreettisia, toimintaan sidottuja ja saavutettavia (Absetz & Valve 2006). Tätä tavoitetta tulee jatkossa ohjauskoulutuksissa terävöittää ja samalla luoda ohjausta helpottavia käytäntöjä.

Elintaparyhmien ohjaajat saivat ohjauskokemuksesta ammatillisia välineitä työhönsä. Valtaosa ohjaajista koki ohjauksen sisältöjen soveltuvan kohderyhmälle erinomaisesti. Ryhmämuotoisen elintapaohjauksen koettiin auttavan ohjaajia tunnistamaan asiakasryhmiensä ongelmia ja tukemaan asiakkaita kokonaisvaltaisemmin. Ohjaajien mukaan omien tottumusten pohtimisen, pystyvyyden tunteen vahvistumisen ja voimaantumisen kautta asiakkaiden on mahdollista edesauttaa omaa elämähallintaansa. Ohjaajat kokivat ryhmien erityisesti vaikuttaneen hyvällä tavalla ryhmäläisten mielialaan, sillä ryhmän myötä useammalla ryhmäläisellä tuntui olleen aktiivisempi ote elämäänsä sekä yleisesti positiivisempi ja valoisampi tulevaisuuteen suhtautuva elämänasenne. Ohjaajat haluavat jatkossa kehittyä elintaparyhmien ohjaajina ja elintapaohjauksella nähtiin olevan merkityksellinen sija työttömien palvelukokonaisuudessa.

Ohjaukselle ja sen suunnittelulle tulee kuitenkin jatkossa varata enemmän aikaa ohjaajien omasta työajasta. Myös ohjausmateriaalia tulee kehittää paremmin vastaamaan niin asiakkaiden kuin ohjaajien tarpeita niin, että se tukee myös ohjaajien työtä, eikä hankaloita sitä. Asiakkaille suunnattua työkalupakkia tulee kehittää erityisesti silmällä pitäen kohderyhmän kohtaamia haasteita. Kirjallisten tehtävien kieliasua tulee selkeyttää ja niiden tulee olla helpommin ymmärrettäviä. Tehtävät ovat kuitenkin toimineet osalle asiakkaista elintapamuutosten hyvänä tukena ja niiden avulla useat asiakkaat ovat saaneet uutta näkökulmaa elämäänsä sekä motivaatiota tehdä omaa hyvinvointia ja terveyttä lujittavia muutoksia.

Elintaparyhmiin rekrytoiminen on osoittautunut ongelmalliseksi, erityisesti nuorten työttömien kohdalla. Tämä ns. ryhmän kynnysvaihe onkin muodostunut merkittäväksi ryhmätoiminnan haasteeksi, sillä asiakkaat eivät välttämättä uskalluksen puutteesta saavu ensimmäiselle ryhmätapaamiselle ja siten jäävät ryhmätoiminnan ulkopuolelle. Näin ollen kynnys osallistua tulisi olla mahdollisimman matala ja ryhmäläisten tulisi saada riittävästi

kattavaa informaatiota toiminnasta etukäteen. Yhteistyöorganisaatioilla ja tahoilla, jotka ohjaavat asiakkaita ryhmiin tulee olla myös selkeämpi kuva toiminnan luonteesta ja tätä kuvaa onkin syytä jatkossa vahvistaa.

Toimintamallia on kokemuksen mukaan helppo integroida kuntouttavaan työtoimintaan, sillä se tarjoaa ohjaukselle valmiin toimintaympäristön ja hyödyttää myös itse työpajatoimintaa. Projektissa luotu toimintamalli tukee myös yleisimmin toiminnan tarkoitusta eli parantaa työttömän elämänhallintaa sekä luo edellytyksiä työllistymiselle (laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001, § 2). Malli soveltuu hyvin osaksi työpajatoimintaa ja siten on myös helppo tavoittaa terveystarkastusta ja elintapaohjausta tarvitsevat asiakkaat ja tarjota heille mahdollisuutta elintapaohjaukseen. Työttömien elintapaohjaus soveltuu myös hyvin muiden palveluiden, esimerkiksi päihde- ja mielenterveyspalveluiden tueksi.

Toisaalta elintapaohjaus miellettiin erityisen tarpeellisena palveluna juuri sellaisten asiakkaiden kohdalla, joilla ei ole päivittäisiä sosiaalisia kontakteja kodin ulkopuolella. Kuitenkin näiden asiakkaiden rekrytointi on osoittautunut haasteelliseksi. Rekrytoinnissa voi myös jatkossa, saatujen kokemusten pohjalta kiinnittää enemmän huomiota asiakkaan halukkuuteen tehdä elämässään muutoksia ja siten tunnistaa ryhmätoiminnasta hyötyvät asiakkaat.

