



LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Lahti University of Applied Sciences

FACEBOOK-VERKKOYHTEISÖ RYHMÄTOIMINNAN TUKENA

Verkkoyhteisö Lahden kaupungin Liikuttava seikkailu 2015 -
perheryhmämallin tukena

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveydenhoitajan sv.
Opinnäytetyö AMK
Kevät 2015
Mirka Inkiläinen
Kirsti Vettenranta

Lahden ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma

INKILÄINEN, MIRKA
VETTENRANTA, KIRSTI

Facebook-verkkoyhteisö ryhmätoiminnan
tukena
Verkkoyhteisö Lahden kaupungin
Liikuttava seikkailu 2015 -
perheryhmämallin tukena

Terveydenhoitotyön opinnäytetyö, 36 sivua, 6 liitesivua

Kevät 2015

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön aihe on sosiaalinen media ja erityisesti Facebook-verkkoyhteisö ryhmätoiminnan tukena. Tarkoituksena oli saada kokemuksia sosiaalisesta mediasta ryhmänohjauksen apuvälineenä terveydenhuoltoalalla. Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen kehittämishanke, jonka toimeksiantajana on Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystoimiala. Keväällä 2015 Lahden kaupunki toteutti Suomen Sydänliitto ry:n kanssa Liikuttava seikkailu - perheryhmän, mikä on suunnattu ylipainoisten lasten ja heidän perheidensä tueksi. Työmme tavoitteena oli luoda Facebook-ryhmä tämän perheryhmän vanhemmille ja ylläpitää keskustelua yhdeksän viikkoa kestäneen ryhmänohjauksen ajan sekä arvioida Facebook-verkkoyhteisön toimivuutta ryhmänohjauksen tukena.

Loimme Facebook-yhteisöpalveluun ryhmän, johon kutsuttiin perheryhmään osallistuvat vanhemmat. Ajatuksena oli, että ryhmä ensisijaisesti olisi vertaistuellinen keskustelufoorumi vanhemmille. Lisäsimme sivustolle säännöllisesti päivityksiä elintapoihin ja perheiden arkeen liittyvistä aiheista. Kannustimme ryhmäläisiä osallistumaan keskusteluun ja kertomaan heidän ajatuksistaan ja kokemuksistaan perheen arjessa.

Arvioidessamme Facebook-verkkoyhteisön toimivuutta hyödynsimme laadullista ja määrällistä tiedonkeruuta. Laskimme, kuinka usein ryhmäläiset olivat tehneet omia päivityksiä, lukeneet tekemiämme päivityksiä, tykänneet niistä tai kommentoineet niihin. Lisäksi käytimme kyselylomakkeita, joiden avulla selvitimme, mitä mieltä ryhmäläiset ja ryhmän vetäjät olivat sivustosta, sen sisällöstä ja hyödyllisyydestä. Määrällisestä aineistosta näkyy, että ryhmäläiset eivät olleet aktiivisia. He eivät tehneet omia päivityksiä ja vetäjien päivitykset saivat vähän kommentteja. Tästä voisi päätellä, että sisältö ei ollut ryhmäläisille mieluisaa. Laadullisen aineiston perusteella ryhmäläiset kuitenkin pitivät Facebook-sivuston sisällöstä ja kokivat jaetun tiedon hyödylliseksi. Vetäjät näkivät Facebook-sivuston hyödyllisenä tiedon välittämisen kanavana. Se tarjosi myös mahdollisuuksia motivoimiseen ja ryhmäläisten sitouttamiseen.

Saamiemme kokemusten perusteella Facebook-verkkoyhteisö on hyvä ryhmätoimintaa tukeva apuväline. Sen käytössä on hyvä huomioida riittävät resurssit ja asiakkaiden tarpeet.

Asiasanat: sosiaalinen media, Facebook, verkkoyhteisöt, terveystietä

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing

INKILÄINEN, MIRKA
VETTENRANTA, KIRSTI

Facebook online community in support
of group activity

Online community in support of Lahti
Liikuttava seikkailu 2015 family group

Bachelor's Thesis in public health nursing, 36 pages, 6 pages of appendices

Spring 2015

ABSTRACT

This Bachelor's Thesis is about social media and especially as it relates to Facebook online community in support of group counseling. The aim was to get experience of using social media during interventions in health care. This Bachelor's Thesis is a development project commissioned by the City of Lahti Social and Health Services. In the spring of 2015 the City of Lahti together with the Finnish Heart Association carried out the Liikuttava seikkailu family group activity. The family group is planned to support families with overweight children. The major objectives of this work were to create a Facebook group page for the parents of the family group, guide the discussion for a nine week period and then evaluate the usefulness of the Facebook online community as part of health related interventions.

We created a Facebook group and invited all the family group parents to join. The idea was that this discussion group would offer peer support for the parents. We regularly updated health and family related subjects on the Facebook group page. We encouraged the parents to join the discussion and share their thoughts about their everyday life and family routines.

We evaluated the functionality of the Facebook online community by using qualitative and quantitative methods. It was counted how often the parents made their own updates, read our updates, liked them or made a comment on them. In addition we used questionnaires to find out what the parents and the group leaders thought about the Facebook page and its content and usefulness. Based on quantitative data the parents were not active. They did not make their own updates and made few comments on our updates. From this observation it can be concluded that the content of the page was not interesting for the parents. The qualitative data showed however that the parents liked the content of the page and found the shared information useful. The group leaders found the Facebook page a useful tool for sharing information. It also offered the opportunity to motivate and increase the commitment of the group members.

Based on our experiences the Facebook online community is a good tool for supporting group activity. The use of this tool requires sufficient resources and understanding of the clients' needs.

Key words: social media, Facebook, online communities, health communication

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TIEDONHAUN KUVAUS	2
3	TERVEYSVIESTINTÄ INTERNETISSÄ	3
3.1	Sosiaalinen media	4
3.2	Yhteisöpalvelu Facebook	4
3.3	Sosiaalinen media terveysviestinnän työkaluna	5
3.4	Ryhmän ohjaaminen verkkoympäristössä	7
4	SOSIAALINEN MEDIA RYHMÄNOHJAUKSEN TUKENA	8
4.1	Sosiaalisen median säännöt	8
4.2	Vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa	8
4.3	Yhteisöllisyys virtuaaliympäristössä	11
4.3.1	Luottamuksen rakentaminen	12
4.3.2	Verkossa koettu vertaistuki	13
5	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ	15
5.1	Kehittämishanke menetelmänä	15
5.2	Tavoite ja tarkoitus	16
6	PROJEKTIN ETENEMISEN KUVAUS	17
6.1	Suunnitteluvaihe	18
6.2	Toteutus	19
6.2.1	Facebook-verkkoyhteisön luominen	20
6.2.2	Facebook-ryhmän ylläpito	21
7	FACEBOOK-VERKKOYHTEISÖN TOIMIVUUDEN ARVIOINTI OHJAUKSEN TUKENA	23
7.1	Facebook-sivuston päivitysten sisältö	23
7.2	Facebook-sivuston toiminnan määrällinen arviointi	24
7.3	Laadullinen tiedonkeruu	26
7.3.1	Vanhempien mielipiteitä Facebook-sivustosta	26
7.3.2	Vetäjien mielipiteitä Facebook-sivustosta	27
8	POHDINTA	29
8.1	Opinnäytetyön luotettavuus	30
8.2	Hyödynnettävyys työelämässä	30

9	KEHITTÄMISEHDOTUKSET	32
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen kehittämishanke. Tavoitteena on saada uutta tietoa sosiaalisen median hyödynnettävyydestä terveysviestinnässä.

Sosiaalisen median vaikutuksista terveydenedistämistyössä on toistaiseksi melko vähän tutkittua tietoa. Siksi on perusteltua kerätä kokemuksia sosiaalisen median hyödyntämisestä ohjauksen apuvälineenä sosiaali- ja terveysalalla. (Laaksonen, Holmberg, Myllymäki & von Schantz 2014, 19.)

Lahden kaupunki toteutti ensimmäisen Liikuttava seikkailu -perheryhmän vuonna 2014, jolloin ohjauksen tukena käytettiin erillistä sähköistä keskustelualustaa. Sähköisen keskustelualustan tavoite oli saada aikaan keskustelua osallistujien kesken ryhmätapaamisten ulkopuolella. Osallistujat kokivat silloisen keskustelualustan vieraaksi ja käytön hankalaksi. Keskustelua tai ryhmäytymistä ei syntynyt keskustelualustalla. Vanhemmat esittivät toiveen, että sähköisesti toteutettava keskustelu tapahtuisi Facebookissa, koska se on monelle ennestään tuttu yhteisöpalvelu. (Niemelä 2014.) Uudessa Liikuttava seikkailu -toteutuksessa tarjoutui mahdollisuus tehdä opinnäytetyö Facebook-verkkoyhteisöön liittyen. Tavoitteena on saada uutta tietoa Facebook-verkkoyhteisön toimivuudesta perheryhmän ohjauksen tukena.

Tulevaisuudessa terveydenhoitajan työssä sosiaalisen median käyttö terveyden edistämisen apuvälineenä voi olla arkipäivää. Terveydenhoitajan tulee tietää, miten sosiaalisessa mediassa toimitaan ja ymmärtää se vuorovaikutuksen kanavana. Terveydenhoitajan tulee nähdä sosiaalisen median tarjoamat mahdollisuudet mutta tiedostaa myös sen tuomat haasteet. (Laaksonen, Holmberg, Myllymäki & von Schantz 2014, 19.)

2 TIEDONHAUN KUVAUS

Jo ennen varsinaista tiedonhakua meillä oli jonkin verran opinnäytetyöhömmme sopivaa lähdemateriaalia. Saimme joitakin vinkkejä aiheeseen liittyvistä lähteistä hankkeen yhteistyökumppaneilta ja osa lähteistä tuli eteen muussa yhteydessä. Luimme näiden tutkimusten ja artikkelien lähdeluettelot, ja sitä kautta löysimme myös joitakin uusia opinnäytetyöhömmme sopivia lähteitä. Jonkin verran tutustuimme aiheeseen myös MASTO-Finnan sekä hakukone Googlen vapaalla haulilla.

Jotta saimme kattavan kuvan aiheesta tehdyistä tutkimuksista, teimme myös järjestelmällisen tiedonhaun. Kävimme tiedonhankintaklinikalla marraskuussa 2014, koska tiedonhaku tuotti meille haasteita. Klinikalta saimme hyödyllistä tietoa eri tietokannoista ja hakutermien käytöstä. Teimme heti joitakin rajauksia tiedonhakuun. Näitä olivat julkaisuvuosi 2010 tai sen jälkeen, julkaisukieli englanti tai suomi sekä vertaisarviointi. Lisäksi sisäänottokriteerinä oli hoitotyön ja hoitotieteen näkökulma ja lähteen saatavuus. Oikeat hakutermit varmistimme YSA:sta (Yleinen suomalainen sanasto) ja MeSH:stä / FinMeSh:stä. Hakusanoina käytimme mm. *sosiaalinen media, terveyden edistäminen, terveystiedettä, terveyskäyttäytyminen, verkkoyhteisöt, Facebook, social media, health promotion, health education, health communication*.

Julkaisuvuoden rajasimme melko tiukasti, koska teknologia ja sitä myöten sosiaalinen media ovat kehittyneet hyvin nopeasti viime vuosien aikana ja näin ollen 10 vuoden takainen tieto voi olla osittain vanhentunutta.

Opinnäytetyössämme on yksi suomenkielinen tutkimus ja joitakin tietokirjoja, jotka on julkaistu ennen vuotta 2010. Koimme näiden lähteiden sisällön tärkeäksi ja tiedon paikkansapitäväksi, joten otimme ne mukaan työhön. Julkaisukieleksi rajasimme suomen lisäksi englannin, koska suomenkielisiä artikkeleita aiheesta ei ole niin paljon. Vertaisarviointi lisää lähteen luotettavuutta. Hakutuloksista valitsimme mukaan sellaiset lähteet, joissa korostuu hoitotyön näkökulma ja ovat aiheemme kannalta merkityksellisiä. Osa tuloksista jäi ulkopuolelle jo otsikon perusteella ja osasta luimme tiivistelmän tai vastaavan, jonka perusteella teimme päätöksen.

3 TERVEYSVIESTINTÄ INTERNETISSÄ

Terveysviestintä on viestintää, jonka tavoitteena on joko terveyden edistäminen tai sairauksien hoitaminen. Terveystieto on kaikkea terveyden ylläpitoon ja sairauteen liittyvää tietoa. Tietopohjainen terveystieto perustuu lääketieteelliseen tutkimukseen. Internetistä haetaan terveystietoa useimmin arkipäivän terveysongelmiin, joihin etsitään nopeaa ratkaisua. (Drake 2014, 84–87.)

