

Sonja Diallo ja Ritva Näräkkä

Rakas, ystävä

Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin kohdistuva tuki  
syömishäiriötä sairastaville ja heidän puolisoilleen

Tekijät Otsikko	Sonja Diallo ja Ritva Näräkkä Rakas, ystävä – Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin kohdistuva tuki syömishäiriötä sairastaville ja heidän puolisoilleen
Sivumäärä Aika	37 sivua + 4 liitettä 4.4.2011
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaajat	lehtori Kaija Kekäläinen lehtori Anne Talvenheimo-Pesu
<p>Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää, mitä tukea syömishäiriötä sairastavat ja heidän kumppaninsa pariskuntana tarvitsevat. Asiantuntijakeskustelujen perusteella rakentui ennako-oletus tuen kohdistamisesta kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin, jotka ovat keskeinen osa parisuhdetta. Opinnäytetyön tehtävänä on selvittää kuinka ennako-oletus vastaa pariskuntien tarpeita järjestetyn ryhmän kohdalla. Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimii Etelän-SYLI ry.</p> <p>Teoreettisena perustana opinnäytetyössämme on inhimillisen toiminnan malli ja siihen perustuva Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen arviointiväline The Assessment of Interaction and Communication Skills (ACIS), jonka osa-alueiden jäsentelyä hyödynsimme opinnäyteprosessissa. Lisäksi opinnäytetyön ennako-oletuksen rakentumiseen vaikutti vahvasti asiantuntijakeskusteluiden kautta välittynyt kliininen asiantuntijuus ja kokemus.</p> <p>Opinnäytetyö on toteutettu laadullisin menetelmin. Prosessiin kuului tavoitteellisten raamien suunnittelu Rakas, ystävä –ryhmälle, joka järjestettiin ensimmäisen kerran Etelän-SYLI ry:n toimesta syksyllä 2010. Ryhmään osallistuneilta kerättiin kirjallinen palaute, joiden vastauksia olemme opinnäytetyössä teorialähtöisesti analysoineet.</p> <p>Tulosten perusteella voidaan päätellä että Rakas, ystävä –ryhmään osallistuneet pariskunnat saivat siitä tukea. Eri kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueilla ryhmäläiset kokivat muutoksia joko parempaan tai arvioivat tilanteen pysyneen ennallaan. Lisäksi ryhmän tarjoama vertaistuki nousi palautteista tärkeäksi asiaksi. Opinnäytetyössä kootun tiedon myötä Etelän-SYLI ry. on katsonut tarpeelliseksi jatkaa vastaavien ryhmien järjestämistä myös jatkossa.</p>	
Avainsanat	toimintaterapia, MOHO, kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidot, syömishäiriöt, parisuhde, vertaistuki

Author(s) Title Number of Pages Date	Sonja Diallo and Ritva Näräkkä Friend, Beloved – Support Targeting Communication and Interaction Skills for People With Eating Disorder and Their Spouses 37 pages + 4 appendices 4 April 2011
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Kaija Kekäläinen, Senior Lecturer Anne Talvenheimo-Pesu, Senior Lecturer
<p>The purpose of our thesis was to obtain more information about the kind of support people suffering from eating disorders and their spouses need as a couple. Based on conversations with two specialists, we constructed a hypothesis of the importance of focusing on communication and interaction skills, as they are essential in intimate relationships. Our aim was to find out how well our hypothesis responded to the actual needs of couples in the target group. We cooperated closely with our partner, Etelän-SYLI, the registered association of supporting people with eating disorders.</p> <p>As a theoretical base for this final study we chose The Model of Human Occupation and The Assessment of Communication and Interaction Skills (ACIS) which is based on the same model. ACIS specifically conceptualizes communication and interaction skills as comprising three domains and we utilized this conceptualization in our thesis process. In addition, the clinical expertise and experience that emerged from conversations with specialists affected significantly our thesis.</p> <p>We used qualitative methods. Part of the process was to design goal-oriented frames for a group called Friend, beloved. The group consisted of couples from our target group, and this project took place in the fall 2010 and was organized by Etelän-SYLI. We prepared a written inquiry and posted it to the participants after the last group gathering. In our thesis, we analyzed the answers from a theoretical point of view.</p> <p>The results of this inquiry allowed us to conclude that the participants of the Friend, beloved –group did gain support from it. When it came to the different dimensions of communication and interaction skills in their relationships, they experienced changes for the better or no changes at all after participating in the group. In addition, peer support emerged as an important factor. Judging by the information gathered by this thesis, the association Etelän-SYLI has decided to arrange similar kind of support also in the future.</p>	
Keywords	occupational therapy, MOHO, communication and interaction skills, eating disorders, intimate relationship, peer support

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	2
2.2	Yhteistyökumppani Etelän-SYLI ry.	2
2.3	Syömishäiriöt	3
2.3.1	Yleistä syömishäiriöistä	3
2.3.2	Taustalla vaikuttavista tekijöistä	5
2.4	Aiempiä opinnäytetöitä ja tutkimuksia	5
2.5	Opinnäytetyön tutkimukselliset lähtökohdat	7
3	Opinnäytetyön teoreettinen perusta	8
3.1	Inhimillisen toiminnan malli	10
3.1.1	Inhimillinen toiminta (Human Occupation)	10
3.1.2	Henkilökohtaiset piirteet (Personal Characteristics)	11
3.1.3	Ympäristö (Environment)	13
3.1.4	Taidot (Skills)	16
3.2	The Assessment of Communication and Interaction Skill (ACIS)	16
3.2.1	ACIS-arviointimenetelmän yhteys opinnäytetyöhön	16
3.2.2	Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen tehtävät ja osa-alueet	17
4	Rakas, ystävä –ryhmän suunnittelu ja toteutus	19
4.1	Ryhmän suunnitteluprosessi	19
4.2	Ryhmän toteutus	21
4.2.1	Orientoivat tapaamiset	21
4.2.2	Ensimmäinen ryhmäpäivä	23
4.2.3	Toinen ryhmäpäivä	24
5	Aineistonkeruu ja analyysi	24
5.1	Aineistonkeruu	24

5.2	Aineiston analyysi	27
6	Johtopäätökset	31
7	Yhteenveto ja pohdinta	31
7.1	Opinnäyteprosessin yhteenveto	31
7.2	Eettinen näkökulma	33
7.3	Pohdinta	33
	Lähteet	36
	Liitteet	
	Liite 1. Rakas, ystävä –ryhmän info	
	Liite 2. Orientoiva tehtävä	
	Liite 3. Esitietolomake	
	Liite 4. Kyselylomake	

## 1 Johdanto

Syöminen on oire. Se ilmenee syömisenä tai syömättömyytenä, mutta ei kuitenkaan liity syömiseen muuta kuin siinä mielessä, että syöminen on välttämätöntä elämiseen – syömishäiriö liittyy uskallukseen elää. (Facing Anorexia, 2009)

Syömishäiriö vaikuttaa merkittävästi sairastavan ja tämän läheisten arkeen. Häiriö voi tulla kiinteäksi kolmanneksi pyöräksi sairastavan ja tämän puolison parisuhteeseen elämää rajoittaen ja kaventaen. Opinnäytetyömme yhteistyökumppani Etelän-SYLI ry:ssä (ent. Etelä-Suomen syömishäiriöperheet ry.) oli havaittu tarve kehittää pariskunnille kohdennettuja tukimuotoja. Osana opinnäytetyötämme suunnittelimme pariskunnille suunnatulle Rakas, ystävä -ryhmälle tavoitteellisen kehyksen käyttäen taustateorianä inhimillisen toiminnan mallia (Kielhofner 2008).

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada lisätietoa siitä, minkälaista tukea syömishäiriötä sairastavat ja heidän kumppaninsa pariskuntana tarvitsevat. Asiantuntijakeskusteluiden perusteella muodostimme ennako-oletuksen tuen suuntaamisesta kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin. Nämä taidot mahdollistavat toimintojen tavoitteiden saavuttamisen ja niillä on vahva kytkös toiminnalliseen käyttäytymiseemme. (Forsyth ym. 1998:11). Päätimme hyödyntää ryhmän kehyksenä inhimillisen toiminnan malliin pohjautuvassa The Assessment of Communication and Interaction Skill (ACIS) -arviointimenetelmässä (Forsyth ym. 1998) käytettyä kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueiden luokittelua. Teoreettista perustaa kuvaavassa luvussa olemme esitelleet kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen taustalla vaikuttavia inhimillisen toiminnan mallin määrittelemiä ympäristön ulottuvuuksia ja ihmisen henkilökohtaisia piirteitä.

Rakas, ystävä -ryhmä toteutettiin syksyllä 2010 yhteistyössä Etelän-SYLI ry:n kanssa. Ryhmän toiminnallinen osuus ei ole osa opinnäytetyötä, mutta kuvaamme raportissa ryhmän suunnittelun lisäksi pääpiirteittäin myös sen toteutusta, koska tapauksellisuutensa vuoksi myös toteutus liittyy oleellisesti tutkimuskysymykseen ja -aineistoon.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykseksi tarkentui, kokivatko ryhmään osallistuneet henkilöt hyötynensä ryhmästä kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueella ajatellen parisuhdettaan. Ryhmäläisiltä kerätyn kirjallisen palautteen analyysin perusteella olemme johtopäätöksissä peilanneet ryhmään osallistuneiden kokemuksia asettamaamme ennako-oletukseen.

## 2 Opinnäytetyön lähtökohdat

### 2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa lisää tietoa siitä, minkälaista tukea syömishäiriötä sairastavat ja heidän kumppaninsa pariskuntana tarvitsevat. Opinnäytetyön suunnitelmavaiheessa kävimme asiantuntijakeskusteluja toimintaterapeutti Marja Vesaojan ja Etelän-SYLI ry:n projektikoordinaattori Henriika Maikun kanssa. Näiden keskustelujen perusteella muodostimme ennako-oletuksen tuen kohdistamisesta kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin, jotka ovat keskeinen osa parisuhdetta. Opinnäytetyön tehtäväksi tuli selvittää, kuinka tämä ennako-oletus vastasi pariskuntien tarpeita syksyllä 2010 järjestetyn Rakas, ystävä -ryhmän kohdalla. Opinnäytetyön tutkimuskysymys kuuluu seuraavasti: Kokivatko ryhmään osallistuneet ihmiset hyötynensä ryhmästä kommunikaatio ja vuorovaikutustaitojen osa-alueella parisuhdettaan ajatellen. Kysymykseen olemme hakeneet vastausta ryhmään osallistuneilta henkilöiltä kerättyjen kirjallisen kyselyn vastausten analyysin perusteella.

Tavoitteena opinnäytetyön taustalla on kehittää yhteistyökumppanimme Etelän-SYLI ry:n tarjoamia tukipalveluja em. asiakasryhmälle.

### 2.2 Yhteistyökumppani Etelän-SYLI ry.

Etelän-SYLI ry. tarjoaa tukea ihmisille, jotka kokevat suhtautumisensa syömiseen ja ruokaan ongelmalliseksi ja elämäänsä rajoittavaksi tekijäksi. Osa tukipalveluista on suunnattu heidän läheisilleen. Tukipalveluiden tarjoamisen lisäksi yhdistys toimii jäsenistönsä oikeuksien valvojana ja tekee tunnetuksi edustamansa ryhmän erityispiirteitä. Käytännössä yhdistyksen toiminta sisältää esitysten ja aloitteiden tekoa,

virkestys-, tuki- ja kuntoutustoiminnan harjoittamista, tiedottamista sekä koulutus- ja kurssitoiminnan järjestämistä. Toiminta-alue on Etelä-Suomi. Yhdistys on Syömishäiriöliitto – SYLI Ry:n jäsen. (Etelän-SYLI ry. Toimintakertomus 2008).

Yhdistyksen pyrkimyksenä on laajentaa yleistä käsitystä syömishäiriöistä ja niiden ilmenemisestä tavanomaista, lähinnä anoreksiaan painottuvaa julkisuuskuvaa enemmän:

Useimmiten syömishäiriö ei näy mitenkään ulospäin. Mielestämme on paljon kiinnostavampaa pohtia sitä, mikä yhdistää syömishäiriötä sairastavia eri painoisia, eri ikäisiä, eri näköisiä tai eri sukupuolta olevia, kuin sitä mikä diagnoosi heillä on, tai onko diagnoosia edes asetettu. (Etelän-SYLI ry. 2011).

Idea opinnäytetyöhön lähti liikkeelle toimeksiantajan havaitsemasta tarpeesta suunnata tukea syömishäiriötä sairastaville tai siitä toipumassa oleville sekä heidän kumppaneilleen. Vaikka tukea on aiemminkin tarjottu sekä läheisille että sairastaville, ei strukturoitua ryhmämuotoista tukea ole ennen tätä ryhmää suunnattu läheinen-sairastava –pareille. Rakas, Ystävä -ryhmä on näin ollen yhdistyksen ensimmäinen kokeilu suunnata prosessinomaista tukea kohderyhmänään pariskunnat.

## 2.3 Syömishäiriöt

### 2.3.1 Yleistä syömishäiriöistä

Syömishäiriöt ovat oireyhtymiä, jotka liittyvät poikkeavaan syömisikäyttämiseen sekä psyykkisen, fyysisen tai sosiaalisen toimintakyvyn merkittävään häiriintymiseen (Suokas ja Rissanen 2009:355). Nykyään väestöstä noin 2 % sairastaa syömishäiriötä (Syömishäiriökeskus 2011). Ongelman varhainen tunnistaminen ja hoitoonohjaus parantavat hoidon ennustetta (Suokas ja Rissanen 2009:355). Vaikka tunnetuimmat syömishäiriöt ovat anoreksia nervosa, laihuushäiriö, ja bulimia nervosa, ahmimishäiriö (Syömishäiriökeskus 2011), on syömishäiriöistä yleisin kuitenkin epätyypillinen syömishäiriö. Sitä sairastaa noin puolet hoitoon hakeutuvista syömishäiriöstä kärsivistä (Suokas ja Rissanen 2009:371-372). Vähitellen tunnetumpi syömishäiriön ilmenemismuoto on BED, binge eating disorder. On esitetty tilastoja, joissa sitä sairastaisi vähintään 10 % kaikista syömishäiriöistä kärsivistä (Etelän-SYLI ry. 2011).