Eryteisesti nuorten rekrytoiminen työttömien elintaparyhmiin nähtiin sekä asiakas- että ohjaajaryhmissä tärkeänä. Väestöryhmien väliset terveyserot ja huono-osaisuuden kasautuminen syntyykin jo nuoruudessa. Nuorten terveysongelmat, esimerkiksi stressioireet ja univajeet, ovat lisääntyneet viime vuosina ja samalla terveys ei jakaudu tasaisesti nuorten ikäryhmässä. Terveysongelmat ja terveyttä haittaavat tottumukset kasaantuvat jo nuoruudessa. (Rimpelä 2011.) Työttömien elintaparyhmissä olisi mahdollista tarttua nuorten terveyden ja elämänhallinnan ongelmiin. Nuorten ikäryhmän rekrytoimisen väyliä tulee siis selvittää ja helpottaa.

Työttömien elintapaohjausmalli on osoittautunut kokonaisvaltaiseksi, yksilön tarpeet huomioivaksi palveluprosessiksi, jolle nähdään niin asiakas- kuin tekijäryhmissä tärkeä sija osana työttömien palvelukokonaisuutta. Työttömien elintapaohjaus toimii hyvin muiden kohdennettujen palvelujen tukena, mutta myös vastaa osan asiakkaiden palvelutarpeisiin sellaisenaan. Rytmi-projektin toisesta pilotointivaiheesta saatu asiakkaiden ja työntekijöiden arviointipalaute esitellään Bikva-mallin mukaisesti seuraavaksi hallintojohdolle. Sen lisäksi annettua palautetta käytetään projektissa luodun toimintamallin kehittämis- ja juurruttamistyön tukena.

## Lähteet

- Aaltola, Juhani & Syrjälä, Leena: Tiede, toiminta ja vaikuttaminen. Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. & Huttunen, Rauno & Moilanen, Pentti (toim.): Siinä tutkija missä tekijä - toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Jyväskylä: Atena Kustannus, 1999: 11–24.
- Absetz, Pilvikki: Elintapaohjausta voi tehostaa tavoitteellisella toiminnalla. *Tesso* 2009; 2: 16–17.
- Absetz, Pilvikki & Valve, Raisa: Ikihyvä-ryhmätoimintamalli tukee elintapojen muutosta. *Kansanterveys* 2006; 2: 10–11.
- Absetz, Pilvikki & Valve, Raisa & Jallinoja, Piia & Päätaalo, Anna & Hankonen, Nelli: Ikihyvän elintapaneuvontatutkimus tyypin 2 diabeteksen ehkäisemiseksi. Teoksessa Absetz, Pilvikki & Patja, Kristiina (toim.): Ennaltaehkäisyn kehittäminen Päijät-Hämeen terveydenhuollossa: interventiot osana Ikihyvä Päijät-Häme –tutkimus- ja kehittämishanketta. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymän julkaisuja 2008a; 68: 9–29.
- Absetz, Pilvikki, Yoshida, Sachiyo, Hankonen, Nelli, & Valve, Raisa: Ryhmänohjaajan roolin ja käsitysten yhteys ohjattavien onnistumiseen elintapamuutoksessa. *Hoitotiede* 2008b; 5: 248–257.
- Ahlqvist, Kirsti: Työ, työttömyys ja valinnanvapaudet. Ahlqvist, Kirsi & Ahola, Anja: Elämän riskit ja valinnat – hyvinvointia lama-Suomessa? Helsinki: Oy Edita Ab, 1996: 129–148.
- Bandura, Albert: Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review* 1977; 84 (2): 191–215.
- Bandura, Albert: Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
- Dahlgren, Göran & Whitehead, Margaret: Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health. Stockholm: Institute of Future Studies, 1991. Raportti julkaistu sähköisessä muodossa osoitteessa  
[http://www.framtidsstudier.se/filebank/files/20080109\\$110739\\$fil\\$mZ8UVQv2wQFShMR F6cuT.pdf](http://www.framtidsstudier.se/filebank/files/20080109$110739$fil$mZ8UVQv2wQFShMR F6cuT.pdf) >[Viittauspäivä 2.6.2011.]
- Deci, Edward L. & Ryan, Richard M.: Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum, 1985.
- ETENE: Oikeudenmukaisuus ja ihmisarvo suomalaisessa terveydenhuollossa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 1/2001.
- ETENE: Terveyden edistämisen eettiset haasteet. Etene julkaisuja 19. Helsinki: Yliopistopaino, 2008.

Ervasti, Heikki: Työttömyys ja koettu hyvinvointi. Deprivaatioteorian, insentiviteorian ja selviytymisnäkökulman vertailua. *Janus* 2004; 12 (3): 298–318.

Gollwitzer, Peter M. & Brandstätter, Veronika: Implementation intentions and effective goal pursuit, *Journal of Personality and Social Psychology* 1997; 73: 186–99.