Luomarannan (2014) tutkimuksen mukaan vanhemmat käyttivät internetiä hakiessaan tietoa liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvistä asioista. Internetistä haettiin tietoa neuvolasta saadun tiedon syventämiseksi ja täydentämiseksi. Suosituimpana hakusivustona oli mainittu Google, myös Facebook mainittiin yhtenä tiedonhaun osoitteena. Facebook koettiin lisäksi kanavana vertaistuelle sekä mielipiteiden ja vinkkien jakamiseen. Tiedonhaun etuina internetistä vanhemmat näkivät nopeuden ja helppouden, kun tieto on saatavilla milloin ja missä vain. Internetin hyvänä puolena nähtiin myös se, että tietoa on paljon ja sen koettiin olevan uusinta. Sen sijaan tiedonhaku internetistä koettiin hankalaksi teknisten ongelmien vuoksi sekä tiedonhakuun koettiin kuluvan liikaa aikaa. Huonoina puolina nähtiin myös tiedon liian suuri määrä sekä luotettavuusongelmat. Vanhempien kyky arvioida luotettavaa tietoa voi vaihdella suuresti. (Luomaranta 2014, 27–43.)

Teknologian ja tietokoneiden kehittyminen on lisännyt mahdollisuuksia toteuttaa terveysviestintää (Noar & Harrington 2012, 4–5). Terveystieteen liittyvien interventioiden tarkoituksena on muuttaa ihmisten terveystietoisuutta ja siten vaikuttaa heidän elintapoihinsa. Interventiot voivat liittyä esim. päihteiden käyttöön, ruokavalioon tai fyysiseen aktiivisuuteen (Maher, Lewis, Ferrar, Marshall, De Bourdeaudhuij & Vandelandotte 2014). Aikaisemmin terveyttä edistäviä interventioita on toteutettu ihmisten välisinä, mutta teknologian kehittymisen myötä vuorovaikutukseen on mahdollisuus, vaikka ihmiset eivät olisi fyysisesti samassa paikassa. (Noar & Harrington 2012, 4–5.)

Internetin monimuotoisuus tarjoaa lähes rajattomat mahdollisuudet tuottaa terveyteen liittyvää sisältöä kaikkien hyödynnettäväksi. Sosiaalisen median palvelut tuovat mahdollisuuden hyödyntää myös viestinnän eri muotoja, kuten

videoita. Niiden avulla terveysviestintä voi tavoittaa myös väestöryhmiä, joilla lukutaito on heikko. (Moorhead, Hazlett, Harrison, Carroll, Irwin & Hoving 2013, 4.) Terveystieteiden alan ammattilaisilla on mahdollisuus välittää terveyden edistämiseen ja sairauksien ehkäisyyn liittyvää tietoa. Internetin sisällöntuottamisen vapaus aiheuttaa myös ongelmia, koska kuka tahansa voi tuottaa sisältöä, eikä se aina perustu tutkittuun tietoon. Tiedon hakijan tulee pystyä itse arvioimaan tiedon luotettavuus. Tottumaton tiedon hakija voi erehtyä pitämään esimerkiksi kaupallisilla sivustoilla tai keskustelupalstoilla jaettua tietoa faktana. (Drake 2014, 84, 92.)

3.1 Sosiaalinen media

Sosiaalinen media käsitteenä on jatkoa Web 2.0 -käsitteelle. Web 2.0 yleistyi vuonna 2005 ja se merkitsi uudenlaista teknologiaa, joka lisäsi vuorovaikutteisuutta verkkopalveluihin. Vuonna 2009 sosiaalisen median käsite yleistyi käytössä ja Web 2.0 jäi taka-alalle. Sosiaalinen media tarkoittaa vuorovaikutteista toimintaa käyttäjien välillä. Tällaista toimintaa on sisällön tuottaminen ja jakaminen. Sosiaalinen media muodostuu yhteisöjen, sisältöjen ja verkkoteknologian summasta. Sosiaalisen median synonyymina voidaankin pitää yhteisöllistä mediaa, joka ei kuitenkaan ole yhtä yleisessä käytössä oleva termi kuin sosiaalinen media. (Pönkä 2014, 11, 34.) Sanastokeskus määrittelee sosiaalisen median viestinnän muodoksi, joka hyödyntää tietotekniikkaa ja tietoverkkoja ja, jossa käyttäjät tuottavat ja jakavat sisältöä vuorovaikutteisesti sekä ylläpitävät ihmisten välisiä suhteita (Sanastokeskus 2012).

Sosiaalista mediaa edustavat verkkopalvelut tarjoavat ensisijaisesti mahdollisuuden sisällön tuottamiseen, jakamiseen ja verkostoitumiseen. Tällaisia palveluja ovat esimerkiksi Facebook, Twitter ja YouTube. Edellä kuvattu määritelmä sulkee siten sosiaalisen median verkkopalveluiden ulkopuolelle virtuaalimaailmat ja roolipelit. (Pönkä 2014, 36.)

3.2 Yhteisöpalvelu Facebook

Facebook on maailman suosituin sosiaalisen median palvelu. Facebook on yhteisöpalvelu, jossa voi pitää yhteyttä muihin ihmisiin, jakaa informaatiota,

verkostoitua, liittyä erilaisiin ryhmiin tai luoda omia ryhmiä. Käyttäjät voivat rajata omien yksityistietojen ja julkaisujen näkyvyyttä ulkopuolisille. Lisäksi uutta ryhmää luodessa valitaan ryhmän yksityisyyden taso. Facebookissa vietetään vapaa-aikaa, mutta sitä voidaan käyttää myös kaupallisiin tarkoituksiin tai esimerkiksi erilaisten yhdistysten kommunikoinnin työkaluna. (Haasio 2009, 9–10; Pönkä 2014, 84–88, 94–96.)

Facebookin perustivat Mark Zuckerberg, Dustin Moskovitz ja Chris Huges. Alkuperäinen tarkoitus oli luoda verkosto Harvardin vanhojen opiskelukavereiden yhteyksien ylläpitoon, mutta pian se levisi myös Yalen ja Stanfordin yliopistojen opiskelijoiden käyttöön. Facebook muuttui vähitellen suosionsa myötä suljetusta yhteisöstä maailmanlaajuiseksi avoimeksi virtuaaliyhteisöksi. Lokakuussa 2014 käyttäjiä oli 1,35 miljardia. Suomenkielinen versio tuli käyttöön vuonna 2008. (Haasio 2009, 12; Facebook oli kolmannella neljänneksellä kasvussa kaikilla rintamilla 2014.) Suomessa Facebookia käyttää noin 2,2 miljoonaa 13–64-vuotiasta. Alle 30-vuotiaista lähes 90 % käyttää Facebookia. (Pönkä 2014, 43–44.)

3.3 Sosiaalinen media terveystiedon työkäluna

Sosiaalinen media on potentiaalinen terveystiedon kanava. Kaupalliset yritykset ovat jo aikaa sitten löytäneet esimerkiksi Facebookin tarjoamat mahdollisuudet vaikuttaa ihmisten käyttäytymiseen, mutta terveydenhuoltoalalla tähän ollaan vasta heräämässä. Terveydenhuoltoalan organisaatiot osaavat jo hyödyntää sosiaalista mediaa palveluista tiedottamisen ja markkinoinnin kanavana, mutta sen käyttö terveyden edistämässä ja terveysongelmiin puuttumisessa on vielä vähäistä. Sosiaalinen media tarjoaa myös ryhmiin osallistuville mahdollisuuden vaikuttaa kahdensuuntaisesti ja luoda itse sisältöä sivustoille. Se ei siis ole vain yhdensuuntainen informaation tuottaja, vaan vuoropuhelun kenttä. (Gold, Pedrana, Stooove, Chang, Howard, Asselin, Ilic, Batrouney & Hellard 2012.)

Sosiaalinen media on muuttanut terveystiedon yksisuuntaisesta tiedottamisesta vuorovaikutuksellisempaan suuntaan ja tähän muutokseen tulee terveydenhuollon ammattilaisten reagoida. Terveydenhuollon organisaatioiden tehtävä on lisätä

ammattilaisten resursseja hyödyntää sosiaalista mediaa työssään, luoda sosiaalisen median sääntöjä ja tarjota heille apua tietoteknisissä asioissa. Toimintatapojen muuttaminen ei ole pelkästään viestinnän ammattilaisten vastuulla. Sosiaalisessa mediassa korostuvat ihmisten omat kokemukset sairaudesta ja sen hoidosta. Ihmiset hakevat verkossa vertaistukea ja neuvovat toisiaan sairauden hoitoon liittyvissä asioissa. Terveysviestinnän kannalta on tärkeää, että myös ammattilaiset ovat mukana sosiaalisen median yhteisöissä. Sitä kautta heillä on mahdollisuus osallistua käytävään keskusteluun ja olla asiakkaiden tukena reaaliajassa, paikasta riippumatta. Terveystuollon ammattilaisten tuottamaan tietoon luotetaan ja jos näyttöön perustuvaa tietoa ei ole saatavilla, sen tilalla tarjotaan ratkaisuksi muuta, usein epäluotettavista lähteistä peräisin olevaa tietoa. (Hukka 2014, 106, 111, 115–118; Torkkola 2014, 28–29.)

Sosiaalisen median ja terveydenhoidollisten interventioiden välistä yhteyttä ollaan vasta kartoittamassa. Selvityksen alla on, voiko sosiaalista mediaa hyödyntää interventioissa ja miten se tulisi tehdä. Tutkimusten mukaan interventiot, joissa käytetään sosiaalista mediaa, toteutetaan pääosin kahdella tavalla. Toinen tapa on käyttää yleisesti suosittua sosiaalisen median palvelua kuten Facebookia tai Twitteriä ja toinen tapa on hyödyntää itsenäisiä terveysasioihin keskittyviä verkkoyhteisöjä. Tutkimustuloksista on nähtävissä, että käytettäessä Facebookia osallistujat pysyvät todennäköisemmin mukana interventiossa loppuun saakka. Osallistujien sitoutumiseen interventioon voi vaikuttaa useat asiat kuten osallistujan oma motivaatio, mutta myös sillä, ovatko osallistujat keskenään tuttuja vai eivät, voi olla merkitystä. Tutkimustuloksissa keskenään tuttujen osallistujien sitoutuminen interventioon oli korkeampaa. Tätä voi osittain selittää se, että yleensäkin sosiaalisessa mediassa ihmiset ovat vuorovaikutuksessa itselleen tuttujen ihmisten kanssa. (Maher ym. 2014.)

Sosiaalisen median hyödyntäminen terveydenhoidollisissa interventioissa vaatii moniammatillista työryhmää. Pelkästään omakohtainen arkipäivän kokemus sosiaalisen median käytöstä ei riitä. Työryhmän tulee koostua ammattilaisista, joilla on syvempää tietoa ihmisten käyttäytymisestä ja kommunikoinnista sosiaalisessa mediassa, viestinnästä ja kyseisestä terveydenhoidon alasta. Sivuston ylläpito vaatii myös henkilöstöresursseja, joiden avulla verkossa voidaan olla mahdollisimman paljon ja oikeaan aikaan läsnä koko toiminnan ajan. Sivujen

sisällön päivitysten lisäksi aikaa tarvitaan osallistujien päivityksiin vastaamiseen ja kommentointiin. Kaikkien työryhmän jäsenten vastuualueet tulee olla selkeästi määriteltyjä ja kaikilla tulee olla tiedossa intervention keskeiset tavoitteet. (Gold ym. 2012.)

Terveydenhoidollisten interventioiden toiminta sosiaalisessa mediassa vaatii vielä lisää tutkimusta. Tutkimustulokset osoittavat pientä näyttöä siitä, että sosiaalinen media on tehokas väline terveyttä edistävissä interventioissa. Jatkossa tulee edelleen kehittää interventioita sosiaalisessa mediassa siten, että niistä saadaan paras hyöty. Myös osallistujien sitoutumiseen ja interventiossa mukana pysymiseen tulee kiinnittää huomiota. (Maher ym. 2014.)

3.4 Ryhmän ohjaaminen verkkoympäristössä

Ohjaajan tehtävä verkkoympäristössä on moninainen ja muotoutuu myös yhteisön tavoitteiden mukaan. Verkkoympäristöä käynnistettäessä ohjaajan tehtävä on tiedottaa verkkoyhteisön tarkoituksesta ja kutsua osallistujat mukaan ryhmään. Alussa on tärkeää keskittyä osallistujien ryhmäytymiseen ja keskustelun aktivointiin. Osallistujia tulee kannustaa tuottamaan sisältöä ja keskustelemaan verkossa muiden ryhmäläisten kanssa. Ohjaajan tehtävä on myös huolehtia keskustelun asiallisuudesta. Tarvittaessa laaditaan verkko-yhteisössä toimimiselle säännöt ja ohjaajan tehtävä on huolehtia, että yhdessä laadittuja sääntöjä noudatetaan. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013, 12; Pönkä 2014, 200–201.)