Anoreksia nervosaa sairastavan oirekuvalla leimallista on voimakas painon nousun tai lihavaksi tulon pelko, rituaalinomaiset ruokailutottumukset ja aliravitseminen. Noin puolella laihuushäiriötä sairastavista voi esiintyä ajoittaista ahmimista, oksentelua tai ulostus- ja nesteenpoistolääkkeiden käyttöä (Suokas ja Rissanen 2009:355-356). Aliravitsemustila aiheuttaa paljon erilaisia psyykkisiä oireita, kuten masentuneisuutta, ärtymystä, unettomuutta sekä kyvyttömyyttä kiinnostua aiemmin iloa tuottaneista asioista. Sairauden aiheuttamia fyysisiä haittoja ovat mm. kuukautisten poisjäännistä johtuva luukato, ja pitempään sairastaneilla aivoaine vähenee, mikä johtaa ajattelukyvyyn heikentymiseen. (Syömishäiriökeskus 2011.)

Bulimia nervosaa sairastavalla huomattavin näkyvä oire ovat toistuvat ahmimiskohtaukset sekä ylensyömisen lihottavan vaikutuksen kompensointi esim. oksentamalla ja pakonomaisesti liikkumalla. Vaarallisimpia bulimia nervosan fyysisiä oireita ovat oksentamisen aiheuttama suolaepätasapaino kehossa, sillä tämä voi johtaa sydämen rytmihäiriöihin. Pitkä oireilu vaikuttaa monesti hampaisiin, joita oksentamisen yhteydessä suuhun nouseva happo syövyttää. Psykkinen oirehdinta on samankaltaista kuin anoreksia nervosaa sairastavilla. (Syömishäiriökeskus 2011.)

BED, binge eating disorder, on nimensä mukaisesti ahmimista, mutta sen erottaa bulimiasta kompensaation puuttuminen oirekuvasta (Etelän-SYLI ry. 2011). Itsehalveksunta, masennus ja syyllisyys liittyvät psyykkiseen oirekuvaan, fyysisiin oireisiin yleensä sairaalloyen lihavuus ja sen tuomat muut fyysiset oireet ja haitat. BED:iin liittyvä tutkimus on vielä vähäistä, ja tämä syömishäiriön muoto jää monesti diagnosoimatta, mutta on arvioitu, että 20 % vaikean lihavuuden vuoksi hoitoon hakeutuvista kärsii BED:stä. (Suokas ja Rissanen 2009:372.)

Epätyypillisessä syömishäiriössä erilaiset syömiseen liittyvät oireet sekoittuvat niin, ettei kliinistä diagnoosia voida tehdä (Etelän-SYLI ry. 2011). Taudinkuva voi muistuttaa laihuus- tai ahmimishäiriötä ilman esim. yhtä diagnoosin kannalta keskeistä oiretta (Suokas ja Rissanen 2009:372).

### 2.3.2 Taustalla vaikuttavista tekijöistä

Syömishäiriö on keino hallita ahdistusta. Luottamus itseän, omaan elämään ja selviytymiseen voi syystä tai toisesta olla häiriintynyt, ja elämä voi tuntua kaoottiselta. Riittämättömyyden ja arvottomuuden kokemukset ovat yleisiä syömishäiriötä sairastavalla. Sairaudentunteen puuttuminen ja oman tilanteen vähättely on yleistä kaikilla syömishäiriöstä kärsivillä, ja voidaankin ajatella että syömishäiriö toistuvine rutiineineen ja rituaaleineen tarjoaa sairastavalle turvallisen saarekkeen, johon paeta muun elämän hallitsemattomuutta. Myös oksentaminen voi luoda näennäistä hallinnan tunnetta, kun taas ahmimisessa sairastava voi saada tyydytyksen syötyään niin paljon että "sammuu". (Etelän-SYLI ry. 2011.)

Yleisesti syömishäiriön kautta oireilevan elämä kapeutuu sairastavan näkökulmasta turvallisen pieneksi. Sairastavan identiteetti voi rakentua oireiden ja sairauden ympärille, jolloin oman itsen ja sairauden erottaminen voi tuntua mahdottomalta. Toipumisprosessi on aina yksilöllinen. Toipumisen yhteydessä mieleen nousee usein kysymyksiä siitä, mitä jää jäljelle kun syömishäiriö on poissa – millainen minä olen ilman syömishäiriötä. (Etelän-SYLI ry. 2011.)

## 2.4 Aiempia opinnäytetöitä ja tutkimuksia

Opinnäytetöitä on syömishäiriöihin liittyen laaja kirjo. Olemme tässä luvussa poimineet ja esitelleet niistä kaksi, joiden olemme katsoneet läheisemmin liittyvän syömishäiriöstä kuntoutumiseen kommunikoinnin ja vuorovaikutuksen näkökulmista. Esittelemme yhden ammatillisten erikoistumisopintojen opinnäytteen, jossa on käsitelty seksuaalisuutta ja syömishäiriötä. Lisäksi kerromme yhdestä tutkimusartikkelista, jossa on huomioitu myös mielenterveysongelmasta kärsivän läheisiä. Yhtymäkohtia omaan opinnäytetyöprosessiimme on refleктоitu jokaisen esittelyn päätteeksi.

Sosiaalialan opinnäytetyössä 'Kielletyt tunteet: Syömishäiriökeskuksen potilaiden kokemuksia' Pulkkinen, Seikku ja Syrjälä (2009) ovat hakeneet tietoa anoreksiaa sairastavien potilaiden subjektiivisesta kokemusmaailmasta tarkoituksena herättää keskustelua syömishäiriötä sairastavien kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta. Aineistoa varten haastateltiin viittä Syömishäiriökeskuksen kuntoutujaa. Haastatteluissa

keskityttiin erityisesti voimaantumiseen, tunteiden tiedostamiseen ja omahoitajuuteen. Opinnäytetyössä viitataan myös kumppanin ja muiden läheisten huomioimiseen osana kuntoutusprosessia, mutta osa-alue jää lähinnä maininnaksi. Saatujen tulosten perusteella tekijät ovat todenneet, että Syömishäiriökeskuksen potilaat tunnistivat ja ilmaisivat tunteitaan paremmin kuin teoretiedon pohjalta oli oletettavaa. Myös voimaantumista koettiin monilla elämän osa-alueilla. Haastateltavien vähäisen määrän vuoksi yleisiä johtopäätöksiä ei kuitenkaan ole voitu tehdä. Opinnäytetyö syvensi omaa ymmärrystämme syömishäiriötä sairastavan kokemuksellisesta maailmasta haastateltujen määrä huomioiden. Lisäksi näkökulma kokonaisvaltaisen kuntoutuksen merkittävyydestä vahvistui.

Lehdon ja Turpeisen (2010) hoitoalan opinnäytetyö 'Päysin sillä tavalla elämään kiinni – Paranemiskokemuksia syömishäiriöistä' on toteutettu yhteistyössä Etelän-SYLI ry:n kanssa. Työn tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat syömishäiriöstä paranemiseen, antaen välineitä syömishäiriötä sairastaville ja heidän parissaan työskenteleville. Aineistona on käytetty neljän aikuisen syömishäiriötä sairastaneen ja paranemiskokemuksia omaavan naisen haastatteluja. Haastattelujen perusteella kävi ilmi, että tukimuodoissa tärkeänä asiana oli toipujan kokemus kuulluksi tulemisesta, eikä niinkään terapiamuoto. Ammatillisen tuen ohella tärkeänä paranemiseen vaikuttavana tekijänä oli vertaistuki, koska tunteiden jakaminen koettiin helpommaksi sellaisten ihmisten kanssa, jotka ovat olleet samassa tilanteessa. Vertaistuen mahdollistuminen on myös keskeinen Rakas, ystävä –ryhmälle asetettu tavoite.

Maaret Kallion seksologian ammatillisten erikoisopintojen opinnäytteessä Seksuaalisuus ja syömishäiriöt (2008) pohditaan seksuaalisuuden ja syömishäiriöiden vaikutusta toisiinsa. Tekstissä tarkastellaan laajemmin myös ympäröivää kulttuuria, siinä ilmentyviä ihanteita, ruumiinkuvaa, naiseuden kokemista, tunteiden ja tarpeiden käsittelyä, hoitoa sekä terapeuttisia näkökulmia. Työn tavoitteena on raottaa syömishäiriöiden vaikutuksia ihmisen seksuaalisuuteen ja siten laajentaa myös seksuaaliterapeutin osaamista erilaisten asiakkaiden kanssa työskenneltäessä. Työssä mainitaan syömishäiriön koettelevuudesta parisuhteessa ja myös ei-sairastavan kumppanin tukemisen tarpeesta, jotka voidaan nähdä keskeisinä yhtymäkohtina omalle työllemme. Emme omassa opinnäyteprosessissamme ole kuitenkaan keskittyneet painottamaan syömishäiriön merkitystä parisuhteessa, vaan näkökulmana on

esisijaisesti parisuhteessa olevat ihmiset tasapuolisena kokonaisuutena, kohdentaen tukea parisuhteessa tapahtuvaan kommunikaatioon ja vuorovaikutukseen. Kallion työssä myös syömishäiriötä sairastavan yksilö- tai parimuotoisen lyhytterapeuttisen seksuaaliterapian kerrotaan osaltaan keskittyvän parin vuorovaikutuksen määrän ja laadun sekä seksuaalisuuden tyydyttävyyden lisäämiseen.

Marshallin ym. tutkimusartikkelissa (2009) esitellään viitekehys A Family System Nursing. Kehyksen mukaan mielenterveydestä kärsivän ja tämän perheen tilannetta tulee tarkastella laajemmassa kokonaisuudessa, huomioiden paitsi sairauden vaikutusta perheeseen, myös perheen vaikutusta sairauteen. Mallia luonnehtii lisäksi erilaisten todellisuuskäsitysten hyväksyminen. Toinen artikkelin esittelemä malli, The Illnes Belief Model, rakentuu sen periaatteen pohjalta, että perheiden sisäinen kärsimys syntyy yhtä lailla uskomuksista, joita sairauteen liitetään, kuin itse sairaudesta. Malli tähdentää uskomusten merkitystä niin perheiden kuin hoitohenkilökunnankin tahoilta. Mallin mukaisesti uskomukset voidaan tunnistaa, niitä voidaan haastaa ja muuttaa tai vaihtoehtoisesti vahvistaa. Tarvittaessa voidaan myös luoda parantavia uskomuksia. Artikkelin rohkaisi opinnäyteprosessissamme erityisesti Rakas, ystävä -ryhmän tavoiteasettelun vaiheessa. Yhdeksi ryhmän tavoitteeksi asetettiin tiedonvaihto, sisältäen kokemuksellisen ja psykoedukatiivisen näkökulman, jotka oleellisesti koskettavat myös sairauteen liittyvien uskomusten käsittelyä.

## 2.5 Opinnäytetyön tutkimukselliset lähtökohdat

Opinnäytetyömme tutkimuksellinen lähestymistapa on laadullinen tutkimus. Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään tarkasteltaessa ihmisten välistä ja sosiaalista merkitysten maailmaa. Ihmisen kuvaama kokemus omasta todellisuudestaan, jonka voidaan olettaa sisältävän hänelle merkityksellisiä ja tarkoituksellisia asioita, on laadullisen tutkimuksen tavoitteena. (Vilka 2005:97.) Rakas, ystävä -ryhmään osallistuneiden ihmisten omakohtaisten kokemusten kautta opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa ja kartoittaa pariskuntien tuen tarvetta myös yleisemmällä tasolla. Olemme pyrkineet opinnäytetyössämme kuvaamaan sen prosessia mahdollisimman läpinäkyvästi, jolloin tapauksen monipuolinen erittely voi antaa viitteitä myös yleistettävyyteen. (ks. Eskola – Saarela-Kinnunen 2010:194).

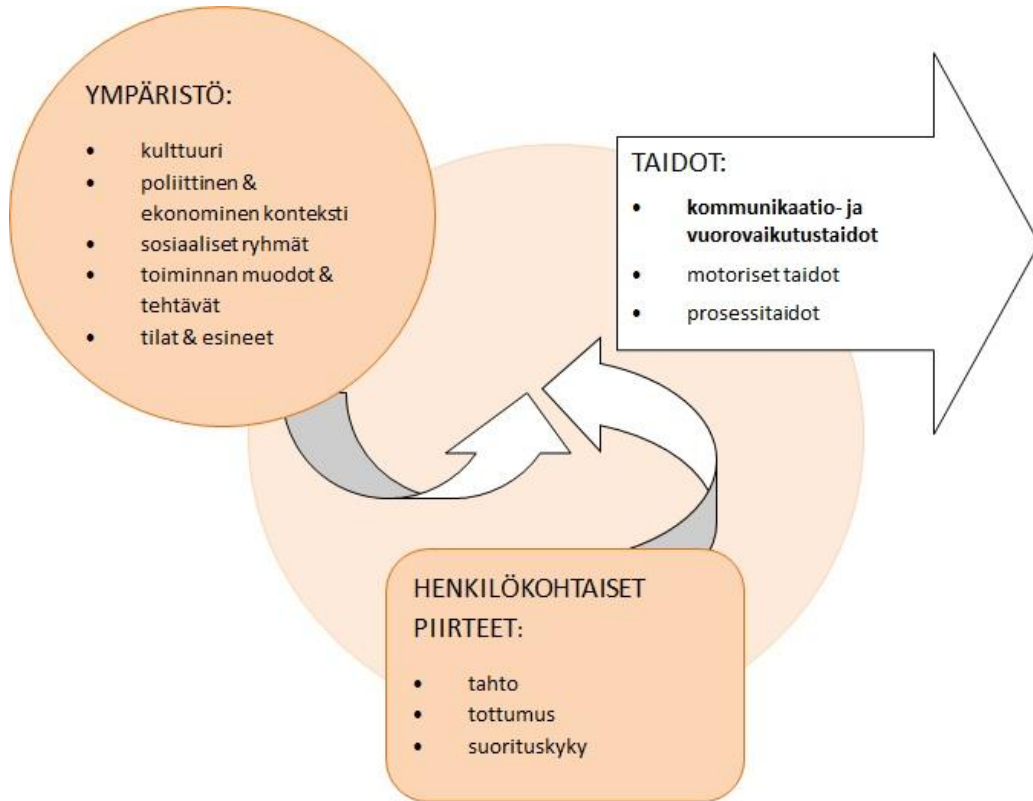
Opinnäytetyömme tulosten kohdalla on kuitenkin huomioitava kyselyyn vastanneiden vähäinen määrä.