Gollwitzer, Peter M., Fujita, Kentaro & Oettingen, Gabriele: Planning and the implementation of goals. Teoksessa Baumeister, Roy F. & Vohs, Kathleen D. (toim.), *Handbook of self-regulation. Research, theory, and applications*. New York: The Guilford Press, 2004: 28–211.

Haake, Niina & Nikula, Tuuli: Osallisuus, luottamus ja elinympäristö. Terveyden edistämisen kansalaiskysely 2011. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 1/2011. Helsinki: Trio-Offset, 2011.

Hankonen, Nelli: Psychosocial processes of health behaviour change in a lifestyle intervention: Influences of gender, socioeconomic status and personality. Helsinki: University Print, 2011

Heikkinen, Hannu: Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, Hannu & Rovio, Esa & Syrjälä, Leena (toim.): *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Vantaa: Dark Oy, 2007: 16–37.

Heikkinen, Hannu L. T. & Jyrkämä, Jyrki: Mitä on toimintatutkimus? Teoksessa Heikkinen, Hannu L.T. & Huttunen, Rauno & Moilanen, Pentti (toim.): *Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja*. Juva: Atena kustannus, 1999: 26–62.

Heponiemi, Tarja & Elovainio, Marko & Sinervo, Timo & Aalto, Anna-Mari & Keskimäki, Ilmo: Katsaus työttömyyden ja terveyden välisiin yhteyksiin. *Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja: Työ ja yrittäjyys* 14/2008, 2008.

Huttunen, Teppo & Kunttu, Kristina: Lyhyt terveystutkimus tunnistaa uuden opiskelijan terveystilanteen. *Suomen Lääkärilehti* 2008; 39: 3216–3222.

Hämäläinen, Kari & Taimio, Heikki & Uusitalo, Roope (toim.): *Työttömyys- taloustieteellisiä puheenvuoroja*. Helsinki: Edita Prima Oy, 2005.

Jantunen, Eila: Vertaistuki masentuneiden osallisuuden vahvistajina. Teoksessa Laine, Terhi & Hyväri, Susanna & Vuokila-Oikkonen, Päivi (toim.): *Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla*. Riika: Livonia Print, 2010.

Jauhiainen, Riitta & Eskola, Marjatta: *Ryhmäilmiö*. Juva: Werner Söderström Osakeyhtiö, 1993.

Järvikoski, Aila: Vajaakuntoisuudesta elämänhallintaan? Kuntoutuksen viitekehysten ja toimintamallien tarkastelu. Helsinki: Yliopistopaino, 1994.

Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina: Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 2004.

Järvinen, Tero & Jahnukainen, Markku: Kuka meistä onkaan syrjäytynyt? Teoksessa Suutari, Minna (toim.): Vallattomat marginaalit. Yhteisöllisyyksiä nuoruudessa ja yhteiskunnan reunoilla. Helsinki: Yliopistopaino Oy, 2001: 125–152.

Kangas, Ilka & Keskimäki, Ilmo & Koskinen, Seppo & Maderbacka, Kristiina & Lahelma, Eero & Prättälä, Ritva & Sihto, Marita: Terveiden tasa-arvoa. Helsinki: Edita Prima Oy, 2002.

Kaukiainen, Anneli & Nigård, Clas-Håkan & Virtanen, Pekka & Saloniemi, Antti 2001: Physical Activity Intervention among Unemployed male Construction Workers. *Advances in Physiotherapy* 2001; 4: 3–15.

Kauppinen, Timo M. & Saikku, Peppi & Kokko, Riitta-Liisa: Työttömyys ja huono-osaisuuden kasautuminen. Teoksessa: Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.): Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Yliopistopaino, 2010.

Kerätär, Raija & Karjalainen, Vappu: Pitkäaikaistyöttömillä on runsaasti hoitamattomia mielenterveyshäiriöitä. *Suomen Lääkärilehti* 2010; 45: 3683–3690.

Keskimäki, Ilmo & Koskinen, Seppo & Teperi, Juha: Terveyspalvelujen mahdollisuudet kaventaa terveyseroja. Teoksessa: Kangas, Ilka & Keskimäki, Ilmo & Koskinen, Seppo & Maderbacka, Kristiina & Lahelma, Eero & Prättälä, Ritva & Sihto, Marita: Kohti terveyden tasa-arvoa. Helsinki: Edita Prima Oy, 2002: 281–300.

Kiiskinen, Urpo & Vehko, Tuulikki & Matikainen, Kristiina & Natunen, Sanna & Aromaa, Arpo: Terveiden edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus. *Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu* 2008:1. Helsinki: Yliopistopaino, 2008.

Kortteinen, Matti & Tuomikoski, Hannu: Työtön. Tutkimus pitkäaikaistyöttömien selviytymisestä. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino, 1998.

Krogstrup, Hanne Kathrine: Asiakaslähtöinen arviointi Bikva-malli. Helsinki: Stakes, 2004.

