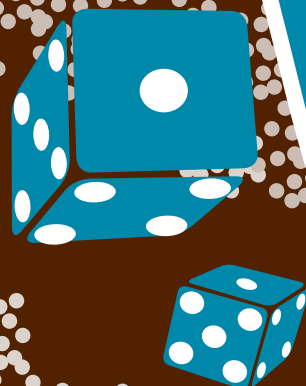


Laitinen Jaana
Hannonen Heli
Mäenpää-Moilanen Eija
Huurre Maire
Tammelin Tuija

RaPatti

RATKAISUJA PATTITILANTEISIIN

Ohjaajan kirja



Työterveyslaitos

Jaana Laitinen
Heli Hannonen
Eija Mäenpää-Moilanen
Maire Huurre
Tuija Tammelin

RaPatti

Ratkaisuja pattitilanteisiin



OHJAAJAN KIRJA

Työterveyslaitos • Helsinki

Työsuojelurahasto ja Veto-ohjelma ovat tukeneet RaPatti-ryhmäohjausmallia

Kirjaa myy
Työterveyslaitos
TTL-Kirjakauppa
Topeliuksenkatu 41 a A
00250 Helsinki
Puhelin 030 474 2543
Faksi (09) 477 5071
www.ttl.fi/kirjakauppa

© 2006 Työterveyslaitos ja tekijät

Graafinen suunnittelu Anne-Marie Vesto
Toimitus Virve Mertanen
Piirroukset Lotta Hannonen (sivut 13, 16, 20, 23)
RaPatti-logo Kirsi Himanka

Tämän teoksen osittainenkin kopiointi on tekijänoikeuslain (406/61, siihen myöhemmin tehtyine muutoksineen) mukaisesti kielletty ilman nimenomaista lupaa.

ISBN 951-802-711-0

ISBN 978-952-391-015-7 (pdf)

Vammalan Kirjapaino Oy, Vammala 2006

Tervetuloa RaPatti-ryhmän ohjaajaksi!

Tiedämme, että elintapoihin vaikuttaminen on haasteellista etenkin silloin, kun kyseessä ovat asiakkaat, joilla ei ole vielä ongelmakäyttäytymiseen liittyviä sairauksia ja jotka eivät välttämättä halua sitoutua pitkäkestoisiin ryhmiin. RaPatti – ratkaisuja pattitilanteisiin -ryhmäohjausmallista on tähän apua. Ryhmäohjausmallia voidaan käyttää tietojen anto-, neuvonta- ja ohjaustilanteissa. Ryhmäohjauksessa osallistujat saavat tukea vertaisiltaan, mikä saattaa olla tärkeää käyttäytymistottumusten muuttamisen kannalta. Ryhmäohjausmalli haastaa ryhmäläiset toimimaan itse.

Meidän ryhmäohjausmenetelmän laatijoiden yhtenä keskeisenä ajatuksenamme on ollut, että työtään kehittämällä jokainen voi edistää omaa työkykyään ja -hyvinvointiaan. Työn tuloksellisuuden lisäksi työn tekemisen tulee mielestämme olla kivaa ja tarjota onnistumisen kokemuksia. Puhtia tulisi olla jäljellä vielä työpäivän päättyessäkin, jotta ihminen jaksaisi panostaa omiin ihmissuhteisiinsa ja harrastuksiinsa.

Ryhmäohjausmallin lähtökohtana ovat olleet erityisesti Pohjois-Suomessa vuonna 1966 syntyneiden seurantatutkimuksen tulokset, joiden mukaan nuorten aikuisten työssä jaksamiseen ja työhyvinvointiin liittyvät aktiivinen stressinhallinta, optimistinen asenne tulevaisuuteen, tuen saaminen lähi-ihmisiltä ja terveelliset elintavat sekä työn kokeminen merkitykselliseksi. Nämä asiat ovat tärkeitä hyvinvoinnin kannalta myös silloin, kun elämässä on epävarmuutta tai muita suuria haasteita.

Tässä ryhmän vetäjälle tarkoitettussa opaskirjassa käydään läpi RaPatti-ryhmän idea taustatietoineen, pohjustetaan kolmen ryhmätapaamisen ohjausta sekä annetaan vinkkejä ja esimerkkejä ryhmän vetämiseksi. Ohjausmateriaaliin kuuluvat ongelmanratkaisukykyä kehittävä RaPatti-peli, jota voit käyttää myös julisteena, ryhmäläisen työkirja tehtävineen ja tietoisuineen sekä postikortti.

Ryhmäohjausmallin ja kirjan tekemiseen on osallistunut moniammatillinen työryhmä: ravitsemusterapeutti, terveydenhoitajia, psykologi, liikuntafysiologi ja lääkäri. Heistä osa on toiminut Työterveyslaitoksen Oulun aluetoimipisteen tutkijoina ja kouluttajina ja osa työterveyshuollossa (Medivire Työterveyspalvelut Oy) ja opiskelijaterveydenhuollossa (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö). Ryhmä-

ohjausmalli materiaaleineen on testattu käytännössä kehittämistyössä mukana olleiden vetämissä ryhmissä. Toimiessasi näiden ohjeiden mukaan onnistut ryhmän vetäjänä.

Kiitämme lämpimästi kaikkia kehittämistyössä ja materiaalin käytännön toteutuksessa mukana olleita, erityiskiitokset nuorille taiteilijoille Lotta Hannoselle ja Kirsi Himangalle.

Onnea ja menestystä ryhmäohjaukseen!

Jaana Laitinen

Heli Hannonen

Eija Mäenpää-Moilanen

Maire Huurre

Tuija Tammelin

Työterveyslaitos

Sisälllys

| | |
|---|-----------|
| Tervetuloa RaPatti-ryhmän ohjaajaksi! | 3 |
| 1 Yhteenveto RaPatti-ryhmäohjausmallista | 7 |
| 2 Ryhmän valmistelu..... | 11 |
| 2.1 Ryhmän markkinointi ja osallistujien valinta | 11 |
| 2.2 Konstruktivistinen oppimiskäsitys ja ohjaajan rooli..... | 12 |
| 2.3 Ryhmän aloittaminen ja toimintaan virittäytyminen..... | 14 |
| 2.4 Itsearviointi ohjaajan opiksi..... | 15 |
| 3 RaPatti-ryhmän tapaamiskerrat | 17 |
| 3.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen | 17 |
| 3.1.1 Ryhmän aloitus | 17 |
| 3.1.2 Virittäytyminen | 17 |
| 3.1.3 RaPatti-pelin pelaaminen..... | 18 |
| 3.1.4 Työkirjan esitleminen ja välitehtävä..... | 20 |
| 3.2 Toinen ryhmätapaaminen..... | 20 |
| 3.2.1 Virittäytyminen | 21 |
| 3.2.2 Palaute RaPatti-pelin pelaamisesta | 22 |
| 3.2.3 Ratkaisuvaihtoehtojen löytäminen | 22 |
| 3.2.4 Välitehtävä | 23 |
| 3.3 Kolmas ryhmätapaaminen | 23 |
| 3.3.1 Virittäytyminen | 24 |
| 3.3.2 Välitehtävän purku..... | 25 |
| 3.3.3 Tulevaisuuspaja ja jatkosuunnitelmat..... | 25 |
| 3.3.4 Päätösarviointi | 26 |
| 3.4 Postikortti..... | 27 |
| Kirjallisuutta ja materiaalia | 28 |
| Liite 1. RaPatti..... | 30 |
| Liite 2. RaPatti-pelin tehtäväkortit ja vastausesimerkit | 31 |
| Liite 3. Pisteiden kirjaamislomake..... | 40 |
| Liite 4. Esimerkkejä ongelman ratkaisuun | 41 |
| Liite 5. Missä muutoksen vaiheessa olet? | 43 |
| Liite 6. Tulevaisuuspaja..... | 44 |
| Liite 7. Ryhmän miellyttävyyden ja hyödyllisyyden arviointi..... | 45 |



Yhteenveto RaPatti- ryhmäohjausmallista

RaPatti – ratkaisuja pattitilanteisiin -ryhmän tavoitteena on parantaa nuorten aikuisten työkykyä ja lisätä heidän hyvinvointiaan (liite 1). Ryhmä kokoontuu kolme kertaa, ja tapaamisten välissä osallistujat tekevät tehtäviä jaetun materiaalin pohjalta. Tapaamisten teemoina ovat RaPatti-pelin pelaaminen, ratkaisuvaihtoehtojen löytäminen muiden osallistujien avulla ja tulevaisuuspaja.

RaPatti-ryhmäohjausmalliin kuuluu olennaisena osana osallistujille jaettava työkirja, jonka tehtäviä tehdään ryhmätapaamisissa ja kotona. Lisäksi työkirjassa on tietoisuuksia nuorten aikuisten työkykyyn ja hyvinvointiin liittyvistä keskeisistä asioista. Tarkoitus on, että ohjaajana kannustat ryhmäläisiä työstämään työkirjan asioita itsekseen vielä ryhmän päätyttyäkin. Työkirjan tehtävien tarkoituksena on auttaa osallistujia huomaamaan, miten heistä kukin toimii jonkin asian suhteen ja mitä he tietävät omasta toiminnastaan. Lisäksi tehtävien tarkoituksena on auttaa tekemään asiasta mielekäs ja ymmärrettävä tai ohjata kokeilemaan uusia toimintatapoja. Työkirjaa voi täyttää kirjoittamalla tai piirtämällä. Tehtävät erottuvat helposti muusta tekstistä.

Ryhmässä opetellaan aktiivista stressinhallintaa ongelmanratkaisumenetelmän avulla. Muita työkykyyn ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat optimistinen asenne tulevaisuuteen, tuen saaminen ja vastaanottaminen muilta ihmisiltä, terveelliset elintavat sekä työn kokeminen merkitykselliseksi. Ryhmäläinen oppii tuntemaan itseään paremmin, mikä on tärkeää hyvinvoinnin kannalta. Osallistujat voivat jakaa kokemuksia muiden kanssa, oppia muilta sekä oivaltaa, että avun pyytäminen ja saaminen muilta on tärkeä voimavara. Jokainen voi vahvistaa omaa hyvinvointiaan ja työkykyään harjoittelemalla näitä asioita päivittäin.

Ryhmässä käsiteltävät teemat sopivat erittäin hyvin vuorotyötä tekevien nuorten opastamiseen. Nuoret eivät välttämättä vielä tiedä vuorotyöhön liittyviä terveysriskejä ja niiden ehkäisy- ja hallintakeinoja. Terveellisten elämäntapojen omaksuminen ajoissa säästää monelta ongelmalta tulevaisuudessa ja on erityisen tärkeää vuorotyössä, koska vuorotyö voimistaa epäterveellisten elintapojen haittavaikutuksia.

Ryhmän vetäjän virittäytyminen ennen jokaista ryhmäohjauskertaa on tärkeää, sillä ajatukset on saatava kohdistumaan vain ryhmään ja käsiteltävään aiheeseen.

Myös ryhmän jälkeen on hyvä hetkiseksi palauttaa mieleen ryhmän tunnelma ja tapahtumat: Pysähdy pohtimaan, miten ryhmän vetäminen sujui, mikä toimi ja onnistui hyvin ja missä olisi kehitettävää. Pohdi lisäksi, kuinka oma toimintasi vaikutti ryhmän työskentelyyn.

Oheisessa taulukossa on kuvattu jokaisen RaPatti-ryhmäkerran sisältö, tavoitteet ja ohjeellinen aikataulu. RaPatti-ryhmä käsittää kolme tapaamiskertaa yhden tai kahden viikon välein. Ryhmän kesto on puolitoista tuntia kerrallaan, ja yhdessä ryhmässä on kuudesta kahdeksaan osallistujaa.

| Tapahtuma | Sisältö | Kuvaus | Tavoite |
|-----------|--|--|--|
| I kerta | Ryhmän aloitus ja ryhmän säännöt 15 min | Lyhyt ryhmäohjauksellisen mallin kuvaus ja tavoitteet ovat liitteessä 1. Ryhmässä keskusteltavat asiat ovat luottamuksellisia. Ryhmän ulkopuolella voi kertoa ainoastaan omista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan, ei muiden asioista. | Toimintaan valmistautuminen ja sitoutuminen. |
| | Virittäytyminen 10 min | Itsensä esittely kuvien avulla tai esittely parihaastatteluna. | Tutustuminen toisiin ryhmän jäseniin, keskittyminen tähän tapaamiseen. |
| | RaPatti-pelin pelaaminen 45 min | Ryhmä pelaa peliä. Kukin osallistuja etenee pelilaudalla noppaa heittäen ja kerää pisteitä. Eniten pisteitä kerännyt on voittaja. Heti pelin loputtua kukin pelaaja kirjaa työkirjaan keskeiset pelistä mieleen jääneet asiat. | Omaan työkykyyn ja hyvinvointiin sekä elintapoihin liittyvien asioiden pohdinnan herättäminen. |
| | Ongelmanratkaisumenetelmä 20 min | Työkirjan jakaminen ja esittely; anna väli-tehtäväksi tutustua työkirjassa esitettyyn menetelmään jonkun suhteellisen helpon ongelman avulla. | Oivaltaminen, että ”minulla on menetelmä, jota voin käyttää patti-tilanteissa”. |

| Tapahtuma | Sisältö | Kuvaus | Tavoite |
|-----------|--|---|---|
| II kerta | Virittäytyminen 10 min | Rentoutus kassimenetelmällä. | Virittäytyminen ja keskittyminen tähän tapaamiseen. |
| | Palaute RaPatti-pelin pelaamisesta 20 min | Ryhmäläiset kirjoittavat tarra-lapuille asioita ja ajatuksia, joita RaPatti-pelin pelaaminen herätti tai jotka jäivät mietityttämään. Kukin kiinnittää lappunsa seinälle ripustettuun pelilautaan, jossa ne ryhmitellään aiheittain. Niistä valitaan käsiteltävät ongelmat. | Omien muutostarpeiden ja tavoitteiden huomaamiseen herättäminen. Ongelman valitseminen ryhmässä työstämistä varten. |
| | Ratkaisujen löytäminen ongelmiin 50 min | Ratkaisuvaihtoehtojen miettiminen valittuihin ongelmiin ryhmässä (6 henkilöä, 3 ongelmaa tai 8 henkilöä, 4 ongelmaa). Kukin ryhmäläinen kirjoittaa nopeasti yhden ratkaisuvaihtoehdon, joista ongelman esittäjä valitsee itselleen sopivimman ja perustelee valintansa. | Vinkkien saaminen ratkaisuvaihtoehdoista, ongelmanratkaisumenetelmän soveltaminen sekä sosiaalisen tuen pyytäminen ja vastaanottaminen. |
| | Väli-tehtävän antaminen 10 min | Anna välitehtäväksi ryhmässä työstetyn tai ikioman ongelman ratkaisun toteutus. | Päämäärien ja tavoitteiden asettaminen, ongelmanratkaisumenetelmän käyttäminen. |

| Tapahtuma | Sisältö | Kuvaus | Tavoite |
|---|---|--|--|
| III kerta | Virittäytyminen 20 min | Arvioidaan omaa muutosvalmiutta kuvien tai päistään ankkuroidun janan avulla. | Kokemusten jakaminen, ryhmään virittäytyminen. Keskittyminen tulevaan. |
| | 15 min | Parihaastattelu: Nyt kun olette kokeilleet ongelmanratkaisumenetelmän käyttöä, keskustelkaa siitä, mikä oli helppoa ja mikä vaikeaa. | Ongelmanratkaisumenetelmän käyttökokemusten jakaminen. |
| | Tulevaisuuspaja ja jatkosuunnitelmat 40–50 min | Työkirjan kysymyksiin vastaaminen. Tehtävän yhteenveto: kukin ryhmäläinen kertoo, mitä haluaa, esimerkiksi mikä on itselle tärkein asia, jonka kirjoitti tai piirsi tehtäväkirjan tauluun. Ryhmäkeskustelua. | Optimistisen vision luominen: mielikuvat onnistumisesta omien päämäärien suhteen. Oman toiminnan arviointiin tarvittavien ”eväiden” saaminen. Kokemusten jakaminen ryhmässä. |
| | Päätös 20 min | 1) Arvioidaan ryhmätoiminnan hyödyllisyyttä ja miellyttävyyttä. 2) Laitetaan kaikille selkään laput, joihin osallistujat kirjoittavat toisilleen jatkotoivoksen. Tai Kukin osallistuja etsii parikseen ryhmäläisen, jonka kanssa hän on keskustellut vähiten ja toivottaa hänelle hyvää jatkoa. | Palautteen antaminen ryhmätoimintamallista. Kaverin kannustaminen. |
| 4–6 viikon kuluttua lähetetään postikortti ryhmän jokaiselle jäsenelle (yllätyksenä ryhmäläisille). | | | |

Ryhmän valmistelu

2.1 Ryhmän markkinointi ja osallistujien valinta

Koska ryhmäohjausmalli on uusi, työterveyshuollon edustaja joutuu perustelemaan sen käyttöönottoa työnantajille. Kun ryhmämallia markkinoidaan työnantajille, kannattaa korostaa seuraavia asioita:

- Nuorten työntekijöiden sairauspoissaolot vähenevät.
- Ryhmäohjaus ei kuluta ylettömästi työaika.
- Työnantaja saa hyvän maineen huolehtimalla nuorista työntekijöistä.
- Nuorten työntekijöiden yhteistyö- ja ongelmanratkaisutaidot kohentuvat.

Nuorten työntekijöiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi keskeisiä tavoitteita on vähentää sairauspoissaoloja sekä lisätä työuran pituutta. Nuoret ovat tärkeitä työelämän näkökulmasta. Tietyillä aloilla on jo nyt työvoimapulaa, ja joi-tain toisia aloja se uhkaa lähivuosina. Tästä syystä henkilöt, joilla on hyvät ongelmanratkaisutaidot, ovat haluttuja ja tärkeitä työntekijöitä. RaPatti-ryhmän tavoitteena on lisätä myös terveellistä käyttäytymistä ja sen voimavaroja, mikä on tärkeää päivittäisen ja pitkäaikaisen työkyvyn kannalta.

Koska ryhmäohjausmalli koostuu vain kolmesta ryhmätapaamisesta, siihen käytetään melko lyhyt aika, vain 4,5 tuntia. Vaikka panostus työnantajalta on pieni, työntekijät kokevat saavansa paljon. Työnantaja on kiinnostunut heistä sekä välittää heistä ja heidän hyvinvoinnistaan mahdollistamalla heidän osallistumisensa ryhmään.

Osallistujat harjaantuvat pyytämään ja saamaan apua muilta ryhmäläisiltä, mikä on tärkeä taito ja voimavara nykyajan työelämässä ja toimivassa työyhteisössä. Ryhmässä opittavaa ongelmanratkaisumenetelmää voi soveltaa erilaisissa pulmatilanteissa, joita työelämässä kohdataan päivittäin. Menetelmän hallitsevista työntekijöistä tulee mahdollisesti joustavampia ja heidän toimintansa tehostuu erilaisissa ongelmanratkaisutilanteissa.

RaPatti-ryhmä on tarkoitettu nuorille aikuisille (18–30-vuotiaille), joilla on herännyt oma kiinnostus terveydestään huolehtimiseen tai joilla terveydenhuollon ammattihenkilö on havainnut tarvetta elämäntapamuutokseen, esimerkiksi työterveyshuollon tulotarkastuksessa, terveystarkastuksessa tai sairausvastaanotolla. Valintaperusteina voivat olla haastattelussa tai erilaisilla mittareilla (esimerkiksi alhainen työkykyindeksin pistemäärä, korkeat BBI-pisteet (Bergen Burnout Inven-

tory), tyyppin 2 diabeteksen riskitestilomakkeen korkea pistemäärä) esille tulleet työkykyä ja terveyttä heikentävät tekijät tai todetut ongelmat. Ryhmän voi koota myös teemakohtaisesti; se voi muodostua esimerkiksi uusista vuorotyöntekijöistä tai painonhallinnassa tukea kaipaavista tai stressioireista kärsivistä henkilöistä.

Pohjois-Suomessa vuonna 1966 syntyneiden seurantalutkimuksessa on todettu, että RaPatti-ryhmän teemat ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi passiivisia stressinhallintakeinoja suosivat stressisyöjät ja -juojat yrittävät lievittää oloaan syömällä usein epäterveellisiä ruokia, kuten makkaraa, pitsaa, hampurilaisia ja suklaata, sekä käyttävät paljon alkoholia. Stressisyöjillä ja -juojilla epäterveellisten elintapojen suosiminen näkyy myös yleisenä lihavuutena ja keskivartalolihavuutena.

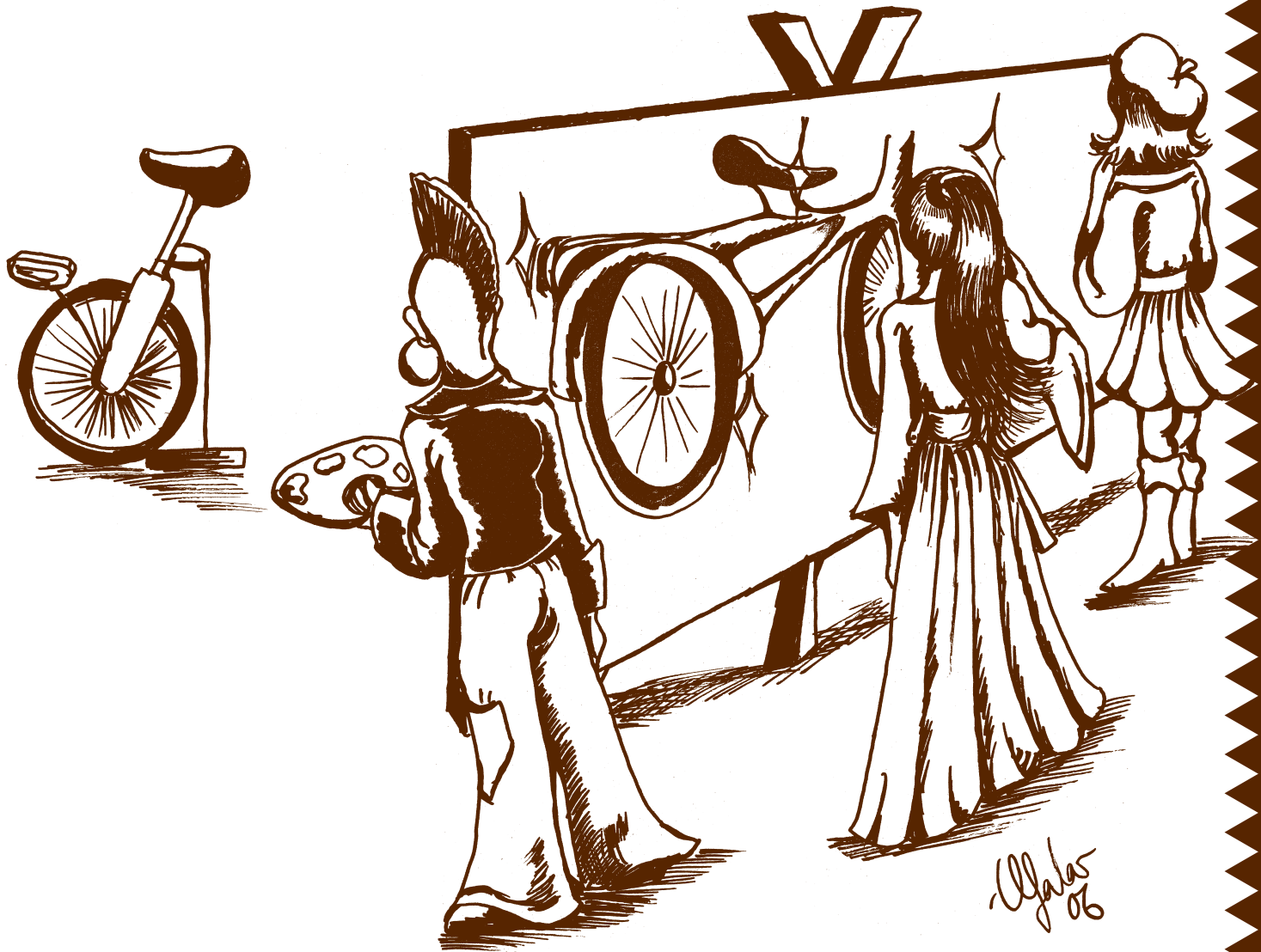
Pessimistinen suhtautuminen tulevaisuuteen liittyy usein epäterveellisiin elintapoihin. Sen sijaan optimisteissa on vähemmän paino-ongelmaisia, tupakkojia ja epäterveellisesti ruokailevia. Huonoon työssä jaksamiseen liittyy usein myös epäterveellisten elintapojen kasautuminen, toisin sanoen henkilöillä, joilla on jaksamiongelmia, on usein myös paino-ongelmia ja he käyttävät runsaasti alkoholia. On mahdollista, että psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen ongelmanratkaisutaitojen paranemisen myötä antaa pontta myös terveellisten elintapojen noudattamiseen. Tästä syystä on mahdollista ja jopa suositeltavaa koota samaan RaPatti-ryhmään osallistujia, joiden elämäntapamuutoksen tarve liittyy erilaisiin RaPatti-teemoihin.

Työterveyshuollossa RaPatti-ryhmä kannattaa sisällyttää työterveyshuollon toimintasuunnitelmaan joko niin, että yritykselle suunnataan oma ryhmä tai ryhmä kootaan eri asiakasyrityksistä. Kun ryhmät toistuvat säännöllisesti (esimerkiksi tiettyyn aikaan vuodesta alkaa uusi ryhmä), nuoret oppivat itsekin hakeutumaan RaPatti-ryhmään. Tietoa ryhmien alkamisajankohdista kannattaa jakaa myös Internetin, intranetin ja sähköpostin välityksellä. RaPatti-ryhmä toimii parhaiten, kun ryhmäläiset osallistuvat kaikkiin kolmeen ryhmätapaamiseen. Kehittämisyhteisöissä huomasi, että ne ryhmät osallistuneet, jotka avautuivat ja ”antoivat itsestään”, saivat ja kokivat hyötyvänsä ryhmästä eniten. Kerro tämä heti alussa, kun esittelet ryhmän toimintaa.

2.2 Konstruktivistinen oppimiskäsitys ja ohjaajan rooli

Ihmiset vastaanottavat tietoa ja oppivat eri tavoilla. Joku muistaa hyvin kuulemansa, toinen näkemänsä ja kolmas tekemisen tai tilanteeseen liittyneet tunteet ja tuoksut. Tämä on otettu huomioon RaPatti-ryhmän sisällön ja menetelmien valinnassa sekä materiaalissa.

Ryhmäohjausmallin ja sen materiaalien taustalla on konstruktivistinen oppimiskäsitys, jonka mukaan tärkeintä oppimisen kannalta on se, mitä osallistujat itse tekevät. Esimerkiksi RaPatti-oppimispeli ja muut valitut menetelmät haastavat ryhmäläiset osallistumaan aktiivisesti. Ryhmäohjaajan rooli on järjestää oppimistilanteita tukemaan oppimista.



KONSTRUKTIIVISTISEN OPPIMISKÄSITYKSEN PERIAATTEET

- Oppiminen on oppijan oman toiminnan tulosta.
- Uutta tietoa omaksutaan aiemmin opitun pohjalta.
- Ymmärtämisen painottaminen edistää mielekästä tiedon rakentamista.
- Sama asia voidaan tulkita tai käsittää monella eri tavalla.
- Oppiminen on aina tilannesidonnaista.
- Opitun siirto uusiin tilanteisiin riippuu tietojen ja taitojen rakenteesta.
- Sosiaalisella vuorovaikutuksella on keskeinen rooli oppimisessa.

Ryhmäläinen omaksuu uutta tietoa aiemmin oppimansa pohjalta, koska aiemmat tiedot ja osaaminen vaikuttavat siihen, mitä hän asiasta havaitsee ja siihen, miten hän sitä tulkitsee. Tämän vuoksi oppimispelissä ja työkirjan eri teemojen alussa on tehtäviä, joiden tarkoituksena on auttaa ryhmäläistä tekemään omia tapojaan ja tottumuksiaan itselleen näkyväksi ja tunnistamaan, miksi hän toimii niin kuin toimii.

Toimintaa ohjaa sen tavoite, esimerkiksi ryhmäläisen omat käyttäytymistavoitteet. Tästä syystä ongelmanratkaisumenetelmässä on tärkeää, että ongelmasta muotoillaan tavoite. Myönteiset mielikuvat onnistumisesta ja tavoitteiden toteutumisesta ovat keskeisiä optimistisen asenteen kannalta.

Konstruktivismin mukaan asiat pitää ymmärtää, jotta tieto jäsentyy mielekkäästi. Ymmärtämisessä on keskeistä reflektointi eli kokemusten ja asioiden kriittinen tarkastelu. Eri henkilöt voivat tulkita tai käsittää saman asian eri tavoin. Oppimisen kannalta onkin keskeistä, että erilaisia käsityksiä ja mielipiteitä tuodaan esiin keskustelemalla. Tämä on otettu huomioon oppimispelissä, jonka tehtäviin ei aina ole yhtä oikeaa vastausta. Vastajaan perustelut ja niiden virittämä keskustelu opettavat. Ryhmäohjaajan roolina on edistää keskustelua. Virittäytyminen ja päivän teemoihin keskittyminen ryhmäkertojen alussa edistää myönteistä keskusteluilmapiiriä.

Oppiminen on tilannesidonnaista. Aiempien tietojen ja taitojen monipuolisuus vaikuttaa opitun hyödyntämiseen, kun omaksutaan uutta asiaa. Tämä voi ilmetä ryhmäläisten erilaisuutena, kun asioista keskustellaan. Joku kertoo asioista lyhyesti, kun taas joku toinen analysoi asioita laajasti ja syvällisesti.

Konstruktivistisen oppimiskäsityksen mukaan arviointi on luonnollinen ja jatkuva osa oppimisprosessia. Oppiminen muokkaa parhaimmillaan oppijan maailmankuvaa laajasti, ja opitun vaikutukset voivat olla moninaiset. Oppiminen voi aiheuttaa muutoksia paitsi oppijan tiedoissa myös hänen omaa toimintaansa koskevista käsityksistään, motivaatioissaan, itsetunnessaan ja käyttäytymisestään. Siksi arvioinnin tulisi kohdistua prosessin eri vaiheisiin eikä vain lopputulokseen. Arvioinnista on esimerkkinä kolmannen kokoontumiskerran virittäytyminen, jossa kukin arvioi omaa muutosvalmiuttaan.



Mieti ennen ryhmän ohjaamista, millaisella toiminnalla edistät keskustelua.

2.3 Ryhmän aloittaminen ja toimintaan virittäytyminen

Virittäytyminen on tärkeää sekä vetäjälle että ryhmäläisille sopivan aktiivisuuden saavuttamiseksi. Kunkin henkilön aktiivisuus säätelee hänen tarkkaavaisuuttaan, kykyään käsitellä joustavasti uutta informaatiota ja valmiuttaan kokeilla uusia toimintatapoja. Sopiva aktiivisuus luo parhaat edellytykset oppia uutta.

Jokainen uusi ryhmä tarvitsee ryhmänmuodostusvaiheen, jonka aikana ryhmän tunnesiteet ja normit sekä jäsenten sosiaaliset roolit alkavat muotoutua. Tähän ryhmäytymiseen ovat hyviä sellaiset harjoitukset ja leikkiliset tehtävät, jotka sisältävät paljon vuorovaikutusta ja toimintaa. Ryhmäytymisellä voi olla useita tavoitteita. Lyhyessäkin ryhmäprosessissa on tärkeää, että osallistujat voivat ensimmäisen tapaamisen aikana tutustua toisiinsa ja että ryhmän ilmapiiri rakentuu luottamukselliseksi ja turvalliseksi. Uuden ryhmän käynnistyessä voidaan aluksi myös selvittää ryhmäläisten odotuksia. Harjoitukset saavat olla pinnallisiakin, jotta turvallisuus säilyy. Tärkeää on, että ryhmän jäsenet saavat tehdä jotakin yhdessä paljastamatta vielä itsestään kovin paljoa.

Ryhmän on tarpeen virittäytyä jokaisella tapaamiskerralla. Virittäytymisen tavoitteena voi olla osallistujien ajatusten suuntaaminen ryhmätapaamisen aiheeseen tai vain pään tyhjentäminen tapaamista edeltävistä asioista. Virittäytyminen voi myös tuoda esiin ryhmäläisten omia ajatuksia, asenteita ja tietoja käsiteltävistä asioista.

Jo ennen ryhmän aloittamista on ryhmän vetäjän hyvä virittää itsensä tulevaa tilannetta varten. Vetäjä tyhjentää ajatuksensa tapaamista edeltävistä tilanteista ja virittäytyy tämänkertaiseen ryhmään ja aiheeseen. Jos ryhmässä on useampi vetäjä, vetäjien on hyvä virittäytyä yhteiseen työskentelyyn ja käydä läpi ryhmätapaamisen toimintasuunnitelma ja vetäjien roolit.

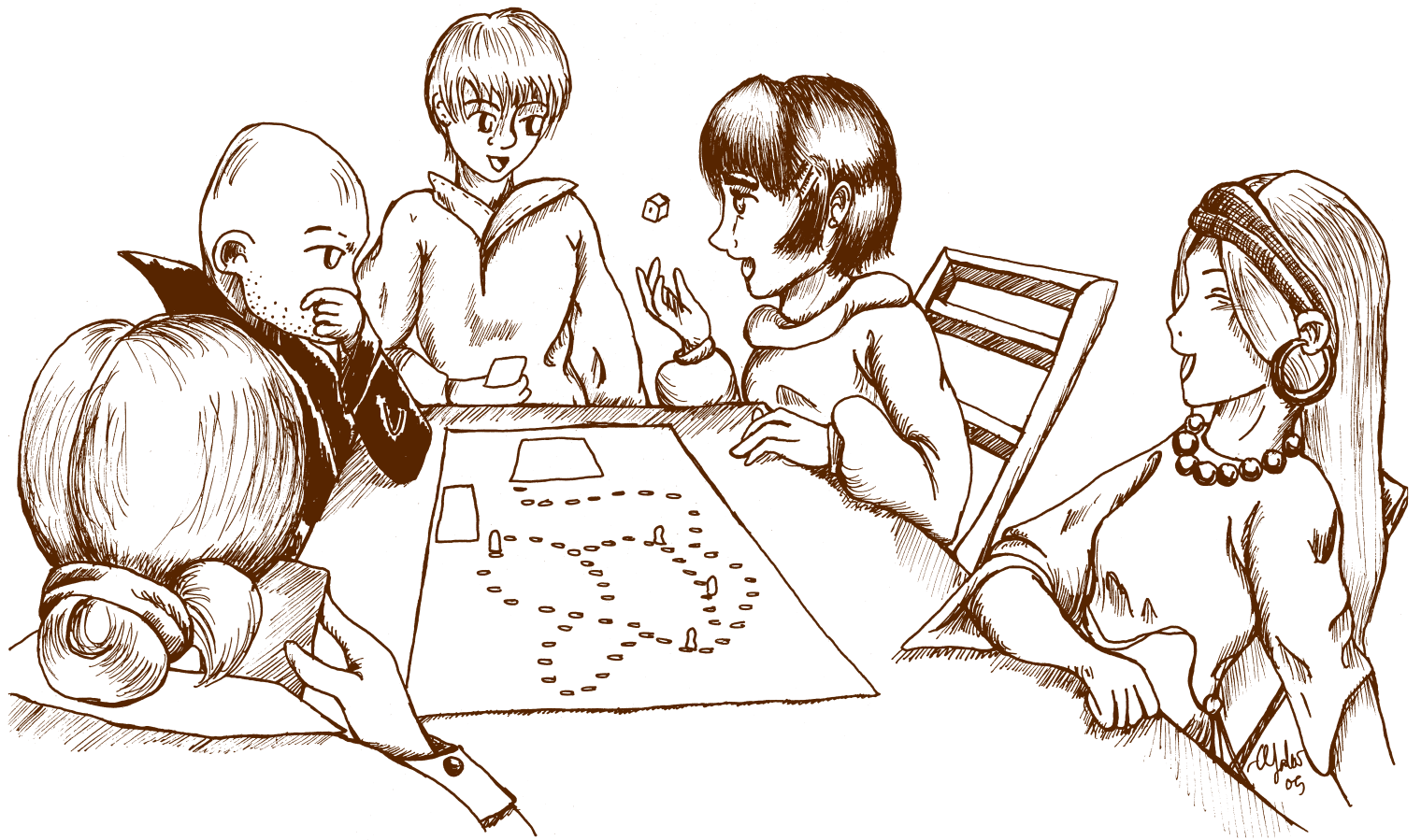
Ryhmän virittämiseen on lukuisia menetelmiä, joita löytyy kirjallisuudesta ja Internetistä. Kun valitset menetelmää, mieti, mikä on harjoituksen tavoite ja mihin kysymykseen harjoituksella lähdetään hakemaan vastausta. Tämä opas tarjoaa RaPatti-ryhmälle neljä eri vaihtoehtoa virittäytymiseen, mutta voit hyvin käyttää myös muita tapoja. Valitsemamme virittäytymistavat esitellään tarkemmin kunkin ryhmäkerran ohjelman yhteydessä.

2.4 Itsearviointi ohjaajan opiksi

Kunkin ryhmätapaamisen päätyttyä ohjaajan on hyvä miettiä, miten ohjaaminen tällä kertaa sujui. Tämän reflektointiprosessin eli oman toimintansa pohdiskelun avulla ohjaaja voi saada uusia näkökulmia työhönsä ja kehittää omaa työskentelyään.

Voit palata ajatuksissasi tilanteeseen: mitä tapahtui? Analysoi sitten tuntemuksiasi: millaisia tuntemuksia minussa virisi? Itsekriittisyys on myös paikallaan: pohdi, oletko vältellyt jotakin ja jos olet, miksi.

Sinun kannattaa merkitä muistiin keskeisimmät asiat ja tuntemukset heti ryhmätapaamisten jälkeen ennen kuin ne unohtuvat. Seuraavaan ryhmätapaamiseen voit sitten valmistautua palauttamalla muistiinpanojen avulla mieleesi, millainen ryhmä oli edellisellä kerralla ja tuliko silloin esiin jotain erityistä huomioon otettavaa.



RaPatti-ryhmän tapaamiskerrat



3.1 Ensimmäinen ryhmätapaaminen

Sisältö ryhmän aloittaminen (15 min)
virittäytyminen (10 min)
RaPatti-pelin pelaaminen (45 min)
työkirjan jakaminen ja lyhyt esittely (10 min)
ongelmanratkaisumenetelmään tutustumisen antaminen väli-
tehtäväksi (10 min)

Mukaan otettava materiaali:

- pelilauta, noppa, nappulat, pisteiden laskukaavake tai klemmareita pisteiksi
- työkirjat ryhmäläisille
- ohjaajan kirja
- iloinen ja innostunut mieli.

3.1.1 Ryhmän aloitus

Ryhmän vetäjä kertoo lyhyesti, mitkä ovat RaPatti-ryhmän tavoitteet ja mitä eri kerroilla tapahtuu. Käytä apunasi kuvaa liitteessä 1. Ryhmä sopii pelisäännöistä: Ryhmässä keskusteltavat asiat ovat luottamuksellisia. Ryhmän ulkopuolella voi kertoa ainoastaan omista tuntemuksistaan ja kokemuksistaan, ei muiden asioista.

3.1.2 Virittäytyminen

Virittäytymisen tavoitteena on tutustua toisiin ryhmän jäseniin ja keskittyä tähän tapaamiseen. Virittäytymisessä voit käyttää apuna esimerkiksi parihaastattelua tai kuvia.

Parihaastattelussa pyydä ryhmäläistä esittelemään parinsa kertomalla esimerkiksi parin nimi, ikä, ammatti, yritys ja hänen ryhmään kohdistuvat odotuksensa. Jos haluat ryhmän virittäytyvän kuvien avulla, voit käyttää esimerkiksi erilaisia postikortteja, valmiita korttisarjoja tai vaikkapa lehdistä leikattuja kuvia. Ryhmäläiset valitsevat kukin yhden tai kaksi kuvaa, jonka avulla he esittelevät itsensä. Pyydä osallistujia kertomaan nimen lisäksi mitä kunkin valitsema kuva kertoo hänestä itsestään.

3.1.3 RaPatti-pelin pelaaminen

RaPatti-pelin pelaajat ovat aktiivisia toimijoita. Tuottamalla itse vastauksia, kuuntelemalla toisten vastauksia ja ottamalla niihin kantaa voi harjoitella arkipäivän pattitilanteiden ratkaisemista sekä sosiaalisen tuen antamista ja vastaanottamista. Työ- ja yksityiselämän stressaavien tilanteiden ennakoiva harjoittelu voi auttaa omaksumaan tilanteisiin sopivia toimintatapoja ja stressinhallintakeinoja. Pelaamalla harjoittelu voi myös parantaa elämänhallintaa. Onnistumisen kokemukset ovat tärkeitä muun muassa optimistisen asenteen kehittymisen kannalta, mikä on tärkeää sekä työssä jaksamisen että elintapojen kannalta.

Seuraavassa on kuvattu pelivälineet ja pelin kulku. RaPatti- ja TähtiPatti-korttien tehtävät esimerkkiratkaisuineen löydät liitteestä 2.

Pelivälineet:

- Pelilauta, noppa, pelinappulat, RaPatti- ja TähtiPatti-kortit, kannatuskortit (😊 = kyllä, 😊 = kyllä, mutta. 😞 = ei), pisteiden kirjauslomake (liite 3). Pisteinä voi käyttää vaikkapa klemmareita (1 kpl = 1 piste).
- Tehtäväkorttien teemat ovat stressi, elintavat ja vuorotyö. Mikäli pelaajissa ei ole vuorotyöntekijöitä, poista kyseiset tehtäväkortit. Tehtäväkortit on numeroitu, jotta voit tarvittaessa nopeasti tarkistaa annettuja esimerkkivastauksia. Sekoita kortit ennen pelin alkua. Tarkista, että pinon päällimmäisenä on mukavia, helppoja tehtäväkortteja. Tarkista, ettei päällimmäisenä ole sellainen RaPatti-kortti, josta menettää yhden pisteen. TähtiPateista (♣) saa 3 pistettä tai enemmän ja RaPateista (●) 1–2 pistettä tai menettää yhden pisteen.

Tavoitteet kannattaa kertoa pelaajille:

- Pelaamisen tavoitteena on herätellä osallistujia pohtimaan omaan työkykyyn ja hyvinvointiin sekä elintapoihin liittyviä asioita. Peli toimii keskustelun välineenä.
- Useimpiin tehtäviin ei ole olemassa oikeita tai väriä vastauksia. Lisätietoa tehtävien käsittelemistä asioista löytyy työkirjasta.

Pelin kulku:

- Pelaajat asettuvat pelipöydän ympärille, lähelle pelilautaa, ja valitsevat kukin oman pelinappulansa.
- Pelissä liikutaan noppaa heittämällä ja kerätään pisteitä vastaamalla RaPatti- ja TähtiPatti-korttien kysymyksiin.
- Pelilautaan ei ole merkitty lähtöä eikä maalia, vaan kukin pelaaja valitsee haluamansa aloituskohdan ja oman reittinsä. Ainoa rajoitus on, että yhden heiton aikana ei saa kulkea edestakaisin. Peliä pelataan noin 45 minuuttia; peliä ei pidä keskeyttää kesken pelikierrosta. Ohjaajan vasemmalla puolella istuva aloittaa pelaamisen. Pelaamisjärjestys kulkee myötäpäivään.
- Jos pelaaja pysähtyy ♣-ruutuun, hän nostaa TähtiPatti-kortin (pisteitä 3 tai enemmän). Jos pelaaja pysähtyy ●-ruutuun, hän nostaa RaPatti-kortin (pisteitä 1–2).
- Pistetuomarina toimit sinä, ryhmän vetäjä. Pisteiden jaossa ei kannata olla liian ankara.

- Vastausten miettiminen ja perustelut saattavat synnyttää ryhmässä keskustelua, jolle on hyvä antaa aikaa. Keskustelu on hyväksi asioiden pohtimisen kannalta. Siksi ohjaajan kannattaa huolehtia, että keskustelijat pysyvät aiheessa. Ohjaajana voit esittää harkitusti lisätietoja tai johdatella kysymysten avulla pohtimaan asioita eri näkökulmista. Tärkeää on, että osallistujat toimivat. Voit myös mainita pelaajille, että asioista löytyy lisätietoa työkirjasta.
- Voittaja on se, jolla on peliajan päättyessä eniten pisteitä. Voittajalle annetaan lopuksi aplodit.

RaPatti-pelin tehtävät:

- RaPatti-pelissä on kahdenlaisia tehtäviä: TähtiPatti-tehtäviä (★) ja RaPatti-tehtäviä (●).
- ★-ruutuun tullut pelaaja ottaa TähtiPatti-kortin ja lukee sen ääneen. TähtiPatti-korteissa on kahdenlaisia pohdintatehtäviä.
 - 3 pisteen korteissa pyydetään kysymykseen yleensä vähintään kolme vastausta. Kukin vastaus on yhden pisteen arvoinen, enintään voi saada kolme pistettä. Jos pelaaja ei keksi tai tiedä vastausta, voit esittää kysymyksen muille pelaajille. Heille ei kuitenkaan anneta oikeista vastauksista pisteitä.
 - Äänestyskorteissa pyydetään yhtä ratkaisua ja muiden pelaajien kannatusta vastaukselle. Äänestyskortin nostanut pelaaja esittää omin sanoin yhden ratkaisuehdotuksen pulmaan. Muut arvioivat ratkaisuehdotusta ja valitsevat sopivan vaihtoehdon kannatuskorteistaan (😊 = kyllä, hyvä vastaus, 😊 = kyllä, mutta lisäisin jotakin, 😞 = ei, esitän kokonaan paremman vaihtoehdon). Vastaukset näytetään yhtä aikaa. Henkilöt, jotka näyttivät 😊- tai 😞-vaihtoehdon, perustelevat kantansa. Kortin nostanut henkilö saa niin monta pistettä kuin on kyllä-vastauksia.
- ●-ruutuun tullut pelaaja nostaa RaPatti-kortin ja lukee sen ääneen. Totta vai tarua -korteissa vastaaja ottaa kantaa. Monet yhden pisteen kysymykset ovat väittämiä tai toteamuksia, joiden tarkoituksena on, että pelaajien mieleen jää oikea viesti eli ”tarina sisältää opetuksen”. Nämä pelikortit pelaaja lukee ääneen.
- Osa kysymyksistä edellyttää vastaajalta perusteluja. Nämä kannattaa pyytää kertomaan.
- Tarkista tupakka-askin hinta, jotta tiedät vastauksen kysymykseen, paljonko kuluu rahaa vuodessa, jos poltat askin tupakkaa päivässä.

Pelin lopuksi:

Vetäjänä voit lopuksi kysyä lyhyesti, millaista pelin pelaaminen oli. Jaa ryhmäläisille työkirjat ja pyydä heitä kirjaamaan pelin pelaamisesta päällimmäisenä mielessä olevat asiat ilmapallokuvan työkirjan sivulle 14.

Lisäksi voit todeta, että pelin pelaamisen herättämiin ajatuksiin palataan seuraavalla ryhmäkerralla.

3.1.4 Työkirjan esitteleminen ja välitehtävä

Esittele lyhyesti työkirja. Työkirjassa on ryhmässä tehtäviä kohtia, joten pyydä osallistujia ottamaan työkirja mukaansa tapaamisiin. Lisäksi siinä on itsenäisesti opiskeltavia asioita. Työkirjassa on lyhyitä tietoisuuksia ja niihin liittyviä tehtäviä, joiden avulla voi miettiä omaa tilannettaan ja tehdä pohdittavasta asiasta oman näköinen. Tuo esille selkeästi, että valtaosa työkirjasta on tarkoitettu itseksensä työstettäväksi ja ryhmässä käsitellään vain joitain asioita ja tehtäviä.

Ryhmän välitehtävänä on opetella soveltamaan työkirjassa esitettyä ongelmanratkaisumenetelmää. Pyydä ryhmäläisiä tutustumaan siihen. Pyydä heitä lukemaan työkirjan esimerkki ja miettimään omasta elämästään jokin suhteellisen helppo, rajattu ongelmatilanne.

Kerää paperille osallistujien yhteystiedot – nimi, osoite ja puhelinnumero – mahdollisten yhteydenottotarpeiden, esimerkiksi sairastumisen, varalta. Osoitteet tarvitset postikortin lähettämiseen, mutta älä kerro sitä ryhmälle, sillä kortin on tarkoitus olla yllätys. Kortin on tarkoitus kannustaa ryhmäläisiä käyttämään ryhmässä oppimiaan tietoja ja taitoja.

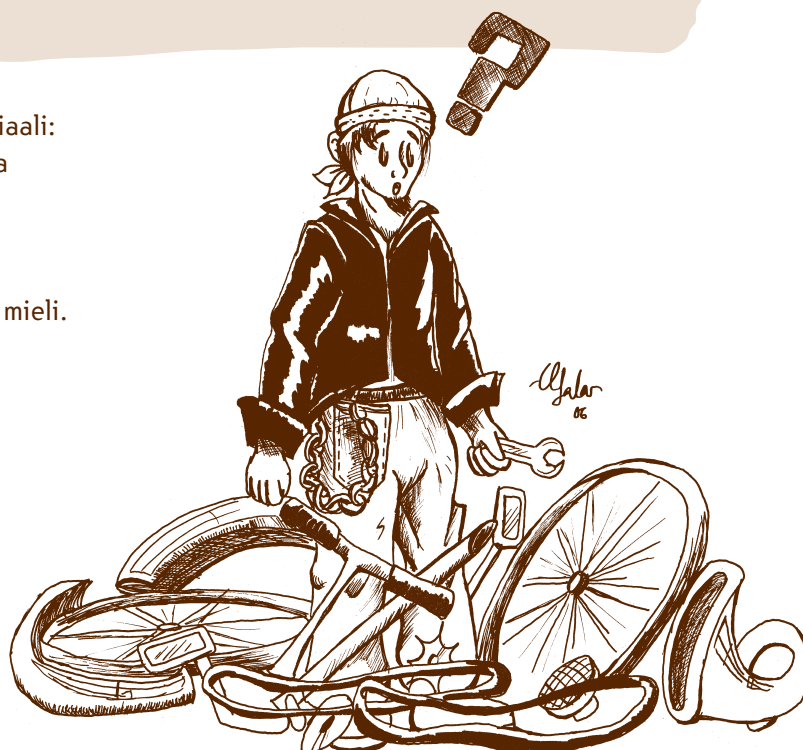
Seuraavassa tapaamisessa ryhmä jatkaa ongelmanratkaisumenetelmän harjoittelua. Kiitä ryhmäläisiä aktiivisesta osallistumisesta ja kertaa seuraavan tapaamisen ajankohta.

3.2 Toinen ryhmätapaaminen

Sisältö virittäytyminen (10 min)
palautteen antaminen RaPatti-pelin pelaamisesta (20 min)
ratkaisuvaihtoehtojen löytäminen (50 min)
välitehtävän antaminen (10 min)

Mukaan otettava materiaali:

- pelilauta ja sinitarraa
- tarralappuja ja kyniä
- A4-paperia
- ohjaajan kirja
- iloinen ja innostunut mieli.



3.2.1 Virittäytyminen

Toiseen ryhmäkertaan virittäytymisessä voi rentoutua ohjaajan avulla. Se käy sujuvasti Risto Rannan *Tässä ja Nyt* -pikarentoutumisharjoituksen avulla.

Mieleen mahtuu kerralla vain määrätty määrä tiedostettuja asioita. Ei ole samantekevää, millaisia asioita pidämme mielessä. Mitä enemmän mielessä olevat asiat liittyvät siihen hetkeen ja paikkaan, missä olemme, sitä paremmin ja helpommin rentoudumme.

Kun osallistujat istuvat tuoleissaan, lue heille seuraava teksti rauhallisella, kuuluvalla äänellä. Näin saat osallistujat avaamaan kaikki aistit käyttöönsä. Helppoa ja yksinkertaista!

1. Ota hyvä asento, niin hyvä kuin tällä hetkellä on mahdollista.
2. *Katsele ympärillesi. Näe asioita, värejä, muotoja, valoja jne.*
3. *Kuuntele ympäristön ääniä. Kuule kolinoita, kaukaista puhetta jne.*
4. *Tunnustele, miltä kehossasi tuntuu tämä ympäristö. Tunne käsiesi asento, millainen tunnelma ympärilläsi on, miltä materiaalit ihoa vasten tuntuvat.*
5. Sulje silmäsi kevyesti, jos et ole jo sulkenut.
6. Anna mieleesi tulla jokin *mielikuva* tai *-kuvia*.
Miltä mielikuvasi näyttävät.
Tarkkaile mielikuviasi tarkasti.
Kuvittele kuviesi värit ja kaikkea kiinnostavaa, mukavaa, myönteistä.
7. Anna mielessäsi *kuulua ajatuksia*, esimerkiksi jokin sinulle tuttu melodia taikka runo, voit myös luetella vaikka aakkoset järjestyksessä.
8. *Tunnustele* mielessäsi miltä kehosi *tuntuu*, millaisia *tunteuksia* sisälläsi on *juuri nyt*.
9. Nauti hetki tasapainoisesta olostasi.

Voit olla juuri ***Tässä ja Nyt***.
10. Hengitä muutama kerta syvään ja *anna itsesi virkistyä*.
11. **Avaa silmäsi.** *Venyttele itsesi virkeäksi ja hyväntuuliseksi.*
Elimistösi ja mielesi on tasapainottunut, virkistynyt, rentoutunut.

(Risto Ranta)

3.2.2 Palaute RaPatti-pelin pelaamisesta

Pyydä ryhmäläisiä kirjoittamaan jakamillesi tarralapuille ajatuksia, joita edellisen kerran RaPatti-pelin pelaaminen herätti tai jotka jäivät mietityttämään heitä.

Pyydä jokaista laittamaan tarralappunsa seinälle kiinnittämäsi pelilautaan. Lue ääneen lapuille kirjoitetut asiat ja ryhmittele niitä ryhmän avustamana siten, että samantapaiset tai samaan teema-alueeseen liittyvät asiat kuuluvat aina yhteen.

Lapuista valitaan kolme (kun ryhmässä on kuusi osallistujaa) tai neljä (kun ryhmässä on kahdeksan osallistujaa), ja niissä olevat asiat muotoillaan ratkaistavan pulman muotoon. Joskus pelaajat antavat palautetta jostain teemasta, joskus itse pelin pelaamisesta, esimerkiksi tunnelmasta.

3.2.3 Ratkaisuvaihtoehtojen löytäminen

Ratkaisuvaihtoehtojen löytämiseksi ryhmä auttaa ratkomaan ongelmia. Kuuden (kahdeksan) osallistujan ryhmässä kolmella (tai neljällä) on ongelma, johon he saavat viideltä (tai seitsemältä) muulta ryhmäläiseltä ratkaisuehdotuksen. Mikäli ryhmä on pieni, ohjaajana voit myös päättää, että kaikkien ongelmakuvaukset laitetaan kiertämään, jotta kaikki voivat tutustua niihin ja osallistua ratkaisunhakuun.

Ongelman kuvaus. Ryhmäläiset valitsevat ensin ratkaistavat ongelmat, joiksi valitaan joko oppimispelin palautteessa esiin nousseita ongelmia tai ryhmäläisten omia ongelmia. Kukin ongelma kirjoitetaan eri paperille ja luetaan ääneen. Niistä valitaan ohjaajan avustuksella sopiva määrä ratkaistavia ongelmia. Ratkaistavien ongelmien omistajia ovat ne, jotka ovat kirjoittaneet ongelman paperille. Pyydä vielä tarkistamaan, että ongelma on selkeästi kirjoitettu ja kuvattu.

Ratkaisuvaihtoehtojen tuottaminen. Henkilö, joka on esittänyt ongelman, laittaa sen paperille kirjattuna kiertämään ryhmässä myötöpäivään. Muut ryhmäläiset auttavat häntä keksimällä kukin nopeasti, parissa minuutissa, vähintään yhden ratkaisun ja kirjoittamalla sen samalle paperille ongelman kuvauksen alapuolelle.

Vaihtoehtojen arviointi ja valinta. Ongelman omistajan tehtävänä on pohtia ääneen ehdotettuja ratkaisuja. Hän voi pohtia esimerkiksi sitä, mikä niissä on hyvää ja sopivaa hänelle itselleen. Hän voi pyytää ryhmältä vielä täsmennyksiä ehdotuksiin. Tarkoituksena on, että hän valitsee yhden ratkaisuvaihtoehdon ja perustelee valintansa. Esimerkkejä menetelmästä on liitteessä 4.

Ongelman omistaja voi toteuttaa jonkin ratkaisuvaihtoehdon välitehtävänä.

3.2.4 Välitehtävä

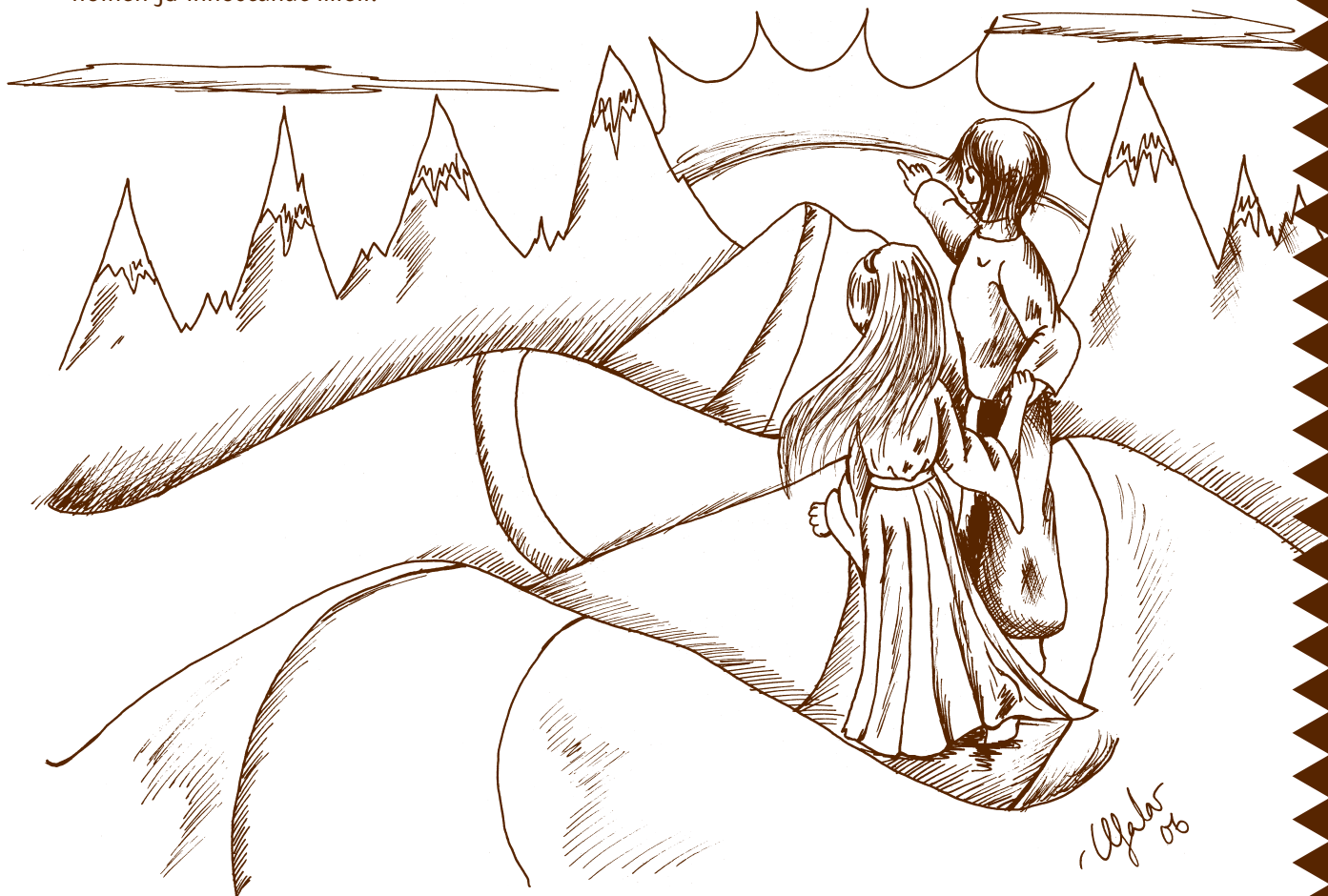
Anna välitehtäväksi edellisen tehtävän tai jonkin muun oman ongelman ratkaisun toteutus käytännössä. Työkirjassa on ongelmanratkaisun vaiheita kuvaava taulukko, jota täytetään osana käytännön toteutusta. Ongelma voi siis olla sama, mitä ryhmässä on tällä kerralla yhdessä työstetty, tai se voi olla kunkin ikioma.

3.3 Kolmas ryhmätapaaminen

Sisältö virittäytyminen: oman muutosvalmiuden arvioiminen (20 min)
parin haastattelemisen ongelmanratkaisumenetelmän käyttökokemuk-
sista (15 min)
tulevaisuuspaja ja jatkon suunnitteleminen (40 min)
päättäminen (15 min)
1) ryhmätoiminnan hyödyllisyyden ja miellyttävyyden arvioiminen
2) hyvän jatkon toivottaminen

Mukaan otettava materiaali:

- ohjaajan kirja
- kopioita ongelmanratkaisumenetelmästä (työkirjan liite) ja tulevaisuuspajan kysymyksistä (liite 6) siltä varalta, että jonkun ryhmäläisen työkirja on jäänyt kotiin
- arviointiin tarralaput, kopio arviointiasteikosta tai fläppitaulun sivu (liite 7)
- toivotuksiin tukevaa paperia, tusseja ja teippiä
- iloinen ja innostunut mieli.



3.3.1 Virittäytyminen

Virittäytymistehtävänä on arvioida omaa muutosvalmiutta joko kuvien tai toiminnallisesti päästään ankkuroidun janan avulla. Käyttäessäsi kuvia periaate on sama kuin ensimmäisellä ryhmätapaamisella. Ohjeena voit käyttää seuraavaa: ”Mieti jotakin sinulle hyödyllistä toimintamallia, joka liittyy esimerkiksi elintapoihin tai työhösi. Valitse sellainen kuva, joka kuvaa omaa valmiuttasi muutoksen tekemiseen tämän tavan suhteen.” Pyydä jokaista kertomaan kuvan avulla omasta muutosvalmiudestaan valitsemansa toimintatavan suhteen.

Vaihtoehtona kuville voit käyttää toiminnallista menetelmää. Kuvaa ensin ryhmätilassa kuvitteellinen jana huoneen päästä päähän. Toinen pää kuvaa tilannetta, jossa henkilöllä ei ole mitään valmiutta tai koettua tarvetta muutoksiin. Toinen pää kuvaa tilannetta, jossa henkilö on jo niin valmis muutokseen, että on käytännössä alkanut muuttaakin toimintaansa. Pyydä ryhmäläisiä valitsemaan janalta paikka, joka kuvaa heidän valmiuttaan tehdä muutoksia jonkin heille hyödyllisen asian suhteen. Pyydä ryhmäläisiä kertomaan, millä perusteilla he valitsivat omat paikkansa muutosjanalla.

Kerro osallistujille muutosvaiheen tunnistamisesta liitteen 5 avulla:

Jotkut ihmisten tavat ja tottumukset eivät edistä hyvinvointia, työkykyä tai terveyttä. Siksi niitä on syytä muuttaa. Muutoksen tekoon liittyy eri vaiheita. Muutoksen tekemistä auttaa se, että tunnistat, missä vaiheessa olet.



Esiharkintavaiheessa janan toisessa päässä et vielä koe muutostarvetta, eikä sinua ehkä kiinnosta miettiä omaa tilannettasi. Voit vähätellä ongelmaa, esimerkiksi alkoholin käyttöä tai ruokailutottumuksiasi. Toisten huomautukset tavastasi voivat jopa ärsyttää ja kiukuttaa. Oman tilanteen arviointi on ensimmäinen vaihe näiden tapojen tunnistamiseksi. Arviointiin pyrkivät myös työkirjassa kunkin teeman alussa olevat kysymykset omasta tilanteestasi tai tavoistasi. Kiinnostusta voit parantaa antamalla sopivassa vaiheessa asiatietoa.

Harkintavaiheessa tunnistat muutostarpeen. Harkitset muutoksen tekemistä, mutta et vielä sitoudu siihen. Pohdit ratkaisuvaihtoehtojen etuja ja haittoja. Olosi tuntuu kuitenkin ristiriitaiselle.

Valmistautumisvaiheessa pidät ratkaisuvaihtoehdon etuja tärkeämpinä kuin sen mahdollisia haittoja. Päätät ryhtyä tekoihin. Kokeilet ja testaat uutta tapaa toimia. Samalla aloitat surutyön tekemisen luopuaksesi entisistä tavoistasi.

Toimintavaiheessa olet aktiivinen. Pyydät mahdollisesti tukea läheisiltäsi. Uskot onnistuvasi.

Ylläpitovaiheessa harjoittelet uutta tapaa toimia eri tilanteissa ja toteutat sitä. Välillä kuitenkin huomaat toimivasi entisten tapojesi mukaisesti. Toisinaan olet huolestunut, koska epäilet kykyäsi pitää kiinni uudesta toimintatavastasi.

Joskus lipsahdukset vanhoihin tapoihisi ovat pysyvämpiä. Koet tällöin epäonnistumisen tunteita ja mahdollisesti toivottomuutta. Kannattaa ottaa opikseen näistä tilanteista – miten voisit onnistua seuraavalla kerralla? Myös onnistumisen mielikuvaharjoittelua kannattaa kokeilla. Muistuta itseäsi, että uusien tapojen oppiminen ja vakiinnuttaminen vaatii usein paljon harjoittelua. Harva on seppä syntyessään.

Pysyvän muutoksen vaiheessa nykyinen toimintasi tuntuu luontevalta, etkä koe tarvetta palata aiempiin tapoihisi. Repsahdukset eivät huolestuta.

3.3.2 Välitehtävän purku

Virittäytymisen jälkeen pyydä ryhmäläisiä keskustelemaan pareittain ongelmanratkaisumenetelmän käyttämisestä. Ongelmanratkaisumenetelmä on kuvattu työkirjan luvussa 1 ja liitteessä 1. Voit antaa esimerkiksi seuraavan ohjeen ryhmäläisille: ”Nyt kun olette kokeilleet ongelmanratkaisumenetelmää, keskustelkaa, mikä siinä oli helppoa ja mikä vaikeaa.”

On mahdollista, että joku ryhmäläisistä ei ole tehnyt kotitehtävää. Pyydä häntä silloin tutustumaan ongelmanratkaisumenetelmään ja ratkaisemaan siihen liittyvä tehtävä työkirjasta.

Kun 10–15 minuuttia on kulunut, ilmoita ajan päättymisestä. Parien keskustelut puretaan kevyesti, voit esimerkiksi kysyä, minkälaisia helppoja ja vaikeita asioita parihaastatteluissa tuli esille. Kaikkea ei tarvitse yhteisesti jakaa.

3.3.3 Tulevaisuuspaaja ja jatkosuunnitelmat

Tulevaisuuspaaja-menetelmän tarkoituksena on, että ryhmäläiset luovat omalle käyttäytymiselleen tavoitteita ja mielikuvia onnistumisestaan. Menetelmän tavoitteena on lisätä optimismia. Tulevaisuuspaajassa muodostetaan ensin itselle mielikuva siitä, miten asiat ovat kun ne ovat hyvin, siis kun jokin ongelma on ratkennut. Sitten kuvataan miten toimimalla hyvään tilanteeseen päästään eli tehdään toimintasuunnitelma. Lisäksi pohditaan muutosta mahdollistavia ja hankaloittavia tekijöitä ja muutosesteiden ratkaisuja.

Liitteessä 6 on Tulevaisuuspaaja-menetelmään liittyvät kysymykset, joita voit kopioida siltä varalta, että joku ei ole muistanut ottaa työkirjaansa mukaan ryhmätapaamiseen. Pyydä ryhmäläisiä kirjoittamaan tai piirtämään työkirjaansa Tulevaisuuspaaja-kohtaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Olettakaamme, että on kulunut vuosi. Tilanteesi on hyvä. Mitkä asiat tekevät tilanteesta hyvän? (Merkitään työkirjan tauluun.)
- Kuinka itse toimit hyvän kehityksen toteuttamiseksi? Mitä teit ensin? Mikä helppotti aloittamista ja toimintaasi vuoden aikana?
- Olitko huolissasi jostain vuosi sitten? Mistä? Mikä sai huolesi vähenemään?

Kun ryhmäläiset ovat saaneet vastauksensa kirjatuiksi, tehtävä puretaan kertomalla, mitä kukin haluaa ottaa esille, esimerkiksi mikä on itselle kaikista tärkein asia. Kannusta omilla kommentteillasi ja kysymyksilläsi ryhmäläisiä yhteiseen keskusteluun.

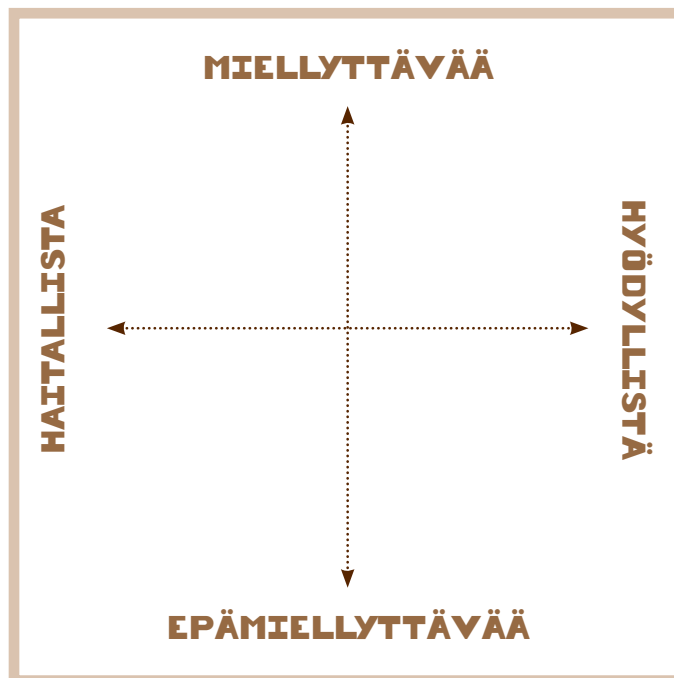
Jos tehtävän tekeminen sujuu suunniteltua nopeammin, käykää ryhmässä läpi työkirjan luku optimismista tehtävineen.

3.3.4 Päätösarviointi

Ryhmän lopettamisvaiheessa on hyvä arvioida kokemuksia. Onnistuneelle ryhmälle on ominaista, että osallistujat tuntevat haikeutta ja surua ryhmän päättymisestä. Arviointi auttaa haikeuden käsittelyä ja antaa ryhmän vetäjälle arvokasta palautetta.

1) Ryhmätoiminnan hyödyllisyyden ja miellyttävyyden arviointi

Kirjoita eri tarralapuille seuraavat sanat: miellyttävää, epämiellyttävää, haitallista ja hyödyllistä. Sijoita nämä tarralaput lattialle osoittamaan kuvan mukaista aluetta. Pyydä jokaista ryhmäläistä siirtymään tilassa sellaiseen kohtaan, joka kuvaa sitä, miten miellyttäväksi ja hyödylliseksi hän on RaPatti-ryhmäohjausmallin kokenut. Voit merkitä myös itsellesi muistiin ryhmäläisten paikat. (Liitteessä 7 on sama arviointikentän kuva kopioitavaksi.)



Arviointikenttä ryhmän miellyttävyyden ja hyödyllisyyden arvioimiseksi.

Mikäli lattiatileaa on vähän, voit toteuttaa arvioinnin myös esimerkiksi fläppitaulun avulla. Piirrä fläppitaululle arviointikenttä ja pyydä jokaista merkitsemään rastilla sopivaan kohtaan oma arvionsa ryhmäohjausmallista kokonaisuudessaan.

2) Päätösharjoitus

Kiinnittäkää ryhmäläisille laput selkään. Pyydä, että kaikki ryhmäläiset kirjoittavat jatkotoivotuksen toisilleen.

Tai pyydä kutakin etsimään parikseen ryhmäläisen, jonka kanssa on keskustellut vähiten. Tehtävänä on toivottaa hänelle hyvää jatkoa.

3.4 Postikortti

Lähetä jokaiselle ryhmäläiselle RaPatti – ratkaisuja pattitilanteisiin -ryhmän postikortti noin neljän–kuuden viikon kuluttua ryhmän päättymisestä. Kirjoita kortteihin vapaamuotoinen tervehdys ja hyvän jatkon toivotus. Älä kerro kortista ryhmäläisille etukäteen!

Kirjallisuutta ja materiaalia

- Allikosta ojaan ja eteenpäin. Ensiapua kriiseihin. Mielenterveyden keskusliitto 2005.
- Arnkil T E, Erikson E, Arnkil R. 2002. Palveluiden dialoginen kehittäminen kunnissa. Sektorikeskeisyydestä ja projektien kaaoksesta joustavaan verkostointiin. Helsinki: Stakes. (Raportteja 253:163.)
- Ek E, Laitinen J, Tammelin T, Remes J, Raatikka V P, Kujala V. 2003. Nuorten aikuisten työssä jaksaminen. Helsinki. Työssä jaksamisen ohjelma 2003.
- Fogelholm M, Vuori I (toim.). 2005. Terveysliikunta. Helsinki: Duodecim ja UKK-instituutti.
- Hakanen J, Ahola K, Härmä M ym. Voiman lähteet. Työn voimavarojen ABC. Helsinki: Työterveyslaitos, 1999.
- Halkola U. Spectrokortit; www.spectrovisio.net [viitattu 9.7.2006]
- Härkki-Santala M. 2001. Arjen ABC. Työkirja omaehtoiseen ja itsenäiseen uupumisen ehkäisyyn. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Härmä M ym. 1997. Hyvinvointia vuorotyöhön. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Härmä M, Sallinen M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Härmä M (toim.). 2000. Toimivat ja terveet työajat. Helsinki: Työterveyslaitos, sosiaali- ja terveysministeriö.
- Jokelainen T, Kultalahti L. Monta tietä muutokseen. Kalvosarja tyyppin 2 diabeteksen ehkäisyyn liittyvään ryhmäohjaukseen: Elintapamuutosten tukeminen.
- Kelloniemi H, Ek E, Laitinen J: Optimism, dietary habits, body mass index and smoking among young Finnish adults. *Appetite* 2005;45: 169–76.
- Koffert T, Kuusi K. 2003. Depressiokoulu. Suomalainen selviytyjä -julkaisusarja.
- Kupias P. 2000. Oppia opetusmenetelmistä. Helsinki: Educa-Instituutti Oy.
- Kähkönen S, Karila I, Holmberg N (toim.). 2001. Kognitiivinen psykoterapia. Helsinki: Duodecim.
- Laitinen J, Ek E, Sovio U. 2002. Stress-related eating and drinking behavior and body mass index, and predictors of this behavior. *Prev Med* 34(1):29–39.
- Laitinen J, Pietiläinen K, Wadsworth M, Sovio U, Järvelin M R. 2004. Predictors of abdominal obesity among 31-year-old men and women born in northern Finland in 1966. *Eur J Clin Nutr* 58:180–190.
- Maultsby, M C, Jr. 1992. Parempia tunteita. Rationaalisen itse-erittelyn opas. Turku: Varhaiskuntoutuksen tukisäätiö.
- Päihteiden vaikutus aivojen toimintaan: <http://www.jellinek.nl/brain/> [viitattu 9.7.2006]
- Ranta, R. Tie tarinoihin. CD-levy. Topos Oy. www.topos.fi.

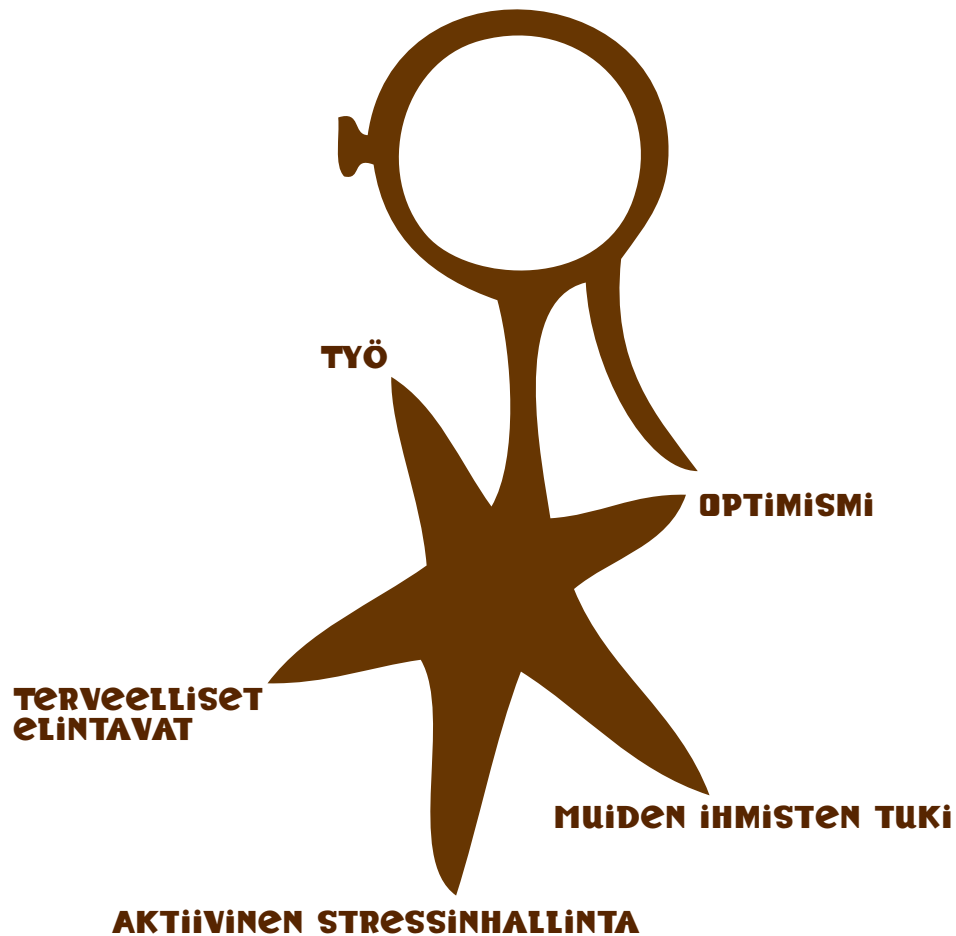
- Rauste-von Wright M. 1997. Opettaja tienhaarassa. Konstruktivismia käytännössä. Helsinki: WSOY.
- Roti O. 1999. Työnilo. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Sallinen M, Kandolin I, Purola M. 2002. Elämisen rytmi. Kohti tasapainoa työn ja muun elämän välillä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Tynjälä, P. 2002. Oppiminen tiedon rakentamisena. Konstruktivistisen oppimiskäsitteksen perusteita. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Suomalaiset ravitsemussuositukset – ravinto ja liikunta tasapainoon. <http://wwwb.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta/FIN11112005.pdf> [viitattu 27.6.2006]
- Vuorinen I. ResurssiReppu, saatavissa e-mail: ilpo.vuorinen@kolumbus.fi

Liite 1.

RaPatti

Ratkaisuja pattitilanteisiin

Tavoitteena on edistää omaa työkykyä ja hyvinvointia.



- I RaPatti-peli
- II Ratkaisuja pattitilanteisiin ryhmän avulla
- III Tulevaisuuspora

Välitehtävänä harjoitellaan ongelmanratkaisumenetelmää.

Liite 2.

RaPatti-pelin tehtäväkortit ja vastausesimerkit

| Tehtäväkortit | Esimerkkivastaukset |
|---|--|
| 1. Totta vai tarua? Aikuinen ihminen tarvitsee unta 7–9 tuntia yössä. (1 piste.) | Totta, suurin osa ihmisistä tarvitsee unta 7–9 tuntia. |
| 2. Mitä hyötyä sinulle on ruokailusta työpäivän aikana? (0–3 pistettä.) | Jaksan töissä paremmin. Verensockeri pysyy tasaisempana ja työvire parempana. Ruokatauko antaa mahdollisuuden hetkeksi levähtää töistä, virkistyn työkavereiden seurassa ja tutustun heihin paremmin. Näin työasiatkin hoituvat helpommin. Keino epäviralliseen tiedonkulkuun. |
| 3. Laske paljonko käytät rahaa vuodessa, jos poltat tupakkaa askin päivässä? (2 pistettä.) | Hinta ja summa syksyllä 2005: tupakka-aski 3,50 euroa päivässä = 1277,50 euroa vuodessa |
| 4. Mainitse kolme tapaa hallita painoasi siten, ettei kiloja tule lisää. (0–3 pistettä.) | Syön herku- ja roskaruokia harvoin ja pieniä määriä kerrallaan. Janojuomaksi vettä. Liikun säännöllisesti, tartun ”härkää sarvista” ongelma- ja stressitilanteissa enkä syö suklaata stressiini. |
| 5. Mainitse kolme keinoa syödä kohtuullisia, sopivia määriä ruokaa. (0–3 pistettä.) | Syön säännöllisesti aamupalan, lounaan, iltaruokan ja iltapalan; syön lautasmallin mukaisen annoksen, en santsaa enkä osta herkkuja kaappiin houkutukseksi. |
| 6. Mitä hyötyä on siitä, että syö puoli kilo kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin. (0–3 pistettä.) | Kevyttä ruokaa, joka ei lihota. Sisältävät vitamiineja ja näin edistävät terveyttä. Sisältävät vesiliukoista kuitua, joka tasoittaa aterian jälkeistä verensokeria. Tämä säilyttää työtehon hyvänä. |
| 7. Äänestyskortti: Mitä tarkoittaa sanonta ”syö aamulla kuin kuningas, päivällä kuin prinssi ja illalla kuin kerjäläinen”? Perustele vastauksesi. | Ruokailu painottuu aamuun ja päivään ja kevenee iltaa kohti. Kun syö aamusta jo kunnolla ja säännöllisesti pitkin päivää, ei tule syötyä liikaa, verensokeri pysyy tasaisena ja vireys ja työteho hyvänä. Ei tule myöskään helposti paino-ongelmia. |

| | |
|---|--|
| 8. Pohdi hetki, mitkä tekijät vaikuttavat suomalaisten alkoholin käyttöön. Mainitse mielestäsi kaksi tärkeintä syytä. (2 pistettä.) | Esimerkiksi saatavuus ja hinta. Suomalainen juhla- ja juomakulttuuri – iloa ei ole ilman viinaa. |
| 9. Suositus on, että aikuisiällä paino ei lisääntyisi yli viisi kiloa. Miksi? Mainitse kolme syytä. (0–3 pistettä.) | Suojaa terveyttä muun muassa syöpätaudeilta, tyyppin 2 diabetekselta, liikkuminen sujuu ja rahaa säästyy, kun ei tarvitse uusia vaatteita. Lihavuuteen voi liittyä lapsettomuutta. |
| 10. Olet syönyt kalaruokaa kaksi kertaa viimeisen viikon aikana. Saat yhden pisteen. | Kalanrasva on pehmeää n-3-rasvaa, joka ”notkistaa” verta ja suojaa tulehduksilta. N-3-rasvaa saat myös rypsiöljystä. |
| 11. Äänestyskortti: Haluat vähentää alkoholin käyttöäsi. Ystäväsi pyytävät mukaan saunailtaan ja sen jälkeen juhliminen jatkuu kaupungilla. Miten toimit? | Kerron päätöksestäni ja perustelen sen ystäväilleni. Otan vain tietyn määrän rahaa mukaan, ei pankki- tai luottokorttia. Tilaan alkoholiton tai mietoa juomaa. Joka toinen juomani on kivennäisvettä. Päätän etukäteen, mihin aikaan lähdän kotiin. |
| 12. Totta vai tarua? Jos menen nukkumaan silloin, kun minua väsyttää, nukahdan helpommin ja uneni laatu on parempi. (1 piste.) | Totta. Vireystila vaihtelee. Helppointa ja luonnollisinta nukahtaminen on, kun ei ole vireä, jolloin myös väsyttää. |
| 13. Jätit ruokailun väliin, koska työsi oli niin kiire. Menetät yhden pisteen. | Syömättömyys laskee vireystilaasi, minkä vuoksi työteho laskee ja virheiden määrä lisääntyy. |
| 14. Katsot television myöhäisleffan, vaikka aamulla on aikainen herätys. Menetät yhden pisteen. | Suurin osa ihmisistä tarvitsee unta 7–9 tuntia joka yö. |
| 15. Totta vai tarua? Pian urheilusuorituksen jälkeen on vaikea saada unta, kun elimistö käy ”ylikierroksilla”. (1 piste.) | Totta. Vireystila vaihtelee. Helppointa ja luonnollisinta nukahtaminen on, kun ei ole vireä, jolloin myös väsyttää. |
| 16. Totta vai tarua? Pieni määrä pehmeää, näkyvää rasvaa kuuluu päivittäiseen ruokavalioon. (1 piste.) | Totta. Pehmeästä rasvasta, (= ravintorasva, joka jääkaapista otettaessa on pehmeää), saat välttämättömiä rasvahappoja, jotka ovat tärkeitä verenkiertoelimistön toiminnan, elimistön vastustuskyvyn ja muun muassa ihon kunnon kannalta. Välttämättömät rasvahapot on saatava ruoasta, koska elimistö ei pysty valmistamaan niitä. |

| | |
|--|--|
| 17. Valitsit leivälle pehmeää margariinia voin asemasta. Saat yhden pisteen. | Pieni määrä pehmeää rasvaa on tarpeen välttämättömien rasvahappojen saamiseksi. Välttämättömät rasvahapot on saatava ruoasta ja niitä tarvitaan muun muassa ihon kunnan vuoksi. |
| 18. Joit janoosi vettä limonadin tai oluen asemasta. Saat yhden pisteen. | Vesi ei sisällä energiaa ja on siten hyväksi painonhallinnan kannalta. |
| 19. Olet purkanut stressiä juomalla pääsi täyteen. Menetät yhden pisteen. | Humala ei poista stressin aiheuttajaa. Sen haittavaikutukset ovat lisäksi suuremmat kuin rentoutumisesta saatava hyöty, se esimerkiksi heikentää yönunen laatua useampana yönä. |
| 20. Totta vai tarua? Syömällä päivittäin ruisleipää saa riittävästi kuitua. (1 piste.) | Ilman ruisleipää on vaikea saada suositusten mukaista määrää kuitua. Viisi viipaletta jyväistä ruisleipää sisältää 25 grammaa ja vastaava määrä paahtoleipää vain 5 grammaa kuitua. |
| 21. Totta vai tarua? Unen aikana aivot palautuvat päivän rasitteista. (1 piste.) | Totta. Unen aikana hermosoluita poistuu kuona-aineita ja ravintovarastot täydentyvät. |
| 22. Totta vai tarua? Unen aikana ihmisen mieli palautuu sosiaalisesta rasituksesta ja stressistä. (1 piste.) | Totta. Unen aikana mieli käsittelee päivän aikana tapahtuneita asioita, mikä on olennainen osa sopeutumista ja toipumista. |
| 23. Totta vai tarua? Unen aikana oppiminen syvenee. (1 piste.) | Totta. Unen aikana lyhytkestoisen muistin sisältö arkistoidaan pitkäkestoiseen muistiin. Syntyy myös uusia yhteyksiä opittujen asioiden välillä. |
| 24. Äänestyskortti: Jos totean, että työyhteisössäni kiusataan toisia, mitä teen? Perustelee. | Kerron havainnostani esimiehelle, jolle asiaan puuttuminen kuuluu lain perusteella, tai työsuojeluvaltuutulle. Otan asian puheeksi kiusatun kanssa ja tuen häntä. Asetun kiusaamistilanteessa kiusatun puolelle. |
| 25. Äänestyskortti: Kaksi työkaveriasi riitelee. Mitä pitäisi tehdä? Perustelee. | Jos riita ei vaikuta työntekoon, riidelläkööt rauhassa; vältän joutumasta kummankaan puolelle. Jos riita vaikuttaa työntekoon, otan asian puheeksi joko riitelijöiden tai esimiehen kanssa. |

| | |
|---|---|
| <p>26. Luettele kolme hyvää tapaa purkaa stressiä. Perustele. (0–3 pistettä.)</p> | <p>Laadin kuormituksen vähentämiseksi suunnitelman, jota noudatan. Myös muu aktiivinen toiminta, kuten harastuksiin paneutuminen tai liikunta, on tehokas keino stressin vähentämiseksi. Aktiivisten stressinhallintakeinojen käyttäminen vähentää stressiä.</p> |
| <p>27. Mainitse kolme keinoa, joilla voit hoitaa parisuhdettasi. (Jos et ole parisuhteessa, ota seuraava kortti.) (0–3 pistettä.)</p> | <p>Varaan aikaa myös parisuhteelle, kahdenkeskistä aikaa erityisesti. Palautan aktiivisesti mieleeni, mihin kumppanissani alun perin ihastuin. Kerron kumppanilleni, mistä erityisesti pidän hänessä.</p> |
| <p>28. Mikä saa sinut rentoutumaan? (0–3 pistettä.)</p> | <p>Esimerkiksi sauna, seksi, hyvä kirja tai juoksulenkki.</p> |
| <p>29. Mistä asioista huomaat, että olet stressaantunut? (0–3 pistettä.)</p> | <p>Ensimmäiset merkit stressitilanteen kehittymisestä voivat olla epämääräisiä tai vaikeita tunnistaa. Näitä ovat esimerkiksi tyytymättömyys, oman selviytymisen epäily ja vaikeus irrottaa ajatuksia ongelmasta.</p> <p>Varsinaisen stressin oireet ovat hyvin yksilöllisiä. Niitä esiintyy ajattelun alueella (esimerkiksi keskittymis- ja muistamisvaikeudet, ajattelun kapeutuminen tai puuroutuminen, havaintovirheet), tunteissa (esimerkiksi pettymys, ahdistus, jännitys, pelko), käyttäytymisessä (esimerkiksi aloittekyvyttömyys, haluttomuus, ärtyisyys, vetäytyminen ihmisuhteista, alkoholin käytön lisääntyminen) sekä ruumiin tuntemuksissa (esimerkiksi pulssin kiihtyminen, univaikeudet, ruokahalun muutokset, erilaiset kivut, joille ei löydy lääketieteellistä syytä).</p> |
| <p>30. Mistä asioista huomaat, että olet virkeä? (0–3 pistettä.)</p> | <p>Esimerkiksi siitä, että keskittyminen on helppoa, että syntyy tulosta ja että saan uusia ideoita.</p> |
| <p>31. Mitkä asiat sinun elämässäsi aiheuttavat stressiä? (0–3 pistettä.)</p> | <p>Esimerkiksi työhön liittyvät asiat, perheeseen liittyvät asiat, rakennustyöt tai taloustilanne.</p> |
| <p>32. Mitkä asiat työssä ovat sinulle tärkeitä? (0–3 pistettä.)</p> | <p>Esimerkiksi palkka, työkaverit, innostava työ, tärkeä työ tai onnistumisen kokemukset.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>33. Työssä on ollut viime aikoina kiirettä, ja ylitöitä on tarjolla jatkuvasti. Työpäivien venyminen alkaa kuitenkin häiritä muuta elämää, lisäksi stressioireitakin (aamuyön heräilyt, väsymys) on jo esiintynyt. Mitä kannattaisi tehdä? (0–3 pistettä.)</p> | <p>Keskustelen esimieheni kanssa tilanteesta ja ilmoitan, että voin tehdä ylitöitä jonakin päivänä, jos siihen on tarvetta, mikäli viikoittainen työaika ei nouse yli 38 tunnin kolmen viikon jaksossa.</p> <p>Huolehdin itseni hoitamisesta, erityisesti riittävästä tauotuksesta ja ruokailusta työpäivän aikana.</p> <p>Vapaa-aikana panostan rentoutumiseen ja aktiivisiin stressinhallintakeinoihin, esimerkiksi liikuntaan.</p> |
| <p>34. Mieti ajankäyttösi jakautumista viimeisen viikon aikana. Kuinka suuren osan ajastasi käytit työhön tai työmatkoihin? (2 pistettä.)</p> | <p>Työturvallisuuskeskuksen suositus: käytä ajastasi noin kolmasosa työhön, kolmasosa lepoon sekä kolmasosa perheen ja harrastuksien parissa.</p> |
| <p>35. Mieti ajankäyttösi jakautumista viimeisen viikon aikana. Kuinka suuren osan ajastasi käytit lepoon tai nukkumiseen? (2 pistettä.)</p> | <p>Työturvallisuuskeskuksen suositus: Noin kolmasosa työhön, kolmasosa lepoon, kolmasosa perheelle ja harrastuksille.</p> |
| <p>36. Äänestyskortti: Koet työmääräsi liian suureksi. Mitä teet?</p> | <p>Listaan työtehtävät kiireellisiin ja ei-kiireellisiin. Järjestän aikatauluni niin, että voin käyttää työaikani tehokkaasti (yleensä vaativat työtehtävät kannattaa sijoittaa heti aamuun). Keskustelen työmäärästäni esimiehen kanssa. Huolehdin itsestäni lepäämällä ja ulkoilemalla riittävästi, pidän myös taukoja päivän mittaan, jotta vireystilani pysyisi hyvänä.</p> |
| <p>37. Äänestyskortti: Viimeisen viikon aikana olet riidellyt puolisosasi kanssa useita kertoja. Mitä teet tilanteen ratkaisemiseksi? (Jos et ole parisuhteessa, ota seuraava kortti.)</p> | <p>Ohjaan ajatukseni puolisoni myönteisiin puoliin miettimällä, mitä hänen ominaisuuksiaan arvostan. Varaan rauhallista kahdenkeskistä aikaa asian selvittelyyn. Muistan itse pysyä rauhallisena, vaikka puolisoni suuttuisikin.</p> |
| <p>38. Mitä kolme asiaa arvostat puoliossasi eniten? (Jos et ole parisuhteessa, ota seuraava kortti.) (0–3 pistettä.)</p> | <p>Arjen keskellä on hyvä palautella välillä mieleen tämäkin.</p> |
| <p>39. Millainen on hyvä esimies? Mainitse kolme asiaa. (0–3 pistettä.)</p> | <p>Mielipidekysymys, ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Jokaisesta vastauksesta annetaan piste, enintään 3 pistettä.</p> |

| | |
|--|--|
| 40. Kalenteristasi ei löydy iltaisintaan yhtään vapaata oleiluaikaa. Menetät yhden pisteen. | |
| 41. Kiitit työkaveriasi saamastasi avusta. Saat yhden pisteen. | |
| 42. Mainitse yksi asia, jossa olet hyvä. (1 piste.) | Huom! Näitä RaPatti-kortteja on viisi kappaletta. |
| 43. Olet suunnitellut ajankäyttöäsi hyvissä ajoin etukäteen työmäärältään suuren työtehtävän valmistamiseksi. Saat yhden pisteen. | "Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty." Kun varaa aikaa myös suunnitelluun, ei tule niin helposti kiire. |
| 44. Totta vai tarua? Omien ajatusten sanoiksi pukeminen toiselle ihmiselle puhumalla tai kirjoittamalla päiväkirjaa selkiyttää niitä. (1 piste.) | Totta. Kaikki ajatuksemme eivät ole "sisäistä puhetta" vaan mukana on myös tunne-elämyksiä, muistoja, kokemuksia, joille ei nimeä ole ikinä annettu. Niiden sanoiksi pukeminen selkiyttää ja auttaa käsittelemään asioita. |
| 45. Onnistuneen työsuorituksen jälkeen palkitset itseäsi ja menet ystäviäsi kanssa elokuviin. Saat yhden pisteen. | On hyvä palkita itseään hyvästä suorituksesta. |
| 46. Pitkän työ- tai opiskelurupeaman jälkeen suot itsellesi vapaan viikonlopun pelkkään rentoutukseen. Saat yhden pisteen. | On hyvä palkita itseään hyvästä suorituksesta. Lepo on myös tarpeellista. |
| 47. Päätät hemmotella ystäviäsi ja kutsut heidät nimipäivänäsi täytäkakkukahveille. Saat yhden pisteen. | |
| 48. Miten hoidat ystävyssuhteitasi? (0–3 pistettä.) | Olemalla luotettava, soittamalla, pitämällä yhteyttä, olemalla tarvittaessa tukena ja apuna sekä jakamalla ilot ja surut. |
| 49. Teet talousmenoihisi tulo- ja menoarvion, jonka mukaan sinun on helpompi suunnitella raha-asioitasi. Saat yhden pisteen. | |
| 50. Teit viime viikonloppuna pitkän kävelyretken ja nautit luonnosta. Saat yhden pisteen. | |
| 51. Mainitse kolme liikunnasta saatavaa hyötyä. (0–3 pistettä.) | Esimerkiksi virkistyminen ja rentoutuminen. Kunto kohoaa. Terveys kohenee. Hyvä olo suorituksen jälkeen. Reipas ja ryhdikäs imago. |

| | |
|---|--|
| <p>52. Äänestyskortti: Liikkumaan lähteminen ei aina tunnu helpolta. Mikä on omalla kohdallasi tärkein este liikunnan harrastamiselle? Mitä ratkaisuja keksit esteen poistamiseksi?</p> | |
| <p>53. Mainitse kolme keinoa lisätä liikuntaa arkipäivään. (0–3 pistettä.)</p> | <p>Liikun työmatkat jalan tai pyörällä. Käytän portaita hissin sijaan töissä ja tavarataloissa. Käyn muutaman minuutin happihyppelyllä kesken työpäivän. Käyn kaupassa, kirjastossa ja muilla asioilla jalkaisin tai pyöräillen. Vaihdan kuulumiset kävelylenkillä puhelimessa puhumisen sijaan.</p> |
| <p>54. Kumpi liikuntasuoritus kuluttaa enemmän energiaa a) kävely kolmessa 10 minuutin pätkässä vai b) kävely 30 minuutin ajan? (1 piste.)</p> | <p>Kaloreita kuluu yhtä paljon. Laihtumisen kannalta on samantekevää liikkuko 30 minuuttia yhtäjaksoisesti tai kolmesti 10 minuuttia, jos liikunnan teho on sama.</p> |
| <p>55. Aloitit liikuntasuorituksesi liian lujaa. Koko homma tuntui epämiellyttävältä ja loppui siihen. Menetät yhden pisteen.</p> | |
| <p>56. Miksi venyttely liikuntasuorituksen jälkeen on hyväksi? (1 piste.)</p> | <p>Välittömästi liikuntasuorituksen jälkeen kannattaa tehdä suhteellisen lyhyitä venytyksiä 3–5 sekuntia, joiden tavoitteena on palauttaa lihasten lepopituus ja rentouttaa. Kun lihakset ovat palautuneet, niin tunti pari liikuntasuorituksen jälkeen on hyvä vielä venyttellä hieman pitempiä venytyksiä, jolloin yhtä lihasta venytetään 30–90 sekuntia kerrallaan. Venyttely ehkäisee seuraavien päivien lihaskipuja, joita saattaa esiintyä silloin, kun lihaksia on kuormitettu normaalia voimakkaammin pitkän tauon jälkeen. Venyttely lisää myös nivelten liikkuvuutta.</p> |
| <p>57. Miten voit yövuorossa helpottaa aamuyön väsymystä? Keksi kolme keinoa. (0–3 pistettä.)</p> | <p>Pistäytyminen ulkona. Taukoliikunta. Jääpalan imeskely. Riittävät mutta kevyet ateriat.</p> |

| | |
|--|---|
| 58. Miten voit parantaa tai helpottaa nukkumista yövuoron jälkeen? Keksi kolme keinoa. (0–3 pistettä.) | Nauttimalla riittävän ja kevyen aterian – esimerkiksi puuroa – ennen nukkumaan menoa. Välttämällä kofeiinia aamuyöstä. Pitämällä huoneen pimeänä ja viileänä. Poistamalla häiriötekijät (korvatulpat käyttöön, puhelin äänettömälle). |
| 59. Totta vai tarua? Vuorotyössä työvuorojen kierto myötöpäivään (aamu-ilta-yö) on terveydelle parempi kuin kierto vastapäivään (yö-ilta-aamu). (1 piste.) | Totta. Koska sisäinen vuorokautemme on vähän pidempi kuin 24 tuntia, elimistö sopeutuu helpommin rytmin myöhentämiseen kuin aikaistamiseen. |
| 60. Äänestyskortti: Miten voit helpottaa vuorotyön ja perhe-elämän yhteensovittamista? | Perheellä tulisi olla työvuorot tiedossa etukäteen, jotta yhteiset menot voidaan suunnitella. Sovitaan yhdessä siitä, kuinka yövuoron jälkeen turvataan nukkumisrauha. |
| 61. Olet maksanut puhelinlaskusi ajallaan. Saat yhden pisteen. | |
| 62. Mieti omaa rahankäyttöäsi. Jos rahat ovat tiukalla, mitkä ovat kolme välttämättömintä tai tärkeintä menoerää? Miksi? (0–3 pistettä.) | Jokaisesta vastauksesta annetaan piste, enintään 3 pistettä. |
| 63. Arvioi omaa rahankäyttöäsi. Mistä voisit tarvittaessa säästää? (0–3 pistettä.) | Jokaisesta vastauksesta annetaan piste, enintään 3 pistettä. |
| 64. Mitä haittaa on runsaasta alkoholin käytöstä? (0–3 pistettä.) | Unen häiriintyminen. Lihominen. Maksan rasittuminen. Altistuminen erilaisille sairauksille ja tapaturmil- le. Riippuvuuden syntyminen. |
| 65. Totta vai tarua? Jo pieni määrä alkoholia heikentää unen laatua. (1 piste.) | Totta. Jo kaksi ravintola-annosta muuttaa unen rakennetta niin, että syvän ja virkistävän unen osuus vähenee. |
| 66. Totta vai tarua? Alkoholin suurkuluttaja on mies, joka nauttii kerralla 7 ravintola-annosta alkoholia tai enemmän tai joka nauttii alkoholia yli 24 ravintola-annosta viikossa. (1 piste.) | Totta. |
| 67. Totta vai tarua? Alkoholin suurkuluttaja on nainen, joka nauttii kerralla 5 ravintola-annosta alkoholia tai enemmän tai joka nauttii alkoholia yli 16 ravintola-annosta viikossa. (1 piste.) | Totta. |

| | |
|--|---|
| 68. Miksi ei kannata tulla sairaana työhön? (2 pistettä.) | Paranet hitaasti, voit saada jälkitau- teja, tartutat taudin työkavereihisi. |
| 69. Miksi tekemäsi työ on tärkeää? Kerro kolme syytä. (0–3 pistettä.) | Jokaisesta vastauksesta annetaan piste, enintään 3 pistettä. |
| 70. Kerro esimerkki tilanteesta, jossa nautit työstäsi. (2 pistettä.) | |
| 71. Äänestyskortti: Kehität uuden työtavan työpaikallasi. Miten viet ideaasi eteenpäin? | Kerron ideastani esimiehelle ja muil- le työntekijöille. Perustelen, mitä hyötyä siitä on. Herätän asiasta kes- kustelua ja esitän kokeilua. Olen valmis kehittämään uutta työ- tapaa työyhteisön muiden työn- tekijöiden kanssa. Olen valmis ottamaan vastaan myös palautetta ideasta. |
| 72. Äänestyskortti: Miten voit parantaa tiedonkulkua työpaikallasi? | Osallistun aktiivisesti asioista tie- dottamiseen. Kirjaan tärkeät asiat muistiin. Kerron tietoa eteenpäin työyhteisössäni. Olen avoin omis- sa tekemisissäni, en panttaa tietoa. Otan itse asioista selvää aktiivisesti. |
| 73. Äänestyskortti: Työnjako työpai- kallasi on mielestäsi epäoikeudenmu- kaista. Mitä teet? | Keskustelen asiasta esimieheni kans- sa. Kerron näkemykseni ja esitän pa- rannusehdotuksen. Koko työyhteisön keskustelussa tuon oman näkökulma- ni esille perusteluineen. Kohtuullinen työmäärä, työkokonaisuuksien jär- kevyys, selkeät vastuualueet ja avoin keskustelu ovat toimivan työyhteis- ön peruspilareita. |
| 74. Millainen on hyvä työkaveri? Mainitse kolme asiaa. (0–3 pistettä.) | Mielipidekysymys, ei ole oikeita tai vääriä vastauksia. Jokaisesta vastauk- sesta annetaan piste, enintään 3 pistettä. |

Liite 4.

Esimerkkejä ongelman ratkaisuun

Erään ryhmän kolmella jäsenellä kullakin oli ongelma. Jokainen ongelma oli kirjoitettu oman, A4-kokoisen paperin ylälaitaan. Paperit kiersivät ryhmässä, ja muut ryhmäläiset auttoivat ongelman omistajaa kirjoittamalla parissa minuutissa keksimänsä ratkaisun paperille. Tämän jälkeen ongelman omistaja pohti ääneen saamia ratkaisuja ja kysyi joihinkin ratkaisuehdotuksiin tarkennusta. Lopulta hän valitsi itselleen mieluisimman ratkaisuvaihtoehdon ja perusteli valintansa.

Ongelmat ja ryhmän niihin tuottamat ratkaisut olivat seuraavat.

Ongelmana on kiire työssä:

Työpäivät ja kalenteri ovat täyttyneet erilaisista koulutuksista ja kokouksista. Kiireen tunteessa paperit katoavat ja pinot kertyvät. Minua harmittaa ja stressaa, kun työ on päivästä toiseen selviämistä.

- Työn suunnittelu paremmaksi, mahdollisesti keskustelu esimiehen kanssa töiden tärkeysjärjestyksestä.
- Järjestetään itselle pari päivää, jolloin listataan tekemättömät työt ja mietitään niiden tärkeysjärjestys. Tarvittaessa haetaan apua keskustelemalla esimiehen kanssa jatkosuunnitelmasta (resurssit, mahdollisuudet jne.).
- Työnjakokysymykset pannaan kuntoon sopimalla niistä esimiehen kanssa, kirjaataan kaikki pattitilanteet ylös ja niiden ratkaisemiseen laaditaan suunnitelma.
- Alkuun pidetään pieni loma tai muuta vapaata, jonka jälkeen tilanteen kartoitus työssä.
- Paperit pannaan omiin mappeihinsa.
- Työpäivän aikataulutus.
- Karsitaan koulutuksista ja kokouksista.
- Kalenteriin varataan tyhjää tilaa – tekemättömien tai keskeneräisten asioiden hoitamiseen varataan aikaa.
- Heti aamusta tehdään hankalimmat työt, lounaan jälkeen tilaa sälälle. Sähköpostin lukua enintään kahdesti päivässä.
- Tehdään heti hankalimmat tai eniten aikaa vievät tehtävät ja varataan aikaa aiemmin tekemättä jääneille asioille.

Ongelmana on liikunnan vähäisyys:

Liikunnan harrastaminen ei ole säännöllistä etenkään talvella. Mukavuudenhalu vie illalla mieluummin sohvalle lueskelemaan tai katsomaan televisiota. Iltaisin aikaa kuluu lasten harrastuksiin viemiseen ja lisäksi pidän tärkeänä viettää aikaa lasten kanssa myös silloin, kun heillä on vapaata harrastuksista.

Sulan maan aikaan pyöräilen työmatkat, yhteensä 13 kilometriä päivässä. Myös puutarha työllistää minua kesäaikaan.

- Kävellään pari ylimääräistä bussipysäkin väliä työmatkoilla ja käytetään portaita hissin sijaan työpaikalla.
- Jumpataan tai venytellään televisiota katsellessa.

- Kirjataan muistiin liikkumiset, niin huomataan, miten paljon jo liikkutaan. Jos on tarve lisätä liikkumista, varataan kalenteriin aika ja sovitaan vaikkapa jonkun toisen kanssa yhteisestä menosta. Se toimii kannustimena.
- Hankitaan liikuntakortti, johon kirjataan suoritukset. Tämä laitetaan esille jääkaapin oveen. Palkitaan itseä kun huomataan, että suorituksia on enemmän kuin kolmesti viikossa. Merkitään korttiin myös hyötyliikunta.
- Hyötyliikunta eli työmatkat ja kauppareissut pyöräillen tai kävellen.
- Lasten kanssa mäkeä laskemaan, luistelemaan ja hiihtämään.
- Talvella hyvällä ilmalla työmatkat kävellen.
- Sopsisiko talvella aamulenkki tai aamu-uinti ennen töihin menoa, jos ilta on ohjelmaa täynnä? Kuntosalitkin ovat aamulla aikaisin auki.

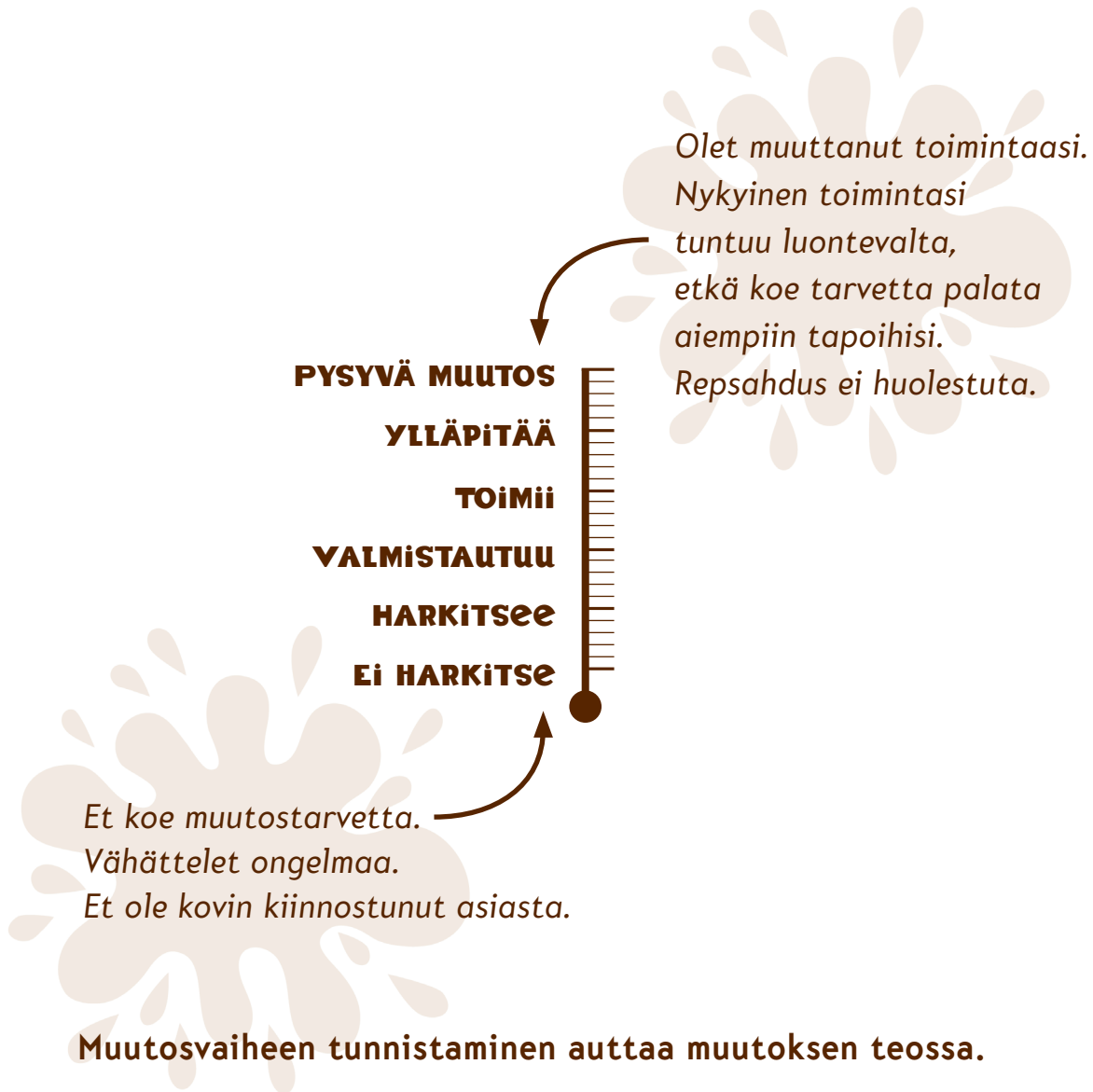
Pulmana on suklaanhimo:

Suklaata tekee mieli ruoan jälkeen ja erityisesti illalla televisiota katsellessa. Syön sitä väsymykseen ja pahaan mieleen. Kilot karttuvat ja vaatteet käyvät pieniksi. Puolisollekin suklaa maistuu, joten hänkään ei kannata suklaasta kokonaan luopumista. Miten voisın vähentää suklaan syöntiä?

- Lähdetään heti syönnin jälkeen esimerkiksi kävelylenkille.
- 200 g:n levyn asemesta hankitaan 40 g:n patukka kahdelle. Lisäksi varataan telkkarin ääreen pilkottuja porkkanoita ja hedelmiä sekä kirpeitä marjoja.
- Älä syyllistä itseäsi asiasta. Jos et kiinnitä jatkuvasti huomiota asiaan, se voi arkipäiväistyä ja suklaanhimo vähenee.
- Muista säännölliset ruokailuajat ja suosi hitaasti imeytyviä hiilihydraatteja. Silloin ei himota eikä aloittaminen ole tarpeellista, koska verensokeri pysyy tasaisena.
- Yritetään korvata suklaa terveellisemmällä syömisellä, esimerkiksi hedelmillä.
- Sovitaan itsen kanssa karkkipäivästä kerran viikossa. Silloin saa syödä kohtuullisen määrän suklaata. Pyydetään puolisoa kannustajaksi tavoitteessa pysymiseksi.
- Suklaa pannaan pakkaseen, jotta se sulaa hitaammin suussa. Ostetaan aiempaa pienempiä määriä.

Liite 5.

Missä muutoksen vaiheessa olet?



Liite 6.

Tulevaisuuspaja

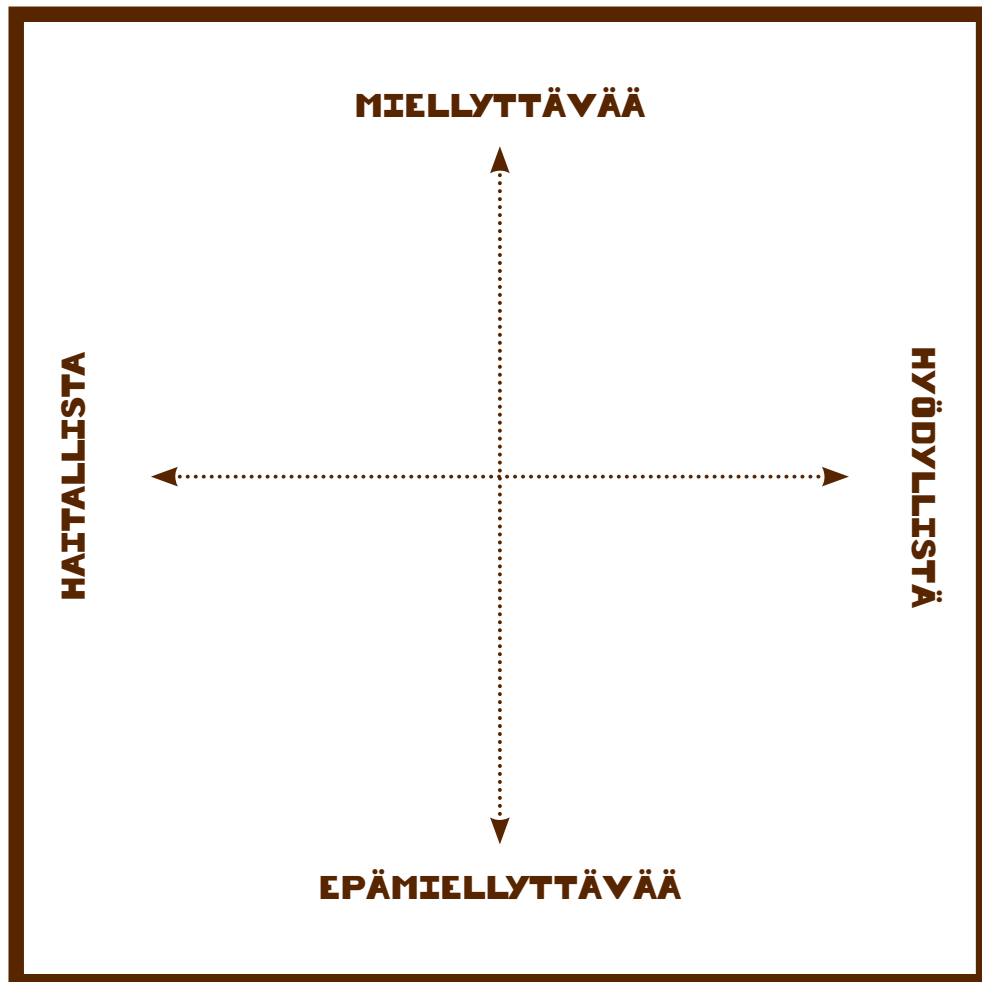
Olettakaamme, että on kulunut vuosi. Tilanteesi on hyvä. Mitkä asiat tekevät tilanteesta hyvän? Kirjoita tai piirrä oheiseen tauluun niitä merkkejä ja asioita, jotka kuvaavat hyvää tilannettasi.



Kuinka itse toimit hyvän kehityksen toteuttamiseksi? Mitä teit ensin?
Mikä helpotti aloittamista ja toimintaasi vuoden aikana?

Olitko huolissasi jostain vuosi sitten? Mistä? Mikä sai huolesi vähenemään?

Liite 7. Ryhmän miellyttävyyden ja hyödyllisyyden arviointi



*Kaikki RaPatin tekijät työskentelevät
Työterveyslaitoksen Oulun aluetoimipisteessä.*

Jaana Laitinen dosentti, filosofian tohtori, RaPatti-projektin johtaja,
ravitsemusterapeutti, erikoistutkija

Heli Hannonen psykologian maisteri, psykologi

Eija Mäenpää-Moilanen terveydenhuollon maisteri,
työterveyshoitaja, koulutussuunnittelija

Maire Huurre terveydenhuollon maisteri, työterveyshoitaja, kouluttaja

Tuija Tammelin filosofian tohtori, liikunfafysiologi, tutkija