

Opinnäytetyö (AMK)

Toimintaterapian ja fysioterapian koulutusohjelmat

2014

Emil Lindfors, Noora Naskali, Marjut Veranen

# POIKIEN SYÖMISHÄIRIÖITÄ ENNALTAEHKÄISEVÄN TYÖPAJAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMINEN



TURUN AMMATTIKORKEAKOULU  
TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Tomintaterapia / Fysioterapia

2014 | 63 sivua + 4 liitettä

Tiina Hautala, Mariann Kylmäniemi, Hannele Lampo

Emil Lindfors, Noora Naskali, Marjut Veranen

# POIKIEN SYÖMISHÄIRIÖITÄ ENNALTAEHKÄISEVÄN TYÖPAJAKOKONAISUUDEN KEHITTÄMINEN

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, jatkona Lounais-Suomen - SYLI ry:n järjestämälle, tyttöjen syömishäiriötä ennaltaehkäisevälle Olet arvokas! -koulukiertueelle. Vaikka pojilla syömishäiriöiden esiintyminen on hieman harvinaisempaa kuin tytöillä, syömishäiriökäyttäytyminen on lisääntymässä myös poikien keskuudessa. Tästä syystä koettiin tarvetta luoda pojille samankaltainen koulukiertue, jota Lounais-Suomen - SYLI ry pystyisi käyttämään toiminnassaan jatkossakin. Kehittämistyön tuotoksena syntynyt, vuorovaikutteista ryhmätyöskentelyä sisältäneiden kolmen työpajan kokonaisuus toteutettiin Loimaan Puistokadun koulussa ja Maskun Hemmingin koulussa toukokuussa 2014. Loimaalla työpajoihin osallistui 33 poikaa ja Maskussa 41 poikaa. Kaikki olivat peruskoulun seitsemäsluokkalaista.

Teemoiksi työpajoille valikoituivat toimeksiantajan toivomuksesta syömishäiriöiden oireet, kehonkuva ja itsetunto. Häiriöt kehonkuvassa ovat keskeinen osa syömishäiriöiden oireita, ja negatiivinen kehonkuva sekä tyytymättömyys omaan kehoon on määritelty riskitekijöiksi syömishäiriöihin. Syömishäiriöihin sairastuneilla henkilöillä myös itsetunto on usein heikko ja näin ollen luottaminen omiin kykyihin ja omaan itseensä on haastavaa.

Aineistoa työpajojen toimivuudesta kerättiin kummankin toteutuskerran jälkeen havainnoinnin ja kyselylomakkeen avulla. Tämän perusteella kehitettiin molempien toteutuskertojen jälkeen työpajoja toimivimmiksi, jotta koulukiertueesta muovautuisi mahdollisimman hyvin tarkoitustaan palveleva. Toimeksiantajan, työpajoihin osallistuneiden poikien ja opettajien antaman palautteen, sekä omien havainnointiemme perusteella työpajakokonaisuus osoittautui toimivaksi. Palautelomakkeiden perusteella työpajoihin suhtauduttiin positiivisesti muutamia eriäviä palautteita lukuun ottamatta. Opettajien antaman palautteen mukaan aihe herätti pojissa keskustelua vielä työpajojen jälkeen, mikä puolestaan täytti toimeksiantajan asettaman toiveen tuoda aihe helpommin käsiteltäväksi poikien arkeen.

ASIASANAT:

Ennaltaehkäisy, syömishäiriö, pojat, kehonkuva, itsetunto, toimintaterapia, fysioterapia

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Occupational therapy / Physiotherapy

2014 | 63 pages + 4 appendices

Tiina Hautala, Mariann Kylmäniemi, Hannele Lampo

Emil Lindfors, Noora Naskali, Marjut Veranen

## DEVELOPING A SET OF WORKSHOPS FOR PREVENTING EATING DISORDERS IN BOYS

This thesis is a development project commissioned by the Eating Disorder Association of South West Finland (Lounais-Suomen - SYLI ry, author's translation). It was executed as a follow-up to the "You are precious!" -school tour ("Olet arvokas!", author's translation), which was aimed at preventing eating disorders in girls. Eating disorders are slightly more common among girls, even though disordered eating behavior is getting more common among boys as well. The association felt a need to create a similar tour directed towards boys that it could utilise in its future activity. As a result of this thesis, a package of three workshops was developed. The workshops consist mainly of interactive group work. They were tested in two schools, one in the city of Loimaa, and the other in the city of Masku. In Loimaa 33 boys participated in the workshops and in Masku 41 boys. All participants were seventh-graders in primary school.

Three themes were chosen for the workshops in accordance to the request of the association; the symptoms of eating disorders, body image, and self-esteem. A disordered body image is a central part of the symptoms of eating disorders. A negative body image and dissatisfaction with your own body have been determined as risk factors for eating disorders. People suffering from eating disorders often have a weak self-esteem and therefore have difficulties in trusting in themselves and their abilities.

Material regarding the success of the workshops was gathered through response forms filled in by the participants at the end of the workshops, and through observations made by the persons leading the workshops. The workshops were developed after both executions based on the response and observations. According to the response gathered from the participants and their teachers the workshops as a whole worked well and most thought the experience was positive. The employer was also very satisfied with the finished product. According to their teachers the boys had been discussing the subjects even after the workshops, which fulfilled the objective of making discussion of the subjects easier in the boys' everyday life.

### KEYWORDS:

Prevention, eating disorder, body image, self-esteem, occupational therapy, physical therapy

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA</b>	<b>8</b>
2.1 Sisäiset ja ulkoiset tekijät minuuden kehityksessä	8
2.2 Syömishäiriöiden tunnistaminen	12
2.3 Syömishäiriöiden ennaltaehkäisy	14
<b>3 SYÖMISHÄIRIÖN, ITSETUNNON JA KEHONKUVAN VAIKUTUS TOIMINNALLISUUTEEN</b>	<b>17</b>
3.1 Miten syömishäiriö näkyy arjessa	18
3.1.1 Vääristyneet ajatusmallit muuttavat rutiineja	18
3.1.2 Syömishäiriö määrittää yksilön toimintaa	18
3.1.3 Ympäristön luomat ihanteet	20
3.2 Itsetunto minuuden määrittäjänä	21
3.3 Kehonkuvan muotoutuminen	23
<b>4 KEHITTÄMISTYÖN RAKENNE</b>	<b>25</b>
<b>5 OLET ARVOKAS! -KOULUKIERTUE POJILLE</b>	<b>27</b>
5.1 Tiedonkeruu	27
5.2 Työpajakokonaisuuden suunnittelu	28
5.2.1 Työpajojen rakenteen suunnittelu	28
5.2.2 Ongelmatilanteisiin valmistautuminen	30
5.3 Työpajojen kuvaus	31
5.3.1 Taustalla vaikuttavat teoriat	31
5.3.2 Toteutus	32
5.4 Ohjaaja osana toimivaa ryhmää	36
5.4.1 Hyvän ohjaajan ominaisuudet	36
5.4.2 Ohjaajana Olet arvokas! -koulukiertueella	37
<b>6 HAVAINNOINNIT JA PALAUTTEET TYÖPAJOISTA</b>	<b>40</b>
6.1 Havainnoinnin ja kyselylomakkeen suunnittelu	40
6.2 Havainnointi	41
6.2.1 Havainnoinnin toteutus ja aineiston analyysi	41
6.2.2 Yhteenveto havainnoista	42

6.2.3 Työpajakohtaiset havainnot	43
6.3 Poikien antama palaute työpajoista	49
6.3.1 Palautteen kerääminen pojilta	49
6.3.2 Palautteiden analyysi	50

## **7 POHDINTA** **54**

## **LÄHTEET** **61**

## **LIITTEET**

- Liite 1. Palautelomake
- Liite 2. Havainnointirunko
- Liite 3. Itsetuntokortit
- Liite 4. Ohjeet työpajojen ohjaajille

## **KUVIOT**

Kuvio 1. The Representational Self: Attunement and expression	10
Kuvio 2. The Disordered Representational Self	12
Kuvio 3. Lewinin spiraalimalli	26
Kuvio 4. Kyselylomakkeessa käytetty hymiöasteikko.	49
Kuvio 5. Yleisarvosana työpajoista, Loimaa.	50
Kuvio 6. Yleisarvosana työpajoista, Masku.	50
Kuvio 7. Olivatko työpajat hyödyllisiä juuri itsellesi? Loimaa.	51
Kuvio 8. Olivatko työpajat hyödyllisiä juuri itsellesi? Masku.	51
Kuvio 9. Itsellesi tärkein työpaja.	53

# 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Syömishäiriöliitto - SYLI ry:n jäsenyhdistys Lounais-Suomen - SYLI ry. Lounais-Suomen - SYLI ry pyrkii ennaltaehkäisemään syömishäiriötä, sekä edistämään niiden tunnistamista ja hoitoa (Lounais-Suomen - SYLI ry 2013). Opinnäytetyömme taustalla on Lounais-Suomen - SYLI ry:n järjestämä, yläkouluikäisille tytöille syömishäiriöiden ennaltaehkäisyyn suunnattu, *Olet arvokas!* -koulukiertue. Kiertue pohjautui Pohjois-Suomen syömishäiriöperheet ry:n Oulussa järjestämään kiertueeseen. Tyttöjen koulukiertue koostui kolmesta työpajasta; itsetunto-, aarrepuu-, ja mielipidetyöpaja. Näissä työpajoissa käsiteltiin syömishäiriöön liittyviä asioita, kuten minäkuvaa, omia vahvuuksia sekä normaalia ja epänormaalia syömistä. (Heimo & Mäkelä 2012, 1, 3.) *Olet arvokas!* -koulukiertueet olivat kokonaisuudessaan menestys. Tämän innoittamana toimeksiantaja halusi kehittää myös pojille suunnattuja työpajoja, joille oli herännyt kysyntää tyttöjen kiertueen yhteydessä.

Kehittämistyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jonka tehtävänä oli kehittää samankaltainen työpajakokonaisuus yläkouluikäisille pojille. Tehtävä toteutettiin syklisesti etenevänä toimintatutkimuksena. Tuotoksena syntyi vuorovaikutteista ryhmätyöskentelyä sisältävä kolmen työpajan kokonaisuus, joka toteutettiin kahdessa yläkoulussa, sekä kirjallinen ohje työpajojen ohjaamiseen. Toimeksiantajan toivomuksesta työpajojen aiheiksi valikoituivat syömishäiriöiden oireet, itsetunto ja kehonkuva. Tavoitteena oli luoda toimiva ja käyttökelpoinen työpajakokonaisuus, jota Lounais-Suomen - SYLI ry voi käyttää jatkossa osana toimintaansa. Myös työpajojen ohjaaminen onnistuneesti, toiminta- ja fysioterapeuttista näkemystä hyödyntäen, oli osa tavoitetta. Jotta työpajoista saatiin toimiva kokonaisuus, haettiin näyttöä sen toimivuudesta ja kehittämistarpeesta palautteiden ja havainnoinnin avulla. Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli selvittää, millainen syömishäiriötä käsittelevä työpajakokonaisuus on toimiva kun kohderyhmänä on yläkouluikäisiä poikia.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli antaa työpajoihin osallistuville pojille kokemus siitä, että itsetuntoon, kehonkuvaan ja syömishäiriöihin liittyviä asioita voi käsitellä arkisissa tilanteissa, kuten koulussa, kotona tai kavereiden kesken. Poikien syömishäiriöt ovat jääneet tyttöjen syömishäiriöitä vähemmälle huomiolle, vaikka nykytiedon pohjalta poikien syömishäiriökäyttäytymistä esiintyy lähes yhtä paljon kuin tyttöilläkin (Keski-Rahkonen, Charpentier & Viljanen 2008, 19). Negatiivinen kehonkuva ja tyytymättömyys omaan kehoon on määritelty riskitekijöiksi muun muassa masennukseen, ahdistukseen ja syömishäiriöihin (Peat, Peyerl & Muehlenkamp 2008, 344). Syömishäiriöihin sairastuu usein myös henkilöt, joiden itsetunto on heikko. Tällöin omiin kykyihin ja omaan itseensä luottaminen on haastavaa. (Vahvistamo 2014; Marttunen, Huurre, Strandholm & Viialainen 2013, 68.)

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kahden toimintaterapeuttiopiskelijan ja yhden fysioterapeuttiopiskelijan yhteistyönä. Opinnäytetyön viitekehys muodostuu pääosin Gary Kielhofnerin toimintakeskeisestä *Inhimillisen toiminnan mallista* (The Model of Human Occupation), psykofyysisestä *ihmiskäsityksestä* ja psykologi Catherine P. Cook-Cottonen esittelemästä syömishäiriöitä ennaltaehkäisevästä *The Attuned Representation Model* -mallista.

## 2 ENNALTAEHKÄISEVÄ TOIMINTA

### 2.1 Sisäiset ja ulkoiset tekijät minuuden kehityksessä

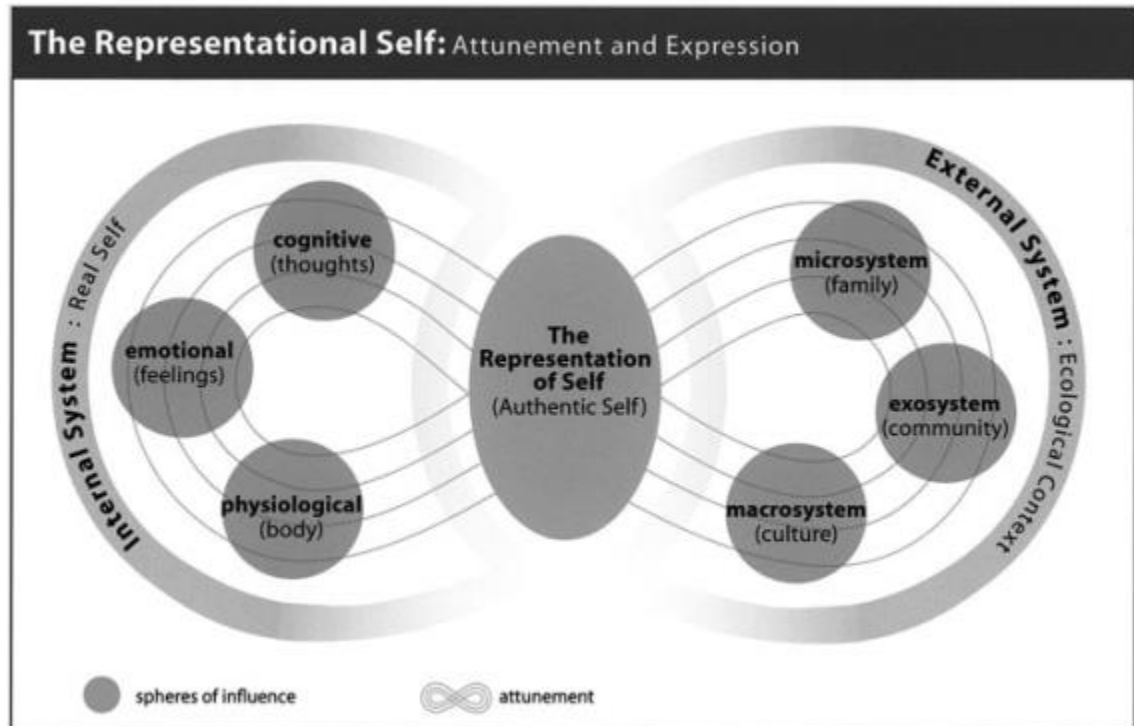
Syömishäiriöihin erikoistunut amerikkalainen psykologi Catherine P. Cook-Cottone esittelee julkaisussa *Psychology in the Schools* (2006) artikkelin *The Attuned Representation Model For The Primary Prevention Of Eating Disorders: An Overview For School Psychologists*, joka käsittelee lasten ja nuorten syömishäiriöiden ennaltaehkäisyn ja hoidon tueksi kehitettyä yksilön minuutta kuvaavaa mallia. Ennaltaehkäisevässä mallissa, The Attuned Representation Model, tarkastellaan sekä sisäisten (Internal System), että ulkoisten (External System) tekijöiden vaikutusta yksilön minuuden kehitykselle. (Cook-Cottone 2006, 223-224.) Mallin ajatus minuuteen vaikuttavista sisäisistä ja ulkoisista tekijöistä on yhdistettävissä opinnäytetyön viitekehystä ohjaavaan Inhimillisen toiminnan mallin näkemykseen yksilöstä toimijana ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Inhimillisen toiminnan mallissa ihminen nähdään kokonaisuutena, johon vaikuttavat sekä yksilön sisäiset että ulkoiset tekijät (Kielhofner 2008, 4). Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi toimintaan motivoiva tahto, kyvyt ja toiminnoista suoriutuminen. Ulkoisia tekijöitä puolestaan ovat muun muassa sosiaalinen ympäristö, kulttuuri sekä rakennettu ympäristö. (Kielhofner 2008, 12, 18, 87, 102.) Osallistuessaan toimintaan ihminen muokkaa sisäisiä tekijöitään ulkoisten tekijöiden vaatimalla tavalla. Kuten Inhimillisen toiminnan mallissa, myös Cook-Cottonen ennaltaehkäisevässä mallissa sisäiset ja ulkoiset tekijät ovat vuorovaikutuksessa keskenään (Attunement) ja ohjaavat yksilön minuuden kehitystä. (Kielhofner 2008, 102; Cook-Cottone 2006, 224.)

Cook-Cottonen mukaan sisäiset tekijät jaetaan fyysiseen (keho), emotionaaliseen (tunteet) sekä kognitiiviseen (ajatukset) osatekijään, jotka kaikki vaikuttavat yksilön kehitykseen (Cook-Cottone 2006, 224). Nuoruusiässä näiden sisäisten tekijöiden vaikutus kehitykseen alkaa näkyä murrosiän biologisten muutosten myötä. Pojilla fyysinen kehitys tapahtuu noin kolmen ja puolen vuoden aika-



na kun taas psyykkinen kehitys, johon lukeutuvat tunteet ja ajatukset, jatkuu vielä vuosia fyysisten muutosten jälkeen. (Laukkanen, Marttunen, Miettinen & Pietikäinen 2006, 29.) Ympäristön muokkaamissa ulkoisissa tekijöissä yhdistyvät yksilön perhe, yhteisö ja kulttuuri. Esimerkiksi perheen vaikutus nuoren kehitykseen on suuri. Nuoren huomioimatta jättäminen, huonot kotiolot, vähäinen vuorovaikutus vanhempien kanssa sekä seksuaalinen väärinkäyttö ovat suuria riskitekijöitä syömishäiriön syntymiselle. (Cook-Cottone 2006, 224-225.)

Fysio- ja toimintaterapeuttisesta näkökulmasta tarkasteltuna voidaan psykofyysisen ihmiskäsityksen mukaan nähdä keho ja mieli olevan jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään. Kehossa tapahtuvat asiat heijastuvat mieleen ja mielessä tapahtuvat asiat kehoon. Näillä psykofyysisillä muutoksilla on vaikutusta siihen miten yksilö valitsee, osallistuu ja mukauttaa toimintaansa. (PSYFY ry 2014; Kielhofner 2008, 4.) Kun nuori yrittää tavoittaa ympäristön vaatimukset ja odotukset, saattaa nuoren oma kehonkuva itsestä vääristyä (Terve koululainen 2014). Kehonkuvaan sisältyvät nuoren elämykset, kokemukset ja käsitykset omasta kehostaan (NEDA 2014). Vääristynyt kehonkuva vaikuttaa negatiivisesti nuoren itsetuntoon, joka muodostaa tunnepohjaisen arvion itsestä, omista kyvyistä, taidoista (Terve koululainen 2014; Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 150).

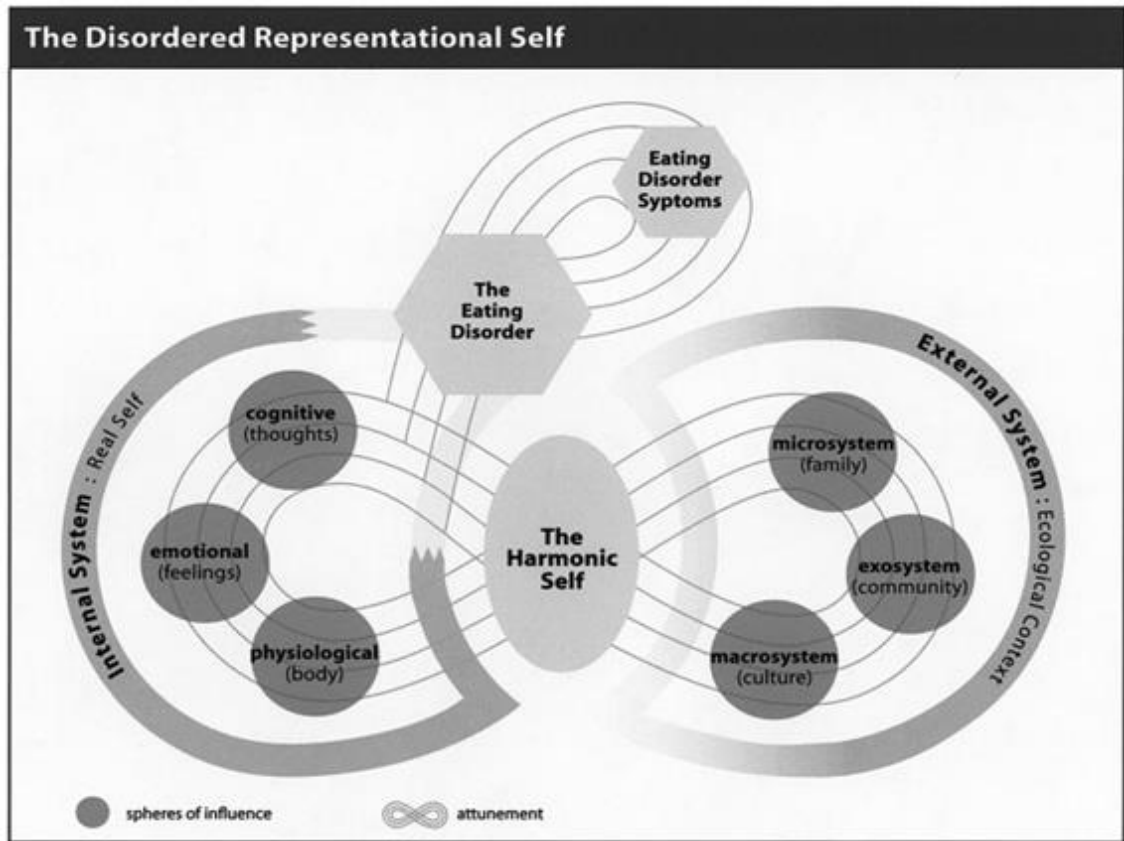


Kuvio 1. The Representational Self: Attunement and expression (Cook-Cottone 2006, 224).