Kuula, Arja: Toimintatutkimus. Kenttätyötä ja muutospyrkimyksiä. Tampere: Vastapaino, 1999.

Lahelma, Eero & Rahkonen, Ossi & Koskinen, Seppo & Martelin, Tuija & Palosuo, Hannele: Sosioekonomisten terveyserojen syyt ja selitysmallit. Teoksessa: Palosuo, Hannele & Koskinen, Seppo & Lahelma, Eero & Prättälä, Ritva & Martelin, Tuija & Ostamo, Aini & Keskimäki, Ilmo & Sihto, Marita & Takala, Kirsi & Hyvönen, Elisa & Linnanmäki, Eila: Terveiden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980-2005. Helsinki: Yliopistopaino, 2007: 25–42.

Lahelma, Eero & Koskinen, Seppo: Suomalaisten sosioekonomiset terveyserot – haaste terveys ja yhteiskuntapolitiikalle. Teoksessa: Kangas, Ilka & Keskimäki, Ilmo & Koskinen,



Seppo & Maderbacka, Kristiina & Lahelma, Eero & Prättälä, Ritva & Sihto, Marita: Kohti terveyden tasa-arvoa. Helsinki: Edita Prima Oy, 2002; 21–44.

Mackenbach, Johan P & Bos, Vivian & Andersen, Otto & Cardano, Mario & Costa, Giuseppe Harding, Seeromanie & Reid, Alison & Hemström, Örjan & Valkonen, Tapani & Kunst, Anton E : Widening socioeconomic inequalities in mortality in six Western European countries. *International Journal of Epidemiology* 2003; 32: 830–837.

Mannila, Simo: Köyhyys ja terveyserot. Teoksessa: Kangas, Ilka & Keskimäki, Ilmo & Koskinen, Seppo & Maderbacka, Kristiina & Lahelma, Eero & Prättälä, Ritva & Sihto, Marita: Kohti terveyden tasa-arvoa. Helsinki: Edita Prima Oy, 2002: 149–158.

McKee-Ryan, Frances M. & Kinicki, Angelo J. & Song, Zhaoli & Wanberg, Connie R.: Psychological and Pysical Well-Being During Unemployment: A Meta-Analytic Study. *Journal of Applied Psychology* 2005; 90 (1): 53–76.

Moisio, Pasi: Tuloerojen, köyhyyden ja toimeentulo-ongelmien kehitys. Teoksessa: Vaarama, Marja & Moisio, Pasi & Karvonen, Sakari (toim.): Suomalaisten hyvinvointi 2010. Helsinki: Yliopistopaino, 2010: 180–197.

Niemistö, Raimo: Ryhmän luovuus ja kehitysheidot. Tampere: Tammer-Paino, 2004.

Palosuo, Hannele & Koskinen, Seppo & Lahelma, Eero & Prättälä, Ritva & Martelin, Tuija & Ostamo, Aini & Keskimäki, Ilmo & Sihto, Marita & Takala, Kirsi & Hyvönen, Elisa & Linnanmäki, Eila: Terveyden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980-2005. Helsinki: Yliopistopaino, 2007.

Palosuo, Hannele & Sihto, Marita & Keskimäki, Ilmo & Koskinen, Seppo & Lahelma, Eero & Maderbacka, Kristiina & Prättälä, Ritva: Eriarvoisuus ja terveystilittiikka. Kokemuksia sosioekonomisten terveyserojen kaventamisesta Ruotsissa, Englannissa ja Hollannissa. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2004:12. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 2004.

Pensola, Tiina & Laihiala, Tuomo & Notkola, Veijo: Työmarkkina-asema ja ammatti vaikuttavat työikäisten kuolleisuuteen. *Hyvinvointikatsaus* 2011; 2:10–16.

Pensola, Tiina & Järviskoski, Aila & Järvisalo, Jorma: Työttömyyden ja muiden syrjäytymisriskien yhteys työkykyyn. Teoksessa Gould, Raija & Ilmarinen, Juhani & Järvisalo, Jorma & Koskinen, Seppo (toim.): Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 -tutkimuksen tuloksia. Helsinki: Hakapaino Oy 2006: 223–239.

Pohjola, Anneli: Murtuuko työn sidos. Teoksessa Ahlqvist, Kirsi & Ahola, Anja: Elämän riskit ja valinnat – hyvinvointia lama-Suomessa? Helsinki: Oy Edita Ab, 1996: 108–128.