Verkkofoorumilla ohjaajan osallisuus voi ilmetä keskustelun kommentoimisella tai aktivoimisella kysymysten avulla. Hän voi luotsata keskustelua muun muassa esittämällä kysymyksiä ja nostamalla esiin ajankohtaisia, ryhmää kiinnostavia puheenaiheita. Hyvä kysymys on sellainen, johon ei voi vastata kyllä tai ei, sillä vastaus avoimeen kysymykseen voi sisältää enemmän perusteluja ja omia kokemuksia kuin suljetun kysymyksen vastaus. Ohjaajan tulee vastata hänelle osoitettuihin kysymyksiin ja osallistujille tulee luoda myös mahdollisuus esittää kysymyksiä asiantuntijoille yksityisesti. Hyvä ohjaaja esittää osallistujan kysymykseen tai huoleen ratkaisuehdotuksia tämän itsensä pohdittavaksi. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013, 12–13; Pönkä 2014, 201.)

4 SOSIAALINEN MEDIA RYHMÄNOHJAUKSEN TUKENA

4.1 Sosiaalisen median säännöt

Sosiaalisessa mediassa vuorovaikutus tapahtuu tavallisesti tekstimuodossa ilman näkö- tai kuuloyhteyttä, mikä lisää riskiä ymmärtää asiat väärin. Tämän vuoksi on tärkeää tuntea sosiaalisen median käyttäytymissääntöjä ja normeja eli nettietikettiä. Yleisiä hyvän käyttäytymisen sääntöjä ovat rehellisyys, muiden käyttäjien kunnioittaminen ja omien julkaisujen asiallisuus. Nettietiketin lisäksi verkkoyhteisöissä voi olla muita jäsenten yhdessä sopimia sääntöjä. Kuvien julkaisussa tulee olla erityisen tarkkana, ettei loukkaa kenenkään yksityisyyttä. Kuvien julkaisuun kannattaa aina pyytää lupa kuvassa esiintyviltä henkilöiltä. (Pönkä 2014, 49–53.)

Jaettaessa terveystietoa sosiaalisessa mediassa tulee sen luotettavuus aina arvioida ennen julkaisua. Hoitotyön näkökulmasta jaettavan tiedon tulee olla aina asiakasta kunnioittavaa ja sen tulee tuoda kohderyhmälle uutta, terveyttä edistävää ja hyödyllistä tietoa. Suljetussakaan ryhmässä ei koskaan saa julkaista asiakkaista tietoja, joiden perusteella heidät voi tunnistaa. Myös omien yksityisten ja henkilökohtaisten tietojen jakamista tulee välttää. Terveystietoa jaettuun verkkoyhteisöön on sosiaalisessa mediassa vastuu myös oman ammattikunnan ja työnantajan kuvasta julkisuudessa. (Sairaanhoitajaliitto 2014.)

4.2 Vuorovaikutus sosiaalisessa mediassa

Painopiste internetissä tapahtuvassa viestinnässä on vuorovaikutuksessa. Tieto ei kulje vain yhteen suuntaan, vaan sosiaalinen media luo mahdollisuudet kommunikointiin ja sisällön luomiseen yhdessä. (Kortesuo 2014b, 15.)

Vuorovaikutteista viestintää internetissä voi olla yhdeltä–yhdelle, yhdeltä–monelle tai monelta–monelle, ja kommunikointia voi tapahtua samanaikaisesti tai eriaikaisesti (Noar & Harrington 2012, 5). Ryhmähengen muodostuminen on tärkeää aktiivisen keskustelun aikaansaamiseksi. Kommentoimalla muiden viestejä netin käyttäjä luo myös vuorovaikutusta muiden osallistujien kesken. (Kortesuo 2014b, 17; Jogova, Song, Cambell, Warbuton, Warshawski & Chanoine 2013, 80.)

Sosiaalista mediaa käyttävät ihmiset voidaan jakaa erilaisiin käyttäjäryhmiin. Sosiaalisessa mediassa on käyttäjiä, jotka tuottavat aktiivisesti sisältöä, sekä käyttäjiä, jotka seuraavat muiden tuottamaa sisältöä. Osa uutta sisältöä tuottavista käyttäjistä kommentoi tai seuraa myös muiden tuottamaa sisältöä, osa ei. Toiset käyttäjät eivät tuota omaa sisältöä, mutta seuraavat tai kommentoivat muiden tuottamaa sisältöä. Sosiaalisessa mediassa toimivan ammattilaisen on hyvä huomioida, että käyttäjillä on erilaisia tapoja osallistua keskusteluun. (Kortesuo 2014a, 56–58.)

Osallistujien mielenkiinnon ja aktiivisuuden ylläpitäminen on suuri haaste. Sivustoa tulee päivittää säännöllisesti ja käytössä tulee olla useita eri tapoja herättää mielenkiintoa. Kirjoitusten lisäksi erilaiset videot tai linkitykset blogeihin voivat lisätä mielenkiintoa. Myös erilaisten kyselyjen avulla voi pyrkiä aktivoimaan ryhmäläisiä keskustelemaan ja kommentoimaan. Lisäksi on tärkeää rohkaista osallistujia itse luomaan sisältöä sivustolle. (Gold ym. 2012.)

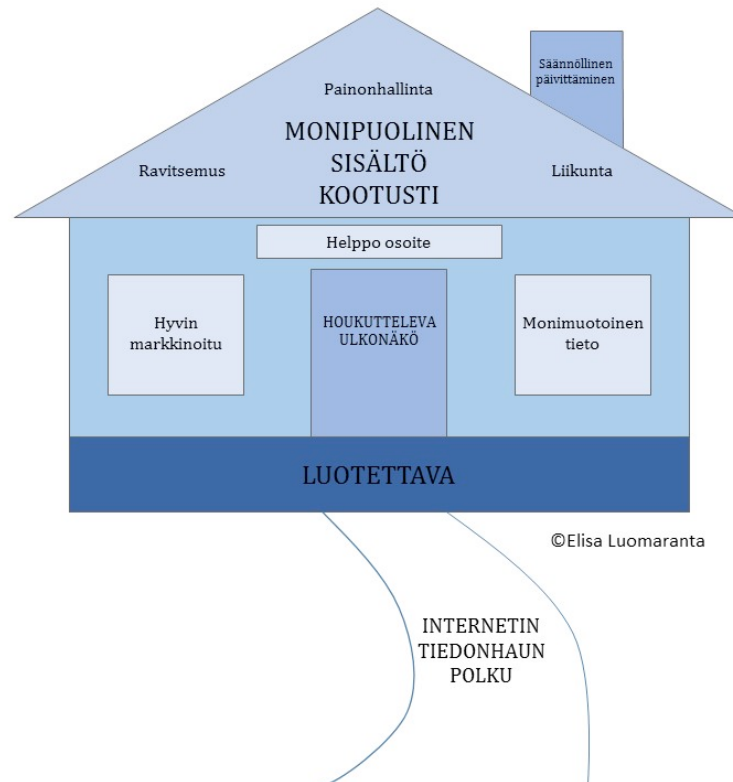
Verkkoon luotavan sivuston tulee olla luottamusta herättävä, selkeä, visuaalisesti miellyttävä ja se ei saa sisältää liikaa tekstiä (Jogova ym. 2013. 77). Kortesuo (2014b) listaa kirjassaan hyvän kirjoituksen kriteereitä sosiaalisessa mediassa: viestin tulee olla lyhyt, tiivis ja helppolukuinen, eikä se saa olla liian kattava, jotta muille jää kommentoitavaa. Viesti on kommunikoiava, kun se joko kysyy, pohtii tai vastaa toiselle. Sävyyn tulee olla positiivinen, niin että eriävätkin mielipiteet kerrotaan rakentavasti ja toista kunnioittaen. Viestin tulee olla ajankohtainen ja lukijoita kiinnostava. Huumori on sosiaalisessa mediassa eduksi ja myös tietoa voi esittää viihteellisesti, koska foorumi on vapaamuotoinen ja rento. Ironiaa ja sarkasmia tulee kuitenkin välttää, koska ne ovat kielteisiä huumorin lajeja ja voivat johtaa helposti väärinkäsityksiin. Kirjoittajan itsensä täytyy myös uskoa asiaansa ja välittää innostus lukijalleen. Tietoa jakaessa tulee aina muistaa linkittää viesti alkuperäiseen lähteeseen. (Kortesuo 2014a, 28–29; Kortesuo 2014b, 15–17.)

Sosiaalisessa mediassa voi luopua liian virallisesta kielestä ja tulla lähemmäksi lukijaa. Hymiöt voivat tuoda rentoutta viestintään, mutta asiantuntijan roolissa kannattaa välttää liikaa hymiöiden käyttöä, koska se vie uskottavuutta. Tekstissä voi sinutella ja käyttää itsestä kerrottaessa minä-muotoa. Myös puhekielisyys voi

joskus olla sopivampaa kuin kirjakieli, kuitenkin tekstin tulee olla pääosin kieliopin mukaista. Tekstin selkeä jaottelu lisää helppolukuisuutta. Myös konkreettisten esimerkkien käyttäminen ja virkakielen välttäminen selventävät viestiä. (Korteso 2014a, 35–36; Korteso 2014b, 26–31; Luomaranta 2014, 42.)

Luomarannan (2014) tutkimuksessa vanhemmat kuvasivat hyvän internetsivuston tuntomerkkejä, joita olivat helppo ja lyhyt internet-osoite sekä houkutteleva ja asiallinen sivuston ulkonäkö. Vanhemmat toivoivat sivuston helppolukuisuutta lisääviä lyhyitä ja ytimekkäitä tekstejä, jotka on jaoteltu hyvin. Lisäksi hyvälle sivustolle toivottiin kysy asiantuntijalta -palvelua, usein kysytyjä kysymyksiä -osiota sekä videoita. Elintapaohjaukseen liittyvän sivuston sisällön tulee tarjota konkreettisia neuvoja ja vinkkejä ravitsemukseen, liikuntaan ja painonhallintaan liittyen. Ravitsemuksen alueella toivottiin vinkkejä esim. viikon ruokaehdotuksista, ikäryhmittäisistä vitamiinisuosituksista sekä helpoista ja terveellisistä resepteistä. Liikunnan suhteen oltiin kiinnostuneita oman lähialueen liikkumismahdollisuuksista sekä ideoista liittyen eri-ikäisten lasten ja perheen yhteiseen liikuntaan. Painonhallinnan suhteen kaivattiin vertaistukea ja kokemuksia siitä, miten muut perheet ovat selvinneet paino-ongelmien kanssa. (Luomaranta 2014, 27–43.)

Kuviossa 1 kuvataan Luomarannan (2014, 41) tutkimuksen analyysin pohjalta kehitetty ”Hyvän lapsiperheelle suunnatun terveyttä edistävän ravitsemus-, liikunta- ja painonhallinta-internetsivuston malli”.



Kuvio 1. Hyvän lapsiperheelle suunnatun terveyttä edistävän ravitsemus-, liikunta- ja painonhallinta-internetsivuston malli (Luomaranta 2014, 41).

Sivuston sisällön tulee perustua luotettavaan ja ajantasaiseen tietoon, jota tulee päivittää säännöllisesti. Luotettavuutta lisää, jos kirjoittajina ovat asiantuntijat ja tiedon lähteet on mainittu sivustolla. Mainokset vähentävät sivuston luotettavuutta, koska sivuston tulisi olla riippumaton kaupallisista intresseistä. (Luomaranta 2014, 42.)

Luomarannan (2014, 42) mukaan vanhemmat toivoivat, että internetsivuston osoite olisi helppo ja lyhyt, jolloin sinne kirjautuminen ei tuottaisi ylimääräistä vaivaa kiireisen arjen keskellä. Myös sivuston houkutteleva ja asiallinen ulkonäkö koettiin tärkeäksi.

4.3 Yhteisöllisyys virtuaaliympäristössä

Yhteisö on tiettyä tarkoitusta varten muodostunut ihmisryhmä, joka voi olla olemassa ilman yhteisöllisyyden tunnetta. Yhteisöllisyys puolestaan kuvaa ihmisten keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisössä. Yhteisöllisyys on

ennen kaikkea yksilön tunnetila, jonka olennainen osa on luottamus. Yhteisöllinen toiminta verkossa ilmenee ihmisten välisenä sosiaalisena toimintana. Digitaalisen kulttuurin näkökulmasta on olemassa kahdenlaisia yhteisöjä. Reaalimaailmassa yhteisön jäsenet kommunikoivat kasvokkain ja virtuaalimaailmassa sähköisesti, esimerkiksi internetin välityksellä. Nykypäivänä monissa yhteisöissä molemmat vuorovaikutuksen tavat ovat olemassa. (Heinonen 2008, 14–17, 100.)