Koska opinnäytetyömme tutkimuskohteen kokemusten kuvaaminen rajautuu määrättyyn kontekstiin, luokitellaan menetelmä tapaustutkimukseksi. Tapaustutkimus voidaan määritellä empiiriseksi tutkimukseksi, joka eri menetelmin hankittuja tietoja käyttäen tutkii tapahtumaa tai toimivaa ihmistä tietyssä ympäristössä, ja se on keskeinen laadullisen metodologian tiedonhaun strategia. (Metsämuuronen 2008:17-18.) Tästä syystä olemme opinnäytetyön kirjallisessa raportissa kuvanneet pääpiirteissään myös Rakas, ystävä -ryhmän toteutuksen sisältöä. Vahvuutena tapaustutkimuksessa on sen kokonaisvaltaisuus ja oleellista käsiteltävän kokonaisuuden kannalta on, että tutkimusprosessi tulee raportin lukijalle selvästi esille. Näin lukija ymmärtää kuinka tutkimuksen johtopäätöksiin on päädytty ja hänen on myös mahdollista arvioida tutkimuksen luotettavuutta (Eskola – Saarela-Kinnunen 2010:191).

### 3 Opinnäytetyön teoreettinen perusta

Opinnäytetyömme keskiössä on tarkastella Rakas, ystävä -ryhmään osallistuneiden kokemaa muutosta parisuhteessa ilmenevissä kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidoissaan. Teoreettisena perustana käyttämässämme inhimillisen toiminnan mallissa on kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidot määritelty osaksi toiminnallisia taitoja (Occupational Skill). Nämä taidot muodostuvat ihmisen henkilökohtaisten piirteiden ja ympäristön välisessä kanssakäymisessä. (Kielhofner 2008:103).

Kuvio 1. Taidot henkilökohtaisten piirteiden ja ympäristön keskinäisestä vaikutuksesta muodostuneena. Alkuperäistä kuviota muokanneet ja suomentaneet Sonja Diallo & Ritva Näräkkä. Kuvio esitetty inhimillisen toiminnan mallissa (Kielhofner 2008:103) nimellä *8.1 Skill as a function of the interaction between personal characteristics and the environment*.



Kuten edellä esitetty kuvio (Kuvio 1.) havainnollistaa, ovat ihmisen henkilökohtaiset piirteet (tahto, tottumus ja suorituskyky) jatkuvassa vaikutuksessa ympäristön eri ulottuvuuksien kanssa, minkä seurauksena taidot (Skills) muodostuvat. (Kielhofner 2008:103.)

Tässä teoreettisia lähtökohtia esittelevässä luvussa olemme esitelleet taustateorian olevaa inhimillisen toiminnan mallia ja määritelleet siitä työemme kannalta keskeiset käsitteet, joita ovat kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen taustalla vaikuttavat ympäristön eri ulottuvuudet ja yksilön henkilökohtaiset piirteet. Tämän jälkeen olemme esitelleet opinnäytetyöprosessissa hyödynnettyä The Assessment of Interaction and

Communication Skills –arviointimenetelmää (ks. Forsyth ym. 1998) ja kuvanneet sen yhteyttä opinnäyteprosessiin.

### 3.1 Inhimillisen toiminnan malli

Inhimillisen toiminnan mallin (Model Of Human Occupation, MOHO) perusnäkökulmana on toiminnan liittyminen saumattomasti ihmisyyteen. Tarve tehdä asioita, toimia, on leimallista kaikista eliölajeista erityisesti ihmiselle. Inhimillinen toiminta voidaan mallin mukaisesti jakaa kolmeen osaan: työntekoon, leikkiin ja päivittäisiin toimintoihin, niiden ajallisessa, fyysisessä ja sosiokulttuurisessa kontekstissa. Inhimillisen toiminnan mallin tarkoitus on tarjota selitys inhimilliselle toiminnalle yksilöllisen elämän ilmentäjänä. (Kielhofner 2002:1-3.)

#### 3.1.1 Inhimillinen toiminta (Human Occupation)

Inhimillisen toiminnan mallissa työnteko viittaa sekä palkalliseen että palkattomaan toimintaan, jolla tarjota hyödykkeitä tai palveluja toisille. Näitä ovat esim. erilaiset ideat, informaatio ja tiedonvaihto, apu, viihde tai taiteelliset päämäärät. Leikillä tarkoitetaan toimintoja, joita tehdään niiden itsensä vuoksi, kuten esim. harrastaminen tai juhliminen. Päivittäiset toiminnot taas ovat tehtäviä, jotka liittyvät itsestä huolehtimiseen. Näitä ovat esimerkiksi peseytyminen, siivoaminen, pyykinpesu ja syöminen. (Kielhofner 2002:1.)

Kaikki toiminta tapahtuu jossakin ajassa ja paikassa. Kaikki mitä teemme, toimintamme, täyttää nykyhetken ja ennakoi tulevaa aikaa. Toiminta ajassa ilmentää myös erilaisia syklejä, jotka antavat muotoa toistuvalla toiminnalla (ruoka-aika, työviikko). Aikaan liittyy ihmiselle tyypillinen kyky tiedostaa mennyt ja tuleva. Toimintamme ei siis pelkästään kuluta aikaa, vaan myös määrittää elämämme kulkua päivästä toiseen. Fyysisessä tilassa ja paikassa toimiminen taas viittaa fyysiseen ympäristöömme, jossa, jolla ja jonka muassa toimimme. (Kielhofner 2002:1-2.)

Myös sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö liittyy merkittävällä tavalla ihmisen toimintaan. Olemme sosiokulttuurisia olentoja, ja sosiaalisessa maailmassa toimiminen tarkoittaa että teemme asioita toisten kanssa ja heidän muassaan. Se tarkoittaa myös,

että ilmennämme ja ylläpidämme ympärillämme olevaa sosiaalista kudosta. Ilmentäminen voi tarkoittaa paitsi sääntöjä joita noudatamme työnteossa ja leikissä, myös esim. pukeutumistamme. Se kokonaisuus, jona toiset ihmiset meidät näkevät ja jona he meitä pitävät, muodostuu toiminnastamme. Toisaalta myös sosiaalinen asemamme vaikuttaa siihen, mitä meidän odotetaan tekevän. Kulttuurin voi käsittää välineenä, joka antaa toiminnallemme ”punaisen langan”: Se paitsi tarjoaa laajan valikoiman toimintoja ja antaa niille muodon ja merkityksen, myös sitouttaa jäsenensä tekemään asioita, jotka ovat sen itsensä osia. Kulttuurin tarjoamat toiminnot saavat paikkansa ja tarkoituksensa myös laajemmassa eri kulttuurien välisessä verkostossa. Kulttuuri siis ilmentää itseään kokonaisvaltaisena ihmisen toiminnan jatkumona sekä merkityksinä jotka toimintaan liitetään. (Kielhofner 2002:2.)

### 3.1.2 Henkilökohtaiset piirteet (Personal Characteristics)

Inhimillisen toiminnan malli jakaa ihmisen henkilökohtaiset piirteet kolmeen osaan: Tahto (Volition), tottumukset (Habituation) ja suorituskyky (Performance Capacity). Nämä osat toimivat saumattomassa yhteistyössä. Kullakin osalla on oma vaikutuksensa siihen, mitä teemme ja kuinka koemme toimintamme. (Kielhofner 2002:25.)

Tahto ei ole pysyvä, staattinen tila vaan jatkuva prosessi. Siihen vaikuttavat ajatukset ja tunteet jotka muokkautuvat, kun henkilö kokee, tulkitsee, valmistautuu ja valitsee toimintoja. Mikä tahansa toiminta mahdollistaa kokemusten karttumisen. Voimme tuntea esimerkiksi tyytyväisyyttä, ahdistusta, turvallisuutta tai tylsistymistä – voimme myös alkaa epäröidä omaa kykenevyyyttämme tai itseluottamustamme. Kokemus siis viittaa välittömiin ajatuksiin ja tunteisiin, jotka esiintyvät toimintaa tehdessä. Tulkinta taas viittaa siihen, miten refleктоimme ja tulkitsemme kokemustamme. Aina keskustellessamme toisten kanssa tai pohtiessamme ajatuksissamme toimintaamme, miltä se tuntui ja oliko se kannattavaa, teemme samalla tulkintaa toiminnastamme. Menneiden toimintojen tulkinnasta saamme myös ideoita tulevaa varten. Nämä ajatukset ja tunteet taas muokkaavat tulevaan valmistautumista. Varaudumme tulevaan myös sitä ennakoimalla. Ennakoimme erilaisia mahdollisuuksia ja odotuksia, joita ympäristö meille tarjoaa tai joihin se meitä velvoittaa. Valikoimme nämä mahdollisuudet ja odotukset sen mukaan, mihin pidämme itseämme pätevinä ja mikä

on mielestämme välttämätöntä tehdä. Ennakointia voikin kuvata mahdollisuuksien ja odotusten huomioinniksi ja niihin reagoinniksi. (Kielhofner 2002:17.)

Ennakointi johtaa luonnollisesti päätöksentekoon. Päivämme muotoutuvat lukemattomista valinnoista mitä teemme seuraavaksi, myöhemmin ja huomenna. Näitä valintoja (Activity Choices) yhdistävät harkitut päätökset osallistua toimintaan ja toisaalta lopettaa se. Ne ilmenevät kun joudumme tai saamme tehdä päätöksen, mitä teemme, kun ennakoimme tulevaa vapaa-aikaa tai joudumme valitsemaan eri toimintojen välillä. Tällaisten valintojen ja päätösten teko vie yleensä vain hieman harkinta-aikaa, mutta ne määrittävät kuitenkin merkittävästi sitä, mitä käytännössä teemme. (Kielhofner 2002:17-18.)

On kuitenkin myös toisenlaisia, laajemmin elämäämme vaikuttavia päätöksiä. Esimerkiksi sitoutuminen johonkin toiminnalliseen rooliin, kuten opiskelijaksi, vanhemmaksi tai työntekijäksi, kuvaa näitä päätöksiä (Occupational Choices). Myös uuden toiminnan ottaminen päivittäiseksi rutiiniksi (esim. kuntosalijäsenyyden hankkiminen jotta liikkuisi päivittäin, kirjan kirjoittaminen tai jokin uusi harrastus) kuvaa näitä laajempia valintoja. Tällaiset päätökset vievät enemmän aikaa, ja niitä voi edeltää tiedonkeruu, reflektointi, mahdollisuuksien kuvittelu ja vaihtoehtojen pohtiminen. Henkilö siis punnitsee toimintaan sitoutumisen tarkoitusta huomioiden sen ajan myötä ilmenevät seuraukset. (Kielhofner 2002:18.)

Yhdessä nämä kaksi päätöksentekotapaa vaikuttavat siihen, minkälainen toiminnallinen suoriutumisen määrittää päivittäisiä toimiamme. Nämä päätökset heijastavat tahtoamme, henkilökohtaisia vaikutusmahdollisuuksiamme, mielenkiinnonkohteitamme ja arvojamme. (Kielhofner 2002:18.)

Suuri osa toiminnastamme on rutiininomaista tottumusta. Toistamme samaa arkirutiinia: Nousemme sängystä, siistiydymme, lähdemme töihin tai kouluun. Kuljemme samoja reittejä sen enempää miettimättä, ja perille päästyämme teemme samoja tehtäviä kuin monia kertoja ennenkin, tapaamme toisia ihmisiä joille sanomme samankaltaisia asioita kuin aiemmin. Teemme näitä asioita niitä pohtimatta, ja niiden tekeminen tuntuu turvalliselta ja tutulta. Tähän rutiininomaiseen käyttäytymiseen sitoutumalla vahvistamme omaa identiteettiämme. Tottumus tarkoittaa siis osin

autonomista, toistuvaa käyttäytymistä. Sitä jäsentävät ajallinen, fyysinen ja sosiaalinen elinpiirimme. (Kielhofner 2002:19.)

Toistuvat toimintomme heijastavat erilaisia rooleja, jotka olemme sisäistäneet. Käyttäydymme tavoilla jotka yhdistetään julkiseen statukseen tai henkilökohtaiseen identiteettiin. Tällaisia rooleja ovat esim. puoliso, vanhempi, työntekijä ja opiskelija. Näissä rooleissa toimintaa määrittää se, mitä toiset meiltä osana roolia odottavat. Roolit muokkaavat itsetuntemustamme ja tarjoavat erilaisia näkökulmia ja asenteita. Niihin liittyy myös tietynlainen käyttäytyminen. Monet roolimme tulevat sosiaalisesti määritellyistä asemista. Kuitenkin kullakin meistä voi olla myös toisenlaisia rooleja, jotka ovat määrittyneet enemmänkin sen mukaan, mistä asioista tai tehtävistä koemme olevamme vastuussa. Näitä rooleja syntyy, kun sitoudumme toistuvaan toimintaan, joka edellyttää tiettyä identiteettiä. (Kielhofner 2002:21.)

Yleensä ihmiset hakeutuvat erilaisiin viiteryhmiin, joiden jäsenet voidaan tunnistaa tietystä roolista. Rooli ja identiteetti eivät siis ole vain sisäistä näkemystä itsestä, vaan myös julkista statuksen tunnustamista. Tavallisesti meillä on useita rooleja, jotka rytmittyvät ja vaihtelevat eri identiteettien ja tekemisen tasojen välillä. (Kielhofner 2002:21.)

Yksilön suorituskykyyn vaikuttavat paitsi neurologiset, muskuloskeletaaliset ja muihin kehon systeemeihin liittyvät kyvyt, myös mentaaliset ja kognitiiviset kyvyt (esim. muisti ja suunnittelutaidot) joita yksilö käyttää toimiessaan. Kielhofnerin (2002:22) mukaan inhimillisen toiminnan mallissa painottuu erityisesti yksilön subjektiivinen kokemus sekä tämän kokemuksen vaikutus yksilön suoriutumiseen. Suorituskykyyn vaikuttavat siis yksilön objektiivisesti määritettävissä olevat fyysiset ja mentaaliset kyvyt sekä näitä kykyjä vastaavat subjektiiviset kokemukset. (Kielhofner 2002:22-23.)

