

Jonna Karjalainen ja Tuula Komulainen

”AJATTELLEE MUUTAKI, KU SYÖMISESTÄ SAATAVVA MIELIHYVVÄÄ”
Ryhmäläisten kokemuksia Tunteet ja ruoka -ryhmästä

Opinnäytetyö
Kajaanin ammattikorkeakoulu
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Syksy 2012

”Ihminen, joka oppii rakastamaan itseään, ei tee itselleen pahaa ruualla.”

Irene Kristeri (2003)



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma
Tekijä(t) Jonna Karjalainen ja Tuula Komulainen	
Työn nimi ”AJATTELLEE MUUTAKI, KU SYÖMISESTÄ SAATAVVA MIELIHYVVÄÄ” Ryhmäläisten kokemuksia Tunteet ja ruoka -ryhmästä	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot Terveydenhoitotyö	Ohjaaja(t) Tiina Rissanen ja Sirkka-Liisa Niskanen Toimeksiantaja Aikuis- ja täydennyskoulutuspalvelut AIKOPA
Aika Syksy 2012	Sivumäärä ja liitteet 50+7
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Tunteet ja ruoka -ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sen merkityksestä ryhmän jäsenten omaan ruokasuhteeseen ja syömiskäyttäytymiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös selvittää mahdollisia Tunteet ja ruoka -ryhmän kehittämiskohteita.</p> <p>Opinnäytetyömme tilaajana oli aikuis- ja täydennyskoulutuspalveluita tarjoava AIKOPA, ja sen yhdyshenkilönä Tunteet ja ruoka -ryhmän ohjaaja. Opinnäytetyömme tavoitteena oli, että tilaaja voi sen avulla arvioida Tunteet ja ruoka -ryhmän toimintaa ryhmän jäsenten kokemusten avulla. Tavoitteena oli myös, että saadun tiedon avulla tilaaja voi kehittää Tunteet ja ruoka -ryhmän toimintaa.</p> <p>Opinnäytetyö oli laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimustehtäviä oli neljä: Millaisena ryhmän jäsenet kokivat Tunteet ja ruoka -ryhmän? Miten ryhmän jäsenet arvioivat oman ruokasuhteensa muuttuneen Tunteet ja ruoka -ryhmän prosessin aikana? Miten ryhmän jäsenet arvioivat oman syömiskäyttäytymisensä muuttuneen Tunteet ja ruoka -ryhmän prosessin aikana? Mitä kehitettävää Tunteet ja ruoka -ryhmässä jäsenten mukaan on? Aineisto kerättiin teemaastattelemalla kahta Tunteet ja ruoka -ryhmän jäsentä yksilohaastatteluina. Nauhoitetuista haastatteluista saatu aineisto litteroitiin ja analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten ja johtopäätösten perusteella Tunteet ja ruoka -ryhmään oltiin kokonaisuutena tyytyväisiä. Hyvinä asioina mainittiin muun muassa ryhmän runko, ryhmästä saatu vertaistuki ja ryhmän aikaansaama henkinen hyvinvointi. Tulosten mukaan ruokasuhteen koettiin muuttuneen ryhmän myötä, sillä syöminen ei tuota enää samanlaista ahdistusta ja syyllisyyttä kuin ennen ryhmää. Syömiskäyttäytymisen ei koettu suoranaisesti muuttuneen ryhmän avulla, mutta sen muuttaminen aiempaa terveellisemmäksi mahdollistui ryhmän myötä. Vaikka Tunteet ja ruoka -ryhmään oltiin tyytyväisiä, myös kehittämisehdotuksia löytyi. Näitä olivat esimerkiksi tapaamiskertojen lisääminen ja tiettyjen asioiden kuten kehollisuuden ja naiseuden laajempi käsittely.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten perusteella jatkotutkimusaiheena voisi olla Tunteet ja ruoka -ryhmän jälkeinen mahdollinen jatkoryhmä ja sen merkitys ryhmäläisten syömiskäyttäytymisen ja ruokasuhteen muuttumisen kannalta. Auttaisiko jatkoryhmä aiempaa pysyvemmän muutoksen aikaansaamisessa? Toisena jatkotutkimusaiheena esitämme tarkempaa selvitystä siitä, mitkä asiat mahdollistivat muutoksen ruokasuhteeseen Tunteet ja ruoka -ryhmässä.</p>	
Kieli	suomi
Asiasanat	tunnesyöminen, syömiskäyttäytyminen, ruokasuhte
Säilytyspaikka	<input checked="" type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School School of Health and Sports	Degree Programme Nursing
Author(s) Karjalainen, Jonna and Komulainen, Tuula	
Title Group's Members' Thoughts about the <i>Tunteet ja ruoka</i> Group	
Optional Professional Studies Public Health Nursing	Instructor(s) Rissanen, Tiina and Niskanen, Sirkka-Liisa
	Commissioned by Adult and Continuing Education AIKOPA
Date Autumn 2012	Total Number of Pages and Appendices 50+7
<p>The purpose of this thesis was to describe the experiences of the <i>Tunteet ja ruoka</i> (Emotions and Food) group members of the group activities and their significance for the group members' own relationship with food and eating behaviour. The second purpose of this thesis was to study potential development ideas regarding the <i>Tunteet ja ruoka</i> group.</p> <p>This thesis was commissioned by the Adult and Continuing Education AIKOPA, and the contact person was the leader of the <i>Tunteet ja ruoka</i> group. The aim of this thesis was that the commissioner could assess the <i>Tunteet ja ruoka</i> group based on the experiences of the members. The second aim was that the commissioner could develop the <i>Tunteet ja ruoka</i> group with the information obtained.</p> <p>This thesis was qualitative and had four research tasks: (1) how did the members of the group find the <i>Tunteet ja ruoka</i> group?, (2) how did the members assess the change in their relationship with food during the <i>Tunteet ja ruoka</i> group process?, (3) how did the members assess the change in their eating behavior during the <i>Tunteet ja ruoka</i> group process?, and (4) how would the members develop the <i>Tunteet ja ruoka</i> group? The data was collected by interviewing two members of the <i>Tunteet ja ruoka</i> group individually. The data from the recorded interviews were transcribed and analyzed using inductive content analysis.</p> <p>According to the results and conclusions of the thesis the members of the <i>Tunteet ja ruoka</i> group were satisfied with the group. Good things mentioned were e.g. the group frame, peer support, and the emotional well-being. The results show that after the <i>Tunteet ja ruoka</i> -group, eating no longer produces the same kind of anxiety and guilt as before. Eating behaviour was not seen as directly changed after the <i>Tunteet ja ruoka</i> -group, but turning it into a healthier eating behaviour became possible after the group. Although the members were satisfied with the <i>Tunteet ja ruoka</i> -group they had some development proposals, too. These included getting more information of things such as sexuality and femininity to a wider treatment.</p> <p>The basis of further study could be the possible follow.up <i>Tunteet ja ruoka</i> -group and the importance of it in terms of changing eating behaviour and relationship to food. Would a permanent follow-up group help to make more permanent change? As another further study we present to find out more detailed report on the issues that allowed the change in the relationship to food in the <i>Tunteet ja ruoka</i> -group.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	emotional eating, eating behaviour, relationship to food
Deposited at	<input checked="" type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

TIIVISTELMÄ

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN JA RUOKASUHDE	4
2.1 Naisten syömiskäyttäytymisen erityispiirteitä	5
2.2 Tunteet ja syöminen	6
2.3 Tietoinen syöminen	8
3 RYHMÄ – VAHVEMPI KUIN YKSIÖ	10
3.1 Toimiva ryhmä	10
3.2 Ryhmän prosessi	11
3.3 Ryhmässä toteutuva vertaistuki	12
4 TUNTEET JA RUOKA -RYHMÄ	14
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT	16
5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	16
5.2 Tutkimustehtävät	16
6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	18
6.1 Tieteenfilosofiset lähtökohdat	18
6.2 Kohdejoukon valinta	19
6.3 Aineiston hankkiminen	20
6.4 Aineiston analyysi	22
7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	24
7.1 ”Must se oli hyvä juttu ja kokemus”	24
7.2 ”Ruvettu ajattelemaan sillä tavalla, että tuo ruoka ei saa hallita mun elämää”	28
7.3 ”Mä niinkun ajattelin sitä, että miks mä niinkun syön silleen niinkun mä syön”	29
7.4 ”Tottakaihan siinä kehittämisohjauksia niinkun voipi aina ajatella”	31
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	34
9 POHDINTA	39
9.1 Luotettavuus opinnäytetyössämme	39
9.2 Eettisyys opinnäytetyössämme	42

9.3 Yleistä pohdintaa opinnäytetyöprosessista	43
9.4 Ammatillinen kasvu	44
9.5 Jatkotutkimusaiheet	45

LÄHTEET	47
---------	----

LIITTEET (7)	
--------------	--

1 JOHDANTO

Ihmiset ovat aina tarvinneet ruokaa elääkseen. Nykyisin on kuitenkin ollut havaittavissa ilmiö, jossa joidenkin ihmisten lähes koko elämä pyörii ruuan ja syömisen ympärillä. Ongelmasyömisen voi määritellä hankalaksi riippuvuudeksi (Kristeri 2003, 8). Ruoan väärinkäyttöä on kuitenkin huomattavasti hankalampi toipua kuin esimerkiksi alkoholiongelmasta tai huumeriippuvuudesta. Siinä missä alkoholisti tai narkomaani lopettaa riippuvuutta aiheuttavan aineen käytön, ei ruoasta riippuvainen henkilö voi lopettaa syömistä kokonaan. (Elisabeth 1989, 7; Kristeri 2003, 8.)

Moni nainen kertoo syövänsä makeaa väsymykseen tai mielihintaan, tai makeansyönnistä on tullut tapa, josta on vaikeaa päästä eroon (Saarnia 2008, 15). Tunnesyömistä on muun muassa ahdistukseen, lohdutuksen kaipuuseen tai itsensä palkitsemiseksi syöminen (Kristeri 2003, 13). Stressi ja tunteet liittyvät usein yhteen, ja stressaantuneet ihmiset syövät usein tavallista enemmän rasvaisia ruokia ja makeisia (Heikkinen, Ketola, Kukkonen-Harjula, Lepistö, Pellinen, Pietiläinen, Suojanen & Tala 2011).

Tunteet ja ruoka -ryhmä on aikuis- ja täydennyskoulutuspalveluita tarjoavan AIKOPA:n koulutusvalikoimaan kuuluva ryhmä. Se koostuu eri-ikäisistä naisista, joilla on halu lisätä omaa hyvinvointiaan ja valmius pohtia ryhmässä omaa syömiskäyttäytymistään. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa myönteistä ja luonnollista suhtautumista ruokaan, omaan kehoon ja syömiseen. Toiminta pohjautuu keskusteluun vastaavanlaisesta ongelmasta kärsivien kanssa ja itsenäiseen pohdintaan kotitehtävien muodossa.

Opinnäytetyömme tilaaja on AIKOPA. Yhdyshenkilönä toimii Tunteet ja ruoka -ryhmän ohjaaja. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Tunteet ja ruoka -ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sen merkityksestä ryhmäläisen omaan ruokasuhteeseen ja syömiskäyttäytymiseen. Tarkoituksena on myös selvittää mahdollisia Tunteet ja ruoka -ryhmän kehittämiskohteita. Opinnäytetyömme tavoitteena on, että tilaaja voi arvioida Tunteet ja ruoka -ryhmän toimintaa ryhmän jäsenten kokemusten avulla. Tulosten avulla Tunteet ja ruoka -ryhmän ohjaaja voi kehittää ryhmän toimintaa.

Valitsimme tämän aiheen, sillä tunteiden ja syömisen liittyminen toisiinsa on aiheena ajan-kohtainen, ja terveydenhuollon tulevana ammattilaisina tulemme tapaamaan asiakkaita, joilla voi olla ongelmallinen ruokasuhte. Viime vuosina terveydenhuollon piiriin on hakeutunut yhä enemmän asiakkaita, jotka tarvitsevat apua erilaisiin syömishäiriöihin (van der Ster 2006, 5). Päivittäin voimme lukea erinäisistä tiedotusvälineistä ohjeita siihen, kuinka syödä ”oikein”. Tietoa terveellisestä ruokavaliosta on olemassa runsaasti. Tästä huolimatta monet eivät syö näiden ohjeiden mukaisesti, vaan saattavat esimerkiksi ahmia suuria määriä ylimääräisiä suupaloja hukuttaakseen tunteensa.

Ruokaan ja syömiseen liittyy monenlaisia tunteita, ja elintarvikemainostajat ovatkin keksineet vedota mainoksissaan tunteisiin, mikä saa väsyneen ja nälkäisen asiakkaan ostamaan epäterveellisiäkin tuotteita (Keronen 2012, 18 - 19). Lisäksi media tuo esille paremmin eri vaihtoehtoliikkeiden syömisohteita kuin tieteelliseen tutkimukseen perustuvia viranomaisten laatimia ravitsemussuosituksia. Pahimmillaan tämä ilmiö vaikuttaa heikentävästi kansanterveyteen. Esimerkiksi viimeaikainen karppausilmiö ja siihen liittyvä kovien rasvojen ihannointi ovat saaneet väestön kolesterolitasot nousuun 20 vuoden laskun jälkeen. (Kivikoski-Hannula 2012, 23.)

Opiskelemme terveydenhoitajiksi, ja opinnäytetyömme aihe kattaa koulutuslakohtaisista kompetensseistamme terveyden edistämisen osaamisen, yksilön, perheen, ryhmän ja yhteisön terveydenhoitotyön osaamisen ja yhteiskunnallisen terveydenhoitotyön osaamisen (Opinto-opas 2009 - 2010 2009, 19). Terveyden edistämisen osaamisemme kehittyi opinnäytetyöprosessin aikana esimerkiksi niin, että osaamme nyt huomioida ja ottaa puheeksi asiakkaan tunnesyömisen ja siihen vaikuttavat tekijät. Osaamme myös antaa tarvittaessa ohjausta aiheeseen liittyen. Yksilön, perheen, ryhmän ja yhteisön terveydenhoitotyön osaamisemme kannalta oli hyvä perehtyä tarkemmin ryhmän hyötyihin ja prosessiin. Tulevana terveydenhoitajina tulemme todennäköisesti toimimaan myös erilaisten ryhmien ohjaajina, joten tulemme tarvitsemaan tätä tietoa. Yhteiskunnallisen terveydenhoitotyön osaamisemme kehittyi siitä näkökulmasta, että nyt ymmärrämme aiempaa paremmin tunnesyömisen ja muun ongelmasyömisen merkityksen yhteiskunnallisesti esimerkiksi ylipainon kannalta.

Omana tavoitteenamme opinnäytetyöprosessille oli kehittää ja osoittaa valmiuksiamme soveltaa tietojamme ja taitojamme käytännön asiantuntijatehtävässä. Tavoitteenamme oli myös

oppia kriittistä, kehittävää, eettistä ja tutkimuksellista ajattelua asiantuntijuutemme kehittymisen perustana. Kajaanin ammattikorkeakoulun tavoitteena puolestaan on, että valmistuttuamme olemme tiedoiltamme laaja-alaisia asiantuntijoita ja taidoiltamme lisäarvoa tuottavia tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimijoita (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012, 5).

Tunteista ja syömisestä on olemassa erilaisia tutkimuksia. Esimerkiksi Huhta-Kahma ja Juvonen (2011) ovat tutkineet Pro gradu -tutkielmassaan kuudesluokkalaisten lasten kokemuksia tunteista ja syömisestä. Adriaanse, de Ridder ja Evers (2009) ovat puolestaan tutkineet tunteiden ja syömisestä välittävää yhteyttä tutkimuksessaan Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? Myös ryhmätoiminnan merkityksestä esimerkiksi painonhallinnassa ja syömishäiriöiden hoidossa löytyy tutkittua tietoa. Kuitenkaan ryhmätoiminnan merkitystä juuri tunnesyömisestä hoidossa ei ole tutkittu. Tästä johtuen opinnäytetyöllemme on tarvetta.

2 SYÖMISKÄYTTÄYTYMINEN JA RUOKASUHDE

Viime vuosina terveydenhuollon piiriin on hakeutunut yhä enemmän asiakkaita, jotka tarvitsevat apua erilaisiin syömishäiriöihin, kuten anoreksiaan, bulimiaan tai ahmimishäiriöön (van der Ster 2006, 5). Syömishäiriöllä tarkoitetaan psykosomaattisia kehon ja mielen sairauksia, joiden taustalla on psyykkistä pahoinvointia. Tämä ilmenee häiriintyneenä syömiskäyttäytymisenä sekä muutoksina sairastuneen fyysisessä tilassa. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry 2012.)

Häiriintyneen ja ”normaalin” syömisen välinen raja on häilyvä. Jokainen syö joskus yli tarpeidensa. Useilla on kokemusta laihduttamisesta. Laihdutusvalmisteita, laihdutuslääkkeitä, paastoamista tai jopa tahallista oksentamista ja suolentyhjentämistä kertoo kokeillensa noin 10 – 20 % ihmisistä. Syömiseen liittyvästä häiriöstä puhutaankin vasta, kun oire alkaa joko ihmisen itsensä tai lähipiirin mielestä haitata henkilön arkista toimintakykyä tai fyysistä terveyttä. (Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2008, 11.)