Prättälä, Ritva & Koskinen, Seppo & Martelin, Tuija & Lahelma, Eero & Sihto, Marita & Palosuo, Hannele: Terveyserot ja niiden kaventamisen haaste. Teoksessa: Palosuo, Hannele & Koskinen, Seppo & Lahelma, Eero & Prättälä, Ritva & Martelin, Tuija & Ostamo, Aini &

- Keskimäki, Ilmo & Sihto, Marita & Takala, Kirsi & Hyvönen, Elisa & Linnanmäki, Eila: Terveyden eriarvoisuus Suomessa. Sosioekonomisten terveyserojen muutokset 1980-2005. Helsinki: Yliopistopaino, 2007: 15–24.
- Prättälä, Ritva & Paalanen, Laura (toim.): Elintavat ja niiden väestöryhmäerot Suomessa. Terveys 2000-tutkimus. Helsinki: Hakapaino Oy, 2007.
- Rantakeisu, Ulla & Starrin, Bengt & Hagquist, Curt: Unemployment, shame and ill health - an exploratory study. *Scandinavian Journal of Social Welfare* 1997; 6, 13–23.
- Rimpelä, Arja: Nuorten terveys ja hyvinvointi tänään. *Hyvinvointikatsaus* 2011; 2: 10–16.
- Robson, Colin: Käytännön arvioinnin perusteet. Tampere: Tammer-paino Oy, 2001.
- Saari, Erkki & Viitamäki, Leena & Pohjola, Anneli: Hyvinvointi-interventiot pitkäaikaistyöttömyyttä ratkaisemassa? Teoksessa Pohjola, Anneli & Saari, Erkki & Viitamäki, Leena (toim.): Interventioilla hyvinvointia työttömille? Rovaniemi: Lapin yliopistopaino, 1999: 9–38.
- Saari, Juho: Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 2010.
- Saikku, Peppi: Pitkäaikaistyöttömien terveyspalvelut ja kuntoutus – tarkastelua siirtymätyömarkkinoiden kehikossa. *Yhteiskuntapolitiikka* 2011: 76 (1), 55–64.
- Saikku, Peppi: Terveyspalvelu työllistymisen tukena. Pitkäaikaistyöttömien terveystarkastukset ja –palvelut siirtymätyömarkkinoilla. Helsinki: Yliopistopaino, 2009.
- Saikku, Peppi & Sinervo, Leini: Työttömän terveyspalvelun juurrutus. Valtakunnallisen PTT-hankkeen kokemuksia, arviointitutkimuksen tuloksia ja kansallisia suosituksia. Helsinki: Aksidenssi Oy, 2010.
- Schwarzer, Ralf: Modeling Health Behavior Change: How to Predict and Modify the Adoption and Maintenance of Health Behaviors. *Applied Psychology: An International Review* 2008; 57 (1): 1–29.
- Schwarzer, Ralf & Fuchs, Reinhard.: Self-efficacy and health behaviors. In Conner M. & Norman P. (toim.): *Predicting health behaviour: Research and practice with social cognition models*. Buckingham, UK: Open University Press, 1996: 163–196.
- Schwarzer, Ralf & Fuchs, Reinhard: Changing risk behaviours and adopting health behaviours: The role of self-efficacy beliefs, in A. B. (ed) (ed.), *Self-efficacy in changing societies*. New York: Cambridge University Press, 1995: 259–88.
- Sihto, Marita: Onko terveyserojen kaventaminen mahdollista? *Yhteiskuntapolitiikka* 2003: 68 (5), 538–546.
- Silvennoinen, Piia: Ikä, identiteetti ja ohjaava koulutus. Ikääntyvät pitkäaikaistyöttömät oppimisyhteiskunnan haasteina. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House, 2007.

Sinervo, Leini: Pitkäaikaistyöttömien terveyshanke. Kehittämisvaiheen loppuraportti ja paikalliset toimintamallit. Helsinki: Yliopistopaino, 2009.

Sulkunen, Pekka: Ryhmähaastattelun analyysi. Teoksessa Mäkelä, Klaus (toim.): Kvalitatiivisen aineiston analyysi ja tulkinta. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 1995: 264–285.

Tuomilehto, Jaakko & Lindström, Jaana & Eriksson, Johan & Valle, Timo & Hämäläinen, Helena & Ilanne-Parikka, Pirjo & Keinänen-Kiukaanniemi, Sirkka & Laakso, Mauri & Louhenranta, Anne & Rastas, Merja & Salminen, Virpi & Uusitupa, Matti: Prevention of type 2 diabetes mellitus by changes in lifestyle among subjects with impaired glucose tolerance. *The New England Journal of Medicine* 2001: 344 (18): 1343–1350.

Verho, Jukka: Työttömyyden kesto ja pitkäaikaistyöttömyys. Teoksessa Hämäläinen, Kari & Taimio, Heikki & Uusitalo, Roope (toim.): Työttömyys - taloustieteellisiä puheenvuoroja. Helsinki: Edita Prima Oy, 2005.

Vilén, Marika & Leppämäki, Päivi & Ekström, Leena (toim.): Vuorovaikutuksellinen tukeminen. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö, 2002.

Vinokur, Amiram D. & van Ryn, Michelle & Gramlich, Edward M. & Price, Richard H: Long-Term Follow-Up and Benefit-Cost Analysis of Jobs Program: A Preventive Intervention for the Unemployed. *Journal of Applied psychology* 1991; 76 (2): 213–219.