### 3.1.3 Ympäristö (Environment)

Ympäristö voidaan määritellä fyysisten, psyykkisten, kulttuuristen, taloudellisten ja poliittisten piirteiden muodostamaksi kontekstiksi, joka vaikuttaa ihmisen motivaatioon, järjestäytymiseen ja toiminnan suorittamiseen. Tämän käsityksen mukaisesti ympäristö sisältää seuraavat ulottuvuudet: Kulttuuri, poliittiset ja taloudelliset ulottuvuudet,

sosiaaliset ryhmät joihin ihminen kuuluu, toiminnan muodot ja tehtävät, tilat joissa ihmiset toimivat sekä esineet tai välineet joita ihmiset käyttävät. (Kielhofner 2008:86.)

Tarkastellessamme mitä sosiaalisen tai fyysisen ympäristön osa-aluetta tahansa, on tärkeää ymmärtää, että kulttuuri on aina taustalla määrittämässä ja muovaamassa sitä. Koska fyysisiä ja sosiaalisia ympäristöjä tulkitaan ja muokataan kulttuurista (Culture) käsin, kulttuuri nähdään kaikkialle levittyneenä ympäristön ominaisuutena. Kulttuuri on määritelty uskomuksina, näkemyksinä, arvoina ja sääntöinä sekä tapoina ja käyttäytymisenä, joita jaetaan ryhmässä tai yhteiskunnassa, välittyen sukupolvelta toiselle muodollisin ja epämuodollisin keinoin. Kulttuuri on sisäistynyt osa ihmistä, jolloin hänen arvonsa, pätevyys tunteensa, mielenkiintonsa, sisäistetyt roolinsa ja tapansa ovat heijastumaa siitä kulttuurista, johon hän kuuluu. Kulttuuri vaikuttaa myös siihen, kuinka henkilö altistuu ja on vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. (Kielhofner 2008:95,96.)

Yhteiskunnan poliittisilla ja sosioekonomisilla olosuhteilla (Political and Economic Conditions) on epäsuora, mutta pitkälle ulottuva vaikutus toimintoihin, joita ihmiset kyseisessä yhteiskunnassa tekevät. Käytettävissä olevien resurssien laajuus, vapaus tehdä valintoja sekä mahdollisuus hoitoon ja työntekoon ovat tärkeitä esimerkkejä poliittisten ja taloudellisten olosuhteiden seurauksesta ihmisen toimintaan. (Kielhofner 2008:96.)

Suuri osa ihmisen toiminnasta tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten kanssa erilaisissa sosiaalisissa ryhmissä (Social Groups). Sosiaaliset ryhmät ovat osa ympäristöämme, ja ne määrittävät, kun ihmisiä kokoontuu yhteen erilaisissa muodollisissa tai epämuodollisissa tarkoituksissa, vaikuttaen tilanteessa tapahtuvaan toimintaan. Ryhmänä voidaan nähdä esimerkiksi asetelma, jossa henkilö on vuorovaikutuksessa ystävänsä, perheensä tai jonkin organisaation kanssa. Erilaisia arvoja, mielenkiintoja ja toimintoja sisältävä ilmapiiri on ryhmille ominaista. Ihminen pyrkii omaksumaan arvoja, mielenkiintoja ja käyttäytymistä, jotka ovat ominaisia sille ryhmälle, johon hän kuuluu. Sosiaalinen ryhmä muodostaa sosiaalisen tilan, jossa ihmiset pystyvät roolejaan ja tapojaan myös muokkaamaan. (Kielhofner 2008:92.)

Vamman tai sairauden seurauksena ihminen voi kokea sosiaalisen ympäristön kapeutumista, koska muutokset terveydessä voivat vaikeuttaa osallistumista sosiaalisiin ryhmiin. Sairaus vaikuttaa usein monin tavoin myös henkilön läheisten elämään, tuoden heille uudenlaisia rooleja ja tehtäviä sairastavan tukemisessa. (Kielhofner 2008:94.)

Ympäristö tarjoaa mahdollisuuksia tehdä asioita. Näitä totuttuja tapoja tehdä asioita kutsutaan yleisesti tehtäviksi (Tasks). Toimintaterapian näkemyksessä toiminnan muoto (Occupational Form) voidaan käsittää myös asioiksi joita teemme (Nelson 1988: 633-634). Käsitteenä muoto (Form) viittaa tunnusomaisiin tapoihin, tekoihin, merkityksiin jne. mitkä ovat ominaisia tietylle tekemiselle. Toimiessamme (Perform) menemme läpi tai suoritamme tietyn muodon. Jokaisessa kulttuurissa on lukuisia erilaisia toiminnan muotoja, joista sen jäsenille rakentuu erilaisia mahdollisuuksia ja vaatimuksia. Jokaisella toiminnan muodolla ja tehtävällä on omanlaisensa sisäinen johdonmukaisuus, jolloin teot ja tavat yhdistyvät merkitykseen ja tarkoitukseen. (Kielhofner 2008:92-93.)

Tilat (Spaces) ovat eri tavoin rajautuneita ja järjestäytyneitä fyysisiä konteksteja, vaikuttaen toimintaan mitä ihmiset niissä tekevät. Ympäristön ainutlaatuiset ominaisuudet mahdollistavat ja muokkaavat sitä toimintaa, mitä niissä tehdään. Esimerkiksi luonnollisen ympäristön fyysisistä ominaisuuksista sää joko tukee tai luo lisävaatimuksia tietylle toiminnalle. Toiminta tapahtuu usein tietyissä rakennetuissa tiloissa, kuten koulu tai ostoskeskus. Rakennetut tilat heijastavat kulttuurista ympäristöä. Ne ovat kulttuurin jäsenten tunnistettavissa, sisältäen ymmärryksen tilan tarkoituksesta ja siinä tehtävästä toiminnasta. (Kielhofner 2008:88.)

Esineet ja välineet (Objects) ovat ihmisen ympäristössä luonnollisesti ilmeneviä tai muodostuneita asioita, joiden kanssa ihminen toimii. Esineiden ominaisuudet vaikuttavat siihen, mitä niillä tehdään. Luonnollisessa ympäristössä esineet ilmenevät ympäristön kaavan mukaisina, mutta rakennetuissa ympäristöissä ne ovat ihmisen suunnittelema. Esineiden ilmeneminen ja sijoittelu määrittyy vahvasti tilan tarkoituksen ja kulttuurisen käytännön mukaisesti. Esineillä on voimakas vaikutus ihmisen toimintaan, joko tukien ja mahdollistaen eri toimintoja tai vaikeuttaen ja estäen niitä. Esineen koko, muoto, koostumus ja muut fyysiset ominaisuudet vaikuttavat siihen,

miten niitä käsittelemme. Esineillä on usein myös symbolinen merkitys, esimerkiksi oma auto voi symboloida itsenäisyyttä ja vastuullisuutta. Ihmisinä pyrimme ympäröimään itsemme esineillä, jotka heijastavat muodostuneita mielenkiinnon tai toiminnan kohteitamme ja sitä, mitä me olemme. (Kielhofner 2008:88-92.)

#### 3.1.4 Taidot (Skills)

Taidot määritellään havaittaviksi ja tavoitteellisiksi teoiksi, joita ihminen toimiessaan käyttää. Minkä tahansa toiminnan voidaan todeta muodostuvan useista eri teoista, joiden suorittamisessa vaaditaan erilaisia motorisia-, prosessi- sekä kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoja. Taidot viittaavat siis konkreettisiin tekoihin jotka ovat keskeisiä toiminnan muotoon sitoutumisessa. Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidot on määritelty osaksi toiminnallisia taitoja (Occupational Skill). Nämä taidot muodostuvat ihmisen henkilökohtaisten piirteiden ja ympäristön välisessä kanssakäymisessä (ks. Kuvio 1). Muita toiminnallisten taitojen osa-alueita ovat motoriset taidot (Motor Skills) ja prosessitaidot (Process Skills). (Kielhofner 2008:103).

Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidot viittaavat kykyyn ilmaista omia tunteita ja tarpeita sekä suunnata sosiaalisia tekoja toimimiseksi yhteistyössä toisten ihmisten kanssa, sisältäen esimerkiksi eleet, fyysisen kontaktin toisiin, puhumisen, omien näkemysten puolustamisen, sitoutumisen ja yhteistyössä toimimisen (Kielhofner 2008:103, 108). Forsyth (ks. Forsyth ym. 1998) kollegoineen on kehittänyt systematiikan, jossa kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidot on luokiteltu tarkempiin osa-alueisiin. Tästä systematiikasta on rakentunut The Assessment of Communication and Interaction Skills –arviointiväline.

### 3.2 The Assessment of Communication and Interaction Skill (ACIS)

#### 3.2.1 ACIS-arviointimenetelmän yhteys opinnäytetyöhön

Käytimme ryhmän rakenteen suunnittelussa apuna ACIS-arviointimenetelmässä määriteltyä kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen luokittelua, joka jakaa kyseessä olevat taidot fyysiseen, tiedonvaihdon ja vastavuoroisuuden osa-alueeseen, jotka yksilön on hallittava voidakseen toimia vuorovaikutustilanteissa toisten ihmisten kanssa

(Forsyth ym. 1998). Keväällä 2010 keskustelimme ryhmästä työelämän yhteistyökumppanimme edustajan sekä toimintaterapeutti Marja Vesaojan kanssa. Näissä keskusteluissa päädyimme siihen, että kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidot ovat erittäin keskeinen osa parisuhdetta syömishäiriötä sairastavan ja tämän puolison välillä. ACIS-arviointimenetelmän avulla on mahdollista kerätä henkilön kommunikointi- ja vuorovaikutustaidoista tietoa, ja näin ollen katsoimme sen manuaaliosan olevan sopiva väline myös ryhmän rakenteen suunnitteluun. Kyseessä olevaa kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen luokittelua käytimme apuna myös Rakas, ystävä -ryhmän kyselylomakkeen suunnittelussa. Tässä yhteydessä suomensimme ja muokkasimme termejä parisuhteeseen sopiviksi, mistä kerromme tarkemmin luvussa 5.2.

### 3.2.2 Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen tehtävät ja osa-alueet

ACIS-arviointimenetelmä määrittää kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidoille kaksi päätehtävää: Ensiksikin ne mahdollistavat toimintojen tavoitteiden saavuttamisen. Toiseksi niillä on vahva kytkös toiminnalliseen käyttäytymiseen, mikä on havaittavissa esim. omien toiveiden esilletuomisessa, kun päämääränä on yhteisen tavoitteen saavuttaminen, tai yhteiseen työilmapiiriin vaikuttamisen työkaluna (esim. rehellisyys, kunnioitus, kohteliaisuus). Vaikka yksilö saattaakin pystyä saavuttamaan omat yksittäiset tavoitteensa joskus itsenäisesti, tarvitsee hän todennäköisesti toisten tukea myöhemmin, jolloin huolella vaalitut sosiaaliset suhteet voivat olla avuksi (Forsyth 1998:11).

Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen ulottuvuudet ACIS -arviointimenetelmän mukaan:

Fyysinen osa-alue kommunikaatio- ja vuorovaikutustaidoissa käsittää fyysisen etäisyyden ja läheisyyden toisista ihmisistä sekä kehon kautta tapahtuvan viestinnän (asennot, liikkeet, eleet ja ilmeet) ymmärrykseen ja yhteiseen toimintaan vaikuttavana tekijänä. (Forsyth ym. 1998:9-10.)

Forsythin (1998:9) mukaan keho on ainut minän osa, joka on suoraan havaittavissa ulkopuolelta, ja siten kaikki vuorovaikutus ympäröivän maailman kanssa tapahtuu aina kehon avulla. Toimiessamme toisten fyysisten olentojen kanssa voimme koskettaa,

lähestyä ja jättää heidät. Kohtaamistavalla, katseilla, läheisyyden ja etäisyyden säätelyllä sekä fyysisillä eleillä, erilaisten merkkien antamisella (tapahtui se tarkoituksella tai tarkoituksetta) ja asioiden osoittamisella ja ilmaisemisella on merkittävä vaikutus siihen, miten tulemme ymmärretyiksi. Edellä mainitut fyysiset eleet vaikuttavat myös siihen, kuinka tulemme toimeen toisten kanssa ja kuinka esim. yhteistyö sujuu. Siten ne määrittävät onnistumisemme vastavuoroisissa rooleissa ja yhteisten tehtävien täyttämässä. (Forsyth ym. 1998:9-10.)

Tiedonvaihdon osa-alue kattaa kooditetun kielen ja symboliikan, kyvyn käyttää kieltä (kuultavaa tai muilla aisteilla havaittavaa, tunnistettavaa ja tulkittavaa) yhtenäisten ajatusten ilmaisemisen, kyvyn yhdistää oma asia toisten ilmaisemaan sekä omaksua ja jakaa tilannesidonnaista oleellista tietoa. (Forsyth ym. 1998:10.)

Toiminnalliselle käyttäytymiselle tärkeä alue kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen osalta on tiedonvaihto: Ilmaisemiemme ajatusten täytyy olla johdonmukaisia, ja meidän täytyy kyetä yhdistämään itse sanomamme asiat siihen, mitä toiset puhuvat tai tekevät. Myös jakamamme ja vastaanottamamme tiedon täytyy olla toiminnan suorittamiseen nähden oleellista. (Forsyth ym. 1998:10.)

Vastavuoroisuuden osa-alueella ACIS-arviointimenetelmän mukaan tarkoitetaan sosiokulttuuristen merkitysten tiedostamista ja kykyä suhteuttaa oma käyttäytyminen niihin (normatiivisen käyttäytymisen tunnistaminen ja siihen sopeutuminen, roolisidonnaisten odotusten noudattaminen sekä yhdessä tehtävän toiminnan vaatiman käyttäytymisen tunnistaminen). (Forsyth ym. 1998:10-11.)