Syömiskäyttäytymiseen kuuluvat syömisen psykologiset ominaisuudet. Näitä ovat esimerkiksi tietoinen syömisen hillintä, tunnesyöminen, impulsiivinen syöminen ja ahmimistaipumus (Keränen 2011, 11.) Syömiskäyttäytymiseen vaikuttavat sekä biologinen säätely, psykososiaaliset tekijät että omaksutut tavat ja tottumukset (Uusitupa 2003, 30).

Lapsena koetaan luontaista iloa syödessä ja tiedetään vaistomaisesti, milloin ollaan kylläisiä. **Ruokasuhteen** joutuessa epätasapainoon luontainen kyky nauttia syömisestä häviää. Terveeseen ruokasuhteeseen kuuluu muun muassa kyky lopettaa syöminen, kun tuntee olevansa kylläinen. Terveessä ruokasuhteessa ruoka ei ole ainoa mielihyvää ja tyydytystä tuottava asia elämässä. (Bays 2011, 38.) **Ongelmallisen ruokasuhteen** käsitteestä puhutaan, kun ihminen ajattelee ruokaa ja syömistä lähes koko valveillaoloajan. Tällöin hän muun muassa miettii, mitä aikoo syödä, milloin, kuinka paljon, ja kuinka voi hyvittää suunnittelematta syömänsä välipalat. (van der Ster 2006, 14.)

Kristerin (2003, 18 - 19) mukaan ihminen, jolla ei ole syömisiongelmaa, päättää muuttaa syömistapojaan, kun on lukenut kaiken epäterveellisistä ruokailutottumuksista. Ongelmasyöjä puolestaan stressaantuu vastaavasta lisätiedosta entistä enemmän ja luo paineita oman syömiskäyttäytymisensä suhteen. Tämä johtaa siihen, että ongelmasyöjä syö lisää, tuntee tä-

män myötä itsensä tyhmäksi ja saamattomaksi, ja syö edelleen lisää. Ongelmasyöjä tarvitsee-kin ennen kaikkea tietoa tunteiden ja syömisen välisestä suhteesta ja siitä, kuinka hän voi toipua ongelmastaan.

Anette Palssan mukaan ravitsemustiedon antaminen vaatii keskittymistä, läsnäoloa ja aikaa. On selkeästi nähtävissä, että myöskään ammattilaiselta tuleva opastus ja käskeminen eivät toimi, vaan vaikutus voi olla päinvastainen. Itsemääräämisoikeus omaan elämään liittyvissä asioissa on asiakkaille tärkeää. (Keronen 2012, 16.)

2.1 Naisten syömiskäyttäytymisen erityispiirteitä

Naiset ja miehet eroavat syömiskäyttäytymiseltään. Syömishäiriöihin sairastuneista 90 prosenttia on naisia. Kuitenkin esimerkiksi ortoreksian katsotaan vaivaavan enemmän miehiä kuin naisia. Ortoreksiaa, eli pakonomaista pyrkimystä yliterveelliseen elämäntyyliin, ei kuitenkaan pidetä lääketieteellisenä syömishäiriödiagnoosina. Myös ympäristön luomat sukupuolisidonnaiset ihanteet johtavat osaltaan miesten ja naisten erilaiseen käyttäytymiseen. Naisten odotetaan syömis- ja liikuntavalintojensa avulla pyrkivän pysymään hoikkana, ja pienten aterioiden syömistä pidetään naisellisena. Miesten puolestaan odotetaan kasvattavan lihasmassaansa, ja heidän oletetaan syövän suuria aterioita. (van der Ster 2006, 51 - 53; Keski-Rahkonen ym. 2008, 19.) Huhta-Kahman ja Juvosen (2011, 45) mukaan naisten ja miesten väliset erot syömiskäyttäytymisessä näkyvät muun muassa tunnesyömisen osalta jo lapsuudessa. Tytöt syövät negatiivisiin tunteisiin poikia enemmän, kun taas pojat syövät erityisesti ollessaan iloisia. Tytöt myös käyttävät ruokaa oman mielialansa kohottamiseksi enemmän kuin pojat.

Aivojen välittäjäaineen, serotoniinin on todettu selittävän osaltaan eroja naisten ja miesten syömisessä. Michille riittävä määrä serotoniinia on tärkeää lähinnä unen laadun kannalta. Naisilla serotoniini puolestaan vaikuttaa unen laadun lisäksi huomattavasti laajemmin. Serotoniini muun muassa parantaa naisen mielialaa, tasoittaa verensokeria, tasapainottaa ja lisää sekä kärsivällisyyttä että energiaa. Lisäksi se parantaa painonhallintaa ja mahdollistaa ruumiin kyvyn terveellisesti koostetun ruoan valintaan. Mikäli nainen ei saa tarpeeksi serotoniinia, hänen ruokahalunsa kasvaa, ruoka muuttuu pakkomielteeksi ja ruokaa tulee helposti syö-

neeksi liikaa. Tämän lisäksi voi seurata masennusta, ärtymystä, uniongelmia, stressiä, impulsiivisuutta, hyperaktiivisuutta, hermostuneisuutta, voimakkaita kuukautiskipuja ja syömishäiriöitä. (Hvoslef 2001, 9 - 10.)

Taipumus syödä stressaavissa tilanteissa vähenee, kun serotoniinia erittyä elimistössä jatkuvasti ja tasaisesti (Wurtman & Marquis 2009, 17). Todennäköisesti sokeririippuvaisilla tai muille aineille riippuvaisilla ihmisillä on matala serotoniinitaso. Tämä johtaa siihen, ettei ihminen kykene vastustamaan kiusausta syödä himoitsemaansa ruokaa, vaikka olisi päättänyt olla sitä syömättä. (Jonsson & Nordström 2005, 89.)

2.2 Tunteet ja syöminen

Tunteet ovat yhdistävä tekijä mielen ja kehon välillä. Tunteisiin liittyy paljon ajatuksia, fysiologisia ja biologisia reaktioita ja tiloja. Tunteet ovat voimavara, ja ne voimistavat kaikki asiat, joihin ne liittyvät. Ne ovat henkilökohtaisia kokemustiloja, jotka vaikuttavat valintoihimme ohjaamalla ja motivoimalla meitä. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 42 - 43.) Tunteiden avulla laitamme asioita tärkeysjärjestykseen. Ne myös suojelevat meitä esimerkiksi saamalla meidät välttämään jotakin vaarallista tilannetta. Tunteet voivat edistää keskittymistä, muistamista ja oppimista. Ne ohjaavat meitä tekemään moraalisesti oikein ja ovat tärkeitä sosiaalisen elämämme sujumiselle. (Kokkonen 2010, 11 - 13.)

Tunteiden tiedostamisen myötä mahdollistuu aiempaa tietoisempien päätösten teko. Ilman tätä kykyä yksilö saattaa reagoida tilanteessa äkkipikaisesti, tunteiden vallassa. Omien aitojen tunteiden tunnistaminen ei ole kuitenkaan aina helppoa. Tunteet voivat joskus vääristyä ja naamioitua muiden tunteiden taakse. Tunteiden ilmaisematta jättäminen voi rajoittaa yksilön toimintaa. Esimerkiksi pelon, häpeän, syyllisyyden tai masennuksen myöntäminen helpottaa oloa ja osoittaa vahvuutta ja rohkeutta. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 41 - 42.)

Kristerin (2003, 10 - 11) mukaan kaikki syömisongelmat liittyvät tunteisiin: Anorektikko pelkää ruokaa. Bulimiaa sairastavalla on ruokaan viha-rakkaussuhde. Ylensyöjä puolestaan rakastaa ruokaa.

Tunnesyömistä on syöminen, joka ei liity suoranaisesti nälkään, vaan sen tarkoituksena on tunteiden hallinta. Tunnesyömistä on esimerkiksi ahdistukseen, lohdutuksen kaipuuseen, turvattomuuteen tai itsensä palkitsemiseksi syöminen. (Ollikainen 2012, 36 - 37; Kristeri 2003, 13.) Keränen (2011, 11) puolestaan määrittelee tunnesyömistä huonojen mielialojen aikana tapahtuvaksi ylensyönniksi. Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme tunnesyömisellä kaikkea tunteista johtuvaa syömistä.

Stressi ja tunteet liittyvät usein yhteen, ja stressaantuneet ihmiset syövät usein tavallista enemmän rasvaisia ruokia ja makeisia. Tutkimustulokset tunteiden ja mielialan vaikutuksesta syödyn ruoan laatuun ja määrään ovat vaihtelevia. (Heikkinen ym. 2011; Ollikainen 2012, 65.) Jatkuva lihominen ja laihtuminen sekä syömistä salaaminen ovat tunnesyömistä tunnusmerkkejä (Ahokas 2010).

Konttisen (2012, 56) mukaan tunnesyöminen ja masennusoireet ovat molemmat yhteydessä epäterveellisempiin syömistottumuksiin ja sitä kautta ihmisen ylipainoisuuteen. Masentuneet ihmiset syövät enemmän kuin ei-masentuneet. He myös käyttävät enemmän makeita energiapitoisia ruokia, mikäli he ovat taipuvaisia tunnesyömiseen. Nämä tekijät selittävät osaltaan masentuneiden ihmisten ylipainoriskiä. Myös Keränen (2011, 73 - 74) mukaan tunnesyöminen vaikuttaa ylipainoisuuteen. Painon pudottaminen onnistuu paremmin henkilöltä, joka onnistuu vähentämään tunnesyömistään, kuin henkilöltä, jolla syömiskäyttäytyminen ei muutu.

Eri lähteiden mukaan tunnesyömistä alku voidaan liittää jo lapsuuteen liittyviin kokemuksiin. Moni kokee itsensä niin turvattomaksi, ettei pysty sallimaan itselleen vaikeita tunteita tai tarpeita sellaisinaan, vaan pakenee niitä syömällä. Turvattomuuden tunne liittyy usein ihmisen aiempiin kokemuksiin lapsuudessa, kun ei tuolloin ole saanut kokea turvallisuuden tunnetta vanhemman sylissä. Myönteisten sylikokemusten kautta lapselle muodostuu ”sisäinen rakastava syli”, jonka turvin lapsi oppii tuntemaan tunteita ja uskaltaa siihen aikuisenakin. (Vilmi 2003; Ollikainen 2012, 67.) Lapsi on ruokailutottumustensa suhteen huoltajiensa armoilla. Lapsi syö sitä, mitä hänelle tarjotaan. Esimerkiksi pieni määrä makean syömistä on luonnollista, mutta lasta ei pitäisi totuttaa saamaan makeaa lohdutukseksi. (Saarnia 2008, 14 - 15.) Lisäksi Vanhalan (2012, 75) mukaan lapsen mielialasyömistä ja äidin tunnesyömistä välillä on havaittavissa positiivinen yhteys.

Monet makeansyöjät ovat tunnesyöjiä. Makeasta haetaan lohtua ja apua mielipahaan. Jos makealla on lohduttautunut jo pikkulapsesta lähtien, voi syvälle juurtuneesta tavasta olla vaikeaa päästää irti. Hyvää tarkoittaneet vanhemmat tai isovanhemmat ovat saattaneet tietämättään aiheuttaa voimakkaan syy-yhteyden makeansyöntiin ja tunteisiin jo lapsuudessa. Toisaalta lapsi itse on saattanut hakea lohdutusta makeasta, huomatessaan sen aiheuttaman hyvän olon tunteen. (Saarnia 2008, 22 - 23; Ollikainen 2012, 63.)

Saarnian (2008, 23) mukaan tunnesyöjän on tärkeää löytää elämäänsä muuta antoisaa kuin syöminen. Esimerkiksi uuden harrastuksen tai ystävyysuhteen tuoma säpinä ja mielenkiinto, voi helpottaa eroon pääsyä makealla herkuttelusta. Uuden asian täytyy olla niin tärkeä, että se voittaa tyydytyksen, jonka makeasta saa.

2.3 Tietoinen syöminen

Kristeri (2003, 95) jakaa nälän kahteen eri lajiin, joita ovat suun nälkä ja vatsan nälkä. Vatsan nälällä hän tarkoittaa mahan tyhjyyteen liittyvää nälkää. Suun nälkää taas on mielihyvän hakemiseen liittyvä ruoan haluaminen. Ollikainen (2012, 40) on määritellyt nämä nälän lajit todelliseksi näläksi ja haamunäläksi. Bays (2011, 49 - 51, 106) on puolestaan määritellyt seitsemän eri nälän lajia, joita ovat silmän, nenän, suun, vatsan, solujen, mielen ja sydämen nälkä. Hänen mukaansa edellä mainituista lajeista erityisesti suun, sydämen ja mielen nälkä saavat ihmisen syömään usein liikaa. Syömisestä voi kuitenkin tehdä tietoisia, kun opettelee tunnistamaan eri nälän lajit.

Tietoinen syöminen tarkoittaa omiin todellisiin tarpeisiin perustuvaa syömistä. Ruoka valitaan, valmistetaan ja syödään tietoisin perustein. Tietoiseen syömiseen liittyvät päätökset eivät perustu kenenkään muun tekemiin ohjeisiin tai päätöksiin, vaan omaan kokemukseen ja asiantuntijuuteen. Ideana on, että tällaisen syömiskäyttäytymisen myötä ei koeta häpeää, syyllisyyttä tai katumusta syödyistä aterioista. Päinvastoin, silloin voidaan olla tyytyväisiä itseen ja kokea kunnioitusta omia valintoja kohtaan. Tietoiseen syömiseen osallistuvat kaikki aistit. Syömishetkeen keskitytään ja samalla kuunnellaan omaa kehoa. (Bays 2011, 30 - 32.)

Tiedostamatonta syömistä on puolestaan syöminen, jossa siihen ja sen myötä ruuan makuihin ja koostumukseen ei keskitytä. Ruokailutilanteessa keskitytäänkin esimerkiksi keskustelemaan muun pöytäseurueen kanssa. Tällaisen ruokailun jälkeen maha on täynnä, mutta suu kaipaa edelleen makuelämyksiä. Tiedostamaton syöminen johtaa usein ylimääräisiin suupaloihin. (Bays 2011, 67 - 68; Ollikainen 2012, 104.)

Tietoinen syöminen perustuu tietoiseen läsnäoloon. Mindfulness eli tietoinen läsnäolo pohjautuu alun perin zen-buddhalaiseen filosofiaan. Se tarkoittaa tarkkaavaisuuden suuntaamista nykyhetkeen. Siinä havainnoidaan ja kuvaillaan omia tuntemuksia, tunteita ja ajatuksia hyväksymällä ne ja pyrkimättä muuttamaan niitä. Tietoinen läsnäolo perustuu ajatukseen siitä, että kun ei keskitytä siihen, mitä nähdään, kosketetaan tai syödään, tuntuu kuin sitä ei olisi olemassa. Esimerkiksi, jos televisiota katsottaessa syödään, eikä huomioida syötyä ruokaa, se kulkeutuu mahaan kuin huomaamatta. (Käypä hoito -suositus 2008; Bays 2011, 28 - 30.)

3 RYHMÄ – VAHVEMPI KUIN YKSILÖ

Ryhmässä toimiminen on ihmisille luonnollista, ja yhteen kokoontuessa voidaan jakaa ilot, surut ja ongelmat. Jokainen on joskus kuulunut johonkin ryhmään – esimerkiksi omaan perheeseen, harrasteryhmään tai koululuokkaan. Jokaisella ryhmällä on omat tehtävänsä, jotka tähtäävät ryhmän toiminnan tarkoitukseen. Ryhmässä opimme itsestämme, toisista ihmisistä ja ympäristöstämme uusia asioita. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 12, 14 - 15.)

3.1 Toimiva ryhmä

Ryhmässä yksilöllä on mahdollisuus oppia itsestään, tunteistaan ja niiden merkityksestä ja oppia ymmärtämään paremmin myös muiden tunteita ja käyttäytymistä. Ryhmän toimintakyky kärsii, jos liian voimakkaat tunteet hallitsevat ryhmää liian kauan. Ryhmässä on kuitenkin antoisaa jakaa ja kokea yhdessä erilaisia tunteita. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 41.) Ryhmässä ihmiset voivat jakaa kokemuksiaan sekä oppia toisiltaan. Ryhmä voi lisätä yksilön motivaatiota ja yrittämistä päämäärän saavuttamiseksi, mikäli ryhmähenki on hyvä. Lisäksi se voi tarjota yksilölle uusia ihmissuhteita. (Mustajoki & Lappalainen 2001, 32 - 34.)

Ryhmän toiminnan ja sen jäsenten keskinäisten suhteiden kannalta ryhmän koolla on merkitystä. Suositeltavana pienryhmän ja sitä kautta myös vertaisryhmän kokona pidetään 6 - 10 jäsentä. Pienryhmässä on enemmän kiinteyttä, päämäärätietoista toimintaa ja emotionaalista lämpöä ja tukea kuin isossa ryhmässä. On tärkeää, että vuorovaikutus jokaisen ryhmän jäsenen välillä mahdollistuu, ja tämä onnistuu parhaiten pienryhmässä. (Auvinen 2000, 32; Jauhiainen & Eskola 1994, 109.) Ryhmäkoon kasvaessa on jokaisen jäsenen tyydyttävä siihen, ettei jokaista itselle epäselvää asiaa enää voikaan varmistaa ja tarkentaa yhtä hyvin kuin pienessä ryhmässä (Salminen 1997, 50).

3.2 Ryhmän prosessi

Ryhmällä on erilaisia kronologisia eli ajallisia kehitysvaiheita, ja näitä vaiheita kutsutaan ryhmän prosessiksi. Siihen kuuluu ryhmän alkaminen, eteneminen ja lopulta ryhmän päättyminen. Eri kehitysvaiheissa ryhmä etenee ja myös ryhmänohjaajan rooli ja tehtävät painottuvat ja vaihtelevat eri tavoin. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 24.)

