

## **YHTEENVETO RYHMÄSTÄ**

Arjen sankarit, hyvinvointia ruoasta-ryhmä

Lotta Kortessalo & Linnea Puroila  
Terapeuttiset ryhmät  
Kevät 2022  
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	3
2	KOONTITEKSTIT RYHMÄKERROISTA.....	5
2.1	Ensimmäinen ryhmäkerta.....	5
2.2	Toinen ryhmäkerta .....	5
2.3	Kolmas ryhmäkerta .....	7
2.4	Neljäs ryhmäkerta .....	7
2.5	Viides ryhmäkerta.....	8
3	MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ.....	10
4	POHDINTA .....	11
4.1	Tilan soveltuvuus.....	11
4.2	Oppimiskokemukset .....	11
	LÄHTEET .....	12
	LIITTEET .....	23

# 1 JOHDANTO

Ohjasimme keväällä 2022 osana Terapeuttiset ryhmät -opintojaksoamme Hyvinvointia ruoasta -ruoanvalmistusryhmää yhteistyössä ravitsemusterapeutin sekä ruoka- ja elintarvikeasiantuntijan kanssa. Ryhmä oli osa PPSHP:n perusterveydenhuollon yksikön ja sen kumppanin ProAgria Oulun/Oulun Maa- ja kotitalousnaisten Arjen sankarit – miehet kuntoon ja työllistymisen polulle -hanketta, jonka erityistavoitteena on lieventää työ- ja koulutusurien sukupuolenmukaista eriytymistä (Hyyrönmäki, Myllykangas, Keränen & Järvi 2021). Ryhmään ilmoittautui alun perin neljä miestä, mutta lopulta ryhmäkerroille osallistui vaihtelevasti 1–4 jäsentä. Yksi ryhmäkerta jäi väliin jäsenten puuttumisen vuoksi, joten ryhmäkertoja oli yhteensä viisi. Yksi ryhmäkerta kesti neljä tuntia. Ryhmä kokoontui Oulun ammattikorkeakoulun Kontinkankaan yksikön mahdollistavassa kodissa, jossa on edellytykset keittiötoiminnoille. Jokaisella ryhmäkerralla oli jokin ruokaan liittyvä teema ja jokaisen kerran päätoimintavaiheeseen kuuluu ruoan valmistus.

Ryhmän tavoitteena oli opetella valmistamaan terveellistä, edullista sekä helposti valmistettavaa arkiruokaa. Ruoanlaiton ja yhdessä ruokailemisen lomassa osallistujat saavat tietoa terveyttä edistävästä ravitsemuksesta sekä arjen hyvistä valinnoista. Lisäksi jokaisen kerran ruokareseptit annetaan ryhmän jäsenille kotiin vietäviksi. (Arjen sankarit -esittely 2022, 9.) Ryhmän toiminnan avulla pyrittiin edistämään ryhmään osallistuneiden miesten työkykyä ja hyvinvointia erityisesti ravitsemuksen ja ruoanlaiton keinoin, sillä terveellisillä elintavoilla nähdään olevan selkeä positiivinen vaikutus hyvinvointiin ja jaksamiseen niin arjessa kuin työelämässäkin. Tarkoituksena oli jokaisella eri ryhmäkerralla painottaa eri ravitsemukseen sekä hyvinvointiin liittyvää osa-aluetta (päivän teema), jonka avulla osallistujat saivat uutta tietoa ja keinoja oman hyvinvointinsa tukemiseksi. (Hyyrönmäki ym. 2021, 4.)

Kahdella ensimmäisellä ryhmäkerralla ohjaajia oli paikan päällä kolme. Kolmella viimeisellä kerralla toinen opiskelijoista osallistui etäyhteydellä, jolloin paikan päällä oli kaksi ohjaajaa. Ohjausvastuita jaettiin niin, että ravitsemusterapeutilla/ruoka- ja elintarvikeasiantuntijalla oli päävastuu orientaatio- ja toimintavaiheesta sekä loppurituaalista. Orientaatiovaiheessa käytiin läpi ryhmäkerran teeman mukaisia ravitsemukseen ja hyvinvointiin liittyviä osa-alueita, kuten säännöllisen kasvisten käytön ja ruokailurytmin merkitystä. Päätoimintavaiheeseen kuului reseptien ohjeistaminen sekä ruoanlaitto. Loppurituaaliin kuului sanallinen yhteenveto päivästä sekä pohjustus seuraavaan ryhmäker-

taan. Toimintaterapeuttiopiskelijoilla oli ohjausvastuu virittäytymis- ja lopetusvaiheesta. Virittäytymisvaiheeseen kuului jokin ryhmäkerran teemaan virittävä toiminta ja lopetusvaiheeseen jakaminen ja yhteenveto, jossa käytiin läpi jäsenten ajatuksia ryhmäkerrasta sekä pohdittiin ryhmäkerran aikana opittuja asioita ja niiden viemistä arkeen. Näitä ajatuksia ryhmäläiset saivat kirjata ylös toimintaterapeuttiopiskelijoiden palautelomakkeisiin. Toki jokainen ohjaaja osallistui aktiivisesti jokaiseen vaiheeseen, mutta ohjausvastuiden jakamisella oli mahdollisuus tehdä selkeämpää työnjakoa sekä ohjaajien keskittyä isossa kokonaisuudessa selkeämmin omaan ohjausosuuteensa.

## **2 KOONTITEKSTIT RYHMÄKERROISTA**

### **2.1 Ensimmäinen ryhmäkerta**

Hyvinvointia ruoasta Oulun ryhmän ensimmäinen kerta käynnistyi helmikuuisena tiistaina Oulun ammattikorkeakoulun Kontinkankaan yksikön mahdollistavassa kodissa. Tällä kertaa mukana olivat kahden ryhmäläisen lisäksi projektikoordinaattori Sirpa Hyyrönmäki, ravitsemusterapeutti Leea Järvi, ruoka- ja elintarvikeasiantuntija Essi Keränen sekä kolmannen vuoden toimintaterapeuttiopiskelijat Lotta Kortessalo ja Linnea Puroila. Ryhmäläiset ja ohjaajat aloittivat ryhmäkerran tutustumalla toisiinsa ruokakuvakorttien avulla. Esittelykierroksen jälkeen ryhmäläiset saivat yleistä tietoa ryhmän toiminnasta. Ensimmäisen ryhmäkerran toimintana oli leikkimielinen makuraati sitrushedelmistä. Maisteltavana oli greippi, appelsiini, mandariini, verigreippi sekä sweetie, joita ryhmäläiset sekä ohjaajat pilkkoivat maisteltaviksi. Makuraati auttoi ryhmäläisiä orientoitumaan ryhmän ruokateemaan ja yhdessä tekemiseen. Lisäksi toiminnan avulla tuotiin näkyväksi satokauden tuotteiden hyödyntämistä sekä mahdollisesti ryhmäläisille uusiin hedelmiin tutustumista.

Ryhmän lopuksi ryhmäläisille jaettiin lomakkeet, johon he saivat kirjoittaa odotuksiaan ryhmää kohtaan sekä asioita, joita haluaisivat ryhmän aikana oppia. Lisäksi ryhmäläisillä oli mahdollisuus merkitä lomakkeeseen yleisarvosana ryhmäkerralle. Lomakkeen tavoitteena on, että ryhmäläiset ilmaisisivat omia mielipiteitään sekä odotuksiaan ryhmää kohtaan. Jatkossa lomakkeeseen on tarkoitus merkitä ryhmäkerran aikana opittuja asioita sekä pohtia, mitä näistä asioista ryhmän jäsen haluaisi viedä omaan arkeensa ja miten. Lopuksi sekä ryhmäläiset että ohjaajat täyttivät syömistottumustestin, jonka avulla oli mahdollisuus arvioida ja tarkastella omia syömistottumuksiaan sekä asettaa itselleen muutostavoitteen.

### **2.2 Toinen ryhmäkerta**

Hyvinvointia ruoasta Oulun ryhmän toinen kerta pidettiin viikko ensimmäisen ryhmäkerran jälkeen. Tällä kertaa ryhmään osallistuivat projektikoordinaattori Sirpa Hyyrönmäki, ravitsemusterapeutti Leea Järvi, toimintaterapeuttiopiskelijat Lotta Kortessalo ja Linnea Puroila sekä neljä ryhmän jäsentä. Ryhmässä oli tällä kertaa mukana melkein kaikki ryhmään osallistuvat miehet, yhtä lukuun

ottamatta. Pääasiassa ryhmää ohjasivat ravitsemusterapeutti sekä toimintaterapeuttiopiskelijat, samalla kun projektikoordinaattori Hyyrönmäki ryhmän aikana teki halukkaille ryhmän jäsenille terveystutkimuksia.

Ryhmäkerta aloitettiin kahvitelulla ja nimikiirroksella, kun mukaan oli saapunut kaksi uutta jäsentä. Samalla uusille jäsenille jaettiin edellisen kerran materiaalit ja kansiot, joissa saatavia papereita säilytetään ryhmän ajan. Lisäksi uudet jäsenet täyttivät ESR-lomakkeet. Tällä kerralla ryhmässä oli tarkoituksena tehdä ruokaa sekä tutustua ruokarytmiin sekä lautasmalliin. Päivän aikana valmistettiin gluteenitonta kaurapuuroa, smoothieta, munakokkelia, pekonia, toasteja, hedelmävati tunkutarjottimella sekä salaatti. Ennen ruoanlaiton aloittamista ryhmäläisten kanssa Leean johdatuksella tutustuttiin päivän resepteihin sekä heidät jaettiin pareihin. Ryhmän jäsenet tekivät ruokaa siis pareittain, jakaen päivän reseptit keskenään tasan. Kaikki ohjaajat olivat ruoanlaitossa mukana aktiivisesti ja tarvittaessa ohjasivat jäseniä toiminnassaan.

Ruoanlaiton jälkeen pöytä katettiin yhteistoimin ja osa ryhmäläisistä pääsi kokeilemaan serviettien taittelua ohjekirjasen avulla. Ennen ruokailua keskusteltiin myös lautasmallin ja ruokarytmin tärkeydestä Powerpoint-diojen avulla. Syömisen yhteydessä ryhmäläiset saivat halutessaan keskustella melkein mistä vain ja ryhmässä vallitsi samalla oikein rento ja yhteishenkinen tunnelma. Viime kertaan verrattuna, kun ryhmäläisiä oli tällä kertaa enemmän, myös ryhmän yhteishenki pääsi kehittymään ja ryhmädynamiikka muotoutumaan.

Ruokailun ja pöydän siistimisen jälkeen ryhmäläisiä ohjattiin täyttämään ajankäytön ympyrä oman tavallisen arkipäivänsä mukaan. Osalle jäsenistä tämä oli haastavaa, koska päivät saattavat heillä vaihdella hyvinkin radikaalisti. Tehtävän tekeminen herätti myös erilaisia tunteita ryhmäläisissä, ja osa heistä kykeni tunnistamaan ääneen asioita arjessaan, joita he halusivat kyetä muokkaamaan jatkossa. Ajankäytön ympyrän tekemisen jälkeen käytiin vielä lyhyt fiiliskierros tämän kerran tuomista tunteista. Pääasiassa esille tuodut fiilikset olivat positiivisia, vaikkakin ajankäytön ympyrä toi joillekin pientä harmitusta liittyen oman arjen yksitoikkoisuuteen. Fiiliskierroksen jälkeen uusille sekä vanhoille jäsenille jaettiin toimintaterapeuttiopiskelijoiden tekemät lomakkeet, joihin uudet jäsenet saivat täyttää tämän kerran arvosanan ja oppimansa asian lisäksi myös odotuksia ryhmälle. Lomakkeen tavoitteena on, että ryhmäläiset reflektoisivat omaa oppimistaan ryhmäkerran aikana sekä opitun siirtymistä arkeen. Näin ryhmäkerran aikana opituista hyödyllisistä tiedoista ja taidoista olisi hyötyä myös ryhmän ulkopuolella. Ryhmän loppuessa lomakkeet jaetaan ryhmäläisille, jolloin he voivat tarkastella oppimaansa kokonaisuutena.

### **2.3 Kolmas ryhmäkerta**

Kolmannella ryhmäkerralla paikalla oli kaksi ryhmäläistä sekä ohjaajina toimintaterapeuttipiskelija Lotta Kortessalo, ruoka- ja elintarvikeasiantuntija Essi Keränen ja etäyhteyden päässä toimintaterapeuttipiskelija Linnea Puroila. Ryhmäkerran teemana oli säästöä ruokakuluihin. Ryhmäkerran aluksi juotiin kahvit ja vaihdettiin kuulumisia sekä keskusteltiin ruokahävikistä ja sen välttämisestä. Lisäksi käytiin läpi edellisen kerran kotitehtävänä ollutta hyvinvointiteko-tehtävää. Virittäytymisenä Lotta jakoi ryhmäläisille eri ruokapakkausten kuvia, joista ryhmäläiset yhdessä muodostivat janan halvimmasta kalleimpaan, kappalehinnan mukaan. Toiminta sai aikaan hyvää keskustelua ruokapakkausten hinnoista ja esimerkiksi satokausituotteiden hyödyntämisen merkityksestä ruokakuluihin. Ryhmän jäsenet keskustelivat myös keskenään siitä, kuinka paljon kaupassa käynnin yhteydessä tulee kiinnitettyä huomiota hintoihin. Lisäksi Essi toi näkemystä myös ruokien ravintoarvoihin. Tehtävän lopuksi käytiin läpi vielä kuvajanaa, johon pakkaukset oli järjestetty kilohintojen mukaisesti ja keskusteltiin kappale- ja kilohintojen tarkkailusta ja niiden eroista.

Tällä kertaa ryhmässä valmistettiin texmex-pytipannu, lämpimät voileivät sekä letut kermavaahdolla. Molemmat ryhmäläisistä osallistuivat ruoan tekemiseen oma-aloitteisesti ja itsenäisesti. Myös ohjaajat pääsivät mukaan ruoanlaittoon, koska valmistettavia oli sen verran runsaasti, ettei aika olisi vain kahden valmistajan kanssa riittänyt.

Pöydän kattaminen ja jälkien siivoaminen tapahtui sutjakasti, kun ryhmäläiset oma-aloitteisesti huolehtivat siistimisestä sekä astioiden tiskaamisesta. Ruokailun aikana osallistujat keskittyivät pääasiassa ruoasta nauttimiseen, mikä oli osaltaan ryhmätilannetta rauhoittavaa. Ryhmän lopuksi jäsenet täyttivät toimintaterapeuttipiskelijöiden lomakkeista tämän kerran kohdat ja kotiin jaettiin kotitehtävä.

### **2.4 Neljäs ryhmäkerta**

Neljännellä ryhmäkerralla paikalla olivat kaksi ryhmän jäsentä, toimintaterapeuttipiskelija Lotta Kortessalo, ruoka- ja elintarvikeasiantuntija Essi Keränen sekä etäyhteyden päässä toimintaterapeuttipiskelija Linnea Puroila. Ryhmäkerran aluksi käytiin läpi edellisen kerran kotitehtävänä ollutta nälkämittaria ja keskusteltiin tunnesyömisestä. Lisäksi pohdittiin edellisen päivän syömissä

sekä näihin syömisiin ja ruokailu aikoihin vaikuttaneita tunteita tai muita asioita. Ryhmässä syntyi aiheesta avointa ja mukavaa keskustelua.

Ryhmäkerran aikana valmistettiin keitetyjen perunoiden kanssa linssi- ja jauhelihakastike, paistettiin pakastekasviksia sekä leivottiin perunarieskoja ja omenakaurapaistosta. Ryhmässä oli mukava yhdessä tekemisen fiilis myös ohjaajien osallistuessa ruoanlaittoon. Ruoanlaittoa siivitti leppoiset keskustelut vaihtelevista aiheista. Työnjakoa helpotti se, että ennen ruoanlaiton aloittamista sovittiin ryhmäläisten kesken, kumpi tekee mitäkin. Työnjako onnistui sujuvasti ja osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä omiin osuuksiinsa.

Pöytä katettiin ja siivottiin taas yhteistyöllä sekä ruokailua siivitti rauhalliset keskustelut ruoka-aiheista. Tunnelma oli koko ryhmäkerran ajan mukavan leppoisa ja jäsenet kertoivatkin, että ryhmässä oli mukava olla näinkin pienellä porukalla, isommassa saattaisi heidän mukaansa syntyä sosiaalisia paineita. Ryhmäkerran lopuksi jäsenet saivat vaikuttaa seuraavan ja samalla viimeisen ryhmäkertaan. Yhdessä mietittiin viimeisen kerran sisältöä sekä sen päivän valmistettavia ruokia, joihin päästiin yhteisymmärryksessä. Lopussa jäsenet täyttivät vielä toimintaterapeuttien lomakkeet tältä kerralta ja pakkasivat ylimääräistä ruokaa kotipaketteihinsa.