Itsetunto on osa yksilön minuutta. Se, kokeeko itsetuntonsa olevan hyvä vai huono, vaikuttaa siihen miten yksilö muodostaa oman minäkuvansa. (Vilkko-Riihelä 2003, 557.) The Attuned Representation Model on kokonaisvaltainen malli, joka erottelee minuudesta kaksi puolta; todenmukainen, aito minä (Authentic Self) sekä ulospäin näyttäytyvä edustusminä (Representational Self). Yksilön sisäisten tekijöiden kautta luotu henkilöllisyys koetaan aitona, todellisena minänä. Edustusminä puolestaan on ympäristön muokkaama rakennettu kuva itsestä, jonka kautta yksilö on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Kun edustusminä on sovussa aidon minän kanssa, yksilön kehitys etenee terveellä tasolla (kuvio 1). (Cook-Cottone 2006, 223–225.) Murrosiässä tapahtuvien muutosten myötä nuori kuitenkin joutuu tutustumaan uuteen, muuttuvaan itseensä (Terve koululainen 2014). Fyysiset muutokset pojilla, kuten pituuskasvu, lihasten kasvaminen, painon nousu, äänen madaltuminen sekä sukupuolielinten kehittyminen tapahtuvat suhteellisen nopeasti, mikä on yhteydessä nuoren psyykkiseen kehitykseen. Kehityksen tahti on jokaiselle yksilöllinen, jo-

ten murrosiässä olevan nuoren voi olla vaikea sopeutua uuteen kehoonsa. (MLL 2014; Laukkanen ym. 2006, 30.) Jos nuori kokee itsensä vääränlaiseksi, hän ei halua näyttää aitoa minää ulospäin. Tällöin hän alkaa rakentaa ympäristöön sopeutunutta kuvaa itsestään, harmonista minää (The Harmonic Self), pyrkimyksenä saada hyväksyntää ympäristöstä. Ennaltaehkäisevässä mallissa harmonisen minän avulla yritetään luoda tasapaino ympäristön kanssa (kuvio 2). (Cook-Cottone 2006, 226–227.)

Harmoninen minä on yhteydessä syömishäiriöiden syntyyn, kun yritetään miellyttää ympäristöä. Syömishäiriötä sairastava ajattelee tyypillisesti että hänen pitäisi, hän haluaisi tai hänen tarvitsee olla tietynlainen ympäristöstä tulleiden paineiden vuoksi. Syömishäiriön kehittyessä nuori näkee emotionaaliset, kognitiiviset sekä fyysiset ominaisuudet ei-hyväksyttävänä tai vioittuneina. Nuori havaitsee, että hänen täytyy toimia ulkoisten tekijöiden odotusten mukaisesti tullaan hyväksytyksi. Kun harmoninen minä luodaan ympäristön vaatimusten mukaiseksi, ei todenmukaisen, aidon minän ja edustusminän välistä tasapainoa muodostu. Tämän myötä yksilön minuuden kehitys vääristyy ja sitä pyritään korjaamaan syömishäiriökäyttäytymisellä. Sairauden jatkuessa oireet tulevat osaksi ajatusten, tunteiden ja fyysisen kehon säätelyä. Oireet saatetaan jopa nähdä osana aitoa minää, jolloin niistä on usein vaikea parantua. (Cook-Cottone 2006, 226-227.)



Kuvio 2. The Disordered Representational Self (Cook-Cottone. 2006, 226).

## 2.2 Syömishäiriöiden tunnistaminen

Syömishäiriöistä laihuushäiriö (anoreksia nervosa) sekä ahmimishäiriö (bulimia nervosa) määritellään kansainvälisessä ICD-10 tautiluokituksessa sekä mielen-terveyden ja käyttäytymisen DSM-IV diagnoosijärjestelmässä (All Psych 2013; Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2011, 267). Muihin yleisiin syömishäiriöihin joiden kriteerit ovat määriteltävissä kuuluvat kohtauksittainen ahmimishäiriö eli BED (binge eating disorder), terveellisen ruoan pakkomielle (ortoreksia nervosa) sekä dysmorfisen ruumiinkuvan häiriön alamuoto lihasdysmorfia (Brytek-Matera 2012, 55; Pyökäri, Luutonen & Saarijärvi ym. 2011, 1649; Raevuori & Keski-Rahkonen 2007, 1583). Harvemmin sairastunut ei oireile ainoastaan yhden syömishäiriön kriteerit täyttämällä tavalla. Sen sijaan useamman eri syömishäiriön oireet voivat esiintyä yhtäaikaaisesti tai vaihdella sairauden aikana. Tietyn syömishäiriön kriteerit täyttäviä nuoria on vähän verrattuna yleiseen

syömisen häiriökäyttäytymiseen, jota kutsutaan määrittelemättömäksi tai epätyypilliseksi syömishäiriöksi. (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2014, 7; Ruuska & Rantanen 2007, 4531).

Syömishäiriöön sairastuminen johtuu tyypillisesti pyrkimyksestä olla ympäristön odotusten mukainen (Cook-Cottone 2006, 227). Syömishäiriö alkaa usein omaa toimintaa muuttamalla, lisäämällä liikuntaa sekä syömällä terveellisesti, minkä vuoksi paino alkaa useimmilla pudota (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013a). Ortorleksiaa sairastavilla mielenkiinnon kohteet ja päivittäiset rutiinit kohdistuvat yhä pakkomielleisemmin terveelliseen ruokaan, mikä alkaa merkittävästi rajoittaa syömisikäyttäytymistä ja muuta arkielämää (Brytek-Matera 2012, 55). Painon putoamiseen voi liittyä onnistumisen tunteita, jotka motivoivat jatkamaan toimintaa. Tätä saattaa ruokkia myös ulkopuolinen positiivinen palaute laihtumisesta. Etenkin anoreksiaa sairastavalla painonnousun pelko johtaa siihen, että syömisestä ja liikunnasta alkaa hiljalleen muodostua pakkomielteitä, joita sairastuneen on tiukasti noudatettava. (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013a.) Bulimiassa puolestaan syömisen kontrolli menetetään toistuvasti tiettyjen roolien luoman ajatusmallin mukaista tarkkaa ruokavaliota noudattaessa. Bulimiaa sairastavan rutiinit muodostuvat laihduttamisesta, ahmimisesta sekä ahmitun ruoan eroon pääsemisestä. Ahmimisesta aiheutuva ahdistus ajaa pääsemään syödystä ruoasta eroon, muun muassa oksentamalla, ulostuslääkkeiden käyttämällä tai runsaalla liikunnalla. Ahmimisen jälkeen on tavallista aloittaa paastoaminen tai laihduttaminen. (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013b.) Kohtauksittaisessa ahmimishäiriössä (BED) ahmimisen jälkeen ruoasta ei pyritä eroon oksentamalla tai ulostuslääkkeitä käyttämällä vaan sen sijaan etenkin pojilla runsas pakonomainen liikunta sekä lisäravinteiden käyttö ahmimisen jälkeen ovat yleisiä (Pyökäri ym. 2011, 1649; Raevuori & Keski-Rahkonen 2007, 1586). Myös lihasdysmorfiassa tarkka lihassmassaa kasvattava ruokavalio, yltiöpäinen painoharjoittelu sekä lihassmassaa lisäävien ravintolisien ja kiellettyjen aineiden käyttö on yleistä. Lihasdysmorfiassa tähän pakkomielleiseen käyttäytymiseen johtaa yksilön oma peilikuva, jonka sairastunut näkee hintelänä, vaikka todellisuudessa lihassmassaa olisi erittäin paljon. (Olivardia, Pope & Hudson 2000, 1291–1295.)

Syömishäiriötä sairastavalla mielen ja kehon yhteistyö tulee ilmi psyykkisinä ja fyysisinä oireina. Myös itsetuhoisuutta saattaa esiintyä. Psyykkisinä oireina esiintyy usein masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Lisäksi erilaiset fyysiset oireet, kuten anoreksiassa paleleminen, ruumiinlämmön lasku, hidastunut pulssi, matala verenpaine sekä lihasvoiman heikentyminen, esiintyvät liian yksipuolisen ja vähäisen ravinnonsaannin johdosta. (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013a.) Bulimiassa oksentaminen saattaa aiheuttaa ruoansulatuksen ongelmia, hammaskiilteen kulumista, sylkirauhasten turpoamista, äänen käheytymistä sekä rytmihäiriöitä. (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013b.)

### 2.3 Syömishäiriöiden ennaltaehkäisy

Syömishäiriöstä parantuminen on pitkä, usean vuoden prosessi. Sairastunut saattaa joutua vakavassa tilanteessa sairaalahoitoon, josta seuraa säännöllinen kontrolli avohoidossa, usein perusterveydenhuollon saralla. Jos kontrollin aikana paraneminen ei edisty odotetulla tavalla, voidaan sairastunut ohjata syömishäiriöiden hoitoon perehtyneeseen yksikköön. Syömishäiriö voi pahimmillaan olla jopa henkeä uhkaava sairaus. (Laukkanen ym. 2006, 122–125.) Syömishäiriötä sairastavan nuoren moniammatilliseen kuntoutustyöryhmään kuuluu usein muiden ammattialojen edustajien lisäksi sekä toimintaterapeutti, että fysioterapeutti (Marttunen ym. 2013, 75). Syömishäiriökuntoutujan ydintavoitteena toimintaterapiassa on mielekkään ja tarkoituksenmukaisen toiminnan löytäminen (HUS 2009). Toimintaterapian avulla pyritään tukemaan syömishäiriötä sairastavan nuoren sosiaalista sitoutumista toimintaan, harjoitellaan taitoja joita tarvitaan syömishäiriön oireiden hallinnassa sekä herätetään toivoa positiiviseen tulevaisuuteen (Clark & Shoba 2012, 15). Toimintaterapiassa pyritään vahvistamaan myös sairastuneen itsetuntoa ja nuoruuden kehitystä sekä harjoitellaan ahdistuksen hallintaa ja itseilmaisua päivittäisten toimintojen sekä luovan toiminnan kautta (Marttunen ym. 2013, 75). Fysioterapiassa syömishäiriötä sairastavan kuntoutuksessa keskipisteenä tarkastellaan yksilön kehoa. Etenkin psykofyysisessä fysioterapiassa on keskeistä tutkia monipuolisesti kehontunteista sekä muita kehollisuuteen liittyviä asioita ja selvittää niiden yhteyttä asi-

akkaan ongelmiin. (PSYFY ry 2014.) Esimerkiksi hengitys-, rentoutumis- ja läsnäoloharjoitteet levossa ja liikkeessä, auttavat lisäämään kehotietoisuutta. Kehotietoisuuden lisääminen auttaa käsittelemään tunteita ja ajatuksia. Liikkeen kautta voi tutkia omaa kehoa, sen rajoja, tuntemuksia sekä tunteita. Koska fyysinen ja psyykinen puoli ovat yhteydessä toisiinsa, voidaan kehollisilla harjoitteilla vaikuttaa myös mieleen. (Herrala ym. 2008, 36–38.)

Jotta nuorten psyykkisen terveyden ongelmilta ja kalliilta hoitoprosesseilta vältyttäisiin, on moniammatillisen kuntoutuksen lisäksi tärkeää kiinnittää huomiota nuorten syömishäiriöiden ennaltaehkäisyyn. Syömishäiriöiden syntyä nuorten keskuudessa on pyritty ennaltaehkäisemään erilaisten projektien sekä ennaltaehkäisevien ohjelmien avulla. Esimerkiksi Lounais-Suomen - SYLI ry:n järjestämä yläkouluikäisille tytöille syömishäiriöiden ennaltaehkäisyyn suunnattu Olet arvokas! -koulukiertue toi uudenlaista ennaltaehkäisevää toimintaa yläkouluikäisille vuosien 2012 ja 2013 aikana (Heimo & Mäkelä 2012, 1). Ennaltaehkäisevien projektien ja ohjelmien vaikutusta syömishäiriön kehitykseen on kuitenkin haastava tutkia (Käypä Hoito 2009.) Ohjelmilla, jotka ovat sisältäneet vuorovaiikutusta vaativia ryhmätoimintoja ja jotka ovat suunnattu syömishäiriöön sairastumisen riskiryhmälle (nuoruusikä 12–22 ikävuoden välillä), on saatu ennaltaehkäisyyn näkökulmasta positiivisia tuloksia. (Stice, South & Shaw 2012, 849; Ruuska & Rantanen 2007, 4527.) Etenkin toimintaterapeuttisessa kuntoutuksessa käytettävät luovat toiminnat voivat antaa nuorelle mahdollisuuden ilmaista ja vahvistaa aitoa, todenmukaista minäänsä, mikä vaikuttaa ennaltaehkäisevästi syömishäiriön syntyyn (Marttunen ym. 2013, 75; Cook-Cottone 2006, 227). Ennaltaehkäisevässä ryhmässä voidaan käytännöllisten ja toiminnallisten aktiviteettien kautta välittää tietoa syömishäiriöön vaikuttavista tekijöistä, itsehoitosta, elämäntaidoista sekä ympäristön vaikutuksesta yksilöön. Itsehoitoon lukeutuvat esimerkiksi ravinto ja tunteiden säätely kun puolestaan elämäntaitoihin sisältyvät muun muassa itsevarmuus ja sosiaaliset taidot. (Cook-Cottone 2006, 228.) Tärkeitä ennaltaehkäiseviä tekijöitä ovat myös syömishäiriökäyttäytymisen varhainen havaitseminen, sairauden uusiutumisen ehkäisy sekä oireiden minimoiminen (Marttunen ym. 2013, 14; Käypä Hoito 2009). Nuorena tehdyt kokeilut vaikuttavat vakiintuviin elintapoihin ja tottumuksiin. Tämän vuoksi

nuoruusikä on kriittinen kehitysvaihe erilaisten mielenterveyshäiriöiden kuten syömishäiriöiden muodostumisen kannalta. (Marttunen ym. 2013, 10.)



### 3 SYÖMISHÄIRIÖN, ITSETUNNON JA KEHONKUVAN VAIKUTUS TOIMINNALLISUUTEEN

Syömishäiriöön sairastuminen muuttaa yksilön tapoja ja rutiineja suoritua päivittäisistä toiminnoistaan. Häiriintynyt syöminen ja siihen liittyvä tarkka kontrollointi alkavat vähitellen muokata yksilön tapaa toimia. Ensioireet etenevät usein huomaamatta, eikä niitä välttämättä osata liittää alkavaan syömishäiriöön. (Keski-Rahkonen ym. 2008, 11, 25–26.) Syömishäiriöliitto - SYLI ry on kommentoinut keväällä 2013 nykyisiä Käypä hoito -suosituksia lasten ja nuorten syömishäiriöön liittyen. Liiton työryhmän mielestä uudessa Käypä hoito -suosituksessa pitäisi paremmin huomioida anoreksian lisäksi myös muut syömishäiriöiden muodot ja niistä aiheutuvat oireet, jotta eri syömishäiriöiden varhaisempi tunnistaminen onnistuisi. Syömishäiriö tulisi nähdä laajempaa kokonaisuutena kuin pelkästään nuorten tyttöjen sairautena, jolloin huomio kiinnittyisi siihen, että pojatkin voivat sairastua syömishäiriöön. (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013c, 1-2.)

Syömishäiriöt luetaan psykosomaattisiin sairauksiin. The Attuned Representation Model – ennaltaehkäisevän mallin näkökulmasta niiden muodostumiseen vaikuttaa myös sekä yksilön psyykkiset ja fyysiset tekijät, että ympäristö. Psyko fyysinen vaikutus ympäristötekijöineen on nähtävissä myös Inhimillisen toiminnan mallissa, jonka mukaan siihen miten yksilö toimii vaikuttaa yksilön tahto, tottumus ja suorituskyky sekä ympäristö. (Kielhofner 2008, 101–102; Cook-Cottone 2006, 224.) Tässä opinnäytetyössä esille nousee syömishäiriöön liittyen kolme keskeistä teemaa; syömishäiriön oireet, itsetunto sekä kehonkuva, joiden kautta tarkastellaan yksilön psyykkistä ja fyysistä puolta sekä niiden vaikutusta yksilön toiminnallisuuteen.

### 3.1 Miten syömishäiriö näkyy arjessa

#### 3.1.1 Vääristyneet ajatusmallit muuttavat rutiineja

Syömishäiriö vaikuttaa ihmisen päivittäiseen toimintaan. Inhimillisen toiminnan mallissa päivittäiset arjen rutiinit kuvataan tottumuksen kautta. Tottumukseen kuuluvat rutiinit eli tavat toimia ja roolit, jotka ilmenevät sekä ajallisessa, fyysisessä, että sosiaalisessa ympäristössä. (Kielhofner 2008, 16–18.) Tavat ohjaavat sitä, miten tietyssä ympäristössä suoritetaan toimintoja. Tavat säätelevät ajankäyttöä, ohjaavat miten tyypillisesti tietyissä tilanteissa toimimme sekä luovat käyttäytymistyylin. (Kielhofner 2008, 55–57.) Roolien avulla sisäistämme ajatusmalleja, joiden mukaan toimimme eri ympäristöissä. Ne määrittävät sisällön ja tyylin toiminnalle, vaikuttavat ajankäyttöömme sekä sisältävät erilaisia tehtäviä ja tekoja. (Kielhofner 2008, 60–61.)

Usein ulkopuoliset huomaavat syömishäiriöön sairastuneen käytöksessä muutoksia, joita sairastunut ei välttämättä itse huomaa, jolloin hän ei myös näe itseään sairastuneen roolissa (Keski-Rahkonen ym. 2008, 83). Läheisten puututtua häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen, saattaa sairastunut alkaa hallita käytöksellään koko perhettä. Tämä voi ilmetä esimerkiksi lisääntyneenä kiinnostuksena ja vaativuutena perheessä tarjoiltavan ruoan suhteen. (Keski-Rahkonen ym. 2008, 84.) Syömishäiriötä sairastavan rooli ohjaa noudattamaan tiettyä ajatusmallia, jonka rutiineihin kuuluu lähes poikkeuksetta pakonomainen tarkan ruokavalion noudattaminen, runsas päivittäinen liikunta sekä jatkuva laihduttaminen (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013a; Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013b; Raevuori & Keski-Rahkonen 2007, 1586).

#### 3.1.2 Syömishäiriö määrittää yksilön toimintaa

Toiminnallista osallistumista tapahtuu kun yksilö osallistuu erilaisiin hyvinvoinnin kannalta merkittäviin ja mielihyvää tuottaviin päivittäisiin toimintoihin joko omien henkilökohtaisten valintojen tai sosiaalisen ympäristöstä tulevien odotusten

kautta. Inhimillisen toiminnan mallissa toiminnallinen suoriutuminen tarkoittaa toimintakokonaisuuksien (itsestä huolehtiminen, työ, vapaa-aika) osatekijöistä suoriutumista. Toiminnalliseen osallistumiseen sekä toiminnalliseen suoriutumiseen vaikuttavat olennaisesti tahto, tottumus, ympäristö sekä yksilön kyvyt. (Kielhofner 2008, 101–103.)

Häiriintyneellä syömiskäyttäytymisellä syömishäiriötä sairastava kompensoi yleensä pahaa oloaan, jolloin hän kokee pystyvänsä kontrolloimaan toimintaansa (Keski-Rahkonen 2008, 81). Kun kontrolli jostain syystä pettää, muuttuu sairastavan toiminnallinen suoriutuminen. Tällöin ”repsahtamista” pyritään hyvittämään luomalla itselleen uusia päivittäisiä toimintoja, kuten rajun liikunnan harrastaminen tai syödystä ruoasta eroon pääseminen muun muassa oksentamalla (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013b; Pyökäri ym. 2011, 1649).

Toiminnasta suoriutumiseen yksilö tarvitsee erilaisia taitoja. Taidot määritellään havaittaviksi ja päämääräsuuntautuneiksi teoiksi, joita yksilö käyttää toiminnassaan. Ne voidaan jakaa motorisiin taitoihin, prosessitaitoihin ja viestintä- ja vuorovaikutustaitoihin. Motorisiin taitoihin kuuluvat muun muassa voima, asennonhallinta, liikkuvuus, energian ylläpito sekä koordinaatio. Prosessitaitoja ovat esimerkiksi huomion kiinnittäminen, tiedon hyödyntäminen, tiedon järjestäminen sekä työskentelyn ajoittaminen ja mukauttaminen. Viestintä- ja vuorovaikutustaidot puolestaan sisältävät non-verbaalisen, eli sanattoman viestinnän, tiedon vaihtamisen ja vastavuoroisuuden. (Kielhofner 2008, 103, 220–221.) Syömishäiriöstä johtuvan painonputoamisen myötä motoriset taidot muuttuvat kun myös lihasmassa vähenee. Toisaalta pojilla yleinen lihasten yltiöpäinen kasvataminen kasvattaa myös voimatasoa. Tarkkaan kontrolloitu arki sekä liian yksipuolinen ruokavalio alentavat energiatasoja, jolloin päivittäisistä toiminnoista suoriutuminen tuntuu raskaalta. Kuitenkin syömishäiriötä sairastava nuori pärjää usein koulussa hyvin arvosanoin, johon sairauden pakonomainen suorittaminen on yhteydessä. Kaverisuhteet jäävät yleensä vähemmälle ja nuori viettää paljon aikaa yksin, sillä ryhmään kuulumisen tuottaa ongelmia. (Laukkanen ym. 2006, 118–120, 126.)