Kaukkilan ja Lehtosen (2008, 24) mukaan ryhmän kehitysvaiheita on viisi. Niitä ovat muotoutuminen, kuhertelu, kiehuminen, yhteistoiminta ja viimeisenä luopuminen ja ero. Jauhiainen ja Eskola (1994, 93 - 94) puolestaan määrittelevät neljä ryhmän kehitysvaihetta. Vaiheet ovat muotoutumis-, kuohunta-, normienluomis- ja toteuttamisvaihe. Suurimpana eroavaisuutena ovat kuherteluvaiheen ja luopumisen ja eron vaiheen puuttuminen.

Ryhmän ensimmäisellä kokoontumiskerralla ryhmä alkaa *muotoutua* eli ryhmäytyä. Ryhmän jäsenet alkavat tällöin sekä selvittää ryhmänsä tehtäviä ja eri ryhmän jäsenten rooleja että laatia sen sääntöjä ja toimintatapoja. Uudessa ryhmässä käyttäytyään varovaisesti ja tarkkaillaan muita ryhmän jäseniä. Muotoutumisvaiheessa ryhmän jäsenet ovat riippuvaisia ryhmänohjaajasta. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 24; Jauhiainen & Eskola 1994, 93.)

Kaukkilan ja Lehtosen (2008, 25) mukaan muotoutumisvaiheen varovaisuuden jälkeen ryhmän jäsenet alkavat rentoutua ja keskustella enemmän ja avoimemmin keskenään. Tätä vaihetta kutsutaan *kuherteluksi*. Ryhmän me-henki korostuu, jäsenet ovat kiinnostuneita toisistaan ja haluavat tutustua toisiinsa paremmin. Roolit selkiytyvät, mutta toisaalta ryhmässä vallitsee yksimielisyys, eikä ristiriitoja synny.

Kuherteluvaiheen päätyttyä alkaa *kiehuminen* (tai *kuohuntavaihe*), jolloin ryhmän jäsenet uskaltaavat ilmaista eriäviä mielipiteitään. Ryhmän tehtävää ja odotuksia saatetaan kyseenalaistaa tai jopa vastustaa. Ryhmässä voi esiintyä konflikteja ja välienselvittelyä. Nämä reaktiot ovat normaaleja ja kuuluvat vaiheeseen. Ristiriitojen käsittely parantaa ryhmän toimintaa. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 25; Jauhiainen ja Eskola 1994, 93.)

Tämän jälkeen alkaa Jauhiaisen ja Eskolan (1994, 93) mukaan *normienluomisvaihe*. Siinä ryhmän sisäiset ristiriidat on käsitelty ja ilmapiiri on alkanut selkiytyä. Ryhmäläiset määrittelevät yhteisiä toimintanormeja ja tavoitteita.

Yhteistoiminnan vaiheessa (tai *toteuttamisvaiheessa*) ryhmän jäsenet innostuvat uudelleen. He ovat aktiivisia ja hyväksyneet ja omaksuneet oman roolinsa, ryhmän tavoitteet ja toimintatavat. Ryhmän jäsenten erilaisuutta pidetään rikkautena ja jäsenten välillä vallitsee kunnioitus ja yhteisymmärrys. Kritiikkiä osataan antaa ja ottaa vastaan. (Kaukkila & Lehtonen 2008, 26; Jauhainen & Eskola 1994, 94.)

Kaukkilan ja Lehtosen (2008, 26) mukaan ryhmän loppuessa alkaa *luopumisen ja eron* vaihe. Tunteet nousevat uudelleen pintaan ja ryhmän jäsenet voivat tuntea surua, haikeutta, eroahdistusta ja helpotusta. Välttääkseen näitä tunteita jotkut saattavat lähteä ryhmästä ennen sen päättymistä. Jatkotapaamisten sopiminen ja lupaukset pitää yhteyttä saattavat helpottaa eroahdistusta.

3.3 Ryhmässä toteutuva vertaistuki

Vertaisryhmään kuuluvilla on jokin yhdistävä asia, kuten jokin samankaltainen kokemus, elämäntilanne tai menetys (Huuskonen 2012; Kaukkila & Lehtonen 2008, 18). Vertaisryhmään kuuluvilla on välillään keskinäinen tasavertaisuus sekä vastuu ryhmän toiminnasta. Olennaista on, että ryhmän jäsenet kokevat voivansa toteuttaa omia tarpeitaan ryhmässä ja sen kautta. Tarpeiden tulee kuitenkin muodostua ryhmän yhteiseksi päämääräksi, joten jäsenten on myös sovittava toiveensa ja tarpeensa samansuuntaisiksi muiden jäsenten kanssa. (Auvinen 2000, 27.)

Vertaisryhmä voi koostua molempien sukupuolten tai vain toisen sukupuolen edustajista. Molemmissa vaihtoehdoissa on hyvät puolensa. Kuitenkin pelkästään naisista koostuvassa ryhmässä ryhmäläisillä on erilainen mahdollisuus unohtaa muista huolehtiminen ja vapautua toisen sukupuolen läsnäolon tuomista tuntemuksista ja jännityksestä. Naisten kesken voidaan puhua iloista, suruista ja omista kokemuksista naisille ominaiseen tyyliin. (Auvinen 2000, 28 - 29.)

Vertaisryhmästä voi saada **vertaistukea**, joka antaa tilaisuuden pohtia omaa elämää ja voimavaroja esimerkiksi sairaudesta selviytymiseen, kun tukena on toinen samankaltaisessa tilanteessa oleva ihminen. Ryhmä voi parhailtaan myönteisessä mielessä luoda sosiaalista pai-

netta. Tällöin ryhmän jäsen saattaa muuttaa esimerkiksi terveyskäyttäytymistään parempaan suuntaan. (Kukkurainen 2007.)

Vertaistukea ja ammattiapua voidaan tarjota rinnakkain. Ammatilainen voi toimia vertaistukitoiminnan käynnistäjänä tai vertaistukiryhmän ohjaajana. Vertaistuki ja ammatilaisen antama tuki ovat kuitenkin eri asioita. Vertaistuki pohjautuu osallistujien keskenään jakamiin tunteisiin, kokemuksiin ja ajatuksiin. Ammatilaisen ohjaajan tehtävänä on puolestaan, rohkaista kokemusten jakamiseen, antaa kokemusasiantuntijuudelle tilaa ja luoda ryhmälle turvalliset puitteet. (Huuskonen 2012.)

4 TUNTEET JA RUOKA -RYHMÄ

Tunteet ja ruoka -ryhmä on Aikuis- ja täydennyskoulutuspalvelut AIKOPA:n järjestämä ryhmä. Kajaanin ammattikorkeakoulun ja Oulun yliopiston Kajaanin yliopistokeskuksen aikuiskoulutusyksiköt muodostavat yhdessä AIKOPA:n. Se tarjoaa koulutus-, kehittämis-, asiantuntija- ja tutkimuspalveluja monilla eri aloilla. Sen toiminta on joustavaa, kilpailukykyistä, yhteistoiminnallista ja pohjautuu asiakkaiden tarpeisiin. Lisäksi se on sitoutunut kehittämään toimintaansa saamansa palautteen ja toimintansa tulosten perusteella. (AIKOPA 2012.)

Opinnäytetyössämme kartoitimme Tunteet ja ruoka -ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmästä. Tunteet ja ruoka -ryhmä koostuu eri-ikäisistä naisista, joilla on halu lisätä omaa hyvinvointiaan ja valmius pohtia ryhmässä omaa syömiskäyttäytymistään. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa myönteistä ja luonnollista suhtautumista ruokaan, omaan kehoon ja syömiseen. Tunteet ja ruoka -ryhmä on kahden opintopisteen kurssi. Ryhmään voivat osallistua 14 ensin ilmoittautunutta. Ryhmään osallistuminen edellyttää kurssimaksua. Esite Tunteet ja ruoka -ryhmästä löytyy liitteenä (LIITE 1).

Kevääseen 2012 mennessä AIKOPA on järjestänyt Tunteet ja ruoka -ryhmän neljä kertaa. Yhteensä ryhmässä on ollut mukana 39 henkilöä. Kahdessa ryhmässä on ollut mukana kahdeksan henkeä, yhdessä kymmenen ja yhdessä 13. Osa on ollut mukana oman ongelmallisen ruokasuhteen vuoksi. Osa on puolestaan ollut mukana oppiakseen oman kokemuksen kautta asioita, joita voi hyödyntää omassa työssään – esimerkiksi painonhallintaryhmien ohjaamisessa.

Jokainen Tunteet ja ruoka -ryhmä kokoontuu yhteensä kymmenen kertaa, kerran viikossa. Jokaisella kokoontumiskerralla on oma teemansa. Eri kerroilla esiintyviä teemoja ovat muun muassa tunteet ja syöminen, kehollisuus, muutokset tulevaisuudessa ja rentoutuminen. Teemat löytyvät liitteenä (LIITE 2).

Tunteet ja ruoka -ryhmän opetusmuotoina käytetään muun muassa luentoalustuksia, niiden myötä ryhmässä tapahtuvia keskusteluja, rentoutumisharjoituksia ja tietoisuustaitoisuusharjoituksia. Ryhmäläiset saavat myös erilaisia kotitehtäviä ja kirjoittavat ruokapäiväkirjaa ja kiitollisuuspäiväkirjaa (LIITE 3). Ruokapäiväkirjaan ryhmäläinen kirjaa kaiken,

mitä on syönyt päivän aikana. Kiitollisuuspäiväkirjaan ryhmäläinen kirjoittaa joka ilta kolme asiaa, joista on kyseisenä päivänä kiitollinen ja kolme asiaa, joista voi iloita seuraavana päivänä. Bays'n (2011, 202) mukaan kyky tuntea kiitollisuutta heikkenee silloin, kun ihmisellä on liikaa kaikkea. Tätä kautta hänestä tulee tyytymättömämpi elämäänsä. Sama näkyy syömisessä, sillä ruoan muuttuessa itsestäänselvyydeksi, sen tuoma tyydytys pienenee ja ruokaa on syötävä enemmän.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäytetyömme on kuvaileva tutkimus. Kuvaileva tutkimus kuvaa tarkasti henkilöitä, tapahtumia ja tilanteita, dokumentoi keskeisiä ilmiöitä ja niiden kiinnostavia piirteitä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 139).

5.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Tunteet ja ruoka -ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sen merkityksestä ryhmän jäsenten omaan ruokasuhteeseen ja syömis-käyttäytymiseen. Opinnäytetyömme tarkoituksena on myös selvittää mahdollisia Tunteet ja ruoka -ryhmän kehittämiskohteita.

Opinnäytetyömme tavoitteena on, että tilaaja voi sen pohjalta arvioida Tunteet ja ruoka -ryhmän toimintaa ryhmän jäsenten kokemusten avulla. Tavoitteena on myös, että saadun tiedon avulla tilaaja voi kehittää Tunteet ja ruoka -ryhmän toimintaa.

Omana tavoitteenamme on kehittää ja osoittaa valmiuksiamme soveltaa tietojamme ja taitojamme käytännön asiantuntijatehtävässä. Tavoitteenamme on myös oppia kriittistä, kehittävää, eettistä ja tutkimuksellista ajattelua asiantuntijuutemme kehittymisen perustana. Kajaanin ammattikorkeakoulun tavoitteena puolestaan on, että valmistuttuamme olemme tiedoiltamme laaja-alaisia asiantuntijoita ja taidoiltamme lisäarvoa tuottavia tutkimus-, kehittämis- ja innovaatioimijoita (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012, 5).

5.2 Tutkimustehtävät

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen eli laadullinen, joten puhumme tutkimustehtävistä. Kvalitatiivisen tutkimuksen edetessä tutkimustehtävät voivat muuttua. (Hirsjärvi ym. 2010, 126.) Opinnäytetyössämme on neljä tutkimustehtävää, jotka ovat:

- 1.) Millaisena ryhmän jäsenet kokivat Tunteet ja ruoka -ryhmän?
- 2.) Miten ryhmän jäsenet arvioivat oman ruokasuhteensa muuttuneen Tunteet ja ruoka -ryhmän prosessin aikana?
- 3.) Miten ryhmän jäsenet arvioivat oman syömiskäyttäytymisensä muuttuneen Tunteet ja ruoka -ryhmän prosessin aikana?
- 4.) Mitä kehitettävää Tunteet ja ruoka -ryhmässä jäsenten mukaan on?

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyömme on kvalitatiivinen, sillä haimme siinä tietoa kokonaisvaltaisesti, ja kosimme aineiston luonnollisissa, todellisissa tilanteissa. Tiedon keruun instrumenttina on ihminen. Halusimme saada käyttämillämme metodeilla selville asioita, joissa tutkittavien omat näkökulmat ja ajatukset pääsevät esille. Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä. Tutkimus toteutetaan joustavasti ja tarpeen vaatiessa suunnitelmia muutetaan olosuhteiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2010, 164.) Opinnäytetyössämme tutkimussuunnitelma pysyi samana aineistonkeruuprosessin jälkeenkin, sillä emme nähneet tarpeelliseksi muuttaa sitä.

6.1 Tieteenfilosofiset lähtökohdat

Opinnäytetyömme on laadullinen. Noudatamme opinnäytetyössämme fenomenologista perinnettä. Fenomenologia on filosofinen lähestymistapa. Se korostaa ihmisen tietämisen kyvyn sitoutumista ihmisen omaan elämismailmaan ja sen ilmiöihin. Fenomenologian mukaan tutkijan tulisi havainnoida tutkittavaa kohdetta ilman ennakkoluuloja ja teoreettista ohentamista. (Varto 1996, 86, 118.)

Ontologiassa on kyse siitä, millaiseksi tutkimuskohde käsitetään. Se esittää kysymyksiä todellisuuden luonteesta. Epistemologia eli tieto-oppi on puolestaan filosofian alue, jossa on kyse tiedostamiseen ja tiedonsaantiin liittyvistä seikoista. Se käsittelee tietämisen alkuperää, luonnetta ja tiedon muodostamista. (Hirsjärvi ym. 2010, 130.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Tunteet ja ruoka -ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmätoiminnasta ja sen merkityksestä ryhmäläisen omaan ruokasuhteeseen ja syömiskäyttäytymiseen. Tästä johtuen epistemologisenä lähtökohtanamme oli saada monipuolista tietoa ryhmän jäsenten kokemuksista ja ajatuksista. Meidän täytyi siis valita aineistonkeruumenetelmä, jonka avulla kokemukset saatiin esiin. Ontologisenä lähtökohtanamme puolestaan oli, että ihmisen kokemukset täytyy hyväksyä sellaisenaan, ilman ennalta asetettuja määritelmiä, odotuksia tai teoriakehikkoja, jotka ohjaisivat tutkijoita aineiston analysoinnissa.

6.2 Kohdejoukon valinta

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti (Hirsjärvi ym. 2010, 164). Opinnäytetyössämme kuvaamme Tunteet ja ruoka -ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmän merkityksestä heidän omaan ruokasuhteeseensa ja syömiskäyttäytymiseensä. On siis selvää, että luotettavimman vastauksen saamme kysyessämme näitä kokemuksia nimenomaan Tunteet ja ruoka -ryhmässä olleilta ryhmäläisiltä.

Tunteet ja ruoka -ryhmiä on järjestetty tähän mennessä neljä. Ryhmien ohjaajalla on sähköpostilista, jossa on sähköpostiosoite jokaiselle Tunteet ja ruoka -ryhmässä mukana olleelle henkilölle. Eettisyyden vuoksi emme voineet pyytää sähköpostilistoja itsellemme, sillä ryhmän jäsenten yhteystiedot ovat salassapidon alaisia, eikä niitä voi käyttää ilman heidän omaa lupaansa. Tutkimuksen luotettavuuden vuoksi Tunteet ja ruoka -ryhmien ohjaaja ei puolestaan voinut valita tutkimukseen osallistujia. Tästä johtuen pyysimme Tunteet ja ruoka -ryhmän ohjaajaa välittämään puolestamme kaikille entisille ryhmäläisille sähköpostin (LIITE 4), jossa kerroimme opinnäytetyöstämme ja tiedustelimme ryhmäläisten halukkuutta osallistua siihen.

Ei ole yksiselitteistä vastausta siihen, kuinka montaa henkilöä opinnäytetyössä on haastatettava. Heidän mukaansa olennaista on kuitenkin se, että aineiston koko on säädeltävä sellaiseksi, ettei tiedon keruuseen kulu kohtuuttomasti aikaa tai rahaa. Lisäksi kvalitatiivisessa tutkimuksessa pätee se, että jo yksityistä tapausta tarkasti tutkimalla saadaan näkyviin ilmiössä esiintyvät merkittävät asiat, jotka toistuisivat usein, mikäli ilmiötä tarkasteltaisiin yleisemmällä tasolla. Aineisto on riittävä, kun haastatteluissa alkaa kertautua samoja asioita. (Hirsjärvi ym. 2010, 179, 181 - 182; Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1995, 86 - 87, 102; Kananen 2008, 34.)

