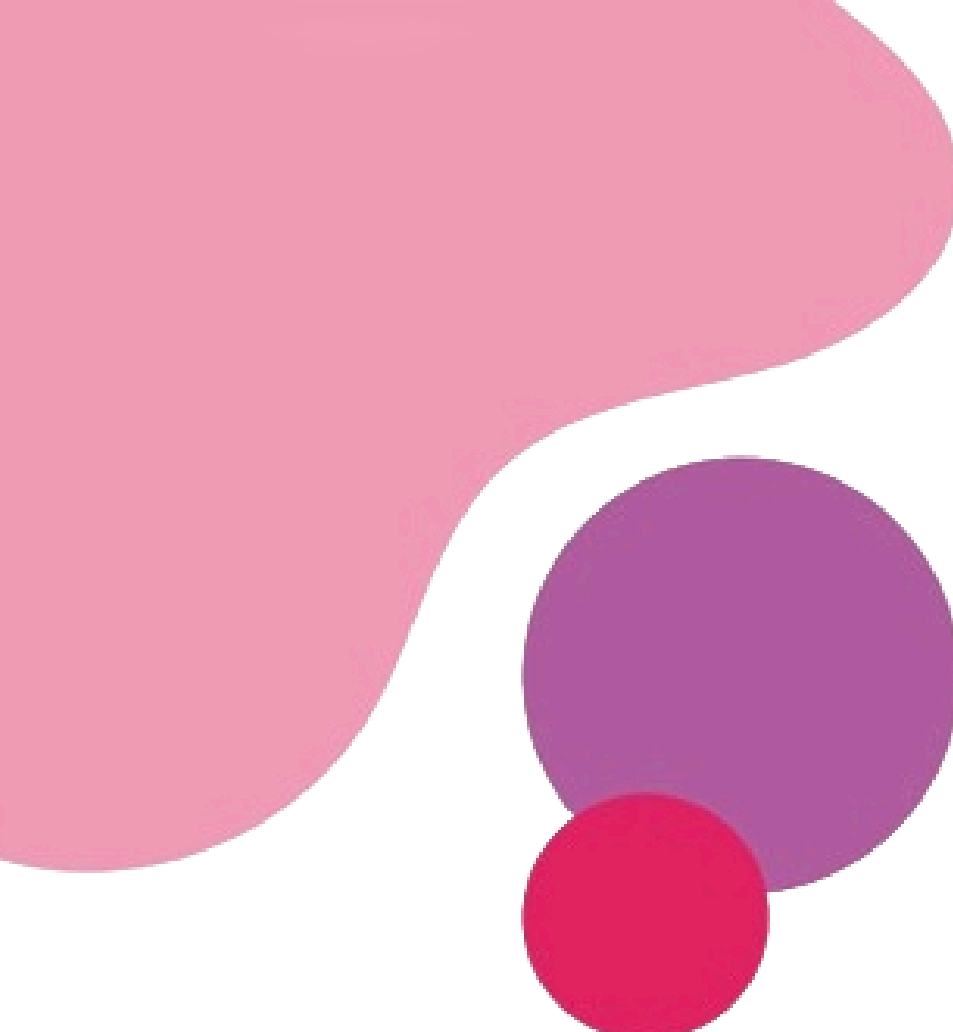




NUORTEN KOKEMUKSIA HYVÄ PÄIVÄ -RYHMISTÄ

Kuvaileva yhteenveto vuosilta 2019-2023



Syöpäjärjestöt

HYVÄPÄIVÄ::

HYVÄ PÄIVÄ -TOIMINTA

Hyvä Päivä -ryhmätoiminnassa vahvistetaan nuorten tietoja ja taitoja terveellisistä elintavoista. Toiminnassa käsiteltäviä teemoja ovat arkirythmi, ravinto, liikunta ja mielen hyvinvointi. Ryhmissä valmistetaan yhdessä ruokaa ja käydään liikkumassa sekä tehdään hyvinvointia tukevia muutoksia omaan arkeen.

Keräsimme yhteen koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevien nuorten antamia laadullisia palautteita (n=104) Hyvä Päivä -ryhmätoimintaan osallistumisesta vuosilta 2019-2023.

TÄMÄ KUVAILEVA YHTEENVETO VASTAA KYSYMYKSIIN:



- Millaisia hyvinvointia tukevia muutoksia nuoret ovat tehneet arkeensa Hyvä Päivä -ryhmätoimintaan osallistumisen myötä?
- Miksi nuorten kannatti osallistua Hyvä Päivä -ryhmätoimintaan?