Vähätalo, Kari: Työttömyys ja suomalainen yhteiskunta. Tampere: Tammer-Paino, 1998.

## Liitteet

### MITÄ KUULUU? -kysymykset

Vastausohje:

Kyllä/Ei vastauksissa ympyröi oikea vaihtoehto

Osassa kysymyksiä Sinun pitää arvioida vastauksessasi asiaa asteikolla 1-10

- luvut 6-10 tarkoittavat, että asia on Sinulle myönteinen ja tyydytystä antava. 10 tarkoittaa parasta mahdollista tilannetta.
- Luku 5 on neutraali keskikohta, ei hyvä eikä huono
- Luvut 1-4 tarkoittavat, että asia on Sinulle ongelmallinen tai vahingollinen, 1 osoittaa kaikkein huonointa tilannetta.

1 \_\_\_\_\_ | \_\_\_\_\_ 10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Kiitos vastauksistasi!

Nimi: \_\_\_\_\_

Syntymäaika: \_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_\_

**OIVA**  
Peruspalvelukeskus

**LAHTI**



PÄIJÄT-HÄMEEN SOSIAALI- JA TERVEYSYHTYMÄ



Vipuvoimaa  
EU:lta  
2007-2013

## MITÄ KUULUU? -VASTAUKSESI

**1. Nimeä kolme tärkeintä asiaa elämässäsi**


---



---

**2. Elämäntilanteesi**

1. *Kuinka tyytyväinen olet nykyiseen elämääsi?*

arvioi asteikolla 1 → 10 \_\_\_\_\_

2. *Kuinka hyvin koet voivasi vaikuttaa elämääsi?*

arvioi asteikolla 1 → 10 \_\_\_\_\_

3. *Kuinka pitkään olet ollut työttömänä?*

---

**3. Terveystila ja terveystottumukset**

1. *Minkälainen on terveydentilasi?*

arvioi asteikolla 1 → 10 \_\_\_\_\_

2. *Milloin olet viimeksi käynyt terveystarkastuksessa?*

alle 1v. \_\_\_\_\_ 1-3v. \_\_\_\_\_ yli 3v. sitten \_\_\_\_\_

3. *Milloin olet viimeksi käynyt verikokeissa?*

alle 1v. \_\_\_\_\_ 1-3v. \_\_\_\_\_ yli 3v. sitten \_\_\_\_\_

4. *Milloin olet viimeksi käynyt hammaslääkärissä?*

alle 1v. \_\_\_\_\_ 1-3v. \_\_\_\_\_ yli 3v. sitten \_\_\_\_\_

5. *Onko Sinulla sairauksia, joihin saat lääkärin hoitoa?*

Ei                      Kyllä

6. *Onko sinulla jatkuvia tai toistuvia oireita/vaivoja?*

Ei                      Kyllä

7. Käytkö sairautesi vuoksi säännöllisesti lääkärin tai hoitajan vastaanotolla?

En                      Kyllä

8. Käytätkö säännöllisesti lääkkeitä?

Ei                      Kyllä

9. Minkälaiseksi arvioit ruokailusi terveellisyyden?

arvioi asteikolla 1 → 10 \_\_\_\_\_

10. Harrastan liikuntaa (hyötyliikunta mukaan lukien)

noin \_\_\_\_\_ tuntia viikossa

11. Käytätkö alkoholia?

En lainkaan                      Satunnaisesti                      Päivittäin

12. Tupakoitko tai nuuskaatko nykyisin?

En lainkaan                      Satunnaisesti                      Päivittäin

13. Käytätkö huumeita ja/tai lääkkeitä päihtymistarkoituksessa?

En lainkaan                      Satunnaisesti                      Päivittäin

#### 4. Mieliala ja ihmissuhteet

1. Minkälainen on mielialasi yleensä?

arvioi asteikolla 1 → 10 \_\_\_\_\_

2. Kuinka yksinäiseksi koet itsesi?

arvioi asteikolla 1 → 10 \_\_\_\_\_

(10 tarkoittaa, että Sinulla on läheisiä ihmisiä ja ystäviä, joiden kanssa voit viettää aikaa ja keskustella asioistasi. 1 tarkoittaa, että Sinulla ei ole läheisiä ihmisiä.)