Opinnäytetyötä varten päätimme haastatella esihaastateltava mukaan lukien korkeintaan neljää Tunteet ja ruoka -ryhmässä mukana ollutta ryhmäläistä. Näin saisimme useamman henkilön kokemuksia esille, mutta emme joutuisi myöskään työskentelemään yli resurssiemme sallimien rajojen. Mikäli halukkaita osallistujia opinnäytetyöhömme olisi useampi kuin neljä, arpoisimme osallistujat. Näin emme asettaisi ketään eriarvoiseen asemaan. Saimme opinnäytetyöhömme vain kaksi haastateltavaa. Heistä toiselle teimme esihaastattelun ja siitä saatu

aineisto vastasi tutkimustehtäviin niin hyvin, että pystyimme käyttämään sitä opinnäytetyösämme.

6.3 Aineiston hankkiminen

Hirsjärven ym. (2010, 184 - 186) mukaan aineistonkeruumenetelmän valintaa ohjaa se, milaista tietoa etsitään ja keneltä tai mistä sitä etsitään. Heidän mukaansa tutkijan halutessa selvittää, mitä tutkimuskohde ajattelee, tuntee tai kokee, hänen kannattaa valita menetelmäkseen haastattelu, kysely tai asenneskaala. On myös tärkeää, että valittu menetelmä soveltuu tutkimustehtävän ratkaisuun, ja että menetelmä on eettisesti hyväksyttävä.

Hirsjärven ja Hurmeen (2000, 34 - 36) mukaan haastattelun etuna esimerkiksi kyselylomakkeeseen verrattuna on, että tutkija voi haastateltavan antamien ei-kielellisten vihjeiden avulla ymmärtää paremmin vastauksia ja niiden merkityksiä. Tutkija voi myös lisäkysymyksiä esittämällä täsmentää haastateltavan vastauksia. Haastattelun avulla saadaan kuvaavia esimerkkejä, ja se kattaa sellaisia alueita, joilta ei ole vielä objektiivisia testejä. Lisäksi haastattelu sopii heidän mukaansa usein lomaketta paremmin emotionaalisille ja intiimeille alueille, joskin tästä ollaan eri lähteissä hieman eri mieltä.

Yksilöhaastattelu on tavallisimmin käytetty haastattelumuoto (Hirsjärvi ym. 2010, 210). Se voi monesti tuntua aloittelevasta tutkijasta helpommalta kuin muunlaiset haastattelumuodot (Hirsjärvi & Hurme 2000, 61). Näistä syistä johtuen päätimme toteuttaa haastattelut yksilöhaastatteluina. Tämä mahdollisti haastattelutilanteessa keskittymisen yhteen ryhmän jäsenen paremmin kuin ryhmähaastattelussa.

Teemahaastattelu on Suomessa suosituin tapa laadullisen aineiston keräämiseen. Siinä tutkija pyrkii vuorovaikutuksessa saamaan selville haastateltavalta asiat, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. Haastattelun aihepiirit eli teema-alueet on määritelty etukäteen. Haastattelijalla on tukilista käsiteltävistä asioista, mutta ei valmiita kysymyksiä. Teema-alueet käydään läpi haastateltavan kanssa, mutta niiden laajuus ja järjestys vaihtelevat haastattelutilanteesta riippuen. (Eskola & Vastamäki 2001, 24, 26 - 27.) Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä. Siinä tutkittavan ääni pääsee kuuluviin strukturoitua haastattelua paremmin, sillä

valmiiden kysymysten puuttuessa tutkittava tuo ennalta määrättyjen teemojen sisältä esiin itse merkityksellisinä kokemiensa asioita. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 47 - 48.)

Teemahaastatteluja varten teimme haastattelurungon (LIITE 5), joka auttoi meitä käymään läpi opinnäytetyön kannalta merkitykselliset asiat haastatteluissa. Teemat valitsimme yhdessä opinnäytetyön tilaajan kanssa. Valintoihin vaikuttivat sekä tutkimustehtävät että tilaajan toivomukset.

Teemahaastattelut teimme heinäkuussa 2012 viikon välein, klo 17:00 alkaen. Toinen haastattelu kesti tunnin ja toinen puolitoista tuntia. Haastattelupaikkana molemmissa haastatteluissa oli Kajaanin ammattikorkeakoulun mielenterveysluokka. Paikka oli tuttu niin haastatteliijoille kuin haastateltaville, sillä me haastattelijat opiskelemme kyseisessä koulussa ja Tunteet ja ruoka -ryhmiä on järjestetty tässä tilassa. Istuimme siellä nojatuoleilla ympyrässä, jolloin meillä oli katsekontakti toisiimme. Keskellä oli pöytä, jossa pidimme nauhuria, jotta kaikkien äänet tallentuisivat yhtä hyvin. Molemmat haastattelut teimme yhdessä. Koimme sen paremmaksi kuin, että vain toinen olisi toiminut haastattelijan roolissa. Näin toinen pystyi esittämään täydentäviä kysymyksiä, joita toinen ei ehkä olisi huomannut kysyä.

Ilmapiiiri oli haastattelujen aikana mielestämme avoin ja luottamuksellinen. Välillä haastateltavien puhe harhautui aiheen ulkopuolelle, mutta se ei haitannut suoranaisesti haastattelutilannetta. Saimme palautettua keskustelun yleensä nopeasti takaisin aiheeseen. Aiheesta poikkeaminen myös kertoi, että meihin luotettiin, ja meille uskallettiin puhua henkilökohtaisistakin asioista.

Opinnäytetyön luotettavuutta paransimme nauhoittamalla jokaisen haastattelun. Näin haastateltavan sanomat asiat tulivat tallennetuiksi sanasta sanaan, muuttumattomina. Lisäksi kirjoitimme henkilökohtaista päiväkirjaa, johon kokosimme haastatteluiden herättämiä tuntemuksiamme. Näin pystyimme paremmin erottamaan omat henkilökohtaiset tuntemuksemme, eivätkä ne häirinneet aineiston tulkintaa.

Ennen sisällön analyysiä on useimmiten tarkoituksenmukaista litteroida tallennettu laadullinen aineisto. Tämä tarkoittaa haastattelun puhtaaksikirjoittamista sanasta sanaan. (Hirsjärvi ym. 2010, 222.) Tekstiksi purettu puhe tuo laadullisen aineiston lähelle lukijaa, lisää analyysin

läpinäkyvyyttä ja mahdollistaa lukijan tekemät tulkinnat ja uudelleenanalyysit. Tämän myötä tutkimuksen validiteetti paranee. (Ruusuvoori, Nikander & Hyvärinen 2010, 433.)

Opinnäytetyössämme litteroimme nauhoittamamme haastattelut sanasta sanaan. Litteroitua tekstiä tuli molemmista haastatteluista yhteensä 26 sivua Times New Roman -fontilla, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,0. Säilytimme nauhoitukset ja auki kirjoitetut tekstit kotonamme lukitussa kaapissa, jolloin kukaan muu, kuin me kaksi, ei päässyt luottamuksellisiin aineistoihin käsiksi. Tuhosimme aineiston heti, kun opinnäytetyöraporttimme oli hyväksytty ja julkaistu.

6.4 Aineiston analyysi

Sisällön analyysi on menettelytapa, jolla voidaan järjestää, kuvailla ja kvantifioida tutkittavaa ilmiötä. Se sopii erinomaisesti strukturoimattomaan aineistoon. Sisällön analyysillä pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4.)

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään tyypillisesti induktiivista analyysia. Siinä aineistoa analysoidaan yksittäisestä yleiseen. Tavoitteena ei ole minkään teorian testaaminen, vaan tarkastelemme aineistoa monipuolisesti ja yksityiskohtaisesti. Induktiivisessa analyysissä tutkija ei määrää sitä, mikä on tärkeää. (Hirsjärvi ym. 2010, 164.)

Induktiivinen sisällön analyysi on siis aineistosta lähtevä analyysiprosessi. Se jakautuu aineiston pelkistämiseen, ryhmittelyyn ja abstrahointiin eli käsitteellistämiseen. Pelkistämisvaiheessa aineistolta etsitään vastauksia tutkimustehtävien mukaisiin kysymyksiin, ja vastaukset kirjataan pelkistettyinä ilmauksina. Ryhmittelyvaiheessa pelkistetyistä ilmaisuista etsitään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia, joiden mukaan ilmaisuja yhdistellään omiksi kategorioikseen, ja kategoriat nimetään sisällön mukaisesti. Analyysi jatkuu saman sisältöisten kategorioiden yhdistelyllä ja yläkategorioiden nimeämisellä. Tätä abstrahointia jatketaan niin kauan kuin se on sisällön kannalta mahdollista ja mielekästä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5 - 7.)

Tämän opinnäytetyön aineiston analysoimme induktiivisella sisällön analyysillä. Analysointiprosessia ohjasivat aiemmin määrittelemämme tutkimustehtävät. Etsimme temahaastatteluaineistosta vastauksia tutkimustehtäviin. Tämän jälkeen kategorisoimme löytämämme vasta-

ukset ja nimesimme ne sisällön mukaan. Sitten yhdistelimme kategorioita yläkategorioiksi sen verran kuin se mielestämme oli mahdollista. Tämän jälkeen analyysi oli valmis. Teimme yhden esimerkin analyysin luokitteluista opinnäytetyömme lukijoille (LIITE 6).

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tässä luvussa käsittelemme teemahaastatteluaineiston tuloksia. Analysoimme aineiston induktiivisella sisällön analyysillä. Opinnäytetyömme tutkimustehtävät ohjasivat analysointi-prosessia. Tutkimustehtävät olivat: 1.) Millaisena ryhmän jäsenet kokivat Tunteet ja ruoka -ryhmän? 2.) Miten ryhmän jäsenet arvioivat oman ruokasuhteensa muuttuneen Tunteet ja ruoka -ryhmän prosessin aikana? 3.) Miten ryhmän jäsenet arvioivat oman syömiskäyttäytymisensä muuttuneen Tunteet ja ruoka -ryhmän prosessin aikana? 4.) Mitä kehitettävää Tunteet ja ruoka -ryhmässä jäsenten mukaan on? Saimme haastatteluaineistosta vastaukset kaikkiin opinnäytetyömme tutkimustehtäviin.

7.1 ”Must se oli hyvä juttu ja kokemus”

Haastateltavat kertoivat olevansa tyytyväisiä Tunteet ja ruoka -ryhmään, joissa olivat itse mukana. Haastateltavat kuvailivat ryhmiään kivaksi, mukavaksi ”porukaksi”. Ryhmissä jäsenillä oli keskenään hyvä yhteishenki, ja jäsenten välillä koettiin olevan samankaltaisuutta ja samankaltaisia kokemuksia. Tästä johtuen toista ryhmäläistä oli helppo ymmärtää, ja ryhmän jäsenet kokivat myös tulevaisuutta ymmärretyksi erilaisissa asioissa ja ajatuksissa. Ryhmältä saatu vertaistuki ja ryhmässä vallinnut avoimuus nousivat haastatteluaineistossa usein esiin. Haastateltavat kokivat, että ryhmässä sai olla ”sellainen kuin on”, ja oli huojentavaa huomata, kuinka monet muut ryhmän jäsenet kärsivät samoista ongelmista kuin itse.

”-- sit kun sä kuulet niitä muiden suusta, niin sä ossaat jollakin tavalla, sä ossaat niinkun peilata sitä, että no okei, tuota en minä oookkaan niinkun jotenkin omituinen, ja en minä oookkaan tyhmä.”

” Niin, ehkä se on niinkun se, sen takia se vertaisuus oli siinä se tärkeä, että niin just niinkun tavallaan tuntee, että kuuluu ryhmään ja se ajatusten vaihto ja samankaltaisuus, ja et oo yksin ongelmies kanssa.”

”-- mutta musta siinä ryhmässä on se vertaistuki on se juttu sitten.”

”-- oli tosi mukava porukka, ja juteltiin avoimesti asioista, ja jokkainen sai sanoo, miltä tuntu...”

”Ja tuota, että minusta me tultiin tosi hyvin juttuun keskenään, että sillä ryhmällä oli hyvä kemia sitten keskenään.”

”Ja miten avoimesti sitten kuitenkin ite kukin niinku pysty tuomaan niitä omia ajatuksiaan siihen ryhmään, vaikka oltiin toisille tuntemattomia.”

”-- me oltiin hyvin erilaisia ihmisiä niin siinä tuli tavallaan sekin siinä että, että sillä ei oo mitään merkitystä niinkun esimerkiksi sillä taustalla ja, että tuletta sinä, ootpa sinä lukuun vaikkakaan miksi ihtesi tai ootpa sinä ihan tavallinen kotiäiti, normaali kotiäiti siellä lasten kanssa toubutessa tai ootpa joku virkanainen, ni meillä on ihan samalla tavalla voi olla se ongelma. Ja se ongelma on niinkun tavallaan subde ruokaan, että se on niinkun jollakin tavalla vääristyny.”

Myös oman ryhmän koko koettiin hyvänä. Yli kymmenen hengen ryhmä olisi haastateltavien mielestä ollut liian iso. Molemmat haastateltavat olivat sitä mieltä, että 8 - 10 hengen ryhmäkoko on sopiva.

”Et, se on varmaan se joku kymmenen henkee aivan maksimi, jotenki tunnustaa. Että, että tuota varmaan se kahdeksan kymmenen siinä on se maks.”

Haastateltavat pitivät hyvänä asiana, että ryhmä oli suunnattu vain naisille. Tämä mahdollisti luontevan keskustelun myös intiimeistä asioista. Haastateltavien mukaan sekaryhmä olisi voinut tuoda sukupuolten välistä jännitettä ryhmään niin, ettei siellä olisi uskaltanut puhua kaikesta yhtä avoimesti kuin naisten ryhmässä.

”Minusta se oli ihan mielenkiintoista, et oli niinku pelkäästään naisia.”

”Mulla on jotenkin semmonen tunne, että kuitenkin sitten eikä naisille on helpompi puhua siitä omasta syömisestä, omasta kehosta, tämmösistä näin niinkun naisena naiselle, kuin että siellä on miehiä.”

”Ja, että ei tavallaan tarvii ujostella, semmonen ujostelu tai tämmönen häpeily tai tämmönen jää kokonaan.”

”No mä en uskokaan, että sinne ois bakkeutunu mikkään salskea, atleettinen, komea, nuori mies, vaan veikkaisin, että sinne ois tullu just joku tämmönen, stereotypia, joku tämmönen muutama kymmenen kilo ylipainonen, tavallinen suomalainen mies. Sillon ois ehkä siltikin ollu help-po pubua niistä sisäisistä ajatuksista. Mut kun me oltiin naisia kaikki, niin siellä sitten uskalti sitten pubua niin tosi niinkun tämmösiä naisten juttuja.”

Tunteet ja ruoka -ryhmä antoi haastateltavien mukaan paljon uusia ajatuksia. Tämä puolestaan mahdollisti muutoksen omassa syömiskäyttäytymisessä ja ruokasuhteessa. Molemmat haastateltavat kokivat, että Tunteet ja ruoka -ryhmän aikana siellä käsitellyt asiat ja ajatukset tulivat ajattelun tasolle. Vasta ryhmän loppumisen ja asioiden työstämisen jälkeen syömiskäyttäytymisen muuttaminen tuntui mahdolliselta.

”-- se on tavallaan vähän niinkun semmosta siemenen kylvämistä, että pannaan itämään se ajatus mielessä.”

”Niin tuota kyllä se on sitten siinä semmosta tsemppiä ja sitten toisaalta semmosta seesteisyyttä ja voimaa kohdata kaikki tämä muu ulkopuolelta tuleva sitten.”

Haastateltavat olivat tyytyväisiä Tunteet ja ruoka -ryhmän runkoon ja teemoihin (LIITE 2). Runko oli heidän mielestään hyvin koostettu. Kotitehtävät koettiin hyväksi, mutta molemmat haastateltavat myönsivät, etteivät tehneet kaikkia kirjallisia tehtäviä, vaan pohtivat niitä lähinnä mielessään. Myös kahdenkeskisen keskustelun mahdollisuutta ryhmän ohjaajan kanssa pidettiin hyvänä asiana.

”Tutustuin sitten niihin materiaaleihin aina kyllä, mitkä (ohjaajalta) saatiin. Ne oli hirveen mielenkiintoisia. Ja nämä kirjaesittelet sitten itekukin, että ne oli semmosia kirjoja joita oon, että pitää sitten lainata ja lukee ihan ajatuksen kansa.”

”-- en kokenu sitä kotitehtäväasiaa niinku buonona siinä.”

”Että sitä ruokailupäiväkirjaa mulla... minä alotin sitä, mutta se jäi ihan jo alkutekijöihin.”

”Ja sitten tuo kiitollisuuspäiväkirja, niin se jäi sille ajatuksen tasolle, että minä koitin toteuttaa sitä sillä tavalla aina illalla nukkuumaan mennessä ja niinku mieltä sitä.”

”Siinä oli hirveen hieno se kiitollisuusjuttu, että että tavallaan niinkun se ajatus kääntyy siitä jatkuvasta ruuan ajattelemisesta ja miettimisestä niinkun. Vaikka että mitähän sitä seuraavaksi laittas tai seuraavaksi söis. Tai että ei oisikaan pitäny syödä sitä tai tuota, että tavallaan niinkun kääntäsi sen kelkan toisinpäin, että sä miettisit niinkun, mitä kaikkee hyvää on elämässä kuitenkin sitten.”

”Sekkää ei ois ollu huono vaihtoehto, se kahenkesken jutteleminen, ja sitten (ohjaaja) kyllä ybessä vaiheessa tarjoskin sitä mahdollisuutta.”