Luotaessa verkkoyhteisöjä internetiin on hyvä tuntea niitä lainalaisuuksia, joiden mukaan erilaiset yhteisöt verkossa syntyvät. Heinosen (2008) mukaan virtuaaliyhteisön muodostumiseen positiivisesti vaikuttavia sosiaalisia ja tunneperäisiä tekijöitä ovat mm. yhteenkuuluvuuden tunne, luottamus, avoimuus, tasavertaisuus ja toisten tuki. Teknisiä yhteisöllisyyden mahdollistajia ovat teknologian helppokäyttöisyys ja kätevyys. Koneen ja käyttäjän välisen suhteen tulee toimia mutkattomasti, jotta käyttäjän on mielekästä olla yhteisön jäsen. Lisäksi yhteisöllisyyden muodostumiseen vaikuttavat persoonalliset tekijät, kuten omat valmiudet vuorovaikutukseen virtuaaliyhteisössä ja aiemmat kokemukset erilaisista yhteisöistä. Yhteisöllisyyttä voidaan tukea toiminnalla ja tekemisellä, joka edistää vuorovaikutusta ja auttaa läsnäolijoita tutustumaan toisiinsa. Heinosen (2008) tutkimusten mukaan ihmiset kaipaavat yhteisöissä yhä tiettyjä fyysisiä rajoja ja yhteisöllisyyttä lujittaa jäsenten tapaaminen kasvokkain. (Heinonen 2008, 12, 18, 52, 90, 98.)

4.3.1 Luottamuksen rakentaminen

Luottamus ja avoin vuorovaikutus ovat erittäin olennaisia yhteisöllisyyden synnyssä. Lyhytkestoissa yhteisöissä jäsenten tulee nopeasti pystyä löytämään luottamus, sitoutua yhteiseen asiaan ja jakaa omia ajatuksiaan ja tietojaan koko yhteisön hyväksi. Tätä luottamusta voidaan lisätä tapaamisissa, joissa ryhmän jäsenet pääsevät tutustumaan toisiinsa kasvokkain. (Heinonen 2008, 93, 105.)

Erilaisissa koulutukseen liittyvissä verkkoyhteisöissä on havaittu, että koulutuksen vetäjillä on keskeinen rooli luottamuksen rakentajina. He ovat avainasemassa luotaessa avointa vuorovaikutusta ja positiivista, luottamuksellista ilmapiiriä. Luottamuksen säilymisen kannalta on myös tärkeää, että mahdollisiin epäkohtiin puututaan heti ja ne pyritään korjaamaan nopeasti. (Heinonen 2008, 109–110.)

Jos henkilö on verkkoympäristössä ammattilaisena ja asiantuntijan roolissa, hänen tulisi aina esiintyä omalla nimellään ja omalla kasvokuvallaan. Niiden käyttö lisää luottamusta asiantuntijaa kohtaan. Oma yksityisyyttä kannattaa kuitenkin suojella ja paljastaa itsestään vain sen verran kuin kokee tarpeelliseksi. (Kortesuo 2014a, 61; Kortesus 2014b, 19.) Eettisyys on muistettava myös verkossa, sillä ammatillinen vastuu ei katoa mihinkään. Terveysthuollon organisaatioiden ylläpitämissä sosiaalisen median yhteisöissä ammattilaisten tulee huolehtia yksityisyyden suojasta ja salassapitovelvollisuudesta. Jo käynnistettäessä ryhmämuotoista interventiota myös osallistujia tulee muistuttaa siitä, että he eivät jaa liian arkaluontoisia henkilökohtaisia asioita verkossa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013, 21; Moorhead ym. 2013, 5; Gold ym. 2012.)

Internetissä tapahtuvassa kommunikoinnissa vaitiolovelvollisuuden rajat voivat hämärtyä. Heinosen (2008) vapaa-ajan virtuaaliyhteisöjä koskevassa tutkimuksessa 75 % miehistä ja 71 % naisista kertoi pitävänsä salassa heille uskotut asiat. Kuitenkin 19 % naisista ja 15 % miehistä koki, ettei vaitiolovelvollisuus koske heitä. (Heinonen 2008, 108.)

Vähäisempi yksityisyyden suoja voi olla esteenä kommunikoinnille sosiaalisessa mediassa. Tämä voi saada ihmiset liiankin varovaisiksi ja vaikuttaa syntyvään keskusteluun sivustolla. (Gold ym. 2012.)

4.3.2 Verkossa koettu vertaistuki

Vertaistuki tarjoaa samassa elämäntilanteessa oleville ihmisille mahdollisuuden sekä tuen saamiseen että antamiseen. Kuulluksi ja ymmärretyksi tuleminen ovat vertaistuen tärkeimpiä tavoitteita ja parhaimmillaan vertaistuki lisää vanhempien voimavaroja. Samassa elämäntilanteessa olevien vanhempien kanssa jaetut kokemukset voivat auttaa ajattelemaan asiaa eri näkökulmasta. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013, 16.) Omista kokemuksista kertominen auttaa kirjoittajaa jäsentämään omaa terveydentilaa, mikä voi olla ensimmäinen askel kohti muutosprosessia oman terveyden parantamiseksi (Drake 2014, 98).

Verkkoyhteisöissä jäsenet hakevat sekä sosioemotionaalista tukea että myös tiedollista tukea ja nopeita konkreettisia ratkaisuja henkilökohtaisiin ongelmiin.

Tuen antaminen ja saaminen on erityisesti vertaistukeen liittyvissä virtuaaliyhteisöissä tärkeää. (Heinonen 2008, 101.) Sosiaalisessa mediassa on lukuisia yhteisöjä, jotka kokoavat yhteen tiettyä sairautta sairastavia ihmisiä ja esimerkiksi Yhdysvalloissa suosittu sosiaalisen median palvelu PatientsLikeMe tarjoaa mahdollisuuden kommunikoida muiden samaa sairautta potevien kanssa ja jakaa sairauteen liittyvää tietoa (Moorhead ym. 2013, 5). Luomarannan (2014) tutkimuksen mukaan vanhemmat hakevat sosiaalisesta mediasta tiedon lisäksi erityisesti vertaistukea. Sosiaalisen median kautta vanhemmat saavat hyviä vinkkejä arjen ruokailuun ja liikuntaan ja jakavat kokemuksiaan muiden käyttäjien kesken. (Luomaranta 2014, 31–32.)

5 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana on Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystoimiala. Opinnäytetyö on osa Liikuttava seikkailu -perheryhmämallin kehitystyötä. Liikuttava seikkailu -perheryhmä on uudenlainen perheille suunnattu elintapaohjauksen ja ryhmätoiminnan malli, jota kehitetään yhteistyössä Suomen Sydänliitto ry:n kanssa. Tarkoituksena on luoda toimintamalli, jota voidaan toteuttaa koko maassa. Sekä Lahden kaupunki että Suomen Sydänliitto ry ovat kiinnostuneita Facebook-verkkoyhteisön hyödyntämisestä ryhmäohjauksen tukena.

5.1 Kehittämishanke menetelmänä

Tämä opinnäytetyö on työelämälähtöinen kehittämishanke. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan avulla pyritään lisäämään käytettävissä olevaa tietoa. Sen tavoitteena on kerätä uusia kokemuksia toiminnan kautta ja ottaa käyttöön uusia parempia sovelluksia tai toimintamalleja työelämässä. Kehittämistyöhön voi liittyä tieteellistä tutkimusta, mutta sitä voidaan tehdä myös ilman kytkentää tieteseen. Kehittämistyön avulla luodaan uusia toimivampia palveluja, tuotantoprosesseja tai järjestelmiä. Sen tuotos voi olla aineellista tai aineetonta. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 18, 21.)

Tutkimus- ja kehittämistoiminta voi olla pitkällä aikavälillä tapahtuvaa jatkuvaa toimintaa tai lyhytkestoisempi ajallisesti rajattu projekti, josta käytetään myös nimeä hanke. Sille on yleensä määrätty selkeä tavoite, aikataulu ja toteuttava organisaatio. Hanke on suunnitelmallisesti etenevä prosessi, jossa yleensä esiintyy seuraavat vaiheet: kehittämistarpeen tunnistaminen, kehittämisen suunnittelu, käytännön toteutus, tulosten kokoaminen, tulosten arviointi ja loppuraportointi. Terveystoimialalla kehittämishankkeiden avulla pyritään yleensä löytämään ratkaisuja käytännön ongelmiin tai kehittämään kokonaan uusia toimintatapoja. Hanke sisältää usein myös tutkimuksellisia menetelmiä, joiden avulla pyritään lisäämään tulosten ja tuotoksen luotettavuutta. (Heikkilä ym. 2008, 25–27, 34.) Tässä opinnäytetyössä käytämme tulosten arvioinnissa sekä laadullista että määrällistä tiedonkeruuta.

5.2 Tavoite ja tarkoitus

Opinnäytetyön tavoite on luoda Facebook-ryhmä Liikuttava seikkailu 2015 -perheryhmän vanhemmille ja ylläpitää keskustelua sivustolla ryhmäohjauksen ajan sekä arvioida Facebook-verkkoyhteisön toimivuutta ryhmäohjauksen tukena.

Opinnäytetyön tarkoitus on saada kokemuksia Facebook-verkkoyhteisön hyödyntämisestä ryhmäohjauksen apuvälineenä terveydenhuoltoalalla.

6 PROJEKTIN ETENEMISEN KUVAUS

Lokakuussa 2014 saimme tiedon mahdollisesta opinnäytetyön aiheesta yhteistyössä Lahden kaupungin sosiaali- ja terveystoimialan kanssa. Keväällä 2014 pidettyyn Liikuttava seikkailu -perheryhmämalliin suunniteltiin uutta toteutusta keväälle 2015. Toteutukseen liittyen tarjoutui mahdollisuus tehdä opinnäytetyö ja kiinnostuimme aiheesta.

Alun perin Liikuttava seikkailu -perheryhmämalli on suunnattu ylipainoisten lasten ja heidän perheidensä tueksi. Perheryhmämallin kohderyhmänä on esikouluikäiset ja 1. -luokkalaiset lapset ja heidän perheensä. Vuoden 2014 toteutuksessa perheiden rekrytointialue oli rajattu Kivimaan koulun ympäristöön, uudessa ryhmässä rekrytointialue laajennettiin koskemaan koko Lahtea. Tarkoituksena on edistää terveellisempiä elintapoja lapsiperheissä ja tukea perheen yhteistä tekemistä ja liikunnallisuutta. Perheryhmämallissa terveellisten elintapojen ohjaus perustuu Suomen Sydänliitto ry:n Neuvokas perhe -menetelmään. Kevään 2015 Liikuttava seikkailu -perheryhmämalliin kuului 8 lähitapaamista kerran viikossa. Hiihtolomalla tapaamista ei ollut. Tapaamiset olivat Lotilan koululla tiistaisin klo 17:30–19:00.

Tapasimme hankkeesta vastaavan koulu- ja opiskeluterveydenhuollon osastonhoitaja Merja Niemelän lokakuussa ja meidän tehtäväksemme projektissa tarkentui ryhmänohjauksen tueksi suunnitellun Facebook-ryhmän luominen, ylläpito ja toimivuuden arviointi. Toiveena oli, että Facebook-verkkoyhteisöstä tulisi vertaistukeen painottuva keskustelualusta, jossa ryhmäläiset jakaisivat ajatuksia, vinkkejä ja neuvoja perheen arkeen ja terveellisiin elintapoihin liittyen.

Facebook-verkkoyhteisöä haluttiin kokeilla, koska edellisellä toteutuskerralla käytetty erillinen verkkoympäristö ei kannustanut perheitä osallistumaan keskusteluun. Silloin sähköiselle alustalle ladattiin materiaalia ja yritettiin herättää keskustelua, mutta käytännössä vain pari perhettä osallistui keskusteluun. Vanhemmilta saadun palautteen mukaan he kokivat kyseisen alustan hankalaksi käyttää, koska sinne tuli kirjautua erikseen. Vähäisen käytön vuoksi verkkoympäristö jäi vieraaksi. Vanhemmat toivoivat jatkossa Facebook-tyyppistä suljettua verkkoympäristöä, koska Facebook on monelle jo ennestään tuttu,

helppokäyttöinen ja sinne kirjaudutaan lähes päivittäin. Tämän toiveen vuoksi emme harkinneet muita keskustelualustoja, vaan koimme Facebook-verkkoyhteisön parhaaksi vaihtoehdoksi.

6.1 Suunnitteluvaihe

Ensimmäinen tiimin yhteistapaaminen oli 29.10.2014. Paikalla olivat projektipäällikkö, elintapaohjauksesta vastaavat terveydenhoitajat, neuvolapsykologi ja liikunnanohjaajaopiskelijat. Tapaamisessa sovittiin ryhmätapaamisten alustava ohjelmarunko sekä keskusteltiin vetäjien rooleista. Jokaisella tapaamisella on oma teemansa ja myös vetäjien osallistuminen vaihtelee teemasta riippuen. Kokouksessa puhuttiin myös perheiden rekrytoinnista, mikä oli vasta käynnistymässä. Rekrytointi oli pääosin terveydenhoitajien vastuulla, lisäksi ryhmän alkamista oli tarkoitus mainostaa päiväkodeissa ja koulujen Wilma-viestinnän kautta. Tavoitteena oli saada rekrytoitua 15–20 perhettä osallistumaan ryhmään, jotta ryhmätoiminta onnistuisi ja vastaisi tarkoitustaan. Vuoden 2014 ryhmässä perheitä oli 8, joista kaikki eivät osallistuneet jokaiselle tapaamiskerralle ja osa lopetti ryhmän kesken.