Toiminnallisen osallistumisen kautta yksilölle rakentuu toiminnallinen identiteetti, mikä sisältää yksilön roolit, mielihyvää tuottavat ja tärkeät toiminnot, käsityksen omasta suorituskyvystä ja rutiineista sekä tiedon siitä, mitä ympäristö vaatii ja miten se antaa tukea. Toiminnallinen pätevyys määrittää, miten yksilö voi toteuttaa toiminnallista identiteettiään. Toiminnalliseen pätevyyteen kuuluu rooliodotusten sekä omien arvojen mukainen toiminta, rutiinien ylläpito velvollisuuksien täyttämiseksi, itselle tärkeisiin toimintoihin osallistuminen sekä arvojen mukaisiin toimintoihin pyrkiminen. (Kielhofner 2008, 106–107.) Häiriintyneestä syömiskäyttäytymisestä voidaan puhua kun oireet alkavat hallita normaalia elämää (Keski-Rahkonen ym. 2008, 11). Oman kehoon liittyvä häpeän tunne sekä ruokailun rajoittaminen muokkaavat usein sairastuneen toiminnallista identiteettiä. Sosiaaliset suhteet saattavat vähentyä sairauden edetessä, sillä syömishäiriöön sairastuneen toiminnallisen pätevyyden kautta jatkuva huomio ruokaa ja painon tarkkailua kohtaan koetaan tärkeäksi. Huomion suuntaaminen näihin vievät lähes kaiken ajan sairastuneen arjesta. (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013a; Brytek-Matera 2012, 55–56; Olivardia ym. 2000, 1291, 1293.)

### 3.1.3 Ympäristön luomat ihanteet

Ympäristötekijät ovat myös tiiviisti yhteydessä syömishäiriöihin sairastumiseen (Ruuska & Rantanen 2007, 4528). Ympäristöön sisältyy muun muassa sosiaalisia ryhmiä, jotka ovat muodoltaan joko virallisia tai epävirallisia ja niihin sisältyy erilaisia tapoja ja rooleja. Kulttuuri puolestaan määrittää tietyn ryhmän yhteisiä uskomuksia, arvoja, normeja, toimintatapoja ja käyttäytymistä, jotka ohjaavat yksilön toimintaa. Toiminnan muodot ja tehtävät sisältävät tarkoituksenmukaisia sekä johdonmukaisia toimintoja, jotka ovat kulttuurillisesti ja yleisesti hyväksytyjä. Ne määrittävät yksilön toiminnan muodon, paikan missä toimia sekä syyn toimintaan. (Kielhofner 2008, 92–97.)

Erityisesti sosiaalisen ryhmän paineella, joka pojilla liittyy usein urheiluharrastukseen, sekä ulkonäköön liittyvällä palautteella on suuri vaikutus syömishäiriöiden syntyyn (Raevuori & Keski-Rahkonen 2007, 1586; Ruuska & Rantanen

2007, 4530). Kulttuurissamme myös median vaikutus tähän on nähtävissä, sillä nykyaikana yhä lihaksikkaampia vartaloita ihannoidaan. Pojat saavat vaikutteita massiivisesta lihaksikkuudesta jo lapsena leluhahmoista ja supersankareista. (Olivardia ym. 2000, 1295.) Kulttuurilla on vaikutusta myös hoitoon hakeutumisessa, sillä koska syömishäiriöt ovat luokiteltu pääosin koskemaan tyttöjä, on pojilla suurempi kynnys hakeutua vaadittavaan hoitoon (Ruuska & Rantanen 2007, 4528).

### 3.2 Itsetunto minuuden määrittäjänä

Itsetunto on osa yksilön persoonallisuutta. Kuten minuutta tarkastellaan monesta eri näkökulmasta, voidaan myös itsetunto jakaa julkiseen, ulospäin näyttäytyvään sekä yksityiseen, todenmukaiseen itsetuntoon. Hyvän itsetunnon perusta nähdään muodostuvan, kun julkinen ja yksityinen itsetunto ovat tasapainossa. Tällöin yksilön minuus on ehjä, eikä hänen tarvitse yrittää muokata itseään ympäristöstä tulleiden odotusten mukaiseksi. (Cook-Cottone 2006, 224; Vilkkoriihelä 2003, 557–558.) Inhimillisen toiminnan mallissa itsetunto on yhteydessä ihmisen tahtoon. Tahto kertoo millaisia kokemuksia toiminnoista saamme, miten tulkitsemme toimintaa, millaisia mahdollisuuksia huomaamme toimintaan liittyen sekä mihin toimintoihin osallistumme. Tahtoon sisältyy ihmisen henkilökohtainen vaikuttaminen eli käsitys omasta pätevyydestä ja tehokkuudesta, arvot, jotka määrittävät mikä on merkityksellistä ja tärkeää sekä mielenkiinnon kohteet, joiden avulla valitaan nautintoa ja mielihyvää tuottava toiminta. (Kielhofner 2008, 12–15.)

Itsetunto on itsensä tiedostamista ja sitä, miten tätä tietoa käsitellään. Omien ominaisuuksien käsittely tapahtuu pitkälti sisäisen puheen avulla, ja kyky sisäisen puheen kautta tapahtuvaan minän käsittelyyn on itsetietoisuuden perusta. Sisäinen puhe ei aina ole realistista. Se voi sisältää uskomuksia omista kyvyistä ja niiden rajoituksista, enemmän ja vähemmän realistisia odotuksia, arveluja muiden suhtautumisesta itseän sekä havaintoja itsen suhtautumisesta muihin. Hyvä itsetunto liitetään vakaisiin tunteisiin, elämän haasteista selviämiseen,

hyvään stressinsietokykyyn ja terveisiin elämäntapoihin. Kun on tietoinen oman toimintansa päämääristä ja osaa tarkastella ja käsitellä itseään koskevia asioita omasta näkökulmasta, syntyy mahdollisuus ymmärtää, että itse voi vaikuttaa omaan elämäänsä. (Herrala ym. 2008, 150–151.)

Huono itsetunto voi johtaa erilaisiin mielentilan häiriöihin (Herrala ym. 2008, 150), muun muassa syömishäiriöön. Syömishäiriöt ilmenevät usein kehossa tapahtuvien välttämättömien muutoksien tuoman tyytymättömyyden seurauksena, jolloin syömisen rajoittaminen tuo kokemuksen oman elämän kontrolloimisesta (Ruuska & Rantanen. 2007, 4527). Syömishäiriöitä sairastavilla tahto motivoi jatkamaan häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä, jolloin syödään liian yksipuolisesti, liian vähän tai rajoitetaan omaa ruokavaliota kohtuuttomasti. Ruoan rajoittaminen on sairastuneelle usein se kaikkein merkityksellisin toiminta, joka tuottaa tarvittavaa mielihyvää ja jonka avulla pyritään parantamaan heikkoa itsetuntoa. (Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2014, 15; Syömishäiriöliitto - SYLI ry 2013a; Brytek-Matera 2012, 55–56.)

Itsensä tiedostamiseen ja kokemiseen liittyy myös käsite piilotajunta. Piilotajunnalla tarkoitetaan vanhoja, tunteita sisältäviä kokemuksia, jotka ovat ajan kuluessa painettu pois mielestä. Menneisyyden painaminen pois mielestä ei kuitenkaan poista mennyttä, vaan vanhat kokemukset voivat nousta esiin alkaen häiritä elämää. Näitä kokemuksia ei aina välttämättä tiedosteta vaan tiedostetaan ainoastaan niiden aiheuttamat haitat. Tällöin puhutaan piilotajusta. Piilotaju on vaikeasti hallittava ja sillä on vaikutusta ihmisenä olemisen malleihin. Jotta häiritsevät ajatukset ja tunteet väistyisivät, täytyvät kokemukset nostaa tietoisuuteen, tiedostaa, käsitellä ja päästää menemään. (Herrala ym. 2008, 53.) Piilotajunnassa olevilla tunnepohjaisilla kokemuksilla voidaan olettaa olevan keskeinen osa myös syömishäiriöiden synnyssä ja ylläpysymisessä. Tästä johtuen syömishäiriöiden ennaltaehkäisyssä itsensä ja tunteidensa tiedostaminen ja käsittely, sekä tämän taidon oppiminen ja kehittäminen on tärkeää. Kyky itsetietoisuuteen rakentaa vahvan itsetunnon joka auttaa selviämään monenlaisista elämän haasteista. Valinnanvapaus, ilmapiiri, arvostus ja turvallisuus ovat toi-

mintaympäristön piirteitä, joita tarvitaan itsetunnon kasvamisen mahdollistamiseksi. (Herrala ym. 2008, 151.)

### 3.3 Kehonkuvan muotoutuminen

Ihminen arvioi jatkuvasti kokemuksia kehostaan, jaksamisestaan, nautinnon kokemuksista, mielihyvystä ja kehon kyvyistä. Asenteet ja vaatimukset, joita ihminen on kohdistanut itseensä, käyvät vuoropuhelua todellisuuden kanssa. Lapsuudesta lähtien samankaltaisuus ja ryhmään kuuluminen muokkaavat ihmisen kehonkuvaa. Myös sairaudet muovaavat jo syntyneitä käsityksiä omasta kehosta uudelleenlaisiksi. (Herrala ym. 2008, 29–30.)

Kehonkuva on yksi kehontuntemuksen alakäsitteistä. Kehontuntemukseen sisältyy kehonkuvan lisäksi kehotietoisuus. Kehotietoisuus on kokonaisvaltaisen itsetietoisuuden kehollinen näkökulma. Se käsittää tietoisien kuvien ja kokemuksen itsestä ja omasta kehosta. (Roxendal 1987, 29–30, 32.) Kehontuntemus nähdään myös osana minäkuvaa. Minäkuva muodostuu vauvaiästä lähtien toiminnan ja sen seurausten tiedostamisen kautta. Kokemus ainutkertaisesta minästä, jossa erottaa itsensä muista ja ymmärtää, että voi itse vaikuttaa omaan toimintaansa, ei ole mahdollinen, ellei tunnista omaa kehoaan. Siihen vaikuttaa myös se, miten muut kommentoivat sitä, miten henkilö toimii. (Herrala ym. 2008, 45.) Ympäristön vaikutukset kehon kautta tapahtuvaan toimintaan on nähtävissä myös Inhimillisen toiminnan mallissa. Mallin mukaan ympäristön muokkaamat objektiiviset tekijät kehossa sekä yksilön kokemus omista kyvyistään ja taidoistaan vaikuttavat ihmisen suorituskyykyyn (Kielhofner 2008, 18–20). Suorituskyyky mahdollistaa toiminnan näiden objektiivisten fyysisten ja psyykkisten tekijöiden sekä yksilön subjektiivisen kokemuksen avulla. Kehon kautta koemme paljon erilaisia asioita. Eletty keho korostaa mielen ja kehon yhteistyötä toiminnan tiedostamisessa. Keholliset kokemukset omasta kehosta vaikuttavat siihen, mitä toimintoja valitsemme ja miten toimimme erilaisissa ympäristöissä. (Kielhofner 2008, 68–70.)

Jotta ihminen pystyy toimimaan omien kykyjensä ja taitojensa puitteissa parhaalla mahdollisella tavalla, käsitys fyysisestä minästä tulee olla eheä. Tietoinen mielikuva omasta kehosta on tärkeä etenkin sosiaalisessa kanssakäymisessä. Se, kokeeko itsensä viehättäväksi vai rumaksi vaikuttaa siihen, kuinka innokkaasti haluaa luoda kontakteja muihin ihmisiin. Negatiivinen ruumiinkuva voi johtaa sosiaalisten ongelmien lisäksi myös syömishäiriön kehittymiseen. (Herrala ym. 2008, 44–45.)

Syömishäiriöiden yleinen alkamisaika on nuoruusiässä, jolloin fyysisen puberteetin kehityksen myötä tapahtuu myös psyykkistä kehitystä (Ruuska & Rantanen 2007, 4527). Kaikilla syömishäiriöitä sairastavilla esiintyykin lähes poikkeuksetta kehonkuvan häiriöitä, jotka liittyvät usein nuoruusiän kehitykseen (Benninghoven, Jürgens, Mohr, Heberlein, Kunzendorf, & Jantschek 2006, 88). Kehonkuvan häiriöt ajavat jatkamaan häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä, jolloin keho alkaa reagoida syömishäiriöön erilaisin fyysisin ja psyykkisin oirein (Keski-Rahkonen ym. 2008, 30–31). Myös seksuaali-identiteetin ongelmat ovat pojilla liitetty syömishäiriöihin (Ruuska & Rantanen. 2007, 4529). Eri ihmiset reagoivat eri tavalla elämäntapahtumiin ja koska mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa, reaktiotkin ilmenevät sekä psyykkisellä, että myös fyysisellä tasolla. Psykofyysisen fysioterapian näkemyksen mukaan mielen ja reaktioiden kanssa voi työskennellä kehon kautta ja näin löytää ymmärrystä kohdata, käsitellä ja kehittää kehon ja mielen tasapainoa kokonaisuutena. (Herrala ym. 2008, 30, 37–38.)

Fyysistä olemusta tiedostetaan aistien, kuten tasapainoelimen, kosketuksen ja liikeaistin, kautta tulevan tiedon avulla. (Herrala ym. 2008, 45.) Samalla kun kehotietoisuus kasvaa, kehittyy myös kyky tunnistaa kehon asentoja, lihasjännityksiä ja viestejä. Roxendalin mukaan henkilön kehotietoisuuteen sisältyy psyykkisten tekijöiden lisäksi havainnot omasta olemuksesta ja liikkeestä, ja tiedot liikkeiden edellytyksistä. (Roxendal 1987, 29–30, 32.) Kehotietoisuuden lisäämiseksi tulee siis oppia tiedostamaan koko psykofyysistä tilaansa, myös sairauteen liittyviä kehon fyysisiä olotiloja.



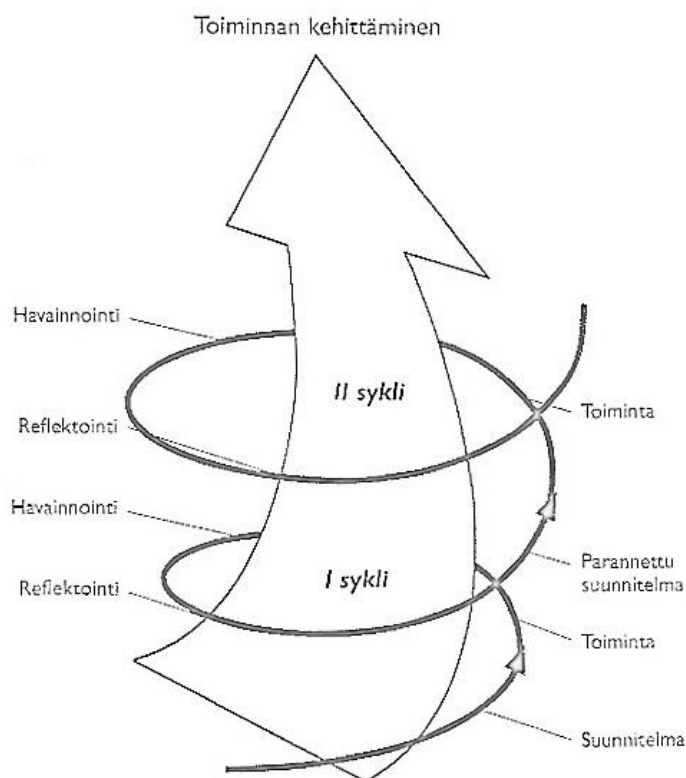
## 4 KEHITTÄMISTYÖN RAKENNE

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä, jossa hyödynnettiin toimintatutkimuksen näkökulmaa. Anttilan mukaan toimintatutkimus on oleellinen kehittämistyössä, jossa toiminnan avulla saadaan aikaan muutosta ja samalla lisätään tietoisuutta aiheesta (Anttila 2006, 440). Kehittämistyö toteutettiin yhdessä Lounais-Suomen - SYLI ry:n kanssa, jolla oli tarve kehittää syömishäiriöiden ennaltaehkäisyyn suunnattu koulukiertue pojille. Tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa yläkouluikäisille pojille suunnattu, syömishäiriöitä ennaltaehkäisevä kolmen työpajan kokonaisuus. Työpajojen aiheiksi valikoituivat syömishäiriön oireet, kehonkuva ja itsetunto. Koulukiertueen päätarkoituksena oli lisätä tietoa syömishäiriöihin liittyvistä asioista poikien keskuudessa. Opinnäytetyön puitteissa suunniteltujen ja toteutettujen työpajojen tarkoituksena oli antaa pojille kokemus siitä, että yllämainittuja aiheita voi käsitellä arkisissa tilanteissa.

Toimintatutkimuksen tarkoitus on kehittää uutta, toteuttamalla samanaikaisesti sekä toiminta, että sitä kehittävä tutkimus. Tutkimus etenee sykleissä joissa toimintaa kehitetään aina edellisen syklin perusteella. Toimintatutkimuksen tavoitteena ei ole saada yleistettävää tietoa tutkittavasta aiheesta vaan tuloksista hyötyvät pääasiassa tutkimuksen kohteena oleva yhteisö. (Anttila 2006, 440, 442–443.) Opinnäytetyön päätavoitteena oli luoda toimiva ja käyttökelpoinen työpajakokonaisuus, jota Lounais-Suomen - SYLI ry voi käyttää myös jatkossa osana toimintaansa. Jotta saatiin selville oliko työpajakokonaisuus onnistunut, kerättiin sekä laadullista, että määrällistä aineistoa tutkimusta varten.

Kehittämistyötä ohjasi Kurt Lewinin kehittämä toimintatutkimuksen spiraalimalli. Mallin spiraali voidaan jakaa sykleihin. Sykleissä vaihtelee sekä konstruoiva eli uuden toiminnan suunnittelun ja toteuttamisen vaihe, joka vie tutkimusta eteenpäin, että rekonstruoiva eli toiminnan arvioinnin ja palautteen keräämisen vaihe, jonka avulla toimintaa pystytään kehittämään seuraavalla toteutuskerralla (Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2006, 78–80). Jokainen sykli koostuu neljästä vaiheesta; suunnittelu, suunnitellun toiminnan toteutus, toiminnan havainnointi

ja havainnointien reflektointi. Reflektoinnilla tarkoitetaan pohdintaa ja harkintaa, jolla pyritään arvioimaan onnistumista ja kehityksen tarvetta, sekä miten toimintaa voisi kehittää. Ensimmäisen syklin jälkeen tarkastetaan suunnitelma reflektoinnin pohjalta ja toistetaan sitten yllä kuvatut vaiheet. Spiraalin seuraava sykli aloitetaan tällä tavoin aina edellisen syklin perustuvaan, parannellun suunnitelman pohjalta. Kehittämistä voidaan jatkaa kunnes haluttu tulos on saavutettu. (Anttila 2006, 442–444.) Syklisyys näkyy tämän opinnäytetyön rakenteessa ja työpajojen kehittämisprosessissa, jota kuvataan tarkemmin kappaleessa 5.



Kuvio 3. Lewinin spiraalimalli (Heikkinen ym. 2006, 81).

## 5 OLET ARVOKAS! -KOULUKIERTUE POJILLE

### 5.1 Tiedonkeruu

Toimintatutkimuksessa tiedonkeruu on olennainen osa suunnitteluvaihetta (Anttila 2006, 443). Kehittämistyön toimeksiannossa oli määritelty tarkkaan aihe, syömishäiriöiden ennaltaehkäisy pojille, toteutuksen muoto eli työpajatoiminta yläkouluissa sekä keskeiset teemat kolmelle työpajalle, joiden pohjalta muodostui opinnäytetyön tavoite. Näiden tietojen pohjalta lähdimme hakemaan tietoa työpajakokonaisuutta varten kirjallisuudesta ja tietokannoista.

Tietoa löytyi paljon kehittämistyön aiheeseen liittyvien hakusanojen ympärille, mutta halusimme saada ideoita työpajoihin myös kokemuksen pohjalta. Toimintaterapeuttien ja fysioterapeuttien tiedonkeruumenetelmänä yleisesti käytetty haastattelu (Ammattinetti 2014a; Kielhofner 2008, 262) toi meille uuden näkökulman, kun haastattelimme syömishäiriötä sairastanutta mieshenkilöä. Haastattelun pohjana käytettiin Inhimillisen toiminnan mallin mukaista haastattelumenetelmää, OPHI-II:a (Kielhofner 2008, 266). Tämän haastattelun avulla arviointiin haastateltavan toimintakykyä ja toimintahistoriaa ajalta, jolloin hän on sairastanut syömishäiriötä. Tietoa kerättiin myös haastateltavan parantumisprosessista sekä nykyisestä elämäntilanteesta. Haastattelu oli puolistrukturoitu, eli sille oli määritelty viitekehys, joka koostui useista eri teemoista (Kielhofner 2008, 266). Teemoihin lukeutuivat muun muassa tärkeät elämäntapahtumat, vapaa-aika, päivittäiset rutiinit, toiminnalliset roolit sekä toimintaympäristö. Näitä teemoja hyödynnettiin haastattelurungossa, joihin kysymykset pohjautuivat.

Haastateltava kertoi oman kokemuksen syömishäiriön kehittymisestä ja oireista, sairauden aikaisista tunteista sekä yhä jatkuvasta parantumisprosessista. Hän kuvaili syömishäiriön negatiivista vaikutusta itsetuntoon, johon vaikuttivat sairaudesta johtuvat voimakkaat tunnetilat, epävarmuus, vääristynyt ajatusmaailma sekä eristäytyneisyys. Myös kehonkuvan muutokset oli yksi keskeisimmistä aiheista. Sairauden aikana sekä psyykkiset, että fyysiset muutokset olivat vai-

keuttaneet ja muuttaneet etenkin haastateltavan päivittäisistä rutiineista suoriutumista. Haastattelun lopuksi saimme syömishäiriötä sairastaneen näkökulman siihen, mihin asioihin kannattaa ennaltaehkäisevässä toiminnassa kiinnittää erityistä huomiota. Näitä olivat muun muassa ympäristön asenteet, itsetunnon vaikutus sairauden syntymiselle, ymmärrys, että ihmiset ovat erilaisia, muiden psyykkisten ja fyysisten sairauksien huomioonottamien sekä ihmisten kyky tunneilmaisuuksiin. Haastattelu analysoitiin kokoamalla kertomus haastateltavan elämästä. Elämäntarinasta saatiin paljon tietoa syömishäiriön vaikutuksesta yksilön toiminnallisuuteen ja tämän myötä lisää ideoita työpajojen toteutukseen.