Tapaamiskertojen välit ja kesto koettiin hyvinä. Molemmat haastateltavat pitivät viikon väliä tapaamiskertojen välissä sopivana. Viikon aikana ehti työstää edellisellä kerralla käsiteltyjä asioita ja keskittyä myös arkeen. Joidenkin tapaamiskertojen välillä saattoi olla jopa useamman viikon väli. Tämä ei kumpaakaan haastateltavaa varsinaisesti haitannut mutta harmitti.

”Ei häirinny, mutta harmitti. -- kun ois ollu, tavallaan kun ois halunnu jakkaa ajatuksia jonkun kanssa.”

”Minusta se se viikon väli oli ihan sopiva, että tuota. Ja jaksasko sitä esimerkiksi niinku useamman kerran viikossa. Ei, että mieluummin ainaki se viikko väliä.”

”Se oli ihan sopiva se kerran viikossa.”

Tapaamiskertojen kesto jakoi haastateltavien välillä mielipiteitä. Toinen haastateltavista koki, että aika loppui jokaisella kerralla kesken, kun taas toisen mielestä kesto oli hyvä ja pidempään ei olisi yhdellä kerralla jaksanut.

”Joo, se yhen kerran pituus oli minusta ihan hyvä.”

”Se oli ihan niinkun sopiva, että pidempään ei varmaan ois jaksanu.”

”-- aikahan oli, siis ainahan se loppu kesken. Et aina oli niinkun, et apua, nytkö on jo loppu tämmönen, niinkun fiiliskiekko, et miltä itestä tuntuu, miltä ite kustakin tuntuu, mitä on tämä ryhmätapaaminen antanu just sulle, ja mitä on heränny ajatuksia. Aina tuli, että nytkö tämä jo oikeesti loppu.”

Tunteet ja ruoka -ryhmä antoi haastateltavien mukaan myös henkistä apua. He kokivat ryhmän terapeuttivana ja mielenrauhaa antavana. Haastateltavat kuvasivat ryhmän tuoneen ”seesteisyyttä ruokapuolen asioihin”.

”-- sitten kun tässä ryhmässä oltiin ja mietittiin, niin muistan kun sanoin silloin (ohjaajallekin) siinä, oliko se toisella kertaa, että tuli niin jotenki niin hyvä mieli, että tuli semmonen tunne, että mun ei tarvii enää niinku syyä.”

Haastateltavat kertoivat Tunteet ja -ruoka ryhmän olleen myönteinen kokemus. Tunteet ja ruoka -ryhmän muistelemisen herätti paljon hyviä muistoja haastateltavissa. He kertoivat, että ryhmä oli sellainen kuin he olivat sen odottaneet olevan. Tunteet ja ruoka -ryhmän myötä haastateltavat kokivat itsetuntemuksensa parantuneen. Ryhmän vetäjä koettiin empaattiseksi, kannustavaksi ja rauhalliseksi, mikä myös vaikutti ryhmäläisiin myönteisellä tavalla.

”Mutta niinkun ainakin se ryhmä oli semmonen niinkun, mitä mä odotinkin. Must se oli hyvä juttu ja kokemus.”

”Että uskosin, että itse kukin sai kyllä paljon siitä ja kaikki kyllä sano, että on mukava tulla ja sitten tosiaan se tietty porukakaban se kävi niinkun loppuun. Että tuota hyvä kurssi.”

Haastateltavat olivat siis tyytyväisiä Tunteet ja ruoka -ryhmään kokonaisuutena.

7.2 ”Ruvennu ajattelemaan sillä tavalla, että tuo ruoka ei saa hallita mun elämää”

Haastateltavat kokivat syyllisyyden tunteiden vähenneen Tunteet ja ruoka -ryhmän myötä. Heillä oli aiempaa lempeämpi suhtautuminen omaan ruokailutottumuksiinsa, eivätkä he enää syyllistäneet itseään huonoista eli epäterveellisistä syömisvalinnoista. Haastateltavat kertoivat, että heillä on levollisempi, rentoutuneempi olo ja mieli kuin ennen Tunteet ja ruoka -ryhmäkokemusta. He myös kokivat, että syömiseen liittyvä ahdistus oli hävinnyt. Haastateltavat toivat esiin, että he ajattelivat ”repsahdukset” nykyisin enemmän välivaiheena kuin epäonnistumisena.

”Että on semmonen levollisempi, rentoutuneempi olo ja mieli niinkun sen syömisen subteen, että ei ota niin pulttia siitä.”

”-- semmosta lempeempää subtautumista siihen, että mä en ois niin hirveen ankara itelleni...”

Ylipäättään ruuan ajattelu oli haastateltavien kokemuksen mukaan vähentynyt Tunteet ja ruoka -ryhmän jälkeen. He kertoivat oppineensa uuden tavan miettiä muita hyviä asioita elämässä kuin ruokaa tai syömistä. Tunteet ja ruoka -ryhmässä he ovat oppineet, että elämän ei tarvitse pyöriä vain ruuan ympärillä.

”-- on niiku ruvennu ajattelemaan sillä tavalla, että tuo ruoka ei saa hallita mun elämää, mun ajatuksia ja mun tekemisiä.”

”-- tavallaan niinkun se ajatus kääntyy siitä jatkuvasta ruuan ajattelemisesta ja miettimisestä, niinkun vaikka että mitähän sitä seuraavaksi laittas tai seuraavaksi söis, tai että ei oiskaan pitänyt syödä sitä tai tuota, että tavallaan niinkun kääntäsi niinkun kelkan toisin päin, että sä miettit niinkun mitä kaikkee hyvää on elämässä kuitenkin sitten.”

Haastateltavat kertoivat löytäneensä muuta tekemistä syömisen tilalle. He kertoivat, että Tunteet ja ruoka -ryhmän myötä he ovat oppineet sietämään joutilaana oloa paremmin. Se ei enää tunnu yhtä vaikealta kuin ennen Tunteet ja ruoka -ryhmää.

”Se tosissaan se tunne, että nyt mun ei tarvii enää syyä.”

”-- jotkut muut asiat mieluummin kuin se ruoka, että ei se mun elämän tarvii pyöriä sen ympärillä.”

Tunteet ja ruoka -ryhmän prosessin myötä haastateltavat kokivat ruokasuhteensa muuttuneen aiempaa terveemmäksi. Ryhmä siis auttoi heitä ongelmallisen ruokasuhteen muuttamisessa.

7.3 ”Mä niinkun ajattelin sitä, että miks mä niinkun syön silleen niinkun mä syön”

Haastateltavat kokivat syövänsä Tunteet ja ruoka -ryhmän jälkeen aiempaa

tietoisemmin. Tietoinen syöminen näkyy esimerkiksi hotkimisen vähenemisenä ja syömisten tarkkailuna. Haastateltavat toivat esiin erityisesti tunnesyömisen tiedostamisen.

”-- mä pysähtyin sen asian äärelle kunnolla ensimmäistä kertaa elläissäni, että mä niinkun ajattelin sitä että, että tuota miks mä niinkun syön silleen niinkun mä syön, ja mitkä asiat on vaikuttanu siihen, siihen niinkun syömiskäyttäytymiseen, ja millä tavalla minä pystysin niinkun ennaltaehkäisemään niinkun, että sitä tunnesyömistä ei niinkun tulisi ja pysähtysin sen ruuan äärelle, enkä vaan vetäsi niinkun tuota, vetäsi tuota kaikkee mitä kynsiini saan, ni suuhuni.”

Tunteet ja ruoka -ryhmä vaikutti haastateltavien mukaan erityisesti syömiskäyttäytymisen muuttamisen mahdollistajana. He kokivat, että ryhmästä sai paljon tietoa ja uusia ajatuksia. Syömiskäyttäytymisen muuttaminen vaati kuitenkin ensin asioiden käsittely- ja sulatteluvaiheen. Vasta sen jälkeen muutos tuntui mahdolliselta.

”Mä kesän oikeestaan sitten työstin niitä asioita. Keväällä oli se ryhmä, niin mä kesän sitten työstin. Ja syys-kesää ja syksyy kun alko olla, niin silloin mä olin tavallaan valmis muutoksiin. Et kyl se semmonen kimmoke ehtomasti oli.”

Haastateltavat kokivat Tunteet ja ruoka -ryhmän auttaneen myös syömään ilman syyllisyyttä. Aineistosta nousi esiin muun muassa tunne vapautumisesta ja uudesta, levollisesta asenteesta ruokailua kohtaan. Syöminen ei tuottanut ryhmän jälkeen samanlaista ahdistusta kuin aiemmin.

”Koen sillä tavalla, että niinkun on niinkun oppinu paremmin sietämään sitä joutilaisuutta sillä tavalla, että ei syö. Kun ei oo mitä tehdä, niin välttämättä kokoajan tarvihe tai muuta. Ja sitten se ahdistus on siitä vähempänä, että ei oo siinä semmosta enää niin kaoottista jotenki, vaan ajattellee muutaki, ku sitä syömisestä saatavaa mielihyvää sitte. Et on se niinku muuttunu sitten. Semmonen levollisempi asenne oikeestaan vähän kaikkeen sitten tullu.”

Haastateltavat eivät kokeneet syömiskäyttäytymisensä muuttuneen Tunteet ja ruoka -ryhmän myötä. Ryhmä kuitenkin mahdollisti syömiskäyttäytymisen muuttamisen Tunteet ja ruoka -ryhmässä opittujen asioiden avulla.

7.4 ”Tottakaihan siinä kehittämisehotuksia niinkun voipi aina ajatella”

Haastateltavat olisivat toivoneet saavansa Tunteet ja ruoka -ryhmässä enemmän tietoa asioista, kuten kehollisuudesta, esimerkiksi vinkkejä itsensä hyväksymiseen ja omien vahvuuksien esiin tuomiseen. He olisivat kaivanneet myös neuvoja kielteisten ajatusmallien muuttamiseen, kuten asioiden tekemättä jättämiseen oman ulkonäköön liittyvän epävarmuuden vuoksi. Myös naiseudesta ja seksuaalisuudesta haastateltavat olisivat toivoneet puhuttavan enemmän.

”Niin nii, voisko sen tuohon kehollisuuteen ’kuinka hoidan omaa kehoani?’ tavallaan siihen lisätä.”

”Tavallaan se itsensä hyväksyminen, ennen kun sä hyväksyt ittesi sellasena kun sä oot. Vaikka painasit sata killoa, hyväksyt ittesi ensin semmosena ja sen jälkeen lähet sitten. Tavallaan kun sä oot ensin armahtanu ihtesi, niin sen jälkehen pystyt lähtee niinkun muuttamaan niitä asioita pikkubiljaa ja näät sen mahollisuudet...”

Haastatteluaineistoista nousi esille halu käsitellä omia tunteuksia enemmän niin ryhmässä kuin yksilökeskusteluna ryhmän ohjaajan kanssa. Heidän mukaansa tämän voisi toteuttaa esimerkiksi yksilökeskusteluita lisäämällä, kirjoittamalla päiväkirjaa, jota ohjaaja sitten lukisi, tai draamaterapian avulla. Draamaterapialla tarkoitetaan terapiaa, joka perustuu ajatukseen ihmisen tarpeesta teatteriin, ja jota voidaan käyttää emotionaalisten ja psykologisten ongelmien selvittämiseen ja tervehdyttämiseen, hyvinvoinnin ylläpitämiseen tai eheytymiseen (Jones 1996, 1).

”Ja sitten just tätä, että ihan sitä syvimpien tuntojen sanomista. Et kyl mä uskon, että moni varmasti vielä niinkun jätti sanomatta niitä kaikista kipeimpiä asioita.”

”Eliikkä just näihin asioihin, niin mä aattelin, että se draamaterapia vois ehkä olla yks semmosen, en tiijä, saattasi olla yks hyvä juttu. Et siinä niinkun tavallaan purenduttaan niihin semmisiin asioihin, niinkun että joko käydään niitä kipeitä kokemuksia läpi sen draamaterapian avulla, tai sitten se, että pääsisi yli semmosista asioista, mitkä on niitä ylivoimaisen vaikeita.”

Tunteet ja ruoka -ryhmässä voisi haastateltavien mielestä käydä myös vierailevia asiantuntijoita. Näin saataisiin erilaisia näkökantoja eri teemoihin liittyen. Tämä kuitenkin edellyttäisi haastateltavien mukaan myös tapaamiskertojen lisäämistä.

”Että, miks ei tosiaan jottain vierailevaa juttuaki. Täällähän ryhmässä vissiin kävikö edellisen ryhmän ihminen juttelemassa yks kerta...”

”Tavallaan niinkun, no en käyttäis sanaa ’moniammatillista’, mutta semmosta erilaisia näkökantoja asioihin vois tulla.”

Haastateltavat toivoivat Tunteet ja ruoka -ryhmään lisää tapaamiskertoja, mutta lisäkertojen määrästä he olivat keskenään eri mieltä. Toinen haastateltavista kaksinkertaistaisi tapaamiskertojen määrän 20:een, kun taas toinen lisäisi kokonaisuuteen vain muutaman tapaamiskerran. He olivat kuitenkin yhtä mieltä siitä, että Tunteet ja ruoka -ryhmä tarvitsisi jatkoryhmää. Tällä he tarkoittivat, että itse Tunteet ja ruoka -ryhmän loppumisen jälkeen olisi pidempi tauko, jonka jälkeen olisi vielä ainakin yksi tapaamiskerta. Tämä ehkäisisi ryhmässä opittujen asioiden ”unohtumisen”.

”Mutta, että silti näitä kertoja ois ussempi kuin se kymmenen. Ois vähän pitempi.”

”Että tosiaan, jos siinä ois ollu vielä tuo toinen mokoma niitä kertoja lissää, niin olis ollu vielä hienompi. Että sitten kun ite joutu tosiaan olemaan pois jonkun kerran, niin kävi lyhyeksi sitten.”

”Toisaalta se vois olla sillä tavalla ihan mukava esimerkiksi jos siellä olis sitten, vaikka sitten se tauko, ja sitten vielä niinku nähtäs jotenki.”

Aineistoista nousi esiin myös tarve Tunteet ja ruoka -ryhmästä kertovan esitteen selkiyttämiseen. Haastateltavat kokivat, etteivät kaikki ryhmään tulleet tienneet, mitä ryhmässä oikeasti tehdään. Jotkut käsitteet olivat esitteessä hankalia ymmärtää. Jotkut myös luulivat, että kyseessä on jonkinlainen laihdutusryhmä.

”Että tuota, että kaipaisko se vielä niinkun sitten semmosta selkeyttämistä tavallaan se, että niinkun mitä siellä niinkun tapahtuu. Se ei oo tosiaan laihdutusryhmä, tai et senkin vois ihan niinkun mainita jopa siinä.”

”Tästä esimerkiksi näkkee vaan tämän esitelapun, ja tässä on sisältö, että ’kognitiivisen psykoterpian mahdollisuudet syömiseen liittyvissä ongelmissa’, niin tämä voi olla esimerkiksi niinku jolleki, että mitäääh? Enhän mä tuonne voi mennä, enhän mä edes ymmärrä mitä tuo tarkoittaa. Että periaatteessa, jos ne ois vaikka niinkun näin selkeesti, mitä täällä on sanottu nämä aiheet, niin saattas niinkun auttaa paremmin ymmärtämään. -- Vaikka siis, asiaahan tämä on ’kognitiivisen psykoterpian mahdollisuudet syömiseen liittyvissä ongelmissa’, mutta että se niiku Matti Meikäläiselle saattaa kuulostaa isolta jutulta, ja se voi jo nostaa sitä rimmaa tavallaan siihen osallistumiseen.”

Vaikka haastateltavat olivat tyytyväisiä Tunteet ja ruoka -ryhmään kokonaisuutena, löytyi siitä heidän mukaansa myös kehitettäviä asioita. Näitä olivat: enemmän tietoa asioista, enemmän omien tuntemusten käsittelyä, vierailevia asiantuntijoita, tapaamiskertoja lisää, jatkoryhmä ja esitteen selkiyttäminen.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyömme tilaaja, Tunteet ja ruoka -ryhmän vetäjä tulee hyötymään opinnäytetyöraportistamme. Tilaajan tavoitteena oli arvioida Tunteet ja ruoka -ryhmän toimintaa ryhmän jäsenten kokemusten avulla. Tilaajan tavoitteena oli myös kehittää saadun tiedon avulla ryhmän toimintaa. Opinnäytetyöraporttimme tulososiosta hän näkee niin ryhmän jäsenten kokemuksia ja näkemyksiä ryhmästä kuin ryhmään kohdistuvia kehittämisehdotuksiakin. Tilaaja voi kehittää Tunteet ja ruoka -ryhmää aineistosta esiin nousseiden asioiden ja kehittämisehdotusten perusteella. Kehittämisehdotukset ovatkin suuntaa antavia – eivät suoria kehotuksia, kuinka ryhmää pitäisi kehittää.

Tunteet ja ruoka -ryhmä voidaan määritellä eräänlaiseksi vertaisryhmäksi. Vertaisryhmään kuuluvilla on jokin yhdistävä asia, esimerkiksi samankaltainen kokemus tai elämäntilanne (Kaukkila & Lehtonen 2008, 18). Vertaisryhmästä voi saada vertaistukea, joka antaa tilaisuuden pohtia omaa elämää ja voimavaroja, kun tukena on toinen samankaltaisessa tilanteessa oleva ihminen (Kukkurainen 2007). Edellä mainitut asiat näkyivät myös opinnäytetyön tuloksissa. Niiden mukaan Tunteet ja ruoka -ryhmässä koettiin oltavan samankaltaisten joukossa. Ryhmästä saatiin vertaistukea ja uusia ajatuksia. Vertaistuki koettiin yhtenä tärkeimmistä asioista Tunteet ja ruoka -ryhmässä. Vertaistuen mahdollistumista onkin syytä tukea myös tulevissa ryhmissä antamalla yhteiselle keskustelulle ja ajatusten vaihtamiselle aikaa.