Muutoksia tehtiin eniten:

- ruokailutottumuksiin
- liikuntaan
- arkirythmiin liittyen

Ryhmistä saatiin myös:

- sosiaalista hyvinvointia
- tekemistä arkeen
- motivaatiota elintapoihin
- syy poistua kotoa

Korvaan pika- ja valmisruuat itse tehdyllä kotiruualla yhä useammin

Koen, että jaksamiseni on parantunut ryhmän aikana

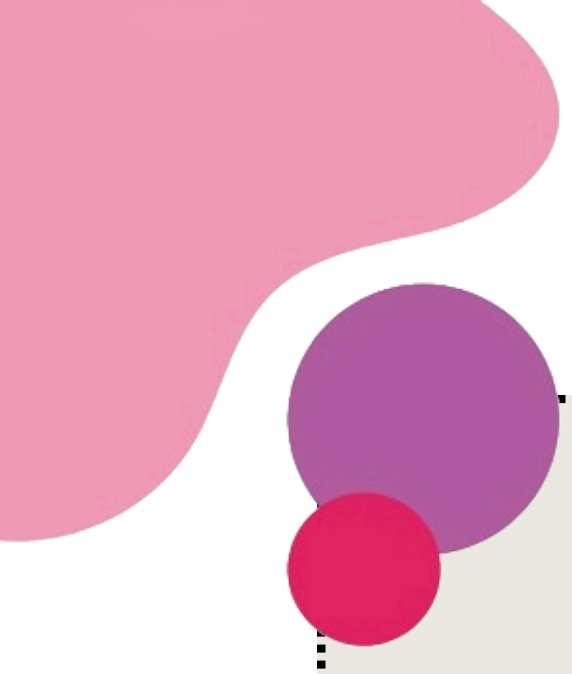
HYVÄPÄIVÄ

MILLAISIA HYVINVOINTIA TUKEVIA MUUTOKSIA NUORET OVAT TEHNEET ARKEENSA HYVÄ PÄIVÄ -RYHMÄÄN OSALLISTUMISEN MYÖTÄ?

”

*Ryhmän jälkeen olen
pyrkinyt liikkumaan joka
päivä kun voin.*





SÄÄNNÖLLISEMPÄÄ JA MONIPUOLISEMPAA SYÖMISTÄ

Useat nuoret kuvailivat palautteissaan muuttaneensa ruokavaliotaan terveellisemmäksi ja aiempaa paremmaksi ryhmätoimintaan osallistumisen myötä. Osa kertoi alkaneensa kiinnittää enemmän huomiota tottumuksiinsa säännöllistämällä ateriointia ja lisäämällä ruokailukertoja päiväänsä. Vastauksista ilmeni muutokset myös ruoan laadussa sekä monipuolisuudessa. Tätä kuvasti esimerkiksi pika- ja valmisruokien korvaaminen itse tehdyllä kotiruoalla sekä tuoreiden kasvien, hedelmien, marjojen tai salaatin käytön lisääminen.



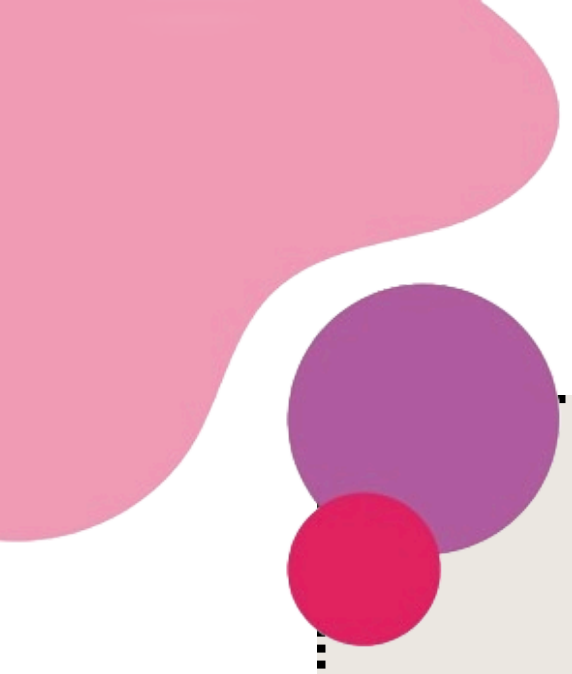
*Olen lisännyt päivittäiseen
syömiseeni tuoreita tuotteita.*