3. Minkälaiseksi koet sosiaaliset tilanteet? (esim. keskustelu tuntemattomien ihmisten kanssa)

arvioi asteikolla 1 → 10 \_\_\_\_\_

4. Nukutko hyvin? (unen riittävyys, virkistävyys, unensaanti)

arvioi asteikolla 1 → 10 \_\_\_\_\_

**5. Onko sinulla muita asioita/ongelmia, joista haluaisit keskustella?**

sairaanhoitajan tai terveydenhoitajan kanssa\_\_\_\_\_ sosiaalityöntekijän kanssa\_\_\_\_\_  
muun ammattihenkilön kanssa, kenen \_\_\_\_\_

**6. Haluaisitko osallistua elintapaohjaukseen ryhmässä?**

Kyllä

Mahdollisesti

Nyt ei oikein kiinnosta

Haluan saada lisätietoa ryhmästä

## Liite 2 ELINTAPAOHJAUKSEN RUNKO

Tapaamis- kerrat	Sisältö	Tavoite
Suunnittelu- tapaaminen (1h)	Johdatus Rytmi-ryhmän teemoihin ja ryhmä- toiminnan periaatteiden kuvaaminen ("Mitä kuuluu?" -lomake?).	Motivoida osallistumaan ryhmätoimintaan.
Ensimmäinen tapaaminen (2h)	On tärkeää pysyä mahdollisimman hyvinvoivana, toimintakykyisenä ja terveenä, elintavoilla on merkitystä oman tulevaisuuteni kannalta. -tutustumisharjoituksia -ryhmän sääntöjen ja toimintatapojen kirjaaminen -terveys ja elintavat -unelma; missä haluan olla vuoden kuluttua -unelmasta päämääräksi -kotitehtävät	Tutustuttaa ryhmäläiset toisiinsa ja edesauttaa ryhmytymistä.  Ryhmän toimintatapojen perusteleminen ja hyväksyminen.  Herättely muutostarpeeseen
Toinen tapaaminen (2h)	Tottumusten muuttaminen on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Muutoksen tekeminen kannattaa ja muutoksen tekeminen on mahdollista. Pystymme siihen yhdessä ryhmän tuella. - omien tottumusten tarkastelu (kotitehtävien läpikäynti) - tarinointitehtävä (etäännyttäminen itsestä auttaa tarkastelussa ja johdattelee muutoksen suunnitteluun) - kokemukset onnistumisista ja epäonnistumisista - hyvän tavoitteen asettaminen - kotitehtävät	Opettaa omien tottumusten tarkasteluun.  Tuodaan esille keskeisiä voimavaroja ja muutoshaasteita.  Herättely muutostarpeeseen.  Vahvistetaan käsitystä, että toiminta on hyödyllistä.
Kolmas ja neljäs tapaaminen (2h)  (Vaihtoehtoi- set teemat: ruoka, liikunta, uni ja tulevaisuus)	Teema: Ruoka Etukäteen suunnittelemalla onnistumisen mahdollisuudet ovat hyvät - omien ruokailu- ja alkoholittomusten tarkastelu (kotitehtävien läpikäynti) - ateriarytmi - muutoksen suunnittelu - kotitehtävät	Ohjata tavoitteiden asettamiseen.  Auttaa tekemään ruokavalintoja ja syömistä koskevia omaan elämään istuvia suunnitelmia, jotka johtavat tavoitteisiin. Tavoitteiden asettaminen ja muutoksen suunnittelu.
(3h)	Teema: Liikunta ja muut harrastukset Etukäteen suunnittelemalla onnistumisen mahdollisuudet ovat hyvät. - omien liikunta- ja harrastustottumusten tarkastelu (kotitehtävien läpikäynti) - liikunnan ja harrastamisen hyödyt, vaikutus mielialaan - liikuntamahdollisuudet - muutoksen suunnittelu - kotitehtävät	Ohjata tavoitteiden asettamiseen, auttaa tekemään liikkumisesta ja muista harrastuksista omaan elämään istuvia suunnitelmia, jotka johtavat tavoitteisiin madaltaa kynnystä liikkua ja lähteä harrastusten pariin sosiaaliin verkostoihin. Tavoitteiden asettaminen ja muutoksen suunnittelu.
(2h)	Teema: Uni ja vuorokausirytm Etukäteen suunnittelemalla onnistumisen	Ohjata tavoitteiden asettamiseen, auttaa



	<p>mahdollisuudet ovat hyvät.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- omien nukkumistottumusten tarkastelu (kotitehtävien läpikäynti)</li> <li>- miksi tarvitsemme unta</li> <li>- muutoksen suunnittelu</li> <li>- kotitehtävät</li> <li>- rentoutusharjoitus</li> </ul>	<p>tekemään vuorokausirytmää koskevia omaan elämään istuvia suunnitelmia, jotka johtavat tavoitteisiin auttaa löytämään ratkaisuja vuorokausirytmien löytämiseksi ja riittävän unen saamiseksi.</p> <p>Tavoitteiden asettaminen ja muutoksen suunnittelu.</p>
(2h)	<p>Teema: Tulevaisuus</p> <p>Etukäteen suunnittelemalla onnistumisen mahdollisuudet ovat hyvät.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- tutustun itseeni: millainen minä olen, vahvuuteni, heikkouteni</li> <li>- mitä haluan nyt ja tulevaisuudessa elämältäni</li> <li>- huomaa hyvä</li> <li>- muutoksen suunnittelu</li> <li>- kotitehtävät</li> </ul>	<p>Ohjata tavoitteiden asettamiseen, auttaa konkretisoimaan tulevaisuuden suunnitelmia ja löytämään tapoja edetä pienin askelein kohti suurempaa tavoitetta.</p> <p>Tavoitteiden asettaminen ja muutoksen suunnittelu</p> <p>Pystyvyyden tunteen kasvattaminen: minä osaan ja pystyn.</p>
Viides tapaaminen (2h)	<p>Omalla toiminnalla on merkitystä tavoitteiden saavuttamisessa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-tavoitteiden saavuttaminen</li> <li>-jatkotavoitteet</li> <li>-onnistumisen varmistaminen</li> <li>-läheisten ja ryhmän tuki</li> <li>-kotitehtävät</li> </ul>	<p>Auttaa tavoitteiden konkretisoimisessa: edetään pienin, mitattavin askelin. Ohjata tuen hankkimisessa ja opettaa repsahdusten hallintaa.</p> <p>Muutoksen kokeilu.</p> <p>Tavoitteiden tarkistaminen.</p>
Kuudes tapaaminen (2h)	<p>Uusien tavoitteiden asettaminen sekä toiminnan suunnittelu ja arviointi tekevät muutoksen mahdolliseksi paitsi nyt niin jatkossakin.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-tavoitteiden saavuttaminen</li> <li>-onnistumisten ja epäonnistumisten arviointi</li> <li>-jatkotavoitteet: miten aion ylläpitää uusia tottumuksia jatkossa</li> <li>-onnistumisen varmistaminen (-täytetään mitä kuuluu? -lomake)</li> </ul>	<p>Autetaan arvioimaan omien tavoitteiden saavuttamisen onnistumista suhteessa unelmaan.</p> <p>Autetaan ylittämään esteitä.</p> <p>Tavoitteiden tarkistaminen. Pysyvien tottumusten omaksuminen.</p>
Seuranta-tapaaminen (1h)	<p>Onnistun pysyvien elintapojen omaksumisessa ja otan vastuuta omasta hyvinvoinnistani.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-tavoitteiden saavuttaminen</li> <li>-onnistumisten ja epäonnistumisten arviointi</li> <li>-jatkotavoitteet: miten aion ylläpitää uusia tottumuksia jatkossa</li> </ul>	<p>Autetaan arvioimaan omien tavoitteiden onnistumista, autetaan tekemään jatkosuunnitelmia.</p> <p>Pysyvien tottumusten omaksuminen.</p> <p>Vastuun ottaminen omasta hyvinvoinnista.</p>

## Liite 3

## HAASTATTELUKYSYMYKSET ASIAKKAILLE

- 1) Kokemuksesi elintaparyhmästä
  - A. Vastasiko ryhmä ennakko-odotuksiasi?
  - B. Millainen ilmapiiri ryhmässä oli?
  
- 2) Ryhmän merkitys
  - A. Löysitkö ryhmän avulla sellaisia asioita, joihin haluat muutosta?
  - B. Löysitkö ryhmän avulla sellaisia asioita jotka ovat elämässäsi hyvin ja joita haluat vahvistaa?
  - C. Saitko ryhmästä tukea elintapamuutoksiin?
  - D. Millaista tukea ryhmästä sait? Entä ohjaajalta?
  - E. Millaista tukea olisit kaivannut?
  - F. Vaikuttiko ryhmä elintapoihisi ja arkeesi?
  - G. Miten uskot ylläpitäväsi jatkossa tehtyjä muutoksia?
  
- 3) Ryhmässä tehdyt tehtävät ja kotitehtävät
  - A. Miten kotitehtävät ja ryhmässä tehdyt tehtävät toimivat? Saitko niiden avulla uutta näkökulmaa elämääsi?
  - B. Mitkä tehtävät toimivat parhaiten? Miksi?
  - C. Mistä tehtävistä et pitänyt? Miksi? Mitä olisit niissä muuttanut?
  - D. Oliko jokin tehtävä mitä et tehnyt ollenkaan? Miksi?
  
- 4) Oma kehittyminen
  - A. Missä olin hyvä?
  - B. Mikä oli epämiellyttävää?
  - C. Missä haluan kehittyä edelleen?

Tuleeko mieleesi muita asioita ryhmään liittyen mihin olet tyytyväinen ja mihin tyytymätön? Mikä oli hyvää, mikä huonoa?

- 5) Kerro kokemuksistasi niistä palveluista, joita olet työttömyyteen liittyen käyttänyt
  - A. Mitkä asiat/palvelut ovat auttaneet sinua?
  - B. Mitä puutteita palveluissa on ollut? Mikä ei ole toiminut? Mikä puuttuu kokonaan?
  - C. Mikä merkitys elintapaohjauksella on osana työttömien palveluita?