Elämme kulttuurissa, jossa opimme odottamaan kulttuurin määrittämää tietynlaista käyttäytymistä toisilta, ja pidämme taas toisenlaista käyttäytymistä epäsopivana. Olemme sosiaalisia, tuntevia olentoja, ja tunnemme yhteenkuuluvuutta toisiin ihmisiin, kun taas toisten seurassa koemme itsemme ulkopuoliseksi. Jotta yhteistyö toisten kanssa sujuisi, meidän täytyy tunnistaa ja sitoutua siihen käyttäytymiseen, joka helpottaa toisten suhtautumista meihin itseemme ja yhteiseen toimintaan. Niinpä meidän täytyy tunnistaa ja mukautua normatiiviseen käyttäytymiseen, toimia johdonmukaisesti roolimme osoittamalla tavalla ja tunnistaa ja tuottaa sopivaa käyttäytymistä toiminnan muodon yhteisen tai rinnakkaisen suorittamisen mukaisesti.

Lisäksi meidän täytyy kyetä myös "lukemaan" ja tulkitsemaan toisten mahdollisia ajatuksia ja tunteita omia toimiamme kohtaan. (Forsyth 1998:10.)

#### 4 Rakas, ystävä –ryhmän suunnittelu ja toteutus

Rakas, ystävä –ryhmän tavoitteiden suunnittelussa hyödynsimme työelämän yhteistyökumppanimme edustajan sekä toisen asiantuntijatahon, toimintaterapeutti Marja Vesaojan kanssa käytyjä keskusteluja. Molempien kokemus ja asiantuntijuus oli merkittävä suunnannäyttävä ryhmän puitteiden kehittämisessä.

Vaikka opinnäytetyömme ei aiheensa mukaisesti keskitykään Rakas, ystävä –ryhmän käytännön toteuttamiseen, olemme tässä kappaleessa halunneet tuoda esille joitakin tärkeinä pitämiämme ja huomionarvoisia asioita ryhmästä ja sen käytännön toteuttamisesta. Perustelemme tätä sillä, että toteutuksella on ollut olennainen osa haettaessa tietoa tapaustutkimuksellisin menetelmin. Ryhmän toteutuksen kuvaamisen avulla myös lukija saa kokonaiskäsityksen prosessista. Tämä on perusteltua myös opinnäyteprosessin läpinäkyvyyden ja luotettavuuden kannalta. Halusimme lisäksi että raportti on mahdollisimman hyvin työelämän yhteistyökumppanimme hyödynnettävissä.

##### 4.1 Ryhmän suunnitteluprosessi

Opinnäytetyömme taustalla olevan teorian valinta ohjautui asiantuntijakeskusteluissa toimintaterapeutti Marja Vesaojan ja yhdistyksen projektikoordinaattorin kanssa. Ensimmäinen ideointipalaveri pidettiin yhdistyksen edustajan, projektikoordinaattori Henriika Maikun kanssa huhtikuussa 2010. Koimme tarpeelliseksi saada ohjausta myös toimintaterapian näkökulmasta, joten otimme yhteyttä pitkään syömishäiriötä sairastaneiden potilaiden parissa työskennelleeseen toimintaterapeutti Marja Vesaojaan. Tapasimme Vesaojan kanssa kaksi kertaa touko- ja kesäkuussa 2010, pohtien asiakasryhmään liittyviä erityispiirteitä ja puitteita tulevalle ryhmälle. Koska uuden tukimuodon kohderyhmänä ovat pariskunnat, rakentui ennakko-oletus kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen tukemisen ympärille.

Parisuhde muodostaa yhdenlaisen sosiaalisen ryhmän, johon henkilö on osallisena. Ryhmät vaikuttavat toiminnalliseen käyttäytymiseemme kahdella tavalla, sekä tarjoten meille rooleja että luoden sosiaalisen tilan, jossa rooleja ilmennetään ryhmässä vallitsevien normien ja ilmapiirin mukaisesti (Forsyth ym. 1998:2-3). Tämä inhimillisen toiminnan malliin sisältyvä määritelmä rohkaisi meitä käyttämään sitä työtämme ohjaavana teoreettisena mallina, johon myös ACIS-arviointimenetelmä perustuu. ACIS puolestaan tarjosi yksityiskohtaisemmin eriteltyä tietoa kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueista, joita mukaillen koostimme Rakas, ystävä –ryhmän raamit sekä aineiston keruussa käytetyn kyselylomakkeen.

Yhteistyössä Vesaojan kanssa ryhmän tavoitteiksi asetettiin seuraavaa: Tiedonjako ja ymmärryksen lisääntyminen (psykoedukatiivinen näkökulma, mutta myös sairastavan ja läheisen kokemukselliset näkökulmat), vuorovaikutuksen syveneminen parisuhteessa (teemoina ainakin läheisyys ja hellyys) sekä vertaistuki (paitsi pariskuntien välillä, myös syömishäiriötä sairastavien ja läheisten kesken).

Tiedonjaon toteuttamiseen suunniteltiin viimeisimmän syömishäiriötä käsittelevän kirjallisuuden esittelyä ja siitä keskustelua. Kokemus- ja asiantuntijatiedon käsittelyn merkitystä perustelee artikkeli Belief, Suffering And Healing (Marshall ym. 2009), jossa esitellyn The Illness Belief Model -mallin mukaan perheiden kärsimystä voidaan lievittää tunnistamalla ja vaikuttamalla uskomuksiin, joita perheenjäsenillä on sairaudesta. Ymmärryksen syvenemistä ohjaajat päättivät työstää esim. pariskuntien keskinäisten keskusteluharjoitteiden avulla sekä rentoutus- ja hoitoharjoituksilla.

Vertaistuen toteutuminen oli Rakas, ystävä –ryhmän suurimpia tavoitteita. Mm. Hyväri (2009) kirjoittaa vertaistuesta seuraavasti:

Vertaisryhmiin osallistujille on usein tärkeää tuntea etteivät he ole yksin ja että on myös muita, jotka kamppailevat epävarmuuden, tietämättömyyden ja pelkojen kanssa. Juuri tätä vertaistuen yhteydessä syntyvää yhteisöllisyyttä ammattiauttaminen ei useinkaan voi tarjota.

Etukäteen toteutettujen orientoivien haastattelujen (esitelty luvussa 4.2.1) sekä niissä kerättyjen esitietojen pohjalta vertaistuki oli ryhmään hakeutuneille ensisijainen syy osallistua.

Rakas, ystävä –ryhmän tarkempi sisällön suunnittelu ja ohjaaminen ei ollut mahdollista toteuttaa opinnäytetyömme puitteissa. Toinen opinnäytetyön kirjoittajista suoritti vaihtoehtoisen alan toimintaterapian työharjoittelujakson Etelän-SYLI ry:ssä, ja näin resurssit ryhmän sisällön suunnitteluun ja ohjaamiseen mahdollistuivat. Toiseksi ohjaajaksi varmistui yhdistyksen aktiivinen vapaaehtoinen, jonka läheinen on sairastanut syömishäiriötä pitkään. Ryhmästä tiedotettiin lähinnä yhdistyksen verkkosivujen kautta. Joitakin paperisia ilmoituksia jaettiin esim. kirjastoihin ja oppilaitoksiin.

Ryhmään ilmoittautumiseen riitti pariskunnan halukkuus osallistua sekä yhdistyksen linjan mukaisesti jommankumman osapuolen kokemus ruokailun ja syömisestä hankaluudesta. Ilmoittautuneita oli lopulta kolme pariskuntaa. Ryhmään osallistuneet henkilöt olivat noin 20-30 -vuotiaita. Parisuhteet olivat kestäneet n. 1-2 vuotta ja pariskunnat olivat asuneet yhdessä puoli vuotta tai vähemmän. Sairastavista kaikki olivat naispuolisia.

#### 4.2 Ryhmän toteutus

Ryhmäkertoja järjestettiin kaksi syksyllä 2010. Ryhmä oli suljettu ja kaikki ilmoittautuneet osallistuivat molemmille kerroille. Yhden ryhmäkerran kesto oli taukoineen seitsemän tuntia. Rakas, ystävä –ryhmä järjestettiin ensimmäisellä kerralla ilmoituksen ennakkotiedoista poiketen Novetos Oy:n liiketiloissa, toinen ryhmäkerta järjestettiin Etelän-SYLI ry:n tiloissa Kaapelitehtaalla.

Ennen varsinaisten ryhmäkertojen toteutumista toisena ohjaajana toiminut opiskelija tapasi ryhmään osallistuvat pariskunnat pienimuotoisen tiedonannon merkeissä, missä pariskunnille tarjottiin mahdollisuus esittää toiveita ryhmän suhteen suullisesti sekä kirjallisesti. Näihin tapaamisiin osallistui kaksi kolmesta parista. Kolmanteen pariskuntaan oltiin yhteydessä sähköpostitse ja puhelimitse.

##### 4.2.1 Orientoivat tapaamiset

Ennakkotapaamisissa toinen ryhmän ohjaajista kertoi tulevan ryhmän sisällöstä ja sen yhteydestä opinnäytetyöhömmö. Lisäksi pariskunnille annettiin orientoiva

ennakkotehtävä ohjeineen. Pariskuntia pyydettiin täyttämään lyhyt esitietolomake (LIITE 3) ja heille tarjottiin mahdollisuus esittää toiveita ryhmän suhteen. Toiveet huomioitiin ryhmän sisältöä tarkennettaessa.

Erikseen sovitut orientoivat tapaamiset toteutuivat toisen ohjaajan (opiskelija) ja osallistuvan pariskunnan kesken. Yksi kolmesta parista sai vastaavat tiedot (LIITE 1) sekä orientoivan tehtävän ohjeet (LIITE 2) sähköpostitse. Orientoiviin tapaamisiin osallistuvat parit saivat tiedot ja tehtävän ohjeet myös paperilla mukaansa. Tapaamiset toteutuivat 1-2 viikkoa ennen ensimmäistä ryhmän kokoontumista.

Orientoivissa tapaamisissa esiteltiin Rakas, ystävä –ryhmä yleisesti: kenelle ja mihin tarkoitukseen se on suunnattu, toteutusaikataulu sekä ryhmään kaavailtuja työskentelytapoja (esim. sekä pareittain että vertaisryhmissä, välillä myös pariskuntia sekoittaen). Ryhmäläisiä pyydettiin tekemään orientoiva tehtävä (LIITE 2) ennen ensimmäistä ryhmän tapaamista.

Orientoivissa tapaamisissa kerrottiin myös ryhmän olevan ensimmäinen laatuaan Etelän-SYLI ry:ssä, ja sen nivoutumisesta toimintaterapian koulutusohjelman opinnäytetyöhön. Tässä yhteydessä kerrottiin että ryhmätilanteissa on läsnä myös havainnoija (toinen opiskelija), lisäksi mainittiin erikseen mitä havainnoidaan (ei keskitytä kehenkään yksittäiseen henkilöön tai pariskuntaan) ja mihin havaintoja käytetään. Tapaamisessa mainittiin myös että opinnäyteraportissa ryhmän toimintaa käsitellään vain sillä tavalla, ettei ketään ryhmään osallistunutta ole mahdollista tunnistaa sekä mahdollisuudesta saada valmis kirjallinen raportti luettavaksi.

Erikseen kerrottiin myös kyselylomakkeesta (LIITE 4) ja sen merkityksestä sekä opinnäytetyölle että työelämän yhteistyökumppanillemme Etelän-SYLI ry:lle. Kyselylomakkeen täyttämisestä annettiin sen saatekirjeessä erilliset ohjeet.

Ryhmän yleisen esittelyn jälkeen osallistuville jaettiin esitietolomakkeet (LIITE 3), jotka he täyttivät tapaamisessa. Keräsimme esitietoja, jotta ohjaajat pystyisivät kohdentamaan ryhmässä käytetyt menetelmät tarkemmin pariskuntien tarpeisiin. Esitietolomakkeessa pyydettiin myös mainitsemaan, mikäli on jotain erityistä mikä voisi vaikuttaa omaan tai puolison osallistumiseen ryhmässä (esim. läheisen

sairaus/kuolema, päihteet, muut mielenterveysongelmat tai elämää kuormittavat asiat). Osasta lomakkeessa kysytyistä asioista oli jo keskusteltu edellä (esim. ryhmälle asetetut odotukset).

#### 4.2.2 Ensimmäinen ryhmäpäivä

Päivän teemat olivat vertaistuki ja arjen tarinat sekä arjen jakaminen. Näistä ensimmäisen ohjaajat olivat jakaneet kolmeen osioon: Voimavarat ja vahvuudet, nykyhetki ja menneisyys sekä orientoivan tehtävän esittely ja siitä keskustelu. Arjen jakaminen -otsakkeen alle oli listattu erilaisia asioita, kuten oikeudet, vastuut ja velvollisuudet, tilan jakaminen ja ottaminen, kehon kieli ja tulkinnat sekä ongelmakohdat: entä jos toinen ei kerro tarpeistaan ja toiveistaan. Päivän harjoitukset ja keskustelunaiheet oli suunniteltu niin, että teemat tulivat tarpeen mukaan huomioiduiksi.

Ohjaajat pitivät tärkeänä luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin luomista ryhmän keskuuteen. Se huomioitiin laatimalla aluksi ryhmän säännöt yhdessä ryhmän osallistujien kanssa. Yhdistyksen linjan mukaisesti sääntöihin sisältyi se, ettei tarkkoja ruoka-, kg- tai kalorimääriä mainittu. Yhdessä sovittiin myös, että jokaisen ryhmäläisen mielipiteet ja ajatukset ovat tärkeitä, jokainen saa tuoda asioista esiin sen verran kuin tuntuu turvalliselta ja hyvältä, ja jos keskustelunaihe alkaa ahdistaa liiaksi, sen voi sanoittaa ääneen tai antaa jonkin muun merkin, jotta toiset tietävät huomioida sen.

Osa harjoituksista tehtiin vertaisryhmissä, mutta työskentelyä oli myös itsenäisesti, oman puolison sekä vieraan parin kanssa. Esimerkiksi kukin ryhmän jäsen kirjasi itsenäisesti paperille omat tarpeensa ja toiveensa parisuhteen arjessa. Nämä jaettiin oman puolison kanssa siten, että puolison tehtävä oli vain ottaa vastaan nämä toiveet ja kiittää niiden jakamisesta, ei kommentoida muuten. Päivän lopuksi annettiin tehtäväksi tehdä jokin vastine puolison toiveisiin, sellainen joka itsestä tuntuu hyvältä tehdä.

Kukin ryhmän jäsen sai myös kirjoittaa kysymyksiä vertaisryhmille. Kysymyspaperit annettiin ohjaajille, jotka lajittelivat ne puolisoille ja sairastaville esitettyihin kysymyksiin, sekä sen mukaan, onko ne parempi käsitellä vertaisryhmissä vai koko

ryhmän kesken. Koko ryhmän kanssa käsiteltäviin kysymyksiin laadittiin vastaukset vertaisryhmissä. Oli huomioitavaa, että näiden kysymysten käsittelyyn varattu aika oli riittämätön, joten sovittiin, että keskustelua jatketaan seuraavassa tapaamisessa.

#### 4.2.3 Toinen ryhmäpäivä

Toisen päivän teemat olivat läheisyys ja kosketus sekä tulevaisuus. Näistä ensimmäisen otsakkeen alle ohjaajat olivat listanneet esim. seuraavia asioita: hellyys, tarpeet ja toiveet, toisen kunnioittaminen sekä läheisyys ja etäisyys parisuhteessa: ei joko-tai vaan sekä-että. Tulevaisuus-otsakkeen alle oli luonnehdittu mm. yhteinen tarina tästä eteenpäin, toiveet ja haaveet sekä pelot ja vaikeat asiat, toivomisen uskallus ja mitä ei ainakaan haluta tulevaisuudelta.

Läheisyyden ja kosketuksen ollessa toinen päivän pääteemoista päivä sisälsi mm. puolisoitten toisilleen antamat kosketushoidot (ohjeistuksena esim. silittelyä tai kevyttä hierontaa) sekä rentoutumisharjoituksia. Ryhmäläiset työskentelivät enemmän oman puolisonsa kanssa kuin ensimmäisenä päivänä. Paljon keskustelua heräsi puolison kanssa käsiteltävästä aiheesta ”pariskunnan pelisäännöt”. Keskustelut purettiin lopulta koko ryhmässä ohjaajien kesken. Toinen ryhmäpäivä sisälsi myös vertaisryhmissä toteutettua keskustelua seksistä ja fyysisestä hellyydestä parisuhteessa sekä syömishäiriön vaikutuksesta niihin. Keskustelussa tuli esiin ettei tähän ole aiemmin tarjottu mahdollisuutta, ja asian käsittelylle oli tarvetta.

## 5 Aineistonkeruu ja analyysi

### 5.1 Aineistonkeruu

Aineistonkeruumenetelmä opinnäytetyössämme on Rakas, ystävä –ryhmän toteutumisen jälkeen ryhmäläisille lähetetty kyselylomake (LIITE 4). Ensisijaisen aineiston tukena käytimme ryhmän aikana myös havainnointia, jonka tarkoituksena oli syventää ymmärrystämme opinnäytetyön aiheeseen, ja tutkimusprosessin reflektoinnin ja kuvaamisen tukemiseksi päästä työparina lähemmäksi tarkasteltavaa tapausta, mikä tukee opinnäytetyön luotettavuutta. Emme ole tässä työssä analysoineet

havainnointimateriaalia järjestelmällisesti, koska tutkimuskysymys ei liity näkyvään toimintaan kurssin aikana. Tiedotimme kuitenkin ryhmään osallistujia havainnoinnista alusta lähtien. Lisäksi havainnoinnin toteutumista ja tarkoitusta tähdennettiin ennakkohaastatteluissa sekä ensimmäisen ryhmäkerran alussa.

Tutkimusaineistomme koostui ensisijaisesti Rakas, ystävä –ryhmään osallistuneilta henkilöiltä kerätystä kirjallisesta palautteesta. Saatekirjein varustetut lomakkeet lähetettiin jokaiselle ryhmäläiselle postitse kuuden viikon kuluttua ryhmän päättymisestä. Vastaukset palautettiin nimettöminä ja niitä palautui viisi kappaletta. Yksi pariskunnista oli vastannut palautelomakkeeseen yhteisesti, joten kuudes palautelomake jäi uupumaan tästä syystä.

Huolellisuus kysymysten tekemisessä ja muotoilemisessa on tärkeää, sillä se luo perustan koko tutkimuksen onnistumiselle (Eskola – Saarela-Kinnunen 2010:103). Erityistä huomiota kiinnitimmekin ACIS-arviointivälineen manuaalissa (Ks. Forsyth ym. 1998) käytettyjen termien muokkaamiseksi vastaajalle ymmärrettävämpään muotoon. Yleisesti ottaen tämä tarkoitti lisäkuvailua siitä, mitä käsite käytäntöön siirrettynä sisältää.

Kyselylomake rakentui ACIS-arviointimenetelmän kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueista koostuvista kysymyksistä, joissa vastaaja arvioi omaa kokemustaan sekä toimintaansa parisuhteessa ennen ja jälkeen ryhmän toteutumisen. Näimme parhaaksi hakea vastauksia numeerisena arviona, jotta kokemuksessa mahdollisesti tapahtunut muutos ennen ja jälkeen ryhmää on selkeästi mitattavissa. Arviointi tapahtui Likert-skaalan avulla, asteikkona 1-5. Määritimme asteikon arvosanat seuraavasti:

- 1 = hyvin haastavaa, hyvin vaikeaa
- 2 = tuntuu hankalalta, epämukavaa
- 3 = neutraali suhtautuminen, ei herätä erityisiä tunteita
- 4 = sujuvaa/helppoa/toimivaa
- 5 = antoisaa, vastavuoroista, luontevaa, mielihyvää tuottavaa

Kyselylomakkeessa esitimme Likert-skaalakysymysten lisäksi avoimia kysymyksiä. Alun perin päädyimme käyttämään kyselylomakkeessa myös avoimia kysymyksiä työelämän yhteistyökumppanimme ehdotuksesta. Työelämän yhteistyökumppanimme halusi tietoa ohjaajien toiminnasta (LIITE 4, kysymys 8), ja on myös hyvän tavan mukaista antaa ryhmään osallistujalle mahdollisuus palautteenantoon ohjaajien toiminnasta. Halusimme myös kuulla ryhmäläisten odotuksista ja niiden täyttymisestä sekä mahdollisista muista toiveista ennako-oletustamme ajatellen (LIITE 4, kysymykset 4.-5). Kysyimme lisäksi ryhmäläisten mielipiteitä käytännön toteutuksesta myöhempiä mahdollisia toteutuksia varten (LIITE 4, kysymys 6). Nämä vastaukset eivät liity opinnäytteemme tutkimuskysymykseen, vaan raportoimme niistä Etelän-SYLI ry:lle erikseen. Yhteistyökumppanimme puolesta pyysimme ryhmään osallistuneita kuvailemaan omin sanoin kokemuksiaan ryhmässä olemisesta (LIITE 4, kysymys 7). Katsoimme avointen kysymysten esittämisen tärkeäksi paitsi ryhmän prosessin suunnittelun onnistumisen kannalta, myös ryhmän ollessa ensimmäinen laatuaan, huolimatta siitä etteivät niiden vastaukset olekaan suoraan käytettävissä tutkimuskysymystämme avatessa.

Koska emme käyttäneet ACIS-arviointimenetelmää arviointitarkoituksessa, valikoimme kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen määrittelystä (Forsyth 1998:25) Rakas, ystävä -ryhmän kohdalta oleellimmat kohdat ja suomensimme ne. Koska opinnäytteemme tehtävänä on tarkastella vuorovaikutuksen muutosta nimenomaan parisuhteessa, muokkasimme käyttämiämme kohtia parisuhteen vuorovaikutustilanteisiin sopiviksi. Lisäsimme kysymysten perään esimerkkejä siitä, mitä ko. osa-alueella voidaan tarkoittaa. Kaksi kohtaa lisäsimme kyselylomakkeeseemme, koska totesimme niiden olevan niin merkittävässä asemassa parisuhteen vuorovaikutuksessa, ettemme voineet jättää niitä kyselylomakkeesta pois. Näistä toinen on 1.3 Seksuaalinen läheisyys (LIITE 4 s. 1/3). Havaitimme myös ryhmän aikana että tämä oli selvästi erityinen teema ryhmään osallistujille, ja kysyttäessä moni sanoikin ettei mahdollisuuksia puhua aiheesta ole aiemmin tarjoutunut. Toinen lisätty kohta on 3.4 Ymmärrys kumppania kohtaan (LIITE 4 s. 2/3). Tätä perustelemme ryhmälle asetetuilla tavoitteilla, joista yksi oli ymmärryksen lisääntyminen. Kaikkiaan kyselylomakkeessa oli 10 kysymystä sekä avoimet kysymykset.

Kyselylomake jakautui ACIS-arviointimenetelmän kolmeen eri osa-alueeseen. Loppuun lisäsimme avoimet kysymykset, jotka esitellään aiemmin tässä luvussa. ACIS-arviointimenetelmän mukaisista kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueiden nimistä vaihdoin tiedonvaihdon (information exchange, Forsyth ym. 1998:25) osa-alueen nimeksi "Keskustelu puolison kanssa", koska halusimme kyselylomakkeestamme selkeästi arkikielisen ja ryhmään osallistujille ymmärrettävän. Kokonaisuudessaan käyttämämme kyselylomake on opinnäytteemme liitteenä (LIITE 4).

## 5.2 Aineiston analyysi

Käyttämämme aineiston analyysitapa mukailee Eskolan (2010) kuvaamaa teorialähtöistä analyysiä. Perinteisesti liikkeellelähtö voi tapahtua esimerkiksi jonkun auktoriteetin esittämästä ajatuksesta tai olemassa olevasta mallista. Taustateorian esittelyn jälkeen se operationaalistetaan mitattavaan muotoon. Kun tarvittava aineisto on kerätty, palataan empirian maailmasta takaisin teoriaan tarkastelemaan saiko siitä johdettu hypoteesi tukea kerätystä aineistosta. (Eskola 2010:182,183.)

Taustateoriamme muodostui asiantuntijoiden kanssa keskustelemalla saadusta tiedosta, inhimillisen toiminnan mallista sekä siihen pohjautuvasta ACIS-arviointimenetelmän manuaaliosasta. Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää, millaista tukea kohderyhmän pariskunnat tarvitsevat, ja ennako-oletus rakentui kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen ympärille. Tämän oletuksen muodostumista olemme kuvanneet tarkemmin suunnitteluprosessista kertovassa luvussa 4.1. Tutkimusaineistoa analysoimalla on lopuksi tarkasteltu, tukeeko aineisto taustateorian ja asiantuntijakeskusteluiden pohjalta asetettua ennako-oletusta.

Kyselylomakkeessa (ks. LIITE 4) ryhmään osallistuneilta kysyttiin numeerista arviota asteikolla 1-5 vuorovaikutus- ja kommunikointitaitojen teemojen mukaisesti, ennen ja jälkeen Rakas, ystävä -ryhmän. Koostimme vastauksista osa-alueittain kolme taulukkoa, joista käy ilmi vastaajien kokema muutos. Muutosta on kuvattu 'ennen'- ja 'jälkeen' -vastausten erotuksella numeerisesti. Ryhmään osallistuneet vastaajat on numeroitu taulukon yläriville. Vastaajat 3 ja 4 olivat täyttäneet yhteisen kyselylomakkeen, minkä vuoksi myös vastaukset ovat identtisiä.

Taulukko 1. Vastauksista ilmenevät muutokset fyysisessä vuorovaikutuksessa

Osa- alue	Kysymys		Vastaaja	Vastaaja	Vastaaja	Vastaaja	Vastaaja	Vastaaja
			1	2	3	4	5	6
<b>1.</b> <b>Fyysinen</b> <b>vuorovaikutus</b>	1.1 Fyysinen kontakti puolison kanssa (esim. hellyyden osoitukset, fyysinen läheisyys ja huomioiminen, katsekontakti)	Ennen:	3	4	5	5	2	2
		Jälkeen:	3	4	5	5	3	3
		<b>Muutos:</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>
	1.2 Omien rajojen asettaminen, omien ja toisten rajojen kunnioittaminen	Ennen:	1	3	5	5	2	3
		Jälkeen:	3	4	5	5	3	3
		<b>Muutos:</b>	<b>+2</b>	<b>+1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>+1</b>	<b>0</b>
	1.3 Seksuaalinen läheisyys	Ennen:	2	3	4	4	2	3
		Jälkeen:	3	4	5	5	3	4
		<b>Muutos:</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>

Fyysisen vuorovaikutuksen osa-alueella ennen- ja jälkeen -vastausten erotuksen perusteella muutos näytti seuraavalta: puolison kanssa fyysistä kontaktia (esim. hellyydenosoitukset, fyysinen läheisyys ja huomiointi sekä katsekontakti) arvioivassa kysymyksessä 1.1 vastaajista neljä ei ollut kokenut muutosta, kaksi vastaajaa oli kokenut yhden asteen muutoksen positiiviseen suuntaan; omien rajojen asettamista ja omien sekä toisen rajojen kunnioittamista arvioivassa kysymyksessä 1.2 vastaajista kolme ei ollut kokenut muutosta, kaksi oli kokenut yhden ja yksi kahden asteen muutoksen positiiviseen suuntaan; seksuaalista läheisyyttä arvioivassa kysymyksessä 1.3 vastaajista kaikki olivat kokeneet yhden asteen muutoksen positiiviseen suuntaan.

Taulukko 2. Vastauksista ilmenevät muutokset tiedonvaihdon osa-alueella

Osa-alue	Kysymys		Vastaaja	Vastaaja	Vastaaja	Vastaaja	Vastaaja	Vastaaja
			1	2	3	4	5	6
<b>2. Keskustelu puolison kanssa</b>	2.1 Tunteista ja kokemuksista kertominen	Ennen:	2	3	5	5	2	3
		Jälkeen:	3	4	5	5	4	4
		<b>Muutos:</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>+2</b>	<b>+1</b>
	2.2 Kysyminen (esim. avunpyyntö, mielipiteet)	Ennen:	3	3	5	5	3	3
		Jälkeen:	4	3	5	5	4	3
		<b>Muutos:</b>	<b>+1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>+1</b>	<b>0</b>
	2.3 Puolensa pitäminen (esim. halut, toiveet, kieltäytyminen, vaatimukset)	Ennen:	1	3	5	5	4	3
		Jälkeen:	2	4	5	5	4	4
		<b>Muutos:</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>+1</b>

Tiedonvaihdon osa-alueella 'ennen' ja 'jälkeen' -vastausten erotuksen perusteella muutos näytti seuraavalta: tunteista ja kokemuksista kertomista arvioivassa kysymyksessä 2.1 vastaajista kaksi ei ollut kokenut muutosta, kolme henkilöä oli kokenut muutoksen yhden ja yksi kahden asteen positiiviseen suuntaan; kysymistä (esim. avunpyyntö, mielipiteet) arvioivassa kysymyksessä 2.2 vastaajista neljä ei ollut kokenut muutosta ja kaksi yhden asteen muutoksen positiiviseen suuntaan; puolensa pitämistä (esim. halut, toiveet, kieltäytyminen ja vaatimukset) arvioivassa kysymyksessä 2.3 vastaajista kolme ei ollut kokenut muutosta ja kolme oli kokenut yhden asteen muutoksen positiiviseen suuntaan.

Taulukko 3. Vastauksista ilmenevät muutokset vastavuoroisuuden osa-alueella

Osa-alue	Kysymys		Vastaaj a 1	Vastaaj a 2	Vastaaj a 3	Vastaaj a 4	Vastaaj a 5	Vastaaj a 6
<b>3. Vastavuoroisuus</b>	3.1 Oma läsnäolo keskustelutilan- teissa (esim. kuunteleminen, osallistuminen)	Ennen:	1	3	5	5	4	3
		Jälkeen:	3	3	5	5	5	4
		<b>Muutos:</b>	<b>+2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>
	3.2 Kunnioittaminen (esim. puolison mielipiteet, pyynnöt, ajatukset)	Ennen:	1	3	5	5	3	3
		Jälkeen:	2	4	5	5	4	4
		<b>Muutos:</b>	<b>+1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>+1</b>	<b>+1</b>
	3.3 Oma toiminta yhteisten tavoitteiden toteuttamiseksi	Ennen:	1	4	5	5	4	4
		Jälkeen:	3	4	5	5	5	4
		<b>Muutos:</b>	<b>+2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>+1</b>	<b>0</b>
	3.4 Ymmärrys kumppania koh- taan	Ennen:	3	3	5	5	4	2
		Jälkeen:	3	5	5	5	4	4
		<b>Muutos:</b>	<b>0</b>	<b>+2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>+2</b>

Vastavuoroisuuden osa-alueella 'ennen'- ja 'jälkeen' -vastausten erotuksen perusteella muutos näytti seuraavalta: omaa läsnäoloa keskustelutilanteissa (esim. kuunteleminen, osallistuminen) arvioivassa kysymyksessä 3.1 vastaajista kolme ei ollut kokenut muutosta, kaksi vastaajaa oli kokenut yhden asteen ja yksi kahden asteen muutoksen positiiviseen suuntaan; kunnioittamista (esim. puolison mielipiteen, pyynnöt ja ajatukset) arvioivassa kysymyksessä 3.2 vastaajista kolme ei ollut kokenut muutosta ja kolme vastaajaa oli kokenut yhden asteen muutoksen positiiviseen suuntaan; omaa toimintaa yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi arvioivassa kysymyksessä 3.3 vastaajista neljä ei ollut kokenut muutosta, yksi vastaaja oli kokenut yhden ja yksi kahden asteen muutoksen positiiviseen suuntaan; ymmärrystä kumppania kohtaan arvioivassa kysymyksessä 3.4 vastaajista neljä ei ollut kokenut muutosta ja kaksi vastaajaa oli kokenut kahden asteen muutoksen positiiviseen suuntaan.

## 6 Johtopäätökset

Kyselylomakkeilla saatujen vastausten analyysin perusteella voidaan päätellä, että ryhmään osallistuneet ovat pääsääntöisesti kokeneet positiivisia muutoksia kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen eri osa-alueilla parisuhteessaan. Näin ollen voidaan olettaa, että pariskunnat ovat saaneet tukea em. osa-alueella osallistumalla Rakas, ystävä –ryhmään. Vastaavaa tukea tarjoavan ryhmän järjestäminen jatkossa on siis näiden johtopäätösten pohjalta perusteltua.

Kyselyyn vastanneiden vähäisen määrän, työn laadullisen otteen ja tapauksellisuuden vuoksi tulokset eivät ole suoraan yleistettävissä. Ne antavat kuitenkin viitteitä siitä, minkälaista tukea syömishäiriötä sairastavat ja heidän kumppaninsa kokevat tarvitsevansa.

Asetettuihin tavoitteisiin pohjaavin menetelmin on pystytty ainakin osin vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymyksen ennakko-oletukseen, jossa ennakoitiin tuen tarpeen kohdistuvan kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin. Tärkeäksi ryhmäläisten kokemaksi elementiksi aineistosta nousi myös ryhmän kautta mahdollistuva vertaistuki. Kyselylomakkeen avoimissa kysymyksissä vertaistuen merkityksestä mainitsi vastaajista puolet. Näin ollen Lehdon ja Turpeisen (2010) opinnäytteessä vertaistuen vaikuttavuudesta tekemät havainnot saavat tukea myös tästä aineistosta.

## 7 Yhteenveto ja pohdinta

### 7.1 Opinnäyteprosessin yhteenveto

Yhteistyökumppanimme havaitsema tarve Rakas, ystävä -ryhmän kaltaisen tukimuodon kehittämiseksi ja asiantuntijakeskusteluiden pohjalta noussut innostus toimintaterapian teorian nivomiseen käytännön tarpeeseen johdatti meitä läpi koko opinnäyteprosessin. Inhimillisen toiminnan mallissa esitelty kuvio taitojen muodostumisesta ympäristön olosuhteiden ja yksilön henkilökohtaisten piirteiden seurauksena ohjasi ajatteluamme huomioimaan kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen taustalla vaikuttavia

elementtejä. Etelän-SYLI ry:n tarjoama konteksti toi tilaa näiden pohtimiselle myös Rakas, ystävä -ryhmässä.

Reflektioivana yhteenvedona teoreettisen perustan ja käytännön toteutuksen yhtymäkohdista haluamme tuoda esille seuraavaa:

Rakas, ystävä –ryhmälle asetetut tavoitteet ja kohderyhmä huomioiden ympäristön ominaisuuksista keskiössä oli sosiaalisesti ryhmäksi (Social Group) luokiteltava parisuhde, johon ryhmäläiset ovat tahoillaan sitoutuneet. Rakas, ystävä -ryhmän sisältöön kuului menetelmiä, joissa pariskunnat pohtivat keskenään ja ryhmässä oman parisuhteensa sisältämiä arvoja, mielenkiintoja ja menettelytapoja. Tämä tapahtui esim. sanallistaen oman parisuhteen pelisääntöjä. Parisuhteen muodostamassa sosiaalisessa tilassa (Social Space) ihminen pystyy ilmentämään ja muokkaamaan omia roolejaan ja tapojaan, jotka inhimillisen toiminnan mallissa määrittävät ihmisen henkilökohtaisiksi piirteiksi. Näitä piirteitä kartoittavia ja jäsentäviä menetelmiä käytettiin myös Rakas, ystävä -ryhmässä.

Ympäristön sisältämät toiminnan muodot ja tehtävät (Forms and Tasks) (ks. Nelson 1998: 633-641) tulivat ryhmän aikana käsittelyyn useassa eri tilanteessa. Esimerkkinä toiminnan muodoista ryhmän keskusteluissa esille tuli ruokailu, joka sisältää syömishäiriötä sairastavalla usein yleisesti ympäröivästä kulttuurista poikkeavia merkityksiä. Tämä voi ilmetä mm. ahdistuksena ruokailutilanteissa ja johtaa tiettyjen sosiaalisten tilanteiden välttelyyn tai niistä kieltäytymiseen. Parisuhteen kannalta tämä voi merkitä sosiaalisen verkoston kapenemista.

Teoriaperustan voidaan nähdä siirtyvän käytännön tasolle, kun inhimillisen toiminnan mallin kuvaamat kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen muodostumisen taustalla vaikuttavat elementit on kontekstin puitteissa huomioitu suunniteltaessa Rakas, ystävä -ryhmän kehystä, tavoitteita ja opinnäytetyöprosessista erillistä sisältöä menetelmiseen. Kontekstilla viittaamme lähinnä Etelän SYLI ry:n käytäntöihin sekä käytettävissä olleisiin ajallisiin resursseihin. Lisäksi huomioitavaa on, että kyseessä oli osaltaan ryhmämuotoisen tuen suunnittelu, jolloin jokaisen yksittäisen ihmisen kokonaisvaltaista tilannetta ei voitu aina täysin huomioida. Ryhmään osallistuneiden ihmisten kohdalla olimme esitietolomakkeista ja ennakkotapaamisista saadun tiedon

varassa. Tämä ei kuitenkaan ollut mielestämme ongelma, vaan yksi ryhmämuotoisen toiminnan tavoiteasetteluun liittyvä realiteetti. ACIS-arviointimenetelmän manuaaliosan tarjoama kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen ulottuvuuksien jäsentäminen vaikutti mielestämme toimivalta ryhmän tavoitteellisten kehysten perustana, kuten myös kyselylomakkeen koostamisessa.

Ryhmään osallistuneiden henkilöiden sitoutumisesta prosessiin kertoo paitsi tiivis osallistuminen ryhmätilanteissa, myös kyselylomakkeiden huolellinen täyttö, mistä olemme kiitollisia.

## 7.2 Eettinen näkökulma

Tässä opinnäytetyössä noudatimme Toimintaterapeuttiliiton ammattieettisiä ohjeita (Suomen Toimintaterapeuttiliitto Ry. 2011). Lisäksi noudatimme yhteistyökumppanimme Etelän-SYLI ry:n ohjeita ja käytäntöjä ryhmän ohjaamiseen ja asiakaskunnan kohtaamiseen liittyen.

Tiedotimme huolellisesti Rakas, ystävä -ryhmän sidoksesta opinnäytteeseemme sekä ryhmän aikana tapahtuneesta havainnoinnista ryhmän alkuiltuoksesta lähtien. Ryhmään osallistujilla oli mahdollisuus kysyä missä tahansa prosessin vaiheessa lisätietoja opinnäytteestämme. Opinnäyteraportissa huolehdimme ryhmän osallistujien anonymiteetin säilyttämisestä.

## 7.3 Pohdinta

Opinnäytteemme tutkimuskysymys – kokivatko Rakas, ystävä -ryhmään osallistuneet ihmiset hyötynensä ryhmästä kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen osa-alueella parisuhdettaan ajatellen – sai osittaisen vastauksen aineiston käsittelyn tuloksena. Vastauksen luotettavuuden varmentaminen vaatisi muiden kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin vaikuttavien asioiden poissulkemista. Kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen muodostumista ympäristön ja henkilökohtaisten piirteiden pohjalta (ks. Kuvio 1. luvussa 3) ajatellen ei tähän ryhtyminen olisi kuitenkaan tarkoituksenmukaista, jos mahdollistakaan.

Jos nyt lähtisimme tähän prosessiin uudelleen, antaisimme ryhmään osallistuville kyselylomakkeet täytettäväksi sekä ennen että jälkeen ryhmän toteutuksen. Tämä parantaisi 'ennen' -vastausten luotettavuutta ja voisi täten parantaa tutkimuksen toistettavuutta ja reliabiliteettia. Lisäksi aineiston analyysin vaiheessa ymmärsimme, että kyselylomakkeista olisi tullut käydä tarkasti ilmi, mitkä kysymyksistä liittyivät opinnäytetyöhömmä ja mitkä pelkästään Etelän-SYLI ry:n tukitoiminnan kehittämiseen. Kyselylomakkeiden osalta pohdimme myös, oliko vastaajilla tarve tai halu miellyttää meitä opinnäytteen kirjoittajia. Tähän viittaa se seikka, että vastaajat arvioivat muutosta tapahtuneen vain joko positiiviseen suuntaan tai sitten sitä ei ollut tapahtunut ollenkaan. Toisaalta avointen kysymysten osalta oli annettu myös negatiivista palautetta ja kehittämissuhteita.

Tutkimukset, opinnäytteet ja artikkelit mielenterveysongelmista kärsivien perheiden tai läheisten näkökulmasta vaikuttivat olevan kiven alla. Kirjallisuutta oli lähinnä vanhempien ja lasten välisestä vuorovaikutuksesta, mutta puolisoita huomioiva teoriatieto rajoittui ns. self-help- ja parisuhdeterapiakirjallisuuteen. Toisaalta halusimme kuitenkin tehdä selvän eron Rakas, ystävä –ryhmän ja parisuhdeterapiaryhmän välille. Tässä pyrimme tukeutumaan ACIS-arviointivälineen manuaaliosassa esiteltyyn kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitojen systemaattiseen luokitteluun ja rajaamaan ryhmän kehikset siis inhimillisen toiminnan mallin pohjalta.

Haastavaksi prosessissamme osoittautui ryhmän käytännön toteutuksen ja opinnäytteeseen kuuluvien osuuksien rajaus toisistaan erilleen. Ryhmän suunnittelu- ja ohjausprosessin limittyminen toisiinsa hankaloitti rajausta, eikä oma innostuneisuutemme aiheesta tätä helpottanut. Toisaalta intomme ja kiinnostuneisuutemme toivottavasti näkyi prosessissa myös positiivisella tavalla.

Oppimiskokemuksena koko opinnäyteprosessi oli kaikessa haastavuudessaankin meille tekijöille hyvin palkitseva. Yhteistyö Etelän-SYLI ry:n kanssa oli antoisaa ja koimme myös henkilökohtaisella tasolla merkitykselliseksi tavoitella konkreettisen tukimuodon kehittämistä. Lisäksi olemme hyvin kiitollisia toimintaterapeutti Marja Vesaojalle hänen kanssaan käydyistä keskusteluista, jotka avarsivat ja syvensivät omaa ymmärrystämme niin kyseessä olevaa asiakasryhmää kuin toimintaterapian teoriaperustaa kohtaan. Kiitokset kuuluvat tietysti myös Rakas, ystävä –ryhmään osallistuneille ihmisille,

erityisesti aktiivisesta palautteenannosta, joka oli opinnäytetyömme kannalta ensisijaisen tärkeää.

Nyt kun yhdenlainen kehys kommunikaatio- ja vuorovaikutustaitoihin keskittyvälle pariskunnille suunnatulle ryhmämuotoiselle tuelle on luotu, olisi tuen edelleen kehittämisen kannalta hedelmällistä suunnata tarkastelua ryhmädynamiikkaan ja sisältöön käyttäen teoreettisessa tarkastelussa sopivaa ryhmäteoriaa ja toimintaa analysoivaa mallia.

Toivomme että Rakas, ystävä –ryhmän ja tämän raportin osalta olemme voineet vaikuttaa uudenlaisen tukimuodon jalkauttamiseen ja juurruttamiseen suunnitelmista käytäntöön. Toivomme myös että tämän raportin avulla olemme kyenneet tuomaan julki kokonaisvaltaisen tuen tarvetta niin syömishäiriötä sairastavan kuin tämän puolison osalta.

Perussana Minä-Sinä voidaan sanoa vain koko olemuksella. Keskittyminen ja sulautuminen kokonaiseksi olemukseksi ei voi koskaan tapahtua minun kauttani, ei koskaan tapahtua ilman minua. Tarvitsen Sinän tullakseni; tullakseni Minäksi sanon Sinä. Kaikki aktuaalinen elämä on kohtaamista. (Buber 1999.)

## Lähteet

Buber, Martin 1923: Minä ja Sinä. Suom. Jukka Pietilä. Helsinki: WSOY 1999.

Eskola, Jari – Saarela-Kinnunen, Maria 2007: teoksessa Aaltola, Juhani–Valli, Raine (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. 2. korjattu ja täydennetty painos. PSkustannus. Juva: WS Bookwell Oy 184–193.

Etelän-SYLI ry. 2011. Toimintakertomus 2008. Verkkodokumentti. <  
http://files.voimaa.net/MATERIAALIPANKKI/yhdistys/ESSY.toimintakertomus.2008.pdf  
> Luettu 18.3.2011.

Etelän-SYLI ry. 2011: Syömishäiriöistä. Verkkodokumentti.  
<http://www.etelansyli.fi/syomishairioist/> Luettu 1.3.2011.

Facing Anorexia. TV-dokumentti. Alankomaat 2009. Esitetty YLE Teemalla 17.2.2011.

Forsyth, Kristy – Salamy, Marcelle – Simon, Sandy – Kielhofner, Gary 1998: A User's Guide to The Assesment Of Communication And Interaction Skills (ACIS). (Version 4.0). Copyright 1998. The Model of Human Occupation Clearinghouse, Department of Occupational Therapy, College of Applied Health Sciences, University of Illinois at Chicago.

Hyväri, Susanna: Vertaisryhmät syrjäytymisen voittamisen näyttämöinä. Lehdessä Ryhmätyö 4/2009: 2-12.

Kallio, Maaret 2008: Seksuaalisuus ja syömishäiriöt. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

Kielhofner, Gary 2002: Model Of Human Occupation – Theory and Application. Third edition. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Lehto, Camilla – Turpeinen, Reetta 2010: "Pääsin sillä tavalla elämään kiinni" Paranemiskokemuksia syömishäiriöstä. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Espoo.

Marshall, Amy - Bell, Janice M – Moules, Nancy J. 2009: Beliefs, Suffering, and Healing: A Clinical Parctice Model for Families Experiencing Mental Illness. Julkaisussa Perspectives in Psychiatric Care Vol. 46, No. 3, July 2010.

Metsämuuronen, Jari 2008: Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: International Methelp Ky.

Nelson, David L. 1988: Occupation: Form and Performance. Julkaisussa American Journal of Occupational Therapy (AJOT), Vol 42. s:633-641.

Pulkkinen, Petra – Seikku, Tiina – Syrjälä, Petra 2009: Kielletyt tunteet – Syömishäiriökeskuksen potilaiden kokemuksia. Opinnäytetyö. Laurea-ammattikorkeakoulu. Espoo.

Suokas, Jaana ja Rissanen, Aila 2009: Syömishäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen ja Partonen (toim.): Psykiatria. 5.–7. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Syömishäiriökeskus 2011. Verkkodokumentti. Elämän Nälkään Ry. Päivitetty 28.1.2011. <<http://www.syomishairiokeskus.net/mitasyomishairiotovat.htm>> Luettu 1.3.2011.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry: Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Hyväksytty 28.4.2007. Verkkodokumentti. <<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/images/stories/ammattieettiset.pdf>> Luettu 21.3.2011.

Vilka, Hanna 2006: Tutki ja havainnoi. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilka, Hanna 2005: Tutki ja kehitä. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Liitteen otsikko

Liitteen sisältö

Liitteen otsikko

Liitteen sisältö



Rakas, ystävä –ryhmän info

## Tervetuloa Rakas, ystävä -ryhmään!

Rakas, ystävä -ryhmä on tarkoitettu syömisellä oireilevalle ja tämän puolisolle, ja se on suunnattu tukemaan vuorovaikutusta parisuhteessa. Ryhmä kokoontuu kahtena lauantaina marraskuussa 2010. Ryhmän kokoontumisissa työskennellään sekä pareittain että vertaisryhmissä. Työskentelyssä keskitytään vuorovaikutus- ja kommunikaatiotaitoihin. Työskentely tapahtuu pääasiassa luovin menetelmin, ja aikaa varataan myös kokemusten jakamiselle. Lisäksi ryhmäläiset saavat orientoivan tehtävän ennen ensimmäistä ryhmäkokoontumista, ja välitehtävän, joka tehdään ryhmäkertojen välillä.

Rakas, ystävä -ryhmän aikataulu:

- Orientoivat tapaamiset erikseen sovittuina aikoina
- Ensimmäinen ryhmätapaaminen 6.11.2010 klo 10-17
- Toinen ryhmätapaaminen 20.11.2010 klo 10-17
- Palaute ryhmästä (palautetaan vastauskuoressa ryhmän päätyttyä)

Ryhmä kokoontuu Etelän-SYLI Ry:n tiloissa Kaapelitehtaalla (Tallberginkatu 1, B-rappu, 4.krs). Ohjaajina toimivat Etelän-SYLI Ry:n vapaaehtoistyöntekijä, sairastavan puoliso Jari sekä toimintaterapeuttiopiskelija, Etelän-SYLI Ry:n vapaaehtoistyöntekijä Ritva.

Ryhmä on Etelän-SYLI Ry:n ensimmäinen pariskuntia tukemaan suunniteltu suljettu ryhmä, ja se liittyy kahden Metropolia Ammattikorkeakoulun toimintaterapeuttiopiskelijan päättötyöhön. Tämän vuoksi ryhmän toimintaa on havainnoimassa toinen päättötyön tekijöistä. Havainnoitavat seikat liittyvät käytettyjen menetelmien toimivuuteen toteutettavan kaltaisessa ryhmässä, eikä ketään yksittäistä henkilöä tai pariskuntaa oteta havainnoinnin kohteeksi.



Päättötyön raportissa ryhmän toimintaa käsitellään niin, ettei ketään ryhmään osallistuvaa ole siitä mahdollista tunnistaa. Halutessaan ryhmään osallistuvat saavat valmiin kirjallisen raportin luettavakseen.

Paitsi opinnäytteeseen liittyen, myös Etelän-SYLI Ry:n toiminnan kehittämisen vuoksi ryhmään osallistuvilta toivotaan kirjallista palautetta ryhmästä. Palaute kirjataan erilliselle lomakkeelle joka jaetaan palautuskuoren kera kullekin osallistujalle jälkimmäisellä ryhmäkerralla.

Lisätietoja opinnäytteestä antavat Ritva, puh. [REDACTED] ja Sonja, puh. [REDACTED]  
Toivomme antoisia hetkiä ryhmässä!

Jari, Ritva ja Sonja



## Orientoiva tehtävä

### Rakas, ystävä -ryhmään orientoiva tehtävä

Kirjatkaa yhdessä puolisosasi kanssa paperille yhteinen tarinanne. Apuna voitte käyttää valokuvia, esineitä, lehtileikkeitä tms. jos haluatte. Voitte myös tuoda niitä mukanaan ensimmäiseen ryhmätapaamiseen.

Tarkoitus on pyrkiä kuvailemaan asioita, ei pelkästään listata vuosilukuja ja merkkipäiviä. Alla teemoja ja kysymyksiä joiden kautta tehtävää voi lähestyä.

Tehtävässä tärkeintä ei ole kirjoitusasu, vaan yhdessä tekeminen. Tehtävää työstetään eteenpäin ryhmän kuluessa.

#### Apukysymyksiä esim.

- mistä tunsitte?
- miten tapasitte?
- mitä sitten tapahtui?
- mitä toivoitte?
- mitä opitte?
- miten selviydyitte?
- lisäksi: yhteisiä haluja, pelkoja, toiveita...

#### Teemoja:

Erilaiset roolit, joita arjessanne esiintyy, ja mitä ne pitävät sisällään: Esim. puoliso, vanhempi, opiskelija, työntekijä. Minkälaisia mielestänne olette esim. puolisoina?

Arkielämä: Esim. Minkälaista mielestänne on hyvä, yhteinen arki? Mikä arjessa on tärkeintä? Oletteko tyytyväisiä yhteiseen arkeenne? Toivotteko jonkun muuttuvan? Miten ja minkä vuoksi?



Ympäristö: Esim. Miten asutte? Viihdyttekö kodissanne? Miten kotityöt jakautuvat? Keitä tärkeitä ihmisiä elämäänne kuuluu? Mitä teette yhdessä? Minkälainen on kotinne ilmapiiri? Miten vietätte vapaa-aikaa?

Tärkeät elämäntapahtumat: Esim. Milloin olitte onnellisimpia? Mitä on tapahtunut/muuttunut? Mikä on ollut vaikeinta aikaa? Minkä vuoksi?

Valintoja: Esim. Tulevaisuudensuunnitelmat? Päämäärät? Haaveet? Miten selvitätte vaikeudet?



Esitietolomake

## Rakas, ystävä -ryhmän esitietolomake

Antamanne tiedot ovat täysin luottamuksellisia, ne tulevat vain ryhmästä vastaavien henkilöiden käyttöön. Lomakkeet hävitetään ryhmän päätyttyä.

Nimi:

Parisuhteen ikä ja yhdessä asutut vuodet:

Mitä odostat ryhmältä?

Miksi halusit osallistua ryhmään juuri nyt?

Minkälaisia haasteita ja vahvuuksia suhteessanne on?

Onko jotain erityistä, mikä voisi vaikuttaa omaan tai puolisoasi osallistumiseen ryhmässä (esim. läheisen sairaus tai kuolema, oma sairaus, päihteet, mielenterveysongelmat tai muut tällä hetkellä kuormittavat asiat)?

Kiitos tiedoista!



## Kyselylomake

## Palautekysely Rakas, ystävä -ryhmään osallistuneille

Arvioi omia kokemuksiasi ja toimintaasi seuraavista vuorovaikutuksen osa-alueista parisuhteessa ennen ja jälkeen Rakas, ystävä -ryhmän.

Asteikko: 1-5

Ympyröi sopivin vaihtoehto

1=hyvin haastavaa, hyvin vaikeaa

2= tuntuu hankalalta, epämukavaa

3=neutraali suhtautuminen, ei herätä erityisiä tunteita

4=sujuvaa/helppoa/toimivaa

5=antoisaa, vastavuoroista, luontevaa, mielihyvää tuottavaa

### 1. Fyysinen vuorovaikutus:

1.1 Fyysinen kontakti puolison kanssa (esim. hellyyden osoitukset, fyysinen läheisyys ja huomioiminen, katsekontakti)

Ennen:	1	2	3	4	5
Jälkeen:	1	2	3	4	5

1.2 Omien rajojen asettaminen, omien ja toisen rajojen kunnioittaminen

Ennen:	1	2	3	4	5
Jälkeen:	1	2	3	4	5

1.3 Seksuaalinen läheisyys

Ennen:	1	2	3	4	5
Jälkeen:	1	2	3	4	5



## 2. Keskustelu puolison kanssa:

### 2.1 Tunteista ja kokemuksista kertominen

Ennen: 1 2 3 4 5

Jälkeen: 1 2 3 4 5

### 2.2 Kysyminen (esim. avunpyyntö, mielipiteet)

Ennen: 1 2 3 4 5

Jälkeen: 1 2 3 4 5

### 2.3 Puolensa pitäminen (esim. halut, toiveet, kieltäytyminen, vaatimukset)

Ennen: 1 2 3 4 5

Jälkeen: 1 2 3 4 5

## 3. Vastavuoroisuus:

### 3.1 Oma läsnäolo keskustelutilanteissa (esim. kuunteleminen, osallistuminen)

Ennen: 1 2 3 4 5

Jälkeen: 1 2 3 4 5

### 3.2 Kunnioittaminen (esim. puolison mielipiteet, pyynnöt, ajatukset)

Ennen: 1 2 3 4 5

Jälkeen: 1 2 3 4 5

### 3.3 Oma toiminta yhteisten tavoitteiden toteuttamiseksi

Ennen: 1 2 3 4 5

Jälkeen: 1 2 3 4 5

### 3.4 Ymmärrys kumppania kohtaan

Ennen: 1 2 3 4 5

Jälkeen: 1 2 3 4 5



4. Kuvaile odotuksiasi ryhmästä ennen ryhmän toteutumista?

5. Täyttyivätkö odotuksesi ryhmästä, vai jäikö jotain mielestäsi tärkeää puuttumaan? Mitä?

6. Kerro mielipiteitäsä käytännön toteutuksesta (esim. ryhmän aikataulu, tilat joissa kokoontuttiin, tauotus, ryhmän koko):

7. Kuvaile kokemuksiasi ryhmässä olemisesta (esim. ilmapiiri, oma osallistuminen, vertaistuki, turvallisuuden tai turvattomuuden tunteet, luottamus)

8. Mitä mieltä olet ohjaajien toiminnasta? Mikä oli toimivaa ja missä olisi ollut parannettavaa?

Kiitos vastauksistasi!