Ennen toista tiimin yhteistapaamista kävimme tapaamassa ryhmän edellisessä toteutuksessa ollutta terveydenhoitajaa Tuija Louhiniittyä. Kävimme myös Sydänliitossa tapaamassa Neuvokas perhe -menetelmän yhteyshenkilöä Anne Kuusistoa. Näistä tapaamisista saimme paljon hyödyllisiä käytännön neuvoja sekä uusia ajatuksia. Toinen koko tiimin tapaaminen oli 1.12.2014. Tapaaminen käsitteli suurimmaksi osaksi rekrytointia, joka ei ollut edennyt toivotulla tavalla. Ryhmään mahdollisesti osallistuvia perheitä oli vain yksi. Tapaamisessa keskusteltiin ryhmän mainostamisen tehostamisesta, esim. jakamalla päiväkodeihin tietoa sekä mainostamalla ryhmää Facebookissa. Myös mukaan rekrytoitavien lasten ikähaarukkaa laajennettiin koskemaan lapsia 6–10-vuotiaisiin. Osallistujamäärän suhteen tavoitteeksi asetettiin vähintään kymmenen perhettä, jotta ryhmä toteutuisi. Myös aloitusajankohtaa mietittiin siirrettäväksi viikolla eteenpäin, jos perheitä ei saada rekrytoitua riittävää määrää 8.1.2015 mennessä. Tapaamisen jälkeen laitoimme Liikuttava seikkailu -ryhmästä mainoksen Lahden alueen äidit -Facebook-ryhmään.

Tapaamisella kävimme läpi omaa suunnitelmaamme ja ajatuksiamme liittyen Facebook-sivustoon. Kerroimme Facebook-ryhmän sisällöstä ja sovimme vastuualueista. Arvioimme myös Facebook-sivuston ulkoasua yhdessä työryhmän kanssa. Ajatuksenamme oli esitellä Facebook-ryhmä perheille ensimmäisellä tapaamiskerralla. Tähän tuli kuitenkin muutos, koska osa työryhmästä halusi kutsua osallistujat ryhmään jo ennen ensimmäistä tapaamista. Ajatuksena oli, että osallistujilla olisi mahdollisuus tutustua toisiinsa sivustolla jo ennen ensimmäistä tapaamista.

Kokouksessa oli mukana Lahden kaupungin viestintäsuunnittelija Senni Moksu. Hän arvioi Facebook-verkkoyhteisön toteutusta Lahden kaupungin sosiaalisen median sääntöjen pohjalta. Paljon keskustelua aiheutti Facebook-profiilit ja se millaisella profiililla työryhmän jäsenten tulisi olla keskustelualustalla.

Vaihtoehtoina oli joko oma yksityinen tai ammatillinen Facebook-profiili.

Päädyimme siihen, että jokainen voi itse päättää omalta osaltaan, millä profiililla esiintyy. Pohdimme myös työryhmän esiintymistä yhden yhteisen Facebook-profiilin alla, mutta päädyimme siihen että jokainen esiintyy omalla profiililla erikseen. Tämä lisäsi mielestämme avoimuutta, mikä rohkaisisi myös vanhempia avoimeen keskusteluun sivustolla.

Joulukuun lopussa ilmoittautuneita perheitä oli seitsemän ja koko ryhmän toteutuminen vaikutti epävarmalta. Olimme kuitenkin tehneet voitavamme ja odotimme tietoa ryhmän alkamisesta. Tammikuun 8. päivä meille tuli tieto, että ilmoittautuneita perheitä oli riittävästi ja ryhmä alkaisi 13.1. kuten oli sovittu. Facebook-ryhmä käynnistyi viikkoa ennen ensimmäistä tapaamista, sitä mukaa kun terveydenhoitajat olivat kutsuneet vanhempia liittymään ryhmään sähköpostitse.

6.2 Toteutus

Facebook-ryhmän toteutuksessa käytimme pohjana aiemmin mainittua Luomarannan (2014, 42) mallia hyvästä lapsiperheelle suunnatusta ravitsemus-, liikunta- ja painonhallinta-internetsivustosta. Lisäksi oli tärkeää noudattaa Lahden kaupungin sosiaalisen median sääntöjä (Lahden kaupunki 2014).

6.2.1 Facebook-verkkoyhteisön luominen

Loimme Facebook-yhteisöpalveluun salatun ryhmän nimellä Liikuttava seikkailu 2015. Eri vaihtoehtoista valitsimme salatun ryhmän, koska ryhmään osallistujien tiedot ovat luottamuksellisia ja näin varmistimme, että sivustolla olevien ryhmäläisten henkilöllisyys oli vain ryhmään osallistuvien tiedossa, eivätkä ulkopuoliset päässeet seuraamaan sivustolla käytyä keskustelua.

Suunnitteluvaiheessa otimme huomioon myös sen mahdollisuuden, että kaikki vanhemmat eivät välttämättä kuulu Facebookiin. Ensimmäisellä tapaamisella kävikin ilmi, että osa vanhemmista ei ole Facebookissa eivätkä halua sinne liittyä. Korostimme sitä, että Facebook-ryhmä toimii tapaamisten lisänä, varsinainen tieto ja neuvonta tulevat tapaamisilla. Halusimme, että kukaan ei tunne oloaan ulkopuoliseksi, vaikka ei Facebook-ryhmään kuulunutkaan.

Halusimme luoda ryhmään hyvän ilmapiirin ja sivuston esittelytekstissä korostimme asiakaslähtöisyyttä ja toisia kunnioittavaa keskustelutapaa. Rohkaisimme ryhmäläisiä kertomaan sivustolla omia ajatuksia ja kokemuksia perheen arjesta ja jakamaan hyviksi koettuja vinkkejä muille ryhmäläisille. Esittelytekstiksi kirjoitimme:

”Tervetuloa Liikuttava seikkailu 2015 -ryhmään! Tule mukaan kertomaan ajatuksistasi ja kokemuksistasi perheenne arjesta. Missä olette onnistuneet? Mitkä asiat ovat haasteellisia? Täällä voit jakaa omia hyviksi koettuja vinkkejä ja kysyä muilta neuvoja. Keskustelua käymme hyvillä mielin ja rakentavasti. Tulevien ryhmätapaamisten alussa käymme läpi täällä heränneitä keskustelun aiheita. Toivomme aktiivista osallistumista!”

Facebook-yhteisöpalvelussa on rajalliset mahdollisuudet vaikuttaa sivuston ulkonäköön. Facebook määrittää sivustolle tietyt vakioidut asetukset, joiden sisällä ulkonäköön voi vaikuttaa ryhmän kansikuvan valinnalla ja päivityksissä käytettävällä kuvamateriaalilla. Yhtenäistä visuaalista ilmettä sivustolle loimme Neuvokas perhe -kuvilla. Saimme kuvien käyttöluvan Sydänliiton Neuvokas perhe -projektin vetäjiltä Anne Kuusistolta ja Terhi Koivumäeltä. Lahden kaupungin viestintäharjoittelija Miki Halonen suunnitteli ryhmän kansikuvan, johon tuli Neuvokas perhe -kuva ja -logo sekä Lahden kaupungin logo. Käytimme

Neuvokas perhe -kuvia myös viikoittain luodessamme seuraavan ryhmätapaamisen tapahtuman.

Salattuun Facebook-ryhmään voi kutsua jäseniä joko sähköpostiosoitteiden kautta tai lähettämällä Facebookin kautta kutsun omille Facebook-kavereille. Päädyimme siihen, että terveydenhoitajat kutsuivat osallistujat ryhmään sähköpostitse, sillä heillä oli jo valmiiksi vanhempien yhteystiedot. Siten ryhmäläisten ei tarvinnut olla ylläpitäjien kavereita Facebook-yhteisöpalvelussa ja näin oli mahdollisuus säilyttää sekä osallistujien että vetäjien yksityisyys oman Facebook-profiilin osalta. Kutsut lähetettiin sähköpostiin viikkoa ennen ensimmäistä ryhmätapaamista. Facebook-ryhmään kirjautui kahdeksan vanhempaa, joista jatkossa käytämme myös termiä ryhmäläiset.

Liikuttava seikkailu -perheryhmän vetäjästä ryhmään liittyi me sivuston ylläpitäjät, toinen ryhmätapaamisista vastaava terveydenhoitaja, neuvolapsykologi, ravitsemusneuvoja, kolme liikunnanohjaajaopiskelijaa, Neuvokas perhe -projektin vetäjä ja Lahden kaupungin koulu- ja opiskeluterveydenhuollon osastonhoitaja.

Ensimmäisellä ryhmätapaamisella esittelimme itsemme ja Facebook-ryhmän. (Liite 1). Kannustimme osallistumaan aktiivisesti keskusteluun. Kerroimme, että teemme opinnäytetyötä Facebook-ryhmään liittyen ja jaoimme sitä koskevan kyselyn, jonka pyysimme palauttamaan seuraavalla tapaamisella. (Liite 2). Ajatuksena oli, että vanhemmilla on aikaa rauhassa tutustua sivustoon ja miettiä toiveita sen sisällöstä. Kyselyjä palautui meille kaksi ja hyödynsimme niissä mainittuja toiveita sisällön suunnittelussa.

6.2.2 Facebook-ryhmän ylläpito

Julkaisimme sivustolla päivityksiä 3–4 kertaa viikossa. Ennen jokaista ryhmätapaamista loimme sivustolle tapahtuman, jossa kerroimme seuraavan tapaamisen sisällöstä lyhyesti ja toivotimme kaikki ryhmäläiset tervetulleiksi tapaamiselle.

Tapaamisen jälkeen teimme sivustolle lyhyen yhteenvedon käydyistä keskusteluista ja liikunnanohjaajaopiskelijat julkaisivat sivustolla kuvia lapsista

liikkumassa. Lisäksi viikoittain julkaisimme tietoa liittyen ravitsemukseen, liikuntaan ja perheen arjen haasteisiin. Päivitykset olivat uutislinkkejä, linkkejä teemoihin liittyville sivustoille, videoita ja omia kommentteja. Päivityksissä jaoin myös vinkkejä erilaisista koko perheen tapahtumista ja esimerkiksi reseptivinkkejä. Pyrimme aktivoimaan keskustelua myös kysymyksillä.

7 FACEBOOK-VERKKOYHTEISÖN TOIMIVUUDEN ARVIOINTI OHJAUKSEN TUKENA

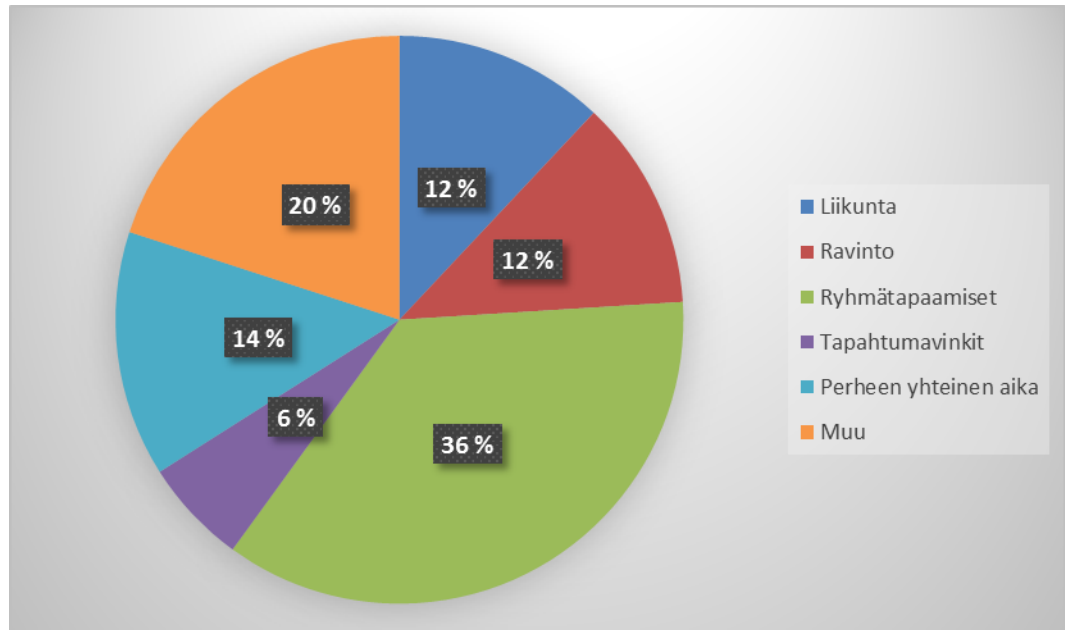
Opinnäytetyössämme hyödynnämme laadullista ja määrällistä tiedonkeruuta osana arviointia (Vilka & Airaksinen 2003, 56–58). Työssämme keräämme kokemuksia Facebook-verkkoyhteisön käytöstä ryhmäohjauksen tukena. Tiedonkeruulla pyrimme saamaan lisää tietoa siitä, mitä mieltä Facebook-ryhmän jäsenet olivat sivustosta, sen sisällöstä ja hyödyllisyydestä.

7.1 Facebook-sivuston päivitysten sisältö

Facebook-sivustolle tehtiin yhteensä 66 päivitystä eri aihealueista. Ryhmittelimme päivitykset aiheittain kuuteen eri kategoriaan. Ne ovat liikunta, ravinto, perheen yhteinen aika, tapahtumavinkit, ryhmätapaamisiin liittyvät päivitykset ja muut päivitykset. Liikuntaan liittyvät päivitykset sisälsivät mm. ideoita perheen yhteiseen liikuntaan ja UKK-instituutin liikuntasuosituksia. Ravintoa käsitelleet päivitykset sisälsivät tietoa terveellisestä ruuasta ja ravitsemussuosituksista sekä ruokareseptejä. Perheen yhteiseen aikaan liittyvissä päivityksissä käsiteltiin mm. ruutu-aikaa, ruokailutilanteita ja ideoita yhteiseen ajanviettoon. Ryhmätapaamisiin liittyviä päivityksiä olivat jokaiseen tapaamiseen etukäteen tehty tapahtumakutsu ja ryhmätapaamisilla käytyjen keskustelujen aiheiden yhteenveto. Lasten liikuntahetkistä julkaistut valokuvat kuuluivat myös tähän aihealueeseen. ”Muu” aihealueeseen kuului ryhmäläisten ja vetäjien esittely, keventäviä viihteellisiä päivityksiä, Facebook-ryhmän esittely, kyselylomakkeiden lataukset sivustolle ja kiitokset ryhmän päättymisen ajankohtana.

Seuraava kuvio 2 on Facebook-sivuston päivitysten sisältöjä ja niiden keskinäistä suhteellista määrää kuvaava piirakkakuva (Vilka 2007, 135, 142).

KUVIO 2. Liikuttava seikkailu 2015 Facebook-sivuston päivitykset aihealueittain.



Ryhmätapaamisiin liittyviä päivityksiä oli 36 % kaikista päivityksistä. Seuraavaksi eniten oli ”Muu” aihealueeseen kuuluvia päivityksiä. Niitä oli 20 %. Perheen yhteiseen aikaan liittyviä päivityksiä oli 14 %. Liikuntaan ja ravintoon liittyviä päivityksiä oli yhtä paljon, 12 %. Tapahtumavinkkejä oli 6 % päivityksistä.

Vanhemmille tehdyn kyselyn perusteella ryhmätapaamisiin liittyvät päivitykset olivat suosittuja. Ravintoon ja liikuntaan liittyvät päivitykset koettiin myös mielenkiintoisiksi. Erityisesti liikuntaan liittyviä päivityksiä olisi vanhempien mielestä voinut olla enemmänkin. Myös tapahtumavinkkejä pidettiin hyödyllisinä.

7.2 Facebook-sivuston toiminnan määrällinen arviointi

Liikuttava seikkailu 2015 Facebook-ryhmäläisten aktiivisuutta arvioimme systemaattisen havainnoinnin menetelmiä soveltaen (Vilka 2007, 29).

Listasimme taulukkoon (Liite 3) kaikki sivustolle tehdyt päivitykset, niiden tekijän, päivityksen tyypin ja aihealueen. Jokaisen päivityksen kohdalta laskettiin, kuinka moni oli käynyt lukemassa tai katsomassa päivityksen, ”tykkäysten” määrä ja kuinka moni oli kirjoittanut kommentin. Lisäksi seurasimme, kuinka usein ryhmäläiset itse päivittivät sivustoa. Päivityksiä kävi tykkäämässä ja

kommentoimassa myös moni Liikuttava seikkailu -ryhmän vetäjä. Heidät erottelimme määrällisesti ryhmäläisistä, koska meitä kiinnosti ennen kaikkea ryhmäläisten aktiivisuus ja halusimme arvioida erityisesti sitä.

Yhdeksän viikon aikana päivityksiä sivustolle tehtiin yhteensä 66. Niistä suurin osa (46) oli Facebook-ryhmän ylläpitäjien päivityksiä. Muut päivitykset olivat muiden ryhmänvetäjien päivityksiä ja yksi ryhmäläisen päivitys.

Facebook-ryhmän jäseneksi liittyi yhteensä 19 henkilöä, joista 10 oli Liikuttava seikkailu -ryhmän vetäjiä ja 9 ryhmäläistä. Ryhmäläiset kävivät aktiivisesti lukemassa sivustolle tehtyjä päivityksiä. Keskimäärin 5,6 ryhmäläistä kävi lukemassa päivityksen. Aktiivisuudessa on huomattavissa laskeva trendi ajallisesti. Ryhmän toiminnan alkuvaiheessa päivityksiä käytiin katsomassa useammin kuin loppupuolella. Tammikuussa keskiarvo oli 6,6, helmikuussa 5,3 ja maaliskuussa 4,9.

Ryhmäläisten tykkäysten määrä eri päivitysten kohdalla vaihteli 0–2 välillä. Yhtä päivitystä oli tykätty 4 kertaa ja kolmea 3. Nämä enemmän tykkäyksiä saaneet päivitykset liittyivät vetäjien viimeisiin päivityksiin, joissa kiitettiin ryhmään osallistumisesta ja yhdessä ryhmäläinen jakoi valokuvia ulkoliikuntakerralta. Yhteensä päivityksiä, joihin ei tullut yhtään ryhmäläisten tykkäystä oli 32. Päivityksiä, joista oli tykännyt yksi ryhmäläinen, oli 25. Viidestä päivityksestä oli tykännyt kaksi ryhmäläistä.

Taulukko 1. Tykkäysten määrä

Tykkäysten määrä	0 tykkäystä	1 tykkäys	2 tykkäystä	3 tykkäystä	4 tykkäystä
Kaikki päivitykset	32	25	5	3	1
Liikunta	4	2	1	1	0
Ravinto	1	5	2	0	0
Ryhmätapaamiset	14	9	0	1	0
Tapahtumavinkit	2	1	1	0	0
Perheen yhteinen aika	6	2	1	0	0
Muu	5	5	0	1	1

Tykkäysten määrästä aihealueittain ei nouse esille mitään aihealuetta, mikä olisi ollut selkeästi suositumpi kuin muut. Ryhmätapaamisiin liittyviä päivityksiä oli sivustolla lukumääräisesti eniten, joten niissä tykkäyksiäkin oli hieman enemmän kuin muiden aihepiirien päivityksissä.

Kommentteja päivityksiin ryhmäläiset kirjoittivat varsin vähän. 66 päivityksestä 41:een ryhmäläiset eivät kommentoineet lainkaan. Päivityksistä 14:sta oli kommentoinut yksi ryhmäläinen. Seitsemään päivitykseen kaksi ryhmäläistä kirjoitti kommentin. Kahta päivitystä oli kommentoinut kolme ryhmäläistä. Yhteen päivitykseen tuli neljä kommenttia.

7.3 Laadullinen tiedonkeruu

Laadullisena tiedonkeruumenetelmänä meillä oli strukturoitu kyselylomake. Tiedonkeruun toteutimme ryhmänohjauksen lopussa ja tietoa kerättiin niin Facebook-ryhmässä olleilta vanhemmilta kuin ryhmän vetäjiltäkin. Valitsimme kyselylomakkeen, koska se oli aikaan ja työmäärään suhteutettuna helpoin vaihtoehto kerätä tietoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63–64.)

7.3.1 Vanhempien mielipiteitä Facebook-sivustosta

Facebook-ryhmässä oli yhteensä yhdeksän vanhempaa, joista viisi oli paikalla viimeisellä tapaamisella, jolloin kysely heille jaettiin. (Liite 4). Nämä viisi myös vastasivat kyselyyn. Vanhemmille jaetussa lomakkeessa kysyimme: *Kuinka usein kävit Liikuttava seikkailu Facebook-ryhmän sivulla? Koitko keskusteluryhmän Facebookissa tarpeelliseksi? Miksi? / Miksi et? Mitä mieltä olet Facebook-ryhmän sisällöstä? Parannusehdotuksia tai muuta kommentoitavaa Facebook ryhmään liittyen.*

Vanhempien vastauksista nousi esiin erityisesti seuraavat teemat: Facebook-ryhmän tarpeellisuus, sivuston sisällön hyödyllisyys sekä ryhmäläisten heikko osallistuminen keskusteluun. Kaikki vastaajat kokivat Facebook-ryhmän tarpeelliseksi. Ryhmän hyödyllisyyttä kuvasi se, mitä se tarjosi ryhmäläisille. Tästä esimerkkeinä suoria lainauksia vanhempien kyselyistä: *”tietoa ja muistutusta”, ”hyvä infokanava” ja ”hyödyllisiä tietopläjäyksiä ja artikkeleita”.*

Nämä kuvaavat sitä, miten ryhmä toimi niin tiedonvälittämisen kanavana kuin tapaamisista muistuttajanakin.

Sisällön hyödyllisyys ilmeni myönteisinä kokemuksina päivityksistä. Vanhemmat kuvasivat sisältöä seuraavasti: *”hyviä linkkejä liikkumiseen ja syömiseen”* ja *”hyviä vinkkejä esim. ruokailun suhteen”*. Päivitykset koettiin myös asiallisina. Ryhmäläisten heikko osallistuminen keskusteluun nousi esiin muutamassa vastauksessa: *”jos vain aikaa olisi ollut enemmän, niin varmasti rohkeutta keskusteluun olisi tullut enemmän”* ja *”olisin toivonut ryhmäläisiltä enemmän aktiivisuutta”*.

Vanhemmilta tuli myös kehitysehdotuksia: *”linkkejä liikuntaan, ruokaan yms. voisi olla enempiäkin”* ja *”lähikunnissa järjestettävät tapahtumat voisi koota yhden tällaisen sivuston taakse”*.

7.3.2 Vetäjien mielipiteitä Facebook-sivustosta

Vetäjille lähetimme kyselyn sähköpostitse ja pyysimme palauttamaan sen myös sähköpostiin. (Liite 5). Lähetimme kyselyn yhdeksälle vetäjälle, joista neljä palautti kyselyn. Vetäjiltä kysyimme: *Koitko keskusteluryhmän Facebookissa tarpeelliseksi? Miksi? / Miksi et? Vastasiko Facebook-ryhmän sisältö odotuksiasi? / perustelut. Vastasiko meidän toimintamme odotuksiasi? / perustelut. Muita ehdotuksia tai kommentoitavaa Facebook-ryhmään liittyen. Miten voisit hyödyntää Facebookin kaltaista verkkoyhteisöä omassa työssäsi?*

Vetäjien vastauksista nousi esiin seuraavat teemat: Facebook-ryhmän tarpeellisuus, Facebook-ryhmän merkitys ryhmään sitouttajana, Facebook-sivuston ylläpitäjien rooli, sisällön sopivuus, verkkoyhteisön käytön tulevaisuus ja ryhmäläisten heikko osallistuminen keskusteluun. Vetäjät kokivat Facebook-ryhmän tarpeelliseksi. Vetäjät toivat esiin, että Facebook-ryhmä motivoi ja sitoutti ryhmää sekä lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta; *”ryhmä tarvitsee yhdistävää tekijää, motivoijaa, sitouttajaa, tiedotuskanavaa”*.

Vetäjät kokivat sisällön ryhmätoimintaan sopivaksi. Vinkit ja linkit elintapoihin ja tapahtumiin liittyen nähtiin hyvinä ja hyödyllisinä. Facebook-ryhmän ylläpitäjien osallistumista ja roolia ryhmässä kuvailtiin aktiiviseksi ja heidän toimintansa

nähtiin positiivisena. Vetäjien kommentteja ylläpitäjistä: *"P yritte osaltanne motivoimaan ja sitouttamaan perheitä ryhmään"* ja *"Aktiivista ylläpitoa"*. Ryhmäläisten heikko aktiivisuus nousi esiin myös vetäjien kyselyissä. Vanhemmilta toivottiin aktiivisempaa keskustelua ja osallistumista. Vetäjät kuvasivat ajatuksiaan seuraavasti: *"Perheiden aktiivisuutta olisin toivonut enemmän"*, *"toivoin että vanhemmat olisivat hyödyntäneet sitä (ryhmää) vielä enemmän"* ja *"Toiset (vanhemmat) eivät kommentoineet mitään, mutta saattavat olla myös omassa profiilissaan fb; ssa vain seurailijoita"*. Verkko yhteisön hyödyntämisen ryhmätoiminnassa nähtiin jatkuvan ja kehittyvän tulevaisuudessa ja vetäjät antoivat esimerkkejä miten ja missä ympäristöissä verkko yhteisöä voisi käyttää. Kehitysehdotuksena esitettiin, että ryhmäläisiä tulisi entisestään aktivoida keskusteluun esim. henkilökohtaisemman viestinnän avulla.

8 POHDINTA

Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu Facebook-verkkoyhteisöön kuulumisen vaikuttavan osallistujien sitoutumisen asteeseen terveyteen liittyvissä interventioissa (Cavallo, Tate, Ries, Brown, DeVellis & Ammerman 2012, 529). Tämä sitoutuminen oli nähtävissä myös Liikuttava seikkailu -ryhmän osallistujien kohdalla. Alun perin ryhmään oli ilmoittautunut 18 perhettä, joista 8 osallistui säännöllisesti ryhmätapaamisiin. Näistä osallistujista 5 kävi säännöllisesti lukemassa Facebook-sivuston päivityksiä. He olivat myös useimmin ryhmätapaamisissa. Myös osallistujien palautteen perusteella Facebook-ryhmä muistutti heitä seuraavasta tapaamisesta.

Facebook-ryhmän mielenkiinnon ylläpitäminen oli haasteellista. Ryhmäläisten mielenkiinnossa sivustoa kohtaan oli havaittavissa laskeva trendi. Päivityksiä seurattiin ja kommentoitiin aktiivisemmin ryhmätoiminnan alkupuolella. Syitä mielenkiinnon laimenemiseen on vaikea arvioida, mutta samansuuntaisia tuloksia on havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa (Cavallo ym. 2012).

Alkuperäinen ajatus Facebook-ryhmästä vertaistuellisena foorumina ei toteutunut. Määrällisestä aineistosta on nähtävissä, että ryhmäläiset eivät olleet erityisen aktiivisia osallistumaan keskusteluun Facebook-ryhmässä. He eivät tehneet omia päivityksiä ja vetäjien päivitykset saivat vähän kommentteja ja tykkäyksiä. Tästä voisi päätellä, että sisältö ei ole ollut ryhmäläisille mieluisaa. Laadullisen aineiston perusteella ryhmäläiset kuitenkin pitivät Facebook-ryhmän sisällöstä ja kokivat jaetun tiedon hyödylliseksi. Sosiaalisen median käyttäjillä on erilaisia tapoja osallistua ja olla vuorovaikutuksessa. Osa tuottaa aktiivisesti sisältöä, osa taas enimmäkseen seuraa tai kommentoi muiden tuottamaa sisältöä. Sivuston ylläpitäjän on hyvä ottaa huomioon, että vähäinen osallistuminen keskusteluun ei välttämättä tarkoita sitä, että jäsenet kokisivat sisällön hyödyttömäksi. (Kortesuo 2014a, 56–58.)

Vanhempien kyselyistä nousseiden kategorioiden perusteella Facebook-ryhmä koettiin tarpeelliseksi ja hyödylliseksi, sekä sisältö sopivaksi ja hyödylliseksi. Vanhemmat huomioivat heikon aktiivisuuden ryhmässä ja antoivat ryhmälle kehitysehdotuksia. Vetäjien palautteiden perusteella Facebook-ryhmä koettiin

tarpeelliseksi tällaiseen ryhmätoimintaan. Vetäjät näkivät myös Facebookin hyödyntämisen olevan sekä tätä päivää että tulevaisuutta ja he mainitsivat ryhmiä, joissa Facebookia jo käytetään tai, joissa sitä voisi käyttää.

Sekä vanhemmat että vetäjät kokivat Facebookin hyödyllisenä tukena ryhmätoimintaan. Facebook nähtiin myös tiedonvälittämisen kanavana sekä ryhmästä muistuttajana. Vanhemmat kokivat sisällön mieluisena ja hyötyivät siitä. Vetäjät kokivat, että Facebook-ryhmä tarjoaa mahdollisuuden motivoimiseen ja kannustamiseen, mikä puolestaan tukee ryhmätoimintaa ja tavoitteiden saavuttamista. Facebook-ryhmän nähtiin myös sitouttavan ryhmäläisiä sekä lisäävän yhteenkuuluvuuden tunnetta.

8.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuutta olemme pyrkineet lisäämään systemaattisella tiedonhaulla ja käyttämällä luotettavia lähteitä. Hyödynsimme myös määrällistä ja laadullista tiedonkeruuta toiminnan arvioinnissa, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Lisäksi luetuimme prosessin kuvauksen Liikuttava seikkailu -projektin vetäjällä Merja Niemelällä ja Sydänliiton Anne Kuusistolla, koska halusimme varmistaa sen, että ryhmän toimintaan liittyvät asiat ovat raportissamme oikein ja paikkaansa pitäviä.

Tässä opinnäytetyössä sosiaalisen median hyödynnettävyydestä saatiin uusia kokemuksia, mutta kokemukset liittyvät vain Liikuttava seikkailu -projektiin. Facebook-sivustolla ryhmäläisiä oli vain yhdeksän, joten joukko oli pieni. Tästä kehittämistyöstä saadut tulokset ovat siten vain suuntaa antavia.

8.2 Hyödynnettävyys työelämässä

Liikuttava seikkailu -projektin vetäjät kokivat Facebook-ryhmän hyväksi apuvälineeksi ryhmätoiminnassa. Projektin päätöskokouksessa tultiin siihen tulokseen, että myös seuraavassa toteutuksessa otetaan käyttöön Facebook-verkkoyhteisö. Tämän opinnäytetyön myötä saadut tulokset ovat hyödyksi seuraavissa toteutuksissa ja auttavat kehittämään Facebook-ryhmää entistä toimivammaksi.

Meille tulevina terveydenhoitajina tämä projekti on opettanut paljon sosiaalisen median maailmasta ja siitä, miten sen voi ottaa käyttöön omassa työssään.

Lisääntyneen tiedon ja kokemusten kautta kynnys käyttää Facebookin kaltaisia yhteisöpalveluja madaltui. Tietoisuus sosiaalisen median tarjoamista mahdollisuuksista, mutta myös sen käyttöön liittyvistä riskeistä selkiytyi.

9 KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Facebook-sivuston tiedollista sisältöä on hyvä jatkossa vielä jäsenellä ja suunnitella tarkemmin etukäteen. On hyvä pohtia erityisesti, mitä liikuntaan ja ravitsemukseen liittyvää tietoa halutaan jakaa. Tietoa voisi myös jaksottaa teemoittain kokonaisuuksiksi ryhmätapaamisten teemoihin sitoen. Näin se jäsentää tiedollista sisältöä ryhmään osallistuville. Tilaa on hyvä kuitenkin jättää spontaaneille aiheille, joita tulee esille keskusteluissa tapaamiskerroilla. Niitä on hyvä käsitellä tuoreeltaan.

Vaikka Facebook-ryhmä toimi hyvin ryhmätoiminnan tukena, on hyvä muistaa myös ne osallistujat, jotka eivät kuulu Facebook-verkkoyhteisöön tai eivät halua liittyä Facebook-ryhmään. Jatkossa tämän voisi paremmin huomioida niin, että ylläpitäjällä olisi näiden osallistujien yhteystiedot ja hän voisi aina Facebook-sivustoa päivittäessä lähettää samasta aiheesta esimerkiksi sähköpostin heille, jotka eivät kuulu Facebook-ryhmään. Näin vahvistetaan myös heidän ryhmään kuuluvuuden tunnetta.

Facebook-ryhmään liittyi myös henkilöitä, jotka eivät osallistuneet lainkaan ryhmätapaamisille. Tämä johtui siitä, että osallistujat kutsuttiin ryhmään jo ennen ensimmäistä tapaamista. Mielestämme tämä aiheutti eettisiä ongelmia ryhmäläisten yksityisyyden suojan kannalta. Ryhmässä oli nyt mukana ulkopuolisia henkilöitä, jotka eivät olleet muille ryhmäläisille tuttuja ja seurasivat kuitenkin aktiivisesti keskustelua ryhmässä. Facebook-sivuston ylläpitäjien tulisi kutsua jäsenet ryhmään. Silloin heillä on selkeä kuva koko toiminnan ajan siitä ketä on kutsuttu ja ketkä ryhmään kuuluvat. Osallistujat tulisi kutsua ryhmään vasta ensimmäisellä tapaamiskerralla, jolloin on samalla mahdollisuus esitellä Facebook-ryhmän toimintaa ja tarkoitusta ryhmäläisille tarkemmin.

Pohdimme prosessin aikana paljon sitä, miten ylläpitäisimme ja lisäisimme sivuston kiinnostavuutta. Tämän ryhmän aikana päivityksiä tekivät suurimmaksi osaksi vain me kaksi sivuston ylläpitäjää. Sivustolla olevien ammattilaisten tulisi olla näkyvämpiä, eikä vain taustaseuraa. Mielestämme sivuston mielenkiintoa lisäisi se, että jokainen asiantuntija tai vetäjä, joka on sivustolla, tekisi omaan asiantuntijan rooliin liittyviä päivityksiä.

Facebook-ryhmässä oli kymmenen vetäjää ja yhdeksän ryhmäläistä. Mietimme, oliko vetäjiä liikaa sivustolla ja vaikuttiko se ryhmäläisten aktiivisuuteen? Jatkossa on hyvä välttää asiantuntijoiden keskinäisen vuorovaikutuksen korostumista. Joistakin vetäjien päivityksistä tykkäsi esimerkiksi seitsemän muuta vetäjää. Onko tämä ryhmäläisten näkökulmasta liian vetäjäkeskeistä kommunikointia? Mielestämme ryhmäläisten keskustelulle tulisi tehdä enemmän tilaa.

Mielestämme Facebook-ryhmä sopi hyvin tukemaan Liikuttava seikkailu -perheryhmän toimintaa. Myös tulevissa toteutuksissa on hyvä systemaattisesti kerätä osallistujilta tietoa siitä, näkevätkö he Facebook-ryhmän hyödyllisenä ja kysyä heiltä kehittämissuhteita. Toiminnan tulee olla ennen kaikkea asiakasta palvelevaa ja käyttäjät on hyvä ottaa mukaan tämän työskentelytavan kehittämiseen.

LÄHTEET

Cavallo, D.N., Tate, D.F., Ries, A.V., Brown, J.D., DeVellis, R.F. & Ammerman, A.S. 2012. A Social Media -Based Physical Activity Intervention. A Randomized Controlled Trial. *American Journal of Preventive Medicine* 2012;43(5), 527–532.

Drake, M. 2014. Kansa kysyy ja netti vastaa - mutta kuinka kauan? Teoksessa Järvi, U. (toim.) *Tautinen media*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 84–103.

Gold, J., Pedrana, A. E., Stooze, M. A., Chang, S., Howard, S., Asselin, J., Ilic, O., Batrouney, C. & Hellard, M. E. 2012. Developing Health Promotion Interventions on Social Networking Sites: Recommendations for The FaceSpace Project. *Journal of Medical Internet Research* 14(1), e30.

Haasio, A. 2009. *Facebook-opas*. Helsinki: BTJ Kustannus Oy.

Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. *Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämiskankkeisiin terveysalalla*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Heinonen, U. 2008. *Sähköinen yhteisöllisyys. Kokemuksia vapaa-ajan, työn ja koulutuksen yhteisöistä verkossa. Kulttuurituotannon ja maisematutkimuksen laitoksen julkaisuja XIV*. Helsinki: Gummerus.

Hukka, E. 2014. Potilaasta partneriksi – sosiaalinen media haastaa terveydenhuollon. Teoksessa Järvi, U. (toim.) 2014. *Tautinen media*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 104–121.

Jogova, M., Song, J.E-S., Cambell, A. C., Warbuton, D., Warshawski, T. & Chanoine, J-P. 2013. Process Evaluation of the Living Green, Healthy and Thrifty (LiGHT) Web-Based Child Obesity Management Program: Combining Health Promotion with Ecology and Economy. *Canadian Journal of Diabetes* 37(2), 72–81.

Kortesuo, K. 2014a. *Sano se someksi 1. Ammattilaisen käsikirja sosiaaliseen mediaan*. Helsinki: Kauppakamari

Kortesuo, K. 2014b. Sano se someksi 2. Organisaation käsikirja sosiaaliseen mediaan. Helsinki: Kauppakamari

Laaksonen, C., Holmberg, J., Myllymäki, P. & von Schantz, M. 2014. Twitter, Facebook, Google+, YouTube ja Second Life. Onko sosiaalinen media terveyden edistämisen ystävä vai vihollinen? *Terveydenhoitaja* 7/2014, 19.

Lahden kaupunki. 2014. Lahden kaupungin sosiaalisen median ohje. Saatavissa: Lahden kaupungin viestintäyksikkö

Luomaranta, E. 2014. Internet lasten painonhallinnan tukena. Vanhempien näkemyksiä internetin käytöstä perheen terveellisten ravitsemus- ja liikuntatottumusten edistämässä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Maher, C., Lewis, L., Ferrar, K., Marshall, S., De Bourdeaudhuij, I. & Vandelandotte, C. 2014. Are health behavior change interventions that use online social networks effective? A systematic review. *J Med Internet Res.* 2014 Feb; 16(2): e40. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3936265/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013. Nettineuvola - opas terveydenhoitajille. [viitattu 25.11.2014]. Saatavissa: http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/2fc189e528c9db8fbe0b4b55fddc2681/1416939782/application/pdf/18066324/MLL_Nettineuvola_www.pdf

Moorhead, A.S., Hazlett, D.E., Harrison, L., Carroll, J.K., Irwin, A. & Hoving, C.H. 2013. A New Dimension of Health Care: Systematic Review of the Uses, Benefits, and Limitations of Social Media for Health Communication. *Journal of Medical Internet Research.* 15 (4): e85. Saatavissa: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3636326/>

Niemelä, M. 2014. Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon osastonhoitaja. Lahden kaupunki. Haastattelu. 23.10.2014.