Pelkästään naisista koostuvassa ryhmässä ryhmäläisillä on mahdollisuus vapautua toisen sukupuolen läsnäolon tuomista tuntemuksista ja jännityksestä. Naisten kesken voidaan puhua iloista, suruista ja omista kokemuksista naisille ominaiseen tyyliin. (Auvinen 2000, 28 - 29.) Myös opinnäytetyön tuloksissa näkyi tyytyväisyys kokonaan naisista koostuvaan ryhmään. Naisten kesken uskallettiin puhua avoimesti henkilökohtaisistakin asioista. Tunteet ja ruoka -ryhmä kannattaakin tulosten perusteella myös jatkossa suunnata erikseen naisille.

Tunteet ja ruoka -ryhmään on aina otettu 14 ensimmäisenä ilmoittautunutta. Kahdessa ryhmässä on ollut mukana kahdeksan henkeä, yhdessä kymmenen ja yhdessä 13. Tulosten perusteella 8 - 10 hengen ryhmäkoko pidettiin sopivana ja kymmentä henkeä ylärajana ryhmäkoolle. Tästä johtuen olisikin syytä miettiä, kannattaako ryhmäkoko pienentää 14:stä kym-

meneen henkilöön. Pienessä ryhmässä saadaan paremmin puheenvuoroja kuin isossa. Lisäksi pieni ryhmäkoko tukee paremmin ryhmäläisten välistä avoimuutta ja luottamusta. Myös Auvisen (2000, 32) mukaan ryhmän toiminnan ja sen jäsenten keskinäisten suhteiden kannalta ryhmän koolla on merkitystä. Suositeltavana vertaisryhmän kokona pidetään 6 - 10 jäsentä. Pienehkössä ryhmässä on muun muassa enemmän kiinteyttä ja emotionaalista tukea kuin isossa ryhmässä. Myös vuorovaikutus jokaisen ryhmän jäsenen välillä mahdollistuu parhaiten pienryhmässä.

Tulosten mukaan Tunteen ja ruoka -ryhmän runko (LIITE 2) oli hyvä. Siihen kuitenkin toivottiin laajempaa käsittelyä esimerkiksi kehollisuuteen, naiseuteen ja omiin tunteisiin liittyen. Lisäksi kaivattiin vierailevia asiantuntijoita tuomaan asioihin erilaisia näkökulmia. Nämä asiat kannattaakin tulevia Tunteet ja ruoka -ryhmiä suunniteltaessa huomioida. Pohdinnan arvoista on kuitenkin, miten useat eri vierailijat vaikuttaisivat esimerkiksi ryhmän ilmapiiriin ja avoimuuteen. Ryhmäläiset eivät välttämättä uskaltaisi puhua henkilökohtaisista asioista yhtä avoimesti, jos ryhmässä kävisi usein joku uusi ihminen. Myös ryhmän toiminta-ajatus vertaisryhmänä saattaisi kärsiä, jos ryhmän tapaamiskerrat pohjautuisivat liikaa erilaisiin asiantuntijaluentoihin.

Tunteet ja ruoka -ryhmässä oli kymmenen tapaamiskertaa. Tämä koettiin vähäiseksi. Tulosten perusteella ei kuitenkaan voida tehdä yksiselitteistä päätelmää sille, kuinka monta tapaamiskertaa olisi sopiva määrä. Tapaamiskertojen lisääminen olisi joka tapauksessa perusteltua. Näin voitaisiin käsitellä laajemmin joitakin aiheita, joista Tunteet ja ruoka -ryhmäläiset olisivat toivoneet enemmän tietoa – esimerkiksi jo aiemmin mainitusta kehollisuudesta ja naiseudesta.

Tulosten pohjalta nousi esiin myös tarve jatkoryhmälle eli ainakin yhdelle tapaamiskerralle useamman kuukauden päähän Tunteet ja ruoka -ryhmän loppumisen jälkeen. Tuloksista ilmeni, että ryhmän loputtua uudet toimintamallit jäivät vähitellen unohduksiin, ja ajan myötä alettiin toimia entisen käyttäytymismallin mukaisesti. Tapaamiskerta auttaisi ryhmässä opittujen asioiden mielessä pysymistä ja niiden mukaista toimimista myös tulevaisuudessa.

Syömiskäyttäytymisen ei koettu suoranaisesti muuttuneen, mutta sen muuttaminen terveellisemmäksi mahdollistui Tunteet ja -ruoka ryhmän prosessin myötä. Syömiskäyttäytymiseen

vaikuttavat Uusituvan (2003, 30) mukaan biologinen säätely, psykososiaaliset tekijät ja omaksumat tavat ja tottumukset. Voidaanko siis ajatellakaan, että syömiskäyttäytyminen muuttuisi kymmenessä viikossa? Voiko ryhmäläinen omaksua tässä ajassa kokonaan uusia tapoja ja tottumuksia pysyvästi osaksi omaa elämäänsä? Opinnäytetyömme tuloksista päätellen ryhmäläiset tarvitsivat ryhmän loppumisen jälkeen asioiden käsittelyvaiheen ennen kuin käyttäytymisen muuttaminen mahdollistui. Tämä huomio tukee mielestämme ryhmäläistenkin esiintuomaa tarvetta jatkoryhmälle. Näin ryhmäläinen ei jäisi asian kanssa yksin, vaan saisi Tunteet ja ruoka -ryhmästä tukea myös varsinaisessa muutosvaiheessa.

Van der Ster (2006, 14) määrittelee ongelmallisessa ruokasuhteessa ihmisen ajattelevan ruokaa ja syömistä lähes koko valvellaoloajan. Siinä ihminen miettii, mitä aikoo syödä, milloin, kuinka paljon, ja kuinka voi hyvittää suunnittelematta syömänsä ateriat. Opinnäytetyömme tulosten mukaan Tunteet ja ruoka -ryhmän jäsenet kokivat ruokasuhteensa muuttuneen ryhmän myötä, sillä syöminen ei tuottanut samanlaista ahdistusta ja syyllisyyttä kuin ennen ryhmää. Ruokaa ei enää ajateltu yhtä paljon, eikä joutilaana olo tehnyt enää pakottavaa tarvetta syödä ajankuluksi. Näiden tulosten perusteella voidaan ajatella Tunteet ja ruoka -ryhmän muuttaneen ryhmäläisten ruokasuhdetta aiempaa terveemmäksi. Kokonaisuutena ryhmä on siis tämän asian osalta toiminut hyvin. On kuitenkin vaikea tehdä päätelmiä siitä, mikä tai mitkä olivat niitä menetelmiä, joiden myötä muutos tapahtui.

Tuloksista ilmeni tarve kehittää esitettä (LIITE 1), jossa Tunteet ja ruoka -ryhmää esitellään. Esite kaipaa selkiyttämistä muun muassa sen osalta, mikä ryhmän tarkoitus on. Tulosten mukaan esitteessä olisi esimerkiksi hyvä mainita, ettei Tunteet ja ruoka -ryhmä ole laihdutusryhmä. Myös käsitteet koettiin sellaisina, etteivät kaikki esitettä lukevat ja ryhmästä kiinnostuneet välttämättä tiedä, mitä ne tarkoittavat. Joitakin esitteessä käytettyjä käsitteitä, kuten ”kognitiivinen psykoterapia” olisikin hyvä kääntää kansankielelle, jotta myös asiaan perehtymättömät ymmärtäisivät ne. Jos esitteessä käytetään vaikeita käsitteitä, voi se luoda mielikuvan, ettei henkilö ymmärtäisi myöskään ryhmässä käsiteltäviä asioita. Tämä puolestaan nostaa kynnystä osallistua kyseiseen ryhmään.

Opinnäytetyön tuloksiin perustuen voidaan esittää seuraavat johtopäätökset:

1. Tuloksista päätellen Tunteet ja ruoka -ryhmään oltiin kokonaisuutena tyytyväisiä. Hyvinä asioina mainittiin muun muassa ryhmän runko, ryhmästä saatu vertaistuki, tapaamiskertojen kesto ja välit ja ryhmän aikaansaama henkinen hyvinvointi. Esimerkiksi vertaistuen mahdollistumista on syytä tukea myös tulevilla ryhmillä antamalla yhteiselle keskustelulle ja ajatusten vaihtamiselle aikaa. Tunteet ja ruoka -ryhmä kannattaa jatkossakin suunnata erikseen naisille, koska sen koettiin mahdollistavan avoimemman keskustelun itselle henkilökohtaisista asioista.
2. Tulosten perusteella Tunteet ja ruoka -ryhmän jäsenet kokivat ruokasuhteensa muuttuneen, sillä syöminen ei tuota enää samanlaista ahdistusta ja syyllisyyttä kuin ennen ryhmää. Johtopäätöksenä tästä esitämme, että Tunteet ja ruoka -ryhmä merkitsi ryhmän jäsenille apua ruokasuhteen muuttamiseen aiempaa terveellisemmäksi.
3. Syömiskäyttäytymisen ei koettu suoranaisesti muuttuneen, mutta sen muuttaminen terveellisemmäksi mahdollistui Tunteet ja ruoka -ryhmän prosessin myötä. Johtopäätöksenä tästä esitämme, että Tunteet ja ruoka -ryhmä merkitsi ryhmän jäsenille syömiskäyttäytymisen muuttamisen mahdollistumista. Jatkoryhmä voisi tukea muutosta ja sen pysyvyyttä entistä paremmin.
4. Vaikka Tunteet ja ruoka -ryhmään oltiin tyytyväisiä, myös kehittämisehdotuksia löytyi. On syytä miettiä, kannattaako ryhmäkoko pienentää 14:stä kymmeneen henkilöön. Runkoon toivottiin laajempaa käsittelyä esimerkiksi kehollisuuteen, naiseuteen ja omiin tunteisiin liittyen. Lisäksi kaivattiin vierailevia asiantuntijoita tuomaan asioihin erilaisia näkökulmia. Nämä asiat kannattaakin tulevia Tunteet ja ruoka -ryhmiä suunniteltaessa huomioida. Myös tapaamiskertojen lisääminen olisi perusteltua. Näin voitaisiin käsitellä laajemmin joitakin aiheita, joista Tunteet ja ruoka -ryhmäläiset olisivat toivoneet enemmän tietoa. Jatkoryhmä auttaisi ryhmässä opittujen asioiden mielessä pysymistä ja niiden mukaista toimimista myös tulevaisuudessa. Tunteet ja ruoka -ryhmästä kertova esite kaipaa selkiyttämistä esimerkiksi sen osalta, mikä ryhmän tarkoitus on. Esitteessä olisi esimerkiksi hyvä mainita, että Tunteet ja ruoka -ryhmä ei ole laihdutusryhmä. Myös siinä käytetyt käsitteet koettiin sellaisina, että

kaikki esitettä lukevat ja ryhmästä kiinnostuneet eivät välttämättä tiedä, mitä ne tarkoittavat.

9 POHDINTA

Tässä luvussa pohdimme opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä. Lisäksi pohdimme kokemuksiimme opinnäytetyöprosessissa ja ammatillista kasvuamme prosessin aikana. Luvun loppuun olemme kirjanneet Tunteet ja ruoka -ryhmään liittyviä jatkotutkimusaiheita.

9.1 Luotettavuus opinnäytetyössämme

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa se, että tutkija on selostanut tarkasti kaikki tutkimuksen vaiheet. On tärkeää tuoda ilmi esimerkiksi haastattelutilanteisiin liittyvät olosuhteet, haastatteluympäristö, mahdolliset häiriötekijät ja haastatteluihin käytetty aika. (Hirsjärvi ym. 2010, 232; Syrjälä ym. 1995, 131.) Nämä asiat olemme kuvanneet luvussa 6.3. Lisäksi pidimme haastattelutilanteista omaa henkilökohtaista päiväkirjaa, johon kirjasimme niin haastatteluympäristöön ja mahdollisiin häiriötekijöihin liittyvät seikat kuin myös haastatteluiden herättämät omat tuntemuksemme. Näin pystyimme aineistoa analysoidessamme ja tulkitessamme kertaamaan haastattelutilanteeseen liittyviä tekijöitä. Lisäksi pystyimme erottamaan tulkintoja tehdessämme omat henkilökohtaiset tuntemuksemme, eivätkä ne häirinneet aineiston tulkintaa.

Käytimme aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Mielestämme menetelmä oli hyvä tähän tarkoitukseen. Haastattelun etuna esimerkiksi kyselylomakkeeseen verrattuna on, että tutkija voi haastateltavan antamien ei-kielellisten vihjeiden avulla ymmärtää paremmin vastauksia ja niiden merkityksiä. Siinä tutkittavan ääni pääsee kuuluviin strukturoitua haastattelua paremmin, sillä valmiiden kysymysten puuttuessa tutkittava tuo ennalta määrättyjen teemojen sisältä esiin itse merkityksellisiä kokemia asioita. Tutkija voi myös lisäkysymyksiä esittämällä täsmentää haastateltavan vastauksia. Haastattelun avulla saadaan kuvaavia esimerkkejä aiheeseen liittyen ja selville asioita, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. (Kananen 2008, 73 - 74; Hirsjärvi & Hurme 2000, 34 - 36.) Toisaalta, jos olisimme käyttäneet aineistonkeruumenetelmänä kyselylomaketta, olisimme ehkä saaneet enemmän osallistujia opinnäytetyöhömmme. Kyselylomake on haastattelua helpompi tapa osallistua opinnäytetyöhön. Tällöin osallistuja voi täyttää kyselyn kotonaan silloin, kun hänelle itselleen sopii. Kyse-

lyä ei olisi pakko täyttää kerralla kokonaan, vaan kirjoittamista voisi jatkaa parempana ajan-kohtana. Lisäksi kyselyssä mahdollistuu henkilöllisyyden salaaminen myös tutkijoilta, kun taas haastattelussa ollaan kasvotusten.

Esihaastattelut ovat tärkeä ja välttämätön osa teemahaastattelua. Esihaastattelun tarkoituksena on testata teemahaastattelurunkoa (LIITE 5), jota voidaan tämän myötä muokata. Lisäksi sillä saadaan selville esimerkiksi haastattelun keskimääräinen pituus. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 72 - 73.) Ennen varsinaista haastattelua esihaastattelimme yhtä Tunteet ja ruoka -ryhmäläistä. Sisällytimme esihaastattelun haastateltavan luvalla opinnäytetyöhömmme, koska siitä saatu aineisto vastasi tutkimustehtäviin niin hyvin, että pystyimme käyttämään sitä.

Haastatteluaineiston luotettavuus riippuu myös aineiston laadusta. Laatua voidaan parantaa hyvin suunnitellulla haastattelurungolla, teknisen välineistön kunnosta huolehtimalla ja hyvällä aineiston käsittelyllä. Aineiston käsittelyyn liittyen on tärkeää litteroida haastattelu mahdollisimman pian haastattelun jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 184 - 185; Kananen 2008, 79.) Ennen haastatteluja laadimme teemahaastattelurungon (LIITE 5), jota testasimme esihaastattelussa. Haastattelurunko auttoi meitä niin, että muistimme kysyä tarvittavat kysymykset. Runko ei muuttunut esihaastattelun myötä. Haastatteluissa meillä oli käytössä kaksi nauhuria yhtä aikaa siltä varalta, ettei toinen jostain syystä toimisi. Litteroimme haastattelut pian haastattelujen jälkeen. Lyhyt aika haastattelujen ja litteroinnin välillä mahdollisti sen, että haastattelutilanne pysyi tuoreena mielessä. Sanallisen viestinnän lisäksi muistimme myös haastateltavien sanattoman viestinnän tuomat merkitykset eri asiayhteyksissä.

Laadullisen aineiston analyysissä tehdään luokitteluja. Näiden luokittelujen syntyyn vaikuttavat tekijät ja luokittelujen perusteet on tärkeää kertoa lukijalle. Myös tulosten tulkinnan yhteydessä on kerrottava, millä perusteella tulkintoja esitetään. Luotettavuutta lisäävät näin ollen esimerkiksi suorat lainaukset haastatteluaineistosta. (Hirsjärvi ym. 2010, 232 - 233.) Käytimme tulososiossa paljon suoria lainauksia haastatteluaineistosta. Näin lisäsimme tulosten luotettavuutta ja elävöitimme tekstiä. Analyysissä käytetyistä luokitteluista olemme puolestaan tehneet opinnäytetyömme lukijoille yhden esimerkin (LIITE 6).

Ei ole olemassa yksiselitteistä vastausta siihen, kuinka montaa henkilöä opinnäytetyössä tulee haastatella. Aineisto on kuitenkin riittävä, kun haastatteluissa alkaa kertautua samoja asioita.

(Syrjälä ym. 1995, 86 - 87, 102; Kananen 2008, 34; Hirsjärvi ym. 2010, 179, 181 - 182.) Opinnäytetyötämme varten saimme vain kaksi haastateltavaa useista haastattelukutsuista huolimatta. Tästä huolimatta monet asiat toistuivat haastatteluaineistossamme lähes samantyyppisina. Siispä aineiston voi nähdä riittävänä. Jäimme kuitenkin miettimään aineiston kattavuutta siitä näkökulmasta, että haastateltavamme olivat vain kahdesta eri Tunteet ja ruoka -ryhmästä. Tunteet ja ruoka -ryhmiä on tähän mennessä ollut neljä, joten olisi ollut mielenkiintoista saada haastateltavia jokaisesta ryhmästä tulosten luotettavuuden lisäämiseksi.

Haastattelututkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista (Kuula 2006, 107). Myös Tunteet ja ruoka -ryhmäläiset saivat itse päättää, osallistuvatko haastatteluun. Tästä johtuen voidaankin pohtia, miksi osa Tunteet ja ruoka -ryhmässä mukana olleista halusi osallistua haastatteluun ja osa ei. Olivatko opinnäytetyöhömmme osallistuneet saaneet Tunteet ja ruoka -ryhmästä paremman tai huonomman avun kuin ne, jotka eivät halunneet osallistua haastatteluun? Jättivätkö jotkut ryhmäläisistä haastattelun väliin, koska eivät keksineet siihen kehitettävää, tai eivät halunneet tulla kertomaan omasta epäonnistumisestaan esimerkiksi elämäntapojen muuttamisessa? Haastatteluajankohtana oli heinäkuu, mikä on myös osaltaan voinut vaikuttaa haastateltavien vähyyteen. Se ei ole ehkä vuodenaika, jolloin ihmiset innokkaimmin käyttäisivät vapaa-aikaansa tämänkaltaisiin asioihin.

Me opinnäytetyön tekijät emme tunteneet haastateltavia entuudestaan. Syömiskäyttäytymisen ja ruokasuhteiden ovat aiheena hyvin henkilökohtaisia. Voi olla, että tämä vaikutti haastatteluissa aineiston luotettavuuteen. Joitakin asioita saatettiin jättää kertomatta tai muuttaa kuulostamaan paremmalta oman itsen kannalta. Toisaalta saattoi olla helpompaa kertoa asioita ihmisille, joita ei tunne, koska heillä ei ole hänestä ennakkokäsityksiä. Lisäksi oli tiedossa, että haastattelu on luottamuksellinen, eikä haastateltavien henkilöllisyys paljastu ulkopuolisille.

Tutkimustilanteessa monet tekijät voivat vaikuttaa luotettavuuteen (Syrjälä ym. 1995, 101). Myös kokemattomuutemme haastattelijoina on voinut vaikuttaa opinnäytetyön aineistoon. Haastattelutilanteissa oma jännityksemme on saattanut näkyä ja vaikuttaa tuoden haastateltavaankin epävarmuutta. Lisäksi huomasimme haastattelujen aikana, että keskustelu eteni välillä aivan aiheen ulkopuolelle. Meidän olisikin pitänyt monissa tilanteissa viedä keskustelu takaisin oikeisiin teemoihin jo aiemmin. Aiheesta poikkeaminen ei haitannut itse haastatteluja,

mutta pidensi niitä ja samalla lisäsi litteroitavan tekstin määrää. Jouduimme siis tekemään litterointivaiheessa jonkin verran turhaa työtä.

9.2 Eettisyys opinnäytetyössämme

Eettiset kysymykset näkyvät ihmisiä tutkittaessa kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Ihmisiin kohdistuvissa tutkimuksissa tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat luottamuksellisuus, yksityisyyden turvaaminen, informointiin perustuva suostumus ja seuraukset. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 19 – 20; Kuula 2006, 105.)

Haastateltavilta tarvitaan haastattelulupa. Tutkimuksesta on hyvä tehdä haastateltavaa varten myös kirjallinen selostus, josta löytyvät myös tutkijoiden yhteystiedot. Näin haastateltavalla on mahdollisuus ottaa yhteyttä tutkijoihin. (Ruusu vuori & Tiittula 2005, 18.) Haastattelututkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuvan henkilön tulee saada tutkimuksen luonteesta ja tarkoituksesta sen verran tietoa, että hän voi saamansa tiedon perusteella päättää, hyväksyykö hän tutkimuksen ja osallistuuko siihen. (Kuula 2006, 105, 107; Hirsjärvi & Hurme 2000, 20.) Opinnäytetyömme kirjallinen selostus (LIITE 4) ja haastatteluluvan malli (LIITE 7) löytyvät liitteinä.

On tärkeää, ettei opinnäytetyöraportista voi tunnistaa haastateltavien henkilöllisyyttä. Haastateltaville tulee kertoa, että heillä on mahdollisuus ottaa tutkijoihin yhteyttä jälkikäteen ja korjata sanomisiaan tai jopa perua osallistumisensa tutkimukseen. (Ruusu vuori & Tiittula 2005, 17; Kuula 2006, 107.) Kerroimme edellä mainitut asiat haastateltaville ennen haastattelun aloittamista. Opinnäytetyömme tuloksia kirjoittaessamme ja suoria lainauksia käyttäessämme olemme käyttäneet paljon aikaa rajataksemme pois asiat, joista haastateltavat saattaisivat olla tunnistettavissa.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan olemme pitäneet tärkeänä arvona luottamuksellisuutta. Tunnistettavuusasioiden pohtimisen lisäksi säilytimme kaikki haastattelumateriaalit lukitussa pöytälaatikossa. Olemme keskustelleet haastatteluihin liittyvistä asioista vain keskenämme. Opinnäytetyötämme olemme tehneet muutenkin aina tilassa, jossa ei ole ollut paikalla muita

kuin me kaksi. Tuhosimme haastatteluaineiston heti, kun opinnäytetyöraporttimme oli hyväksytty ja julkaistu.

Olemme kertoneet haastateltaville, että valmis opinnäytetyöraporttimme on luettavissa Internetissä Theseus-verkkokirjastossa. Haastateltavilla oli myös mahdollisuus tulla valmiin opinnäytetyömme esittelytilaisuuteen Kajaanin ammattikorkeakoululle 7.11.2012, jonne kutsuimme heidät sähköpostitse.

9.3 Yleistä pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Aloitimme opinnäytetyöprosessimme syyskuussa 2011. Teimme opinnäytetyön kahdestaan. Näin mahdollistui näkemysten ja mielipiteiden jakaminen. Kaksi henkilöä tuo erilaisia näkökulmia asioihin, mikä osaltaan lisää tutkimuksen luotettavuutta ja monipuolisuutta. Toisaalta meillä oli välillä hankaluuksia löytää yhteistä aikaa opinnäytetyömme tekemiseen, sillä molemmilla on ollut omat menonsa ja tulonsa. Myös näkemuserot joissakin asioissa saattoivat hidastaa opinnäytetyöprosessin etenemistä. Kuitenkin pääsääntöisesti olimme asioista samoilla linjoilla.

Ennen opinnäytetyöprosessin aloittamista olimme kuulleet useita kielteisiä kommentteja opinnäytetyön tekemiseen liittyen. Odottelimme opinnäytetyön palautuspäivään saakka, milloin tulee päivä, jolloin emme pääse työssämme eteenpäin ja ahdistumme siitä. Sitä päivää meidän ei tarvinnut nähdä. Uskomme tämän johtuvan siitä, että osasimme heti alussa rajata aiheemme, emmekä ole ”rönsyilleet” ja kirjoittaneet kaikesta, mikä olisi muuten vain mielenkiintoista tietää. Yhteistyömme keskenään toimi hyvin. Jos meistä toinen ei tiennyt, kuinka seuraavaksi edetä, toinen keksi yleensä ratkaisun. Myös yhteistyö opinnäytetyön ohjaajien kanssa sujui hyvin.

Toimeksiantajamme oli mukana opinnäytetyöprosessimme eri vaiheissa. Häneltä saimme hyviä näkökulmia ja apua moneen asiaan. Hän toi myös omia toiveitansa esiin, mikä oli meille tärkeää opinnäytetyöprosessin eteenpäin viemiseksi. Olemme kiitollisia opinnäytetyömme toimeksiantajalta saamaamme tukeen ja opastukseen opinnäytetyömme tekemisessä. Hänen neuvojensa avulla olemme selviytyneet monesta ongelmakohtasta.

Valitsimme tämän opinnäytetyön aiheen, koska pidimme sitä mielenkiintoisena. Se on ajankohtainen, ja terveydenhuollon tulevana ammattilaisina tulemme tapaamaan asiakkaita, joilla on ongelmallinen ruokasuhte. Terveydenhoitajina tulemme toimimaan myös ryhmänohjaajina, joten ryhmätoimintaan perehtyminen tukee ammatillista kehittymistämme. Lisäksi meitä kiinnostaa syömiseen liittyvät psykologiset seikat kuten, miksi nainen hakee lohdutusta jääkaapista. Tietoa terveellisestä ruokavaliosta on olemassa runsaasti, mutta monet eivät siltikään syö näiden ohjeiden mukaisesti.

9.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin aikana kasvoimme ammatillisesti terveydenhoitajina. Omana tavoitteenamme oli kehittää ja osoittaa valmiuksiamme soveltaa tietojamme ja taitojamme käytännön asiantuntijatehtävässä. Tavoitteenamme oli myös oppia kriittistä, kehittäväää, eettistä ja tutkimuksellista ajattelua asiantuntijuutemme kehittymisen perustana. Kajaanin ammattikorkeakoulun tavoitteena puolestaan on, että valmistuttuamme olemme tiedoiltamme laajalaisia asiantuntijoita ja taidoiltamme lisäarvoa tuottavia tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio-toimijoita (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2012, 5). Opinnäytetyössä käyttämämme lähteet valitsimme kriittisesti, ja pyrimme valitsemaan mahdollisimman uusia lähteitä. Kriittistä, eettistä ja tutkimuksellista ajattelua kehitimme koko opinnäytetyöprosessin ajan. Erityisesti tämä korostui muun muassa opinnäytetyön pohdintaosuudessa. Tämän opinnäytetyöprosessin myötä olemme oppineet lukemaan tutkimuksia aiempaa paremmin, mikä auttaa meitä toteuttamaan entistä paremmin näyttöön perustuvaa hoitotyötä. Lisäksi osaamme ottaa puheeksi asiakkaan mahdollisen tunnesyömisensä ja auttaa asiakasta löytämään keinoja muuttamaan hänen ruokasuhteitaan ja syömiskäyttäytymistään.

Teimme opinnäytetyön kahdestaan, mikä myös tuki ammatillista kasvuamme. Opimme kuuntelemaan ja arvostamaan entistä paremmin toisen näkemyksiä ja mielipiteitä. Tämä auttaa myös tulevassa työelämässä, jolloin tulemme tekemään yhteistyötä toisten terveydenhoitajien ja muiden alojen ammattilaisten kanssa.

Opinnäytetyömme aihe kattaa koulutusaloilta kompetensseistamme terveyden edistämisen osaamisen, yksilön, perheen, ryhmän ja yhteisön terveydenhoitotyön osaamisen ja

yhteiskunnallisen terveydenhoitotyön osaamisen (Opinto-opas 2009 - 2010 2009, 19). Terveyden edistämisen osaamisemme kehittyi opinnäytetyöprosessin aikana esimerkiksi niin, että osaamme nyt huomioida ja ottaa puheeksi asiakkaan tunnesyömisen ja siihen vaikuttavat tekijät. Osaamme myös antaa tarvittaessa ohjausta aiheeseen liittyen.

Yksilön, perheen, ryhmän ja yhteisön terveydenhoitotyön osaamisemme kannalta oli hyvä perehtyä tarkemmin ryhmän hyötyihin ja prosessiin. Tulevina terveydenhoitajina tulemme todennäköisesti toimimaan myös erilaisten ryhmien ohjaajina, joten tulemme tarvitsemaan tätä tietoa. Opinnäytetyömme aiheen myötä osaamme myös aiempaa paremmin antaa ravitsemukseen liittyvää ohjausta. Vanhemmat laittavat perheissä ruokaa kaikille perheen jäsenille, joten esimerkiksi heille on tärkeää kohdistaa ravitsemusohjausta. Heille on myös hyvä opettaa, ettei lapsia tulisi lohduttaa ruualla. Saarnian (2008, 14 - 15) mukaan lapsi on ruokailutottumustensa suhteen huoltajiensa armoilla. Lapsi syö sitä, mitä hänelle tarjotaan. Esimerkiksi pieni määrä makean syömistä on luonnollista, mutta lasta ei pitäisi totuttaa saamaan makeaa lohdutukseksi.

Yhteiskunnallisen terveydenhoitotyön osaamisemme kehittyi siitä näkökulmasta, että nyt ymmärrämme aiempaa paremmin tunnesyömisen ja muun ongelmasyömisen merkityksen yhteiskunnallisesti esimerkiksi ylipainon kannalta. Lihavuus aiheuttaa monia sairauksia, kuten diabetesta ja sydän- ja verisuonisairauksia. Nämä ovat Suomessa yleisiä sairauksia ja aiheuttavat yhteiskunnalle paljon menoja. Vuonna 2011 lihavuuden arvioitiin maksaneen yhteiskunnallemme noin 330 miljoonaa euroa. Summa koostui enimmäkseen lääkekustannuksista, työkyvyttömyyseläkkeistä ja vuodeosastohoitopäivistä. (Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma 2012 - 2015, 11.)

9.5 Jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyön tuloksien perusteella jatkotutkimusaiheena voisi olla Tunteet ja ruoka -ryhmän jälkeinen mahdollinen jatkoryhmä ja sen merkitys ryhmäläisten syömiskäyttäytymisen ja ruokasuhteen muuttumisen kannalta. Auttaisiko jatkoryhmä pysyvemmän muutoksen aikaansaamisessa?

Toisena jatkotutkimusaiheena esitämme tarkempaa selvitystä siitä, mitkä asiat mahdollistivat muutoksen ruokasuhteeseen Tunteet ja ruoka -ryhmässä. Merkitsivätkö enemmän esimerkiksi kotitehtävät vai tapaamiskerroilla käytetyt menetelmät? Entä mikä oli vertaistuen merkitys?

Tunteet ja ruoka -ryhmän ohjaajan toiveena yhdeksi jatkotutkimusaiheeksi on myös materiaalin tuottaminen tuotteistamisprosessin avulla Tunteet ja ruoka -ryhmää varten.

LÄHTEET

Kirjallisuus

Adriaanse, M., de Ridder, D. ja Evers, C. 2009. Emotional eating: Eating when emotional or emotional about eating? *Psychology and Health* 1, 23 - 39.

Bays, J. C. 2011. Tietoinen syöminen. Opas terveeseen ja onnelliseen ruokasuhteeseen. Suom. L. Siitonen. Helsinki: Basam Books Oy.

Elisabeth, L. 1989. Loputon nälkä. 12 askeleen psykodieettiohjelma. Apua ongelmasyöjille. Suom. A. Havia. Helsinki: Painokaari Oy.

Eskola, J. & Vastamäki, J. 2001. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalle. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 24, 26 - 27.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15. - 16. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Huhta-Kahma, H. & Juvonen, H. 2011. ”Haluaisin syödä murheen pois” – Tutkimus kuudesluokkalaisten kokemuksista tunteista ja syömisestä. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -tutkielma.

Hvoslef, K. 2001. Naisten ravinto. Miksi naisten on syötävä eri lailla kuin miesten? Suom. T. Teva. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Jauhiainen, R. & Eskola, M. 1994. Ryhmäilmiö. Juva: WSOY.

Jones, Phil 1996. Drama as Therapy: Theatre as Living. London: Routledge.

Jonsson, B. & Nordström, P. 2005. Sokeripommi. Eroon sokeririippuvuudesta. Porvoo: WS Bookwell Oy.

- Kananen, J. 2008. KVALI. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.
- Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2008. Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura: Hansaprint Oy.
- Keronen, M. 2012. Ravitsemuskeskustelussa mukana tietoa ja tunteita. Tesso. Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti 7, 14 - 19.
- Keski-Rahkonen, A., Charpentier, P. & Viljanen, R. 2008. Olen juuri syönyt. Läheiselläni on syömishäiriö. Helsinki: Duodecim.
- Kivikoski-Hannula, T. 2012. Entistä ehompi lautasmalli? Tesso. Sosiaali- ja terveystieteellinen aikakauslehti 7, 20 - 23.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Opi tunteiden säätelyn taito. Juva: WS Bookwell Oy.
- Kristeri, I. 2003. Tunteet ja syöminen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kyngäs, H. & Vanhanen, L. 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede 11, 1, 3 - 11.
- Mustajoki, P. & Lappalainen, R. 2001. Painonhallinta. Ohjaajan opas. Hämeenlinna: Karisto Oy.
- Ollikainen, T. 2012. Syö mitä mielesi tekee. Helsinki: WSOY.
- Opinto-opas 2009 - 2010. 2009. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Iisalmi: Painotalo Seiska Oy.
- Ruusuvuori, J., Nikander, P. & Hyvärinen, M. 2010. Haastattelun analyysi. Tallinna: Tallinna Raamatutrükikoda.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Saarnia, P. 2008. Irti makeanhimosta. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Salminen, H. 1997. Ryhmäanalyysin perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Syrjälä, L., Ahonen, S., Syrjäläinen, E. & Saari, S. 1995. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. 1. - 2. painos. Rauma: Kirjapaino West Point Oy.

van der Ster, G. 2006. Lupa syödä. Opas syömishäiriöiden hoitoon. Suom. R. Bergroth. Helsinki: Edita Prima Oy

Vanhala, M. 2012. Lapsen ylipaino – riskitekijät, tunnistaminen ja elintavat. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Terveystieteiden laitos. Väitöskirja.