## 5.2 Työpajakokonaisuuden suunnittelu

### 5.2.1 Työpajojen rakenteen suunnittelu

Kattavan tiedonkeruun jälkeen ennen varsinaisia toteutusta oli tärkeää suunnitella työpajakokonaisuus vaihe vaiheelta, jotta lopputuloksesta saatiin mahdollisimman onnistunut. Työpajojen suunnittelussa edettiin Linda Finlayn määrittelemän ryhmän suunnitteluun tarkoitetun rakenteen mukaisesti. Finlayn mukaan ryhmän suunnittelu alkaa pohtimalla ryhmän tarkoitusta ja konkreettisia, mitattavia tavoitteita, joiden kautta seurataan ryhmän kehitystä (Finlay 2002, 250). Selkeät tavoitteet osoittavat, että ryhmän perustaminen ja ryhmässä tapahtuva toiminta ovat tarkoituksenmukaisia. Ne myös motivoivat ryhmäläisiä toimimaan niiden saavuttamiseksi. Kuitenkin ryhmän sisäinen vuorovaikutus nähdään usein tärkeämpänä kuin pelkkä toiminta tai tuotos. (Finlay 2002, 250.)

Kun ryhmän tarkoitus ja tavoitteet ovat selkeät, alkaa ryhmän toiminnallisen sisällön suunnittelu. Ryhmässä tapahtuva toiminta valitaan ryhmän tarkoituksen mukaisesti niin, että se mahdollistaa ryhmälle asetetun tavoitteen saavuttamisen. Toiminnan valintaan vaikuttaa myös ryhmäläisten toimintakyky, mistä toiminnosta osallistujat pystyisivät suoriutumaan ja mitkä tuovat ylitsepääsemättömiä haasteita. Toiminnan on oltava sovellettavissa osallistujille sopivaksi myös ryhmätoiminnan aikana. Lisäksi ryhmässä tapahtuvan toiminnan pitää

pyrkii säilyttämään osallistujien mielenkiinto ja olla heidän kulttuurillisiin, että henkilökohtaisiin arvoihin sopivaa toimintaa. Jos vaikuttaa siltä, että toiminta ei ole ryhmäläisille mielekästä, ohjaajan on pyrittävä herättämään mielenkiinto toimintaa kohtaan. Ryhmäläisiä on hyvä muistuttaa ryhmän tarkoituksesta, jotta se motivoisi jatkamaan toimintaa. (Finlay 2002, 251.)

Pelkkä tavoitteellisen toiminnan suunnittelu ei riittänyt työpajakokonaisuuden toteuttamiseen, vaan oli suunniteltava tarkkaan myös ryhmäkerran rakenne. Ryhmäkerran rakenne voidaan jakaa Finlayn mukaan viiteen eri vaiheeseen (Finlay 2002, 251), joista neljä vaihetta oli näkyvissä työpajojen toteutuksessa. Ensimmäisenä ryhmässä tapahtuu perehdyttäminen eli esittelyvaihe. Ohjaaja toivottaa ryhmäläiset tervetulleiksi ja esittelee itsensä, jonka jälkeen kerrotaan ryhmän tarkoitus ja tavoitteet sekä alustetaan ryhmässä tapahtuva toiminta. Kun ohjaaja on ohjeistanut ryhmäläisiä toiminnassa, alkaa työskentelyn vaihe. Työskentelyn vaiheessa keskitytään valitun toiminnan suorittamiseen. Toimintojen suorittamisen jälkeen on ryhmän lopettamisen vaihe. Lopetus voi sisältää tietyn toiminnan josta ilmenee, että ryhmäkerta on päättymässä. Lopetuksen vaiheessa ryhmäläisten on mahdollisuus tuoda esiin ryhmässä esille nousseita tunteita ja omia mielipiteitään. Ryhmän lopussa ohjaaja tekee yhteenvedon keskeisimmistä ryhmässä käsitellyistä asioista ja kiittää osallistuneita. Ryhmän jälkeen ohjaaja purkaa työpajan tekemällä muistiinpanoja sekä arvioimalla ryhmän toimintaa, ryhmässä tapahtunutta vuorovaikutusta ja omaa ohjaustaan. (Finlay 2002, 251–252.)

Ryhmäkerran rakennetta suunniteltaessa on välttämätöntä huomioida myös ympäristö, jossa ryhmä toteutuu. Asianmukainen ryhmätoimintaa tukeva ympäristö luo turvalliset puitteet toteuttaa ryhmä. Ryhmätilan järjestäminen voi vaikuttaa joko negatiivisesti tai positiivisesti ryhmään osallistuvien käytökseen. Epäjärjestyksessä oleva ryhmätila tuo levottomuutta ja häiritsee toiminnoista suoriutumista, kun taas viihtyisässä tilassa on helppo innostaa osallistumaan. Ryhmässä käytettävien materiaalien suunnittelu ja hankkiminen on myös osa ympäristön huomioimista. (Finlay 2002, 252–253.)

## 5.2.2 Ongelmatilanteisiin valmistautuminen

Työpajoissa mahdollisesti esiintyviin ongelmatilanteisiin varauduttiin jo suunnitteluvaiheessa. Ryhmän aikana voi ilmetä erilaisia ongelmatilanteita, jotka aiheutuvat ryhmäläisten käyttäytymisestä. Ongelmallista käyttäytymistä voi ilmetä koko ryhmän puolesta tai yksittäisten henkilöiden kohdalla (Niemistö 2007, 178). Ryhmän tavoitteenvastainen toiminta näkyy sekä ohjaajan että ryhmäläisten toiminnassa ja tuntemuksissa. Ryhmäläisten negatiiviset tuntemukset saattavat näkyä ahdistuneisuutena, hiljaisuutena tai yliaktiivisuutena. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2012, 38.) Ryhmä voi olla passiivinen, jolloin ryhmän jäsenet eivät osallistu keskusteluun tai toimintaan vaaditulla tavalla (Niemistö 2007, 178). Se voi ilmetä esimerkiksi vastarintana ohjaajaa kohtaan, työtehtävän välttelynä, ohjaajan ihailuna ja jalustalle nostamisena tai ohjaajan mitätöimisenä (Martin ym. 2012, 38). Ryhmä saattaa myös käyttäytyä asiaankuulumattomasti muuttamalla keskustelun aihetta jolloin osa ryhmäläisistä saattaa puhua korostetun paljon ja osa taas vaikenee – näin ryhmäläiset varmistavat, ettei vaikeaan aiheeseen tarvitse tarttua (Martin ym. 2012, 38; Niemistö 2007, 178).

Ryhmän yksittäinen jäsen voi myös aiheuttaa häiriökäyttäytymistä ryhmän sisällä. Ryhmän jäsen voi käyttäytyä hyökkäävästi ohjaajaa tai muita ryhmäläisiä kohtaan ja kieltäytyä toiminnasta. Vastakohtana ryhmässä voi olla hiljainen jäsen joka ei osallistu keskusteluun ja jää helposti muiden varjoon ryhmän aikana. Huomionhakuinen ryhmäläinen taas saattaa olla liikaa äänessä ja keskittyä suuntaamaan keskustelun aiheen vain itseensä, jolloin hän yrittää saada ohjaajan ja ryhmäläisten huomion häiriten toimintaa. (Cole 1998, 45, 49–52.)

Oppaassaan *Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle* Martin ym. nimeävät keinoja työpajoissa esiintyvien ongelmien ratkaisemiseen (Martin ym. 2012, 41–42):

- Joku tai jotkut hallitsevat/vievät liikaa tilaa ryhmässä: puheenvuorojen jakaminen

- Klikkien syntyminen: tarpeen vaatiessa paikkojen vaihtaminen, jotta syntyy kontakti muihin ryhmäläisiin
- Rajattomuus ryhmässä: palautetaan ryhmä tietoisesti takaisin ryhmän aiheeseen
- Joku alkaa oireilla voimakkaasti ryhmän aikana tai ryhmään liittyy ahdistusta, pelkoa tai jännitystä, jota ei saada käsiteltyä: keskustellaan tilanteesta ryhmässä tai kahden kesken
- Ohjaaja hallitsee liikaa, jolloin tulee opettaja-oppilas-suhde: ohjaajan tulee oppia tiedostamaan toimintansa; välillä on hyvä jättäytyä tietoisesti taka-alalle
- Ryhmäläisten heikko epämääräisyyden sieto: ryhmän kanssa keskustellaan tavoitteista ja odotuksista
- Asioiden käsittely pelkästään kognitiivisella tasolla: kokemukselliset harjoitukset ja mielikuvatyöskentely auttavat tuomaan tunteita mukaan työskentelyyn
- Ohjaajan osoittama kiinnostus ja aitous, sekä omakohtaisten kokemusten jakaminen ja heittäytyminen auttavat ja rohkaisevat ryhmäläisiä

### 5.3 Työpajojen kuvaus

#### 5.3.1 Taustalla vaikuttavat teoriat

Työpajojen yleisen tavoitteen sekä jokaisen työpajan yksityiskohtaisemman tavoitteen saavuttamiseksi käytettiin toteutuksessa hyödyksi luovia menetelmiä, jotka ovat yleisesti käytettyjä syömishäiriötä sairastavan kuntoutuksessa (Martunen ym. 2013, 75). Luoviksi menetelmiksi voidaan kutsua toimintoja, joissa hyödynnetään mielikuvitusta tuottaessamme jotain uutta. Tuotos voi olla konkreettinen, kuten kollaasi, tai se voi olla myös ajatuksellinen. (Creek 2002, 266.) Luovuuden kautta yksilö pystyy kehittämään ymmärrystään ja tietouttaan, jolloin tapahtuu samalla oppimista. Luovat toiminnot mahdollistavat useita terapeuttisia vaikutuksia yksilössä; se antaa mahdollisuuden itseilmaisuuksiin, itsetunto koheenee, auttaa saavuttamaan tavoitteita ja tuottaa mielihyvää. Luovat menetelmät

myös motivoivat toimintaan ja niitä voi hyödyntää kaiken ikäisille toimintakyvystä riippumatta. (Creek 2002, 267–268.)

Ennaltaehkäisevän toiminnan kehittämisessä hyödynnettiin myös syömishäiriötä sairastavan fysio- ja toimintaterapeuttisen kuntoutuksen näkökulmaa. Fysioterapiassa kehonkuvan vahvistaminen on keskeinen osa kuntoutusta, jonka avulla pyritään kehon ja mielen yhteistyön kautta vahvistamaan myös itsetuntoa. Toimintaterapiassa taas mielekkään toiminnan kautta itsetunto ja omiin kykyihin luottaminen vahvistuvat. (Marttunen ym. 2013, 75; Clark & Shoba 2012 15–16; Herrala ym. 2008, 36–38.)

### 5.3.2 Toteutus

Olet arvokas! – koulukiertue pojille toteutettiin keväällä 2014 Loimaan Puistokadun koulussa sekä Maskun Hemmingin koulussa seitsemäsluokkalaisille pojille. Näillä toteutuskerroilla tutkittiin onko suunnittelemamme kolmen työpajan kokonaisuus toimiva ja koetaanko se onnistuneeksi. Työpajoissa tuotiin esille poikien syömishäiriöihin liittyvää tietoa sekä keskustelun että toiminnan avulla. Koulut, joissa työpajakokonaisuus toteutettiin, olivat järjestetty toimeksiantajan puolesta. Toimeksiantajan edustaja oli mukana kummassakin toteutuksessa.

Työpajat luokitellaan aihekeskeisiksi ryhmiksi, joille on aina asetettu tavoite. (Vilen, Leppämäki & Ekström 2002, 206.) Työpajoille määriteltiin sekä yhteiset, että työpajakohtaiset tavoitteet. Koska yläkouluissa järjestettävä poikien syömishäiriötä ennaltaehkäisevä koulukiertue muodostui kolmesta työpajasta, ryhmien päätavoitteena ei ollut saada aikaan syvempää terapeuttista muutosta yksilöissä vaan ryhmätoiminnalla pyrittiin ennaltaehkäiseviin asenteiden muutoksiin sekä jaettiin tietoa aiheesta. Yhteisenä tavoitteena oli herättää nuorissa ajatuksia työpajojen teemoihin liittyen ja antaa heille kokemus siitä, että syömishäiriön oireisiin, itsetuntoon ja kehonkuvaan liittyvistä asioista voidaan keskustella ”tavallisissa” arkipäiväisissä tilanteissa. Tämän lisäksi jokaiselle työpajalle asetettiin yksityiskohtaisempi tavoite, jotka on kerrottu myöhemmin kunkin työpajan kuvauksessa.



Aihekeskeinen ryhmä järjestetään yleensä yhden päivän aikana ja siihen osallistuminen on vapaaehtoista (Vilen ym. 2002, 206–207). Ennaltaehkäisevä koulukiertue järjestettiin yhden koulupäivän aikana, joten pojat osallistuivat työpajoihin vain kerran. Loimaalla työpajoihin osallistui poikia 33, Maskussa poikia oli hieman enemmän 41. Osallistujat jaettiin kolmeen ryhmään, joten yhdessä työpajassa oli kerrallaan 11–15 ryhmäläistä. Pojat kiersivät ryhmissä päivän aikana kolme eri työpajaa, joista kukin kesti 45 minuuttia. Toiminnot työpajoissa painotuivat vuorovaikutusta vaativiin ryhmätoimintoihin, joilla nähdään olevan positiivista vaikutusta ennaltaehkäisevän toiminnan kannalta (Stice ym. 2012, 849). Jokaisen työpajan aikana suoritettiin useita eri toimintoja, jotka olivat työpajakohtaisen teeman mukaisia.

Aihekeskeisessä ryhmässä ryhmänohjaaja on etukäteen sovittu (Vilen ym. 2002, 206). Työpajoissa toimimme itse ohjaajina toiminta- ja fysioterapeuttista näkemystä hyödyntäen. Yhden päivän aikana toteutettiin yhteensä yhdeksän työpajaa, jolloin jokainen ohjaaja ohjasi oman työpajansa kolme kertaa.

### **Kokoa kollaasi**

Syömishäiriöiden oireista puhuttaessa huomio keskittyy usein nuorten tyttöjen sairastavuuteen, jolloin puhutaan liiallisesta laihuudesta. Poikien syömishäiriöissä taas oireet painottuvat enemmän epätyypillisiin oireisiin ja tyytymättömyyteen lihaksistonsa. Tutkimusten mukaan tytöillä diagnosoidaan määrällisesti syömishäiriöitä kymmenkertaisesti poikiin verrattuna. Todellisuudessa häiriintynyt syömiskäyttäytyminen on yleistynyt myös poikien keskuudessa. (Raevuori 2014, 8; Raevuori & Keski-Rahkonen 2007, 1583.) Suurin osa pojista, joilla esiintyy häiriintynyttä syömiskäyttäytymistä, jäävät kuitenkin diagnosoimatta (Dalglish & Nutt 2013, 42).

Kokoa kollaasi -työpajassa käsiteltiin syömishäiriön oireita. Työpajan tavoitteena oli luoda kollaasi 3-5 hengen pienryhmissä käsitteestä syömishäiriö oman näkemyksen pohjalta ja esitellä ryhmän tuotos luokalle. Pojat saivat vapaat kädet lähteä ryhmässä rakentamaan kollaasia isolle kartongille leikkaamalla, lii-

maamalla ja kirjoittamalla, hyödyntäen aikakauslehtiä ja värikkäitä tussseja. Kun kollaasi saatiin valmiiksi, jokainen ryhmä esitteli sen koko luokalle, tehtävänäan kertoa miksi olivat valinneet kollaasiin juuri tietyt kuvat ja tekstit. Lopuksi ohjaaja näytti ”todenmukaisen” kollaasin syömishäiriöihin liittyen ja kertoi sen avulla tietoa poikien syömishäiriöistä. Todenmukaiseen kollaasiin ohjaaja oli koonnut asioita eri syömishäiriöiden vaikutuksesta yksilön toiminnallisuuteen sekä yleisiä syömishäiriöiden oireita.

### **Muovaile itsesi**

Kehonkuvaa on mahdollista eheyttää tukemalla psykologisia vahvuuksia ja niiden kautta itsetuntoa, lisäämällä motivaatiota, välttämällä mielen muodostamia ristiriitaisuuksia ja harjoittamalla kokonaisvaltaista kehon tuntemusta (Grogan 1999, 182). Kun ihminen tuntee itsensä hyvin, syntyy positiivisia tuntemuksia kehosta, jotka vaikuttavat positiivisesti kehonkuvaan (Grogan 1999, 116). Jotta muutos kehonkuvaan voisi tapahtua, vaaditaan ihmiseltä hyvää tuntemusta omasta kehostaan, omista toimintavoistaan, ajatusmalleistaan ja siitä, miten omaa kehoaan käyttää. Kun nämä käsitykset omasta kehosta nostetaan tietoiselle tasolle pystyy yksilö samaan uusia, itsestä lähtöisin olevia keinoja kehonkuvansa eheyttämiseen. (Tuimala 2013.)

Kehonkuvaan keskittyvässä Muovaile itsesi –työpajassa tavoitteena oli muovaila omakuva, merkitä ihmisfiguurin kohdat, joihin on eniten ja vähiten tyytyväinen omassa kehossaan ja lopuksi pohtia kirjallisesti miksi heidän hahmonsa näyttivät juuri siltä ja miksi juuri ne kohdat, jotka he merkitsivät, olivat oman kehon paras ja heikon kohta. Työpaja alkoi omakuvan muovailulla muovailuvahasta, minkä lomassa pojat kävivät merkitsemässä ihmisfiguuriin kohdat joihin on eniten ja vähiten tyytyväinen omassa kehossaan. Pojille annettiin kullekin yksi vihreä + -lappu ja yksi punainen -lappu, jotka he kävivät yksitellen kiinnittämässä ihmisfiguuriin. Kun kaikki olivat saaneet omakuvansa valmiiksi ja käyneet kiinnittämässä laput ihmisfiguuriin, pyydettiin poikia vielä tekemään kirjallinen pohdin-

ta. Näiden toimintojen kautta ryhmäläisten oli tarkoitus pohtia omaa kehoaan ja sen myötä kehonkuvaansa ja omaa suhdetta kehoonsa.

### **Itsetuntopeli**

Suomen Mielenterveysseura listaa sivuillaan kymmenen hyvän itsetunnon tunnusmerkkiä (Vahvistamo 2014):

- tunne, että on hyvä monissa asioissa
- luottamus itseen
- itsensä arvostaminen
- omien ominaisuuksiensa perustavaa arvostamista
- oman elämän kokemista ainutkertaisena ja tärkeänä
- kyky arvostaa muita
- sosiaalinen joustavuus ja sopeutuvuus
- itsenäisyys oman elämän hallinnassa
- riippumattomuus toisten mielipiteistä
- kyky sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä

Näiden ja Mannerheimin lastensuojeluliiton julkaiseman Mä oon jees - itsetuntemusainestosta (MLL 2004) löytyvän Arvojen vaihtokauppa -leikin pohjalta kehitettiin itsetuntokortit (Liite 3) ja niihin pohjautuva työpaja. Tavoitteena oli pohtia itsetuntokorttien avulla millainen on hyvä ja huono itsetunto ja miten se näkyy valinnoissa, toiminnassa, kehonkielessä ja ajatuksissa. Työpajassa oli mahdollisuus ohjatusti pohtia omaa itseään ja itsetuntoa, kuulla mitä muut ajattelevat aiheesta, ja sitä kautta antaa keinoja itsensä kehittämiseen ja väärin mielikuvien korjaamiseen. Sillä, mitä henkilö sanoo itselleen, on suuri vaikutus siihen, miten itsetunto pyrkii toteuttamaan itseään. Jos ajattelee että ei pysty johonkin, näin myös usein käy. (Cacciatore 2014.) Kyky itsetiedostukseen onkin oleellinen taito itsetunnon kehittymisen kannalta (Herrala ym. 2008, 151). Tämän vuoksi työpajassa keskityttiin omien ominaisuuksien, kokemusten, tunteiden ja sisäisen puheen tarkasteluun sekä pohdittiin, millä tavalla puhumme it-

sellemme sekä miten se vaikuttaa itsetuntoomme ja käyttäytymiseemme. Myös piilotajunta-käsite nousi esille kun keskusteltiin siitä miten vanhat kokemukset vaikuttavat käyttäytymiseemme uusissa tilanteissa. Työpajassa näytettiin lisäksi Dove:n tuottama Body Talk -video, jossa esitetään, miten muun muassa mainosten mallikuvia muokataan ja muutetaan tehosteita ja jälkikäsitteilyä käyttäen. Tämän avulla haluttiin kertoa, etteivät mallikuvat, joita näemme päivittäin näin ollen ole välttämättä totuudenmukaisia.

#### 5.4 Ohjaaja osana toimivaa ryhmää

##### 5.4.1 Hyvän ohjaajan ominaisuudet

Ryhmän ohjaaja johtaa ryhmän toimintaa. Hän auttaa ryhmää toimimaan ryhmän tehtävän mukaisesti ja toisaalta ryhmän tehtävä määrittää myös ohjaajan roolia. (Niemistö 2007, 67.) Ryhmässä toimiminen on vastavuoroinen prosessi, jossa sekä ohjaaja että ryhmä oppivat jotain uutta itsestään ja ryhmässä käsiteltävästä asiasta. Ohjaajalla on ryhmässä kaksi tehtävää: hän sekä auttaa ryhmää pysymään tietoisesti tehtävässä kohti tavoitetta, että säätelemään ja jäsentämään ryhmäläisten tunteita ja vuorovaikutusta. Ryhmäläisten motivaation ja kiinnostuksen heräämisen kannalta ohjaajan kiinnostus ryhmän aiheeseen on tärkeä. (Martin ym. 2012, 32–34.) *Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle* –oppaassa listataan piirteitä, joita hyvältä ohjaajalta vaaditaan. Näitä ovat esimerkiksi luontaiset ja opittavissa olevat sosiaaliset taidot, kokemus ryhmän jäsenenä olemisesta, kiinnostus ryhmätoimintaa kohtaan, kyky ja kiinnostus kehittyä vuorovaikutuksessa, kyky yhdistellä teoreettista tietoa ja käytännön osaamista, kyky ottaa vastaan palautetta ryhmältä ja oman persoonan uskalias käyttö. (Martin ym. 2012, 32.)