Vastauksissa kuvattiin konkreettisia muutoksia; linssikeiton ja kanapastasalaatin valmistamisesta oli tullut osa arkea, limsan juomista oli vähennetty ja veden juontia lisätty. Lisäksi jotkut kertoivat aloittaneensa ketodieetin, painonpudotuksen tai vähentäneensä herkkujen syöntiä. Ravinnonlaadun ohella nuorten tekemät muutokset liittyivät ruokailutilanteisiin. Eräs totesi keskittyvänsä paremmin ruokailuun jättämällä puhelimen katsomisen vähemmälle, toinen koki saaneensa rohkeutta ryhmässä syömiseen ja uusien ruokien kokeilemiseen. Myös kiinnostuksen herääminen yleisemmin terveelliseen ravitsemukseen, ruokailutottumusten parantamiseen ja motivaation vahvistamiseen mainittiin nuorten vastauksissa.



*Olen säännöllistänyt syömistä ja
yrittänyt aina syödä aamupalan
vaikkei maistuisikaan.*

HYVÄPÄIVÄ:



KIINNOSTUS LIIKKUMISEN LISÄÄMISEEN HERÄSI

Monet nuorista kuvailivat antamassaan palautteessa, kuinka he olivat ryhmän myötä alkaneet kiinnittää yleisesti huomiota liikkumiseensa ja lisänneet liikuntaa arkeensa. Osa kertoi alkaneensa ryhmän ansiosta liikkua päivittäin. Nuorten vastauksissa korostui arjen aktiivisuuden ylläpitämisen vahvistuminen. Tätä kuvasti muun muassa kevyen liikunnan kuten kävelylenkkien ja ulkoilun aloittaminen tauon jälkeen.



*Olen aloittanut kuntosalilla
käynnin.*

Nuorten palautteista ilmeni, että Hyvä Päivä -ryhmään osallistuminen on toiminut osalle nuorista myös pontimena aloittaa säännöllinen liikuntaharrastus. Nuoret mainitsivat konkreettisesti aloittamiaan liikuntalajeja. Näitä olivat esimerkiksi kuntosali, ryhmäliikuntatunnit ja lenkkeily. Toisaalta myös muita harrastuksia, kuten käsitöiden tekeminen tai lukeminen, mainittiin. Jotkut kertoivat ryhmätoiminnan vaikuttaneen positiivisesti heidän asenteeseensa liikkumista kohtaan. Toimintaan osallistumisen kerrottiin käynnistäneen osallistujissa pohdintoja liikunnan aloittamisesta, saaneen heidät yrittämään liikunnan lisäämistä sekä olemaan avoimempia uusille liikuntamuodoille.



*Olen lisännyt hyötyliikuntaa ja
pitänyt arkiaktiivisuutta yllä.*

HYVÄPÄIVÄ: 

TASAPAINOA ARKIRYTMIIIN

Nuorten tekemät arkirytmiiä koskevat muutokset liittyivät selkeästi eniten vuorokausirytmien korjaantumiseen ja yritykseen ylläpitää säännöllistä päivärytmiiä. Ilahduttavan moni vastaaja koki onnistuneensa rytmien tasoittamisessa ryhmätoiminnan aikana. Vastausten mukaan unirytmiiä pyrittiin edistämään aikaistamalla nukkumaan menoa sekä nukkumalla aiempaa enemmän. Lisäksi nuoret kuvailivat yleisesti arjen ja aikataulujen toimivan aiempaa paremmin ja uusia hyviä rutiineja muodostuneen. Tästä esimerkkinä tiskien tiskaaminen heti ruokailun jälkeen. Joku mainitsi myös yrittävänsä viettää vähemmän aikaa puhelimella.

Pyrin pitämään unirytmieni kunnossa vaikka välillä se on haastavaa.