## **2.5 Viides ryhmäkerta**

Yhden ryhmäkerran jäädessä väliin osallistujien puuttumisen vuoksi viimeiselle ryhmäkerralle yhdisteltiin kahden ryhmäkerran asioita jäsenten toiveita kuunnellen. Ryhmäkertaan osallistui tällä kertaa yksi ryhmän jäsen, toimintaterapeuttiopiskelija Lotta Kortessalo, ruoka- ja elintarvikeasian-tuntija Essi Keränen sekä etäyhteyden päässä toimintaterapeuttiopiskelija Linnea Puroila. Ryhmäkerran aluksi Essi piti lyhyet, napakat alustukset sekä pakkausmerkinnöistä että kasviksista. Pakkausmerkintöjen osalta käytiin yhdessä läpi merkintöjä, joita ruokapakkauksista kannattaa tutkia terveellisiä vaihtoehtoja löytääkseen. Kasviksien osalta tutustuttiin erivärisiin kasviksiin sekä niiden terveyshyötyihin. Lisäksi käytiin läpi suosittelava päivittäinen kasvismäärä sekä mitä siihen laskeetaan kuuluvaksi.

Ryhmäkerralle oli ostettu erilaisia tämän päivän ruoanlaitossa käytettäviä kasviksia, joita alussa pilkottiin yhdessä. Näin saatiin erilaisia aistikokemuksia kasviksista ja opeteltiin käsittelemään eri



kasviksia. Pilkkomisen yhteydessä heräsi myös keskustelua omista tottumuksista kasvisten suhteen; esimerkiksi mitä kasviksia syö useammin ja mitä harvemmin.

Ruoaksi tällä kerralla valmistettiin kalakeitto, broilerikastike ohralla sekä marjapiirakka. Lisäksi lisukkeena oli salaattia ja dipattavia kasviksia kermaviilikastikkeella. Vaikka jäseniä oli paikalla vain yksi, tehtiin ryhmässä hommia yhdessä porukalla, kun ohjaajatkin osallistuivat aktiivisesti ruoanlaittoon. Ryhmäläisen oma mielenkiinto ja halu johti hänet valitsemaan ne reseptit, jotka hän teki tällä kerralla ja loput jäivät ohjaajille.

Yhdessä syödessä keskusteltiin siitä, millaiseksi ryhmä on koettu ja onko siitä ollut hyötyä. Ryhmäläinen toi ilmi, että ryhmässä on ollut kiva käydä, mutta kertoja olisi voinut olla enemmän. Ruokailun jälkeen ryhmäläinen täytti ESR-lomakkeen sekä toimintaterapeuttipiskelijöiden lomakkeesta viimeisen ryhmäkerran taulukon. Lopussa vielä pakkailtiin yli jäänyttä ruokaa kotipaketteihin sekä kiiteltiin ryhmän jäsentä osallistumisesta ja toivoteltiin toisille hyvää jatkoa.

### 3 MONIAMMATILLINEN YHTEISTYÖ

Vastaavia ryhmiä on järjestetty useita muitakin, mutta ei koskaan aiemmin toimintaterapeuttien kanssa yhteistyössä. Koemme, että tällainen yhteistyö oli antoisaa molempiin suuntiin ja hyödytti myös ryhmän jäseniä. Toimintaterapeuttiopiskelijoina meillä ei ollut erityistä osaamista ravitsemukseen liittyvistä asioista, mitä taas ravitsemusterapeutilta sekä ruoka- ja elintarvikeasiantuntijalta vahvasti löytyy. Pystyimme kuitenkin antamaan omaa osaamistamme ryhmään erityisesti toiminnan havainnoinnin, analysoinnin sekä mukauttamisen osalta. Havainnoimme aktiivisesti ryhmän jäsenten toimintaa ja toiminnanohjauksen taitoja ryhmäkertojen aikana ja pyrimme näiden havaintojen pohjalta analysoimaan ja mukauttamaan seuraaville ryhmäkerroille valittuja toimintoja sekä toimintaa ja/tai ohjausta jo kyseisissä tilanteissa. Lisäksi toimme osaamistamme ryhmäkertojen suunnitteluun, tavoitteisiin ja hieman myös struktuuriin, rakentamalla jokaiselle ryhmäkerralle taukukon päivän ohjelmasta, vaikkakin ryhmäkerroille oli valmiiksi jo etukäteen muodostunut selkeä ja toimiva rakenne.

Koemme, että yhteistyö olisi ollut vieläkin hyödyllisempää, mikäli ryhmäkertoja olisi ollut enemmän ja jos osallistujien sitoutuminen ryhmään olisi ollut vahvempaa. Pyrimme vahvasti huomioimaan ryhmässä sen, että jäsenet tunnistaisivat ryhmäkerroillaan oppimiaan asioita, sekä veisivät niitä myös omaan arkeensa. Tässä kuitenkin hieman haasteita tuotti se, että ryhmäkertojen osallistujat vaihtelivat paljon ja esimerkiksi joku jäsenistä saattoi osallistua vain yksi tai kaksi kertaa, jolloin ei ollut mahdollista varmistua siitä, siirtyivätkö opitut asiat arkeen. Koemme kuitenkin, että tämä on yksi tärkeä näkökulma. Lisäksi meillä oli mahdollisuus tehdä ryhmän jäsenille COPM-toimintakyky-arvio, joka lopulta toteutui yhden ryhmän jäsenen kanssa toisen toimintaterapeuttiopiskelijan toimesta. Kokemus arvioinnin tekemisestä oli positiivinen, mutta jäi ehkä hieman irralliseksi, kun toimintaterapiaa itsessään jäsenelle ei anneta eikä täten myöskään uutta arviointia myöhemmin tehdä.

## 4 POHDINTA

### 4.1 Tilan soveltuvuus

Ryhmä toteutui Oulun ammattikorkeakoulun Kontinkankaan kampuksen Mahdollistavassa kodissa. Tilassa on edellytykset ruoanlaittoon ja tämän kokoisella ryhmällä tila toimi melko hyvin. Yhtään isompaa ruoanlaittoryhmää tilassa ei kokemustemme perusteella kannattaisi pitää, sillä tarvikkeet ja laitteet olivat hyvin rajalliset. Tilassa oli esimerkiksi vain yksi paistinpannu sekä yksi hella, joten joillekin ryhmäkerroille ohjaajat toivat mukanaan ylimääräisiä välineitä, esimerkiksi irtolevyn. Toisaalta mahdollistavassa kodissa on paljon erilaisia apuvälineitä, esimerkiksi erilaisia veitsiä ja leikkuulautoja. Ohjaamassamme ryhmässä ei ollut tarvetta tämänkaltaisille apuvälineille, mutta mikäli ryhmäläisillä olisi tarvetta näille, niin mahdollistava koti olisi erityisen sopiva paikka ryhmälle. Lisäksi tilan sijainti saattoi vaikuttaa jollain tavoin osallistujamäärään, sillä paikkana ammattikorkeakoulun tilat olivat ryhmäläisille uudet. Koululla oli myös runsaasti muita ihmisiä, muun muassa opiskelijoita ja opettajia, jotka saattoivat tehdä ryhmäläisten tulemisen paikalle vaikeammaksi ja olon epämukavammaksi. Jos tilana olisi ollut ryhmäläisille jo ennalta tuttu, esimerkiksi päivätoimintakeskuksen keittiö, olisivat he voineet käydä siellä aktiivisemmin.

### 4.2 Oppimiskokemukset

Kyseisen ryhmän ohjaaminen oli monellakin tapaa tärkeä oppimiskokemus. Nuoret työikäiset miehet sekä mielenterveysasiakkaat olivat meille molemmille toimintaterapeuttiopiskelijoille täysin uusi asiakasryhmä. Lisäksi emme olleet tehneet aikaisemmin yhteistyötä ravitsemusterapeutin tai ruoka- ja elintarvikeasiantuntijan kanssa. Opimme varautumaan siihen, että ryhmäläisten osallistuminen ryhmään voi olla hieman epävarmaa, jolloin ryhmäkerta on suunniteltava toimivaksi niin yhdelle että neljälle osallistujalle. Toisaalta ryhmäläiset olivat hyvin avoimia ja saattoivat kertoa laajastikin arjen haasteistaan, joten ryhmäkertojen väliin jättäminen ei ollut meille iso yllätys. Saimme myös varmuutta siihen, että meillä on valmiuksia ja taitoja toimia kyseisen asiakasryhmän kanssa myös tulevaisuudessa. Ryhmäkerroilla opimme myös itse uusia hyvinvointiin liittyviä asioita ruoka- ja elintarvikeasiantuntijalta sekä ravitsemusterapeutilta.

## LÄHTEET

Hyyrönmäki, Sirpa, Myllykangas, Kaisa, Keränen, Essi & Järvi, Leea 2021. Hyvinvointia ruoasta - ryhmäkäsikirja versio 21.10.2021. Sisäinen lähde.