

Laura-Julia Vaajakari ja Nelli Wallin

LUONNON JA YMPÄRISTÖN HYÖDYNTÄMINEN  
MIELENTERVEYSKUNTOITUJEN VERTAISTUKITOIMINNASSA

Hoitotyön koulutusohjelma  
2017



## LUONNON JA YMPÄRISTÖN HYÖDYNTÄMINEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIEN VERTAISTUKITOIMINNASSA

Vaajakari Laura-Julia, Wallin Nelli

Satakunnan ammattikorkeakoulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Kesäkuu 2017

Ohjaaja: Myllymaa Tapio

Sivumäärä: 30

Liitteitä: 3

Asiasanat: Green Care, vertaistuki, luontosuhde, voimaantuminen

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa mielenterveyskuntoutujien vertaisohjaajille sekä vertaisohjaajakoulutuksen aloittaville virkistyspäivä, jossa hyödynnettiin luonnon voimaannuttavaa vaikutusta sekä vertaistuen voimaa. Projektin tavoitteena oli saada vertaisohjaajat tutustumaan koulutuksen aloittaviin henkilöihin ja jakamaan tietoa ja taitoa koskien mielenterveyskuntoutujien vertaisohjaajana toimimista. Tavoitteena oli myös kerätä näyttöä luonnon ja vertaistuen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tilaajana toimi Porin Kulttuuripaja Lumo.

Opinnäytetyö toteutettiin projektina, jossa mielenterveyskuntoutujien vertaisohjaajille, sekä vertaisohjaajakoulutuksen aloittaville järjestettiin virkistyspäivä syyskuussa 2016. Virkistyspäivässä luonto ja eläimet olivat vahvasti mukana. Päivän päätteeksi kohderyhmä vastasi vielä palautelomakkeeseen, joka sisälsi kolme avointa kysymystä: Oliko virkistyspäivä mielestäsi onnistunut, mikä päivässä oli onnistunutta, mitä kehitettävää virkistyspäivässä olisi ja miten koit luonnon ja ympäristön vaikutuksen päivässä. Palautelomakkeesta selvisi, että kaikki virkistyspäivään osallistujat olivat erittäin tyytyväisiä luontoavusteiseen toimintaan, jota päivän aikana harjoitettiin. Myös eläinten läsnäololla oli positiivinen merkitys.

Opinnäytetyön teoreettisessa osuudessa käsiteltiin suurelta osin Green Carea sekä vertaistukea. Teoreettisessa osuudessa käsiteltiin myös luonnon ja ympäristön vaikutuksia hyvinvointiin. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää kulttuuripajoissa mielenterveyskuntoutujille ja heidän vertaisohjaajilleen suunnatussa luontoavusteisessa toiminnassa ja mallina virkistyspäivien suunnittelussa.

## NATURE AND ENVIRONMENT IN PEER SUPPORT OF REHABILITEES WITH MENTAL HEALTH PROBLEMS

Vaajakari Laura-Julia, Wallin Nelli

Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

June 2017

Supervisor: Myllymaa Tapio

Number of pages: 30

Appendices: 3

Key words: Green Care, peer support, nature relationship, empowerment

---

The purpose of this thesis was to plan and implement a recreation day for peer counsellors and people starting peer support training. The empowering effects of nature and peer support on people were used in this recreation day. The aim of the day was to provide an opportunity to peer counsellors to get to know the people starting peer support training. They could also share their knowledge and skills in working as peer counsellors. Another aim was to collect evidence of the effects of nature and peer support on people's well-being. The thesis was commissioned by a cultural centre Kulttuuripaja Lumo in Pori.

The thesis was carried out as a project and a recreation day was arranged for peer counsellors and people starting peer support training in September 2016. Nature and animals had a strong role in the recreation day. At the end of the day the target group filled in a feedback form which included the following open questions: Was the recreation day successful? Which parts did you like? What things should be improved? How did you experience the effects of nature and environment? The results show that all participants were very satisfied with the activities which involved nature. Also animals were experienced to have a positive effect on the success of the day.

The theoretical part of the thesis deals with Green Care and peer support. In addition, the theoretical part discusses the effects of nature and environment on well-being. The results can be used in planning recreation days and in cultural activities involving nature designed for rehabilitees with mental health problems and their peer counsellors.

## Sisällysluettelo

<b>1. JOHDANTO.....</b>	<b>1</b>
<b>2. OPINNÄYTETYÖN TAUSTA .....</b>	<b>4</b>
2.1 Tavoite ja tarkoitus .....	4
2.2 Projektiluontoinen opinnäytetyö.....	4
<b>3. GREEN CARE .....</b>	<b>5</b>
3.1 Green Care käsitteenä .....	5
3.2 Green Care hyvinvointivaikutukset .....	6
3.3 Green Care –toiminnan peruselementit .....	7
<b>4. VERTAISTUKI .....</b>	<b>8</b>
4.1 Vertaistuki käsitteenä .....	8
4.2 Vertaistuen muodot .....	9
4.2.1 Vertaistukiryhmä .....	10
4.2.2 Vertaisohjaaja .....	10
<b>5. LUONTO .....</b>	<b>11</b>
5.1 Luonto käsitteenä .....	11
5.2 Luontosuhde ja luontokokemus .....	12
<b>6. VOIMAANTUMINEN .....</b>	<b>13</b>
6.1 Voimaantuminen käsitteenä .....	13
6.2 Voimaantumisen ongelmallisuus .....	15
<b>7. TOIMINNALLISEN VIRKISTYSPÄIVÄN SUUNNITTELU .....</b>	<b>15</b>
7.1 Kohderyhmän kuvaus .....	15
7.2 Yhteistyökumppanin kuvaus, Porin kulttuuripaja Lumo .....	16
7.3 Vaiheistus ja aikataulu .....	17
<b>8. TOTEUTUS .....</b>	<b>20</b>
8.1 Virkistyspäivän toteutus ja ohjelma .....	20
<b>9. VIRKISTYSPÄIVÄN ARVIOINTI, POHDINTA JA PALAUTE .....</b>	<b>22</b>
9.1 Arviointi ja pohdinta .....	22
9.2 Palautelomake ja –lomakkeen antia .....	23
<b>10. JOHTOPÄÄTÖKSET .....</b>	<b>25</b>
10.1 Oma oppiminen ja opinnäytetyön merkitys .....	24
10.2 Tulevaisuutta ajatellen .....	25
<b>LÄHTEET</b>	
<b>LIITTEET</b>	

## 2. OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

### 2.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyö päätettiin toteuttaa toiminnallisena, projektiluontoisena työnä. Projektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa mielenterveyskuntoutujien vertaisohjaajille sekä vertaisohjaajakoulutuksen aloittaville virkistyspäivä, jossa sekä uudet että vanhat vertaisohjaajat pääsivät verkostoitumaan ja vaihtamaan kokemuksia. Vanhojen vertaisohjaajien tarkoitus oli mentoroida koulutuksen aloittavia.

Virkistyspäivässä hyödynnettiin luonnon voimaannuttavaa vaikutusta sekä vertaistuen merkitystä. Tarkoituksena oli selvittää Green Care –toiminnan sekä vertaistuen vaikutus ihmisiin päivän aikana ja jälkeen.

Tavoitteena oli saada vertaisohjaajat tutustumaan koulutuksen aloittaviin henkilöihin ja jakamaan tietoa ja taitoa koskien mielenterveyskuntoutujien vertaisohjaajana toimimista. Tärkeimpänä tavoitteena oli kuitenkin kerätä näyttöä luonnon vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin, ja sitä, miten kohderyhmämme kokee vertaistuen.

### 2.2 Projektiluontoinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme on luonteeltaan projektiluontoinen. Työ toteutettiin yhteistyössä Porin Kulttuuripaja Lumon kanssa. Projektiluontoinen opinnäytetyö on selkeisiin tavoitteisiin tähtäävä, ajallisesti rajattu kertaluontoinen tehtävä. Projektin pitäisi tuottaa tilaajalleen hyötyä tavoitteiden toteutumisen avulla. Jokainen projekti on ainutkertainen. Työtapa on tavoitteellinen ja tehokas määräajan puitteissa. Selkeät tavoitteet toimivat hyvänä pohjana toiminnan rakentumiselle. Projektiluontoisessa työssä riskit kuuluvat osaksi työtä. Riskit liittyvät usein aika- ja kustannus ongelmiin. (Rissanen, 2002, 12.)

Onnistunut projekti on hyvä ja tuottoisa tapa tehdä töitä. Tavoitteiden päättämisen jälkeen voidaan alkaa suunnitella ja toteuttaa projektityötä. Opinnäytetyön raporttina toimii varsinaisen opinnäytetyön teksti, jossa selviää mitä on tehty, miksi on tehty ja miten on tehty, sekä millainen prosessi on ollut käytössä ja minkälaisia tuloksia on saatu. Raporttiin sisältyy myös oppijan arviointi omasta työskentelystä sekä tuotoksesta. Toteutustapa voi olla opas, järjestetty näyttely tai kuten tässä opinnäytetyössä; järjestetty tapahtuma. (Rissanen, 2002, 21.)

### 3. GREEN CARE

#### 3.1 Green Care käsitteenä

Green Care tarkoittaa luonnon hyödyntämistä ihmisen hyvinvoinnin, terveyden ja elämänlaadun edistämiseksi. Green Care -toiminta on tavoitteellista toimintaa ja toimii ns. sateenvarjokäsitteenä useille erilaisille menetelmille, joiden avulla toteutetaan tavoitteellista luontolähtöistä toimintaa. Green Care –toiminta tapahtuu yleensä maaseutuympäristössä, luonnossa tai metsässä, mutta sitä voidaan myös toteuttaa helposti kaupungissa puistoissa tai jopa sisätiloissa. Green Care –toiminta on ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista ja toiminnan keskeisimmät pääelementit ovat luonto, yhteisö ja toiminta. Luonnon tavoitteellisella hyödyntämisellä eli Green Care –toiminnalla on useita erilaisia soveltamismahdollisuuksia eri aloilla kuten sosiaali- ja terveysalalla sekä hyvinvointimatkailu- ja vapaa-ajan virkistyspalveluissa. (Iijolainen & Ruoho, 2014, 8.)

Green Care –käsite on suomenkielen terminä luontohoiva eli vihreä hoiva ja luontovoima eli vihreä voima. Toiminta voi siis olla luonteeltaan ihmisen virkistykseen ja voimaantumiseen kohdistuvaa toimintaa tai luontolähtöisyyteen kohdistuvia hoiva- ja kuntoutuspalveluita. Luontohoivasta puhutaan silloin, kun palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa. Toiminnan maksajana toimii julkinen sektori ja palveluntuottajilla tulee aina olla tietty sosiaali- ja terveysalan koulutus. Green Care menetelmiä hyödynnetään mm. terapiassa, kuntoutuksessa, päivätoiminnassa tai työtoiminnassa; kuten myös asumispalveluissa ja sosiaalipalve-

luissa. Ikäihmiset hyötyvät luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta esimerkiksi kuntouttavan puutarhan, kasvien ja marjojen käsittelyn tai kaverikoiran muodossa. Kuntouttavassa työtoiminnassa hyödynnetään luontoympäristön positiivista vaikutusta samoin kuin päihdekuntoutuksessa. Lasten ja Nuorten luonnon helmassa sijaitsevat asumisyksiköt eli lastensuojelun palvelut sijoittuvat hienosti Green Care –toiminnan alle, samoin kuin ratsastusterapia ja eläinavusteinen terapia. (Iijolainen & Ruoho, 2014, 8.)

Asiakaskunta on suurempi, kun on kyse luontovoimasta. Asiakkaat yleensä maksavat näistä palveluista itse. Luontovoimaan kuuluvia palveluita voi tuottaa monet eri tahot, vaikkapa matkailu- ja hyvinvointialan yrittäjät. Tyypillisiä luontovoimapalveluita ovat luonnon elvyttävään, voimaannuttavaan ja virkistävään vaikutukseen perustuvat palvelut. Esimerkkejä ovat hyvinvointimatkailu maaseudulla, luontoon sijoittuva työhyvinvointi -toiminta, metsäterapia, metsäjooga tai mindfulness-harjoitukset. (Iijolainen & Ruoho, 2014, 9.)

### 3.2 Green Care hyvinvointivaikutukset

Green Care –toiminnan rantautuminen Suomeen on nostanut vanhan tiedon ajankohtaiseksi tutkimuskohteeksi. Useimmalla meistä on omakohtaista kokemusta siitä, miten ulkoilu lähimetsässä rauhoittaa ja parantaa mielialaa. Monella myös eläin, kuten perheen koira on auttanut vaikeissa elämänvaiheissa ja tuonut lohtua. Suomalaiset ovat aina tienneet, että luonnolla on positiivinen vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja hyvinvoinnin ylläpitoon. Tutkimustiedoista on nykyään runsaasti näyttöä. (Iijolainen & Ruoho, 2014, 10.)

Green Care –toiminnassa hyvinvointivaikutukset perustuvat luonnon elvyttävyyteen, yhteisöllisyyteen ja toimintaan. Luontoympäristöllä on kokonaisvaltainen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Ulkoliikunnan avulla liikkuminen lisääntyy, hapensaanti paranee, verenpaine laskee ja unenlaatu sekä ruokahalu paranee. Luonto tarjoaa rauhoittavan ympäristön, jossa elinvoimaisuuden tunne ja tarkkaavaisuus paranee, sekä mieliala kohenee. (Iijolainen & Ruoho, 2014, 10.) Tarkinta tutkimuksellista näyttöä on saatu luonnon rauhoittavasta ja stressiä lievittävästä vaikutuksesta. Luontokoke-

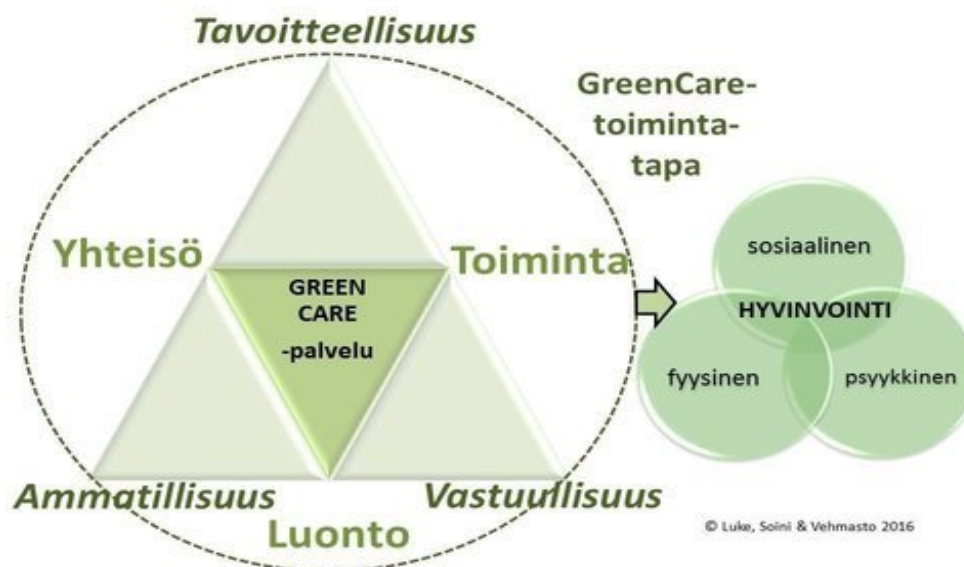
mus tarjoaa mahdollisuuden pysähtyä ja rauhoittua. Tämä auttaa omien tuntemusten kuuntelemisessa ja omien voimavarojen löytämisessä. (MTT www-sivut, 2016.)

### 3.3 Green Care –toiminnan peruselementit

Green Care –toiminnan perusta muodostuu kolmesta ydinelementistä; luonnosta, toiminnasta ja yhteisöstä. Luontokomponentti voi sijaita maalla tai kaupungissa, sisällä tai ulkona. Se voi olla esimerkiksi maatila, puutarha tai metsä. Eläimet, esimerkiksi hevoset ja koirat ovat tärkeitä Green Care –toiminnan luontokomponentteja. Toiminta luontoympäristössä eli esimerkiksi puutarhassa, metsässä, tai eläimen kanssa tarjoaa virikkeitä ja kokemuksia ja voi olla parantavaa ja voimaannuttavaa. Toiminta voi olla kuitenkin myös pelkkää katselemista tai rauhoittumista omassa mieli-paikassa. Yhteisöllinen toiminta mahdollistaa osallisuuden. Vuorovaikutus toisiin kiinnittää yksilön yhteisöön ja saattaa antaa hyväksynnän tunteen. Osallisuuden tunne syntyy vuorovaikutussuhteessa muiden ihmisten, eläimen tai luonnon kanssa. (Iijolainen & Ruoho, 2014, 10-11.)

Green Care –toiminnan perusedellytykset ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Green Care –toiminta on aina tavoitteellista ja . Tavoitteet määräytyvät aina tarkemmiksi palvelu- ja asiakastyypin mukaan. Palvelut suunnitellaan asiakkaiden tarpeiden mukaiseksi. Palvelun tarjoajan osaaminen ja ammatillisuus ovat suhteessa tarjottavaan palveluun. Palvelun tarjoaja toimii aina oman osaamisen ja ammattinsa pohjalta. Palveluita, kuten terapiaa ja kuntoutusta, voi antaa vain siihen koulutuksen saanut henkilö, laki ja asetukset säätelevät tarkasti sosiaali- ja terveystalve-luiden tuottamista. Green Care palveluja voidaan myös tuottaa moniammatillisessa yhteistyössä. Tärkeimpiä taitoja on asiakastilanteen hallinta ja asiakkaan kohtaamis-taidot. (Iijolainen & Ruoho, 2014, 11.)





Kuvio1. Green Care toiminnan peruselementit

## 4. VERTAISTUKI

### 4.1 Vertaistuki käsitteenä

Vertaistuki on tukitoimintaa kahden ihmisen tai ryhmien välillä. Vertaistuen voi määritellä omaehtoiseksi, yhteisölliseksi tueksi sellaisten ihmisten kesken, joita yhdistää samankaltaisten elämänvaiheiden läpikäyminen ja elämäkokemus. Vertaistuki perustuu osapuolten omiin kokemuksiin. (MTKL www-sivut, 2016.). Vertaistues- sa auttamisella ja tukemisella on keskeinen merkitys. Vertaistuki –toimintaan osallistuvat ihmiset ovat tasavertaisia keskenään ja toimivat sekä tukijoina että tuettavina. Vertaistuki on samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäistä tukea ja auttamista ns. kokemustiedon jakamista. Siinä luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus, yhteisöllisyys ja tasa-arvoisuus ovat tärkeitä. Voitaisiin sanoa että vertaistuen pohjana toimii elämäntuntemus. (Sosped www-sivut, 2016.) Ihminen, jolla on samankaltaisia kokemuksia, tuo toivoa kuntoutumiseen myös vaikeina aikoina. Yhteiset kokemukset lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja kokemusten jakaminen toisten kanssa helpottaa ahdistuneisuutta. (MTKL www-sivut, 2016.)

Vertaistuen perusajatuksena on usko ihmisen omiin voimavaroihin ja niiden löytämiseen. Vertaistuen tarkoituksena on mm. edistää osallistujien jaksamista ja hyvin-

vointia sekä mahdollisesti antaa voimaantumisen kokemuksia. (Salonen 2012, 12.) Vertaistuki voidaan määritellä myös voimaantumiseksi ja muutosprosessiksi, jonka kautta ihminen voi omien voimavarojensa lisäksi löytää ja tunnistaa omat vahvuutensa ja sitä kautta pystyy ottamaan vastuun omasta elämästään. (THL www-sivut, 2016.)

Vertaistuen avulla ihminen kokee tunteen, että hän ei ole tilanteessa yksin. ”En olekaan ainoa tässä tilanteessa, on muitakin, joilla on samanlaisia elämäkokemuksia.” Vertaistuen kautta osallistujalle voi avautua uusia mahdollisuuksia ja näkökulmia tilanteeseen. Vertaisilla voi olla sama elämäntilanne tai -ongelma, mutta he voivat silti olla eri vaiheessa tilannetta, jolloin omaan tilanteeseen saa uutta perspektiiviä. Vertaistuki voi myös toimia ehkäisevänä tukitoimintana yhteisön avulla, toiminnan kautta saadaan elämään yhdessä tekemistä ja ystäviä. Sosiaalinen tukiverkosto kasvaa ja vahvistuu, sen myötä yksinäisyyden ja syrjäytyneisyyden tunteet vähenevät. Vertaistuki myös vähentää masennusta ja vaikuttaa positiivisesti ihmissuhteisiin. (THL www-sivut, 2016.)

#### 4.2 Vertaistuen muodot

Vertaistukitoiminta voi olla kansalaislähtöistä, omaehtoista toimintaa, joka ei välttämättä liity mihinkään taustayhteisöön. Järjestöjen ja yhdistysten organisoimaa, jolloin taustayhteisö voi tarjota esim. tilat toiminnalle. Vertaistukitoiminta voi olla myös kolmannen sektorin ja ammattilaistahon yhdessä järjestämää toimintaa. Ammattilaistahon järjestämään vertaistukeen kuuluva toiminta liittyy yleensä asiakkaan kuntoutus- tai hoitoprosessipalveluun. (THL www-sivut, 2016.)

Vertaistukea voidaan toteuttaa erilaisissa ympäristöissä, kuten ohjatuissa keskusteluryhmissä, avoimissa kohtaamispaikoissa, toiminnallisissa ryhmissä tai kahdenkeskisissä tapaamisissa. Vertaistuen toteutumistavan muotoja ovat mm. kahdenkeskinen tuki esim. vertaistukihenkilö –toiminta, vertaistukiryhmät, joiden ohjaajana voi toimia vertainen ryhmäläinen, koulutettu vapaaehtoinen tai ammattilainen. Vertaistukea voi hakea myös verkossa, joko kahdenkeskistä tai ryhmämuotoista. (THL www-sivut, 2014.)

#### 4.2.1 Vertaistukiryhmä

Vertaistukiryhmä muodostuu henkilöistä, joilla on samankaltainen elämäntilanne tai jokin yhteinen ongelma. Tavoitteena on jakaa tunteita ja kokemuksia luottamuksellisesti, vahvistaa voimavaroja, löytää uusia näkymiä ja selviytymiskeinoja sekä ehkäistä mahdollisen kriisin jatkumista, yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Vertaistukiryhmä kokoontuu vapaaehtoisesti yhteen jakamaan ja ratkomaan ongelmiaan. Jokainen tuo mukanaan ryhmään omat tarpeensa, kokemuksensa ja voimavaransa, niiden yhdistäminen muiden ryhmäläisten tarpeisiin, kokemuksiin ja voimavaroihin, muodostaa vertaistukiryhmän ja sen toiminnan. Ryhmän toiminnan laatu määräytyy ryhmän jäsenten myötä. (Mielenterveysseura [www-sivut](http://www.sivut), 2016).

Vertaistukiryhmiä on erilaisia, ne eroavat toiminnaltaan siinä miten ryhmän on tarkoitus toimia. Ryhmän toiminta voi olla yhdessä tekemistä, toiminnallista vaikuttamista tai vain keskustelua kokemuksista. Ryhmän toimintaan vaikuttaa tietenkin myös kokoontumiskertojen määrä ja se, onko ryhmän kokoontumiset avoimia vai suljettuja tapaamisia. (Jyrkämä, 2010, 22.)

#### 4.2.2 Vertaisohjaaja

Vertaistukiryhmässä on yleensä ohjaaja. Vertaisohjaaja voi olla vertainen ryhmäläinen, koulutettu vapaaehtoinen, ammattilainen tai kokemusasiantuntija. Ohjaajan rooli on luoda ryhmälle turvalliset puitteet ja rohkaista kokemusten jakamiseen. Vertaisen ohjaamassa ryhmässä korostuu enemmän kokemustieto, kun taas ammattilaisen ohjaus tuo ryhmään ammattitietoa ja -taitoa. Vertaistukiryhmissä on usein kaksi ohjaajaa. Toinen ohjaaja on vertainen kun taas toinen on ammattilainen, näin molemmat tuovat omat näkökulmansa ja osaamisensa ryhmän toimintaan. (Salonen, 2012, 12.) On kuitenkin muistettava että vertaistuki ja ammattilaisen antama tuki ovat eri asioita. (THL [www-sivut](http://www.sivut), 2016)

Vertaisohjaaja huolehtii käytännön asioista, järjestelyistä ja toiminnasta. Alkuvaiheessa ohjaajan rooli on merkittävämpi, mutta ryhmän toiminnan kehittyessä ja ede-

tessä ohjaajan rooli vähenee ja ryhmäläisten kasvaa. Vertaisohjaaja ohjaa ryhmää keskusteluissa, hän huolehtii että keskustelu on asiallista, avointa ja että puheenvuorot jakaantuvat kaikkien kesken tasapuolisesti. (Salonen, 2012, 12.)

## 5. LUONTO

### 5.1 Luonto käsitteenä

Kun lähdetään tarkastelemaan ihmisen luontosuhdetta, on hyvä ensin määritellä, mitä luonnolla tarkoitetaan. Luonto käsitteenä on yllättävän moniulotteinen ja luontoa käsitteenä on määritelty monin eri tavoin. Kirjassaan Aho (1987) lajittelee luontokäsitteen elävään, elottomaan, luonnonvaraiseen ja rakennettuun luontoon. Hän tulkitsee luonnon ekologiseksi ympäristöksi, johon kuuluvat biofyysinen ympäristö elävine ja elottomine tekijöineen sekä ihminen aikaansaannoksineen.

Luonto-käsitettä pohtiessa on mietittävä, mihin voitaisiin vetää luonnon ja ei-luonnon raja. Rajan vetäminen osoittautuu kuitenkin hankalaksi. Willamo (2004) kertoo kirjassaan kyselystä, jossa fyysisen ympäristön kohteita asetettiin järjestykseen sillä perusteella, miten paljon luontoa kohde olisi. Melkein kaikissa vastauksissa perusteena määrittelylle oli se, kuinka paljon ihminen oli toiminnallaan muokannut kohdetta. Luonnoksi miellettiin erityisesti yksittäiset puut, muut kasvit sekä eläimet. Ei-luonnoksi nimitettiin esimerkiksi autot, talot ja asfaltoitu tie. Pellon, puutarhan ja leikkipuiston ajateltiin kuuluvan luonnon ja ei-luonnon välimaastoon. Tarkasteltavan kohteen ajateltiin selkeästi kuuluvan luontoon, jos se oli syntynyt paikalle ilman ihmisen vaikutusta. Tärkeä kriteeri luontoon kuulumisessa oli koskemattomuus. (Willamo 2004, 32-34.)

Willamo (2004) viittaa kirjassaan myös jatkumoajatteluun, jota voidaan käyttää apuvälineenä luonnon ja ei-luonnon määrittelyssä. Jatkumoajattelussa rakenteellinen jaottelu luonnonympäristöön ja rakennettuun ympäristöön voidaan korvata toiminnallisella tarkastelulla, jossa ympäristö ilmenee toisiinsa kietoutuvina ekologisina ja inhimillisinä ulottuvuuksina. (Willamo 2004, 34.) Toiminnallisen ajattelun mukaan luonto ilmenee aineena ja energiana kaikissa fyysisen todellisuuden rakenteissa ja se

on läsnä kaikkialla. Fyysisen ympäristömme kohteissa on tärkeää nähdä ekologinen ja inhimillinen ulottuvuus ja merkitys. Esimerkiksi ihminen on elintoimintojensa puolesta osa ympäristön ekologista ulottuvuutta ja tietoisuutensa puolesta osa ympäristön inhimillistä ulottuvuutta. (Willamo 2004, 34-35.) Willamon (2004, 35) mukaan jatkumoajattelu on jyrkkää luokittelua todenmukaisempi, sillä mitään ehdottomiin kriteereihin sidottavissa olevaa rajakohtaa luonnon ja ei-luonnon väliin ei ole löydettävissä.

## 5.2 Luontosuhde ja luontokokemus

Luontosuhde on yksilön tai yhteisön ja luonnon välisen vuorovaikutuksen kokonaisuus, joka voidaan myös ymmärtää ihmisen asenteeksi luontoa koskeviin asioihin. Ihminen voi myös omaksua tiettyjä arvoja suhteessa luontoon. (Heinonen & Kuisma 1994,16.) Luontosuhde muodostuu tiedollisista ja emotionaalisista tekijöistä. Näitä tekijöitä yhdistävillä arvoilla ja asenteilla on vaikutuksensa luontosuhteen muodostumiseen (Herva 1992, 89). Myös käytännön taidoista ja toiminnoista saadut kokemukset vaikuttavat ihmisen luontosuhteen rakentumiseen. (Lyytinen 1992, 47.) Emotionaalisilla tekijöillä on suuri merkitys luontosuhteen muodostumisessa, sillä emotionoiden vaikutuksesta halu tuntee luontoa ja tietää siitä jotain voimistuu, ja tiedon kautta kyky eläytyä luonnon kokemiseen lisääntyy (Herva 1992, 89; Lyytinen 1992, 47). Ympäristön kohtaamisessa tunteet ovat ensimmäisiä reaktioita ja siksi onkin erityisen tärkeää keskittyä tutkimaan tunteita pyrittäessä kuvaamaan ihmisen luontosuhdetta (Lyytinen 1992, 47).

Telama (1992, 62) toteaa luontokokemuksen olevan hyvin yksilöllinen. Eri ihmiset voivat saada erilaisia elämyksiä samassa ympäristössä. Telaman mukaan kokemukset vaihtelevat sekä toiminnasta että ympäristöstä aikaisemmin saatujen kokemusten perusteella. Telamaan (1986,162) viitaten, varsin tyypillisiä ilmaisuja luontoon liittyville tuntemuksille on mm. Oma rauha, yksinolo, henkinen piristys, vastapaino työlle, hiljaisuus ja lapsuuden muistot.

Luontosuhteen rakennetta ja moninaisuutta kuvailevien Karvisen ja Nykäsen (1997) mukaan luontosuhteessa on aina monta kerrosta. Aistihavaintojen kerrokseen tallen-

tuvat näkö-, kuulo-, haju-, ja tuntoaistimukset. Tiedon kerros sisältää tiedot ja kuvitelmat luonnosta. Mielikuvien kerros elämyksiä ja tunnelmia. Suoran hyödyntämisen kerrokseen sisältyy esimerkiksi marjastukseen ja sienestykseen liittyviä tietoja ja taitoja. Eri ihmisillä näihin kerroksiin tallentuu erilaisia asioita, siten ihmiset eroavatkin siinä, millaisena he luonnon näkevät ja kokeva, sekä siinä, mitä he luonnossa ja luonnolle tekevät. Jokaisella on oma yksilöllinen suhteensa luontoon. (Karvinen & Nykänen 1997, 17.)

## 6. VOIMAANTUMINEN

### 6.1 Voimaantuminen käsitteenä

Voimaantuminen on vaikeasti määriteltävä käsite, koska se on ihmisen henkilökohtainen prosessi, eikä siitä ole laadittu toistaiseksi yhtenäistä määritelmää. Kirjallisuudesta löytyy perusteellisia voimaantumisen määrittelyyn pyrkiviä yrityksiä, mutta termiä käytetään usein löysästi ja heikon määrittelyn perusteella. Usein asiantuntevissa diskursseissa törmää ajatukseen, jossa voimaantuminen määritellään niin, että ”Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään – voimaa ei voi antaa toiselle.” (Heikkilä-Laakso & Heikkilä 1997, 341.) Tämä ajatus johtaa myös voimaantumisen määrittelyn ja tutkimisen ongelmallisuuteen ja vaikeuteen laatia voimaantumisteoria, jonka avulla pystyttäisiin osoittamaan, mitkä ilmiöt tai seikat aiheuttavat voimaantumisen ja mitä ominaisuuksia voimaantuneella ihmisellä on. Edellä mainittu ajatus herättää myös kysymyksiä kuten: Miten ihminen itse pystyy saavuttamaan vahvan sisäisen voimantunteen eli miten hän luo voimaa itselleen sekä miten muiden voimaantumista voi edesauttaa ja miten voimaantumisprosessiin voi vaikuttaa? (Heikkilä-Laakso & Heikkilä 1997, 347.)

Puhuttaessa ihmisten voimaantumisesta, keskeisintä on mahdollistaa se, että ihminen kykenee itse tunnistamaan, luomaan ja kanavoimaan omat voimavaransa. (Garman 1995, 30-31.) Ihmisen täytyy siis löytää omat voimansa itsensä auttamisessa. Kun verrataan suomen kielen sanaa ”voimaantuminen” englannin kielen sanaan ”empowerment”, suomen kieli erottaa selvästi intransitiivimuodon transitiivimuodosta. Se tuo lisää selkeyttä ymmärtää voimaantuminen ihmisestä itsestään lähtevänä prosessi-

na. Sanassa ”voimaantuminen” on refleksiivis-translatiivinen *ntu*-johdin, joka ilmaisee sellaiseksi tulemista mitä kyseisen sanan kanta ilmaisee (Hakulinen 1979, 302).

Näiden seikkojen pohjalta voidaankin päätyä seuraavanlaiseen voimaantumisen määritelmään, jossa voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi eikä voimaa voi antaa toiselle. Se on siis henkilökohtainen ja sosiaalinen tapahtumaketju, jota ei tuota tai aiheuta toinen ihminen tai ryhmä. Voimaantumisen prosessin kannalta toimintaympäristön olosuhteet (esim. Turvallisuuden tunne ja valinnanvapaus) voivat olla merkityksellisiä ja tästä johtuen voimaantuminen voi olla jossain tietyissä ympäristöissä todennäköisempää kuin toisessa. (Siitonen 1999, 93.)

## 6.2 Voimaantumisen ongelmallisuus

Palatessamme aikaisemmin mainittuun voimaantumisen määritelmään ” Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään – voimaa ei voi antaa toiselle” törmäämme väistämättä ongelmaan, joka syntyy edeltävän määritelmän ja joidenkin voimaantumisesta kiinnostuneiden tutkijoiden ja hallintohenkilöiden keskeisestä ajatuksesta ”Voidakseen voimaannuttaa toisen, tulee johtajan (ryhmän vetäjä, opettaja, toinen ihminen) olla ensin itse voimaantunut”. (Ayers 1992.)

Tämä ajatus on erityisen ongelmallinen, jos voimaantuminen määritellään siten, kuin se aikaisemmassa kappaleessa määriteltiin. Edellä mainittu ajatus, että toinen ihminen voi voimaannuttaa toisen, kunhan itse ensin on voimaantunut sisältää oletuksen jonka mukaan toisen ihmisen voi voimaannuttaa jollakin tietyllä keinolla tai vain voimaantuneen ihmisen olemuksella. Toisaalta väite taas osoittaa epäsuorasti sen, että toimintaympäristön voimaantumista tukevat piirteet ovat ihmisen piirteitä. Väite antaa myös vastauksen kysymykseen, miten toisen ihmisen voi voimaantumista voi edesauttaa (vastaus on: auttajan itsensä tulee ensin olla voimaantunut).

(Siitonen 1999, 94.)

Voimaantumisen katsotaan olevan vapauttava tunne omasta vahvuudesta, pätevyydestä, luovuudesta ja siten toimimisen vapaudesta. Voimaantuneisuus on tunne, että voimaa virtaa muista ihmisistä itseen ja tunne omasta sisimmästään, voimasta toimia

ja kasvaa sekä voimasta muuttua Paulo Freren termien ”enemmän kokonaan ihmiseksi”. Voimaantunut ihminen on sellainen, jonka itsetunto vahvistaa vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa ja samalla lisää innostusta vuorovaikutuksessa. Voimaantuneen ihmisen energia ja elämänilo on tarttuvaa, se virtaa ulos muihin ihmisiin ja heiltä takaisin, ja joka sen vuoksi on loppuun palavan ihmisen täydellinen vastakohta. (Siitoinen 1999, 95.)

Bennisin ja Nausin (Bennis & Naus 1985,49-50) haastattelututkimuksen pohjalta voimme tulla siihen johtopäätökseen, ettei toista ihmistä voi voimaannuttaa. Sen sijaan erityisesti kunnioitusta, kommunikointia, hyvinvointia, arvostusta ja luottamusta tukevan kulttuurin edistämisen avulla voidaan ehkä auttaa ihmistä tunnistamaan, luomaan ja kanavoimaan oikein omat voimavaransa.

## 7. TOIMINNALLINEN VIRKISTYSPÄIVÄ

### 7.1 Kohderyhmän kuvaus

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tapahtuma järjestetään aina jollekin ja sen tavoitteena on saada ihmiset osallistumaan tapahtumaan ja toimintaan. Kohderyhmän täsmällinen määrittäminen on tärkeää, koska tapahtuman sisällön ratkaisee se, mille ryhmälle tapahtuma on suunnattu. Kohderyhmän tarkka määrittäminen rajaa myös opinnäytetyön laajuutta. Kohderyhmän määrittämisen ominaisuuksia ovat mm. kohderyhmän ikä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38-40.) Tämän projektin kohderyhmänä toimi 20-45 vuotiaat mielenterveyskuntoutujat ja heidän vertaisohjaajansa. Osa mielenterveyskuntoutujista on työttömiä ja pitkäaikaistyöttömiä joilla on mielenterveysongelmia, osa sairaseläkkeellä tai pitkäaikaissairaslomalla olijoita. Mielenterveyskuntoutujien vertaisohjaajat saavat viisipäiväisen koulutuksen ja tämä virkistyspäivä liitettiin osaksi vertaisohjaajakoulutusta. Mukana virkistyspäivässä oli siis jo vertaisohjaajakoulutuksen käyneitä, vertaisohjaajana toimineita henkilöitä sekä vertaisohjaajakoulutuksen juuri aloittaneita.



## 7.2 Yhteistyökumppanin kuvaus, Porin kulttuuripaja Lumo

Vuoden 2015 alusta toiminut ReAktori-hanke käynnisti kulttuuripajatoimintaa klubitalojen yhteyteen ja siinä samassa Porin Kulttuuripaja Lumo sai alkunsa. Porin Kulttuuripaja Lumo on Klubitalo Sarastuksen tiloissa toimiva kulttuuripaja, jonka tarkoituksena on tukea mielenterveyskuntoutujia omaehtoisen toiminnan kautta. Kulttuuripajan ydinideana on tarjota mielenterveyskuntoutujien omista tarpeista lähtevää työpainotteista toimintaa sekä vertaistukea. Porin kulttuuripaja Lumossa toimii kaksi työntekijää Minna Wallenius ja Annina Cerón. He ovat toimineet yhteyshenkilöinä ja apuna virkistyspäivän järjestämisen, ja koko opinnäytetyön tekemisen ajan.

Kulttuuripajamalli pohjautuu toiminnalliseen vertaistukeen, joka on lähtöisin osallistujien kiinnostuksen kohteista. Kohderyhmänä kulttuuripajoissa on 18-35 vuotiaat mielenterveyskuntoutajat ja muut erityisryhmät. Toimintamalli pitää sisällään arvotuksen, jonka mukaan toimintaan osallistuvat saavat ponnahduslaudan oman polun löytämiseksi elämässä. Noin puolet osallistujista hakeutuvatkin työn ja opiskelujen pariin. Arvotoimintona mielenterveyskuntoutujia koulutetaan ohjaamaan toimintaa toisilleen. Kulttuuripajan tavoitteena on saada kohderyhmän osallistajat passiivisista vastaanottajista aktiivisiksi toimijoiksi. Sidosryhminä kulttuuripajoille toimivat kunnat, RAY, nuorisotoimi, päihde- ja mielenterveyspalvelut, etsivä nuorisotyö, järjestöt ja oppilaitokset. Kulttuuripajat tekevät myös yritys yhteistyötä. Kulut, joita kulttuuripajatoiminnasta aiheutuu, ovat toiminnan ylläpidosta, viestinnästä ja tiedotuksesta aiheutuvia. Toiminnan rahoittajana toimii RAY.

Kulttuuripajatoiminta saa aikaan myös paljon yhteiskunnallisia hyötyjä. Säästöt kertyvät välillisesti kuntoutujien kokeman muutoksen kautta. Kulttuuripajatoiminta ennaltaehkäisee ihmisten yksinäisyyttä sekä vähentää mielenterveyspalveluiden käyttöä (sairaala, päihde- ja mielenterveyspalvelut, terapia). Kulttuuripajatoiminnassa mukana olevien mielenterveyskuntoutujien työ- ja opiskelukyky vahvistuu ja sitä kautta tapahtuu työllistymistä ja opiskelun aloittamista. Näin saadaan lisättyä myös kansalaisosallisuutta. (Raivio, Raivio, Purola, Vuorinen & Koikkalainen 2016, 99.)

### 7.3 Vaiheistus ja aikataulu

Projektilla on aina selkeä alkamis- ja päättymisajankohta, elinkaari. Elinkaari jakautuu useisiin eri vaiheisiin, joita ovat projektin idea, käynnistymisvaihe, rakentamisvaihe sekä päättämisvaihe, josta seuraa projektin lopullinen tuotos. (Ruuska 2012, 22-23, 33-40.)

Projektin läpiviennistä tehdään tarkka suunnitelma ja sille asetetaan aikataulu. Realistinen aikataulutus on yksi jokaisen projektin kulmakivistä, joten aikataulu on kuvattava mahdollisimman täsmällisesti. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 48-49.) Aikataulun laatimisessa on tärkeää määritellä projektille sen aloitus- ja lopetuspäivät, jotta projektin toteutus ei pääsisi venymään. Välitavoitteiden ja aikarajan asettaminen niille auttaa projektin etenemisen seuraamista. (Kettunen 2009, 113-114.) Alempana on kuvattu tämän opinnäytetyön vaiheet.

#### Helmikuu 2016

- Aiheen valinta ja projektin käynnistyminen

#### Maalis- huhtikuu 2016

- Opinnäytetyön toteutusmenetelmän valinta + aiheen määrittely
- Ideointia ja tiedonhaku
- Aiheanalyysin teko ja opinnäytetyön valmistavat tehtävät
- Ensimmäinen tapaaminen työn tilaajan kanssa

#### Toukokuu 2016

- Projektisuunnitelman teko
- Suunnitteluseminaari
- Kaksi tapaamista työn tilaajan kanssa

#### Kesä-Elokuu 2016

- Tapaamisia työn tilaajan kanssa
- Kutsun tekoa virkistyspäivään

## Syys-Lokakuu 2016

- Tapaaminen työn tilaajan kanssa, jossa valmisteltiin virkistyspäivää
- Virkistyspäivän järjestäminen
- Opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoittamista

## Marraskuu 2016 – huhtikuu 2017

- Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen

## Toukokuu 2017

- Raportointiseminaari ja projektin valmistuminen

Projekti käynnistyi vuoden 2016 helmikuussa ja opinnäytetyön aiheeksi valikoitui Sosped- säätiön tilaama toiminnallinen opinnäytetyö, jonka teoreettisena pohjana toimisi Green Care. Ensimmäisen kerran yhteyttä otettiin Porin Kulttuuripaja Lumon hankevastaavaan, opinnäytetyön yhteyshenkilöön Minna Walleniukseen maaliskuussa 2016 ja ensimmäinen palaveri pidettiin maaliskuun taitteessa. Palaverin tarkoituksena oli saada enemmän tietoa opinnäytetyön tilaajan toiveista ja tutustua työryhmän kesken. Yhteisymmärrys siitä, että opinnäytetyö toteutettaisiin mielenterveyskuntoutujien vertaisohjaajille toiminnallisena päivänä, syntyi hyvin nopeasti. Uusi tapaaminen sovittiin toukokuulle.

Toukokuun tapaamisessa esitettiin ideoita toiminnallista päivää varten ja miten Green Care tulisi päivässä ja sen toiminnassa esiin. Paikaksi, jossa päivä järjestettäisiin, valikoitui Yyteri sen upean luonnon ja monien mahdollisuuksien takia. Tilaajan puolesta tuli ehdotus kohderyhmästä, jolle päivä järjestettäisiin. Kohderyhmänä toimisi kulttuuripajan vertaisohjaajat ja vertaisohjaajakoulutuksen aloittavat mielenterveyskuntoutujat. Toukokuussa sovittiin vielä toinen tapaaminen työryhmän kesken, jossa sovittaisiin päivän lopullinen ohjelma ja ajankohta. Päivän teemaksi muotoutui virkistyspäivä Porin Yyterissä, joten päivää ei haluttu aikatauluttaa liian tiukaksi. Virkistyspäivän ajankohdaksi sovittiin 15.9.2016. Ohjelmaa ideoitiin työryhmän kesken ja Kulttuuripaja Lumon työntekijät olivat pyytäneet myös yhden päivään osallistuvan vertaisohjaajan mukaan palaveriin, jossa hän toisi esille myös kohde-

ryhmän toiveita virkistyspäivää ajatellen. Vertaisohjaajat toivoivat ennen kaikkea tutustumista, koska osa koulutuksen aloittavista oli uusia kasvoja heillekin. Osa virkistyspäivään osallistuneista oli toivonut myös uimista.

Päivän ohjelmaksi muodostui tutustuminen heti alkuun esittelykierroksen avulla, joka päätettiin toteuttaa jakamalla uudet sekä vanhat vertaisohjaajat ryhmiin ja muodostaa ”uusi ja vanha vertaisohjaaja” pareja. Parit haastattelevat toisensa valmiiksi laadittujen kysymysten (LIITE 1) avulla ja lopuksi esittelevät parinsa koko ryhmälle. Tutustumisen jälkeen luvassa olisi kevyttä välipalaa, jonka yhteydessä käydään läpi päivän ohjelma. Välipalan jälkeen osallistujat saavat valita haluavatko he mennä uimaan, liikkumaan rannalle (mukaan varataan lentopalloja, jalkapalloja, mölkky) vai haluavatko he lähteä läheiseen hevospankkiin tutustumaan eläimiin.

Uimiselle ja eläimiin tutustumiselle varattiin kaksi ja puoli tuntia aikaa, jonka jälkeen koko ryhmä tapaa taas leiripaikalla. Seuraavaksi ohjelmassa olisi yksilöittäin suoritettava oman elämänkaaren rakentaminen luonnosta kerätyistä materiaaleista ja sen esittely muulle ryhmälle. Aikaa elämänkaaren rakentamiseen ja esittämiseen varattiin koko ryhmälle puolitoista tuntia. Lopuksi luvassa olisi grillausta ja tarjottavien syömistä, mölkyn pelaamista ja vapaata keskustelua. Palautelomakkeeseen (LIITE 2) vastaaminen päätettiin jättää viimeiseksi, jotta kaikille olisi muodostunut mielipide päivästä ja mahdollisista kehittämiskohteista. Lisäksi päätimme suorittaa arvannon kyselyyn vastanneiden kesken.

Kesä- ja heinäkuussa tavattiin kaksi kertaa työryhmän kesken, ja tapaamisissa hiottiin virkistyspäivän aikataulu realistiseksi, laadittiin päivän menu ja käytiin päivän ohjelmaa sekä miljöötä läpi, missä kaikki aktiviteetit toteutetaan ja mitä tarvikkeita päivään pitää varata mukaan ja kuinka ne hankitaan. Suuri osa tarvikkeista aktiviteetteja varten (jalkapallot, lentopallot, mölkky, puut grilliä varten) pystyttiin ottamaan kotoa, mutta ruokailua varten laadittiin kauppalista.

Elokuussa tehtiin virkistyspäivän kutsu (LIITE 3), joka tarkastutettiin hankevastaava Minna Walleniuksella ja hän lähetti sähköpostilla parannusideoita kutsuun. Kutsuun tehtiin tarvittavat korjaukset ja lopullinen kutsu lähetettiin sähköisenä Minna Wal-

leniukselle. Kulttuuripaja Lumon työntekijät Minna ja Annina tulostivat kutsut ja jakoivat ne päivään kutsutuille.

Syyskuussa tapasimme vielä kerran ennen virallista virkistyspäivää ja kävimme kertaalleen päivän ohjelman ja aikataulun läpi sekä kävimme kaupassa hakemassa tarvikkeet ruokailua sekä grillaamista varten. Porin Kulttuuripaja Lumo kustansi retkievää sekä osallistuvien bussimatkat Yyteriin ja takaisin. Klubitalo Sarastuksen keittiöemäntä valmisti virkistyspäivässä tarjottavat salaattit valmiiksi edeltävänä päivänä jääkaappiin, jottei niiden tekemiseen kuluisi aikaa virkistyspäivän aamuna. Aikaa virkistyspäivän valmisteluihin Klubitalo Sarastuksella varattiin vielä noin kaksi tuntia.

## 8. TOTEUTUS

### 8.1 Virkistyspäivän toteutus ja ohjelma

Virkistyspäivä Porin Yyterissä järjestettiin 15.9.2016 klo 9.30-15.30. Porin Kulttuuripaja Lumon työntekijä Annina Cerón, harjoittelun Kulttuuripajalla aloittanut sosionomiopiskelija, sekä opinnäytetyötään tekevät opiskelijat tapasivat Klubitalo Sarastuksella klo 8.30 ja aloittivat kahvin ja teeveden keittämisen termospulloihin ja auton pakkaamisen virkistyspäivässä tarjottavilla ruuilla. Klo 9.25 siirryttiin Porin Kauppatorille odottamaan virkistyspäivään osallistuvien saapumista linja-auto pysäkille, josta bussi lähtisi kohti Yyteriä.

Klo 9.30 väki alkoi saapua pysäkille ja porukka vaihtoi kuulumisiaan ja opinnäytetyötään tekevät opiskelijat esittäytyivät päivään osallistujille. Bussi lähti 10 vaille 10 ajamaan Yyteriin ja opiskelijat lähtivät omalla autolla hieman sitä ennen ajamaan leiripaikalle. Leiripaikalle saavuttua auto purettiin ja välipalatarjoilut, tutustumisleikissä tarvittavat kynät, paperit ja pahvialustat laitettiin esille. Päivän aikataulu ja ohjelma kerrattiin vielä ennen virkistyspäivään osallistuvien saapumista paikalle.

Ryhmän saavuttua leiripaikalle kaikki ohjattiin istumaan ja virkistyspäivän järjestäneet opiskelijat esittäytyivät koko ryhmälle ja kertoivat päivän tulevista tapahtumista

ja aikataulusta. Sitten alettiin muodostaa pareja, jotka esittäisivät toisensa muulle ryhmälle. Kaikille oltiin valmiiksi laadittu kolme kysymystä (LIITE 1), jotka jokainen pari kysyi toisiltaan. Koko ryhmän esittäytyttyä syötiin välipalaa, juotiin kahvit ja käytiin yhteisesti päivän aikataulu läpi.

Ryhmän jäsenet saivat itse päättää, lähtisivätkö he Anninan johdolla rannalle uimaan ja pelaamaan pallopelejä vai lähtisivätkö he opiskelijoiden johdolla läheiseen hevospankkiin tutustumaan hevosiin, kanoihin ja läheiseen luontoon. Ryhmä jakautui puoleksi ja osa lähti rannalle, yksi rohkea uskalsi mennä jopa uimaan, vaikka syksy oli jo pitkällä.

Hevospankkiin lähteneen ryhmän kanssa suunnattiin ensin hevosten aitaukseen, jossa oli kaksi hevosta ihailtavana. Onneksemme hevospankin omistaja tuli tervehtimään porukkaamme ja kertoi meille hevospankin historiasta ja siitä, kuinka koko toiminta oli saanut alkunsa ja mistä hevoset olivat peräisin ja miten hevoset ovat päätyneet heille. Ystävällinen hevospankin omistaja pyysi meitä tutustumaan heidän tilaansa, jossa oli paljon kanoja, koira ja kissa. Hän esitteli meille puutarhaa, kanalaa ja kierätti meitä hevosten tallissa ja heidän kotipihallaan. Aika kului siivillä rouvan kertoessa meille eläimistä ja hevospankin historiasta ja pian kello olikin niin paljon, että ryhmän oli määrä palata leiripaikalle tapaamaan rannalle lähteneet. Lämpimät kiitokset vaihdettiin ja palasimme leiripaikalle, jossa rantaryhmä jo odotti.

Seuraavana ohjelmassa oli oman elämänkaaren rakentaminen luonnon materiaaleista ja sen esittely muille. Ryhmän jäsenet levittäytyivät leiripaikan läheiseen luontoon ja elämänkaaren rakentamiseen varattiin n. 10 minuuttia aikaa. Kun kaikki olivat saaneet elämänkaaret valmiiksi, lähdettiin yksitellen jokaisen oman luonnoksen luo kuulemaan tarinaa ja perusteluita, miksi juuri kyseiset materiaalit olivat valittu elämänkaareen. Esimerkkinä eräs päivään osallistuneista miehistä oli löytänyt luonnosta ison oksan, joka haarautui kahdeksi. Hän oli valinnut oksan siksi, että se kuvasti hänen suunnan muutostaan elämässä, kulttuuripajatoimintaan osallistumista ja sen myötä mieleisen tekemisen löytymistä.

Elämänkaarten esittämisen jälkeen ryhdyttiin grillaamaan ja syömään retkieväitä leiripaikalla. Ilmassa oli puheensorinaa, keskustelua päivän tapahtumista, kulttuuripajan

aktiviteeteista ja siitä, miten ihmiset olivat löytäneet mukaan kulttuuripajan toimintaan. Ihmiset kertoivat pajoista, joita vetävät ja mitä pajoja olisi mielenkiintoista saada vielä lisää kulttuuripajalle.

Syömisen lomassa osallistujille jaettiin palautelomakkeet päivästä, joiden tarkoituksena oli kartoittaa päivän onnistumisia ja kehittämiskohteita.

Osallistujista oltiin jo aikaisemmin tehty arvontaa varten nimilaput, joiden avulla arvonta päivän lopuksi suoritettiin. Arpajaispalkinnot saatiin Länsi-Porin Prismasta sekä Puistikon saluunasta. Osallistujien kesken arvottiin pieni yrttitarha ja hot wings-lahjakortti. Päivän lopuksi ryhmä kokoontui vielä keskustelemaan kulttuuripajan toiminnasta ja loppuaika käytettiin hyväksi vertaisohjaajakoulutuksen aloittaneiden mentorointiin. Vanhat vertaisohjaajat kertoivat omia kokemuksiaan ja uudet saivat kertoa odotuksistaan ja toiveistaan koulutusta ja kulttuuripajan toimintaa ajatellen. Klo 15.30 bussi lähti Yyteristä kohti Poria ja virkistyspäivä oli päättynyt.

## 9. VIRKISTYSPÄIVÄN ARVIOINTI, POHDINTA JA PALAUTE

### 9.1 Arviointi ja pohdinta

Virkistyspäivä sujui kaikin puolin suunnitelmien mukaan. Päivää sunnitellessa tehtiin päätös, ettei virkistyspäivää aikatauluteta liian tiukaksi. Alkuperäisen suunnitelman mukaan päivän oli tarkoitus alkaa klo 9.30 ja loppua klo 16. Yhteyshenkilömme Minna Wallenius oli kuitenkin sitä mieltä, että päivä saattaa olla turhan pitkä kohde-ryhmän jaksamiseen nähden. Päätimme, että päivä päättyy klo 15 jälkeen ja Yyteristä lähdetään takaisin Porin kauppatorille klo 15.30 lähtevällä bussilla.

Luontoa ja ympäristöä pystyttiin virkistyspäivän ohjelmassa hyödyntämään hyvin saumattomasti ja pelkästään Yyteri miljöönä, oli optimaalinen paikka virkistyspäivän järjestämiselle. Luonnon voimaannuttava vaikutus oli vahvasti läsnä koko päivän. Eläimet Yyterin hevospankissa olivat täydellinen lisä päivään ja hevospankkiin lähtenyt ryhmä selvästi nautti eläinten katselemisesta ja niiden läsnäolosta.

Tutustumisleikki oli erittäin onnistunut osa päivää. Sen aikana jokainen sai vuorollaan puheenvuoron ja koko muun ryhmän huomion. Koimme myös hyödylliseksi sen, että joku toinen henkilö esittelee toisen muulle ryhmälle. Näin jokainen pystyi oppimaan jotain uutta paristaan ja sai kertoa tiedon muille. Ryhmä koostui jo entuudestaan toisilleen tutuista henkilöistä, mutta myös uusista kasvoista. Siksi olikin tärkeää muodostaa vanha vertaisohjaaja – vertaisohjaajakoulutuksen aloittanut pareja, jotta jokainen pääsisi tutustumaan ja haastattelemaan itselleen tuntematonta henkilöä.

Oman elämänkaaren rakentamisessa kaikki saivat pienen oman hetken luonnossa ja pääsivät sitä kautta avaamaan omaa historiaansa, elämänsä huippuhetkiä ja ei niin mukavia hetkiä muille. Tämä ”ohjelmanumero” oli todella koskettava, sillä jokaisella päivään osallistuneella oli hyvin erilaisia taustoja ja lähtökohtia, joista he olivat tulleet. Elämänkaaret herättivät paljon keskustelua ja selkeä ryhmän hitsautuminen yhteen oli havaittavissa.

Riskitekijöitä päivälle oli olemassa mm. Huono sää, vähäinen osallistujamäärä ja aikataulun pettäminen. Aikataulu ja osallistujat otettiin kuitenkin jo suunnitteluvaiheessa tarkasti huomioon. Virkistyspäivän aikataulua mietittiin pitkään ja useampaan otteeseen, sekä kartoitettiin jokaisen ohjelmaosuuden mahdollisimman tarkka kestämisäika. Päivän pituuden suunnittelussa käännyttiin ammattilaisten puoleen, jotka tunsivat jo virkistyspäivään kutsuttuja henkilöitä ja tiesivät heidän voimavaransa. Osallistujamäärään Porin Kulttuuripaja Lumon työntekijät pystyivät vaikuttamaan siten, että päivä liitettiin ”pakolliseksi” osaksi vertaisohjaajakoulutusta. Ainoa jäljelle jäänyt todellinen riskitekijä oli sää, joka sekin kääntyi meidän puolelle.

## 9.2 Palautelomake ja –lomakkeen antia

Saadaksemme selville osallistujien ajatuksia, koskien virkistyspäivän metodeista sekä päivän onnistumisesta kokonaisuudessaan, jaoimme osallistujille palautelomakkeen. Palautelomake (LIITE 2) sisälsi kolme kysymystä. Koimme palautelomakkeen sopivaksi tavaksi kerätä tietoa päivästä osallistujilta. Jokainen sai mahdollisuuden täyttää palautelomakkeen rauhassa, miettien vastauksia.



Palautelomakkeista tuli ilmi, että virkistyspäivä oli hyvin järjestetty ja osallistujat olivat päivään tyytyväisiä. Ajallisesti päivä oli mitoitettu sopivaksi ja virkistyspäivän ohjelman sisältö oli riittävä. Uusien ja vanhojen vertaisohjaajien tutustuminen oli monelle tärkeää ja se koettiin onnistuneena. Yyterin luonto koettiin positiiviseksi ja piristäväksi elementiksi. Myös luonnon voimaannuttavasta vaikutuksesta saatiin huomioita. Eläinten, erityisesti hevosten läsnäolo ja näkeminen sai paljon positiivista palautetta. Päivästä erityisesti mieleen oli jäänyt eläinten kohtaaminen ja oman elämänkaaren rakentaminen.

Ajallisesti päivä oli mitoitettu sopivaksi ja virkistyspäivän ohjelman sisältö oli riittävä.

*”Päivä vaikutti virkistävästi, en yleensä viihdy luonnossa, sillä olen enemmänkin sohvaperuna.”*

*”Luonnosta saa voimaa ja luonnolla on virkistävä vaikutus.”*

*”Hevoset ja muut eläimet hevospankin tilalla olivat oma ihana satumaailma.”*

## 10. JOHTOPÄÄTÖKSET

### 10.1 Oma oppiminen ja opinnäytetyön merkitys

Opinnäytetyön tekeminen on ollut hyvin merkityksellinen prosessi niin henkilökohtaisesti, kuin ammatillisesti. Luonto ja luonnossa toimiminen ovat aina olleet läsnä lapsuudesta lähtien tämän päivän vapaa-ajan viettoon asti. Opinnäytetyötä tehdessä oli hyvä pysähtyä miettimään, mitä juuri minä saan luonnosta ja miten luonto ja eläimet vaikuttavat omaan mielentilaan ja jaksamiseen.

Ammatillisen kehittymisen näkökulmasta tarkasteltuna opinnäytetyön tekeminen on opettanut projektin suunnittelua, toteutusta sen hallintaa sekä organisointitaitoja. Projektia toteutettaessa on jouduttu miettimään tarkkaan, mitä on mahdollista tehdä tietyn ajan puitteissa, jotta asiakokonaisuus säilyy tarkoituksen mukaisena kohderyhmähuomioiden. Mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentely on myös nostanut amma-

tillista osaamistamme korkeammalle tasolle, sillä kumpikaan opinnäytetyön tekijöistä ei ollut aikaisemmin työskennellyt mielenterveystyön parissa.

Opinnäytetyöllä on laaja merkitys, sillä kulttuuripajamallia käytetään ympäri Suomea ja luontoavusteista toimintaa pystytään hyödyntämään mielenterveyskuntoutujien ryhmätoiminnan tukena. Kaiken lisäksi se on täysin ilmaista. Positiivinen palaute, jota luonnossa järjestetty virkistyspäivä sai, kertoo tämänkaltaisen päivän hyödyllisyydestä ja kulttuuripajat voisivat ottaa tämänkaltaiset päivät kiinteäksi osaksi vertaisohjaajakoulutusta.

## 10.2 Tulevaisuutta ajatellen

Tulevaisuudessa Green Care –toiminnalle on varmasti paljon kysyntää. Green Care toimintaa tullaan varmasti tulevaisuudessa hyödyntämään enemmän sosiaali- ja terveysalalla, erilaisten terapioiden, kuntoutuksen ja päivä-/työtoiminnan apuna. Tulevaisuuden nouseva ala on erilaisten hyvinvointipalveluiden lisääntyminen. Ihmiset ovat valmiita maksamaan omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä palveluista.

Luontolähtöisyyden toteutumisen mahdollisuudet sosiaali- ja terveysalalla sekä hyvinvointimatkailu- ja vapaa-ajan virkistyspalveluissa riippuvat kuitenkin suurelta osin yhteiskunnan tulevista arvostuksista sekä kehittämis- ja tutkimus painotuksista. Luontolähtöisten palveluiden määrän kasvuun vaikuttavat myös maksavien asiakkaiden määrän kasvut ja ns. trendi-ilmiöt.

Tietoa ja tutkimuksia luontolähtöisten menetelmien hyvinvointivaikutuksista on jo melko monipuolisesti saatavilla. Vaikkakin tutkimustietoa on hyvin saatavilla, tarvittaisiin kuitenkin lisää ammatillisia käytäntöjä ja osaamista. ”Tutkimustiedon ja sen soveltamisen myötä syntyy osaamista luontomallien tehokkaaseen ja tarkoituksenmukaiseen käyttöön.” (Iijolainen & Ruoho, 2014.)

## LÄHTEET

Aho, L. 1987. Lapsi, luonto ja kasvatustieteet. Helsinki: WSOY.

Bennis W & Nanus B (1985) Johtajat ja johtajuus. (Suomentanut Pirkko Rajala.)  
Weilin+Göös, Tampere.

Garman NB (1995) The Schizophrenic rhetoric of school reform and the effects on teacher development. In: Smyth J (ed). Critical discourses on teacher development. Cassell, New York, p 23–38.

Hakulinen L (1979) Suomen kielen rakenne ja kehitys. Otava, Helsinki.

Heikkilä-Laakso K & Heikkilä J (1997) Innovatiivisuutta etsimässä. Irtiottoa keskinertaisuudesta. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja B 57.

Heinonen, S. & Kuisma, R. 1994. Nuoren maailmankuva suhteessa luontoon. Julkaisuja 92. Hämeenlinna: Ammatillinen opettajakorkeakoulu.

Herva, H. 1992. Paikallistason liikuntaviranhaltijoiden ammattikäytännön taustaa: liikuntaharrastuneisuus ja suhde luontoon. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen – luonto – liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), 88–99.

Iijolainen, M & Ruoho, J. 2014. Luonto ja Hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena. Pori; Satakunnan ammattikorkeakoulu

Jyrkämä, O. 2010. Vertaistuki kannattaa. Asumispalvelusäätiö ASPA. Saatavissa: [http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta\\_kannattaa.pdf](http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf)  
[viitattu 19.4.2017]

Karvinen, P. & Nykänen, R. 1997. Lähtökohtia. Teoksessa Karvinen, P. & Hinkkanen, J. & Nykänen, R. & Kinnunen, J. & Karhu, S. Luonnossa kotonaan. Luontopastuksen käsikirja. Helsinki: Rakennusalan Kustantajat RAK, 13–20

Lyytinen, T. 1992. Erävaeltajien suhde luontoon. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen – luonto – liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES), 47–60.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus (MTT) www-sivut, 2017. Viitattu 15.2.2017.  
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Mielenterveysseuran www-sivut, 2017. Viitattu 15.2.2017.  
<http://www.mielenterveysseura.fi/en>

Mielenterveyden keskusliiton www-sivut, 2017. Viitattu 15.2.2017. <http://mtkl.fi/>

Raivio M., Raivio J., Purola A., Vuorinen M. & Koikkalainen R. 2016. Minun kulttuuripajani. Helsinki. Sosped-säätiö.

Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen –projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Salonen, M. (toim.) 2012. Voimauttavan vertaisohjauksen käsikirja Leijonaemot ry: Tampere.

Siirainen J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajan-koulutuslaitos.

Sosped säätiön www-sivut, 2017. Viitattu 17.4.2017.  
<http://www.sosped.fi/>

Telama, R. 1986. 9 Mikä liikunnassa kiinnostaa — liikuntamotivaatio. Teoksessa Vuolle, P. & Telama, R. & Laakso, L. (toim.) Näin suomalaiset liikkuvat. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 50. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämmissäätiön tutkimuslaitos, 149–175.

Telama, R. 1992. Luontoliikunnan motivaatio: luonto liikunnanharrastajan havainto-, elämys- ja kokemusmaailmana. Teoksessa Lyytinen, T. & Vuolle, P. (toim.) Ihminen – luonto – liikunta. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 81. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämmissäätiö (LIKES), 61–77.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos www-sivut, 2017. Viitattu 4.4.2017.  
<https://www.thl.fi/fi/>

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

Willamo, R. 2004. 3.1. Luonto ja ei-luonto. Teoksessa Cantell, H. (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja. Jyväskylä: PS-kustannus, 32–36

## LIITE 1

Kysymykset tutustumiseen.

1. Nimi ja ikä?
2. Miten kuvailisit itseäsi kolmella adjektiivilla
3. Mikä eläin olisit ja miksi?

## LIITE 2

## Virkistyspäivän arviointilomake

1. Oliko virkistyspäivä mielestäsi onnistunut? Mikä päivässä oli onnistunutta?
2. Mitä kehitettävää virkistyspäivässä olisi?
3. Miten koit luonnon ja ympäristön vaikutuksen päivässä? Perustelee lyhyesti.

# VIRKISTYSPÄIVÄ

## YYTERISSÄ 15.9.2016



Vietämme virkistyspäivää Yyterin kauniissa luonnossa. Päivän aikana sekä uudet että vanhat vertaisohjaajat pääsevät tutustumaan toisiinsa ja jakamaan kokemuksia. Päivä sisältää erilaisia aktiviteetteja sekä Green-Care toimintaa. Uiminen on myös mahdollista.

Päivän järjestää Satakunnan ammattikorkeakoulun kaksi sairaanhoidon opiskelijaa yhteistyössä Porin kulttuuripaja Lumo:n kanssa. Virkistyspäivä on osa opinnäytetyötä sekä vertaisohjaajakoulutusta.

### OLETTE TERVETULLUT VERTAISOHJAAJAKOULU- TUKSEEN KUULUVAAN VIRKISTYSPÄIVÄÄN 15.9

Kokoontuminen Porin Torin linja-auto asemalla klo 9.30 josta lähdemme 10.00 Yyteriin bussilla. Kulttuuripaja Lumo kustantaa osallistujien bussimatkat sekä retkievät.

Takaisin Poriin lähdemme klo 15.30 lähtevällä bussilla.

Mukaan tarvitset paljon lämmintä vaatetta, uikkarit ja pyyheen jos mieli tekee uida.

Päivän aikana on tarjolla evästä, mutta omaa naposteltavaa saa ottaa jos nälkä yllättää.



Tervetuloa virkistyspäivään!  
Toivoo Laura-Julia Vaajakari ja Nelli Wallin