UUDEN OPPIMISTA

Elintapojen muuttamisen ohella nuoret kertoivat palautteissaan uuden oppimisesta, onnistumisen kokemuksista sekä havainnoista ja oivalluksista omaan elämään liittyen. Joku koki muuttuneensa avoimemmaksi uusia asioita kohtaan, toinen saaneensa vinkkejä hyvinvointinsa ylläpitämiseen. Osa mainitsi hyvinvointikokeilujen jääneen elämään omaan arkeen. Kaikilla elintapojen muuttaminen ei ollut vielä onnistunut ja se oli tuntunut haastavalta. Etenkin kokeilun muuttuminen pysyväksi rutiiniksi koettiin vaikeaksi. Toisaalta ryhmään osallistuminen oli saanut heidät yrittämään tai harkitsemaan muutosten tekemistä esimerkiksi pyrkimällä löytämään uudelleen intoa mielekkääseen tekemiseen. Osa nuorista myös kertoi tehneensä useita pieniä muutoksia samanaikaisesti.

En ole tehnyt muutoksia. Ryhmä on kuitenkin saanut minut harkitsemaan muutosta elämäntavoissa.

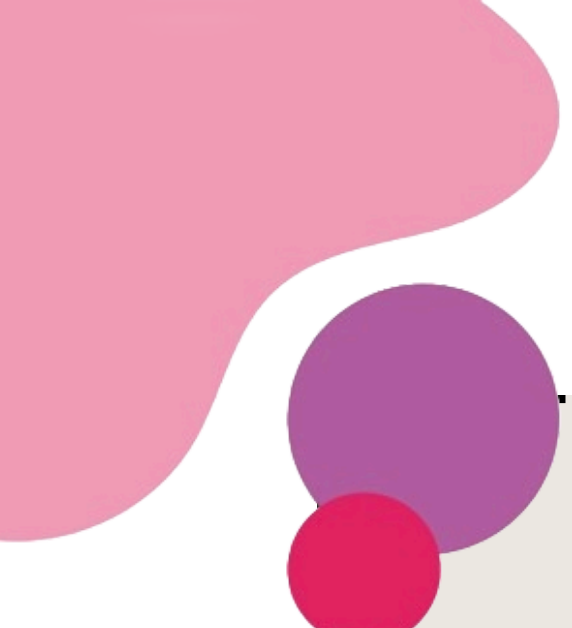
HYVÄPÄIVÄ:

MIKSI NUORTEN KANNATTI OSALLISTUA HYVÄ PÄIVÄ -RYHMÄTOIMINTAAN?

”

*Huomasin, että Hyvät Päivät oli
aina niitä, jotka toi viikkoon
eniten energiaa.*





SOSIAALISTA HYVINVOINTIA

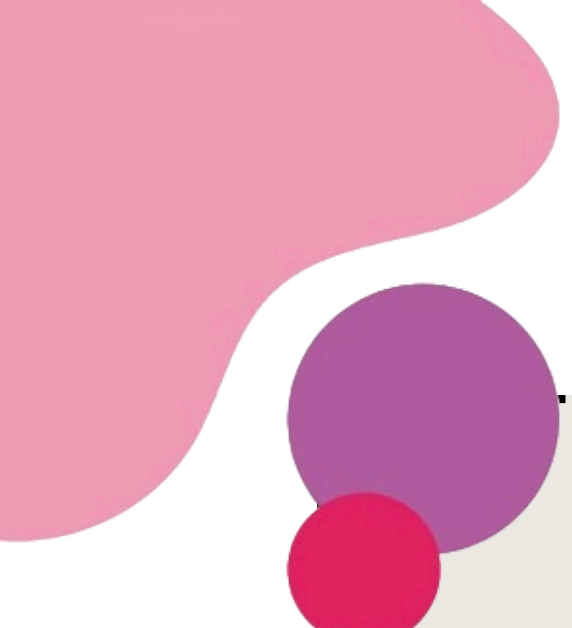
Ryhmätoiminnan vaikutus nuorten sosiaaliseen hyvinvointiin liittyi uusiin ihmisiin tutustumiseen, kavereiden, seuran ja tuen saamiseen sekä sosiaalisiin tilanteisiin totutteluun. Suurimmalle osalle osallistujista tuntui olevan merkityksellistä saada elämäänsä sosiaalista kanssakäymistä ja kontaktia muihin nuoriin. Uusiin mukaviin ihmisiin tutustuminen rennossa ilmapiirissä sekä kaverisuhteiden muodostuminen kuvaavat vastaajien kokemia sosiaalisia hyötyjä ryhmästä. Jotkut mainitsivat ryhmään osallistumisen kannustaneen sosialisoitumiseen myös päivinä, jolloin se ei olisi kiinnostanut tai oli hankala aika elämässä.