Yalom & Leszcz ovat nimenneet neljä tärkeää ryhmäohjaajan tehtävää: tunneperäinen aktivointi, välittäminen, merkitysten syysuhteiden osoittaminen sekä johtamistehtävä. Tunneperäisen aktivoinnin (emotional activation) avulla ohjaaja tukee ryhmää ottamaan työskentelyn haasteet vastaan. Välittäminen (caring)

tarkoittaa ohjaajan tarjoamaa tukea, osoittamaa kiintymystä, hänen antamia kehuja, hyväksyntää, aitoutta ja itsensä liittämistä ryhmään. Merkitysten syysuhteiden osoittaminen (meaning attribution) on ohjaajan tekemää selittämistä, selventämistä, tulkintaa ja kognitiivisten rakenteiden tarjoamista kääntämällä ryhmäläisten tunteita ja kokemuksia ideoiksi. Ohjaajan johtamistehtäviä (executive function) ovat rajojen, sääntöjen, normien ja tavoitteiden luominen ryhmälle, sekä ryhmätoiminnan ajanhallinta, rytmitys ja lopetus. Ohjaaja toimii myös välittäjänä ja toimintatapojen ehdottajana. (Yalom & Leszcz 2005, 536–537.)

#### 5.4.2 Ohjaajana Olet arvokas! -koulukiertueella

Ryhmän ohjaaminen on osa toiminta- ja fysioterapeutin koulutusta. Kun toiminta- ja fysioterapeutti toimivat työpajojen ohjaajina, painottuvat toiminta ja sen vaikutus yksilöön. Toimintaterapeutin näkemyksen pohjalta asiakas voi itse vaikuttaa tulevaisuuteensa toiminnan ja valintojensa kautta (Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2012.). Ennaltaehkäisevässä toiminnassa pyritään saamaan muutoksia ryhmäläisten asenteissa sekä pyritään herättämään ajatuksia, joilla olisi tulevaisuudessa positiivinen vaikutus yksilön hyvinvointiin. Toiminta- ja fysioterapeutista ammattitaitoa on suunnitella toiminta ryhmäläisille siten, että se olisi motivaation säilyttämiseksi mielekästä ja haasteellista, mutta samalla myös tarkoituksenmukaista (Ammattinetti 2014b; Suomen Fysioterapeutit 2014). Toimintaterapeutin taito on osata soveltaa suunniteltua toimintaa mahdollisesti tilanteen vaatimalla tavalla (Ammattinetti 2014b). Fysioterapeutilla taas on vahva fysiologinen tuntemus, jolloin osataan tarkastella kehon, mielen ja toiminnan yhteyttä (PSYFY ry 2014). Moniammatillisuus antaa mahdollisuuden tarkastella aihetta kahden eri ammattiryhmän näkökulmasta, jolloin eri näkemysten yhdistäminen tuo erilaisia, toisiaan täydentäviä ideoita toteutukseen

Tavallisesti ohjaajan työ alkaa ryhmän tarkoituksen pohtimisella ennen varsinaisen ryhmän muodostamista (Niemi 2007, 68–69). Koska tässä opinnäytetyössä oli kyseessä työpajamuotoinen toiminta, aloitettiin määrittämällä työpajojen tarkoitus. Aloite uusien ryhmien muodostamisesta tuli Lounais-Suomen -

SYLI ry:ltä, jonka edustajan kanssa neuvoteltiin ryhmien toteutuksesta. Toimeksiannon ja yhteistyöhön johtaneen neuvottelun jälkeen alkoivat ryhmien käytännön valmistelut. Näitä olivat esimerkiksi ryhmien tarkempi suunnittelu, tarvittavien sopimusten ja käytännön valmistelujen tekeminen ja ryhmien jäsenten valinta.

Ennen jokaisen ryhmäkerran alkua ohjaajan tuli huolehtia omasta virityksestään. On tärkeää, että ohjaaja on ryhmän tehtävän edellyttämän valppauden ja spontaanisuuden tilassa (Niemi 2007, 79). Uuden ryhmätoiminnan alkaessa ryhmän jäsenet olivat luonnollisesti varuillaan. Tällöin ohjaajan tehtävänä oli huolehtia jäsenten orientoitumisesta ryhmän tehtävään ja ympäristöön, sekä sopia ryhmän rajoista ja jäsenten liittymisestä ryhmätilanteeseen. Työpajojen toteutuksessa ympäristön huomioiminen näkyi tarvittavien materiaalien hankkimisessa ja luokkatilan hyödyntämisessä työpajoja mahdollisimman hyvin palvelevalla tavalla. Rajoista sopiminen loi ryhmälle pelisäännöt, jotka koskivat lähinnä ryhmän kokoontumispaikkaa ja -aika. Pelisääntöjen tietäminen luo ryhmän jäsenille turvallisuuden ja selkeyden tunnetta ja ryhmän jäsenet voivat näin ollen toimia vapaammin ryhmän tehtävän mukaisesti (Niemi 2007, 81).

Inhimillisen toiminnan mallissa on nimetty erilaisia terapeutin käytössä olevia strategioita, jotka edesauttavat ryhmäläisen tekemistä, tunteita ja ajattelua sekä edistävät muutosta. Näitä ovat muun muassa vahvistaminen (validating), tunnistaminen (identifying), palautteen antaminen (giving feedback), neuvottelemineen (negotiating), jäsentämisen (structuring) ja rohkaiseminen (encouraging). Vahvistaminen on ryhmäläisen tunteisiin, näkemyksiin ja kokemuksiin reagoimista. Tunnistamisesta puhutaan kun tarkoitetaan ryhmäläiseen ja ryhmän ympäristöön liittyvien tekijöiden huomiointia. Jäsentämällä puolestaan ohjaaja voi määrittää ryhmän säännöt ja rajat, joita on ryhmän aikana noudatettava. (Kielhofner 2008, 185.)

Edellä mainittuja strategioita sovellettiin ryhmien ohjaamiseen. Niitä hyödynnettiin, jotta työpajoista olisi mahdollisimman suuri hyöty kohderyhmälle. Vahvistaessa ryhmäläisten reaktioita kunnioitettiin ryhmäläisiä, koska heidän näkemyksensä otettiin huomioon. Tunnistamalla ja huomioimalla ryhmäläisiä ja ympäris-

töä edesautettiin ryhmäläisten toiminnallista osallistumista ja suoriutumista. Antamalla palautetta autettiin ryhmäläisiä ymmärtämään paremmin taitojaan ja käyttäytymistään. Neuvottelemista tarvittiin ristiriitatilanteissa, jolloin ohjaaja ja ryhmäläinen olivat eri mieltä. Tarkoituksena oli kunnioittaa molempien näkökulmia. Jäsentämällä tulevan työpajan rakenteen jo ryhmän alussa, ohjaaja teki ryhmäläiset tietoisiksi heihin kohdistuvista odotuksista, ja ryhmän säännöistä ja rajoista. Ryhmäläiset tarvitsivat välillä myös rohkaisemista joutuessaan uusien ja jännittävien tilanteiden eteen. Rohkaiseminen vaikutti ryhmäläisen tahtoon ja auttoi heitä nauttimaan ja luomaan positiivisia ajatuksia ryhmän toimintaa kohtaan.

## 6 HAVAINNOINNIT JA PALAUTTEET TYÖPAJOISTA

### 6.1 Havainnoinnin ja kyselylomakkeen suunnittelu

Kehittämistyön tarkan suunnittelun ja toiminnan toteutuksen jälkeen analysoidaan toiminnasta saatu tietoa. Aineiston pohjalta tapahtuu reflektointivaihe, jotta seuraavaa toteutuskertaa voitaisiin kehittää (Anttila 2006, 444). Tämän opinnäytetyön tutkimusongelma oli ”Millainen syömishäiriöitä käsittelevä työpajakokonaisuus on toimiva kun kohderyhmänä on yläkouluikäisiä poikia?”. Aineistonkeruumenetelmiksi valittiin havainnointi, josta saimme laadullista tietoa sekä kyselylomake, joka puolestaan toi tutkimukseemme määrällistä tietoa.

Havainnointia varten suunniteltiin kyselylomake ( Liite 1) sekä havainnointirunko (Liite 2), jotka muodostettiin hankkeen tavoitteiden avulla. Havainnointiin käytettiin sekä osallistuvaa että tarkkailevaa toiminnan havainnointia. Osallistuva havainnointi on toimintatutkimuksessa yleisesti käytetty tiedonkeruun menetelmä (Huovinen & Rovio, 94). Paikan päällä toteutettu kyselylomake sopii tutkimukseen, joissa joukko on rajattu. Lomakkeen on oltava selkeä sekä nopea ja helppo täyttää. Kyselylomake on standardoitu, jolloin kaikilta kysytään samat kysymykset samalla tavalla. (Vilka 2005, 73–75.) Palautetta kerättiin työpajoihin osallistuneilta pojilta, koska koimme saavamme monipuolisempaa aineistoa havainnoinnin rinnalle poikien antamasta palautteesta. Palautteen kerääminen toteutettiin avoimista ja monivalintakysymyksistä koostuvalla kyselylomakkeella, jonka ryhmäläiset täyttivät päivän viimeisen työpajan lopussa. Kyselylomakkeen runko suunniteltiin hankkeen teoreettisen taustan pohjalta. Pojat täyttivät kyselylomakkeen nimettömästi. Ohjaajien havaintojen ja kyselylomakkeiden avulla saadun tiedon perusteella työpajoja muokattiin molempien työpajakiertueiden jälkeen toimivimmiksi ja tarkoituksenmukaisemmiksi.



## 6.2 Havainnointi

### 6.2.1 Havainnoinnin toteutus ja aineiston analyysi

Osallistuvalla havainnoinnilla pyritään havainnoimaan tutkittavan toimintaa ryhmässä sekä yksilönä että ryhmän jäsenenä. Tämä havainnointimuoto sopii silloin, kun ryhmästä on ennestään vähän tietoa. Tutkija osallistuu toimintaan tutkittavien kanssa, jolloin hän toimii samalla tutkijana sekä ryhmän ohjaajana. Myös tarkkailevassa toiminnan havainnoinnissa tutkija tarkkailee toimintaa tietyssä tilanteessa. Osallistuvasta havainnoinnista saaduilla tuloksilla pystytään kehittämään työpajakokonaisuutta mahdollisimman toimivaksi. (Vilka 2005, 119–122.)

Kukin ohjaaja havainnoi oman työpajansa etenemistä molemmilla koulukiertueilla. Jokaisen työpajan toteutuksen jälkeen ohjaajat täyttivät havainnointirunkoon tekemänsä havainnot, jotta kaikki tieto säilyisi muistissa yksityiskohtia myöten. Kun työpajakokonaisuus oli toteutettu sekä Loimaalla että Maskussa, teki kukin ohjaaja havaintojensa pohjalta yhteenvedon. Yhteenvedot analysoitiin aineistolähtöisesti, jolloin analysointiin vaikutti ainoastaan ohjaajien tekemät havainnot (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Tämän jälkeen havainnot teemoiteltiin. Teemoittelu auttaa pelkistämään tekstiä ja sen avulla pystytään nostamaan tutkimusongelman kannalta keskeisimpiä aiheita esille. Tämän myötä aineistosta on mahdollista vertailla eri teemojen esiintymistä. (Eskola & Suoranta 1998, 174–178.) Teemoittelussa apuna käytettiin koodaamista. Koodaaminen on aineiston pilkkomista osiin, jolloin aineiston tulkinta helpottuu. Koodaamista voi olla esimerkiksi värikoodien käyttäminen teemojen ja asiasanojen löytämiseksi laadullisesta aineistosta. (Eskola & Suoranta 1998, 154–156.) Yhteenvetoihin tehtiin alleviivauksia käyttäen eri värikoodeja eri asioiden merkitsemiseen, minkä avulla keskeisimmät teemat löytyivät. Analysoimme teemojen avulla työpajoja sekä kokonaisuutena että työpajakohtaisesti. Työpajakohtaisen analysoinnin avulla jokaista työpajaa oli mahdollista kehittää yksityiskohtaisesti.

## 6.2.2 Yhteenveto havainnoista

Työpajojen havainnointien pohjalta löytyi seuraavia teemoja:

- työpajan rakenteen sujuvuus
- poikien tietämys aiheesta
- keskusteluaktiivisuus
- häiriökäyttäytyminen
- luokkajaot

### **Työpajojen rakenteen sujuvuus**

Ohjaajien havaintojen mukaan sekä Loimaalla, että Maskussa pojat suhtautuivat työpajoihin osallistumiseen positiivisesti. Työpajojen alussa poikia ohjeistettiin kuuntelemaan ensin ohjeet ja olemaan toistaiseksi koskematta esillä oleviin materiaaleihin. Pojat suhtautuivat tehtävänantoon asiallisesti, mutta osa ryhmäläisistä ei malttanut kuunnella tehtävänantoa loppuun, vaan alkoi tutkia esillä olevia materiaaleja jo heti luokahuoneeseen tullessaan. Tehtävänannon jälkeen pojat osallistuivat aktiivisesti toimintoihin. Työpajojen aikana pojat olivat kiinnostuneita esittämään ohjaajilta yleisesti syömishäiriöön sekä työpajojen aiheisiin liittyviä kysymyksiä. Työpajoista erottui selvästi muutamia poikia, jotka tiesivät huomattavasti muita enemmän syömishäiriöistä ja käyttivät tietoa hyödyksi työpajojen toimintojen aikana. Jokaisen työpajan toiminta kesti suunnitelman mukaisesti 40–45 min ja myös toiminnot työpajoissa etenivät suunnitellussa järjestyksessä.

### **Ryhmäjaot ja keskusteluaktiivisuus**

Ryhmäjaon ja keskusteluaktiivisuuden välillä havaittiin yhteys. Loimaalla työpajoihin osallistuvat ryhmät olivat muodostettu sekoittamalla rinnakkaisluokat keskenään. Ryhmissä oli keskimäärin kolme poikaa jokaiselta 7-luokalta, jolloin kaveripiirit ja ”klikit” sekoittuivat. Näissä ryhmissä havaittiin vähemmän levotto-

muutta ja häiriökäyttäytymistä kuin Maskussa. Toisaalta myös itse aiheesta keskustelu oli vähäisempää. Maskussa, jossa pojat tulivat työpajoihin luokittain, poikien välinen keskustelu oli vilkkaampaa, mutta myös häiriökäyttäytymistä oli enemmän. Maskun työpajoissa oli samalla helpompi saada aikaan keskustelua aiheista.

### **Häiriökäyttäytyminen**

Loimaalla ohjaajat eivät juurikaan joutuneet puuttumaan häiriökäyttäytymiseen työpajojen aikana, kun taas Maskussa ohjaajat joutuivat useaan otteeseen pyytämään poikia kuuntelemaan, puhumaan hiljempaa ja keskittymään toimintaan. Melun lisäksi häiriökäyttäytymistä esiintyi muun muassa muovailuvahan ja muiden esineiden heittelemisenä, ohjaajan huomiotta jättämisenä ja työpajamateriaalien rikkomisena. Yhtään poikaa ei kuitenkaan jouduttu poistamaan pajoista häiriköinnin takia, eikä kukaan pojista poistunut omasta halustaan työpajojen aikana. Maskussa muutama poika joutui poistumaan kesken ensimmäisen työpajan toisiin tehtäviin.

#### 6.2.3 Työpajakohtaiset havainnot

### **Kokoa kollaasi -työpaja**

#### Työpajan rakenteen sujuvuus

Tila valmisteltiin asettamalla pöydät ryhmittäin pienryhmätyöskentelyä varten. Näin jokaiselle ryhmällä oli oma työskentelyalue, mikä auttoi poikia keskittymään omassa ryhmässä toimimiseen. Työpajan alussa ryhmäläiset jakoutuivat pienryhmiin ohjaajan kehotuksesta. Molemmilla toteutuskerroilla ohjaaja joutui ohjeistamaan yhtä ulkopuolelle jäänyttä poikaa liittymään johonkin pienryhmistö. Pojat olivat energisiä, joten ohjeistus annettiin mahdollisimman nopeasti ja selkeästi. Tehtävänannon jälkeen ryhmäläiset alkoivat innokkaasti rakentaa kollaasia pienryhmissä. Toiminnan aikana ryhmäläiset jakoivat tehtäviä keskenään, toiset etsivät kuvia aikakauslehdistä, toiset kirjoittivat ja liimasivat kuvia

kollaasiin. Pojat myös kiertelivät katsomassa muiden ryhmien tuotoksia, mikä sai pojat täydentämään omia kollaasejaan. Ohjaaja kierteli toiminnan aikana kannustamassa ja ohjeistamassa ryhmiä, mutta vain muutama ryhmä tarvitsi enemmän ohjaajan tukea, jotta kollaasi valmistuisi. Kollaasin kokoamiseen oli varattu aikaa 25 minuuttia, ja tässä ajassa kaikki saivat kollaasin valmiiksi. Kollaasin purkuvaiheessa ohjaajan rooli korostui. Jokainen ryhmä esitti vuorollaan tuotoksensa muille ryhmäläisille luokan edessä tai omalta paikaltaan. Mahdollisuus omalta paikalta esiintymiseen rohkaisi ujompiakin ryhmäläisiä esittämään oman tuotoksensa. Pojat perustelivat asiallisesti, miksi olivat valinneet kyseiset kuvat ja tekstit kollaasiinsa. Ryhmän lopuksi ohjaaja esitteli etukäteen kootun, "todenmukaisen" kollaasin, jonka avulla työpajassa käsiteltyä aihetta saatiin kerrattua.

#### Keskusteluaktiivisuus

Kollaasin kokoamisen ohessa pojat keskustelivat keskenään sekä työpajan aiheeseen liittyvistä että muista asioista. Pojat eivät vaikuttaneet arastelevan työpajan aihetta vaan pohtivat ääneen mitä syömishäiriö on. Lisäksi he pohtivat yhdessä millaisia kuvia ja tekstejä kollaasiin voisi laittaa. Myös ohjaajan kanssa keskusteltiin ja esitettiin kysymyksiä syömishäiriöön liittyen. Kollaasin kokoaminen vaikutti olevan hauska ja mieleinen toiminta, sillä tunnelma oli molemmissa kouluissa rento ja huumorintäyteinen. Tunnelma näkyi myös keskustelun sävyssä.

#### Poikien tietämys aiheesta

Esitellessään kollaasia lähes jokainen ryhmä osasi perustella kuvien ja tekstien valinnat hyvin ja perustelivat miten nämä liittyivät syömishäiriöön. Syömishäiriö liitettiin useassa kollaasissa tyttöjen sairaudeksi ja syömishäiriöistä esille nousi etenkin anoreksia. Myös urheilu, epäterveellinen tai liian terveellinen ruoka, ruoasta luopuminen sekä kehon ja mielen yhteys löytyivät monen ryhmän työstä. Syömishäiriöiden esiintymistä pojilla hämmästeltiin - "Voiko pojillakin olla muka syömishäiriö?", "Syömishäiriö on tyttöjen juttu, ei pojilla oo syömishäiriö-

tä”. Kollaaseista löytyi myös aiheeseen liittymättömiä kuvia ja tekstejä, mutta ne tekivät kollaasin teosta hauskan.

### Häiriökäyttäytyminen

Häiriökäyttäytymistä oli havaittavissa jonkin verran Maskun toteutuksen aikana. Kollaasin kokoamisen aikana häiriökäyttäytyminen näkyi luokkatilassa vaelteluna kun poikien keskittyminen toimintaan herpaantui. Poikien välinen töniminen ja nimittely, huutaminen sekä työpajamateriaalien rikkominen häiritsivät työpajan etenemistä. Myös keskittyminen muiden ryhmien esitysten kuuntelemiseen oli heikkoa, jolloin ohjaajan piti useamman kerran huomauttaa asiasta. Häiriökäyttäytymistä esiintyi eniten iltapäivällä pidetyssä päivän viimeisessä työpajassa.

## **Muovaile itsesi -työpaja**

### Työpajan rakenteen sujuvuus

Tilaan muodostettiin pulpeteista yksi iso pöytä, johon oli aseteltu sopiva määrä erivärisiä muoviluvahapalloja. Pojat asettautuivat istumaan pöydän ympärille ja ryhtyivät tutkimaan materiaaleja. Kun tehtävänanto oli annettu, pojat alkoivat tehdä hahmoja ohjeiden mukaisesti. Nopeimmat saivat hahmot valmiiksi muutamissa minuuteissa ja hitaimmat jatkoivat hahmojen tekemistä puolen tunnin ajan. Tästä syystä päätettiin, että jokainen käy vuorollaan muovailun lomassa merkitsemässä ihmisfiguuriin kohdat, joihin on tyytyväisin ja vähiten tyytyväinen. Parhaan ja heikoimman kohdan merkitseminen sujui rauhallisesti, joskin siinä suurin osa pojista merkitsi saman kohdan. Lopuksi kirjallinen pohdinta tehtiin yhteisesti, kun kaikki olivat valmiita. Kirjallinen pohtiminen oli muutamille vaikeaa ja he tarvitsivat työskentelyyn kannustamista. Kaksi poikaa palautti tyhjän paperin.

## Keskusteluaktiivisuus

Muovailun ohessa pojat kävivät keskustelua omista hahmoistaan ja muista arkipäiväisistä asioista. Pojat eivät alkaneet oma-aloitteisesti keskustella syömishäiriöihin liittyvistä asioista, mutta kuuntelivat kiinnostuneina ohjaajan kertoessa aiheesta. Kun ohjaaja oli johdattanut keskustelun syömishäiriöihin, alkoivat pojat kysellä ohjaajalta aiheesta kysymyksiä, esimerkiksi ”Onko sulla ollut syömishäiriö?” ja ”Eikö syömishäiriöitä ole enemmän tytöillä kuin pojilla”.

## Poikien tietämys aiheesta

Ohjaaja kysyi työpajan alussa tietävätkö pojat mitä käsite kehonkuva tarkoittaa. Jokaisessa työpajassa pojat osasivat antaa totuudenmukaisen lyhyen vastauksen. Kirjallisista pohdintoista tuli ilmi, että aiheen käsittely oli suurimmalle osalle pojista haastavaa ja vastaukset jäivät parin sanan mittaiseksi. Kahdesta kirjallisesta pohdinnasta oli havaittavissa laaja tietämys aiheesta. Muutamien poikien kohdalla ryhmä vaikutti selvästi toimintojen tulokseen, jonka seurauksena pojat pyrkivät tekemään keskenään samanlaisia töitä. Esimerkiksi yhdessä ryhmässä kolme poikaa teki aivan samanlaiset hahmot ja kirjoittivat sanasta sanaan saman pohdinnan. Tämän seurauksena todelliset ajatukset ja tietämys aiheesta jäivät piiloon.

## Häiriökäyttäytyminen

Häiriökäyttäytymistä esiintyi melko paljon Maskussa. Ohjaaja joutui moneen kertaan pyytämään poikia kuuntelemaan ohjeita ja keskustelemaan hiljaisemalla äänellä. Ohjaaja puuttui häiriökäyttäytymiseen tilanteissa, jossa pojat heittelivät toistensa päälle muovailuvahaa, tuhosivat työpajojen välineitä ja pilkkasivat toistensa töitä. Maskussa muutamat pojat yrittivät toistuvasti nostaa itseään jalustalle ja kerätä muiden huomiota metelöimällä.

## Itsetuntopeli-työpaja

### Työpajan rakenteen sujuvuus

Tila valmisteltiin asettamalla sopiva määrä tuoleja puoliympyrään ja piirin avo-  
naiseen päähän asetettiin pöytä ohjaajalle. Osana piiriä ohjaajan oli helppo ha-  
vainnoida ryhmää ja tarvittaessa puuttua heidän toimintaansa. Tuolit rajasivat  
työpaja-alueen muusta luokasta, mikä vaikutti vähentävän ympäröivän luokan  
houkutusta. Yksikään poika ei lähtenyt pois piiristä, vaikka kyseessä olivatkin  
kotitalousluokka ja musiikkiluokka monine houkutuksineen. Pojat vaikuttivat ole-  
van rennosti työpajassa, ja he tottelivat ohjaajaa useimmiten. Itsetuntopeli akti-  
voi poikia hyvin. Ohjeen saatuaan he alkoivat heti vaihtaa kortteja keskenään.  
Muutaman kerran ohjaaja joutui huomauttamaan siitä, ettei ehdoteltaisi kortteja  
toisille, vaan keskityttäisiin jokainen itse miettimään mitkä kortit sopisivat itselle.  
Tunnelma ryhmissä oli melko rauhallinen.

### Keskusteluaktiivisuus

Itsetuntopelin aikana pojat juttelivat jonkin verran keskenään, mutta purku- ja  
keskusteluvaiheessa keskustelu oli vähäisempää. Poikia oli, muutamaa henki-  
löö lukuun ottamatta, vaikea saada osallistumaan keskusteluun muuta kuin ly-  
hyillä kommentteilla. Tämän vuoksi ohjaajan rooli kertojana ja keskustelun johta-  
jana korostui. Maskussa pojat osallistuivat keskusteluun aktiivisemmin kuin  
Loimaalla, ja heiltä oli helpompi saada vastauksia ja ehdotuksia. Työpajan lop-  
pua kohti oli jo aistittavissa kyllästymistä ryhmissä. Työpajan lopussa näytettävä  
video herätti jälleen poikien kiinnostuksen ja he kommentoivat sitä keskenään.

Loimaalla havaittiin, että useat kokivat itsetuntopajan hieman tylsänä. Ennen  
Maskun toteutuskertaa työpajaa kehitettiin lisäämällä työpajan keskelle lyhyt,  
Suomen mielenterveysseuran Vahvistamo-nettisivuilta löytynyt, aihetta käsitte-  
levä videopätkä. Videolla mieshenkilö kertoo omien kokemuksiansa kautta mitä  
itsetunto tarkoittaa hänelle. Tämän tarkoitus oli tukea keskustelua ja aktivoida  
pojat ennen kuin heidän mielenkiintonsa laskisi liikaa. Ohjaajan havaintojen pe-  
rusteella lisätty video vaikutti suotuisasti poikien keskittymiseen ja aktiivisuu-  
teen, suunnitellulla tavalla.

## Poikien tietämys aiheesta

Huomasi selkeästi, että muutama ryhmäläinen oli hyvin perehtynyt itsetuntoon. He osallistuivat keskusteluun hyvillä, perusteellisilla kommenteilla. Pääosin pojat eivät kuitenkaan vaikuttaneet tietävän aiheesta kovin paljoa. Itsetunto sekoitettiin usein omatuntoon. Hyvää itsetuntoa miellettiin usein kuvaavan muun muassa se, että uskaltaa olla itsensä ja ettei välitä siitä mitä muut sanovat. Huonon itsetunnon tunnusmerkeiksi nimettiin muun muassa ettei uskalla tehdä mitä haluaa ja että pelkää epäonnistuvansa. Nämä ovat kaikki ainakin osittain oikeita kuvauksia, mutta itsetunnon monipuolisuus jäi puuttumaan, ja siksi ohjaaja täydensi kuvauksia ja johdatteli poikia keksimään lisää esimerkkejä. Itsetunnon ja ajattelutapansa, sekä yleisesti itsensä kehittämistä pojat eivät vaikuttaneet ajatelleen juurikaan, sillä heidän oli vaikea keksiä keinoja itsetunnon parantamiseksi. Esimerkiksi epäonnistumisen pelon helpottamiseksi pojat ehdottivat ahkerampaa opiskelua tai että tekee vain sellaista missä on hyvä.

## Häiriökäyttäytyminen

Maskussa pojat vaihtelivat kortteja innokkaammin keskenään kuin Loimaalla. Ajoittain oli aistittavissa epäasiallista käytöstä korttien ehdottamisen muodossa ja pari kertaa oli havaittavissa jopa kiusaamista. Tähän ohjaaja puuttui pyytämällä poikia keskittymään omiin kortteihinsa. Kehotus rauhoitti tilannetta ja vähensi korttien ehdottelua toisille. Muutoksena edellisestä toteutuskerrasta näyttettiin nyt myös lyhyt video työpajan keskellä. Tämä säilytti poikien huomion aiheessa edellistä toteutuskertaa paremmin. Tämän johdosta kaikki työpajat täyttivät niille varatun ajan eikä levottomuutta ollut kuin vasta työpajan loppuvaiheilla. Häiriökäyttäytyminen ilmeni riehumisena, keskittymisen puutteena ja jutteluna. Esimerkiksi muutamat pojat alkoivat potkia palloa ja toisessa ryhmässä yksi heitteli pullonkorkkia ympäri luokkaa. Pojat kuitenkin tottelivat melko hyvin ohjaajaa.



## 6.3 Poikien antama palaute työpajoista

### 6.3.1 Palautteen kerääminen pojilta

Palaute pojilta kerättiin kyselylomakkeella, josta saimme määrällistä tietoa työpajojen toimivuudesta. Viidessä ensimmäisessä kysymyksessä käytettiin VAS-janasta muokattua hymiöasteikkoa, jossa oli viisi hymiötä, tyytyväisestä tyytymättömyyseen. Hymiöasteikon lisäksi kysymyksiin 1-5 oli pyydetty perustelemaan hymiön valinta. Viiden kysymyksen lisäksi kyselylomakkeessa oli avoimia kysymyksiä, joissa kysyttiin millaisia ajatuksia jokainen työpaja herätti. Lopuksi kyselylomakkeeseen sai rastittaa itselle tärkeimmän työpajan.

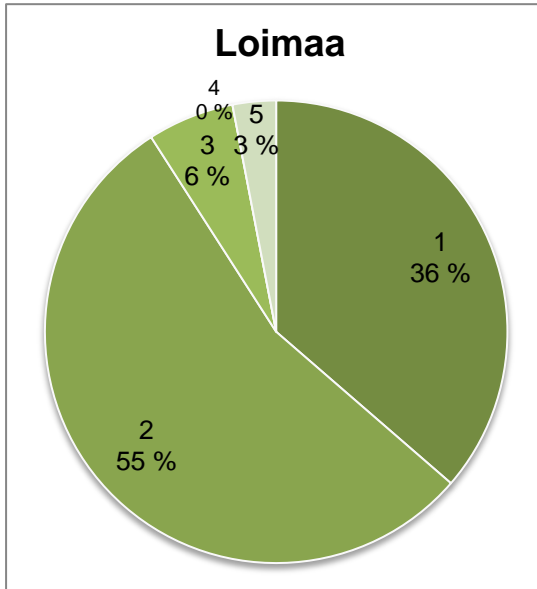


Kuvio 4. Kyselylomakkeessa käytetty hymiöasteikko.

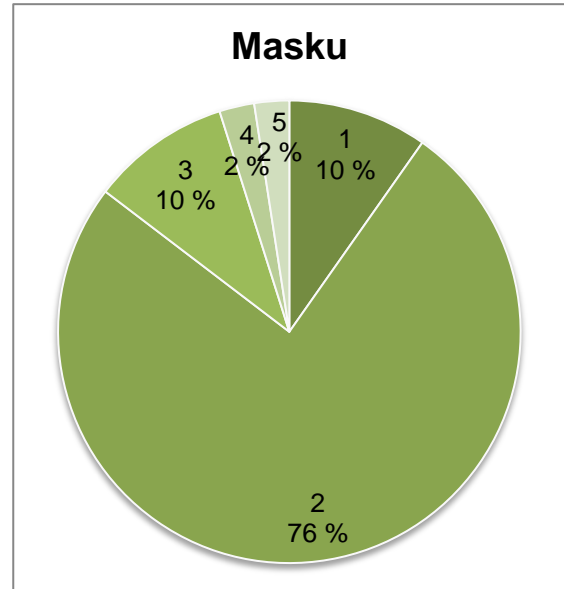
Täytetyistä kyselylomakkeista vastaukset koottiin taulukkomuotoon eli aineistosta luotiin havaintomatriisi. Havaintomatriisin avulla aineisto muutetaan lukuarvoiksi eli numeeriseen muotoon analysointia varten. Tämän avulla määrällisestä tutkimusmenetelmästä saadusta aineistosta voidaan laskea esimerkiksi keskiarvo, mediaani sekä moodi. (Vilka 2005, 90, 92–94.) Hymiöasteikon numeeriset arvot 1-5 vastasivat hymiöitä, 1 tyytyväisintä, 5 tyytymättömintä. Hymiöasteikosta sekä itselle tärkeimmästä työpajasta tehtiin pylväs- ja piirakkadiagrammit havainnollistamaan analysointia. Jotta avoimet kysymykset pystyttiin analysoimaan määrällisesti, oli vastaukset ensin analysoitava ja luokiteltava ryhmiin. (Vilka 2005, 87.) Kappaleessa 6.3.2 kysymykset on analysoitu kysymysjärjestyksessä. Tutkimusongelman kannalta tärkeimmiksi kysymyksiksi nousivat kysymys 1. “Yleisarvosana työpajoista?” sekä kysymys 2. “Olivatko työpajat hyödyllisiä juuri itsellesi?”, joiden hymiöasteikon vastaukset on havainnollistettu kuvioin. Näiden lisäksi avoimet kysymykset työpajoista sekä itselle tärkein työpaja todettiin vastaavan tutkimusongelmaan.

### 6.3.2 Palautteiden analyysi

#### Kysymys 1. Yleisarvosana työpajoista



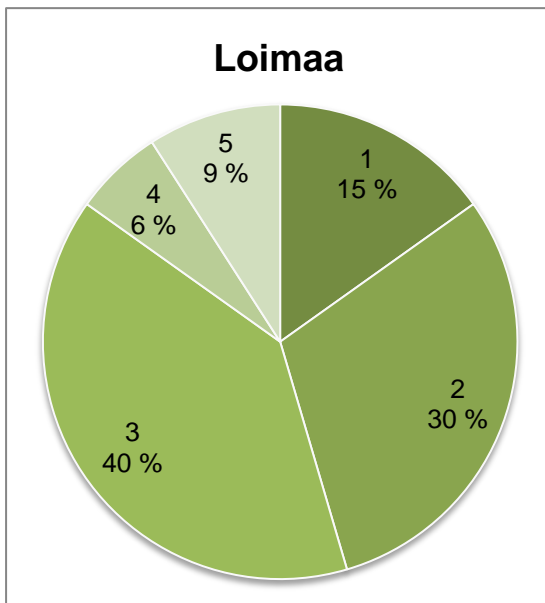
Kuvio 5. Yleisarvosana työpajoista, Loimaa.



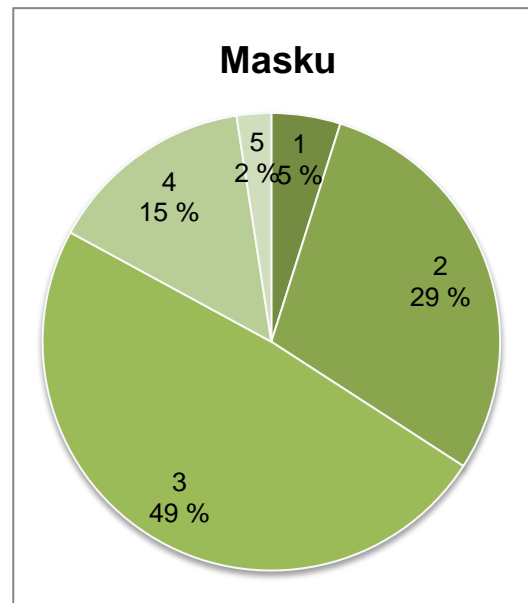
Kuvio 6. Yleisarvosana työpajoista, Masku.

Kyselylomakkeiden vastauksista havaittiin, että työpajoihin oltiin pääosin tyytyväisiä. Molemmilla toteutuskerroilla hymiöasteikon yleisarvosanan moodi oli 2 eli tyytyväinen, johon vastasi Loimaalla 55 % ja Maskussa 76 % pojista. Etenkin Loimaalla työpajat olivat poikien mielestä onnistuneita, sillä 36 % oli erittäin tyytyväisiä. Hymiöasteikon lisäksi tyytyväisyys vahvistui perusteluissa, joista Loimaalla 91 % ja Maskussa 78 % oli positiivisia.

## Kysymys 2. Olivatko työpajat hyödyllisiä juuri itsellesi?



Kuvio 7. Olivatko työpajat hyödyllisiä juuri itsellesi? Loimaa.



Kuvio 8. Olivatko työpajat hyödyllisiä juuri itsellesi? Masku.

Toisen kysymyksen kohdalla mielipiteet jakoutuivat samankaltaisesti molemmilla toteutuskerroilla. Hymiöasteikon perusteella Loimaalla 40 % ja Maskussa 49 % pojista koki työpajat melko hyödyllisiksi juuri itselle, jolloin moodi oli molemmilla kerroilla 3. Noin 30 % pojista koki kuitenkin työpajat hyödyllisiksi sekä Loimaalla, että Maskussa. Kummallakin kerralla vain muutama poika koki työpajat erittäin hyödyllisiksi itselle. Perusteluiden analyysistä ilmeni, että Loimaalla 27 % ja Maskussa 34 % pojista ei osannut kertoa kokiko työpajat hyödyllisiksi tai oli jättänyt vastauksensa perustelematta. Vaikka työpajojen aiheet saattavat olla ajankohtaisia pojille, he eivät ehkä itse ole tietoisia niistä tai eivät koe syömishäiriöön liittyvien tekijöiden koskevan itseään.

## Kysymys 3. Toivatko työpajat sinulle uutta tietoa?

Loimaalla 87 % pojista koki saaneensa jonkin verran tai enemmän uutta tietoa työpajoissa käsiteltävistä aiheista, kun taas Maskussa näin oli vastannut 85 %. Molemmilla toteutuskerroilla etenkin Itsetuntopeli -työpajasta pojat kokivat saaneensa uutta tietoa. Työpajojen tarkoitus ei kuitenkaan ensisijaisesti ollut opettaa uusia asioita, vaan ennemminkin käsitellä ehkä jo tuttuja aiheita sekä poistaa väärinkäsityksiä ja tabuja niiden ympäriltä. Näin ollen tieto että näinkin suuri osa pojista koki oppineensa jotain uutta, osoittaa selkeästi työpajojen tarpeen.

#### **Kysymys 4. Millainen ilmapiiri työpajoissa oli?**

Työpajojen ilmapiiri koettiin pääosin positiiviseksi. Loimaalla ilmapiiri oli kuitenkin poikien mielestä selvästi miellyttävämpi verrattuna Maskuun. Maskussa ilmapiiri koettiin perustelujen pohjalta välillä levottomaksi, mikä häiritsi toimintaa työpajoissa. Palautteet kuten "hauska", "jees", "oli loistava" nousivat kuitenkin Maskussa negatiivisia palautteita enemmän esille, levottomuuksista huolimatta.

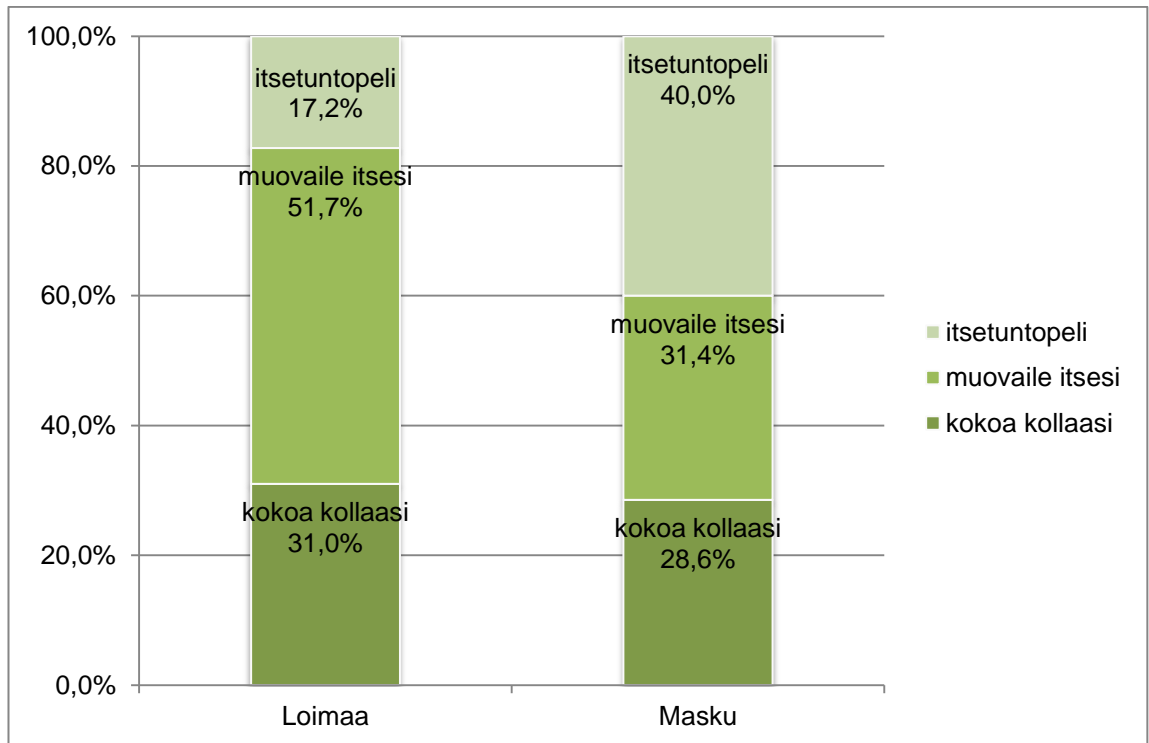
#### **Kysymys 5. Mitä mieltä olit työpajojen ohjaajista?**

Ohjaajiin oltiin tyytyväisiä molemmilla toteutuskerroilla. Sekä Loimaalla että Maskussa hajonta oli pieni ja lähes kaikki vastasivat erittäin tyytyväinen(1) tai tyytyväinen(2).

#### **Avoimet kysymykset**

Avoimissa kysymyksissä, joissa kysyttiin mitä ajatuksia työpajat herättivät, vastaukset olivat kautta linjan lyhytsanaisia. Tyypillisiä vastauksia olivat "juu", "ei mitään" ja "iha jees". Muutama perusteellisempi vastauskin löytyi, esimerkiksi Muovaile itsesi -työpaja herätti ajatuksia kuten, "jokainen on erilainen", "millainen itse on". Loimaalla 30 % poikien vastauksista liittyivät itseän tai omaan kehoon, kun taas Maskussa työpaja koettiin enemmänkin hauskana toimintana. Kokoa kollaasi -työpajasta yleisesti syömishäiriö ja siihen liittyvä käyttäytyminen

sekä mukava ryhmätyö oli jäänyt vastauksien perusteella poikien mieleen. Itsetuntopeli -työpajassa ajatuksia olivat herättäneet mielikuvat itsestä sekä käsite itsetunto, joka Loimaalla näkyi 27 % ja Maskussa 15 % vastauksista. Loimaalla Muovaile itsesi -työpaja valittiin itselle tärkeimmäksi työpajaksi ja Maskussa eniten suosiota sai Itsetuntopeli -työpaja (kuvio 9).



Kuvio 9. Itsellesi tärkein työpaja.

## 7 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda syömishäiriötä ennaltaehkäisevä, toimiva ja käyttökelpoinen työpajakokonaisuus, jossa käytetään hyödyksi fysio- ja toimintaterapeuttista näkemystä, poikien Olet arvokas! -koulukiertueelle. Tutkimusten mukaan syömishäiriötä ennaltaehkäisevä toiminnan tulisi sisältää vuorovaikutusta vaativia ryhmätoimintoja. Tämän ajatuksen pohjalta suunnitelimme toiminnot työpajoihin, soveltuviksi yläkouluikäisille pojille.

Toimeksiantajan toivomuksena oli tuoda aihe, syömishäiriöt, poikien tietoisuuteen. Tarkoituksena ei ollut, että pojat oppisivat jotain syömishäiriöistä, vaan herättää pojissa kokemus siitä, että näistä asioista voidaan keskustella. Tällöin nuori, joka huomaa toiminnassaan syömishäiriökäyttäytymistä, pystyisi ottamaan aiheen helpommin puheeksi ennen kuin syömishäiriö olisi edennyt liian pitkälle. Opettajien antaman palautteen mukaan työpajakokonaisuus oli vaikuttanut poikiin positiivisesti ja herättänyt vielä jälkeinpäin keskustelua aiheesta. Myös työpajojen aikana keskustelu syömishäiriöistä kävi ajoittain vilkkaana. Näiden perusteella voidaan päätellä, että toimeksiantajan asettama tavoite tuli täytetyksi.

Otimme haasteena vastaan sen, että opinnäytetyö toteutettaisiin moniammatillisena yhteistyönä kahden toimintaterapeuttipiskelijän ja yhden fysioterapeuttipiskelijän välillä. Haastavaa se olikin, koska kahden alan näkemysten yhdistäminen osoittautui luultua vaikeammaksi. Tuntui, että toimintaterapeuttinen näkökulma sai helpommin sopimaan aiheeseen, ja fysioterapeuttista kantaa oli vaikeampaa sisällyttää opinnäytetyöhön. Toimintaterapiassa käytetty toimintakeskeinen Inhimillisen toiminnan mallin pohjalta koimme viitekehyksen rakentuvan sujuvasti. Myös toimintakeskeinen näkökulma ja sen myötä valikoituneet luovat toiminnot ennaltaehkäisevään työpajakokonaisuuteen nähtiin enemmän toimintaterapeuttisina menetelminä. Fysioterapiassa puolestaan pääpaino on enemmän asiakkaan liikkumisessa ja toimintakyvyssä. Tämän lisäksi fysioterapian koulutusohjelmassa opinnäytetyöhön keskeisesti liittyvä psykofyysisen fysioterapian kurssi oli tarjolla opinnäytetyön kannalta vasta suunnitelman ja viite-

kehysten toteuttamisen jälkeen. Olemme kuitenkin melko tyytyväisiä siihen, miten saimme lopulliseen opinnäytetyöhön yhdistettyä molempien alojen näkemyksiä.

## **Tiedonkeruu**

Aiheesta “poikien syömishäiriö” löytyi tyttöjen syömishäiriösairastavuuteen verraten vähän tietoa kirjallisuudesta ja tietokannoista. Syömishäiriöihin liittyvät tutkimukset ja artikkelit painottuivat pääosin koskemaan nuoruusiässä olevia tyttöjä. Tämä oli odotettavissa, sillä monessa lähteessä olimme törmänneet lauseeseen “ syömishäiriöt poikien keskuudessa ovat jääneet tyttöjen sairastavuutta vähemmälle huomiolle”. Myös syömishäiriöiden ennaltaehkäisystä löytyi yllättävän vähän tutkimustietoa. Onnistuimme kuitenkin löytämään paljon yleistä tietoa syömishäiriöstä, jonka lisäksi muutamia lähteitä poikien sairastavuuteen keskittyen sekä syömishäiriöitä ennaltaehkäisevän mallin, joiden avulla saimme koottua hyvin taustatietoa opinnäytetyön aiheeseen.

Vähäisen tutkimustiedon pohjalle halusimme saada lisää tietoa syömishäiriöistä poikien keskuudessa. Työpajakokonaisuutta suunniteltaessa syömishäiriötä sairastaneen henkilön haastattelun koimme erittäin hyödyllisenä. Se oli silmiä avaava ja antoi paljon ideoita työpajojen suunnitteluun. Haastattelun pohjana käytetty OPHI-II:n avulla tehty runko sopi haastatteluun hyvin, koska sen myötä saimme tietoa monipuolisesti kokemushenkilön toiminnallisuudesta ennen sairastumista, sairauden aikana ja parantumisen jälkeen. Haastattelu nauhoitettiin, jotta se oli mahdollista litteroida ja käydä useaan kertaan läpi. Näin saimme haastattelusta kaiken mahdollisen hyödyn irti. Tarkoituksemme oli alun perin haastatella kahta kokemushenkilöä, mutta toinen haastattelu valitettavasti peruuntui meistä riippumattomista syistä. Tämä oli harmillista, koska jo yksi haastattelu antoi paljon informaatiota opinnäytetyömme toteutukseen.

## Toteutus ja työpajakokonaisuuden muokkaus

Työpajakokonaisuuden toteuttaminen koulukiertueena koettiin oikeana valintana. Näin saimme työpajoihin paljon osallistujia ja pojat pystyivät osallistumaan ja keskustelemaan aiheesta luonnollisessa ympäristössä. Ohjaajina olimme varautuneet mahdollisiin vastaantuleviin ongelmiin, koska osasimme odottaa, että teini-ikäiset pojat olisivat asiakasryhmänä haastava. Ongelmallisia tilanteita tuli kuitenkin vain vähän vastaan ja niihin oli mahdollista puuttua heti.

Loimaalla häiriökäyttäytymistä ei juurikaan esiintynyt, mutta Maskussa sitä ilmeni huomattavan paljon. Häiriökäyttäytymistä aiheutti mahdollisesti työpajojen ajankohta, joka Maskussa oli kaksi viikkoa ennen kesäloman alkamista ja samana päivänä oli myös koulussa urheilupäivä. Maskussa pojat tulivat työpajoihin luokittain, jolloin isot kaveriporukat olivat samassa ryhmässä toisin kuin Loimaalla, jossa ryhmät oli koottu kaikkien luokkien pojista. Levottomuutta saattoi aiheuttaa myös luokkatilat. Maskussa yksi työpaja toteutettiin kotitalousluokassa, mikä aiheutti pojille suuria houkutuskeskityksiä esimerkiksi mennä kaivelemaan kaappeja ja aiheuttamaan häiriötä niistä löytyneiden erilaisten tavaroiden kanssa. Olimme kuitenkin positiivisesti yllättyneitä siitä, miten suurella innolla pojat ottivat osaa työpajoihin ja miten kiinnostuneita he olivat aiheesta. Myös kyselylomakkeista oli nähtävissä poikien tyytyväisyys työpajojen kulkuun ja sisältöön.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena oli testata työpajat ennen varsinaista toteutusta. Tämä ei kuitenkaan onnistunut, joten päätimme, että työpajoja muokataan tarpeen vaatiessa toteutuskertojen välissä ja lopuksi. Työpajoihin tehtiin joitakin muutoksia vastaan tulleiden ongelmatilanteiden jälkeen. Kokoa kollaasi- ja Muovaile itsesi -työpajoissa päädyttiin jakamaan materiaalit vasta tehtävänannon jälkeen, jotta ohjaajat saivat pidettyä poikien huomion yllä. Itsetuntopeli -työpajaan lisättiin toimintojen väliin lyhyt aiheita käsittelevä video, jonka huomattiin parantaneen poikien keskittymistä ja aktiivisuutta loppua kohden. Mahdollisia tulevia koulukiertueita ajatellen olisi myös suositeltavaa, että ryhmäajoissa otettaisiin huomioon luokkajaot.



Ohjaajina koimme onnistuneemme tuomaan työpajoihin toiminta- ja fysioterapeuttista näkemystä. Ryhmän ohjaamisesta jokaisella oli kokemusta opintojen ansiosta. Ohjasimme ryhmää kuitenkin itsellemme vieraasta näkökulmasta, koska hyödynsimme toiminta- ja fysioterapeuttista osaamista ennaltaehkäisevässä toiminnassa. Työpajojen teemat puolestaan olivat molempien koulutusohjelmien kautta entuudestaan tuttuja. Lähdimme työpajojen suunnittelussa liikkeelle toiminnallisuudesta ja näkemyksestä hyödyntää luovia toimintoja syömis-häiriötä ennaltaehkäisevänä työvälineenä. Pyrimme mieluisan toiminnan kautta kehittämään ennaltaehkäisevää kokonaisuutta. Toimimme asiakaslähtöisesti ohjaajan roolissa, jolloin ryhmäläisten mielipiteet ja näkemykset otettiin huomioon ryhmän aikana. Työpajojen aikana hyödynsimme myös taitoa soveltaa toimintaa tilanteen vaatimalla tavalla.

Tavoitteiden ja tiedonkeruun pohjalta luotiin alustava suunnitelma, jonka mukaan ensimmäisellä toteutuskerralla jokainen työpaja toteutettiin kolmesti. Suunnitelmaa kehitettiin toteutuskertojen välissä sekä ennen lopullisen kirjallisen ohjeen (Liite 4) luomista. Jälkeenpäin havaitsimme, että molemmilla toteutuskerroilla työpajojen toistojen välissä ehti toteutua useita syklin lisä- tai sivukierroksia toimintatutkimuksen kuvaavan spiraalimalliin, ohjaajien sisäisen pohdinnan, työtapojen ja ohjaustyylin pienimuotoisen kehityksen sekä seuraavaan työpajaan valmistautumisen muodossa. Tämä on täysin toimintatutkimuksen luonteen mukaista, vaikka tässä tapauksessa nämä ohjaajien mielessä tapahtuvat lisäkierrokset eivät olleetkaan etukäteen suunniteltuja.

### **Havainnointi ja palaute työpajakokonaisuudesta**

Tiedonkeruumenetelminä palautteen keräämiseen työpajoista koimme parhaiksi havainnoinnin ja yksinkertaisen ja nopeasti täytettävän kyselylomakkeen. Valitsimme osallistuvan ja tarkkailevan havainnoinnin, sillä työpajoissa ei ohjaajan lisäksi ollut muuta kuin ryhmäläiset. Havainnoinnin avulla ohjaajat pystyivät kehittämään toimintaansa seuraavaa toteutusta varten ja tehtyjen havaintojen avulla pystyttiin raportoimaan muille ohjaajille oman työpajan kulusta. Työpajojen kehittämisen kannalta koimme tärkeäksi myös toimeksiantajan ja opettajien tekemät havainnot poikien kommentteista ja asenteista työpajoihin liittyen.

Palautteen keräämiseen pojilta valitsimme selkeän kyselylomakkeen, koska kohderyhmänä oli nuoria poikia ja toteutus tapahtui vilkkaassa kouluympäristössä. Esimerkiksi haastattelu ei todennäköisesti olisi ollut toimiva, koska ryhmät olivat kertaluontoisia ja uskomme, että se ei olisi antanut yhtään sen enempää tietoa, kuin havainnointi ja kyselylomake jo meille antoivat.

Palautteenkeruussa käyttämämme VAS-janasta muokattu hymiöasteikko osoitautui toimivaksi. Lähes jokainen ryhmäläisistä oli vastannut kaikkiin hymiöasteikollisiin kysymyksiin. Vastaukset vaihtelivat hymiöasteikon laidasta laitaan eikä keskimäinen vaihtoehto saanut korostetusti enemmän ääniä. Niin voisi odottaa käyvän, jos kysymykset olisivat olleet vaikeasti tulkittavia tai asteikko olisi ollut sopimaton, jolloin on helppo valita niin sanotusti neutraali vastaus. Tästä voidaan tulkita että asteikko oli helposti ymmärrettävä ja selkeä. Osasimme odottaa, että avointen kysymysten vastaukset olisivat vähäsanaisia, joten hymiöasteikko oli pääasiallinen palautteenkeruuvälineemme ja sen avulla saimme paljon tietoa työpajojen toimivuudesta ja onnistumisesta .

### **Luotettavuus**

Koska olemme kaikki melko kokemattomia tulosten analysoinnissa, pohdimme, ovatko havainnoinnin ja palautteiden tuloksien analysoinnit luotettavia. Tulokset oli kuitenkin helppo analysoida, koska aineistoa ei ollut paljon, kyselylomakkeet olivat yksinkertaisia ja havainnot olimme tehneet pääasiassa itse. Kaikki palautte työpajoista kirjattiin ylös, jotta niihin voitiin palata myöhemmin. Lisäksi toimeksiantajan, poikien ja opettajien antamien palautteiden perusteella voitiin päätellä, että työpajakokonaisuuteen oltiin tyytyväisiä ja sen toteuttamisen toivottiin jatkuvan.

Lähteinä opinnäytetyössä pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia aineistoja, jotta opinnäytetyö olisi luotettava. Joitakin vanhempia lähteitä kuitenkin myös käytettiin, jos koimme, ettei tieto ole muuttunut vuosien varrella ja se oli opinnäytetyömme kannalta tärkeää teoriaa.

### **Eettisyys**

Opinnäytetyö pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman eettisesti. Kokemushenkilön haastattelu tehtiin anonyymisti, eikä haastattelun sisältöä tuotu yksityiskohteisesti esiin opinnäytetyössä. Lisäksi kokemushenkilö allekirjoitti kirjallisen suostumuksen haastattelun avulla saatujen tietojen käytöstä. Kouluilta, joissa työpajakokonaisuus toteutettiin, pyydettiin etukäteen lupa työpajoista saatavien tietojen käyttöön opinnäytetyössä. Kaikki työpajojen aikana ryhmäläisiltä kerätty tieto oli nimetöntä. Halutessaan ryhmäläiset saivat palauttaa myös tyhjän paperin. Lisäksi ryhmäläisillä oli mahdollisuus olla osallistumatta työpajoihin tai poistua kesken toteutuksen. Työpajojen aikana otettuihin valokuviin emme kuvanneet ryhmäläisiä, sekä pyysimme heiltä luvan tuotoksista otettujen kuvien julkaisemiseen.

Eettisestä näkökulmasta tarkasteltuna kyseenalaista oli ryhmäläisten paine tuoda esiin henkilökohtaisia asioita työpajojen aikana. Vaikka kaikki toiminta olikin vapaaehtoista, saattoivat jotkut ryhmäläisistä kokea epämiellyttävänä käsitellä omaan kehoonsa liittyviä asioita muiden ikätovereiden keskuudessa. Vaikka ketään ei pakotettu kertomaan henkilökohtaisia asioita, saattoi ryhmän luoma paine aiheuttaa sen, ettei yksittäinen ryhmäläinen halunnut kieltäytyäkään toiminnoista.

## **Jatko**

Havainnointi ja palautteet osoittavat, että tuotoksesta muovautui onnistunut pojille suunnattu kolme työpajaa sisältävä työpajakokonaisuus, jota Lounais-Suomen - SYLI ry voi halutessaan käyttää toiminnassaan tulevaisuudessa. Työpajakokonaisuus on suunniteltu ennaltaehkäisemään syömishäiriöitä, mutta tässä opinnäytetyössä ei kuitenkaan tutkittu, kuinka tehokkaasti työpajakokonaisuus ennaltaehkäisee niitä. Jatkotutkimus siitä, ennaltaehkäiseekö kehittämämme työpajakiertue syömishäiriöitä, olisi työpajakiertueen jatkon kannalta hyödyllinen.

Tällä hetkellä Lounais-Suomen - SYLI ry:llä ei ole rahoitusta työpajakokonaisuuden jatkamiseen, mutta opinnäytetyöprosessin loppuvaiheilla heräsi idea Lounais-Suomen - SYLI ry:n ja Turun ammattikorkeakoulun mahdollisesta yh-

teistyöstä, jossa työpajakiertueen ohjaajat olisivat Turun Ammattikorkeakoulun opiskelijoita ja tämän seurauksena ansaitsisivat itselleen opintopisteitä. Jotta yhteistyö olisi mahdollisimman hyvin työpajakokonaisuutta palveleva, olisi toivottavaa, että opiskelijat olisivat Terveys ja hyvinvointi –tulosalueen opiskelijoita.

## LÄHTEET

- All Psych 2013. Eating Disorders. Viitattu 5.11.2013. <http://allpsych.com> > Psychiatric Disorders > Eating Disorders
- Ammattinetti 2014a. Fysioterapeutti. Viitattu 17.9.2014. <http://www.ammattinetti.fi> > Ammatit > Terveystieteiden tutkimuskeskus > Terveystieteiden tutkimuskeskus > Fysioterapeutti
- Ammattinetti 2014b. Toimintaterapeutti. Viitattu 14.8.2014. <http://www.ammattinetti.fi> > Ammatit > Terveystieteiden tutkimuskeskus > Terveystieteiden tutkimuskeskus > Toimintaterapeutti
- Anttila, P. 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. 2. painos. Hamina: Akatiimi Oy.
- Benninghoven, D., Jürgens, E., Mohr, A., Heberlein I., Kunzendorf, S. & Jantschek, G. 2006. Different changes of body-images in patients with anorexia or bulimia nervosa during inpatient psychosomatic treatment. *European Eating Disorders Review*, 2006 Mar-Apr; 14 (2), 88.
- Brytek-Matera, A. 2012. Orthorexia nervosa – an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit? *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 55–56.
- Cacciatore, R. 2014. LUENTO: Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa? Viitattu 8.5.2014. <http://www.raisacacciatore.fi> > Itsetuntokasvatus > Luento: Itsetunnon tukeminen.
- Clark, M. & Shoba, N. 2012. Recovery from eating disorders: a role for occupational therapy. *New Zealand Journal of Occupational Therapy*, 59 (1), 15–16.
- Cole, M. 1998. *Group Dynamics In Occupational Therapy. The Theoretical Basis And Practice Application Of Group Treatment*. USA: SLACK Incorporated.
- Cook-Cottone, C. 2006. The Attuned Representation Model For The Primary Prevention Of Eating Disorders: An Overview For School Psychologists. *Psychology in the Schools*. Vol. 43 (2), 223-227.
- Creek, J. 2002. Creative activities. Teoksessa Creek, J. (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*. (3rd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Dalgliesh, J. & Nutt, K. 2013. Treating men with eating disorders in the NHS. *Nursing Standard*. Vol 27, No 35, 42.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. 8. painos. Jyväskylä: Gummerus.
- Finlay, L. 2002. Groupwork. Teoksessa Creek, J. (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*. (3rd ed.). Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Grogan, S. 1999. *Body Image*. USA and Canada: Routledge. 116, 182.
- Heikkinen, H., Rovio, E. & T. Kiilakoski 2006. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). *Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Vantaa: Dark Oy.
- Heimo, S. & Mäkelä, M. 2012. Olet arvokas! -koulukiertue 2012. Lounais-Suomen - SYLI ry:n raportti. 1,3.
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Huovinen, T. & Rovio, E. 2006. Toimintatutkijana kentällä. Teoksessa Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.). Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy.

Keski-Rahkonen, A.; Charpentier, P. & Viljanen, R. 2008. 1. painos. Olen juuri syönyt. Läheiseläni on syömishäiriö. Helsinki: Duodecim.

Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation. Theory and Application. 4<sup>th</sup> ed. Baltimore: Wolters Kluwer.

Käypä hoito –suositus 2009. Syömishäiriö (lapset ja nuoret). Viitattu 7.5.2014. <http://www.kaypahoito.fi> > Suositukset > Psykiatria > Syömishäiriöt (lapset ja nuoret)

Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) 2006. 1. painos. Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Duodecim. Hämeenlinna: Karisto.

Lounais-Suomen – SYLI ry 2013. Edunvalvonta. Viitattu 7.12.2013 <http://www.syliin.fi> > Tutustu yhdistykseen > Edunvalvonta

Martin, M; Heiska, H; Syvälahti A & Hoikkala, M.. 2012. Satoa ryhmästä – opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 32-34, 38, 41.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R (toim.). 2013. Nuorten mielenterveydenhäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. THL. Tampere: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. 10, 14, 75.

MLL - Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2004. Mä oon jees. Aineisto itsetuntemuksesta tukioppilasohjaajalle. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 8.5.2014. <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/m-oon-jees.pdf>

MLL - Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2014. Fyysinen kehitys. Viitattu 8.5.2014. [www.mll.fi](http://www.mll.fi) > vanhempainnetti > tietokulma > kasvu ja kehitys > 12–15-vuotias > fyysinen kehitys

NEDA – National Eating Disorder Assosiation 2014. What is Body Image? Viitattu 18.9.2014. <https://www.nationaleatingdisorders.org> > Home > Learn > Recovery > Developing and Maintaining Positive Body Image > What is Body Image?

Niemistö, R. 2007. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. 7. painos. Tampere: Tammer-Paino.

Olivardia, R., Pope, H. & Hudson, J. 2000. Muscle dysmorphia in male weightlifters: a case-control study. *Am J Psychiatry*, 1291-1295.

Peat, C., Peyerl, N. & Muehlenkamp, J. 2008. Body Image and Eating Disorders in Older Adults: A Review. *The Journal of General Psychology*. Vol. 135, Issue 4, 344.

PSYFY ry, Suomen Psykofyysisen Fysioterapian yhdistys 2014. Psykofyysinen fysioterapia. Viitattu 14.8.2014. [www.psyfy.net](http://www.psyfy.net). > Psykofyysinen fysioterapia.

Pyökäri, N., Luutonen, S. & Saarijärvi, S. 2011. Kohtauksittainen ahmintahäiriö on yleinen syömishäiriö. *Suomen lääkärilehti* 20/2011, 1649.

Raeuori, A. & Keski-Rahkonen, A. 2007. Miesten syömishäiriöt ja tyytymättömyys lihaksistonsa. *Katsaus*. Duodecim, 2007, 1583,1586.

Raeuori, A. 2014. Mistä syömishäiriöissä on kyse? Oppaassa Syömishäiriöliitto – SYLI ry. *Syömishäiriöt. Mistä on kyse?*, 8. Erweko Oy.

Roxendal, G. 1987. Ett helhetsperspektiv - sjukgymnastik inför framtiden. Lund: Gertrud Roxendal och Studentlitteratur 1987.

Ruuska, J. & Rantanen, P. 2007. Syömishäiriöt ja nuoruusiän kehitys. Suomen lääkärilehti 48/2007, 4527-4531.

Stice, E., South, K. & Shaw, H. 2012. Future Directions in Etiologic, Prevention, and Treatment Research for Eating Disorders. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 41(6), 849.

Suomen Fysioterapeutit 2014. Fysioterapia ammattina. Viitattu 14.8.2014. <http://www.suomenfysioterapeutit.fi> > Fysioterapia ja fysioterapeutti

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2012. Toimintaterapia. Viitattu 14.8.2014. <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi> > Toimintaterapia

Syömishäiriöliitto – SYLI ry 2013a. Anoreksian ja epätyypillisen laihuushäiriön oireet. Viitattu 5.11.2013. [www.syomishairioliitto.fi](http://www.syomishairioliitto.fi) > Tietoa syömishäiriöistä > Anoreksia ja epätyypillisen laihuushäiriön oireet.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry 2013b. Bulimian ja epätyypillisen ahmimishäiriön oireet. Viitattu 5.11.2013. <http://syomishairioliitto.fi> > Tietoa syömishäiriöistä > Bulimian ja epätyypillisen ahmimishäiriön oireet.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry. 2013c. Kommentit Käypä hoito-suositus työryhmälle. Mitä, missä, milloin ja kuinka paljon? Avoin keskustelutilaisuus 11.2.2014 Turussa. Luentomateriaali.

Syömishäiriöliitto – SYLI ry. 2014. Syömishäiriöt – Mistä on kyse? Opas. Erweko Oy.

Terve koululainen 2014. Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma, LiVE - UKK-instituutti. Viitattu 8.6.2014. <http://www.tervekoululainen.fi> > Murrosiän muutokset.

Terveystieteiden tutkimuskeskus 2011. Tautiluokitus ICD-10. Luokitukset, termistöt ja tilasto-ohjeet, 267.

Tuimala, L. 2013. Kehonkuvani. Viitattu 8.5.2014. <http://www.kehonkuva.com> > kehonkuva

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Helsinki: Tammi.

Vahvistamo. Suomen mielenterveysseura 2014. Itsetunto. Viitattu 8.5.2014. <http://www.vahvistamo.fi> > tunne itsesi > itsetunto

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. 1. painos. Juva: WS Bookwell Oy.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otava.

Vilko-Riihelä, A. 2003. Psyhyke. Psykologian käsikirja. 1.-3. painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Yalom, I & Leszcz, M. 2005. The Theory and Practise of Group Psychotherapy. 5. painos. New York: Basic Books.

.

# Palautelomake

## PALAUTTELOMAKE

Ikä: \_\_\_\_\_

Luokka: \_\_\_\_\_

### 1. Yleisarvosana pajoista



Perustele: \_\_\_\_\_

---

---

### 2. Olivatko pajat hyödyllisiä juuri itsellesi?



Perustele: \_\_\_\_\_

---

---

### 3. Toivatko pajat sinulle uutta tietoa?



Mitä: \_\_\_\_\_

---

---

### 4. Millainen ilmapiiri pajoissa oli?



Kuvaille: \_\_\_\_\_

---

---

### 5. Mitä mieltä olit pajojen ohjaajista?



Palautetta: \_\_\_\_\_

---

---

### Mitä mieltä olit Kokoa kollaasi -työpajasta:

---

---

---

---

### Mitä mieltä olit Muovaille itsesi -työpajasta:

---

---

---

---

### Mitä mieltä olit itsetuntotyöpajasta:

---

---

---

---

### Itsellesi tärkein paja

Kollaasi

Muovaille itsesi

Itsetuntopeli



## Havainnointirunko

*Olet arvokas! –koulukiertue pojille 2014*

### Ryhmän vetovoima

Kuinka moni poika osallistuu työpajaan?

Lähteekö joku kesken työpajan pois?

Lähtikö omasta aloitteesta vai ryhmän kanssa?

Joutuiko ohjaaja poistamaan jonkun pajasta?

Jostain muusta syystä?

### Osallistuminen

Noudattavatko pojat työpajan tehtävänantoa?

Mihin toimintoihin pojat osallistuvat tehtävänannon mukaisesti, mihin eivät?

Mitkä toiminnot herättävät eniten kiinnostusta?

Mitkä toiminnot herättävät vähiten kiinnostusta?

Osallistuvatko pojat keskusteluun työpajassa?

Osallistuvatko oma-aloitteisesti vai vain ohjaajan aloitteesta?

Nouseeko jokin tietty aihe/asia erityisesti esiin?

### Ongelmatilanteet

Onko häiriökäyttäytymistä?

Montako henkilöä käyttäytyi häiritsevästi?

Missä tilanteissa?

Millä tavalla?

### Ohjaaminen

Miten pojat suhtautuvat ohjaajaan?

Oliko ongelmatilanteita? (Miten ohjaajan ohjaustyyli ja käytös vaikuttaa poikiin?)

### Ilmapiiri

Millainen ilmapiiri työpajojen aikana on?

Onnistun usein.	Epäonnistun usein.	Olen hyvä monissa asioissa.
Olen hyvä joissakin asioissa, mutta en kovin monessa.	Olen huono monessa asiassa.	En osaa mitään.
Kokeilen harvoin uusia asioita.	Kokeilen mielelläni usein asioita joita en ole tehnyt ennen.	Tiedän mitä osaan.
Luotan siihen, että pärjään yllättävissäkin tilanteissa.	Tiedän mitä osaan ja mitä en.	Tunnen rajani.
Tiedän mitä en osaa.	Ahdistun kun epäonnistun.	Ahdistun pitkäksi ajaksi jos epäonnistun.
Vältän tilanteita joissa voin epäonnistua.	Epäonnistuminen harmittaa pitkään.	Minussa on hyviä ja huonoja puolia.

Pidän siitä minkälainen olen.	Haluaisin olla erilainen kuin mitä olen.	Sisäinen ääneni moittii minua usein.
Ajattelen usein, että muut pitävät minua tyhmänä.	Pääni sisällä on usein ääni joka sanoo "tuo henkilö pitää minua varmasti tyhmänä...".	Pääni sisällä on usein ääni joka sanoo esim. "nyt tuo katsoo minua taas, onko-han paitani ruma..."
Päänsisäinen puheeni kehuu kun onnistun.	Puhun usein kannustavasti itselleni.	Jos jännitän jotain tilannetta, sanon itselleni että "kyllä se menee hyvin!"
Jos jännitän jotain tilannetta, mietin usein että "nyt varmasti epäonnistun"	Pidän elämästäni.	Olen tyytyväinen elämäni.
Olen tällainen enkä voi sille mitään.	Yritän kehittää itseäni henkilönä.	Toisten mielipiteet vaikuttavat käyttäytymiseeni.
Otan muiden mielipiteet huomioon.	Välitän siitä mitä muut ajattelevat.	Viihdyn sellaisena kuin olen.

Minun pitää muuttua	Olen tärkeä	Välillä epäonnistun, mutta se ei haittaa.
Elämälläni on merkitystä itselleni.	Arvostan ystäviäni.	Minusta jokainen on yhtä arvokas ja tärkeä, siksi en pilkkaa muita.
Olen ylpeä itsestäni.	Häpeän usein itseäni.	En pidä itsestäni.
Ulkonäköni on tärkeä, jotta muut pitäisivät minusta.	Osaan tehdä kompromisseja.	Olen huono joustamaan, haluan tehdä asiat minun tavallani.
Ulkonäköni on minulle tärkeä.	Ulkonäköni ei ole tärkeä, muut pitävät minusta silti.	Muiden mielestä jyrään usein mielipiteilläni.
Ilmaisen harvoin mielipiteeni ryhmässä.	Voin vaikuttaa omaan elämäni.	En voi juurikaan vaikuttaa omaan elämään.

En välitä muiden mielipiteistä.	Jyrään helposti muut keskusteluissa	En pidä siitä kun ihmiset ovat lähelläni.
Osaan nauraa itselleni.	Osaan tehdä kompromisseja	En ole koskaan kiusannut toista.
Minun pitää suoriutua hyvin koulusta.	En välitä arvosanoista.	Välillä pysähdyn ja olen hetken aivan hiljaa.
Minusta on tärkeä osata pysähtyä stressin keskellä ja vain hengittää.	On jotain, mitä en ole ker-tonut toiselle, vaikka haluaisin.	Yritän välttää tilanteita, joissa muut voisivat pilkata.
Olen kuullut termin sisäinen puhe ja tunnistan sen itsessäni.	Yritän tietoisesti muuttaa tapaa, jolla puhun itselleni.	Minulla on unelma, ja uskon voivani saavuttaa sen.
Jännitän esiintymistä kovasti ja saatan jopa ahdistua.	Pidän esiintymisestä ja yleisölle puhumisesta.	Olen ankara itselleni.

## **Ohjeet työpajojen ohjaajille**

Seuraavat numeroimattomina liitesivuina, yhteensä 6 sivua.

# KOKOA KOLLAASI

## -SYÖMISHÄIRIÖN OIREET-

Työpajassa on tarkoituksena tuoda rohkeasti esille syömishäiriöiden oireita poikien keskuudessa ja saada yläkouluikäiset pojat pohtimaan omaa näkemystään syömishäiriöistä luovan toiminnan kautta. Syömishäiriöistä puhuttaessa, esimerkiksi kouluissa, tulisi ottaa myös poikien häiriintynyt syömiskäyttäytyminen useammin esille. Poikien syömishäiriöissä oireet painottuvat enemmän epätyypillisiin oireisiin ja tyytymättömyyteen lihaksistoonsa. Tavoitteena on luoda kollaasi 3-5 hengen pienryhmissä käsitteestä syömishäiriö oman näkemyksen pohjalta.

**Kesto:** Noin 45 min.

**Välineet:** Paljon erilaisia aikakauslehtiä, A3-kokoisia erivärisiä kartonkeja, liimoja, tusseja, kyniä, saksia, etukäteen koottu ”todenmukainen” kollaasi



LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY

TIILENTEKIJÄNKATU 12 B,  
20810 TURKU

PUH. 040 5958542

YHDISTYSLS@SYOMISHAIRIOLIITTO.FI

WWW.SYLIIN.FI



Lounais-Suomen - SYLI ry  
Jokainen osaa auttaa

# KOKOA KOLLAASI

## Valmistelut

Ryhmittele pöydät ja tuolit 3-5 hengen pienryhmille. Levitä aikakauslehdet kasaan lattialle, ja varaa niiden ympärille tarpeeksi tilaa, jotta lehtiä on helppo ottaa ja tuoda takaisin. Ota tarvittavat materiaalit esille, mutta pidä ne vielä itselläsi. Jos tämä on ryhmän viimeinen työpaja, muista palautelomakkeet.

Kun pojat tulevat työpajaan, pyydä heitä jakautumaan 3-5 hengen pienryhmiin. Ryhmien muodostumisen jälkeen, kerrotaan tehtävänanto ja jaetaan materiaalit jokaiselle ryhmälle.

## Kollaasin kokoaminen (n. 25 min.)

Ohjeista kokoamaan pienryhmässä kollaasi, joka käsittelee syömishäiriötä. Jokainen rakentaa kollaasin oman ajatusmaailmansa mukaisesti, jollaisena näet käsitteen syömishäiriö. Kollaasi voi sisältää esimerkiksi syömishäiriötä sairastavan henkilön muotokuvan, jonka ympärille rakennetaan syömishäiriöön liittyviä ajatuksia.

## Kollaasien purku (n. 10 min.)

Kollaasin kokoamisen jälkeen käydään yhdessä ohjaajan johdolla ryhmäläisten kollaasit läpi keskustelemalla ja etsitään yhtäläisyyksiä eri ryhmien tuotoksista. Jokainen ryhmä esittelee oman tuotoksensa koko luokalle, tehtävänäan kertoa miksi olivat valinneet kollaasiin juuri tietyt kuvat ja tekstit. Lopuksi ohjaaja näyttää "todenmukaisen" kollaasin syömishäiriöihin liittyen ja kertoo sen avulla syömishäiriön esiintyvyyttä poikien keskuudessa, syömishäiriön eri oireita sekä syömishäiriön vaikutusta toiminnallisuuteen. Viimeisessä työpajassa kerätään lopuksi palaute osallistujilta.



***Ohjaa työpajoja rauhallisesti, mutta määrätietoisesti ja päättäväisesti, nuoria kunnioittaen.***

***Kuuntele nuoria ja ole läsnä, näin erotat tärkeät asiat ja löydät oikeat sanat.***



**Lounais-Suomen - SYLI ry**  
Jokainen osaa auttaa



# MUOVAILE ITSESI

## -KEHONKUVA-

Työpajassa on tarkoituksena tutustua ja tarkastella omaa kehonkuvaa luovan toiminnan avulla. Positiivisia tuntemuksia omasta kehosta syntyy, kun ihminen tuntee itsensä hyvin, joka puolestaan edesauttaa kehonkuvan kohe-  
nemista. Tavoitteena on saada pojat pohti-  
maan suhdettaan omaan kehoonsa ja herättä-  
mään ajatus siitä, että jokaisella on kehossaan  
kohtia, joihin on ja ei ole tyytyväinen.

**Kesto:** Noin 45 min.

**Välineet:** Värikkäitä muovailuvahoja, paperi-  
nen ihmisfiguuri, punaiset + ja vihreät - -  
tarralaput, valkoista paperia, kyniä



LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY

TIILENTEKIJÄNKATU 12 B,  
20810 TURKU

PUH. 040 5958542

YHDISTYSLS@SYOMISHAIRIOLIITTO.FI

WWW.SYLIIN.FI



Lounais-Suomen - SYLI ry  
Jokainen osaa auttaa

# MUOVAILE ITSESI

## Valmistelut

Ryhmittele pöydät yhdeksi isoksi pöydäksi ja suojaa se alustalla. Pidä muovailuvahat vielä sivussa, mutta jaa ne sopivankokoisiksi paloiksi. Kiinnitä ihmisfiguuri, johon kehon hyvät ja huonot puolet merkitään, seinälle ja varaa tarpeeksi + ja - lappuja. Varaa tyhjiä papereita kirjallista pohdintaa varten. Jos tämä on ryhmän viimeinen työpaja, muista palautelomakkeet.

## Omakuvan tekeminen muovailuvahasta (n. 25 min.)

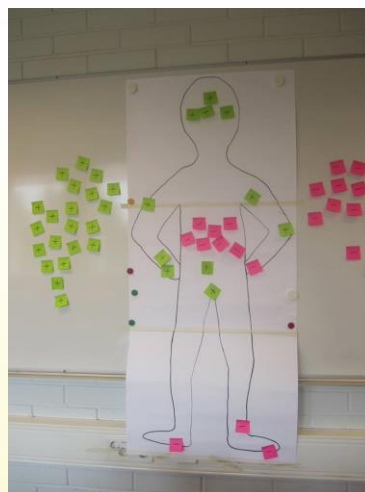
Pojille jaetaan oma muovailuvahapala, josta on tarkoitus muovailla oma keho. Pojille on hyvä antaa aikaraja omakuvien tekoon, jotta ne valmistuisivat suurin piirtein samoihin aikoihin. Kun omakuvat alkavat olla valmiita, voidaan valmiit työt siirtää sivuun, jotta ne eivät mene rikki.

## Ihmisfiguuri (n. 10 min.)

Kun omakuvat ovat valmiita, siirretään ne sivuun ja kerrotaan seuraavan toiminnan kulku.

Jokainen käy yksitellen laittamassa seinälle kiinnitettyyn ihmisfiguuriin + -lapun kohtaan, johon on kehossaan tyytyväisin ja -lapun kohtaan, johon on kehossaan vähiten tyytyväinen.

Ohjaaja voi tässä kohtaa painottaa, että jokaisella on omassa kehossaan kohtia, joihin on ja ei ole tyytyväinen.



## Kirjallinen pohdinta (n. 10 min.)

Lopuksi pojat pohtivat nimettömästi paperille muutaman lauseen verran: *Miksi minun omakuvani näyttää juuri tältä? Miksi olen tyytyväisin juuri tähän kohtaan? Miksi olen vähiten tyytyväinen juuri tähän kohtaan?* Jos lauseiden tuottaminen tuntuu jollekin ryhmäläiselle liian haastavalta, voi vaihtoehtona antaa ranskalaisilla viivoilla kirjoittamisen tai tyhjän paperin palauttamisen. Kun kaikki ovat valmiita, ohjaaja kiittää ryhmää. Viimeisessä työpajassa kerätään lopuksi palaute osallistujilta.

**Ohjaa työpajoja rauhallisesti, mutta määrätietoisesti ja päättäväisesti, nuoria kunnioittaen.**

**Kuuntele nuoria ja ole läsnä, näin erotat tärkeät asiat ja löydät oikeat sanat.**



**Lounais-Suomen - SYLI ry**  
Jokainen osaa auttaa

# ITSETUNTOPELI

## -ITSETUNTO-

Työpajassa tavoitteena on pohtia itsetunto-korttien avulla millainen on hyvä ja huono itsetunto ja miten se näkyy valinnoissa, toiminnassa, kehonkielessä ja ajatuksissa. Mahdollisuus on ohjatusti pohtia omaa itseään ja itsetuntoaan, kuulla mitä muut ajattelevat aiheesta, ja sitä kautta saada keinoja itsensä kehittämiseen ja väärin mielikuvien korjaamiseen.

Työpajassa tutustutaan myös käsitteeseen sisäinen puhe ja pohditaan, millä tavalla puhumme itsellemme ja miten se vaikuttaa itsetuntoomme ja käyttäytymiseemme. Sillä mitä sanomme itsellemme on nimittäin suuri vaikutus, koska itsetunto pyrkii toteuttamaan itseään. Jos ajattelee että ei pystyy johonkin, näin usein myös käy.

**Kesto:** Noin 45 min

**Välineet:** Tulostetut itsetuntokortit, sinitarraa, kaksi isoa eriväristä paperia, Dove: Body Talk -dvd, videoprojektori ja tietokone dvd-aseamalla, (internetyhteys toista videota varten)

en mielelläni usein joita en ole tehnyt ennen.	Tiedän mitä osaan.	Päänsisäinen puheeni kehuu kun onnistun.	Puhun usein kannustavasti
en mitään osaan ja mitään en.	Tunnen rajani.	Jos jännitän jotain tilannetta, mietin usein että "nyt varmasti epäonnistun"	Pidän elämäni
Ahdistun kun epäonnistun.	Ahdistun pitkäksi ajaksi jos epäonnistun.	Olen tällainen enkä voi sille mitään.	Yritän kehittää henkilöni

*Itsetuntopelissä pohditaan erilaisia väittämiä.*

### Hyvän itsetunnon tunnusmerkkejä ovat:

- tunne, että on hyvä monissa asioissa
- luottamus itseseen
- itsensä arvostaminen
- omien ominaisuuksiensa perustavaa arvostamista
- oman elämän kokemista ainutkertaisena ja tärkeänä
- kyky arvostaa muita
- sosiaalinen joustavuus ja sopeutuvuus
- itsenäisyys oman elämän hallinnassa
- riippumattomuus toisten mielipiteistä
- kyky sietää epäonnistumisia ja pettymyksiä.

*(Suomen Mielenterveysseura.*

**LOUNAIS-SUOMEN - SYLI RY**

**TIILENTEKIJÄNKATU 12 B,  
20810 TURKU**

**PUH. 040 5958542**

**YHDISTYSLS@SYOMISHAIRIOLIITTO.FI**

**WWW.SYLIIN.FI**



**Lounais-Suomen - SYLI ry**  
Jokainen osaa auttaa

# ITSETUNTOPELI

## Valmistelut

Asettele tuolit puoliympyrään. Laita seinälle kaksi isoa eriväristä paperia tai piirrä kaksi aluetta taululle. Laske montako korttia jokaiselle riittää, noin viisi on sopiva määrä. Sekoita kortit ja levitä ne tekstipuoli alaspäin pöydälle. Jos tämä on ryhmän viimeinen työpaja, muista palautelomakkeet.

## Pelin ohjeistus (n. 5 min.)

Pelaajat nostavat lasketun määrän kortteja katsomatta niitä. Kun kaikki ovat saaneet kortit, annetaan ohjeet. Jokainen lukee saamansa kortit ja miettii kuinka hyvin tunnistaa väittämiä itsessään. Pelin idea on vaihtokauppa, jossa vaihdetaan kortteja toisten pelaajien kanssa. Tavoitteena on saada mahdollisimman hyvin itseään kuvaavia kortteja. Jokaista annettua korttia vastaan täytyy saada kortti, ja vastaavasti jokaista saatua korttia vastaan täytyy antaa yksi pois. Kortteja tulisi siis olla sama määrä pelin lopussa kuin aloittaessa. On tärkeää, että pelaajat saavat itse miettiä mitkä väittämät sopivat itselleen, eikä toisille kuulu ehdottaa kortteja. Ohjeistetaan, että kaikki eivät välttämättä voi saada täysin itselleen sopivia väittämiä, mutta että tämä ei haittaa.

## Pelin kulku (n. 5-10 min.)

Ohjeistuksen jälkeen aloitetaan korttien vaihtaminen. Kun vaihtokauppa vähenee ja viimeiset vaihdot on kehoitettu tekemään, ohjataan pelaajat takaisin paikoilleen. Tarkistetaan, että kaikilla on oikea määrä kortteja. Jos näin ei ole, otetaan niiltä joilla on ylimääräisiä ja jaetaan ne niille joilta puuttuu.

## Pelin purku (n. 35 min.)

Vaihtamisen jälkeen jokaisella pitäisi olla itselleen sopivat kortit. Seuraavaksi pyydetään pelaajia valitsemaan kortti joka kuvastaa asiaa sitä mihin on itsessään tyytyväinen, sekä kortti jota haluaisi vielä kehittää tai työstää. Nämä kortit kerätään sinitarralla kahdelle isolle julisteelle, toiselle joihin on tyytyväinen, toiselle kehittämiskohteet. Julisteet laitetaan hetkeksi sivuun ja käsitellään myöhemmin.

Seuraavaksi keskustellaan itsetunnosta. Ohjaaja kysyy ryhmältä: *Millainen on hyvä itsetunto? Entä millainen on heikko itsetunto? Millaisiin asioihin itsetunto vaikuttaa? Miten? jne.* Keskustelun tukena ohjaaja voi käyttää Suomen mielenterveysseuran listaa hyvän itsetunnon tunnusmerkeistä, johon on hyvä tutustua etukäteen. Lopuksi katsotaan lyhyt video, joka käsittelee aiheita ([www.vahvistamo.fi](http://www.vahvistamo.fi) > tunne itsesi > itsetunto).

Kun ajatuksia ja käsityksiä itsetunnosta on vaihdettu ja pohdittu, käydään läpi pelin tuloksena syntyneet julisteet. Julisteet puretaan nimettömästi. Ensin ohjaaja lukee ääneen millaisiin asioihin osallistujat ovat olleet tyytyväisiä. Näistä keskustellaan hetki. Seuraavaksi käydään läpi kehittämiskohteet ja pohditaan yhdessä miten niitä voisi kehittää ja mitä keinoja siihen on. Joko voidaan käydä läpi kaikki kortit, tai ohjaaja voi valita keskeisimmät aiheet. Sisäistä puhetta tulisi kuitenkin aina käsitellä.

Työpaja päätetään katsomalla Dove:n tuottama Body Talk - video, jonka ohjaaja pohjustaa lyhyesti. Viimeisessä työpajassa kerätään lopuksi palautte osallistujilta.

***Ohjaa työpajoja rauhallisesti, mutta määrätietoisesti ja päättäväisesti, nuoria kunnioittaen.***

***Kuuntele nuoria ja ole läsnä, näin erotat tärkeät asiat ja löydät oikeat sanat.***



**Lounais-Suomen - SYLI ry**  
Jokainen osaa auttaa