Varto, J. 1996. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Wurtman, J. J. & Marquis, N. F. 2009. Hyvän tuulen dieetti. Laihdu, torju herkutteluhalu – ja tunne olosi loistavaksi! Suom. J. Hiekkänen. Juva: WS Bookwell Oy.

Internet

Ahokas, T. 2010. Itsetuntemus auttaa tunnesyöppöä. Tesso 6. Viitattu 2.10.2011. <http://dialogi.stakes.fi/FI/tesson+arkisto/2010/tesso+610/sivu/18.htm>.

AIKOPA. Aikuis- ja täydennyskoulutuspalvelut. 2012. Viitattu 3.2.2012. <http://www.aikopa.fi/loader.aspx?id=7d0c8b91-ceb8-40e1-b601-5a3869421aa7>.

Heikkinen, T., Ketola, E., Kukkonen-Harjula, K., Lepistö, M., Pellinen, M., Pietiläinen, K., Suojanen, L. & Tala, T. 2011. Lihavuuden hoito. Suomalainen lääkäri-seura Duodecim. Verkko-
kurssi. Viitattu 1.10.2011. http://www.duodecim.fi/kotisivut/sivut.koti?p_sivusto=640&p_navi=121656&p_sivu=111182.

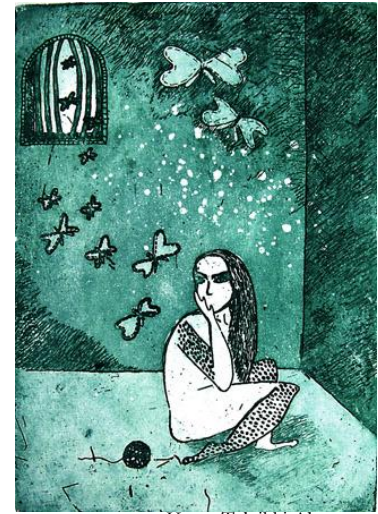
Huuskonen, P. 2012. Vertaistuki – ”En olekaan ainut”. Viitattu 28.11.2012. <http://www.sosiaaliporssi.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elamantuki/vertaistuki/>.

- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2012. Suomen tekevin korkeakoulu – KAMK’20-strategia. Viitattu 19.3.2012. <http://www.kajak.fi/loader.aspx?id=c030359f-d867-49df-970b-b0a3430afa0d>.
- Keränen, A.-M. 2011. Lifestyle interventions in treatment of obese adults: eating behaviour and other factors affecting weight loss and maintenance. Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Kliinisen lääketieteen laitos. Väitöskirja. Viitattu 20.10.2011. <http://herkules.oulu.fi/isbn9789514294457/isbn9789514294457.pdf>.
- Konttinen, H. 2012. Dietary habits and obesity: The role of emotional and cognitive factors. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalitieteiden laitos. Väitöskirja. Viitattu 27.10.2012. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/29437/dietaryh.pdf?sequence=1>.
- Kukkurainen, M. L. 2007. Vertaistuki ja tukihenkilötoiminta. Viitattu 1.10.2011. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=reu00322.
- Lihavuus laskuun - Hyvinvointia ravinnosta ja liikunnasta. Kansallinen lihavuusohjelma 2012 - 2015. Luonnos kommentointia varten. 2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 26.11.2012. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/ac571804-a6ba-4d5e-b50c-ac38fa4bb888>.
- Syömishäiriöliitto-SYLI ry. Viitattu 4.1.2012. <http://www.syomishairioliitto.fi/syomishairiot/>.
- Tietoinen läsnäolo. 2008. Käypä hoito -suositus. Viitattu 29.10.2012. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/.../nix01057>.
- Uusitupa, M. 2003. Miksi kilot karkaavat? Viitattu 20.10.2011. <http://www.tieteessatapahtuu.fi/035/uusitupa.pdf>.
- Vilmi, U.-M. 2003. Syötkö suruusi vai muihin tunteisiin? Vantaan Lauri 3.6.2003. Viitattu 3.2.2012. <http://www.vantaanlauri.fi/arkisto/2003/2003-06-03/ajankohtaista/suruun>.



TUNTEET JA RUOKA (2op) Naisille suunnattu ryhmä

Aika	Tiistaisin 10.1.–20.3.2012 klo 16.30-18.30 (ei viikolla 10)
Paikka	Kajaanin ammattikorkeakoulu
Kouluttajat	lehtori, THM, TRO Raila Arpala
Kohderyhmä	Naiset, jotka haluavat lisätä omaa hyvinvointiaan ja ovat valmiita ryhmässä pohtimaan omaa syömiskäyttäytymistään. Ryhmään osallistuminen edellyttää luottamuksellisuutta jokaisen ryhmän jäsenen kohdalla. Ryhmään voivat osallistua myös henkilöt, joilla on lievä riippuvuus ruokaan. Ryhmän koko enintään 14 henkilöä.
Tavoite	Vahvistaa luonnollista ja myönteistä suhtautumista ruokaan, syömiseen ja omaan kehoon.
Sisältö	Syömissen psykologiaa Ruokariippuvuus Kognitiivisen psykoterapian mahdollisuudet syömiseen liittyvissä ongelmissa Rentoutuminen ja tietoinen läsnäolo
Opetusmuoto	Luentoalustukset ja ryhmässä tapahtuvat keskustelut Rentoutumisharjoitukset Tietoisuus-taitoharjoitukset Yhteinen päivällinen (mikäli ryhmä haluaa, omakustanteinen)
Suoritustapa	Osallistuminen, kotitehtävät
Osallistumismaksu	20 €
Ilmoittautuminen	21.12.2011 mennessä koulutussihteeri Tiina Kajanukselle, puh. 044 7101 124, avoinamk(at)aikopa.fi.
Lisätietoja	Suunnittelija Anu Piirainen, puh. 044 7101 395, anu.piiirainen(at)aikopa.fi. Mahdollisen esteen sattuessa peru osallistumisesi viikkoa ennen, muutoin laskutamme kurssimaksun kokonaisuudessaan



Kuva: Talvikki Ahonen



AIKOPA

Aikuis- ja täydennyskoulutuspalvelut
Linnankatu 6, PL 51, 87101 KAJAANI
www.aikopa.fi



Tunteet ja ruoka, 2 op /

Kevät 2012 /Raila Arpala, Aikopa

Tiistaisin klo 16.30 – 19 (sis. pieni tauko) Kajaanin amk, Ketunpolku 4, Taito 2 – rakennus, Luokka TA21L173

Huom! ei viikolla 5 eikä 10 (ns. Hiihtolomaviikko Kainuussa)

Kokoontumiskertojen aiheet, suunnitelma

1. Ti 10.1 Tutustuminen ryhmään, tavoitteet, tarkoitus ja ryhmän säännöt
2. Ti 17.1. Tunteet ja syöminen
3. Ti 24.1. Kehollisuus – kuinka hoidan omaa kehoani
4. Ti 7.2. Itsetunto, ilo, onnellisuus
5. Ti 14.2. Muutokset tulevaisuudessa, aarrekarttamenetelmä
6. Ti 21.2. Tietoisuus-taitoharjoittelu. Tietoinen syöminen.
7. Ti 28.2. Yhteinen ruokailu?
8. Ti 13.3. Oppimistehtävien esittely – erilaiset kirjat
9. Ti 30.3. Rentoutuminen
- 10.Ti 27.3. Ryhmän lopetus, muuta?

Ilmoitathan jos olet estynyt tulemaan ryhmään:

xxxxxxxxxx@kajak.fi, xxxxxxxxxxx tai henk.koht.nro xxxxxxxxxxx.

Jokainen kokoontuminen sisältää alussa tunnelmakierroksen ja kotitehtävien purun, tietyn teeman ja lopuksi tunnelmakierroksen. Jokaiselle kerralle tulee kotitehtävät.

Säännölliset kotitehtävät: **Ruokapäiväkirja, kiitollisuuspäiväkirja**

Tunteet ja ruoka/ Kotitehtävät , Kevät 2012

Ruokapäiväkirja:

Hanki isohko vihko ja tee siihen sarakkeet eri kohdille. Merkitse vihkoon kaikki, mitä olet syönyt ja juonut, kelloaika, sekä **tunnetila/mieliala** ennen syömistä/juomista ja tunnetila syömisen/juomisen jälkeen.

Muista, että vaikka kuinka tekisi mieli jättää jokin merkitsemättä, merkkaamatta jättäminen on itsesi huiputtamista. Pidä päiväkirjaa sillä mielellä, että teet sitä ainoastaan itseäsi varten.

Tunneälytehtävä (kiitollisuuspäiväkirja):

Mieti nukkumaan mennessä **kolme** päivän aikana tapahtunutta mukavaa onnistumista tai mukavaa tapahtumaa. Voit käydä ne läpi nopeasti tai eläytyä niihin vielä oikein ajatuksella ja tunteella.

Mieti sitten kolmea myönteistä asiaa, jotka tulevat tapahtumaan seuraavana päivänä.

Mieleesi voi tulla myös ikäviä asioita, mutta sivuuta ne kevyesti ja keskitä huomiosi myönteisiin asioihin, nyt on niiden vuoro!

Muistaa, että elämässä on aina yhtä aikaa sekä myönteisiä että kielteisiä asioita, ja kummatkin voivat olla yhtä totta. Meillä on taipumusta pitää negatiivisia asioita enemmän todellisina kuin positiivisia. Tällä tehtävällä voit harjaannuttaa itseäsi lisäämään sekä – että- ajattelua, mikä laajentaa mielikuvaasi, helpottaa löytämään onnistumisia ja saamaan näkökulmia tarinaasi. (Katajainen A & Lipponen K & Litovaara A. 2003. Voimavarat käyttöön. Duodecim).

Monisteet:

Ahokas Tarja. Itsetuntemus auttaa tunnesyöppöä. Tesso 2011.

Perttula Merja. Tunteet ja syöminen. Tehy 2/2010

Syömisen psykologia. AstraZeneca.

Arvoisa Tunteet ja ruoka –ryhmässä mukana ollut,

Olemme kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Valmistumme terveydenhoitajiksi keväällä 2013. Teemme opinnäytetyötä Aikuiskoulutusyksikkö AIKOPA:lle aiheesta Tunteet ja ruoka -ryhmän toiminta. Opinnäytetyömme ohjaajina toimivat työmme tilaaja eli Tunteet ja ruoka -ryhmän ohjaaja Raila Arpala ja lehtori Tiina Rissanen.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata Tunteet ja ruoka -ryhmässä mukana olleiden kokemuksia kyseisen ryhmän merkityksestä ryhmäläisten syömiskäyttäytymiseen ja ruokasuhteeseen. Opinnäytetyön tavoitteena on, että ryhmän ohjaaja voi tutkimuksesta saadun tiedon avulla kehittää ryhmän toimintaa. Osallistamalla tutkimukseen Sinulla on siis mahdollisuus olla vaikuttamassa Tunteet ja ruoka -ryhmän kehittämiseen.

Opinnäytetyömme aineiston keräämme yksilohaastatteluna, keskustelemalla kokemuksistasi. Haastattelut nauhoitetaan. Halutessasi voit keskeyttää haastattelun missä vaiheessa tahansa, syytä ilmoittamatta. Haastattelu on luottamuksellinen eikä henkilöllisyytesi paljastu missään opinnäytetyön vaiheessa. Haastatteluaineistoa ei meidän lisäksi näe kukaan muu, ja kaikki haastatteluun liittyvä materiaali nauhoituksineen hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis ja julkaistu. Opinnäytetyömme on valmis joulukuussa 2012 ja se on luettavissa Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjastossa ja Verkkokirjasto Theseuksessa (www.theseus.fi).

Tutkimuksen luotettavuuden lisäämiseksi toivomme, että useampi henkilö kiinnostuisi kertomaan kokemuksestaan. Haastattelut toteutuvat huhtikuun alussa. Haastattelupaikan sovimme kanssasi henkilökohtaisesti.

Voit kysyä lisätietoja tai ilmoittaa kiinnostuksesi tutkimukseemme osallistumiseen Raila Arpalan kautta tai ottamalla yhteyttä suoraan meihin.

Ystävällisin terveisin,

Jonna Heikkinen ja Tuula Komulainen

Jonna Heikkinen: sth8kjonnah@kajak.fi

Tuula Komulainen: sth9satuulak@kajak.fi

Raila Arpala: raila.arpala@kajak.fi

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Taustatiedot:

- ikä, siviilisääty, ammatti, perhetausta
- ruokasuhte
- syömiskäyttäytyminen

Kokemuksia Tunteet ja ruoka -ryhmästä

- ryhmä
- vertaistuki
- kotitehtävät

Mahdollisia kehittämisehdotuksia

Ruokasuhteen muuttuminen

- onko muuttunut
- ryhmän aikana
- ryhmän jälkeen

Syömiskäyttäytymisen muuttuminen

- onko muuttunut
- ryhmän aikana
- ryhmän jälkeen

ESIMERKKI AINEISTON PELKISTÄMISESTÄ JA RYHMITTELYSTÄ SISÄLLÖN ANALYYSIN YHTEYDESSÄ

ALKUPERÄINEN ILMAISU

”lempeempää subtautumista siihen, että mä en ois niin hirveen ankara itelleni”

”jos vaikka syöpikin jotain semmosta, mitä nyt ei oo ennalta suunniteltu, niin ei niinkun takertus siihen sitten. Ehkä mä en niinkään takerrukaan...”

”et sä et nielasis joka palasta niinkun sitä syyllisyyttä, vaan tavallaan niinkun oisi semmonen niinkun, et siitä ajattelutavasta eroon pyrkiminen”

”semmonen niinkun siihen ruokaan ja syömiseen liittyvä semmonen tietynlainen ahdistus, mikä on ollu, niin se on niinkun jääny pois”

”että on semmonen levollisempi, rentoutuneempi olo ja mieli niinkun sen syömisen subteen, että ei ota niin pulttia siitä”

”mä en niinkun ajattele nyt enää, et mä oon niinkun repsahdettu tai näin, mä vaan ajattelen näin, että okei, nyt on vaan tämmönen välivaihe”

PELKISTETTY ILMAISU

Lempeämpi suhtautuminen ruokailutottumuksiin

Takertumattomuus ”huonoihin” syömisvalintoihin

Pyrkiminen itsensä syyllistämättömyyteen

Ahdistus syömisestä hävinnyt

Levollisempi, rentoutuneempi olo ja mieli

Repsahdusten ajattelu välivaiheena

PELKISTETYT
ILMAISUT

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

Lempeämpi suhtautumi-
nen ruokailutottumuksiin

Takertumattomuus
”huonoihin” syömisvalin-
toihin

Pyrkiminen itsensä syy-
listämättömyyteen

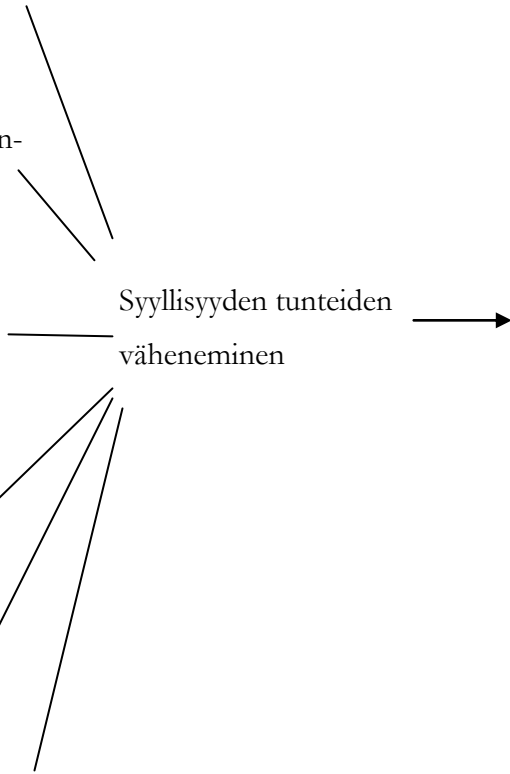
Ahdistus syömisestä hä-
vinnyt

Levollisempi, rentou-
tuneempi olo ja mieli

Repsahdusten ajattelu
välivaiheena

Syällisyyden tunteiden
vähentyminen

Ryhmän jäsenten ruo-
kasuhteen muuttuminen
Tunteet ja ruoka -ryhmän
prosessin aikana



SUOSTUMUSASIAKIRJA

Minua on pyydetty osallistumaan Tunteet ja ruoka -ryhmän toimintaa käsittelevään opinnäytetyöhön, jonka tarkoituksena on kuvata Tunteet ja ruoka -ryhmän jäsenten kokemuksia ryhmätoiminnasta sekä sen merkityksestä ryhmäläisen omaan ruokasuhteeseen ja syömiskäyttäytymiseen.

Olen saanut tietoa opinnäytetyöstä ennen haastattelua. Lisäksi minulla on ollut mahdollisuus kysymysten esittämiseen, ja olen saanut tarvitsemani vastaukset.

Ymmärrän, että osallistumiseni tutkimukseen on vapaaehtoista ja, että minulla on oikeus kieltäytyä haastattelusta / keskeyttää haastattelu missä vaiheessa tahansa, syytä ilmoittamatta.

Ymmärrän, että haastattelussa antamani tiedot pysyvät luottamuksellisina eikä tietojani luovuteta missään vaiheessa sivullisille.

Vahvistan yllä olevat tiedot, ja osallistun tutkimukseen.

Paikka _____ Päivämäärä ____/____/2012

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____