Noar, S.M. & Harrington, N.G. 2012. eHealth applications. Promising strategies for behavior change. New York and London; Routledge, Taylor & Francis Group.

Sairaanhoitajaliitto. 2014. Sairaanhoitajien sosiaalisen median ohjeet. [viitattu 20.12.2014]. Saatavissa: <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajien-sosiaalisen-median-ohjeet/>

Facebook oli kolmannella neljänneksellä kasvussa kaikilla rintamilla. 2014. Taloussanomat 29.10.2014. Saatavissa: <http://www.taloussanomat.fi/informaatioteknologia/2014/10/29/facebook-kasvussa-kaikilla-rintamilla/201415008/12>

Torkkola, S. 2014. Muuttuva terveystiedettä, medioituvat terveydet ja sairaudet. Teoksessa Järvi, U. (toim.) 2014. Tautinen media. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 16–31.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi

LIITTEET

Liite 1. Facebook-ryhmän esittely

▣ **Tervetuloa Liikuttava seikkailu 2015 Facebook – ryhmään!**

Facebook – ryhmässä sinulla on mahdollisuus jakaa muiden ryhmäläisten kanssa omia arjen kokemuksia. Voit jakaa esimerkiksi reseptejä, vinkkejä liikuntaan tai mitä tahansa mistä uskot olevan iloa tai hyötyä muille.

Sivustolla voit myös kysyä neuvoa arjen haasteisiin. Mukana keskustelussa on ryhmän vetäjiä, joille voit lähettää halutessasi myös yksityisviestiä.

Ryhmätapaamisten alussa palaamme lyhyesti Facebookissa käytyihin keskusteluihin.

Ryhmä on salainen, joten se ei näy ulkopuolisille.

Toivomme myönteistä ja kannustavaa keskustelua toisia kunnioittaen.



Teemme myös opinnäytetyötä aiheeseen liittyen. Keräämme kyselylomakkeilla kokemuksia Facebook – sivuston tarpeellisuudesta ja hyödyistä ryhmäläisille. Tutkimuksessa ei käy ilmi ryhmäläisten henkilöllisyys.

Meille voit antaa Facebook – sivustoon liittyvää palautetta koko ryhmän toiminnan ajan. Otamme sen kiitollisina vastaan.

Tehdään Facebook – ryhmästä yhteinen olohuone, jossa kaikki viihtyvät!

Ystävällisin terveisin,

terveydenhoitajaopiskelijat Mirka Inkiläinen ja Kirsti Vettenranta

Liite 2. Alkukysely Facebook-ryhmäläisille

Kysely Facebook-keskusteluryhmästä

Kuinka usein kirjaudut Facebook-yhteisöpalveluun?

Oletko jäsenenä jossakin muussa Facebook-keskusteluryhmässä?

Jos olet, niin kuinka monessa?

Seuraavat kysymykset koskevat Liikuttava seikkailu 2015 Facebook -ryhmää.

Koetko keskusteluryhmän Facebookissa tarpeelliseksi?

Miksi? / Miksi et?

Millaista sisältöä toivot Liikuttava seikkailu Facebook-sivustolle?

Muita ehdotuksia tai kommentoitavaa Facebook-ryhmään liittyen:

Liite 3. Liikuttava seikkailu Facebook-sivuston päivitykset

Päivä-määrä	Päivittäjä	Julkaisu-tyyppi	Aihe	Nähty Yhteensä/ ryhmäläinen	Tykännyt Yhteensä/ ryhmäläinen	Kommentit Yhteensä/ ryhmäläinen
19.12.2014	Mirka	Asiakirja	Ryhmätapaamisten sisältö	17/8	0/0	0/0
2.1.2015	Kirsti	Postaus	Ryhmänvetäjien esittely	17/7	1/1	9/0
9.1.2015	Kirsti	Tapahtuma	1. ryhmätapaaminen		1	1/1
9.1.2015	Kirsti	Uutislinkki	7 kikkaa joilla kannustat lapsesi liikkumaan Iltasanomat	16/6	2/1	3/1
12.1.2015	Anne	Mainos	Liikuttava seikkailu - perheryhmä	15/6	5/1	0/0
12.1.2015	Mirka	Postaus	Ryhmäläisten esittely	15/6	1/0	0/0
14.1.2015	Kirsti	Postaus	Yhteenvedo tapaamisesta	17/8	4/1	7/2
15.1.2015	Anne	Sivustolinkki	Perheliikunta/ Neuvokas perhe	15/6	5/0	2/0
16.1.2015	Kirsti	Liikuntavinkki	Yleisöluisteluvuorot	16/7	4/1	0/0
18.1.2015	Mirka	Postaus/kuva	Viikonloppu-kuulumiset	16/7	2/1	5/1
19.1.2015	Päivi O.	Postaus	Seuraava tapaaminen	16/7	6/3	0/0
19.1.2015	Kirsti	Tapahtuma	2. ryhmätapaaminen		5/1	0/0
19.1.2015	Kirsti	Postaus	Kysymys toiveista tapaamiskerralle	15/6	0/0	0/0
21.1.2015	Kirsti	Asiakirja	Kootut vinkit liikuntapaikoista	15/6	2/0	1/0
21.1.2015	Anne	Sivustolinkki	Ylipainoisen lapsen vanhempi – blogikirjoitus, Neuvokas perhe	15/6	3/0	1/0
21.1.2015	Mirka	Postaus	Yhteenvedo tapaamisesta	16/7	7/1	6/2
23.1.2015	Kirsti	Uutislinkki	Tutkijan terveellisten ruokien joukossa on kotimaisia aineita Helsingin Sanomat	16/7	5/2	5/2
24.1.2015	Kirsti	Sivustolinkki	MLL vanhempainnetti	16/7	5/2	3/3
25.1.2015	Mirka	Tapahtuma	3. ryhmätapaaminen		0/0	2/1
25.1.2015	Linda A.	Valokuvia	Lasten liikuntakerran kuvausta	17/8	6/2	7/3
26.1.2015	Anne	Sivustolinkki	Ruutu aika/ Neuvokas perhe	15/6	1/1	3/1
27.1.2015	Emmi L.	Valokuvia	Lasten liikuntakerran kuvausta	15/6	6/1	3/1
28.1.2015	Mirka	Postaus	Yhteenvedo tapaamisesta	15/6	6/1	0/0
29.1.2015	Mirka	Tiedosto	Facebook-sivuston esittely	16/7	0/0	0/0
29.1.2015	Mirka	Tiedosto	Kysely Facebook-sivustosta	15/6	0/0	0/0
30.1.2015	Kirsti	Postaus	Kyselyä oivalluksista	15/6	1/0	2/1
1.2.2015	Mirka	Kysely	Perheen yhteinen tekeminen	15/6	0/0	5/2
1.2.2015	Kirsti	Tapahtuma	4. ryhmätapaaminen		0/0	0/0
2.2.2015	Päivi O.	Postaus	Muistutus liikuntakerrasta	14/5	1/1	0/0
4.2.2015	Emmi L.	Videoklippu	Lasten liikunnan riemu Juha Järvinen	15/6	4/0	4/1
4.2.2015	Päivi O.	Postaus	Kyselyä miten ryhmässä meni	16/7	0/0	2/2
5.2.2015	Kirsti	Menovinkki	Lasten lauantai Kauppakeskus Valo	15/6	3/2	2/1
5.2.2015	Elsa M.	Valokuvia	Perheiden ulkoliikuntakerta	14/5	7/1	0/0
6.2.2015	Mirka	Sivustolinkki	Perheliikunnan vinkkejä	14/5	1/0	1/0
8.2.2015	Mirka	Postaus	Kysymys toiveista tapaamiskerralle	14/5	0/0	2/1
8.2.2015	Mirka	Tapahtuma	5.ryhmätapaaminen		3/0	2/1
9.2.2015	Kirsti	Sivustolinkki	Martat, viikon ruokalista	16/7	1/1	0/0
9.2.2015	Kirsti	Sivustolinkki	Ruokavisa -peli	14/5	1/0	0/0

11.2.2015	Kirsti	Sivustolinkki	Syö hyvää -hankkeen sivusto	15/7	6/1	0/0
11.2.2015	Kirsti	Valokuvia	Sokeripeli tapaamiselta	14/6	5/1	1/0
13.2.2015	Mirka	Menovinkki	Talvitapahtuma	13/5	3/0	2/0
13.2.2015	Anne	Sivustolinkki	Ystävänpäivä-toivotus	13/5	3/0	0/0
14.2.2015	Mirka	Reseptilinkki	Muffinssi- resepti	14/6	5/1	2/1
16.2.2015	Päivi O.	Postaus	Seuraava tapaaminen	13/5	2/1	0/0
16.2.2015	Kirsti	Tapahtuma	6. ryhmätapaaminen		2/0	0/0
17.2.2015	Emmi L.	Uutislinkki	Pikkukakkosen kysely lasten ruutuajasta Yle.fi	13/5	3/0	0/0
18.2.2015	Mirka	Postaus	Yhteenvedo tapaamisesta	12/4	3/0	1/0
20.2.2015	Mirka	Postaus/kuva	Hiihtoloma-suunnitelmat	12/5	4/1	7/2
22.2.2015	Kirsti	Videoklippi	Voi hyvin- koiravideo	12/5	4/1	0/0
23.2.2015	Kirsti	Puuhavinkki	Yöleiri kotona, Hidas vanhemmuus -hanke	11/4	2/0	0/0
24.2.2015	Anne	Sivustolinkki	Ruuduton päivä/ Neuvokas perhe	11/4	2/0	1/0
25.2.2015	Mirka	Postaus+linkki	Liikuntasuosituks	11/4	5/0	2/0
27.2.2015	Kirsti	Reseptivinkki	Smoothiet, www.soppa356.fi	11/5	5/2	3/0
1.3.2015	Kirsti	Uutislinkki	Yhteinen perheruokailu Inhimillisiä uutisia -sivusto	10/4	3/1	0/0
1.3.2015	Kirsti	Video	Rakkautta ja rähinää ruokapöydässä Neuvokas perhe -sivusto	9/4	2/0	1/0
1.3.2015	Kirsti	Tapahtuma	7. ryhmätapaaminen		2/0	1/0
4.3.2015	Mirka	Postaus	Kysymys edellisestä tapaamisesta	11/5	0/0	9/6
5.3.2015	Anne	Sivustolinkki	Chat: Ruokailu ja liikkuminen / Neuvokas perhe	9/3	2/1	0/0
6.3.2015	Kirsti	Tiedosto	Syö hyvää -hankkeen lapsiperheelle suunnattu esite	12/5	6/1	0/0
8.3.2015	Mirka	Tapahtuma	8.ryhätapaaminen		1/0	0/0
8.3.2015	Mirka	Postaus	Kysymys näyttärituomisista	12/6	0/0	6/4
10.3.2015	Anne	Postaus	Kysymys tapaamisesta	12/6	1/1	2/1
11.3.2015	Päivi O.	Postaus	Kiitokset viimeisestä tapaamisesta	12/6	6/4	2/2
11.3.2015	Kirsti	Postaus	Kiitokset ryhmästä	13/6	6/3	2/1
11.3.2015	Ryhmäläinen	Valokuvia	Perheiden ulkoliikuntakerta	12/5	8/3	1/0
11.3.2015	Mirka	Tiedosto	Palautekysely Facebook- ryhmästä	10/4	0/0	0/0

Liite 4. Kysely Facebook-sivuston hyödyllisyydestä ryhmäläisille

Kysely Facebook-keskusteluryhmästä

Kuinka usein kävit Liikuttava seikkailu Facebook-ryhmän sivulla?

Kerran päivässä

Joka toinen päivä

1-2 kertaa viikossa

Harvemmin

Koitko keskusteluryhmän Facebookissa tarpeelliseksi?

Miksi? / Miksi et?

Mitä mieltä olit Facebook-ryhmän sisällöstä?

Parannusehdotuksia tai muuta kommentoitavaa Facebook -ryhmään liittyen:

KIITOS!!

Liite 5. Kysely Facebook-ryhmän hyödyllisyydestä vetäjille.

Palautekysely Facebook-keskusteluryhmästä

Koitko keskusteluryhmän Facebookissa tarpeelliseksi?

Miksi? / Miksi et?

Vastasiko Facebook-ryhmän sisältö odotuksiasi? Perustelut.

Vastasiko meidän toimintamme odotuksiasi? Perustelut.

Muita ehdotuksia tai kommentoitavaa Facebook-ryhmään liittyen:

Miten voisit hyödyntää Facebookin kaltaista verkkoyhteisöä omassa työssäsi?

KIITOS!!

Terveystoimittajat ja opiskelijat Mirka ja Kirsti