”
*Tutustuin uusiin ihmisiin ja sain
sosiaalisia kontakteja myös päivinä
kun ne eivät olisi kiinnostaneet.*

Nuorten vastauksista välittyi heidän kokemuksensa ryhmän hyvästä yhteishengestä ja tuen saamisesta niin vertaisilta kuin ohjaajiltakin. Tätä kuvasti muun muassa kokemus saadusta tsemppauksesta ja osallistumiseen rohkaisusta, mutta myös itse tehdyt havainnot siitä, ettei ole yksin jännittämisen tunteiden tai elämänhaasteiden kanssa. Monet ryhmään osallistuneet kertoivat totutelleensa Hyvä Päivätoiminnan avulla sosiaalisiin tilanteisiin ja oppineensa ryhmässä olemista sekä sosiaalisia taitoja. Myös se, että edes näki muita ihmisiä, koettiin vastausten mukaan ryhmän merkittävänä hyötynä.

”
*Sai nähdä että muillakin on
elämässä haasteita, että en ole
ainoa ja ehkä muitakin jännittää.*

HYVÄPÄIVÄ:



TEKEMISTÄ ARKEEN MATALALLA KYNNYKSELLÄ

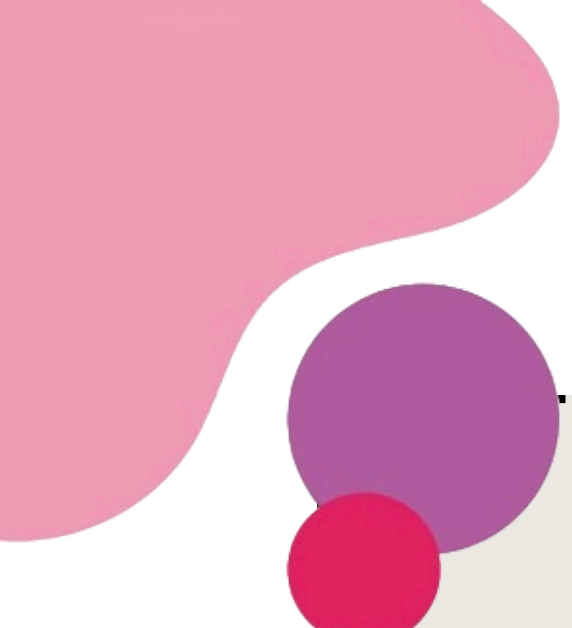
Toiminnan ja tekemisen saaminen omaan arkeen koettiin tärkeänä osana ryhmään osallistumista, sillä työttömänä ylimääräistä aikaa koettiin olevan paljon. Useat nuoret kertoivat ryhmässä tekemisen olleen heille mielekästä ja mukavaa ajanvietettä. Myös toiminnan säännöllisyys ja kokemus matalan kynnyksen tekemisestä mainittiin positiivisinä asioina ja toimijuutta vahvistavina tekijöinä.

”
*Pääsee koittamaan uusia asioita
turvallisessa ja kannustavassa ympäristössä.*

Palautteissa osa nuorista mainitsi saaneensa kaipaamaansa vaihtelua ja sisältöä elämäänsä tai muuten harmaaseen arkeensa Hyvä Päivä -ryhmän myötä. Vastauksissa korostui erilaisten liikunta-aktiviteettien kokeilemisen merkitys. Etenkin uusien asioiden kuten frisbeegolfin, padelin, jousiammunnan ja minigolfin kokeileminen turvallisessa ja kannustavassa ilmapiirissä, nähtiin myönteisenä asiana. Myös se, että ryhmätoiminta oli maksutonta ja siellä sai ruokaa, mainittiin useammassa vastauksessa.

”
*Sain säännöllistä, tarpeeksi matalan
kynnyksen tekemistä.*

HYVÄPÄIVÄ:



TIETOA JA MOTIVAATIOTA TERVEELLISIIN ELINTAPOIHIN

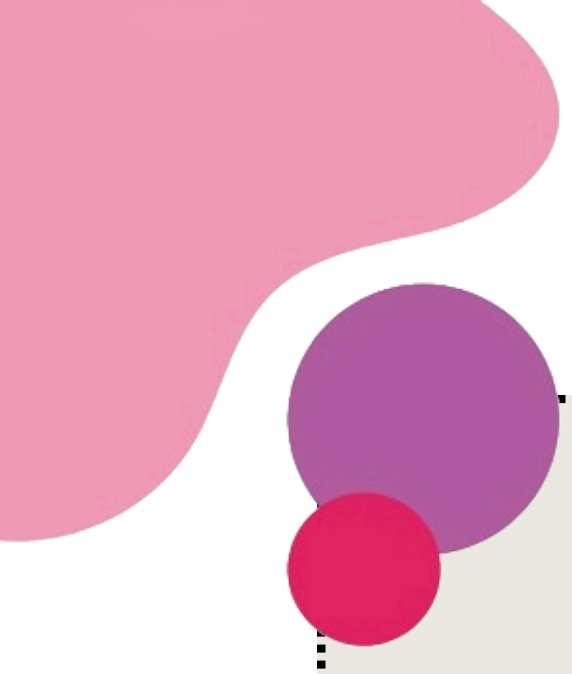
Palautteiden mukaan osallistujat kokivat oppineensa ryhmässä uutta tietoa ja saaneensa motivaatiota terveellisiin elintapoihin. Tietoa kuvailtiin esimerkiksi hyödyllisinä vinkkeinä, neuvoina ja keinoina sekä uutena perspektiivinä parempaan arkeen ja sen pyörittämiseen erilaisissa elämäntilanteissa. Oppimisen osalta vastauksissa näkyi selvästi nuorten kokemus heidän kyvykkyyden vahvistumisesta. He kertoivat pystyvänsä oppia muun muassa ruoan valmistustaitoja, uusia reseptejä ja hyviä elintapoja.

”
*Sain puhtia ja motivaatiota
hyvinvointini edistämiseen.*

Nuoret kertoivat myös saaneensa yleisemmin ideoita hyvään elämään ja toivovat pääsevänsä hyödyntämään taitojaan myös tulevaisuudessa. Motivaation vahvistuminen terveellisistä elintavoista huolehtimiseen ja rohkeuden saaminen uusien asioiden kokeiluun kuvaavat nuorten kokemuksia asenteiden muuttumisesta. Normaalista arjesta poikkeavien kokemusten saaminen, ylpeys omasta heittäytymisestä ja mielenkiintoisilta tuntuneet aiheet toimivat nuorten mukaan motivaatiota vahvistavina tekijöinä.

”
*Opin tärkeitä terveyteen
liittyviä asioita.*

HYVÄPÄIVÄ:



SÄÄNNÖLLISYYTTÄ ARKIRYTMIIIN & SYY POISTUA KOTOA

Hyvä Päivä -ryhmätoiminta toi nuorille kaivattua rytmiä ja rutiinia arkeen sekä syyn poistua kotoa. Säännölliset tapaamiset koettiin hyödyllisenä tapana saada aika kulumaan järkevästi ja välttää tylsistymästä. Toiminnan kuvattiin tukevan suotuisan päivärytmin ylläpitämistä. Joku mainitsi ryhmän edistäneen otteen ottamista omasta elämästään ja tukeneen elämän kokemista myös oman asunnon ulkopuolella. Moni kuvaili palautteessaan ryhmän auttaneen heitä poistumaan kotoa ihmisten ilmoille, jota ei muuten olisi tullut tehtyä. Joku mainitsi joutuneensa hyvällä tavalla olemaan sosiaalinen ryhmän ansioista.



Sain arkeen säännöllisyyttä.

HYVÄÄ MIELTÄ JA OLOA

Ryhmätoiminnasta saatiin useita myönteisiä hyvinvointivaikutuksia. Ne liittyivät erityisesti arjessa jaksamiseen ja mielen hyvinvointiin. Joku kertoi huomanneensa, että Hyvä Päivä -ryhmätoimintapäivät olivat niitä, jotka toivat eniten energiaa viikkoon. Toinen mainitsi havainneensa selvää parannusta kehonsa hyvinvoinnissa ja ruokahalun saamisessa. Useat mainitsivat mielenlaadun parantuneen tai ahdistuksen helpottuneen ryhmätoiminnan aikana. Tämä nähtiin tärkeänä kotoa poistumista edistävänä tekijänä. Yleisesti ryhmät näytti tuottaneen nuorille hyvää mieltä, sillä useat kertoivat toiminnan olleen mukavaa ja arkea piristävää. Ryhmissä vallitsevaa tunnelmaa kuvattiin rennoksi ja osallistumiskokemusta mielenkiintoiseksi ja kivaksi.



Koen, että jaksamiseni on parantunut ryhmän aikana.

HYVÄPÄIVÄ: