

Lepposasti Luonnossa - luontoliikuntaa mielenterveyskuntoutu- jille

Senja Greijus ja Teemu Tuomainen

Opinnäytetyö
Vierumäen yksikkö
Liikunnan- ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
Kevät 2013



<p>Tekijät Senja Greijus ja Teemu Tuomainen</p>	<p>Aloitusvuosi 2009</p>
<p>Opinnäytetyön nimi Lepposasti Luonnossa – luontoliikuntaa mielenterveyskuntoutujille</p>	<p>Sivu- ja liitesivumäärä 80 + 5</p>
<p>Ohjaaja Jyrki Vilhu</p>	
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli tarjota luontoliikuntaa mielenterveyskuntoutujille Lepposasti Luonnossa - projektin muodossa. Lisäksi tarkoitus oli tarkastella projektin hyödyllisyyttä ja saada näyttöä luontoliikuntaohjelman toimivuudesta osana mielenterveyskuntoutujien hoitoa. Lepposasti Luonnossa - projektissa yhdistyvät elämyspedagogiikka ja luonnon elvyttävä vaikutus.</p> <p>Projekti toteutettiin pienelle ryhmälle 20–30 -vuotiaita mielenterveyskuntoutujia Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisesta säätiöstä. Projekti järjestettiin 2012 elo- lokakuun aikana ja se sisälsi kymmenen tapaamiskertaa ryhmän kanssa. Tapaamiskerrat sisälsivät luontoliikunta-aktiviteetteja, joissa pääpaino oli kiipeilyssä, melonnassa ja retkeilyssä. Projekti piti sisällään kaksi yön yli kestävästä retkeä. Lepposasti Luonnossa - projektin perustana on hyvä ilmapiiri ja ohjaajien leppoinen toiminta.</p> <p>Lepposasti Luonnossa – projekti todettiin ryhmäläisten ja säätiön ohjaajien mielestä hyödylliseksi. Kaikki ryhmäläiset innostuivat luontoliikunnasta ja olivat yhtä mieltä sen toimivuudesta mielenterveyskuntoutuksessa. Luontoliikuntaohjelmalla on mahdollisesti positiivista vaikutusta mielenterveyskuntoutujiin. Varmoja väittämiä ei voida kuitenkaan esittää, sillä ryhmäkoko oli pieni. Tämän projektin pohjalta voidaan nähdä, että luontoliikunta toimisi hyvänä osana mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta. Tämän tyyllisiä projekteja voisi olla hyvä toteuttaa enemmän.</p>	
<p>Asiasanat elämyspedagogiikka, luonto, luontoliikunta, mielenterveys, ryhmädynamiikka</p>	

Degree Programme in Sports and Leisure Management

<p>Authors Senja Greijus and Teemu Tuomainen</p>	<p>Year of entry 2009</p>
<p>The title of thesis Leposasti Luonnossa – outdoor activities for persons with mental disorder</p>	<p>Number of pages and appendices 80 + 5</p>
<p>Supervisor Jyrki Vilhu</p>	
<p>The main purpose of this thesis was to provide outdoor activities for persons with mental disorder. Another goal was to examine the benefits of this project and how outdoor activities work as part of rehabilitation of persons with mental disorder. The project combined outdoor education and invigorating effects of nature.</p> <p>The Leposasti Luonnossa Project was put into practice with a small group of people with mental disorder from the Päijät-Häme psychiatric social foundation. The project included ten meetings and was organized from the beginning of August to the end of October 2012. The main activities were kayaking, climbing and trekking. One major idea was to create an approving group spirit.</p> <p>The Leposasti Luonnossa Project was discovered beneficial both by the group and the Päijät-Häme psychiatric social foundation. The group members became inspired by outdoor activities. According to this project it can be assumed that this type of programme, which combines nature and outdoor education, may have positive effects on the rehabilitation of persons with mental disorder. No exact statements can be presented because of the small size of the group. It would be important to implement more of this type of projects to reach more evidence for the operability of outdoor activities supporting psychiatric health care.</p>	
<p>Key words adventure education, nature, outdoor activities, mental health, group dynamics</p>	

Kiitosruno

Erään ryhmäläisen projektin aikana kirjoittama kiitosruno:

Mahdollisuuden minulle tämän sallitte,
uskon että kaiken tulevan hallitsette.
Pieniä pelkoja kuitenkin ehkä vielä,
pelon kuitenkin tulen voittamaan siellä.
Oli jo iso askel metsään kävellä,
kun matelijoista noita kyykäärmeitä pelkään.
Ensimmäisestä päivästä kuitenkin nautin,
murheeni sekä ikävät ajatukset unohdin.

Seinäkiipeilyä olen aina halunnut kokeilla,
en tällä kertaa luovuta niin helpolla.
Viime kerrasta kohteliaasti kieltäydyin,
sitä monesti sen jälkeen kaduin.
Mikä ettei kalliolle haluaisi myös kavuta,
huipullekin tekisi mieli haluta.
Laskeutumisesta en mitään kyllä tiedä,
enköhän minä siinäkin onnistu vielä.

Melonnasta aikoinaan koulussa nautin,
kun kerran kokeilemaan sitä pääsin.
Nyt olisi mahdollisuus minulla uusi,
kavuta kanoottiin ja sulkea suuni.
Nauttia veden pinnan äärellä,
kuunnella luonnon ääniä täysillä.
Uimapelkoni kun voittanut jo olen,
en vettä enää pahalla koe.

Villiä koskea nyt jotenkin pelkään,
koskenlaskua sekä nousta sen selkään.

Adrenaliini voi hieman siinä paukkua,
ehkä voin kokemuksen jälkeen nauttia.
Onneksi on ammatillinen opastaja,
kuka tietää missä vaiheessa korjata asentoa.
Menoa se on varmana villiä ja nopeeta.
kokemuksena varmaan tosi upeeta.

Mutta kiitos mahdollisuudesta halvasta,
olisin ilman jäänyt teitä kaikesta hauskasta.
Osaatte varmaan luoda mukavia reissuja,
ateriat ovat olleet hyvin loistavia.
Leikit ja aivotehtävät vain piristävät päivää,
ei minulla ole yhtään huolen häivää.
Kiitos ja kumarrus siis teille kahdelle,
toivon onnea opinnäytetyölle.

15.8.2012

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Mielenterveys	4
2.1	Voiko kilpailuyhteiskunnalla olla vaikutusta mielenterveyteen?.....	5
2.2	Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä.....	8
2.2.1	Masennus	8
2.2.2	Skitsofrenia.....	9
2.2.3	Kaksisuuntainen mielialahäiriö – bipolaarinen mielialahäiriö.....	10
2.2.4	Persoonallisuushäiriö	10
2.2.5	Ahdistuneisuushäiriöt	11
3	Liikunta mielenterveyden tukena	12
3.1	Liikunta psykiatrisessa hoidossa.....	13
4	Luonnon parantava voima.....	16
4.1	Luontoympäristön vaikutus ihmiseen	16
4.2	Luonnon elvyttävä vaikutus.....	18
5	Elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus	20
5.1	Käsitteiden määrittelyä	20
5.2	Mahdollisuus kasvuun	22
5.3	Elämyspedagoginen ohjaaminen.....	23
6	Ryhmädynamiikka	25
6.1	Ryhmän vaiheet	26
6.2	Ryhmähoito	27
6.3	Ryhmän ohjaaminen	28
7	Yhteistyökumppanit.....	31
7.1	Outward Bound Finland ry.....	31
7.2	Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö	31
8	Työn tavoite	33
8.1	Lepposasti Luonnossa filosofia.....	33
9	Työn vaiheet.....	35
9.1	Projektin suunnittelu.....	35
9.2	Projektin toteutus	37
10	Projektin arviointi.....	49

10.1 Projektin aikainen arviointi	49
10.2 Loppuhaastattelu	56
10.2.1 Ryhmän haastattelu	57
10.2.2 Säätiön ohjaajien haastattelu	59
10.3 Ohjaajien toiminta.....	60
11 Pohdinta.....	62
11.1 Projektin toteutus	62
11.2 Projektin arviointi ja arviointimenetelmät	66
11.3 Projektin hyödyllisyys	69
11.4 Kehittämismahdollisuuksia	70
Lähteet	73
Liitteet	81
Liite 1. Lepposasti Luonnossa - projektin toimintatavat.....	81
Liite 2. Projektin aikataulu.	82
Liite 3. Etsi luonnosta - tehtävä	83
Liite 4. Reflektiokaavakkeiden runko.....	84

Johdanto

”Näyttää aivan ilmeiseltä, että ihmiset yleensä käyttävät väärää mittapuita, hamuilevat itselleen valtaa, menestystä ja rikkautta, ihailevat niitä jotka siinä ovat onnistuneet, ja väheksyvät elämän todellisia arvoja. Mutta kaikki tällaiset yleistävät arvostelmat ovat vaarallisia, sillä näin uhkaa unohtua ihmisten maailman monenkirjavuus ja inhimillisen sielunelämän vivahteikkaus.” (Freud 1982, 5.)

Nykypäivänä noin 350 miljoonaa ihmistä kärsii masennuksesta. Masentuneisuus näyttäisi lisääntyvän juuri länsimaissa, joissa ihmisen maailmankuvan keskipisteessä tuntuu olevan yksipuolisesti järkeä, älyä, toimintaa, kilpailua ja tehokkuutta korostava ihmiskuva (Anttila 2012, 35; Mannonen 2010, 8; Williams, Teasdale, Segal & Kabat-Zinn 2007, 29.) Lepposasti luonnossa – projektin tarkoitus on toimia vastapainona kaikelle tälle ja keskittyä lähinnä olemiseen suorittamisen sijasta. Suorittamisen ja tehokkuuden jäädessä pois voi ihminen helpommin tuntea hyväksynnän ja riittävyden tunteen. Olemisen kokemus omana itsenään tukee psyykkisen kuormittumisen helpottumista. (Salonen 2005, 78, 133-134.)

Tämän päivän osittain hektiselle ja stressaavalle elämän rytmille olisi ajankohtaista osata välillä hidastaa ja ottaa leppoisaammin. Luontoympäristö voi tarjota tähän yhden mahdollisuuden. Luonnolla on todettu olevan stressiä lievittävä ja mielialaa kohottava vaikutus (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 57-58). Myös olemisen kokemus ja elpyminen voivat olla luonnossa helpommin saavutettavissa (Salonen 2005, 133). Teollistunut yhteiskunta on tuonut paljon helpotuksia elämään. Monet asiat tarjotaan valmiina pöytään! Tämä on saattanut johtaa muun muassa liikkumisen vähenemiseen ja muistin ja mielikuvituksen heikkenemiseen. Tällainen kehitys on voinut johtaa myös ihmisten eristäytymiseen muusta maailmasta. Elämyspedagogiikan isä Kurt Hahn on todennut, että retkeily toimisi lääkkeenä näille yhteiskunnallisille sairauksille. (Suontausta & Tyni 2005, 92; Telemäki 1998, 15.)

Tutkimustietoa liikunnasta mielenterveyden hoidon tukena löytyy paljon. Jo pelkästään Suomessa on toteutettu useita tutkimuksia aiheeseen liittyen ja kirjallisuutta on löydettävissä runsaanpuoleisesti. Liikunnan fysiologiset vaikutukset tiedetään ja eri malleja niiden yhteydestä mieleen on luotu. Aerobista ja anaerobista liikuntaa on vertailtu kes-

kenään, samoin koetun ja todellisen kunnan eroja mielenterveyteen. (Ojanen 1994; Ojanen 1995; Ylén & Ojanen 1999). Luonnon eheyttävästä vaikutuksesta on myös tietoperustaa (Kaplan & Kaplan 1989). Harvoin missään yhdistetään luonnossa tapahtuvaa liikuntaa mielenterveyskuntoutujien hoidossa. Joitakin tämänkaltaisia ohjelmia on tehty ja niistä on saatu positiivisia tuloksia (Räty 2005). Aihetta tulisi tutkia enemmän ja näyttöä, kokemuksia ja toteutusmalleja tarvitaan.

Lepposasti Luonnossa – projekti toteutettiin yhteistyössä Outward Boundin kanssa pienelle ryhmälle mielenterveyskuntoutujia Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisesta säätiöstä. Projektin aikana tutustuttiin luontoliikunta-aktiviteetteihin: melontaan, kiipeilyyn ja retkeilyyn. Projekti oli kestoltaan kolme kuukautta ja piti sisällään kymmenen tapaamiskertaa. Projektista kerättiin palautetta ryhmältä ja mukana olleilta säätiön liikunnanohjaajilta projektin aikana ja lopuksi. Niiden pohjalta arvioitiin projektia, sen vaikutuksia ja hyödyllisyyttä.

Taustaosassa tullaan tarkastelemaan mitä mielenterveys on, ja pitääkö se sisällään muutakin kuin mielenterveysongelmien puuttumisen. Yleisimpiä mielenterveysongelmia käydään pääpiirteisesti läpi, sekä pohditaan nykyaikaisen kilpailuyhteiskunnan ja talousjärjestelmän vaikutusta ihmisten terveyteen. Liikunnan psyykkistä hyvinvointia lisääviin tekijöihin ja mielenterveysliikunnan lainalaisuuksiin perehdytään luvussa kolme. Luonnon vaikutuksista ihmiseen käsitellään luontoympäristön positiivisia reaktioita verrattuna rakennettuun ympäristöön sekä luontokokemuksen aikaan saamaa elvyttävää vaikutusta. Miten jännittävät seikkailutilanteet mahdollistavat yksilön kasvun ja kuinka ohjaajan tulisi seikkailutilanteissa toimia? Muun muassa näitä asioita käsitellään elämyspedagogiikka osiossa. Projektin kannalta on myös hyvä tietää ryhmän muodostumisen lainalaisuuksia ja ryhmän hoitavia vaikutuksia sekä millaisia ominaisuuksia ohjaajalta vaaditaan. Taustaosan jälkeen käsitellään tarkemmin opinnäytetyön tavoitteita ja perehdytään hieman ajatusmaailmaan, jonka ympärille projekti on rakennettu. Ennen varsinaista tuotososaa esitellään projektissa mukana olleet yhteistyökumppanit. Työn vaiheet on eritelty suunnitteluun ja toteutukseen. Toteutusosiossa projektin kulku kerrotaan päiväkirjatyyliä. Tämän jälkeen arviointiosiossa avataan reflektiokaavakkeet ja loppuhaastattelu. Lopuksi pohditaan projektia.

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on viedä ihmiset luontoon ja tarjota heille mahdollisuus seikkailullisiin elämyksiin. Projekti tarjoaa ryhmälle mahdollisuuden kokea luonnon hoitava vaikutus ja kasvun paikkoja uusien kokemusten kautta. Lepposasti Luonnossa – projektin yksi tärkeimmistä elementeistä on luoda hyväksyvä ja avoin ilmapiiri, jossa jokaisen on hyvä olla. Tällaisen ilmapiirin luomiseen pyritään ohjaajien tasa-arvoisella ja innostavalla toiminnalla, sekä leppoisalla otteella. Lisäksi tavoitteena on tuoda näyttöä luontoliikunnan toimivuudesta ja hyödyistä mielenterveyskuntoutuksen osana.

2 Mielen terveys

Hyvänolon tunne ja tyytyväisyys kuuluvat terveen ihmisen tuntemuksiin. Nämä ovat psyykkisiä tunnetiloja ja yhtä tärkeitä ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille kuin fyysinen ja sosiaalinen terveys. Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan terveyden määritelmä onkin täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden tila. Kaikki nämä tekijät vaikuttavat vahvasti toisiinsa, eikä niiden rajalinjoja ole helppo erottaa. (Laakso & Pohjavirta 1987, 99; Sairinen, Manninen, Peltonen & Wiik 2006, 10.)

Ewlesin & Simnettin mukaan terveys voidaan jaotella viiteen osaan: fyysiseen, psyykkiseen, emotionaaliseen, sosiaaliseen ja henkiseen. Fyysinen terveys tarkoittaa toimintakykyä, psyykinen terveys on kykyä ajatella selkeästi ja johdonmukaisesti ja emotionaalisella osalla tarkoitetaan taitoa tunnistaa tunnetiloja ja kykyä tuoda niitä esille sopivalla tavalla. Sosiaaliset taidot ovat ihmisen kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita ja henkinen puoli on tyytyväisyyttä itseensä, tähän kuuluu muun muassa mielenrauha, käyttäytymisperiaatteet ja uskonto. Nämä osa-alueet eivät toimi erillisinä, vaan muodostavat kokonaisuuden. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 32.)

Monesti mielen terveyttä lähestytään siitä näkökulmasta, että ihminen on mieleltään terve mielisairauksien ja mielialahäiriöiden puuttuessa. Todellisuudessa tämä käsite pitää sisällään paljon enemmän. Mielen terveys voidaan nähdä niin sanottuna elämisen taitona, kykynä tulla toimeen oman itsensä ja sosiaalisen ympäristön kanssa. Tämä on koko elämän mittainen prosessi, johon vaikuttavat muun muassa sosiaaliset tilanteet ja elämän eri tapahtumat. (Friis ym. 2004, 32; Laakso & Pohjanvirta 1987, 99.) Elämänsä aikana ihminen joutuu sopeutumaan muutoksiin ja selviytymään erilaisista vastoinkäymisistä ja ongelmatilanteista. Mitä enemmän ihmisellä on ratkaisumalleja ongelmatilanteisiin, sitä paremmin hän selviää ja sitä vankemmalla pohjalla hänen mielen terveytensä on. (Laakso & Pohjavirta 1987, 102–103.)

Keskustelun painottuessa mielen terveyden häiriöihin ja ongelmiin, jää yleensä huomaamatta positiivinen mielen terveys (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8). Hyvään mielen terveyteen kuuluu muun muassa kyky ja halu sosiaaliseen kanssakäymiseen, kyky rakkauteen, toisista välittämiseen, henkilökohtaiseen emotionaaliseen ilmaisuun, kyky pitää puolensa joutumatta toisten uhriksi, kyky erottaa omat ajatukset ja

tunteet toisten vastaavista ja kyky tehdä työtä (Pylkkänen 2009, 114). Mielenterveyttä voidaanakin sanoa myös voimavaraksi, joka luo perustan ihmisen hyvinvoinnille (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 8). Tämän voimavaran avulla ihminen selviää nykypäivän hektisessä ja nopeasti muuttuvassa maailmassa ja pystyy vahvistamaan positiivisia asioita, kuten hyvinvointia, yleistä turvallisuutta ja elämänlaatua. (Friis ym. 2004, 32; Pylkkänen 2009, 114-115.)

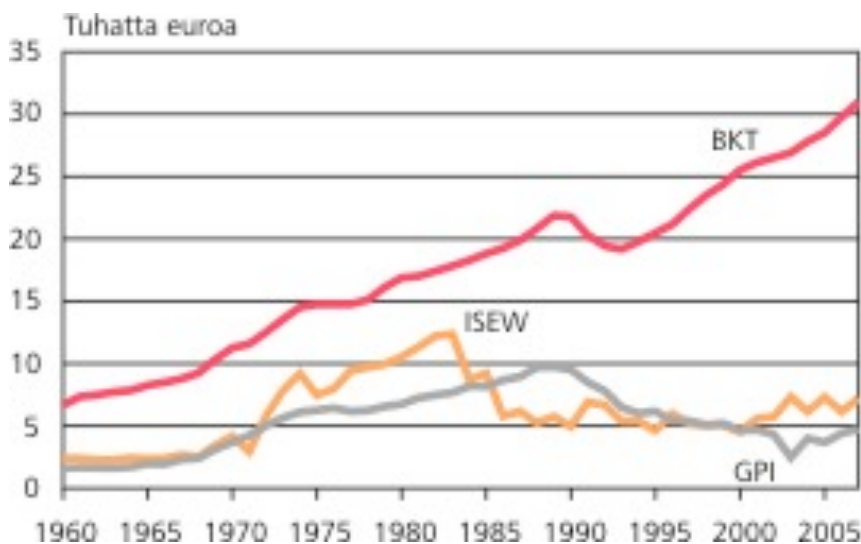
2.1 Voiko kilpailuyhteiskunnalla olla vaikutusta mielenterveyteen?

Elämme länsimaisessa yhteiskunnassa, jota myös hyvinvointivaltioksi kutsutaan. Hyvinvointivaltion määritteitä ovat muun muassa sosiaaliturva, terveyspalvelut, työllisyys, asuntokysymykset, verojärjestelmä ja niin edelleen (Korkman 2011, 25–28). Hyvinvointivaltio pyrkii hyvinvointiin, eli siihen, että kaikilla ihmisillä olisi hyvä olla. Miksi silti niin moni hyvinvointivaltiossa asuva ihminen kärsii erilaisista mielenterveysongelmista? Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan nykypäivänä noin 350 miljoonaa ihmistä sairastaa masennusta. On arvioitu, että vakavaan masennukseen sairastuu noin 12% miehistä ja 20% naisista jossain elämänsä vaiheessa. WHO:n ennusteen mukaan seuraavan 20 vuoden kuluessa masennuksesta tulee merkittävin ihmisten terveyteen liittyvä ongelma. (Anttila 2012, 35; Williams ym. 2007, 29.) Suomessa mielenterveyskuntoutuji- en määrä on kasvanut vuosina 2000 – 2008 75 %, ja mielenterveysperustein on myös myönnetty eniten työkyvyttömyyseläkkeitä (Kela 2009; Pylkkänen 2009, 117). Masennus ja muut mielenterveysongelmat ovat yleistymään päin juuri länsimaissa ja niissä maissa jotka ovat alkaneet länsimaistamaan omaa talousjärjestelmäänsä. 1900-luvun puolivälin aikoihin ensimmäinen masennus sairastettiin keski-ikäisillä paikkeilla, nykyään se koetaan noin 25-vuotiaana. (Williams ym. 2007, 28.)

Nykyaikaisen talousjärjestelmämme tarkoitus on tuottaa voittoa ja se perustuu täysin maksimaaliselle tuotannolle ja maksimaaliselle kulutukselle (Fromm 1985, 37). Ajatellaan, että talouskasvu on kaikkien hyväksymä tavoite ja että siihen on pyrittävä. Taloudellinen kasvu vaatii kuitenkin aina jossain määrin psyykkisten ja fyysisten voimavarojen ehtymistä, joten voiko tällainen voittoa tavoitteleva järjestelmä olla samanaikaisesti myös hyvinvointia edistävä? Tiedetään, että teollisuus tuottaa terveyshaittoja, mutta koska teollinen tuotanto kasvattaa vaurautta ja on välttämätöntä maksimaalisessa voiton tavoittelussa, nähdään terveyshaitat vaurauden hintana. Tunnetun terveyden poliit-

tisen taloustieteilijän Lesley Doyalin mukaan maksimaalinen voiton tavoittelu säätelee sosiaalista ja taloudellista päätöksentekoa enemmän kuin tavoite nostaa ihmisten elintasoja, tämä voidaan nähdä monin tavoin väestön terveydessä. (Aukee 2010, 193.)

Tutkimukset osoittavat, ettei taloudellisen kasvun (BKT) nousu ole enää muutamaan kymmeneen vuoteen lisännyt ihmisten onnellisuutta tai hyvinvointia niin Suomessa (kuvio 1) kuin muissakaan kehittyneissä teollisuusmaissa. Kuitenkin poliittiset ja taloudelliset järjestelmät väittävät kulutuksen ja taloudellisen kasvun lisäävän hyvinvointia ja onnellisuutta. Bruttokansantuotteen, eli taloudellisen suorituskyvyn mittarin lisäksi on olemassa myös muita mittareita; GPI ”aidon kehityksen indikaattori” ja ISEW ”kestävän taloudellisen hyvinvoinnin indeksi”. GPI ja ISEW ottavat huomioon muun muassa tuloerot, rikollisuuden, avioerot, onnettomuudet, saasteet, julkiset kulutusmenot terveyteen ja koulutukseen, vapaaehtoistyön ja niin edelleen. Parin viimeisen vuosikymmenen aikana ISEW ja GPI eivät ole enää olleet verrannollisia valtion taloudelliseen kasvuun. (Tilastokeskus 2008.)



Kuvio 1. ”Suomen BKT, ISEW- ja GPI- indikaattoreiden kehitys 1960 – 2007 (reaalisin hinnoin asukasta kohden)” (Tilastokeskus 2008).

Yhteiskunta ”kehittyy” ja menee hurjaa vauhtia eteenpäin, mutta mikä on sen hinta? Maksimaalisen voiton tavoittelun ja kehityksen käänköpuolena on ollut henkisen suorituskyvyn pettäminen ja yksilöiden ylikuormittuminen. (Pylkkänen 2009, 117). Samalla se vie meitä kauemmaksi monista luonnollisista asioista. Massatuotanto ja automatisointi vieraannuttavat ihmisen työstä, teknologian välinein tapahtuva kommunikointi

vieraannuttaa meidät aidoista kontakteista, kaupungit vieraannuttavat ja vievät ihmisen kauemmaksi luonnosta ja lopuksi ihmiset vieraantuvat toisistaan. (Suontausta & Tyni 2005, 92.) Yhteiskuntamme, joka pohjautuu moderniin tiede- ja sivilisaatiokäsitykseen perustuu ihmisen ja luonnon irrallisuuteen niinkin vahvasti, ettemme tule sitä aina edes huomanneeksi (Salonen 2005, 32). Psykologi Rauhalan (2009, 35) mukaan me länsimaiset ihmiset olemme niin sanottuja kesytettyjä ihmisiä, ja ensimmäisten elinvuosiemme aikana primitiivinen luontomme kesytetään ja meille opetetaan yhteiskunnan koodit ja normit. ”Kesyttämisen” seurauksena ihminen saattaa joutua hyvinkin kauaksi omasta luonnostaan, ja tämä voi johtaa erilaisiin fyysisiin ja psyykkisiin häiriöihin. Tällöin ihminen saattaa kadottaa tuntuman siitä mitä itse haluaa ja mitkä ovat omat tavoitteet. Lopulta hän voi toimia jopa omaa arvomaailmaa, toiveitaan ja tarpeitaan vastaan. Tällainen kehitys alkaa vähitellen näyttäytyä uupumuksen, stressin ja psyykkisten ongelmien muodossa. Mitä enemmän ihminen joutuu toimimaan itseään ja etiikkaansa vastaan sitä nopeammin hän uupuu. (Salonen 2005, 47; Salonen 2006, 51–52.)

Humanistisen psykologian mukaan mielenterveyden häiriö syntyy, kun toisten odotukset, jotka henkilö on sisäistänyt minäkäsitykseen, ovat ristiriidassa henkilön oman persoonan ja kykyjen kanssa. Tämä aiheuttaa tasapainottomuutta ja ahdistuneisuutta ja pitkään kestävässä henkilön itsensä toteutus estyy ja psyykinen häiriö on mahdollinen. (Oulun Yliopisto 2003.)

Nykypäivänä vaikuttaa usein siltä, että ihmisten toiveet herätetään ulkoa päin ja niitä myös ohjailaan ulkoa päin. Yhä useammin ihminen päätyy siihen ratkaisuun, että hän haluaa sitä mitä muut tekevät (konformismi), tai tekee sitä, mitä muut häneltä haluavat (totalitarismi). (Frankl 1984, 17; Fromm 1985, 37.) Ihminen ei välttämättä enää ajattele elämää ja onnellisuutta, vaan sitä kuinka hän kävisi parhaiten kaupaksi ja tulisi arvostetuksi. Yksittäinen henkilö saattaa raataa itsensä näännyksiin pelkästään arvovaltasyistä. Sosiaalinen paine ja muiden arvostuksen menettäminen ovat alituinen uhka. Tunnuksista etsitään yhteisöistä, joissa yksittäinen minä pyrkii peittämään osan todellisuutta eikä halua paljastua. Yhteisöissä aseman menettäminen on monien depressioiden syntymisen syy. (Frankl 1984, 117; Fromm 1965, 85; Kopakkala 2009, 49, 68–69.)

”Onko yksilö mieleltään sairas, jos hän ei sopeudu sosiaaliseen ympäristöön, vai voisiko olla kysymys siitä, että sosiaalinen ympäristö on sairas, jolloin ei välttämättä ole tervettä sopeutua siihen” (Lehto 2010, 19).

2.2 Yleisimpiä mielenterveyshäiriöitä

2.2.1 Masennus

Alakuloisuus, uupumus ja suru ovat jokaiselle normaaleja ohimeneviä ilmiöitä, mutta varsinainen masennus on eri asia. Vakavan masennustilan eli depression tunnusomaisin piirre on mielialan lasku, murheellinen ja masentunut mieli. Masentunut ihminen on menettänyt elämänilonsa, hän ei tunne mielenkiintoa elämää kohtaan, eikä koe mielihyvää asioista, joista aiemmin nautti. Masentuneessa tilassa elämä tuntuu pysyvästi ilottomalta. (Furman & Valtonen 2000, 18; Huttunen 2008a; Kopakkala 2009, 9.)

Vakavasta masennuksesta on kyse, jos henkilö on ollut masentuneessa mielentilassa tai mielihyvätunteen ja kiinnostuneisuutensa menettäneenä vähintään kaksi viikkoa ja hänellä esiintyy vähintään viisi masennustiloille ominaista oiretta. Lyhyesti nämä oireet ovat: masentunut mieliala, kiinnostuksen ja mielihyvän puute, ruokahalun häiriöt, unen ja aktiivisuuden muutokset, aiheeton syyllisyyden tunne, uupumus, keskittymisvaikeudet ja itsemurha-ajatukset tai – suunnitelmat. Lievästä masennuksesta puhuttaessa oireita on vähemmän ja elämänlaatu ei ole niin voimakkaasti heikentynyt. (Aldridge 2001, 138, 141; Huttunen 2008b.)

Masennukseen liittyy psyykkisten oireiden lisäksi myös fyysisesti kivulias tila. Siihen voi sisältyä päänsärkyä, sydämentykytyksiä, lihaskipuja, vatsavaivoja ja ihonkuivumista. Muita ruumiillisia oireita voivat olla ruokahaluhäiriöistä johtuva laihtuminen tai lihominen, unettomuudesta seuraava väsymys ja voimattomuuden tunne. (Furman & Valtonen 2000, 19; Kopakkala 2009, 11.) Viimeisimpänä fysiologisena oireena on aktiivisuustason muutos, joka voi ilmetä levottomuutena ja sähkökyytenä tai saamattomuutena ja energian puutteena. Näitä fyysisiä oireita seuraavat yhtä matkaa matala itsetunto, syyllisyys ja kielteinen asenne maailmaa kohtaan. Keskittymiskyky, muisti ja huomiokyky heikkenevät myös, mikä lisää itsetunnon laskua sekä syyllisyyden ja epäonnistumisen tunnetta. (Aldridge 2001, 140.) Depressiopotilailla on taipumus soimata itseään jo aivan

mitättömistäkin syistä. He eivät kuitenkaan juuri koskaan pyri hyötymään kärsimyksiensä avulla tai käytä sairauttaan velvollisuuksien välttämiseen. (Frankl 1984, 104.)

Masennukseen voi liittyä myös muita mentaalisia tai fysiologisia sairauksia, kuten skitsofreniaa tai sydäntauteja. Sairaudet voivat olla hyvin päällekkäisiä ja tämän johdosta voi olla vaikea tietää missä kulkee masennuksen ja muiden sairauksien raja. (Aldridge 2001, 141.)

2.2.2 Skitsofrenia

Maallikoiden kuvitelmat mielisairaasta liittyvät yleensä juuri skitsofreniaan, nämä kuvitelmat vastaavat kuitenkin harvoin todellisuutta (Frankl 1984, 107). Skitsofreniaa kutsutaan kognitiiviseksi psykoosiksi, joka on luonteeltaan hyvin monimuotoinen ja vaikea sairaus. Kognitiivinen psykoosi viittaa siihen, että sairaudessa korostuvat häiriöt liittyvät havaitsemiseen, ajatteluun, kieleen ja muistiin. (Rissanen 2007, 34.) Skitsofreniaan sairastutaan yleensä jo nuorena, noin 20–30 vuoden iässä ja tauti on hieman yleisempää miehillä kuin naisilla (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 86).

Skitsofrenialle tyypillistä ovat ajattelun ja havaintokyvyn vääristymät sekä tunnetilojen asiaankuulumattomuus. Tajunta ja älylliset kyvyt säilyvät yleensä ennallaan. Sairaam henkilön kokemus itsestä voi muuttua ja hän saattaa tuntea, että muut tietävät hänen ajatuksensa, tunteensa ja toimintonsa. Tilanteita selittävät harhaluulot voivat olla mahdollisia, kuten myös aistiharhat. Hämmentyneisyys on tavallista. Skitsofreenikon ajattelulle on tyypillistä, että monet kokonaisuuden kannalta merkityksettömät seikat hallitsevat mieltä, merkityksellisten seikkojen jäädessä taka-alalle. Tämä tekee hänen ajattelustaan epämääräistä ja puheestaan joskus muille käsittämätöntä. Sairaam tunteet saattavat ailahdella tai olla tilanteeseen sopimattomia. (Duodecim 2008.)

Skitsofrenia voidaan todeta jos henkilöllä on vähintään kuukauden aikana ilmennyt ainakin kaksi viidestä sairaudelle tyypillisestä oireesta. Näitä oireet ovat: harhaluulot, aistiharhat, hajanainen puhe, outo käyttäytyminen ja motorinen jäykkyys tai tunneilmäilyn latistuminen. Lisäksi diagnoosin edellytyksenä on, että henkilön sosiaalinen toimintakyky on merkittävästi laskenut ja sitä on kestänyt yhtäjaksoisesti muutaman kuukauden ajan. (Huttunen 2011.)

Skitsofrenia voi olla positiivis- tai negatiivisoireinen. Positiivisiin, eli tuotteliaisiin oireisiin kuuluvat muun muassa hajanainen puhe ja käytös, ajattelun häiriöt ja aistiharhat, kuten harhaäännet, jotka voivat olla kehottavia, käskettäviä tai kommentoivia. Negatiivisoireista skitsofreniaa kuvaa puolestaan puheen köyhtyminen, tahdottomuus ja toimeliaisuuden puute. (Naukkarinen 1998, 42; Rissanen 2007, 35.) Skitsofrenian aktiivivaiheessa oireet ovat positiivisia oireita, mutta myös negatiiviset oireet ovat mahdollisia. Sairauden ennako- ja jälkivaiheessa oireet ovat useimmiten negatiivisia oireita tai heikkoja positiivisia oireita. (Noppari ym. 2007, 89.)

2.2.3 Kaksisuuntainen mielialahäiriö – bipolaarinen mielialahäiriö

Kaksisuuntainen mielialahäiriö on oireyhtymä, jossa ihmisen mieliala vaihtelee energisestä (maanisesta) tilasta syvään masennukseen. Useimmilla, tauti alkaa maanisella vaiheella, jossa ihminen tuntee olonsa erittäin energiseksi ja kyvykkääksi. Hän voi luulla omaavansa voimia joita ihmisillä yleensä ei ole. Sosiaalinen estottomuus, kohonnut itsetunto ja vastuuton sekä uhkarohkea käytös ovat maanisen vaiheen tunnusomaisia piirteitä. Tässä vaiheessa voimavarat kuitenkin vähitellen kuluvat ja ihmisestä voi tulla ärtynyt ja hermostunut. (Kopakkala 2009, 20; Naukkarinen 1997, 68–69; Noppari ym. 2007, 63, 65.)

Sairaus on helppo tunnistaa kun tila muuttuu äkillisesti. Muutos voi tapahtua myös vähitellen, jolloin havaitseminen on pulmallisempaa. (Kopakkala 2009, 20.) Sairaus ilmenee eripituisina jaksoina - niin maanisessa kuin depressiivisessäkin vaiheessa – joiden kestot voivat vaihdella vuorokausista vuosiin. Mielialahäiriöjaksojen välillä potilas saattaa olla täysin oireeton, tai oireilu on hyvin lievää. Jaksot voivat vaihdella siten, että maaninen ja depressiivinen vaihe vuorottelevat ilman oireettomia vaiheita, joten sairauden seuraavaa vaihetta on mahdoton ennustaa. (Frankl 1984, 102; Noppari ym. 2007, 63.)

2.2.4 Persoonallisuushäiriö

Persoonallisuushäiriöstä voidaan puhua kun ihmisen persoonallisuuden piirteet muodostuvat joustamattomiksi ja arkielämää haittaaviksi. Persoonallisuushäiriö on ajallisesti pitkäkestoinen, jossa itsen ja ympäristön välinen sopeutuminen on häiriintynyt, sosiaa-

linen kanssakäyminen heikentynyt ja kokemus- ja käyttäytymismallit poikkeavat selvästi ympäröivän yhteisön odotuksista. Sairaahan henkilön kokemus itsestä ja ympäristöstä on pysyvää, eikä vaihtelee realiteettien mukaan. Persoonallisuushäiriöön liittyy vahvasti se, ettei ihminen itse huomaa aiheuttavansa itselleen ongelmia. Tämän takia hän ei myöskään pysty itse hakeutumaan hoitoon. (Friis ym. 2004, 141; Naukkarinen 1997, 123; Noppari ym. 2007, 82.)

Persoonallisuushäiriöitä on luokiteltu lukuisia: epäluuloinen, eristäytyvä, psykoosi-
piirteinen, epäsosiaalinen, epävakaa, huomionhakuinen, narsistinen, estynyt ja pakko-
oireinen. Häiriötyypit voivat olla myös päällekkäisiä ja persoonallisuushäiriöiden oireis-
to riippuu häiriön laadusta. (Noppari ym. 2007 82 – 83.)

2.2.5 Ahdistuneisuushäiriöt

Ahdistuneisuushäiriöiksi kutsutaan häiriöitä, jossa keskeisimpinä oireina ovat ahdistu-
neisuus, jännittyneisyys ja pelko. Ahdistuneisuushäiriö on hyvä erottaa normaalista ah-
distavasta mielentilasta, johon liittyy tavanomaista pelkoa ihmisen ollessa varuillaan
uusien tai vaarallisten tekijöiden kanssa. ”Normaalin” ahdistuksen kohtaaminen ja sen
kanssa eläminen ovat edellytyksenä minuuden kehittymiselle. Jos ahdistuneisuus on
jatkuvaa, voimistuvaa pelonomaista tunnetta, joka ei liity mihinkään tiettyyn ulkoiseen
uhkatekijään ja se rajoittaa psyykkistä ja sosiaalista toimintaa, voidaan ahdistuneisuuden
katsoa olevan mielenterveyden häiriö. Mitään tiettyä tekijää, josta ihmisen tulisi olla
varuillaan, ei ahdistuneisuushäiriössä sinänsä ole nimettävissä. (Naukkarinen 1997, 74;
Noppari ym. 2007, 75.)

Ahdistuneisuushäiriöihin kuuluu pyrkimys välttää sietämätöntä ahdistuksen tunnetta tai
hallita sitä. Tyypillisimmät fyysiset oireet ahdistuneisuustilassa ovat vapina, hikoilu,
huimaus, sydämentykyttely, silmäterien laajeneminen, erilaiset puutumisen- ja ruuansula-
tusoireet sekä tihentynyt virtsaamistarve. Luokittelu eri ahdistuneisuushäiriöihin tapah-
tuu niiden luonteen ja oireilun perusteella. Häiriöitä ovat paniikkihäiriö, pakkoneuroot-
tinen häiriö, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko ja posttrau-
maattinen stressihäiriö. (Naukkarinen 1997, 74–75; Noppari 2007, 75.)

3 Liikunta mielenterveyden tukena

”Liikunnan vaikutuksia sinänsä lienee mahdotonta tutkia, vaan tutkimus kohdistuu aina kokonaisvaltaisesti liikuntatilanteiden vaikutuksiin.” (Ojanen 1994, 7).

Ihminen pystyy liikunnan avulla purkamaan ahdistustaan, ilmaisemaan itseään ja kokemaan ja tunnistamaan tunteitaan. Liikunnasta saa tunteen että on tehnyt jotakin, mikä lisää tyytyväisyyttä itseensä. Liikunta purkaa levottomuutta, ahdistusta ja stressiä ja auttaa depression hallinnassa. (Lahti 2006, 13.) Lähes mikä tahansa pääosin myönteiseksi koettu liikunta tuottaa positiivisia mielialavaikutuksia (Ojanen 2006, 15). Yhden teorian mukaan liikunta vapauttaa endorfiineja, jotka ovat kehon luonnollisia kivun lievittäjiä. Endorfiinit käyttävät aivojen samoja reseptoreja kuin morfiini ja sen kaltaiset yhdisteet. (Aldridge 2001, 290.) Pitkäkestoista stressiä vastaan endorfiineja vapauttava liikunta onkin erinomainen vastalääke, sillä se poistaa elimistöstä stressihormoneja (Kopakkala 2009, 64).

”Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, miten liikunta toteutetaan, miten se koetaan ja mitä elämyksiä se synnyttää.” (Lintunen 1995, 33). Liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia silloin, kun se on omaehtoista, myönteisiä elämyksiä tuottavaa, haastavaa, kohtuullisen intensiivistä ja sopivasti kuormittavaa. Liikunnan myönteisiä psykologisia vaikutuksia lienee selittävän parhaiten liikunnasta saatava hallinnan kokemus. (Ojanen 1995, 25.) Motivaationa liikuntaan voi toimia hyvän kunnon saavuttaminen, suorituksen kehittäminen, henkisten paineiden purkaminen, seura tai yksinkertaisuudessaan liikunnasta nauttiminen. Mielenterveyttä ylläpitävä liikunta on luonteeltaan leikkimielistä ja mielihyvää tuottavaa. (Vilpas 1995, 49.)

Liikunnan hyötyvaikutus on vahvasti kiinni ympäröivään kulttuuriin ja ihmisen tulkintoihin. Jos liikuntaa ei arvostettaisi kulttuurissa, sillä ei välttämättä olisi mielenterveyteen suotuisaa vaikutusta. Samoin kuin pakkoliikunta ei miellytä ketään. (Svennevig 2005, 102.) Hoidon hyväksyttävyydellä ja henkilökohtaisella tarpeella on iso merkitys puhuttaessa erilaisten terapioiden vaikutuksista. Liikunnalla on yhteiskunnassa hyväksytty ja arvostettu asema ja liikunnan arvo psyykkisen hyvinvoinnin kohottajana on

noussut viime aikoina. Persoonallinen avun tarve lisää motivaatiota hankkia apua ja pysyä mukana hoidollisissa ryhmissä. (Ojanen 1995, 23.)

Vähäiselläkin liikunnan määrällä on vaikutusta mielenterveyteen, mutta intensiivinen, ja etenkin aerobinen liikunta vaikuttaa mielenterveyteen tehokkaimmin. Fyysisen kunnon paraneminen voi edistää hyvinvointia, mutta se ei ole koetun hyvinvoinnin paranemisen ehto. (Ojanen 1994, 16,18.) Liikkujan oma, subjektiivinen kokemus kunnon ja suorituskyvyn paranemisesta on psyykkiselle hyvinvoinnille merkittävämpää kuin aerobisen kunnon kohoaminen (Svennevig 2005, 102).

Liikunta vaikuttaa monin tavoin ihmisen psykofyysiseen järjestelmään. Yksi tärkeimpiä vaikutuksia on myönteiset odotukset ja käsitys liikunnan hyödyllisyydestä. Liikunnasta saatavat välittömät mielihyvän kokemukset vaikuttavat ihmismieleen. Varsinkin jos liikunnan aikana on koettu ”huippuelämyksiä”, esimerkiksi itsensä ylittämisiä, on vaikutus psykofyysiseen järjestelmään voimakas. Liikuntasuorituksen jälkeen mieliala on kohentunut sekä kunnon ja muiden tekijöiden myötä hallinnan tunne kasvaa. Fyysinen kunto sekä terveydentila paranevat. Keho reagoi kokonaisvaltaisesti liikuntaan. (Ojanen 1995, 20.)

3.1 Liikunta psykiatrisessa hoidossa

On tärkeää, että sairaaloiden ja hoitolaitosten johdossa ymmärretään ottaa liikunnan merkitys vakavasti. Liikuntaan tulee suunnata resursseja ja liikunnanohjaajia sekä fysioterapeutteja tarvitaan. (Vilpas 1995, 50; Ojanen 1998, 37.) Liikunnan ja psykoterapi-an välisistä yhteyksistä on saatu erinomaisia tuloksia. (Lahti 2006, 13.) Tarvitaan kuitenkin uudentyypistä näyttöä liikunnan ja mielenterveyden sekä liikunnan ja kehon terveyden välisistä yhteyksistä. Olisi kuitenkin tärkeää nähdä se paljon puhuttu kokonaiskuva. Liikunta auttaa, mutta parempiin tuloksiin päästään laajamuotoisella, eri osapuoliin vaikuttavalla kuntoutustoiminnalla. (Lahti 2006, 13.)

Mielenterveyspotilaat harrastavat liikuntaa vähemmän kuin terveet (Vilpas 1995, 51). Psykkisiin häiriöihin liittyy useita psykologisia tekijöitä, jotka aiheuttavat liikunnan vähentymistä. Näitä ovat muun muassa alemmuudentunne, pelko- ja ahdistustilat, itsetuottamuksen ja aloitekyvyn puute ja sosiaalinen arkuus. (Holm 1995, 63). Skitsofrenia-,

neuroosi- ja mielialahäiriöpotilaiden fyysinen kunto on tutkitusti terveiden kuntoa heikompi. Liikunta ehkäisee potilaiden vieraantumista omasta ruumiistaan ja lisäksi liikunta voi poistaa elämän tyhjiydetunnetta. Pitkäaikaispotilaiden hoidossa liikunnan tavoitteena on sosiaalinen kuntoutus ja sosiaalisen toimintakyvyn kehittäminen. (Vilpas 1995, 51.)

Liikunta on psykiatrisessa hoitojärjestelmässä hoitoa ja kuntoutumista tukevaa toimintaa, ei hoitoa itsessään. Parhaimmillaan liikunta lievittää oireita ja tukee paranemisprosessia. (Männikkö 1995, 69.) Liikunta voi olla osa rakentavaa, ehkäisevää tai korjaavaa mielenterveystyötä. Kuntoliikunnan avulla voidaan vähentää lihasjännityksiä sekä pelon ja depression lieviä muotoja. Lisäksi liikunta oikein toteutettuna kohentaa itsetuntoa, parantaa heikentynyttä kehontuntemusta, auttaa sopeutumaan sosiaalisesti, kohentaa stressinsietokykyä ja rauhoittaa unta. Liikunnan on myös todettu vähentävät psykosomaattisia oireita. (Holm 1995, 64.) Mielenterveysliikunnan keskeinen periaate on pyrkimys löytää ihmisistä vahvuudet ja toimivat puolet sekä tuoda esiin osallistujien omat mielenkiinnon kohteet. (Merilehti, Samstén & Lainio 1995, 93.) Hyvään liikuntaohjelmaan sisältyy myönteisten odotusten luominen, omaehtoisuuden kannustaminen, oikean panostuksen arviointi, hyvän mielen varmistus ja mielekkyystekijöiden pohtiminen (Ojanen 2006, 16).

Niillä jotka eivät harrasta liikuntaa on kaksinkertainen riski saada masennuksen oireita kuin säännöllisesti liikkuvilla. Lievissä ja keskivaikeissa masennustiloissa liikunta voi vähentää masennusoireita. Laitoshoitopotilailla liikuntaohjelmat ovat parantaneet hoitotuloksia ja avohoidossa olevilla liikunnasta on psykoterapiaan verrattavaa hyötyä. (Ojanen 1998, 36.) Masennuspotilas arvioi tavallisesti voimansa väärin ja saattaa väsyä ja luopua yrittämästä. Masentuneilla tulee välttää kilpailutilanteita. Kun masentunut huomaa pystyvänsä liikkumaan, jo se kohentaa hänen itsetuntoaan. (Vilpas 1995, 51). Avohoidossa oleville mielenterveyskuntoutujille liikunta voi merkitä elämänpiirin laajenemista ja elämäntilanteen paranemista. Tasavertaisena ryhmässä oleminen ehkäisee syrjäytymistä yhteiskunnasta. (Ojanen 1998, 36.)

Suomalaisille luonto on edelleen hyvin tärkeä liikuntaympäristö (Mertaniemi & Miettinen 1998, 11). Luontoliikunnan ja ulkoilun etuja verrattuna tavalliseen sisällä tapahtuvaan ryhmäliikuntaan on useita. Luontoliikuntaan asennoidutaan yleensä ennalta posi-

tiivisesti. Kaikilla on yleensä aiempia elämyksiä luonnossa liikkumisesta. Aikuisessakin ihmisessä asuu ”tutkimusmatkailija” ja luonnossa voikin kokea löytämisen ja selviytymisen iloa sekä ryhmässä selviytymisen kokemuksia. Laitospotilaille luonto on täydellinen ympäristönmuutos ja jo uusi elementti ympärillä voi tuoda ihmisistä esiin uusia piirteitä. Luonnossa myös hoitajan ja potilaan hoitosuhde pääsee syventymään. Luontoliikunta sopii monesti myös vähemmän liikunnallisille. Luontoliikuntaa suositellaan depressiopotilaille luonnon tarjoamien myönteisten elämyksien vuoksi. Luontoliikunnalla on myös vahva sosiaalinen puoli, kun yleensä jo alkuvalmisteluja tehdessä suunnitellaan ja tehdään asioita yhdessä. (Teini 1995, 84.)

Yleistieto tavanomaisempien psykelääkkeiden vaikutuksista ja sivuvaikutuksista on tärkeää myös liikunnan ohjaamisessa. (Männikkö 1995, 68) Useilla psykelääkkeillä on hillitsevä vaikutus elimistöön. Osa nostaa lepo ja liikepulssia sekä aiheuttaa painonnousua (Holm 1995, 64). Lääkkeiden aiheuttamien sivuoireiden merkitys liikunnassa ei ole suuri, mutta liikunnanohjaajan olisi hyvä tietää mikäli lääkitystilanne muuttuu, sillä silloin sivuvaikutusriskit kasvavat (Männikkö 1995, 72).

4 Luonnon parantava voima

Luonnon parantava ja hoitava vaikutus on tiedetty jo muinaisista ajoista saakka. 2500 vuotta sitten elänyt lääketieteen isä Hippokrates totesi, että luonto parantaa sairaudet. Hänen mukaansa sairautta parantaessa tuli ympäristötekijät ottaa aina huomioon. (Wahlström 2006, 1.) Ihminen on osa luontoa. Koostumme samoista alkuaineista kuin muukin ulkopuolinen luonto, ja lisäksi olemme samojen luonnonlakien ja mekanismien alaisina kuin luonto. (Ojanen 2006, 9.)

4.1 Luontoympäristön vaikutus ihmiseen

Ympäristöpsykologian mukaan ympäristö on järjestelmä, joka koostuu fyysisistä, sosiaalisista, kulttuurisista, poliittisista ja ekonomisista elementeistä (Horelli 1981, 35). Useiden eri psykologisten koulukuntien mukaan ihminen peilaa sisäisen kokemuksensa suhteessa ympäristöön. Ihmisen psyyke nähdään jatkuvassa muutostilassa joka toimii vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. (Salonen 2005, 51.) Yleisesti psykologiassa ympäristöä ei lueta pelkästään fyysiseksi, vaan puhutaan fyysis-sosiaalisesta ympäristöstä (johon kuuluvat myös taloudellis-yhteiskunnallis-kulttuurilliset tekijät) ja sen vaikutuksesta ihmisen toimintaan ja psyykeen (Horelli 1981, 36; Salonen, K. 11.12.2012). Yleisesti vallalla olevan mallin mukaan fyysinen ympäristö nähdään näyttämönä ihmisen toiminnalle, joka voi edistää tai estää toimintaa (Horelli 1981, 37). Ekopsykologi Salosen (11.12.2012) mukaan fyysinen ympäristö – luonto- tai rakennettu ympäristö - vaikuttaa aina jollain tavoin ihmiseen.

Tutkimusten mukaan luontoympäristö laukaisee ihmisessä positiivisia reaktioita enemmän kuin rakennettu ympäristö; muun muassa stressi lievittyy ja mieliala kohoaa luontoympäristössä kaupunkiympäristöä paremmin. On jopa esitetty, että ihmiselle olisi syntynyt lajikehityksen myötä myönteinen reagointivalmius luontoympäristöjä kohtaan. Voi olla, ettei ihminen ole vielä ehtinyt sopeutua kaupunkimaiseen ympäristöön, ja tämän seurauksena ihmisiä vaivaa kaupungissa kokoajan pieni stressi. (Salonen 2005, 60; Tyrväinen ym. 2007, 57-58.)

Luonnossa oleskelun on osoitettu alentavan verenpainetta, sydämen sykettä, lihasjännitystä ja stressihormonien määrää, sekä edistävän keskittymiskyvyn ja suorittamiskyvyn

palautumista. Luontoympäristön herättämät tiedostamattomat affektiiviset vaikutukset on osoitettu syntyvän jopa 200 millisekunnissa. Fysiologinen toipuminen stressistä, kuten verenpaineen ja sydämen sykkeen aleneminen alkavat luontoympäristössä noin 5-7 minuutin kuluttua stressaavan tilanteen jälkeen. Mieliala kohenee noin 20 minuuttia luonnossa oleskelun jälkeen ja kognitiiviset vaikutukset, kuten tarkkaavuuden palautuminen noin 40 minuutin kuluttua. Luontoympäristön terapeuttisia vaikutuksia haettaessa tulisi luonnossa oleskella vähintään muutama tunti viikossa. (Metla 2011; Salonen, K. 11.12.2012; Tyrväinen ym. 2007, 58.)

Jo pelkkä luontonäkymän tai -kuvan katselu voi saada aikaan terveydelle positiivisia vaikutuksia. Eräässä tutkimuksessa vertailtiin kahta sappikivileikkauksesta toipuvaa ryhmää. Toinen ryhmä toipui huoneessa, josta oli näkymä tiiliseinään ja toisen ryhmän huoneesta oli näkymä puistoon, jossa oli lehdessä olevia puita. Tutkimustulokset osoittivat, että potilaat joiden huoneesta oli näkymä puistoon, paranivat keskimäärin vuorokautta nopeammin ja tarvitsivat puoli kertaa vähemmän lääkitystä. (Ulrich, 1984.)

Jari Hietasen Tampereen yliopistossa tekemien tutkimusten mukaan myös myönteinen havaitseminen näyttäisi tapahtuvan nopeammin luontoympäristössä kuin rakennetussa ympäristössä. Tutkimuksissa koehenkilöille näytettiin kuvia luonnosta ja kaupunkimaisemasta, jonka jälkeen heidän tuli tarkastella erilaisia kasvonilmeitä. Koehenkilöt olivat alttiimpia havaitsemaan iloisia kasvonpiirteitä jos he olivat katselleet luontokuvia hetkeä aikaisemmin. Kaupunkikuvan katselun jälkeen he taas tunnistivat nopeammin vihaisen kasvon ilmeen. Reaktio tapahtui hyvin nopeasti, eikä aivoissa ollut ehtinyt tapahtua mitään tietoista ajattelua. Tämä kertoo, ettei ihmisen tarvitse edes olla asennoitunut myönteisesti luontoon, reaktio on joka tapauksessa myönteinen. (Salonen 2006, 60.)

Luontoympäristö yleensä myös koetaan rauhoittavana ja miellyttävänä paikkana. Helsingiläisille teetetyssä mielipaikkatutkimuksessa luontoympäristö mielipaikkana sai selkeästi eniten ääniä. 46 % naisista ja 35 % miehistä mainitsi mielipaikakseen luontoympäristön. (Korpela 2001, 126–127.) Toisessa tutkimuksessa, jossa selvitettiin viheralueiden merkitystä kaupunkilaisille, lähes puolet vastanneista mainitsi mielipaikakseen luontoalueen (Tyrväinen ym. 2007, 60). Tutkimusten mukaan luontoympäristössä oleskelua voidaan käyttää psykkinen itsesäätelyn tukena. Mielipaikkatutkimuksissa on todettu,

että etenkin luonnossa sijaitsevassa mielipaikassa ihminen voi säädellä omaa olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan. (Salonen 2005, 52; Tyrväinen ym. 2007, 58.)

Vaikka ympäristön vaikutus ihmiseen ei ole yksiselitteinen, on luontoympäristöllä todennäköisesti myönteisiä vaikutuksia ihmisen psyykkisiin ja fyysisiin toimintoihin. (Horelli 1981, 34).

4.2 Luonnon elvyttävä vaikutus

Myönteistä vaikutusta joka syntyy luontokokemuksesta, kutsutaan elpymiseksi (Salonen 2005, 64). Elvyttävä luontokokemus on yleensä tiedostamatonta, ja se harvoin koetaan tietoisesti hoitavana ja terapeuttisena menetelmänä. (Salonen 2005, 14).

Alan tutkimuksissa painottuu kaksi tarkastelutapaa: puhutaan tarkkaavuuden elpymisestä ja stressistä elpymisestä (Aura, Horelli & Korpela 1997, 100). Ensimmäisen kerran elvyttävän kokemuksen sisältöä tutkivat Rachel ja Stephan Kaplan 1970-luvulla. Heidän tutkimuksessaan tutkittavat vaelsivat erämaa-alueilla ja opettelivat erä- ja selviytymistaitoja. Tutkittavat täyttivät kyselykaavakkeita ennen retkeä, sen aikana, heti sen jälkeen ja kotiin palattuaan. Kymmenen vuotta kestäneiden tutkimusten tuloksista kävi ilmi elpymisen neljä elementtiä: lumoutuminen, arjesta irtautuminen, jatkuvuuden kokemus ja ympäristön yhteensopivuuden kokemus. (Kaplan & Kaplan 1989, 121–124; Salonen 2006, 61.)

Lumoutumista voidaan kutsua eräänlaiseksi tajunnantilaksi, jossa tarkkaavuus tiedostamatta kiinnittyy johonkin ympäristön innostavaan tai kiinnostavaan kohteeseen. Lumoutumisen tilassa ihminen uppoutuu esimerkiksi näkymään tai tekemiseen niin, että koko muu maailma voi unohtua ja hän on hetkessä täysin läsnä. Tällainen olemisen kokemus voi mahdollistaa mielen luontaisen tyhjentyksen ja rauhoittumisen. Luontoympäristö itsessään voi saada aikaan lumoutumisen tunteen; auringonlasku, järvimaisema, nuotion liekit, tähtitaivas ja niin edelleen. (Kaplan & Kaplan 1989, 192–193; Salonen 2005, 68.)

Arkipäivästä irtautuminen tarkoittaa pois pääsyä tavanomaisesta ja totutusta, kuten arjen kiireistä, vaatimuksista ja huolista. Tällainen irtautuminen mahdollistaa vapautumi-

sen totutuista rooleista ja kuormittavista odotuksista. Nykypäivänä luonto ei enää ole monille tuttu ja tavanomainen ympäristö, joten luontoympäristössä arjesta irtautuminen onnistuu yleensä helpommin kuin rakennetussa ympäristössä. Kaikki arjesta irtautuminen ei kuitenkaan ole välttämättä elvyttävää, esimerkiksi loma, joka on tarkkaan aikataulutettu voi aiheuttaa stressiä ja pahoinvointia. (Kaplan & Kaplan 1989, 183, 189–190; Salonen 2005, 67; Salonen 2006, 64.)

Jatkuvuuden kokemuksessa on kysymys yhteyden tunteesta paikkaa kohtaan. Jatkuvuuden kokemus syntyy, kun ihminen menee ”täysin toiseen maailmaan”, paikkaan, joka tuntuu muodostavan oman maailmansa. Tämän kokemuksen mahdollistaa yhteenliittymisen tunne ja laajuus, jotka molemmat ovat luonnossa helposti koettavissa. Paikan ei tarvitse olla kaukana, kunhan se tarjoaa mielelle mahdollisuuden vaeltaa. Paikan ja henkilön rajat myönteisellä tavalla katoavat ja tämä mahdollistaa sulautumisen ympäristöön. Ympäristön hyvää tekevät vaikutukset tulevat osaksi henkilöä. (Kaplan & Kaplan 1989, 183–184, 190–191; Salonen 2005, 67–68.)

”Yhteensopivuus määrittyy henkilön päämäärien, arvojen ja tarpeiden sekä ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien väliseksi tasapainoksi.” (Salonen 2005, 68). Tunne ympäristön sopivuudesta itselle syntyy kun ihmisen tavoitteet ja tunne ovat yhtä ympäristön kanssa. Jotta luontokokemus voi olla elvyttävä, tulee paikan tuntua itselle sopivalta. Yhteensopivuuden tunteen voi luonnossa kokea myös ainutkertaisuuden kautta; luonnonelementtien ja -kokemusten ainutkertaisuus viestittää myös itselle ainutkertaisuuden tunnetta. (Kaplan & Kaplan 1989, 185–186; Salonen 2005, 68.)

Mitä enemmän kokemus pitää sisällään näitä elementtejä, sitä elvyttävämpi se on (Aura ym. 1997, 103). Elvyttävyydestutkimuksissa on myös selvinnyt, että luontoympäristöllä on hyvin voimakas elvyttävä vaikutus ja tämä vaikutus syntyy nopeasti. Luontoelementtien ei myöskään tarvitse olla suurta ja dramaattista, pelkkä näkymäkin voi riittää elvyttävään vaikutukseen. Elvyttävä elämys voi syntyä myös tahdosta riippumatta, eikä sen vaikutusta välttämättä heti huomaa. (Salonen 2006, 61.)

5 Elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus

David Henry Thorex (1817–1862) kirjoitti asiasta, joka nykypäivänä pitää varmasti vielä enemmän paikkaansa kuin tekstin julkaisuaikana: ”Vaikka asunnot ovat sivilisaation edetessä parantuneet, niissä asuvat ihmiset eivät sitä ole. Varallisuuden ja rikkauden tavoittelu johtaa aina uusien tarpeiden syntymiseen: etenkin sellaisten, joita mainonta ja teollisuus luovat. Lopulta materiaaliset arvot ja tavarat täyttävätkin aineelliset tarpeemme – mutta mikä tyydyttää sielullis-hengelliset tarpeet?” (Telemäki 1998, 12.)

Tähän sopii vastaukseksi Eugen Lammerin (1863–1945) kuvaus omasta vuorikiipeilyharrastuksestaan: Eugen koki harrastuksensa samalla seikkailuna ja elämyksenä. Kiipeily merkitsi hänelle pakoa kynnisestä, taloudellista hyötyä tavoittelevasta maailmasta johonkin aivan toisenlaiseen: maailmaan, jossa elämä vasta tuntuu elämältä ja jossa kaikki ihmisen sisäiset voimavarat ja tunteet tulevat käyttöön. (Telemäki 1998, 12–13.)

5.1 Käsitteiden määrittelyä

Käsitteillä elämyspedagogiikka, seikkailukasvatus, seikkailuliikunta, elämyskasvatus, toiminnalliset menetelmät, kokemuksellinen oppiminen ja ympäristökasvatus viitataan lähes samaan ilmiöön eli elämysten ja yhteistoiminnan avulla tapahtuvaan virkistykseen, iloon sekä tavoitteelliseen kasvuun ja turvalliseen ulkona oppimiseen. Kyseisiä termejä on vaikea määritellä yksiselitteisesti. (Räty 2011, 11.)

Pedagogiikalla tarkoitetaan kasvatuksellista, oppimiseen tähtäävää toimintaa. Elämyspedagogiikka korostaa ihmisenä kasvamista (Räty 2011, 11). Elämyspedagogiikassa ei ole kysymys mistään ihmeilmiöstä. Auton renkaiden vaihto ja lastenhoito on ohjaamontona elämyspedagogiikkaa itse kullekin. Elämyspedagogiikka tarkoittaa ohjattua toimintaa, missä asetettuihin tavoitteisiin pyritään toiminnallisen kokemuksen ja reflektiokeskusteluiden kautta. (Sutinen 2007, 160.) Yleisesti elämys- ja seikkailuliikunta-aktiviteeteiksi mielletään kiipeily, melonta, vaellus ja muu luontoliikunta sekä seikkailukilpailut ja erilaiset elämykselliset ryhmäytymisharjoitteet ja elämysleikit (Kangasniemi, Reitti & Sillanpää-Reitti 2009, 9).

Ajatus seikkailujen ja jännittävien elämysten käyttämisestä kasvatuksellisessa tarkoituksessa ei ole uusi. Platon puhuu teoksessaan Tasavalta siitä, kuinka lapsista voitaisiin kasvattaa vastuuntuntoisia aikuisia. Hänen mukaansa urhoollisuutta edistetään parhaiten käytännön tilanteissa. Aristoteleen mukaan paras tapa opettaa hyveitä ja oppia oikeita tottumuksia oli elää ne. (Telemäki 1998, 11.)

Varsinaisen elämyspedagogiikan ja seikkailukasvatuksen isänä pidetään Saksassa syntynyttä ja Saksan ja Englannin yliopistoissa opiskellutta Kurt Hahnia (1886-1974). Hahn toimi yhteiskasvatuksellisen Salemin koulun johtajana Boden-järvellä Saksassa. Sodan vuoksi Englantiin paennut Hahn löysi Walesin rannikolta sijoituspaikan uudelle koululle, Outward Boundille. Se avattiin Aberdoveyssä 1941. Sodan päätyttyä Hahn alkoi luoda kansainvälistä kouluverkostoa. Nykypäivänä Outward Bound -keskuksia on 30 maassa ja niitä yhdistää 1946 perustettu katto-organisaatio Outward Bound Trust. (Telemäki 1998, 13–16.)

Hahn oli huolestunut yhteiskunnallisista sairauksista, jotka ulottivat vaikutuksensa lapsiin ja nuoriin. Näitä ”sairauksia” olivat muun muassa liikkumisen liiallinen helpottuminen, aloitteellisuuden ja yritteliäisyyden väheneminen katsojan roolin omaksumisen takia, muistin ja mielikuvituksen heikkeneminen, koska kaikki tarjotaan valmiina, käden taitojen unohtuminen, itsekurin rappeutuminen liiallisten virikkeiden ja ärsykkeiden vuoksi sekä säälin heikentyminen kiireen ja lisääntyvän tehokkuuden takia. Kurt Hahnin tarjoama lääke oli yksinkertainen: retkeily! Hahnilaisen kasvatuksen tehtävänä oli pehmentää kovia ja itsetyytyväisiä ja rohkaista arkoja. Olennaista kouluissa oli menetelmät, joilla tavoitteisiin pyrittiin. (Telemäki 1998, 15–17.)

Kanadalaisen Simon Priestin mukaan seikkailu on mikä tahansa epävarmaan lopputulokseen johtava kokemus. Josef Koch määrittelee puolestaan seikkailukasvatusta seuraavasti: Seikkailu sijoittuu osallistujille vieraaseen ja vaatimuksia asettavaan ympäristöön, usein luontoon. Seikkailussa ennen fyysisen toiminnan aloittamista vaaditaan henkistä suunnittelua ja harkintaa. Seikkailutilanteisiin liittyy aina välittömyyden, ennalta arvaamattomuuden ja yllätyksellisyyden aineksia. Ryhmädynamiikan kannalta seikkailu tarjoaa mahdollisuuden ryhmäkokemiseen; uudet rohkeutta vaativat, mutta ahdistusta aiheuttavat tilanteet edellyttävät ryhmältä toimintakykyä ja usein myös roolien uudelleen arviointia. Lisäksi seikkailun tarkoituksena on turvallisuuden ja kontrollin sekä toi-

saalta arvaamattomuuden ja itsensä voittamisen välisen tasapainon löytäminen. Seikkailun tulee pohjautua aina vapaaehtoisuuteen ja omaan valintaan. (Telemäki 1998, 19.)

Seikkailutoiminnan tasot voidaan jakaa vapaa-aikaan ja virkistykseen, kasvatukseen ja koulutukseen, kasvuun ja kehittymiseen sekä terapiaan. Rajat näiden tasojen välillä ovat häilyvät. Suunnitellun toiminnan vaikutuksesta yksilöihin ja ryhmään ei voi ikinä olla varma. Jokainen kokee asiat eri tavalla ja kytkee kokemukset omaan menneisyyteensä. Luontoliikunnassa voi siis esiintyä useita tasoja samanaikaisesti. (Räty 2011, 17–19.)

Jokaisessa meissä asuu seikkailunhalu (Räty 2011, 34). Seikkailu on luonnollinen osa ihmisen toimintaa. Onnistumisen kokemukset ja omien rajojen rikkominen tuottavat mielihyvää ja antavat voimavaroja elämän ongelmista selviämiseen. Seikkailutoiminta nostaa usein voimakkaita positiivisia tunteita. Yhdessä koettu ja jaettu seikkailukokemus saa aikaan voimakkaan yhteenkuuluvuuden tunteen. (Kiiski 1998, 113.) Seikkailu ja sitä yhdessä eläneiden yhtenäisyyttä ei voikaan ymmärtää kokematta sitä itse (Clarke 1998, 62).

5.2 Mahdollisuus kasvuun

Elämyspedagogiikka tarjoaa mahdollisuuden kasvuun. Ryhmässä toimiminen esimerkiksi kehittää sosiaalisia taitoja ja tukee näin yksilön kasvua. (Räty 2011, 46.) Seikkailutoiminnalla voidaan rikkoa omia rajoja, mikäli toimintaan osallistutaan avoimin mielin. Kohdatessaan ja rikkoessaan omia rajojaan, ihmisellä on mahdollisuus löytää uusia ulottuvuuksia ajatteluunsa ja toimintaansa. (Kiiski 1998, 109.) Kasvatuksellinen tulos saavutetaan, kun toiminnoilla on transfer eli siirtovaikutus arkielämään. Seikkailukokemus voi olla metafora jostain osallistujan arjen haasteesta tai kehittämisen alueesta. (Räty 2011, 28–29.)

Yksilön kasvu on yksilön muutosta. Perustavanlaatuisen muutokseen tarvitaan vahva motivaatio ja jokin eteenpäin sysäävä tapahtuma, sekä yleensä myös paljon aikaa ja ponnisteluja. Oman persoonan voimakas muuttaminen vaatiikin tehokasta terapiaa vuosiksi. (Räty 2011, 33.) Elämysliikuntaharjoitteet on tärkeä purkaa tehtävän suorituksen jälkeen yhdessä ryhmän kanssa. Näin päästään vaikutukseltaan tehokkaampaan lopputulokseen. Keskustellessa ryhmä voi löytää tehtävästä asioita, joista löytyy verta-

uksia arkipäivän elämään. (Kangasniemi ym. 2009, 10.) Palautekeskusteluissa osallistujat itse arvioivat ja reflektoivat kokemuksen. Toisaalta aina ei tarvita sanoja. Reflektoinnin voi järjestää muun muassa parikeskustelun, henkilökohtaisen keskustelun tai itsenäisen työskentelyn, kuten kirjoittamisen avulla. Keskustelun tulee tapahtua rauhallisessa paikassa, perustarpeet tyydytettynä ja aikaa tulee olla varattuna runsaasti. (Räty 2011, 29–30, 84.)

Nadlerin ja Lucknerin (1997) mallissa ihmisen toiminta-alue jaetaan kolmeen pääosaan: turva-alueeseen, jouston alueeseen ja kasvun alueeseen. Räty (2011, 35–39) on nimenyt neljänneksi alueeksi vaaran alueen. Turvan alue on ihmisille alue, jolla toimiminen tuntuu tutulta ja turvalliselta. Uusiin tilanteisiin joutuminen voi viedä yksilön jouston alueelle, jolloin voidaan tuntea hallitsemattomuuden tunnetta, jännitystä, ahdistusta, pelkoa ja häpeää. Ihmisillä voi olla erilaisia suojakeinoja epävarmojen tilanteiden varalle. Toiset voivat muuttua aggressiivisiksi, kun taas toiset nauravat. Jouston alueella on mahdollisuus kasvuun, kun mieli oppii hallitsemaan tilannetta. Kun olo ei enää tunnu ahdistavalta, pelottavalta ja stressaavalta, on päästy kasvun alueelle. Tällöin on tapahtunut vahvistumista ihmisenä. Ahdistavat ja ikävät kokemukset antavat meille siis mahdollisuuden tulla vahvemmaksi. Vaaran alueelle joutuminen ylittää kyvyt ja voimavarat. Tällöin koetaan häpeää, pelkoa ja paniikkia. Vaaran alueelle joutuminen voi jättää traumoja ja pitkään jatkunut stressi ja muutostila saattavat aiheuttaa voimavarojen hupenemista ja loppuun palamista. Vaaran alueella toimintaa voidaan kutsua epäseikkailuksi (Mortlock 1984, 41–42).

5.3 Elämyspedagoginen ohjaaminen

Elämyspedagogiikassa on tavoitteena tarjota ihmisille mahdollisuus peilata itseään sekä kokeilla uusia polkuja tai edes hieman poiketa vanhalta (Räty 2011, 33). Seikkailun tulee lähteä osallistumisen vapaaehtoisuudesta sekä ryhmäläisen omista toiveista ja tavoitteista. Seikkailuohjaaja ei voi manipuloida kurssilaisia, hän vain tarjoaa heille mahdollisuuden oppia kokemuksen kautta. Osallistuja valitsee itse ”vauhdin ja suunnan”. (Clarke 1998, 69; Räty 2011, 20–21.) Ohjaajan työssä on kyse ihmisen kokonaisvaltaisesta kohtaamisesta. Vuorovaikutustaidot ovat tärkein sekä samalla haastavin ohjaajan työkalu. Vuorovaikutuksen luonnollisuus on tärkeä asia. Ohjaajan on hyvä pystyä puhumaan

osallistujalle kuin ystävälleen. Ohjaajan persoonalliset kyvyt yhdistävät kaiken toimivaksi kokonaisuudeksi. (Räty 2011, 20, 27, 54)

Seikkailuohjaajan ammattitaito koostuu kolmesta eri osa-alueesta: ohjaajan omista taidoista ja kokemuksista, ohjaustaidoista ja turvallisuusosaamisesta. Ohjaajan omat kokemukset seikkailuaktiviteeteista tulisi olla tuplasti haastavampia kuin ne, mitä hän ohjaa ryhmälle. Tällöin ohjaaja pystyy vielä toimimaan ongelmatilanteiden sattuessa. Omi-
en retkien kautta kehittyvät tekniset taidot, sosiaaliset taidot sekä johtamisen taito, suunnittelu, organisointi ja päätöksenteko. Monipuoliset kokemukset ja etenkin niiden analysointi ja oppimisprosessit luovat arvokasta pohjaa ohjaustoimintaa varten. Kun omilta reissuilta on jäänyt käteen laaja repertuaari koettuja tunteita sekä oppimisprosesseja, on ohjaajan myöhemmin helpompi kohdata ja ymmärtää ohjattavia vastaavanlaisissa tilanteissa. (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 127–130.)

Kun ohjaaja ymmärtää omat valmiutensa toimia ohjaajana, voi toimintakin olla turvallista ja tavoitteellista (Lehtonen ym. 2007, 128). Turvallisuus ei ole riskien eliminoinnista, vaan niiden hallitsemista. Se edellyttää riskien tuntemista sekä kokemusta ja harjoitusta. (Lehtonen 1998, 103.) Kokeneen seikkailuohjaajan toiminta on rutinoitunutta ja riskien kartoittaminen sekä niihin reagointi tulee selkärangasta. Hyvän ohjaajan ominaisuuksiin kuuluu myös ohjattavien taitojen tunnistaminen. (Lehtonen ym. 2007, 129–130.)

Elämyspedagogiikassa ohjaajan ”etäisyys” mahdollistaa ryhmän keskinäisen toiminnan. Toisaalta väärinymmärrettynä vetäytyminen voidaan ymmärtää luottamuksen puutteena tai laiminlyöntinä. (Räty 2011, 54.) ”Parasta seikkailuohjaajan työtä on luontaisen intuition käyttö.” (Clarke 1998, 79). Pehmeät elämyspedagogiset keinot eli ne, jolloin osallistuja pysyttelee lähellä omaa mukavuusalueitaan, sopivat kaikille, mutta kovat seikkailukokemukset eivät sovi ihmisille, joilla ei ole vakaata ja turvallista psyykkistä tilaa (Sutinen 2007, 158).

6 Ryhmädynamiikka

Ryhmädynamiikalla ja ryhmäilmiöllä tarkoitetaan ryhmän sisäisiä voimia. Ne ilmenevät ryhmässä syntyvinä rakenteina, kuten rooleina ja normeina (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 107). Ryhmädynamiikka syntyy pääasiassa jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta ja kommunikaatiosta. Ryhmän vuorovaikutus on käytännössä kahden ihmisen keskinäisten vuorovaikutusten sarjoja. Mitä enemmän kahdenvälisiä vuorovaikutussarjoja on eri ihmisten kesken, sitä enemmän ryhmän turvallisuudentunne kasvaa. (Kopakkala 2005, 37–38.)

Ryhmän muodostaa kolmen tai sitä useamman ihmisen joukko, jonka jäsenillä on mahdollisuus vuorovaikutukseen toistensa kanssa. Ryhmää ei ole olemassa ilman vuorovaikutusta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 106.) Ryhmässä ihmiset ovat toisilleen tuttuja ja ryhmän jäsenet merkitsevät toisilleen jotakin (Kopakkala 2005, 36). Ryhmään vaikuttaa ryhmän koko, ryhmän tarkoitus ja tavoitteet, vuorovaikutus, työnjako, roolit, säännöt ja ohjaajuus (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 106).

Toimivalla ryhmällä on jäsenten henkilökohtaisten tarpeiden määrittelemä yhteinen päämäärä, johon kaikki voivat sitoutua. Erityisen tärkeitä ovat yhteiset säännöt, jotka auttavat luottamuksen syntymisessä. Ryhmän koko vaikuttaa oleellisesti siihen, miten ryhmä työskentelee ja kuinka tiivistä ryhmän välinen vuorovaikutus on. Toimivan ryhmän koko on 5-12 jäsentä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 106.)

Koheesio, eli yhteenkuulumisen tunne on tärkeä osa ryhmää. Kun ryhmä on yhtenäinen ja yhteishenki luotu, on jokaisella motivaatiota kuulua ryhmään (Kangasniemi ym. 2009, 6). Uuden ryhmän koheesiota voidaan edistää käyttämällä erilaisia toimintoja, joissa kehitetään tutustumista ja läheisyyttä. Taas toisaalta ryhmän toiminnan ollessa loppuillaan ja kun halutaan luopua ryhmästä ja itsenäistyä, täytyy koheesiota vähentää. Koheesiota voi lisätä muun muassa kontakti- ja esittelyharjoituksilla, yhteistyötehtävillä, jokaisen osallistumisen varmistamisella, ryhmäongelmien ratkaisemisella ja kahvi- ja ruokatarjoiluilla. Koheesiota vähentäviä keinoja ovat puolestaan yksilöllisempien tehtävien antaminen, jäljellä olevan ajan osoittaminen, keskusteleminen siitä, miten kukin toimii ryhmän ulkopuolella, yksilöllinen palaute, sitominen muihin ryhmiin, vahvistus-

ja seurantakokoontumiset esim. joidenkin kuukausien kuluttua ja roolileikit. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 106.)

6.1 Ryhmän vaiheet

Bruce Tuckman kehitti vuonna 1965 teorian ryhmän vaiheittaisesta kehittymisestä. Tämä malli on nykypäivänä hyvin tunnettu ja käytetty sekä useimpien muiden tahojen todeksi vahvistama. (Kopakkala 2005, 49.)

Ryhmän ensimmäinen vaihe on muodostuminen (forming). Muodostumisvaiheessa ryhmän jäsenten käytös on muodollista ja varovaista ja ohjaajasta ollaan hyvin riippuvaisia. Ohjaajalta odotetaan apua ja häneen tukeudutaan. Ensimmäiset ryhmäroolit muodostuvat ja ryhmän ilmapiiri on yleensä myönteinen. Ryhmän tehtävät ja pelisäännöt alkavat hahmottua ja samalla etsitään käyttäytymisen rajoja ja omaa paikkaa ryhmässä. Epävarman tilanteen johdosta ihmiset saattavat tuntea olonsa ahdistuneiksi. (Kopakkala 2005, 49.)

Seuraavana on kuohuntavaihe (storming). Kuohuntavaiheessa yksilöt pyrkivät erottumaan ryhmästä ja konfliktitilanteita muodostuu. Vetäjää ja saatua tehtävää vastustetaan. Ryhmäläisillä on rohkeutta nostaa omia mielipiteitä voimakkaammin esille sekä tarttua muiden ajatuksiin. Tavoitteet ja toimintamuodot alkavat selkiytyä ja alaryhmiä saattaa muodostua ryhmän sisälle. (Kopakkala 2005, 49–50.)

Kolmantena ryhmässä koetaan sopimisvaihe (norming). Sopimisvaiheessa ryhmähenki muotoutuu ja toisten roolit hyväksytään. Ihmisillä on tunne yhteenkuuluvuudesta. Ryhmän toiminnalle syntyy sääntöjä ja normeja ja ristiriitoja pyritään välttämään. Ilmapiiri ja toiminta vaikuttavat vapautuneelta. Asioita tehdään ryhmänä, yksilöllisyydestä tingitään. Ryhmäläiset pyrkivät vaikuttamaan ryhmän toimintaan omien tavoitteidensa mukaan. (Kopakkala 2005, 50.)

Neljäntenä vaiheena on hyvin toimiva ryhmä (performing). Ryhmä on tuottava, tehokas ja luova –se toimii kokonaisuutena ja tavoitetta kohti. Ryhmän hyväksi suostutaan venymään. Ilmapiiri ryhmässä on tukeva, avoin, joustava ja tehokas. (Kopakkala 2005, 50–51.)

Viimeinen ryhmän vaiheista on lisätty listaan myöhemmin vuonna 1977. Tämä viides vaihe on ryhmän lopettaminen (adjourning). Siinä vaiheessa kun ryhmä päättää toimintansa, toimintatapa ei ole enää suorituskeskeinen. Tunteet ovat esillä ja saattavat olla ailahtelevia ja hyvinkin voimakkaita. Ihmiset hyvästelevät toisensa. (Kopakkala 2005, 51.)

6.2 Ryhmähoito

Ryhmäprosessit voivat herättää terapeutisluontoisia prosesseja yksilöissä (Rovio, Lintunen & Salmi, 2009, 314). Ryhmän kiinteys ja kannustava ilmapiiri voivat olla tärkeitä asioita muutokseen pyrittäessä. Jo pelkkä tieto seuraavasta tapaamisesta voi kannustaa selviytymään arjessa. Ryhmäläisiltä ei saa vaatia liikaa, vaan yksilön on hyvä edetä omassa rytmisissä ja omilla ehdoillaan. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 112.)

Hoidollisessa ryhmässä voidaan opetella vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja, vahvistaa itsetuntoa ja kehittää arkipäivän taitoja. Ryhmän tavoite on saada aikaan keskustelua ryhmäläisten välille ja antaa siten uusia näkökulmia ja ajatuksia. Kun kaikilla ryhmässä on sama ongelma tai tavoite, ei kukaan tunne itseään epänormaaliksi. ”Muiden hyväksyntä ja ymmärrys vapauttavat usein syyllisyydestä ja häpeästä.” Harvoin ryhmään sattuu tilanne, että kaikilla jäsenillä olisi menossa sama vaihe ongelmassaan. Muiden kokemukset asioiden positiivisesta etenemisestä luovat toivoa muille. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 112.)

Hoidolliset ryhmät ovat joko avoimia tai suljettuja. Ryhmähoidon muodot jaetaan keskustelu- ja toiminnallisiin ryhmiin. Keskustelu liittyy kuitenkin kaikenlaiseen ryhmähoitoon, sillä toiminnallisessakin ryhmässä toimintatavat sovitaan keskustelemalla. Hoidollisia ryhmiä voi olla aihekeskeiset keskusteluryhmät, vertaisryhmät, psykoterapiaryhmät, luovuusterapiaryhmät ja toiminnalliset ryhmät. Toiminnallisessa ryhmässä tuetaan osallistujan selviytymistä arjesta toiminnallisilla keinoilla. Tavoitteita voivat olla arkielämän tai vuorovaikutustaitojen opettelu ja ylläpito tai vaikkapa itsetuntemuksen ja itseilmaisun kehittyminen. Toiminnallisia menetelmiä ovat esimerkiksi liikunta ja pelit, saunominen, piirtäminen, maalaaminen, tanssi ja musiikki, kahvihetket, korttipelit ja seurapelit, siivous-, ruoka- ja keittiöryhmät sekä retket ja leirit. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 112.)

6.3 Ryhmän ohjaaminen

Ohjaaja on ryhmän jäsenille tärkeä samaistumisen kohde. Ohjaajan sanoilla, teoilla ja tekemättä jättämisillä on suuri painoarvo. Ryhmän ja ohjaajan suhde on aina vastavuoroinen prosessi. Ohjaaja on osa ryhmää ja mukana ryhmän prosessissa, hän ei voi kokonaan asettua tapahtumien ulkopuolelle. (Rovio, Lintunen & Salmi, 2009, 322–324.) Ohjaajalta vaaditaan paljon. Hänen tulisi ohjata ryhmää jämäkästi kohti tavoitetta, huomioida yksilön tarpeet ja sovittaa ne ryhmän tarpeisiin, valvoa sääntöjen noudattamista, kuunnella ja ymmärtää ryhmässä tapahtuvia ilmiöitä ja auttaa purkamaan rakentavasti ryhmässä ilmeneviä jännitteitä. Ohjaajan tulisi osoittaa myös lempeyttä ja sietämistä. Lisäksi toiminnan turvallisuudesta, niin fyysisestä kuin sosiaalisestakin, tulisi pitää huoli. (Rovio ym. 2009, 287.)

Ryhmän ohjaaja tarvitsee erilaisia taitoja. Niitä ovat vuorovaikutus-, reaktio- ja toimintataidot. Vuorovaikutustaitoja ovat tasapuolisuus, yhdistäminen, tukeminen, rajoittaminen, yksimielisyyden ja työyhteyden rakentaminen. Vuorovaikutustaidot ovat ohjaajan tärkein ominaisuus. Reaktiotaitoja ovat aktiivinen kuuntelu, toistaminen, selventäminen, empatia, kokoaminen ja tiedon jakaminen. Reaktiotaidoilla pyritään ryhmän ja sen jäsenten tarpeiden ja toiminnan ymmärtämiseen. Toimintataidoilla ohjaaja rohkaisee itseilmaisuun ja auttaa hankalissa tilanteissa, kuten vaikeissa kokemuksissa ja tunteiden puhumisessa. Toimintataitoja ovat kysyminen, empatia, vahvuuksien esiin nostaminen, välittömyys, omien kokemusten mukaan tuominen, mallin antaminen, prosessin havainnointi, tavoitteiden asettaminen ja niihin sitoutuminen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 109.)

Ohjaaminen kohdistuu joko ryhmän tehtävään tai prosessiin. Tehtäväjohtaja keskittyy ryhmän perustehtävän suorittamiseen. Ohjaaja suuntaa keskittymisen toimintaan, vastaa aikatauluista, selkiyttää työnjakoa ja sääntöjä, jakaa vastuuta ja tekee yhteenvetoja. Prosessijohtaja mahdollistaa kaikkien osallistumisen, jakaa puheenvuoroja, suojelee muiden esittämiä mielipiteitä ja puuttuu ongelmatilanteisiin. Ryhmäilmiöiden näkökulmasta on tärkeää, että ohjaaja ottaa vastuun molemmista ryhmän tavoitteista: asiatavoitteesta ja kiinteydestä. (Rovio ym. 2009, 287.)

Kolbin (1984) kokemuksellisen oppimisen mallissa tehokas oppiminen edellyttää seuraavia taitoja: kokemusten hankkimista, ryhmäläisten kykyä reflektoida kokemuksia, kykyä käsitteellistää ja ymmärtää kokemuksia sekä siirtää hankittua parempaa ymmärrystä käytäntöön. Kokemuksilla tarkoitetaan tuntemuksia, joita tapahtumat ja toiminta herättävät ryhmän jäsenissä. (Rovio ym. 2009, 301.)

Pysähtymällä tarkastelemaan ja refleктоimaan, pystyy ymmärtämään miksi tietyt tilanteet herättävät erilaisia mielialoja ja ajatuksia. Ohjaamisen näkökulmasta reflektiolla tarkoitetaan ryhmän sisäistä kokemusten tutkiskelua. Refleктоimalla pystytään palaamaan aikaisempiin kokemuksiin, pukemaan niitä sanoiksi ja ajatuksiksi sekä saamaan näin uusia näkökulmia aikaisempiin näkemyksiin. (Rovio ym. 2009, 301.)

”Itsetunto heijastuu kaikkeen ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan” (Rovio ym. 2009, 225). Borban ja Reasonerin (1995) viisiulotteisen itsetuntomallin mukaan itsetunto koostuu 1. turvallisuudesta, 2. itsensä tiedostamisesta, 3. yhteenkuuluvuudesta, 4. tehtävä- ja tavoitetietoisuudesta ja 5. pätevydestä. (Rovio ym. 2009, 226.)

Itsetunnon perusta on turvallisuus. Turvallisessa ryhmäympäristössä ihminen kokee olonsa hyväksytyksi, hänen ei tarvitse kokea häpeää, syyllisyyttä tai arvottomuutta. Riittävä turvallisuuden kokeminen on lähtökohta kaikelle toiminnalle. Menneisyyden kokemukset turvallisuudesta ja turvattomuudesta ohjaavat yksilön reaktioita ryhmätilanteissa. Turvallisuuden perusta on lapsuudessa. Toimivan ryhmän rakentaminen voi kestää vuosia, sillä turvallinen ilmapiiri ei synny hetkessä. (Rovio ym. 2009, 225–229.)

Kun perusturvallisuus on kunnossa, on seuraavana vuorossa itsensä tiedostaminen. Oma osaamista peilataan paljon muuhun ryhmään. Kun yksilö oivaltaa oman erilaisuutensa ja kokee siitä ”ylpeyttä”, voi hän myös kokea olevansa osa ryhmää. (Rovio ym. 2009, 230.)

Itsetuntomallin kolmas ulottuvuus on yhteenkuuluvuus. Sillä tarkoitetaan ryhmään samaistumista ja ryhmän hyväksyntää. Yhteenkuuluvuuden tunnetta voi lisätä edistämällä ryhmän koheesiota eli kiinteyttä. Neljäntenä itsetuntoa on rakentamassa tehtävä ja tavoitetietoisuus. Se merkitsee yksilön kykyä ottaa vastuuta, tehdä aloitteita, taitoa ratkais-

ta ongelmia, asettaa realistisia tavoitteita ja arvioida suorituksia. (Rovio ym. 2009, 230–231.)

Viimeisenä ulottuvuutena on pätevyys. Pätevyyden tunne syntyy onnistumisten kokemuksista. Päteväksi itsensä tunteva henkilö kokee olevansa arvostettu ja tärkeä, hän uskaltaa ottaa riskejä, kertoa mielipiteensä ja epäonnistumisia hän pitää oppimistilanteina. (Rovio ym. 2009, 231.)

7 Yhteistyökumppanit

7.1 Outward Bound Finland ry

Outward Bound International on kattojärjestö, johon kuuluu yli 50 Outward Bound koulua ja keskusta yli 30 eri maassa. Outward Bound on seikkailullisen kasvatuksen, elämyspedagogiikan ja kokemuksellisen oppimisen osalta maailman vanhin ja laajimmalle levinnein järjestö. Outward Boundin ja elämyspedagogiikan historia kulkee käsi kädessä ja aiheeseen on paneuduttu syvällisemmin tämän opinnäytetyön luvussa 5.1. (Outward Bound Finland ry.)

Outward Bound Finland ry (OBF) on 1993 perustettu opetus- ja kulttuuriministeriön tukema nuorisotyön palvelujärjestö. OBF:n toimipiste sijaitsee Lahdessa Askonkadulla. OBF on osa kansainvälistä kasvatuksellista koulutusorganisaatiota. OBF tarjoaa elämyspedagogiikkaan perustuvaa elämyksellistä, kasvatuksellista ja koulutuksellista toimintaa. Outward Bound Finlandin tehtävänä on myös edistää elämyspedagogiikan menetelmiä käyttävien kotimaisten ja kansainvälisten yhteisöjen yhteistyötä. (Outward Bound Finland ry.)

7.2 Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö

Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö on Päijät-Hämeen alueella toimiva organisaatio. Säätiö on perustettu 1.1.1998. Se jatkaa samaan aikaan lopettaneen Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen monta vuotta ylläpitämää ja kehittämää mielenterveyspalveluiden kokonaisuutta. Säätiö on voittoa tavoittelematon, alueellinen ja yleishyödyllinen yhteisö. Säätiö tuottaa mielenterveyspalveluja sekä kouluttaa ja toimii työnantajana. (Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö.)

Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisen säätiön toiminta-ajatuksena on luoda, ylläpitää ja kehittää ennaltaehkäiseviä, hoitavia ja kuntouttavia mielenterveyspalveluja yhteistyössä kuntien ja sosiaali- ja terveysyhtymän kanssa. (Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö.)

Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisen säätiön toiminta perustuu ihmisarvon ja inhimillisen erilaisuuden kunnioittamiseen, vastuullisuuteen ja oikeudenmukaisuuteen. Säätiö nou-

dattaa työssään kolmea perustehtävää, jotka näkyvät jokapäiväisessä arjessa: terveyden edistäminen, kuntoutumisen tukeminen ja osallisuuden vahvistaminen. (Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö.)

8 Työn tavoite

Opinnäytetyön tavoite on tarjota luontoliikuntaa mielenterveyskuntoutujille Lepposasti Luonnossa -projektin muodossa. Projektin tarkoituksena on:

- Viedä ihmiset luontoon
- Tarjota mahdollisuus kasvuun
- Esitellä luontoliikuntalajeja ja tarjota mahdollisuus innostua uusista harrastuksista
- Tarjota mahdollisuus onnistumisen kokemuksiin ja elämyksiin
- Tarjota sosiaalinen ympäristö ja antaa mahdollisuus vuorovaikutukselle
- Avoimen ja mukavan ilmapiirin luominen, jossa jokainen hyväksytään omana itsenään.
- Innostaa Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrista säätiötä ottamaan toimintaansa mukaan luontoliikuntaa.
- Tarkastella projektin hyödyllisyyttä ja saada näyttöä luonnon ja elämyspedagogiikan yhdistävän ohjelman toimivuudesta.

Tavoitteena ryhmän kanssa toimimiselle on, että kaikilla pysyisi mielekkyys tekemiseen. Pyritään välttämään epäseikkailuja ja keskittymään luonnosta ja luontoliikunta-aktiviteeteista nauttimiseen sekä luonnon voimaannuttavan vaikutuksen kokemiseen. Toisaalta tarkoitus on myös uusien jännittävien kokemusten kautta viedä ryhmäläiset jouston ja kasvun alueille, selviytymään tilanteista ja löytämään itsestä uusia vahvuuksia.

8.1 Lepposasti Luonnossa filosofia

Tässä osiossa esitellään ajattelutapaa/filosofiaa jonka ympärille projekti on rakennettu. Työssä puhutaan muun muassa leppoisuudesta ja leppoisasta otteesta, tässä osiossa näitä käsitteitä tullaan avaamaan.

Lepposasti luonnossa – ajattelutavan perustana on, että tekemisen ja olemisen tulisi olla rentoa ja paineetonta. Projektin yksi tärkeimmistä elementeistä on turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri. Kaikkien tulisi tuntea olonsa kotoisaksi. Ryhmässä olemisen perustuu roolittomuuteen, eikä kenenkään tarvitse olla muuta kuin aidosti oma itsensä. Tunnelmasta tai olotilasta puhuttaessa leppoisalla tarkoitetaan viihtyisää, levollista ja rauhallista, ja nämä ovat myös projektin toiminnan kulmakiviä (Suomisanakirja.fi). Jos luonto-

kokemus täytetään suorittamisen, tehokkuuden ja kilpailun elementeillä ei hyväksynnän kokeminen ja riittävyyden tunne omana itsenään ole välttämättä mahdollista (Salonen 2005, 78, 133). Vaikka projektiin sisältyy myös tilanteita, joissa itsensä voittaminen on vahvasti mukana, ei suorittaminen ole päätarkoitus. Luonnosta nauttiminen ja hetkessä oleminen ovat keskeisiä asioita - mihinkään ei ole kiire, koska ollaan jo perillä.

Kaikki mitä voidaan pitää autoritäärisenä (mikä pakottaisi yksilöä ja vaatisi kuria) voi myös olla este olemisen kokemiselle (Fromm 1993, 45). Lepposasti luonnossa – projektissa ei ole pakottavia sääntöjä (turvallisuus lukuun ottamatta), joita kaikkien tulisi noudata. Projektiin on laadittu toimintatavat (liite 1), jotka kaikki ryhmäläiset ovat hyväksyneet ja johon projektin aikana pystyttiin lisäämään uusia asioita yhteisellä päätöksellä. Ohjaajien toiminta perustuu leppoisaan toimintaan. Tällä tarkoitetaan rauhallista, hyväntahtoista, lupsakkaa ja lempeää otetta. (Suomisanakirja.fi.) Lisäksi ohjaajien toiminnan perustana on ryhmäläisten tasa-arvoinen kohtelu kaikissa tilanteissa.

Lepposasti Luonnossa projekti on toteutettu suurella sydämellä. Ei ole lähdetty tekemään pelkkää opinnäytetyötä tai uutta tuotetta markkinoille, vaan toimimaan ihmisinä ihmisten kanssa. Professori Frankl (1984, 162) on todennut: ”siihen, että ymmärrämme ihmisinä toista ihmistä, ymmärrämme ja arvostamme toisiamme, tarvitaan sydäntä enemmän kuin järkeä”.

9 Työn vaiheet

9.1 Projektin suunnittelu

Opinnäytetyön molemmat tekijät olivat suunnitelleet opinnäytetyön aiheeksi luontoliikunnan ja mielenterveyden yhdistävää aihetta. Kumpikaan ei ollut tietoinen toisen ajatuksista, kunnes 2012 tammikuussa eräässä keskustelussa kävi ilmi samankaltaiset opinnäytetyösuunnitelmat. Päädyttiin tulokseen, että kyseinen työ on tarpeeksi laaja ja siinä riittää tekemistä kahdelle. Myös ajatusmaailmat ja näkemykset kohtasivat, joten työtä oli helppo lähteä tekemään yhdessä.

Helmikuussa 2012 kirjoitettiin opinnäytetyön työsuunnitelma, jolloin työprojekti lähti virallisesti liikkeelle. Opettajan, Jyrki Hämäläisen kautta löydettiin ensimmäinen yhteistyökumppani Outward Bound Finland. Huhtikuussa pidettiin kokousta OB:n kurssivastaavan Sini Rataksen kanssa. Sovittiin yhteistyökuvioista, joihin kuului kaluston käyttöoikeus, tarvittaessa ohjausapu sekä se, että toiminnan tuli perustua OB:n toimintatapoihin muun muassa turvallisuuskäytäntöihin.

Idea työhön haettiin alan asiantuntijalta Kimmo Rädyltä, joka on syksyllä 2005 tehnyt samankaltaisen opinnäytetyön Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulussa (Nuorten mielenterveyden hoitotyön tukiohjelma osana nuorisopsykiatrian poliklinikkahoitoa – seikkailutoiminnallisen Lautta-projektin suunnittelu, toteutus ja arviointi). Puhelinkeskustelun kautta saatiin ideoita ja vinkkejä projektin tekoon. Projektin liittyessä mielenterveyskuntoutujiin ja työn tekijöiden ollessa vain liikunta-alan osaajia, toivottiin toiselta osapuolelta hoitoalan osaamista. Ihannetilanne olisi, jos yhteistyökumppanilta löytyisi hoitoalan osaamisen lisäksi liikuntamyönteisyyttä ja erähenkeä.

Seuraavaksi suunniteltiin raakaversio projektista, jossa määriteltiin projektin kesto, ryhmä ja aktiviteetit. Raakaversioon ideana oli, että sitä tarjotaan yhteistyökumppanille ja kiinnostuksen herätessä räätälöidään tarkempi suunnitelma ryhmän edellytysten ja toiveiden mukaan. Raakaversiossa projektin kestoksi määriteltiin kolmesta neljään kuukautta ja viikoittaisia tapaamiskertoja yhdestä kolmeen. Ryhmäksi kaavailtiin kuutta alle 18-vuotiasta masentunutta nuorta. Projekti tulisi pitämään sisällään melontaa, kiipeilyä ja retkeilyä.

Ideaa tarjottiin muutamiin eri kohteisiin. Projekti koettiin hyväksi, mutta liian haastavaksi näiden kohteiden asiakkaille. Ohjaavalta opettajalta saatiin yhteystiedot Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatriseen säätiöön. Säätiö vaikutti potentiaaliselta yhteistyökumppanilta, sillä heillä työskentelee kaksi liikunnanohjaajaa. Huhtikuun lopulla otettiin yhteyttä toiseen heistä. Projektista innostuttiin ja asiaa lähdettiin viemään eteenpäin säätiön johtoportaan. Säätiöltä näytettiin vihreää valoa ja projektiin haluttiin lähteä mukaan.

Projektille laadittiin rahoitussuunnitelma, joka esitettiin säätiölle. Siinä projektille oli laskettu 1200 euron budjetti. Säätiön kustannettavaksi kuuluivat projektin aikana kertyvät kulut, eli ruokailut, polttoainekustannukset, vuokratämpän ja YogaRocksin kulut sekä koskenlaskutuote. Polttoainekustannukset eivät käsittäneet ohjaajien oman auton käyttöä.

Toukokuussa tavattiin säätiön liikunnanohjaajat Antti ja Ilona. Keskusteltiin projektista tarkemmin, jonka pohjalta Antti ja Ilona alkoivat etsiä sopivia henkilöitä ryhmään. Kompromisseja jouduttiin tekemään ja alkuperäissuunnitelman mukainen ryhmä (alle 18-vuotiaita masentuneita) ei ollut mahdollinen toteuttaa, vaan ryhmä tulisi koostumaan 20–30 vuoden ikäisistä mielenterveyskuntoutujista. Muutama viikko tapaamisen jälkeen ryhmä oli saatu kasaan. Kaikki olivat lähteneet mukaan omasta mielenkiinnosta ja vapaasta tahdostaan. Sovittiin uusi tapaaminen, jossa ryhmä nähtiin ensimmäistä kertaa. Tapaamisessa ryhmälle esiteltiin projektin sisältö ja kyseltiin mielipiteitä. Ryhmälle annettiin myös pieni kirjallinen kysely, jossa selvitettiin henkilökohtaisia odotuksia ja aikaisempia kokemuksia luontoliikunnasta. Projektin toteutusajaksi sovittiin elo-, syys-, lokakuu ja tapaamisien määräksi noin kerta viikkoon. Muutama henkilö ei ollut tässä vaiheessa vielä varma osallistumisestaan.

Ryhmän tapaamisen jälkeen alkoi tarkempi sisällön suunnittelu. Keskustelussa ja kyselyssä esiin tulleet mielipiteet tukivat alustavaa suunnitelmaa. Aktiviteeteiksi valittiin kiipeily, melonta ja retkeily. Säätiön kanssa sovittiin projektin aikataulutuksesta (liite 2). Tapaamisten ajankohdaksi sovittiin keskiviikot ja keskiviikko-torstait yön yli reissuille. Ohjelma rakennettiin haastavuustasoltaan nousujohteiseksi. Ensimmäiset kerrat sisälsivät matalan kynnyksen aktiviteetteja ja lajeihin lähdettiin tutustumaan kokeilumielessä. Projektin huipentumaksi kaavailtiin Vierumäellä järjestettävää Adventure Racea. Ad-

venture Race on opiskelijoiden järjestämä yönylikestävä kisa. Kisan haastavuuden takia osallistumista siihen ei vielä päätetty, vaan projektin aikana nähtäisiin onko ryhmä kykenevä kyseiseen haasteeseen. Projektin päätöskerta tulisi olemaan leppoista yhdessäoloa hyvän ruoan äärellä. Paikka ja aika jätettiin tässä vaiheessa vielä avoimeksi. Kesällä suunnittelutyön yhteydessä projektille keksittiin kuvaava nimi, ”Lepposasti Luonnossa”.

Jokaiselle kerralle tehtiin turvallisuussuunnitelma ja tuntisuunnitelma. Tuntisuunnitelmissa ilmeni päivän punainen lanka, mutta koska tiedettiin että projekti tulee ”elämään”, jätettiin yksityiskohtaisempi suunnittelu tulevaisuuteen. Esimerkiksi Evon reisin osalta päätettiin, että se tulee sisältämään vaeltamista, suunnistamista, erätaitojen opettelua ja telttamajoituksen. Reittisuunnitelmat, majoituspaikat ja se, miten ohjelma toteutetaan, jätettiin myöhemmäksi. Kun ryhmän toimintaa oli päästy näkemään käytännössä, pystyttiin rakentamaan sisällöistä haastavuustasoltaan ryhmälle sopivia. Suunnittelu kulki mukana läpi koko projektin.

9.2 Projektin toteutus

Projektille laskettu budjetti riitti. Budjetti oli laskettu kattamaan ryhmän (kuusi henkilöä) sekä ohjaajien menot. Ryhmäkoon vaihdellessa kolmesta viiteen henkilöön, kustannukset jäivät hieman alle tuhanteen euroon.

Vierumäki 8.8.

Ensimmäinen tapaamiskerta Vierumäen maastossa piti sisällään erilaisia aktiviteetteja luottamusharjoituksista ongelmaratkaisutehtäviin sekä luontopolulla kävelyä ja luontoruokailun nuotion äärellä. Tarkoituksena oli tutustuttaa henkilöt toisiinsa, tiivistää ryhmää ja luoda turvallinen ja avoin ilmapiiri. Luottavainen ja turvallinen ilmapiiri tulevat olemaan avain-asemassa tulevia (kiipeily ja melonta) kertoja varten.

Ensimmäiselle tapaamiskerralle osallistui neljä henkilöä. Yksi ryhmäläisistä päätti olla osallistumatta projektiin ja yksi oli poissa sairastumisen vuoksi. Ryhmän yhteisvahvuus oli kahdeksan, sillä molemmat säätiön ohjaajat olivat paikalla.

Päivän aluksi käytiin läpi projektin toimintatavat (liite 1) joista kaikki olivat yhtä mieltä. Ryhmän puolesta tuli myös täydennystä toimintatapoihin ja sovittiin, että listaa voidaan täydentää projektin aikana. Päivän ensimmäiset lämmittely- ja luottamusharjoitteet olivat tönimisharjoite ja piirissä tehtävä minä tykkään leikki, jossa keksittiin lauseita, kuten ”minä tykkään sateesta”, jonka jälkeen kaikki samaa mieltä olevat astuivat askeleen eteenpäin. Harjoitteet toimivat ”ice breakereinä”, vaikkakaan kaikki eivät uskaltaneet vielä ottamaan roolia. Harjoitteissa ilmeni avointa asennetta ja huumoria. Ensimmäisten harjoitteiden jälkeen ryhmän vuorovaikutus muuttui luonnollisemmaksi.

Seuraavana oli sokkokävelyharjoite, jossa ryhmäläiset toimivat pareittain, toisen johdattellessa sokkona olevaa pariaan eteenpäin. Kaikilla riitti kärsivällisyys ja keskittyminen, vaikka matkan teko olikin hitaanpuoleista. Sokkokävelyn jälkeen jatkettiin luontopolun kautta nuotiolounaalle, jonka yhteyteen ei oltu tarkoituksella kehitelty virallista ohjelmaa. Ryhmäläiset saivat ottaa vapaasti kontaktia toisiin ryhmäläisiin ja ohjaajiin, jolloin kaikki vuorovaikutus tapahtui luonnollisesti. Ruuan valmistumista odotellessa otettiin yksi ongelmanratkaisutehtävä (4 litraa vettä ämpäriin).

Lounaan jälkeen vuorossa oli kisailutyypisiä harjoitteita, joissa toimittiin ryhminä. Välineinä käytettiin lakanoita. Yhtenä tehtävänä oli ryhmän seisoessa lakanan päällä taitella sitä pienemmäksi kenenkään putoamatta. Toisena harjoitteena ryhmän tuli lakanan avulla heittää käpyjä mahdollisimman pitkälle, korkealle ja tiettyyn kohteeseen. Näissä harjoitteissa olivat mukana kaikki ohjaajat tasalukuisten ryhmien aikaansaamiseksi. Harjoitteissa osa ryhmäläisistä alkoi ottaa roolia ja ohjailemaan toimintaa, mikä oli edullista tehtävän suorittamisen kannalta. Terve ja naurun täyteinen kilpailuasetelma loi hyvää yrittämisen ja kannustamisen tunnelmaa.

Ryhmäläiset olivat hyvällä fiiliksellä avoimesti mukana toiminnoissa, uskalsivat ottaa kontaktia sekä olla vuorovaikutuksessa kaikkien kanssa. Loppupiirissä mainittiin, että ”täällä tutustui porukkaan hyvin”. Tähän kommenttiin myöntivät kaikki muutkin. Muita kommentteja: ”Oli mukavaa olla luonnonhelmassa, järvien ja metsien keskellä. Erilaista”. ”Kivaa”. ”Viihdyin hyvin”.

YogaRocks 15.8.

Toinen tapaamiskerta oli Lahden boulderointikeskuksella YogaRocksilla. Boulderointi on kiipeilyä matalilla seinillä tai kivillä, ja siinä ei tarvita köysivarmistusta. Päivän tavoitteena oli tutustua kiipeilyyn turvallisissa olosuhteissa ja valmistaa seuraavia kalliokiipeilyjä varten. Ryhmään liittyi uusi jäsen, joten ryhmän vahvuus oli näin ollen viisi henkilöä sekä toinen säätiön ohjaajista. Kuudetta etsittiin, mutta päätettiin luopua etsinnöistä ja pitää ryhmä viisi henkisenä.

Aluksi käytiin läpi turvallisuuteen liittyviä asioita ja kerrottiin perusasioita kiipeilystä. Kiipeäminen oli suurimmaksi osaksi vapaata. Vinkkejä ja tekniikkaharjoitteita annettiin vapaasti kokeiltaviksi. Noin tunnin kiipeilyn jälkeen pidettiin evästäuko, jonka yhteydessä katseltiin kiipeilyvideoita. Boulderoinnin fyysisyyden vuoksi päivän pituus jäi kolmeen tuntiin. Kaikki kiipesivät hyvällä sykkeellä. Intoa olisi vielä riittänyt, mutta voimat loppuivat nopeasti kun kyseessä oli kaikille uusi laji, joka vaati uusien lihasryhmien käyttöä. Tunnin toiminta oli yksilöpainotteista ja suuria reflektoinnin aiheita ei ainakaan päällepäin syntynyt. Päivän aikana oli aistittavissa tekemisen meininkiä, intoa ja yritystä viimeisiin sormivoimiin saakka.

Loppupiirissä kommentteista kävi ilmi, että uuden lajin kokeilu oli mielenkiintoista ja osalla innostus tuntui heräävän enemmänkin. Seuraavaa kertaa odotettiin jännittyneinä.

Havukallio 22.8.

Kolmas tapaamiskerta toteutettiin Hollolassa Havukalliolla. Tiedossa oli laskeutumista sekä kalliokiipeilyä. Ryhmän vahvuus oli viisi sekä toinen säätiön ohjaajista. Parkkipaikalla kokoontumisen jälkeen siirryttiin odottavassa tunnelmassa kalliolle. Porukasta oli havaittavissa jännittyneisyyttä ja ylös päästyämme kallion reunalla oli kuultavissa paniikinomaista puheensorinaa sekä nähtävissä pienen ahdistuksen sekoittamia hymyjä. Osaa ryhmäläisistä laskeutuminen jännitti ja pelotti paljon. Kaikki kuitenkin laskeutuivat kunnialla alas, vaikka muutama henkilö kallion reunalla meinasikin perääntyä. Yksi korkeanpaikankammoinen ryhmäläinen sanoi kallion reunalla: ”Mä tuun takas ... En tuu, kyllä mä meen!”. Alhaalla henkilö oli helpottunut ja tyytyväinen suoritukseensa. Hän kertoi olleensa paniikinomaisessa tilassa kallion reunalla, mutta halu voittaa pelko oli suurempi kuin itse pelko. Kaikki laskeutuivat myös toisen kerran. Ryhmän positiivi-

nen innostus sai myös pari pelokkainta ryhmäläistä laskeutumaan uudelleen. Kyseessä ei kuitenkaan ollut painostus, vaan kaikki tapahtui omasta tahdosta.

Laskeutumisen jälkeen siirryttiin kiipeilyn pariin. Aluksi kiivettiin kahta vierekkäistä helppoa reittiä ja kaikki pääsivät ainakin yhden reitin ylös asti. Ryhmälle opetettiin varmistamista ja muutamat varmistivat toistensa kiipeilyä valvotusti. Ruokatauon jälkeen halukkaat pääsivät kiipeilemään haastavampia ja pidempiä reittejä. Vaikka kaikki eivät kiivenneetkään koko aikaa, ei kukaan jäänyt toiminnasta ulkopuolelle. Toisia kannustettiin ja kameran takaa löytyi myös hyödyllinen paikka.

Elämyksiä ja kokemuksia saatiin tällä kerralla valtava määrä, niin pelkojen voittamisia, ehkäpä pientä ärsyyntymistä, itsensä ylittämisiä ja hyvistä suorituksista kertyneitä onnistumisen elämyksiä.

Repovesi 5-6.9.

Neljäs tapaamiskerta piti sisällään yön yli retken Repoveden kansallispuistoon. Retken päätarkoitus oli päästä kiipeämään ja laskeutumaan yhdelle Suomen parhaista kallioista. Lisäksi tarkoituksena oli viettää yö eräkämpässä ja valmistautua näin tulevaan telttamajoitukseen. Ryhmän vahvuus tällä reissulla oli kolme henkilöä sekä yksi säätiön ohjaaja. Kaksi ryhmäläisistä oli estynyt pääsemästä paikalle.

Varusteiden pakkaamisen jälkeen ensimmäinen tehtävä ryhmällä oli hankkia itselleen ruoat kaupasta 50€ budjetilla per pari. Koska ryhmäläisiä oli pariton määrä, muodostettiin yksi ruokaryhmä säätiön ohjaajasta ja ryhmäläisestä. Repoveden pohjoiselle portille Saarijärvelle saavuttua käveltiin hetken matkaa nuotiopaikalle Sukeltajanniemeen, jossa valmistettiin itse projektin ensimmäiset trangiaruoat. Patikka jatkui Olhavanvuorelle, jonne perustettiin väliaikainen leiri. Vuorossa oli laskeutuminen lähes pystysuoraa kalliota pitkin 45 metriä sekä kiipeilyä.

Laskeutumisesta jännittävää verrattuna Havukallion kyseiseen toimintaan teki puolet korkeampi kallio, sekä järvi suoraan alapuolella. Laskeutuminen siis päättyi alavarmistajan avustuksella pienelle saarelle. Uusista jännittävästä tekijöistä huolimatta laskeutuminen sujui mallikkaasti ja henkilöllä, jolle edellisellä kerralla laskeutuminen oli ollut todella jännittävä ja pelottava kokemus, ei tuntunut nyt olevan juurikaan ongelmia pelkonsa

kanssa. Suurimmat jännityksen hetket koki säätiön ohjaaja, joka ei aikaisemmin ollut laskeutunut. Laskeutuminen koettiin mielekkääksi ja elämykselliseksi toiminnoksi.

Lounastauon yhteydessä toinen ohjaajista purki laskeutumispaikan ja viritti yläköyskiipeilypaikan valmiiksi. Yhdelle ryhmäläisistä kiipeilyreitit olivat liian haastavia, ja hänellä kiipeily jäi pariin yritykseen. Omien sanojensa mukaan hänelle oli kuitenkin jo hieno kokemus laskeutua ja hän koki voittaneensa itsensä siinä. Loput ryhmästä kiipesivät paria reittiä hyvällä menestyksellä ja voimia ei juuri säästely. Kiipeilystä näytti muodostuneen molemmille mieleinen laji.

Kuuden aikaan lopetettiin kiipeilyt ja siirryttiin kilometrin verran Kuutinkämpälle. Loppuilta piti sisällään ruoan laittoa, tiskaamista, saunan lämmitystä ja nuotiolla istuskelua. Iltapiiri pidettiin nuotiolla makkaranpaiston yhteydessä. Yönvietto herätti ryhmässä pientä jännittyneisyyttä, vaikka kukaan ei sitä suoraan maininnut. Fiilikset iltapiirissä olivat erinomaiset. Ryhmältä kuultua: ”Mukava päästä pois betoniviidakosta tänne luonnon rauhaan”. ”Tätä mä oon kaivannu”. ”Harmi kun näitä yönylireissuja on vain kaksi”.

Mustalamminvuoren näkötorzilla oli tarkoitus käydä seuraavana päivänä ennen Olhavalle siirtymistä, mutta iltanuotiolla tuli puheeksi että näkötornista olisi kiva katsella tähtitaivasta. Ideasta innostui aluksi puolet, mutta lopulta kaikki lähtivät matkaan. Pimeydestä huolimatta näkötornista oli hienot näkymät. Taivas oli pilvetön ja tähtimeri hiljensi porukan. Näkötorzilla seisokeltiin vartin verran, jonka jälkeen palattiin Kuutinkämpälle ja käytiin nukkumaan. Seuraavan päivän loppupiirissä yöllinen näkötorni sai kiitosta.

Yö meni rauhallisesti. Yksi ryhmäläisistä oli valveilla jo aikaisin. Aamupalan jälkeen päivä jatkui kämpän tyhjennyksellä, jonka jälkeen patikoitiin kallioille. Ohjaajien viritellessä köysiä, ryhmä pelaili petankkia. Kiipeiltävä reitti oli tälle päivälle astetta haastavampi ja jännittävämpi. Kaksi ryhmäläisistä kiipesi ja yksi katseli sivummalta. Yrityksiä tuli useampia ja lopulta saatiin onnistumisia. Kiipeilyn jälkeen syötiin lounas, pakattiin varusteet ja palattiin autoille. Reissun kruunasi hetken mielihoiteesta toteutettu käynti Repoveden maineikkaalle Lapinsalmen riippusillalle.

Joutjärvi 12.9.

Viidennen tapaamiskerran aiheena oli melontakokeilu. Tavoitteena oli saada tuntumaa kajakkeihin ennen seuraavan kerran pidempää melontaretkeä. Ryhmän vahvuus oli kolme henkilöä sekä säätiön molemmat ohjaajat. Yksi ryhmäläisistä joutui jättäytymään lopullisesti projektista pois, syynä päällekkäinen kurssi. Yksi ryhmäläisistä oli sairaana.

Päivän luonteena oli melonnan alkeiden opettelu. Aloitettiin Joutjärven vesistökeskuskella kello 10.00. Tutustuttiin kalustoon ja käytiin kuivalla maalla läpi melontaan liittyviä asioita ja turvallisuusohjeistus. Melottiin pieni kierros Joutjärvellä ja käytiin tekniikka-harjoitteita läpi. Säätiöllä oli mökki järven rannalla, jonne pysähdyttiin evästauolle. Samalla ryhmäläiset vastasivat palautekyselyyn tähänastisista toiminnoista. Evästauon jälkeen melottiin takaisin rantaan ja huollettiin kajakit.

Kaikkia ryhmäläisiä jännitti aluksi ajatus melonnasta, eikä kenelläkään ollut juuri kokemusta aktiviteetista. Vesillä kuitenkin paljastui heti yksi luonnonlahjakkuus, joka innostui lajista saman tien. Kaksi muuta eivät tunteneet oloaan yhtä varmaksi vesillä.

Vesijärvi 19.9.

Kuudes tapaamiskerta oli melontaretki Selkäsaareen. Ryhmän vahvuus oli neljä henkilöä ja molemmat säätiön ohjaajat. Mukana matkassa oli myös säätiöllä viikon harjoittelujaksoa suorittava henkilö. Tavattiin ryhmä Kahvisaaressa Vesisamoilijoiden kanoottivarastolla 9.00. Valittiin sopivat kajakit ja pakattiin tavarat niihin. Yksi ryhmäläisistä ei ollut ensimmäisellä melontakokeilukerralla mukana, joten toinen ohjaajista lähti tämän kanssa kaksikolla vesille. Ennen vesille menoa kerrattiin melontaan liittyvät ydinasiat. Melontamatkaa kertyi kolme kilometriä yhteen suuntaan. Sää oli tuuleton ja melonta eteni leppoisasti. Yksi ryhmäläinen oli epävarmempi meloja, mikä tiedettiin jo viime kerran perusteella. Matkaa taitettiin hänen vauhtinsa ehdoilla.

Selkäsaaren laavupaikalla laitettiin nuotio pystyyn ja valmistettiin lounas. Ruoka oli hyvää ja sitä oli riittävästi. Nuotion äärellä istuessa porukasta huokui luonnollinen ja välitön tunnelma. Jutuille naurettiin yhdessä ja hymy löytyi kaikkien suupielistä.

Paluumatka melottiin keskemällä järveä ja keli tarjoili pientä vasta-aallokkoa. Yksi ryhmäläisistä innostui kyselemään melontakurssi- ja välinevuokrauksen hintoja. Samai-

nen henkilö tokaisi rantaa lähestyessämme: ”Mä en halua vielä rantaan, käännyttään takasin ja mennään heittää vielä uusi kierros!”. Myös toinen henkilö voitti edellisen kerran pelkojaan ja innostui aallokosta. Kyseiset henkilöt myös suunnittelivat seuraavalle viikolle omatoimista pidempää melontaretkeä.

Kaikilla edellisellä kerralla mukana olleilla melonta oli kehittynyt ja varmuus lisääntynyt. Melontaretken jälkeen loppupiirissä kommentit olivat kaikin puolin positiivisia. Koke-
musta kehuttiin antoisana ja jälleen kerran luontoon oli mukava päästä rauhoittumaan.

Kymijoki 3.10.

Seitsemäs tapaaminen oli koskenlaskuretki Kymijoelle. Ryhmän kaikki neljä jäsentä sekä molemmat säätiön ohjaajat olivat mukana. Kumilauttaretki oli tilattu paikalliselta yrittäjältä ja oli projektin kallein aktiviteetti. Lähtö ajoittui aamuun ja ajomatkaa Lahdes-
ta Anjalaan kertyi tunnin verran. Perillä Makasiinikahvilassa tarjoiltiin pullakahvit, jaet-
tiin liivit, kypärät, sadeasut ja saappaat sekä käytiin kartalta läpi tuleva reitti joella.

Tunnelma oli jännittynyt, tätä päivää oli odotettu ja kauhisteltu jo pitkään! Tuotteen
tarjoajan huoltoautolla siirryttiin lähtöpaikalle ja kippari kävi läpi melonta- ja turvaoh-
jeistuksen. Retken pituus oli kymmenen kilometriä ja aika joella puolitoista tuntia. Kos-
ket, joita reitillä oli viisi kappaletta, melottiin alas, muuten tasaiset pätkät kuljettiin
moottorin voimin. Ensimmäinen koski sai kaikilla adrenaliinin eniten koholle. Fiilikset
olivat korkealla. Muutama ryhmästä ei kokenut koskenlaskua niin jännittävänä kuin oli
kuviteltu. Koskia olisi kaivattu lisää, pidempiä ja isompia.

Retken jälkeen palattiin kahvilalle, jossa syötiin lounas. Ruokailun jälkeen käytiin fiilis-
rinki päivästä ja keskusteltiin hieman tulevasta viikosta eli Evosta. Päivä sai kiitosta, ja
osa ryhmästä piti touhua jopa turvallisemman tuntuksena kuin kajakkimelontaa.

Evo 10-11.10.

Kahdeksas tapaaminen oli yön yli retki Evon retkeilyalueella. Ryhmän vahvuus oli neljä
henkilöä sekä molemmat säätiön ohjaajat. Ohjelma oli suunniteltu siten, ettei ryhmällä
ollut tarkempaa tietoa sisällöstä. Ideana oli seikkailutyypinen retki, jossa ryhmä liikkui
rastipisteeltä toiselle suorittaen erilaisia tehtäviä. Sää oli kolea ja ensimmäisenä päivänä
hieman sateinen. Tavattiin ryhmä säätiöllä aamutuimaan, josta rinkkojen pakkaamisen

jälkeen tehtiin ruokahankinnat lähikaupassa. Ruokat hankittiin ruokaryhmittäin (kaksi henkilöä/ryhmä). Rahaa oli käytettävissä 30 euroa paria kohti. Tunnin ajomatkan jälkeen oltiin perillä Evolla. Ohjaajat oli jaettu kahteen osaan. Kaksi kulki ryhmän mukana ja kaksi valmisteli rastipaikat sekä toimi tarvittaessa huoltopartiona.

Ennen liikkeelle lähtöä käytiin läpi suunnistukseen liittyviä asioita, joita muulle ryhmälle opetti suunnistusta harrastava ryhmäläinen. Ryhmä sai reittipisteen, jonne he yhdessä suunnistivat. Suunnistusvastuu oli evätty suunnistusta harrastavalta henkilöltä, jotta muu ryhmä pääsi testaamaan suunnistustaitojaan. Ensimmäisellä rastilla odotti kasa pajunpätkiä, narua ja muita tarvikkeita. Tehtävänä oli rakentaa metsästysvälineitä, joita käytettäisiin lounaan hankintaan. Alun tuskailun jälkeen valmistusprosessi pääsi vauhtiin ja aikaansaannoksina oli jousipyssy, keihäitä ja ritsaviritelmä.

Seuraavalle rastille kuljettiin pitkin järvenvierustaa. Perillä odotti polun vierelle metsään asetetut maalitaulut, jotka piti metsästää. Lounasta ei saatu ennen kuin urbaanit ”eläimet” oli kaadettu (kuvio 2). Maalitaulut olivat salaattikulho, hampurilainen, hot dog, Justin Bieber ja Darth Vader. Metsästettäviin kohteisiin osattiin suhtautua huumorilla. Kauimmainen saalis oli haastava ammuttava, mutta jättiritsalla sekin saatiin kaatumaan.



Kuvio 2. Maalitaulut

Seuraavana oli vuorossa lyhyt siirtyminen lounaspaikalle Sorsakoluun, jossa ryhmä teki itse tulen ja pääsi nauttimaan ”metsästyssaaliistaan”: ohjaajien valmistamista hampurilaisista. Lounaan jälkeen oli aika etsiä maastoon piilotetut teltat. Tehtävä suoritettiin ryhmä-

työnä morsetusta apuna käyttäen. Ryhmä oli jaettu järven vastakkaisille puolille, jossa heidän tuli morsettaa lapulla ollut vihje toiselle puolelle järveä. Ryhmä sai hetken aikaa sopia miten morsetus toteutettaisiin. Apuna ryhmällä oli morseaakkoset ja morsetustavaksi valittiin valomerkit. Alkuvaikeuksien jälkeen vihjeet saatiin morsetettua ja niiden avulla teltat löytyivät lähimaastosta. Tämän jälkeen alkoi patikka kohti seuraavaa rastipistettä, majapaikkaa. Matkalla yhden ryhmäläisen jalkaan tullut rakko häytti kävelyä sen verran, että hänelle soitettiin huoltoauto loppumatkalle.

Leirille saavuttiin illan hämärtyessä. Ryhmäläiset valmistivat trangoilla päivällisen ja pystyttivät teltat. Iltaa istuttiin nuotiolla laavun ääressä. Illalla toinen säätiön ohjaajista lähti viemään yhtä ryhmäläisistä Lahteen, syynä seuraavalle päivälle sattunut päällekkäisyys.

Seuraavana aamuna aamutoimien jälkeen purettiin leiri ja suoritettiin sooloharjoitus. Jokainen sai etsiä itselleen mieluisen paikan luonnosta, johon asettui aloilleen. Tehtävänä oli pysyä tunti paikallaan ja tyhjentää ajatukset kaikesta arkisesta. Yhdelle henkilölle paikallaan pysyminen tuotti vaikeuksia: hän kyllästyi tekemättömyyteen ja teki löytämätään kepinpätkästä jumppakepin.

Soolon jälkeen lounastettiin ja yritettiin paistaa lettuja ilman rasvaa. Loppupiiri pidettiin puoliltapäivin, jonka jälkeen lähdettiin kotimatkalle. Reissun aikana ryhmäläiset olivat käyneet läpi erilaisia tunteita ja ärtymyksen aste oli välillä selvästi mitattavissa. Toisia ärsytti sade, toisia hiertävät kengät, jollekin reissulle pakkaaminen ja asioiden miettiminen oli se inhottavin vaihe. Vaikka koko aikaa ei olosta nautittukaan, ei kukaan näyttänyt ajoittaista ärtymystään muille, vaan ryhmässä vallitsi koko ajan tekemisen meininki. Luovuttajia ei joukosta löytynyt!

Vierumäki 24.10.

Alkuperäissuunnitelmassa ollut Adventure Race jouduttiin jättämään pois ohjelmasta aikataulusyistä. Ryhmältä tuli erilaisia ehdotuksia Adventure Racen tilalle. Eräs ryhmäläisistä näki Evolla jousiammunta-aiheisen unen, minkä johdosta tapaamiskerrasta muodostettiin toiminnallinen Vierumäkipäivä. Päivä piti sisällään kickbikea ja jousiammuntaa, joita kaikki kokeilivat ensimmäistä kertaa. Tällä kerralla mukana oli koko ryh-

mä ja toinen säätiön ohjaajista. Toinen projektin ohjaajista oli poissa opintomatkan takia.

Päivä alkoi kickbikella. Aluksi harjoiteltiin oikeaoppista tekniikkaa juoksuradalla, jonka jälkeen potkuteltiin maastossa tunnin lenkki. Yksi ryhmäläisistä, jolla oli tasapainohäiriö, kiersi lyhyemmän lenkin säätiön ohjaajan kanssa. Siitä siirryttiin sisätiloihin opettelemaan jousiammunnan saloja. Jousiammunta osoittautui monille mielisiksi lajiksi ja onnistumisen elämyksiä koettiin. Pienen leikkimielisen kisailun jälkeen ryhmällä riitti vielä virtaa ja intoa jatkaa ampumista. Puolentoista tunnin jousiammunnan jälkeen koottiin päivän tunnelmat yhteen loppupiirissä. Etenkin jousiammunta koettiin hienona elämyksenä ja mahdollisuutena. Eräs ryhmäläisistä, jolle aikaisemmat ”extrememmat” lajit tuntuivat hieman epävarmoilta, koki jousiammunnan erittäin innostavana.

Viimeinen tapaaminen 31.10.

Kymmenes tapaaminen toteutettiin Vierumäellä. Viimeisen kerran tarkoitus oli syödä hyvin, ottaa leppoisesti luonnossa ja muistella viimeisen kolmen kuukauden tapahtumia. Lisäksi tavoitteena oli saada ryhmä refleктоimaan omia kokemuksia muutaman tehtävän avulla. Yksi ryhmäläisistä ei päässyt tulemaan henkilökohtaisista syistä, kaikki muut olivat paikalla. Ryhmä tavattiin kymmeneltä ja patikoitiin läheiselle Kalattomanlammen laavulle. Perille päästyä laitettiin tulet pystyyn ja ryhmälle annettiin ensimmäinen tehtävä. Ryhmäläiset saivat lapun (liite 3), jolle oli listattu erilaisia adjektiiveja, jotka jollain tapaa kuvastivat projektia. Tavoitteena oli etsiä luonnosta näitä adjektiiveja kuvaavia asioita. Kaikki esittelivät löydöksensä ryhmälle ja kertoivat perustelut miksi olivat valinneet juuri kyseiset asiat. Löydöksiä oli pienestä kivistä maisemakuvaan.

Toisena tehtävänä ryhmän tuli valmistaa taulu, joka koostui luonnon materiaaleista. Taulun tuli kuvastaa projektin aikana kuljettua matkaa (tuntemuksia, ajatuksia, kokemuksia ja niin edelleen). Ideana oli, että ensimmäisen tehtävän löydöksiä voi käyttää taulun kokoamisessa. Ryhmä kuitenkin löysi luonnon jo valmiiksi muovaaman taulun (kuvio 3), josta heidän mielestään löytyi kaikki projektin elementit.



Kuvio 3. Taulu

Maisema jonka ryhmä löysi, oli pieni suoalue, jonka ympäriltä maa nousi kumpuilevasti ylöspäin. Keskellä oli kaatunut oksainen koivu. Ryhmä totesi heti alkuun paikan olevan keskellä luontoa – kuten projektikin on pääosin toteutettu. Vetinen suo kuvasti melontaa ja koskenlaskua, kaatunut puu taas korkeita paikkoja, jonne pystyi kiipeämään. Osa ryhmäläisistä kiipesi puuhun, jossa heidän mielestään oli leppoista istuskella. Hankalaksi osoittautunut alastulo kuvasti jännittäviä tuntemuksia laskeutumishetkillä. Kaatuneen puun oksat kertoivat matkalla vastaan tulleista vaikeuksista, joista kuitenkin pääsee ohi yrittämällä. Maaston muodot kuvastivat niin fyysisiä kuin henkisiä ylä- ja alamäkiä. Myös tiheä metsikkö kertoi haasteellisesta ja mielenkiintoisesta matkasta. Paikkaan ei johtanut polkuja. Tämän ryhmä kertoi kuvastavan sitä, kuinka he ennen olisivat kulkeet polkuja pitkin, mutta nyt uskaltautuivat astumaan tuntemattomaan.

Tehtävien aikana nuotiolla valmistui loimulohiateria. Maukkaan ja täyttävän aterian jälkeen nautittiin vielä joulutortut ja glögiä. Nuotiolla istuskeltiin pitkään, nautittiin hyvästä seurasta ja leppoisasta ilmapöyrästä. Pieni pakkonen ja lumisade kruunasivat tunnel-

man. Lopuksi patikoitiin takaisin opistolle. Päivän aikana matkaa kertyi noin kahdeksan kilometriä.

Ennen kotiin lähtöä parkkipaikalla oli aistittavissa hieman haikea tunnelma. Eräs ryhmäläisistä sanoi lopputoivottelujen yhteydessä kuinka kiitollinen projektista oli. Hän kertoi ennen projektin alkua ajatelleen ”että lähdetään nyt kokeilemaan mitä tästä tulee”. Nuorempana isä vei häntä ja veljeään paljonkin luontoon, mutta silloin se ei tuntunut niin kiinnostavalta. Nyt hän on kuitenkin huomannut projektin ansiosta nauttivansa luonnossa olemisesta.

10 Projektin arviointi

Projektin arviointi tapahtui projektin aikana reflektiokaavakkeiden avulla sekä projektin jälkeen loppuhaastattelulla. Loppuhaastattelussa haastateltiin myös säätiön ohjaajia.

Aluksi tullaan purkamaan projektin aikaista arviointia, jossa kerättiin palautetta tapaa-
miskerroista ja siitä, miten yksilöt ovat ne kokeneet. Tämän jälkeen avataan loppuhaas-
tattelua, jossa projektia on käsitelty kokonaisuutena. Lopuksi arvioidaan ohjaajien toi-
mintaa.

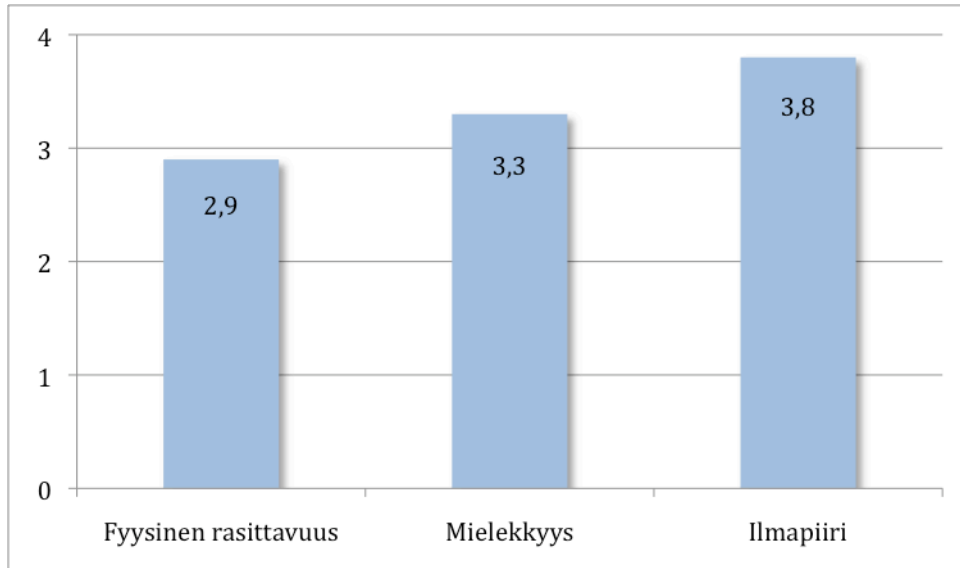
10.1 Projektin aikainen arviointi

Projektin aikana arviointi kerättiin kahdessa osassa reflektiokaavakkeita käyttäen. Ryh-
mäläiset täyttivät reflektiokaavakkeen jokaisesta kerrasta. Reflektiokaavakkeiden runko
oli jokaista kertaa kohden sama (liite 4). Niissä kysyttiin avoimina kysymyksinä odotuk-
set ennen päivää, tuntemukset päivän jälkeen, mikä oli haastavinta, mikä parasta ja mitä
olisi kaivattu lisää. Seuraavaksi pyydettiin arvioimaan yhdestä neljään asteikolla fyysinen
rasitus, mielekkyys, ilmapiiri ja ruoka. Lopuksi arvioitiin millä yksilön kasvun alueella
päivän aikana kuljettiin keskimäärin, sekä kuinka kaukana omasta mukavuusalueesta
käytiin. Ryhmäläisten tuli myös nimetä jännittävin hetki ja tuntemukset heti sen jälkeen.

Reflektiota ei kerätty ensimmäiseltä tutustumiskerralta vaan palautteen kerääminen aloi-
tettiin toiselta tapaamiskerralta YogaRocksilta.

YogaRocks

Suurempia odotuksia ei ollut, mutta pientä jännitystä kerrottiin olevan. Yksi ryhmästä
kertoi halunneensa jo pidemmän aikaa käydä YogaRocksilla ja oli hyvillään, että pääsi
sinne nyt ryhmän kanssa. Suurimman osan mielestä päivä oli kiva ja lajia pidettiin mu-
kavana. Kiipeily koettiin myös fyysisesti rasittavana. Haastavimpana asiana pidettiin
seinältä alas hyppäämistä ja ylös asti kiipeämistä, mikä toisella johtui korkeanpaikan-
kammosta ja toisella kiipeilyn fyysisyydestä. Yksi ryhmäläinen koki parhaana asiana
lounaan ja keskustelun. Muita parhaiksi koettuja asioita olivat uusi kokemus ja onnis-
tumisen elämykset. Yksi ryhmäläisistä olisi kaivannut lisää asiaa kiipeilytekniikkaan liit-
tyen, muita asioita ei mainittu. Asteikolla yhdestä neljään tapaamiskerran fyysinen rasit-
tavuus koettiin 2,9, mielekkyys 3,3 ja ilmapiiri 3,8 (kuvio 4).

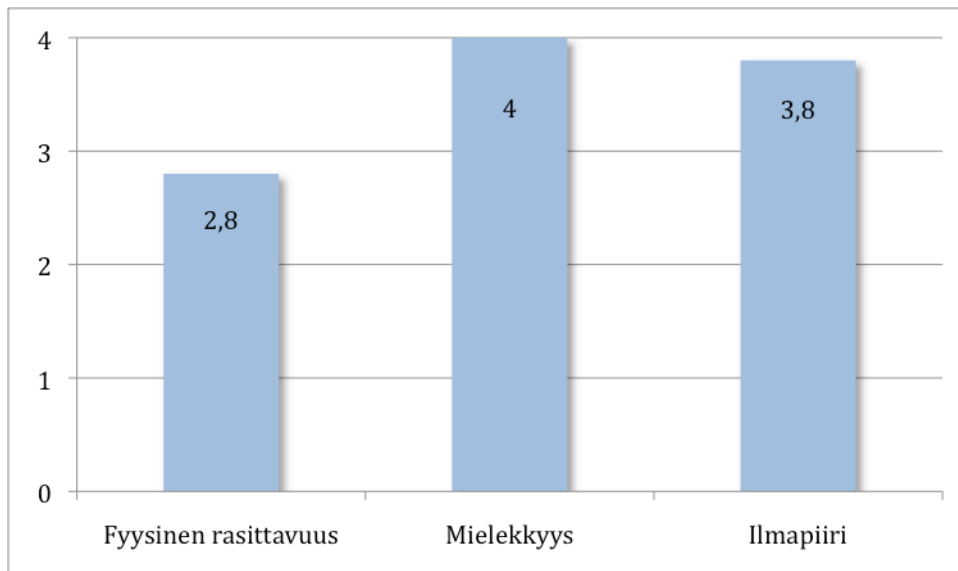


Kuvio 4. YogaRocksin tapaamiskerran fyysinen rasittavuus, mielekkyyys ja ilmapiiri ryhmäläisten kokemana.

Keskimäärin päivän aikana liikuttiiin mukavuusalueella. Jännittävimpinä hetkinä koettiin seinältä alas hyppääminen ja ylös asti kiipeäminen. Näiden hetkien aikana kolme ryhmäläisistä koki käyneensä jouston alueella, yksi epämukavuusalueella ja yksi kertoi pysytelleensä mukavuusalueella. Tuntemukset heti jännittävimmän hetkien jälkeen koettiin vapauttavina ja hyvinä.

Havukallio

Odotukset ennen päivää olivat jännittyneet ja odottavaiset. Vastauksista poimittua: ”Tuntui kiehtovalta päästä laskeutumaan kalliolta!”. Tuntemukset päivän jälkeen kerrottiin olevan mahtavat. Uusien asioiden oppiminen, itsensä ylittäminen ja pelkojen voittaminen listattiin merkityksellisinä asioina. Yleisesti haastavimpana asiana koettiin laskeutuminen. Yksi henkilö mainitsi ruokailun ajoituksen haastavimmaksi. Parhaina asioina koettiin onnistumiset ja itsensä ylittämiset niin kiipeily- kuin laskeutumistilanteissa. Ainoastaan parempaa kiipeilykuntoa toivottiin. Asteikolla yhdestä neljään tapaamiskerran fyysinen rasittavuus koettiin 2,8, mielekkyyys 4 ja ilmapiiri 3,8 (kuvio 5).



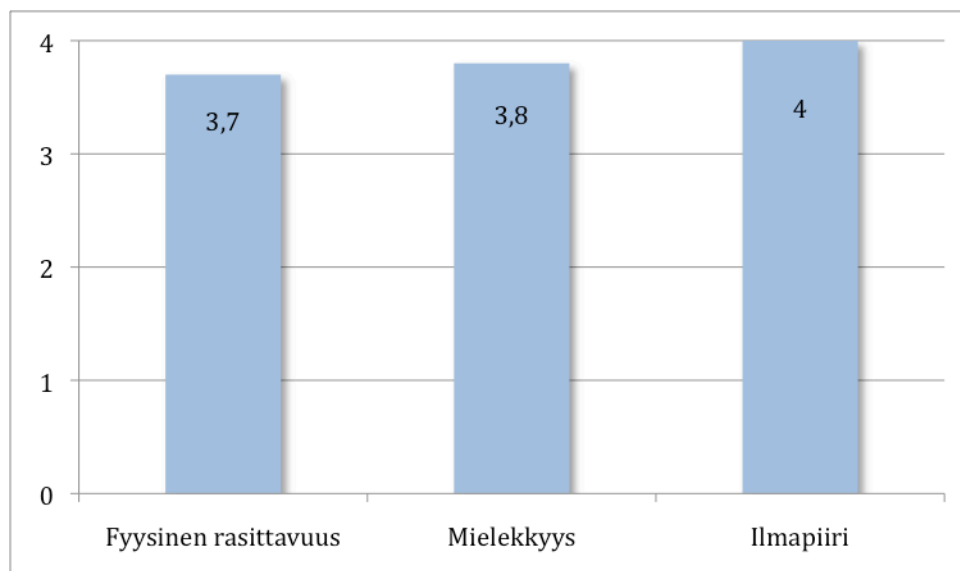
Kuvio 5. Havukallion tapaamiskerran fyysinen rasittavuus, mielekkyyys ja ilmapiiri ryhmäläisten kokemana.

Keskimäärin päivän aikana kerrottiin liikkuneen mukavuusalueella yhtä henkilöä lukuun ottamatta, joka koki olevansa jouston alueella. Jännittävimmäksi hetkeksi koettiin ensimmäinen laskeutuminen ja etenkin kallion reunalta lähtö. Yksi henkilö koki kaikista jännittävimpänä kotona vaatteiden valinnan ja liikkeelle lähdön. Jännittävimpien hetkien aikana kaksi henkilöä koki olevansa paniikin alueella, kaksi epämukavuusalueella ja yksi jouston alueella. Tuntemukset heti näiden hetkien jälkeen koettiin helpottuneiksi ja hyväiksi. Muutama henkilö kertoi pienestä ”shokkitilasta” huolimatta tuntevansa ylpeyttä omasta suorituksesta.

Repovesi

Odotukset ennen reissua olivat vaihtelevat. Kaksi kertoi odottavansa kiipeilyä innolla. Toinen heistä odotti myös arjesta irtautumista. Toiselle puolestaan retken valmistelut tuottivat stressiä ja ahdistusta ja hän kertoi harkinneensa reissulta pois jäämistä useaan kertaan. Kolmannella ryhmäläisistä ei ollut kummempia odotuksia. Kaksi henkilöä kertoi reissun olleen mukava. Kolmas kertoi olevansa reissun jälkeen ”aivan rätki ja kuitti”. Henkilö, jolle retken valmistelut olivat tuottaneet ahdistusta, kertoi kuitenkin selvinneensä hyvin. Fyysisesti haastavimpana koettiin kiipeily. Muita haastavia asioita olivat jännittävänä pidetty laskeutuminen, yöretki näkötornille ja ruoan miettiminen. Parhaiksi asioiksi koettiin kiipeily ja laskeutuminen. Yksi ryhmäläisistä mainitsi parhaina asioina myös ateriat, ostoskierroksen ja vaahtokarkit. Ainoa asia, mitä olisi kaivattu lisää, oli

enemmän kävelyä pikkupoluilla. Asteikolla yhdestä neljään tapaamiskerran fyysinen rasittavuus koettiin 3,7, mielekkyys 3,8 ja ilmapiiri 4 (kuvio 6).



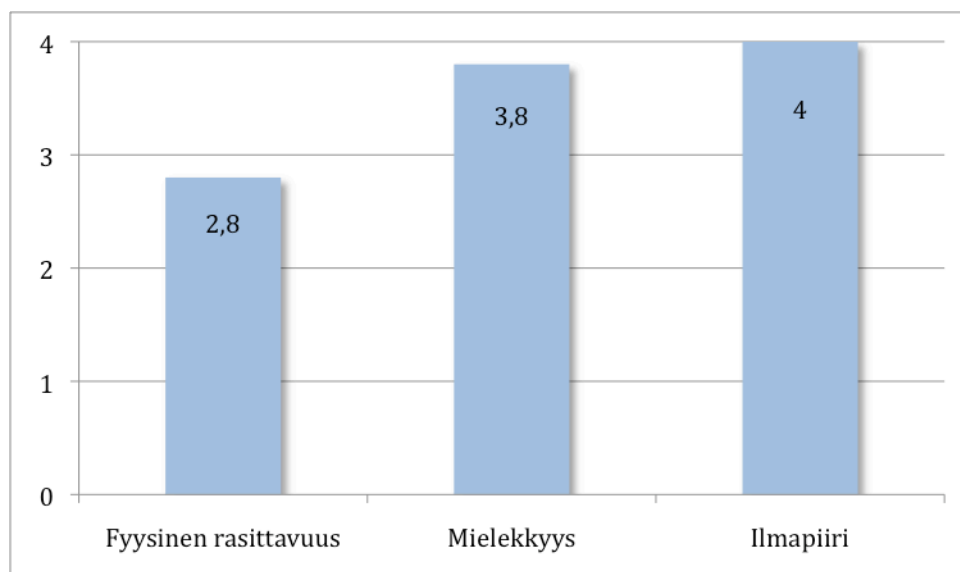
Kuvio 6. Repoveden reissun fyysinen rasittavuus, mielekkyys ja ilmapiiri ryhmäläisten kokemana.

Keskimäärin päivän aikana liikuttiin mukavuusalueen ja joustonalueen rajamailla. Jännittävimmät hetket poikkesivat toisistaan. Yksi kertoi jännittävimpinä hetkinä laskeutumisen ja köyteen putoamisen kiipeilytilanteessa. Näinä hetkinä hän mainitsi pysytelleensä jouston alueella. Toinen koki jännittävimpänä asiana stressaamisen ennen reissua sekä reissun aikana. Stressaaviksi asioiksi hän kertoi muun muassa lääkkeiden ajoituksen ja seuraavasta päivästä selviämisen. Näinä hetkinä hän kertoi käyneensä pahimmillaan paniikin alueella. Kolmas ryhmäläinen mainitsi pysytelleensä mukavuusalueella koko reissun.

Melonta (Joutjärvi ja Vesijärvi)

Melontaa odotettiin innolla ja pienellä jännityksellä. Muutama ryhmäläisistä kertoi jo pitkään halunneensa kokeilla lajia. Tuntemukset melontakokeilujen jälkeen vaihtelivat. Yksi ryhmäläisistä ihastui lajiin täysin heti ensi kokeilulla, kun taas toinen kertoi lajin olleen yllättävän vaikea. Kolmas ryhmäläinen oli ensimmäisen kerran jälkeen epävarma. Toinen melontakerta koettiin mukavampana ja yksi henkilö mainitsi myös, että ilman tätä kertaa lajia kohtaan olisi voinut jäädä kammo. Neljäs ryhmäläisistä, joka ei ollut ensimmäisellä melontakerralla mukana, koki tuntemukset loistavina. Haastavimpina asioina koettiin luottamus kajakkiin, melonnan tekniikka ja eteenpäin melominen sekä

kajakkiin meno ja poistuminen kastumatta. Parhaina asioina kerrottiin veden lähelle pääseminen, melonta ja kokemus kokonaisuutena sekä pystyssä pysyminen. Melontaa ja asiaa tekniikasta olisi kaivattu lisää. Asteikolla yhdestä neljään tapaamiskerran fyysinen rasittavuus koettiin 2,8, mielekkyys 3,8 ja ilmapiiri 4 (kuvio 7).



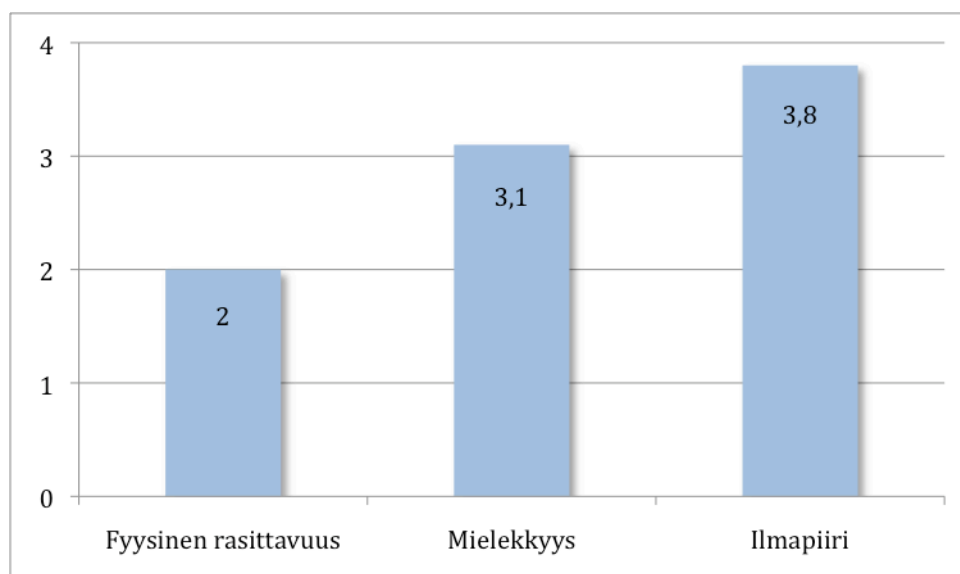
Kuvio 7. Melontakertojen fyysinen rasittavuus, mielekkyys ja ilmapiiri ryhmäläisten kokemana.

Kaksi ryhmäläisistä koki olleensa keskimäärin mukavuusalueella, yksi jouston alueella ja yksi hieman epämuukavuusalueella. Kaikki kertoivat jännittävimmäksi hetkeksi ensimmäisen kerran kajakkiin menemisen. Tuolla hetkellä kaksi kertoi olleensa jouston alueella, yksi epämuukavuusalueella ja yksi jopa paniikin alueella. Tunteukset heti jännittävimmän hetken jälkeen olivat suurimmalla osalla helpottuneet ja hyvät. Yksi henkilö kertoi ajatelleensa tuolla hetkellä, ettei enää ikinä lähde kajakilla vesille. Hän myös mainitsi, että jos olisi kaatunut, olisi muutamalle rauhoittavalle pillerille ollut tarvetta.

Koskenlasku

Odotukset ennen koskenlaskua olivat todella jännittyneet. Muutama koki hieman jopa pelkoa. Tunteukset päivän jälkeen olivat helpottuneet. Yhdelle henkilölle kokemus oli sen verran hurja, ettei hän lähtisi enää uudelleen lautan kyytiin. Toinen henkilö puolestaan kertoi jopa hieman pettyneensä kokemuksen tarjoamiin elämyksiin. Haastavimpana koettiin lautassa pysyminen ja koskessa melominen sekä kippariin luottaminen. Parhaina asioina kerrottiin koskenlasku kokonaisuutena, kosken kuohut ja ehjänä alas pääsy. Kaksi henkilöä olisi kaivannut enemmän ja isompia koskia. Yksi henkilö olisi kai-

vannut kipparilta rohkaisevampaa suhtautumista pelokkaimpia kohtaan. Asteikolla yhdestä neljään tapaamiskerran fyysinen rasittavuus koettiin 2, mielekkyys 3,1 ja ilmapiiri 3,8 (kuvio 8).

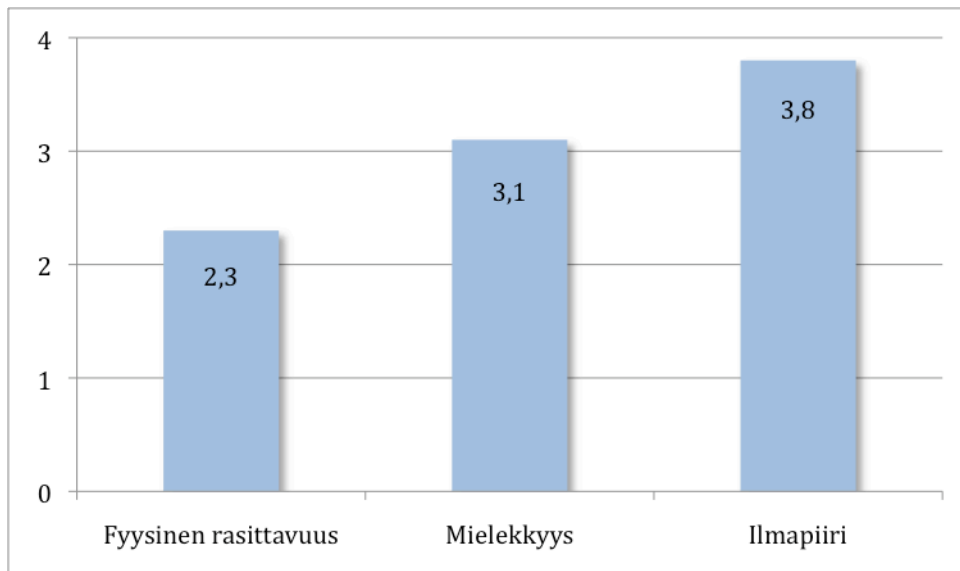


Kuvio 8. Koskenlaskukerran fyysinen rasittavuus, mielekkyys ja ilmapiiri ryhmäläisten kokemana.

Kaksi ryhmäläisistä kertoi olleensa keskimäärin päivän aikana mukavuusalueella, yksi jouston alueella ja yksi epämukavuusalueella. Kolme ryhmäläisistä koki jännittävimpänä hetkenä ensimmäisen kosken ja yksi sen, kun lauttaan tuli vettä. Näiden hetkien aikana yksi kertoi olleensa jouston alueella, yksi epämukavuusalueella ja kaksi paniikin alueella. Tuntemukset jännittävimpien hetkien jälkeen olivat helpottuneet.

Evo

Suurempia odotuksia Evon reissua kohtaan ei kenelläkään ollut. Retkelle lähteminen koettiin mieluisaksi, vaikka yksi henkilö kertoiikin, ettei mitään jaksaisi tehdä, eikä kiinnostaisikaan. Kaikki kertoivat tuntemustensa retken jälkeen olevan hyvät ja myös kiinnostuksen puutteesta kärsinyt henkilö kommentoi: ”kannatti lähteä”. Haastavimpina asioina koettiin suunnistus, kenkien liukkaus, retken fyysisuus sekä sooloharjoituksessa paikallaan pysyminen. Parhaimpina asioina mainittiin hyvä seura, ruokailut, telttailu, sooloharjoitus ja ensimmäisen päivän väliaktiiviteetit. Yksi henkilö olisi kaivannut lisää haastetta vaeltamiseen ja toinen lämpimämmän makuupussin. Asteikolla yhdestä neljään tapaamiskerran fyysinen rasittavuus koettiin 2,3, mielekkyys 3,1 ja ilmapiiri 3,8 (kuvio 9).

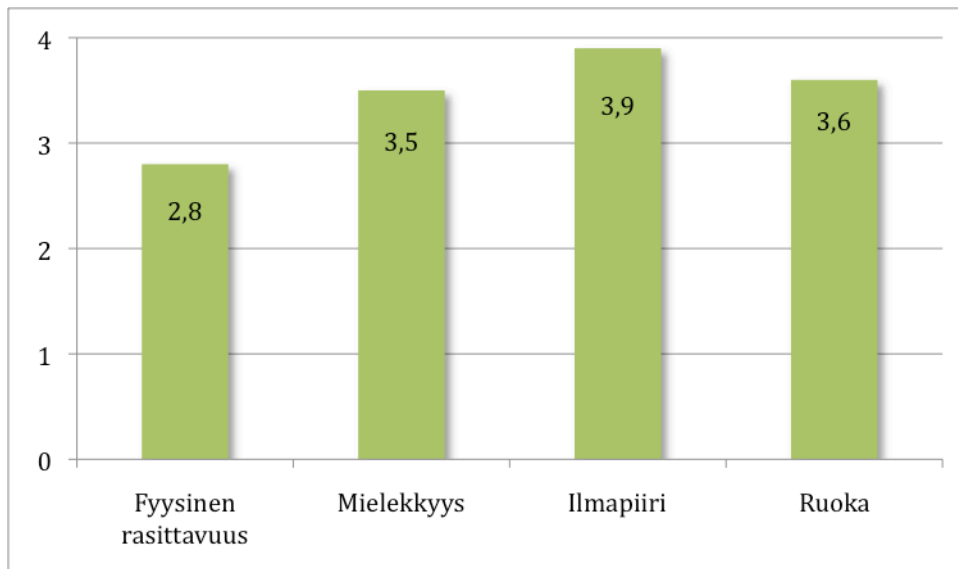


Kuvio 9. Evon retkeilykerran fyysinen rasittavuus, mielekkyyys ja ilmapiiri ryhmäläisten kokemana.

Kolme ryhmäläisistä kertoi olevansa keskimäärin retken aikana mukavuusalueella. Yksi henkilö koki olevansa toisena päivänä mukavuusalueella, mutta ensimmäisenä päivänä keskimäärin jouston ja epämukavuusalueen rajoilla. Hänelle jännittävin hetki oli suunnistaminen, jolloin hän mainitsi käyneensä paniikin alueella. Muina jännittävinä hetkinä mainittiin upottavat vetiset kohdat polulla ja kenkien liukkaus. Jouston aluetta kauempana eivät muut kertoneet käyneen.

Yhteenveto fyysisestä rasittavuudesta, mielekkyydestä, ilmapiiristä ja ruoasta.

Asteikolla yhdestä neljään koko projektin fyysinen rasittavuus koettiin keskimäärin 2,8, mielekkyyks 3,5, ilmapiiri 3,9 ja ruoka 3,6 (kuvio 10).



Kuvio 10. Koko projektin fyysinen rasittavuus, mielekkyyys, ilmapiiri ja ruoka ryhmäläisten kokemana.

Kommentteja projektin ajalta

”Kiva ryhmä, oli monipuolista ja jännää.”

”Ryhmä loppuu ihan liian nopeasti :(Tällaisia juttuja olisi kiva tehdä jatkossakin.”

”Hyvin opettavaista itselle kokeilla lajeja, jotka ei tunnu omilta tai joissa ei oikein pärjääkään ainakaan ensi yrittämällä. Toivottavasti tästä projektista jää takaraivoon ainakin se, ettei aina tarvitse olla matkaa/ aikaa/ tehoja mittaamassa.”

”Vaikka itse harrastaa urheilua, niin mukava kokeilla jotain mukavuusalueen ulkopuolella olevia lajeja. Itsellä on aina ollut iso kynnyks kokeilla edes mitään uutta jumppatuntiakaan, joten tosi kiva on ollut päästä projektiin mukaan.”

”Kalliolaskeutuminen tuntui mahtavalta!”

”Kiitos paljon tästä mahdollisuudesta.”

”Koska tää projekti jatkuu?”

10.2 Loppuhaastattelu

Loppuhaastattelut käytiin säätiön tiloissa muutama viikko projektin päättymisen jälkeen. Haastattelussa haastateltiin erikseen ryhmäläiset ja säätiön ohjaajat. Kaikki neljä ryhmäläistä ja molemmat säätiön ohjaajista olivat paikalla.

10.2.1 Ryhmän haastattelu

Ryhmäläiset haastateltiin yksitellen. Palautekeskustelun kysymysrunko oli seuraavanlainen:

- Koitko projektin hyödylliseksi itsellesi?
- Mitkä asiat tekivät projektista hyödyllisen?
- Koitko henkilökohtaista kasvua tapahtuneen? Mitä?
- Oletko kokenut itsetuntosi kasvaneen?
- Onko projektilla ollut vaikutusta arkielämään? Mitä?
- Onko projekti ollut nimensä mukaisesti lepponen?
- Miten olet kokenut projektin aikataulutuksen?
- Mitä mieltä olet reissujen pituudesta?
- Voisitko kuvitella jonkin projektin aikaisen aktiviteetin olevan osana säätiön toimintaa?
- Voisiko tämän kaltaisella projektilla mielestäsi olla kysyntää jatkossakin ja kenelle suosittelisit tätä?
- Aiotko tulevaisuudessa harrastaa luontoliikunta-aktiviteetteja?

Kaikki kokivat projektin jollain tavalla hyödylliseksi itselleen. Syitä projektin hyödyllisyyteen mainittiin muun muassa hauskuus, uudet ihmissuhteet, uudet aktiviteetit, lisää aktiivisuutta arkeen, pääsy kohtaamaan ja voittamaan pelkonsa sekä pääsy luontoon.

Henkilökohtaista kasvua ryhmäläiset kokivat tapahtuneen jollain alueella. Lähes kaikki kertoivat kasvaneensa sosiaalisesti ja uusia ystävyysuhteita on luotu. Ryhmäläiset kertoivat ryhmähengen olleen tiivis ja hyvä. Yksi muutaman vuoden säätiön asiakkaana ollut ryhmäläinen kertoi tämän projektin aikana oppineensa vasta ensimmäisten ihmisten nimet. Toinen ryhmäläinen vertasi tätä projektia sekä toista vuoden kestänyttä ryhmää ja totesi että tämä on tuntunut paljon tiivimmältä ja läheisemmältä. Kolmas ryhmäläisistä kertoi olevansa huono toimimaan sosiaalisissa ryhmätilanteissa, eikä yleensä pääse sisään ryhmään tai tunne ryhmähenkeä. Tämän projektin aikana hän on ihmetellyt sitä, miten hyvin ryhmähenki on muodostunut ja miten hyvin on pystynyt rentoutumaan ryhmässä sekä toimimaan luonnollisesti omana itsenään. Pieni ryhmäkoko todettiin hyväksi.

Yksi ryhmäläisistä koki kuntonsa kasvaneen. Kaksi ryhmäläisistä kertoi saaneensa lisää uskallusta uusien ja jännittävien tilanteiden kautta. Päätös lähteä mukaan tiettyihin aktiviteetteihin on vaatinut osalta uskallusta ja niin sanotun selkärangan kerrottiin kasvaneen asioita tehdessä.

Kaikki kokivat itsetunnon kasvaneen jollain tavalla. Kerrottiin, että pelkoja on kohdattu ja voitettu ja sitä myöten koettu paljon onnistumisen tunteita ja itsensä voittamista. Yksi ryhmäläisistä mainitsi huomanneensa projektin aikana, että onnistuu asioissa kun vain uskaltaa yrittää, sen hän kertoi ruokkivan itsetuntoa.

Projektilla kerrottiin olleen arkielämään vaikutusta uusien ystävyysuhteiden kautta. Kaksi ryhmäläisistä kertoi löytäneensä toisistaan ystävän. Yksi ryhmäläisistä epäili että on projektin kautta saattanut tulla rohkeammaksi kokeilemaan uusia asioita. Toinen ryhmäläisistä kertoi hyvänä asiana, että projekti on tuonut arkeen jotain mitä odottaa. Projekti on myös aiheuttanut yhdelle ryhmäläisistä stressiä, kun tulevia päiviä on täyty-nyt miettiä muun muassa pakkaamisten muodossa.

Kaikkien mielestä projekti on ollut nimensä mukaisesti leppoinen. Projektin fyysinen puoli ei kaikkien mielestä aina ollut niin leppoista, mutta projektissa kerrottiin vallinneen leppoinen henki, joka koettiin hyväksi.

Projektin aikataulutusta pidettiin yleisesti onnistuneena. Yksi ryhmäläisistä kertoi, että jos tapaamisia olisi ollut harvemmin, esimerkiksi kahden viikon välein, olisi se voinut vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin heikentävästi. Tiivimmän aikataulun kannalla ei myöskään oltu. ”Usein olisi ollut liian usein”. Yksi ryhmäläisistä kertoi tapaamiskertojen säännöllisyyden olleen hyvä asia. Kun tapaamiset tapahtuivat aina samana päivänä, pystyi muita menoja organisoimaan paremmin. Kaikki ryhmäläiset yhtä lukuun ottamatta olisivat olleet valmiita pidempiinkin reissuihin.

Kaikkien ryhmäläisten mielestä projektin aikana kokeiltuja aktiviteetteja voisi ottaa osaksi säätiön toimintaa: kolme kertoi haluavansa melontaa, kaksi kiipeilyä, kaksi retkeilyä ja yksi jousiammuntaa. Kaikkien mielestä tämänkaltainen projekti olisi hyödyllinen jatkossakin. Ryhmäläiset kertoivat tällaisen projektin sopivan ihan kenelle tahansa. Yksi kertoi, ettei suosittelisi tätä kuitenkaan laitoshoidossa oleville. Toinen suositteli projek-

tia kaikille jotka haluavat haastaa itsensä ja kokeilla jotain uutta. ”Moni haluaa, mutta ei ole mahdollisuutta”. Kolmas kommentoi projektilla olevan tulevaisuutta: ”Totta kai, ihmiset ovat neljän seinän sisällä ja tietokoneen äärellä - ulos luontoon sieltä!”

Kaikki kertoivat innostuneensa luontoliikunta-aktiviteeteista ja aikoivat harrastaa niitä myös tulevaisuudessa. Kolme ryhmäläistä suunnitteli ensi kevään melontakurssille osallistumista ja yksi erittäin innokas oli miettinyt melontaharrastustaan jo pidemmälle. Kiipeilystä harrastuksena innostui kaksi ryhmäläisistä ja yksi ryhmäläisistä aikoi jatkaa retkeilyä.

10.2.2 Säätiön ohjaajien haastattelu

Säätiön ohjaajia haastateltiin yhtä aikaa. Kysymysaiheet olivat samat kuin ryhmälle esitetyt (ks. s. 56–57).

Säätiön ohjaajien mielestä projekti on ollut äärimmäisen hyödyllinen. Ohjaajien mukaan kokonaisvaltaista kasvua on tapahtunut ja se on näkynyt voimakkaimmin sosiaalisena ryhmäytymisenä. Toinen ohjaajista kertoi suhtautuneensa projektiin aluksi hieman varauksella: ”Vähän pelotti että mitähän tästä tulee”. Ryhmän kasvu ja yhtenäisyys ovat yllättäneet säätiön ohjaajat positiivisesti. He kertoivat, että harvoin muissa säätiön ryhmässä on huomattavissa yhtä voimakasta ryhmähenkeä. Hyvä ryhmähenki näkyi esimerkiksi ryhmäläisten omalla ajalla valmistamasta kiitoskortista. ”Ei täällä tällaisia normaalisti tehdä, että voitte olla ylpeitä itsestänne”.

Ohjaajat kertoivat, että leppoinen ote on näkynyt ja projektissa vallinnut vapaaehtoisuuteen perustuva ilmapiiri on motivoinut ryhmää. Tämä on näkynyt muun muassa siinä, että ryhmäläiset ovat pystyneet heittäytymään vieraisiin ja pelottaviinkin aktiviteetteihin.

Säätiön ohjaajien mielestä projektin aikataulut on kaiken kaikkiaan toiminut hyvin. Ohjaajat mainitsivat, että asiaa voisi tarkastella monelta eri kantilta. Heidän näkökulmastaan tapaamisia olisi voinut olla harvemmin, jolloin heidän oma henkilökohtainen työaikansa olisi ollut helpommin aikataulutettavissa. Toisaalta taas jos olisi haluttu saada somaattisia vaikutuksia aikaan, olisi tapaamisia pitänyt olla useamman kerran viikos-

sa. Säätiön ohjaajien mielestä asiakkaiden näkökulmasta kerta viikkoon on kuitenkin paljon.

Säätiön ohjaajat olivat yksimielisiä siitä, että reissut olivat sopivan pituisia. Kaksi yötä olisi todennäköisesti ollut liikaa. Samoin yksimielisiä oltiin siitä, että projektin aktiviteetit kelpaisivat hyvin osaksi säätiön toimintaa. Spesifisesti lajeja ei eritelty, vaan luontoliikunta yleisesti olisi erinomainen lisä säätiön tarjontaan. Toinen ohjaajista mainitsi, että toimintaa pitäisi saada enemmän ulos säätiön sisätiloista.

Projektin koettiin sopivan kaikille, ikää ja kuntoa katsomatta. Luontoliikunnasta löytyy sopivia aktiviteetteja kenelle vain, nuotiolla istuskelusta koskenlaskuun. Säätiön asiakaskunnasta nuoret aikuiset olisivat parasta kohderyhmää. Ohjaajien mielestä projektilla olisi varmasti kysyntää jatkossa. Luontoliikunta on ajankohtaista. ”Tämän voisi vaikka tuotteistaa”.

10.3 Ohjaajien toiminta

Ohjaajien toimintaa arvioitiin projektin aikana kahteen otteeseen, reflektiokaavakkeiden yhteydessä sekä loppuhaastattelussa niin ryhmäläisten kuin säätiön ohjaajien toimesta.

Ryhmäläiset kokivat ohjaajien toiminnan hyväksi. Ohjaajien toiminta nähtiin ammattitaitoisena, kannustavana ja ymmärtäväisenä. Eräs ryhmäläisistä mainitsi ohjaajien kannustuksen olleen tärkeässä roolissa, asioita olisi voinut jäädä tekemättä ilman hyvää kannustusta. Ohjeistus koettiin selkeänä ja perehdyttäminen aiheisiin oli sopivaa – ei liikaa, ei liian vähän. Positiivinen asenne näkyi ohjaamisessa ja ihmiset otettiin huomioon tasa-arvoisesti. Leppoisan ja yhtenäisen ilmapiirin luomisessa ohjaajat onnistuivat kaikkien mielestä. Organisoinnin kerrottiin olleen hyvin järjestetty. Projektin oli suunniteltu kokonaisuutena hyvin ja oli hallinnassa koko ajan. Kaikkien mielestä ohjaajat olivat projektissa täysillä ja täydellä sydämellä mukana.

Ryhmäläisten kommentteja:

”Ilmapiiri on ollut todella hyvä. Olisi voinut olla aivan toisenlainen jos olisi ollut eri ohjaajat.”

”Kyllä sen huomasi, että olitte 150% mukana, kun kaikki oli mietitty ruokia ja tehtäviä myöten..”

”Kyllä sen ois huomannu jos ois ollu vaan opinnäytetyö joka on pakko tehdä.”

”Hyvä ryhmähenki lähtee ryhmän vetäjistä, joten siitä iso plussa.”

Säätiön ohjaajien mielestä yhtenä tärkeimpänä onnistumisena ohjaajien toiminnasta oli luottamuksen luominen ryhmään. Toinen ohjaajista kommentoi: ”Luottamuksen ryhmään olette kyllä saaneet ja ansainneet!”. Säätiön ohjaajien mielestä ilmapiirin luonnissa onnistuttiin loistavasti. Ryhmäläisten diagnooseja ei tiedetty etukäteen ja tämän säätiön ohjaajat kertoivat kokemustensa perusteella olleen hyvä asia. Ohjaustyyli oli heidän mielestään luonnollisempaa ja aidompaa kuin jos olisi tiedetty diagnoosit etukäteen. Ohjaajien toiminnassa on näkynyt säätiön ohjaajien mielestä selkeä suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Lisäksi toiminnassa on oltu ”täysillä mukana”. ”Ei oo valittamista mistään”.

Ryhmäläisten ja säätiön ohjaajien mielestä ohjaajien toiminnassa parantamista olisi ollut aikataulutuksien ja joidenkin infojen tarkentaminen. Infot tulivat perille välillä hieman liian myöhään.

11 Pohdinta

Lepposasti Luonnossa – projektin aikana ryhmäläiset onnistuttiin viemään luontoon ja tarjoamaan heille elämyksiä. Seikkailukokemusten ja elämysten kautta ryhmäläisille tarjoutui mahdollisuus kasvuun ja onnistumisen kokemuksiin. Ryhmäläiset pääsivät kokeilemaan uusia lajeja ja myös innostuivat luontoliikunnasta. Projektissa onnistuttiin luomaan leppoisa ja turvallinen ilmapiiri. Projekti onnistuttiin järjestämään siten, että haastavuutta löytyi kaikille. Projekti on myös tuonut positiivista näyttöä luontoliikunnallisen ohjelman toimivuudesta kuntoutusta tukevana toimintana mielenterveyskuntoutujille.

Jos projektilla olisi haluttu saavuttaa todellista muutosta, olisi sen tullut olla kestoaltaan pidempi ja tapaamiskertoja olisi voinut olla useammin kuin kerran viikkoon (Räty 2011, 33). Seikkailukokemusten jälkeistä reflektointia olisi pitänyt olla useammin ja siihen olisi myös voinut käyttää enemmän aikaa (Kangasniemi ym. 2009, 10). Ryhmäläisiä olisi voinut rohkaista puhumaan enemmän projektin aikaisista jännittävästä kokemuksistaan. Informointi olisi pitänyt järjestää huolellisemmin. Erilaisia tilanteita ja niissä toimimista olisi voinut pohtia tarkemmin etukäteen.

Monia Lepposasti luonnossa -projektin tilanteita ja tapahtumia on erittäin vaikea pukea sanoiksi, koska käsitteillä ei pysty ilmaisemaan kokemuksia ja tunteita (Clarke 1998, 62).

11.1 Projektin toteutus

Alkuperäissuunnitelman mukaista ryhmää ei koskaan saatu. Ryhmä muuttui alle 18-vuotiaista masentuneista 20–30 vuotiaisiin mielenterveyskuntoutujiin, joilla diagnoosit vaihtelivat. Muutos koettiin koko projektin toteutuksen kannalta helpottavana tekijänä. Ryhmän ollessa täysi-ikäisiä, vastuukysymyksestä ei muodostunut ongelmaa. Samalla informointi helpottui välikäsien (vanhempien) jäädessä pois kuviosta, eikä toiminnan myöskään tarvinnut olla niin holhoavaa. Alkuperäissuunnitelman mukaan ryhmän koko oli kuusi henkilöä. Tällöin kyseessä olisi ryhmä, mutta se ei olisi liian suuri. Lisäksi parillinen määrä tekisi ohjaamisesta helpompaa. Kolmanteen tapaamiskertaan mennessä kuudetta jäsentä ei ollut löydetty ja etsinnöistä luovuttiin. Ryhmä oli alkanut muotoutua

yhtenäiseksi, jolloin uuden tulokkaan voisi olla vaikea liittyä joukkoon. Lisäksi uusi ryhmän jäsen olisi joutunut liittymään projektiin kesken kaiken.

Tapaamiskertojen sisällöllistä suunnittelua ei tehty yksityiskohtaisesti ennen projektia, vaan vasta lähempänä tapaamiskertoja. Liian tarkka suunnittelu olisi todennäköisesti ollut turhaa työtä, koska projektissa täytyi soveltaa kulloisenkin tilanteen mukaan. Tarkemmassa suunnittelussa oli otettava huomioon muuttuvat tekijät, kuten sää, ryhmän koko ja aikataulujen heittelyt, tällaisia tekijöitä ei pysty ennakoimaan kovin pitkän ajan päähän. Lisäksi muutamien aktiviteettien osalta piti ottaa huomioon ryhmän kunto (henkinen ja fyysinen), ennen kuin tiedettiin pystyykö niitä toteuttamaan, esimerkkinä Evon yönyliretki. Tällaiset tekijät selvisivät vasta projektin aikana.

Jokainen tapaamiskerta piti sisällään yhteisen lounas/evästauon ja vapaampaa olemista. Siinä tapauksessa jos joku ei niin voimakkaasti innostuisi päivän varsinaisesta aktiviteetista, on hänelle tarjolla silti muita asioita. Esimerkiksi toisella tapaamiskerralla yksi ryhmäläisistä koki lounastuksen ja keskustelut päivän parhaana antina. Yhteinen ruokailuhetki myös tarjoaa mahdollisuuden vuorovaikutukselle ja ryhmän tiivistymiselle. Ruokaan oli myös panostettu ohjaajien toimesta. Jokaista kertaa varten oli valmistettu ruoka, lukuun ottamatta muutamaa ruokahetkeä jolloin ryhmä hankki ja valmisti omat ateriat. Valmiiksi hoidettu ruokapuoli saattoi helpottaa henkilöiden tapaamiskertoihin valmistautumista ja lähtemistä sekä nyt varmistuttiin siitä, että kaikki saivat riittävästi syödäkseen. Valmiit ruokailut sekä ruoka itsessään koettiin hyväksi. Ruokailu on monesti keskeisessä osassa retkeä ja siihen on hyvä panostaa.

Ensimmäisen tapaamiskerran alun aktiviteetteihin osallistumista olisi voitu helpottaa. Icebreaker -harjoitteissa vaadittiin yksilönä osallistumista, jolloin kynnys astua vieraan piiriin keskelle tai puhua kaikkien kuunnellessa on melko suuri. Jos nämä harjoitteet olisi tehty muutaman ryhmäharjoitteen jälkeen, olisi osallistumisaktiivisuus (roolin ottaminen) voinut olla suurempi. Toisaalta kyseiset harjoitteet ovat tarkoitettu ”jään murtajiksi” ja toteutettavaksi toiminnan alussa. Lisäksi harjoitteet olivat vapaaehtoisia ja ei ollutkaan tarkoitus, että kaikkien olisi otettava roolia. Harjoitteet vaikuttivat mahdollisesti avoimuuteen, sillä luontopolulle lähdetessä ilmapiiri tuntui vapautuneemmalta. Nuotiolounaalle olisi voitu kehittää toimintaa, mutta vapaa oleminen nähtiin toimi-

vampana. Luottamus ryhmäläisiä ja ohjaajia kohtaan tuntui kehittyvän vapaiden keskusteluiden myötä.

Havukalliolla laskeutumistilanteessa kohdattiin aidosti pelkoja. Tätä pelkoa olisi todennäköisesti pystytty lievittämään, jos kiipeilyosio olisi ollut ennen laskeutumista. Kiiveissä henkilö pystyy itse päättämään minne asti kiipeää ja missä vaiheessa laskeutuu alas. Tämän jälkeen laskeutuminen olisi voinut olla vähemmän jännittävää. Elämys oli kuitenkin todennäköisesti voimakkaampi, kun laskeutuminen toteutettiin ennen kiipeilyä. Ryhmän kanssa liikuttiin jo vaaran alueen tuntumassa, mutta kenellekään kokemus ei muodostunut epäseikkailuksi.

Repoveden reissulla mukana ollut säätiön ohjaaja ei ollut aiemmilla kiipeilykerroilla. Hänellä oli korkeanpaikankammo ja hän jännitti laskeutumista eniten. Tämä saattoi osaltaan luoda ryhmäläisiin enemmän itsevarmuutta ja ehkä näyttämisen halua. He olivat jo ”vanhoja tekijöitä” ja heidän oma liikunnanohjaajansa ensikertalainen. Asetelma ei kuitenkaan näyttänyt laskevan kyseisen ohjaajan auktoriteettia tai uskottavuutta. Tilanne sai ryhmän kannustamaan omaa ohjaajaansa, mikä oli asetelmana todennäköisesti uusi, ja tämä saattoi vaikuttaa ryhmään tiivistävästi. Tilanne antoi mahdollisuuden huomata, että kaikilla on heikkoutensa ja kaikki olemme kuitenkin ihmisiä.

Repoveden reissulla yksi ryhmäläisistä ei juuri kiivennyt, sillä reitit osoittautuivat liian haastaviksi hänelle. Tiedettiin etukäteen, ettei kyseinen henkilö tule kiipeämään yhtä paljon kuin muut. Hän myös todennäköisesti tiedosti asian itse eikä ollut asettanut suuria odotuksia kiipeilyn suhteen. Kyseiselle henkilölle olisi voitu kehittää muuta aktiiviteettia, kuten soutu retki järvellä tai patikointia lähimaastossa yhdessä säätiön ohjaajan kanssa. Näitä vaihtoehtoja olisi ollut hyvä pohtia enemmän etukäteen. Todennäköisesti kiipeämättömyys ei laskenut reissun arvoa henkilölle, sillä retki piti sisällään paljon muitakin elementtejä. Hän oli kuitenkin hengessä mukana, otti valokuvia ensimmäisenä päivänä ja nautti luonnossa olemisesta.

Mustalamminvuoren näkötornilta vierailu oli tarkoitus tehdä aamupäivästä. Päätös lähteä tornille yön pimeydessä oli todennäköisesti ryhmälle jännittävämpi ja elämyksellisempi kokemus. Lisäksi idea lähteä katselemaan tähtiä tornille tuli ryhmäläiseltä. Idean toteutuminen on voinut olla merkityksellinen ja itsetuntoa tukeva asia. Tähtitaivaan

katselu ja avaran tilan kokeminen ovat lisäksi täydellisiä hetkiä luonnon elvyttävän vai-
kutuksen kokemiseen (Kaplan & Kaplan 1989, 190–191; Salonen 2005, 68).

Ensimmäinen melontakokeilu oli alun perin tarkoitus järjestää Lahden Vesijärvellä. Ensikertalaisille turvallisuuden tunnetta lisää tyyni vesi ja tämän takia päädyttiin ratkai-
suun mennä Lahden Joutjärvelle, joka on pieni ja suojainen järvi. Lisäksi säätiöllä on mökki Joutjärven rannalla, jota pystyttiin hyödyntämään taukopaikkana. Yhdelle ryh-
mälaisistä melontakokeilu osoittautui liiankin jännittäväksi tapahtumaksi ja hän tunsi olonsa epämukavaksi. Jos melontakokeilu olisi ollut Vesijärvellä ja jos olosuhteet olisi-
vat olleet tuulisemmat, olisi kyseiselle henkilölle saattanut tapahtumasta muodostua epäseikkailu.

Vesijärvellä, toisella melontakerralla yksi ryhmäläisistä lähti vesille yhdessä ohjaajan kanssa kaksikkokajakilla. Kyseinen henkilö ei ollut ensimmäisellä melontakerralla mu-
kana ja tiedettiin myös että hänellä on tasapainon kanssa ongelmia. Kyseessä oli noin kuuden kilometrin päivämatka ja lisäksi järvi ei ollut täysin tyyni. Mikäli kyseinen henki-
lö olisi lähtenyt vesille yksikkökajakilla, olisi kokemuksesta voinut muodostua epä-
mieluisa ja melontamatka olisi todennäköisesti taittunut hitaasti.

Evon retkeilykerralla suoritettavissa rastitehtävissä ryhmäläisten toimintaan puututtiin välillä. Yksilön kasvun ja onnistumisen elämyksen kannalta voisi olla parempi, jos ryh-
mä suorittaisi tehtävät loppuun asti itse. Aikataulullisten syiden takia päätettiin edistää tehtävien suorittamista vinkkien avulla - ennen pimeää kun oli tarkoitus päästä leiripaik-
kalle. Lisäksi kyseessä oli säätiön historian ensimmäinen telttayö, joten ei haluttu uuvut-
taa ryhmää liian pitkällä rastitehtävillä. Päätettiin pelata varmanpäälle, koska ei oltu var-
moja, minkälainen kokemus telttayöstä ryhmälle muodostuu. Esimerkiksi morsetus olisi voinut kestää hyvinkin pitkään. Pidemmän elämyspedagogisen harjoitteen olisi voinut ottaa leiripaikalla, kun perille pääsyä ei olisi tarvinnut enää miettiä. Toisaalta il-
ta/yömyöhälle venynyt leiripaikalle saapuminen olisi voinut tarjota jännittävän ja itse-
tuntoa kohottavan todellisen seikkailukokemuksen. Kuitenkin osalle ryhmästä tämä olisi voinut kehittyä epäseikkailuksi.

Adventure Racen jäädessä pois ohjelmasta, tapaamiskerralle piti kehitellä jotain muuta. Muutama henkilö olisi ollut erittäin innostunut kiipeilyreissusta pääkaupunkiseudun

sisäseinille. Tämä olisi mahdollisesti ollut ainutlaatuinen kokemus. Tapaamiskerrasta olisi kuitenkin tullut puhtaasti kiipeilykerta ja koska osa ryhmästä ei innostunut kiipeilystä, tämä ei olisi ollut niin mieluisa ratkaisu kaikkia ajatellen. Yksi henkilö olisi saattanut jäädä kiipeilyreissulta tämän takia pois. Kyseessä oli kuitenkin viimeinen aktiviteetteja sisältävä päivä ja siitä haluttiin kaikille mieluisa. Todennäköisesti suosituilla sisäseinillä olisi ollut myös ruuhkaa, eikä tunnelma olisi ollut kovin leppoinen. Vierumäkipäivän valintaan vaikutti se, että Vierumäelle tuleminen oli helppoa ja ryhmä pääsi kokeilemaan uusia lajeja. Lisäksi se, että idea lähti erään ryhmäläisen unesta, saattoi vaikuttaa kyseisen henkilön itsetuntoon.

Viimeisen kerran reflektointitehtävien tarkoituksena oli antaa ryhmäläisten vapaasti ja luovasti tuoda esille tuntemuksiaan. Varsinkin viimeisen taulutehtävän tarkoituksena oli, että ryhmäläiset keskenään pohtivat projektia ja palaavat sen tapahtumiin. Tämän käytännön ideana oli se, että ryhmä tuotti kokonaan itse kuvaelman projektista ilman, että ohjaajat olisivat kysymyksillään johdatelleet aiheeseen.

Lepposasti Luonnossa-projektin ohjaajat eivät ole koko projektin aikana tienneet mielenterveyskuntoutujien diagnooseja tai heidän taustojaan. Ihmisiä on kohdeltu ihmisinä. Jos diagnoosit olisi tiedetty, olisi todennäköisesti tietoisesti tai tiedostamatta, ryhmäläisiä kohdeltu enemmän tai vähemmän sairauksina. Tämä olisi saattanut vaikuttaa vuoro-vaikutukseen ja vallitsevaan ilmapiiriin varsinkin projektin alkuaikoina. Ennakkoluulottomana ihmisten kohtaaminen on ollut ohjaajille helppoa ja luonnollista.

11.2 Projektin arviointi ja arviointimenetelmät

Tapaamiskertoja on odotettu innolla, jännityksellä ja joskus jopa ahdistuksella. Tästä voidaan päätellä, että tapaamiskertojen odottamiseen on liittynyt tunnetta ja latausta. Varsinkin positiiviset tuntemukset (innokkuus ja pieni jännitys) ovat voineet tuoda myönteisellä tavalla sisältöä arkeen. Ahdistavat ja stressaavat odotukset ovat todennäköisesti taas haitanneet arkielämää. Toisaalta taas negatiivissävytteiset odotukset ovat voineet toimia kasvun paikkoina. Tilanne, jossa henkilö on lopulta huomannut, että reissu olikin hyvä ja kannatti lähteä, on voinut tarjota mahdollisuuden todeta oma ahdistus turhaksi. Jos projekti olisi jatkunut pidemmän aikaa, toistuvat asiat, kuten ennakkoon tapaamiskertojen stressaaminen, olisi voinut vähentyä.

Tuntemukset tapaamiskertojen jälkeen olivat pääsääntöisesti hyvät, mikä osaltaan kertoo siitä, että tapaamiskerroilla on voinut olla positiivinen vaikutus ryhmäläisiin. Mielekkyyden tuntemusta joillakin kerroilla laski pelko. Esimerkiksi vesiaktiiviteeteissa epävarmuuden tuoma pelko on saattanut tuoda inhon tunnetta lajia kohtaan, kun omaa pelkoa ei ole päästy voittamaan. Laskeutumista kohtaan kaikilla oli pientä pelkoa, mutta tilanteen jälkeen kaikilla oli vapautunut ja hyvä fiilis. Yksi henkilö, joka koki melonnan epävarmana, ei päässyt kokemuksen jälkeen samaan huojentuneeseen fiilikseen ainakaan ensimmäisen kerran jälkeen. Vesiaktiiviteeteilla on siis voinut olla joillekin henkilöille negatiivinen vaikutus.

Haastavimpia ja parhaimpia asioita oli laidasta laitaan. Projekti tarjosi yksilöille paljon erilaisia haasteita. Se, minkä toinen koki parhaimpana asiana, saattoi toinen kokea haastavimpana. Esimerkiksi ruokakaupassa käynti oli yhdelle henkilölle tapaamiskerran ahdistavin kokemus, kun taas toinen mainitsi sen yhtenä parhaimmista asioista. Myös kiipeily jakoi tuntemuksia. Joskus myös haastavin asia koettiin samaan aikaan parhaana. Tällaiset tilanteet ovat olleet sopivan haastavia, jolloin itsensä voittaminen on ollut mahdollista ja haaste on voitu kokea päivän parhaana asiana.

Projektin jännittävimmät hetket ovat toimineet yleisesti kasvun mahdollisuuksina. Tällaisia tilanteita syntyi projektin aikana runsaasti. Seikkailullisiin aktiviteetteihin liittyvien jännittävimpien hetkien jälkeen tuntemukset olivat pääsääntöisesti vapautuneet ja hyvät. Muutama jännittävä kokemus saattoi muodostua ryhmäläiselle epäseikkailuksi. Esimerkiksi yhdelle ryhmäläisistä melonta oli aiheutua ahdistavaksi kokemukseksi. Ensimmäisen melontakerran jälkeen hän ajatteli, ettei lähde enää ikinä kajakilla vesille. Toisen kerran jälkeen hän kuitenkin oli muiden kanssa suunnittelemassa ensi kevään melontakurssille osallistumista. Vaikka melonta meinasi koitua epäseikkailuksi, hän pysyi ajan kuluessa muuttamaan suhtautumisensa melontaa kohtaan positiivisempaan suuntaan. Melonta oli kyseiselle henkilölle mahdollisuus kasvun paikkaan.

Loppuhaastattelussa ryhmäläisten oli vaikea nimetä kasvunpaikkoja. Kasvua on saattanut tapahtua kuitenkin paljon kerrottua enemmän. Varsinkin luonnon elvyttävät vaikutukset saattavat usein olla tiedostamattomia. Projektin aikana on tapahtunut paljon asi-

oita, joita henkilöt eivät välttämättä ole heti sisäistäneet ja vaikutukset voivat ilmetä vasta myöhemmin. (Salonen 2006, 61.)

Jännittävimpien hetkien aikana ryhmä on saatu pois mukavuusalueelta. Henkilöt ovat käyneet niin jouston, epämukavuuden kuin paniikinkin alueilla oman kertomansa mukaan. Paniikin (vaaran) alueella liikkuminen on kuitenkin jo vakava asia, sillä siellä on mahdollisuus pysyviin traumoihin (Räty 2011, 35–39). Todennäköisesti henkilöt ovat voineet yliarvioida omia tuntemuksiaan. Toisaalta vaaran alueella on voitu vierailta vain hetken ja palata seuraavalla sekunnilla jouston alueelle. Tilanteet, joissa ryhmäläiset kertoivat käyneensä paniikin (vaaran) alueella, eivät ohjaajien silmiin näyttäneet lähentelevän epäseikkailua. Jännittävä on voitu käsittää myös ahdistavana. Etenkin kysyttäessä Havukallion jännittävintä tilannetta yksi ryhmäläisistä kertoi kokeneensa pakkaamisen ja vaatteiden valinnan tällaisena. Tilanne on todennäköisesti ollut enemmän ahdistava kuin jännittävä siinä merkityksessä missä lomakkeen laatijat sen tarkoittivat.

Reflektiokaavakkeissa osa yksilön kasvun alueiden termeistä muutettiin helpommin ymmärrettävään muotoon. Kasvunalue muutettiin epämukavuusalueeksi ja vaaranalue paniikin alueeksi. Laatijoiden mielestä nämä muutokset helpottivat kokemuksen sijoittamista kaavioon. Ryhmäläisille ei kuitenkaan selitetty eri kasvun alueita tarkasti, joten eri alueiden (mukavuusalue, joustonalue, epämukavuusalue, paniikinalue) merkitykset eivät välttämättä ole vastanneet täysin todellisuutta. Tähän asiaan liittyvä ohjeistus olisi tullut tehdä tarkemmin.

Projektin fyysinen rasittavuus koettiin keskiarvoltaan 2,8. Yleisesti projektia ei siis koettu fyysisesti kovin rasittavana. Yksilöiden välillä oli kuitenkin suuria eroja. Esimerkiksi Evon retkeilykerralla yksi henkilö kertoi fyysisen rasittavuuden olleen 1 ja toinen 4. Jos projekti olisi ollut fyysisesti rasittavampi, osa olisi voinut kokea projektin mielekkäämpänä, kun taas osalla mielekkyys olisi varmasti laskenut. Eriyttäminen olisi voinut toimia ratkaisuna sille, että kaikki olisivat päässeet toimimaan itselle mieluisalla fyysisen suorituskyvyn tasolla. Kuitenkin neljän henkilön ryhmässä eriyttäminen ei olisi ollut kovin mieluisaa eikä toimivaa. Ryhmästä ei siinä vaiheessa voisi puhua ja ryhmädynamiikan vaikutukset jäisivät kokematta (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 106). Samalla hidaskasvu voi toimia kasvun paikkana suorittajille, jotka haluaisivat mennä nopeammin. Täytyy oppia hidastamaan omaa tahtia. Kyse on kuitenkin luonnossa olemisesta –

mihin oikein kiirehdit, kun olet jo perillä? Projektin päätarkoitus ei kuitenkaan ollut fyysinen rasittavuus.

Projektin mielekkyys koettiin keskiarvoltaan 3,5. Mielekkyyden kokemuksissa ei ollut suurta hajontaa. Matalimmaksi koettu mielekkyys oli 2,5. Vaikka osa kokemuksista on tuntunut epämiellyttäviltä, on tapaamiskertoja silti pystytty pitämään mieluisina. Aktiiviteettien ja kokemusten lisäksi mielekkyyteen on voinut vaikuttaa ryhmässä vallinnut ilmapiiri, ohjaajien toiminta ja oheistoiminnat ruokailuineen.

Projektin ilmapiirin koettiin olleen keskiarvoltaan 3,9. Yhdessä koetut seikkailukokemukset ja luonnossa ”selviytyminen” ovat voineet vaikuttaa ryhmän koheesioon ja sitä kautta positiivisen ilmapiirin syntyyn (Kiiski 1998, 113). Ohjaajien vilpitön ja leppoinen ote ohjauksessa on voinut myös vaikuttaa hyvän ilmapiirin syntymiseen. Hyvä ilmapiiri on todennäköisesti mahdollistanut positiiviset ryhmävaikutukset ja ollut tukemassa hyviä kokemuksia. Ilmapiiri on mahdollisesti toiminut kaiken toiminnan kantavana voimana. Ilmapiirillä on myös saattanut olla vaikutusta ystävyysuhteiden syntymiseen. Jos henkilöt olisivat kokeneet ilmapiirin huonona, ei tapaamiskerroilla olisi todennäköisesti ollut niin positiivista vaikutusta. Hyvä ilmapiiri näkyi omatoimisena kannustamisena ja ryhmäläisten välisenä luonnollisena vuorovaikutuksena.

Arvioinnissa käytettiin lähinnä avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten esittäminen antoi laajemman kuvan ryhmän kokemuksista ja pieni ryhmäkoko mahdollisti niiden käytön. Reflektiokaavakkeet ja loppuhaastattelut olisi voitu suunnitella helpommin purettaviksi. Lisäksi olisi voitu miettiä tarkemmin kysyttäviä asioita, esimerkiksi luonnon elvyttävyydestä ei kysytty mitään. Kyseessä oli produktiivinen työ ja kysymysten laatiminen jäi pienempään rooliin.

11.3 Projektin hyödyllisyys

Projekti on tuonut ryhmäläisille helpon mahdollisuuden kokeilla uusia aktiviteetteja. Monia varmasti kiinnostaisi kokeilla elämyksellisiä luontoliikuntalajeja, mutta nämä vaativat yleensä erityisosaamista ja kalustoa, kuten kajakkeja, kiipeily- ja retkeilyvälineitä. Kalustosta ja erityisosaamisesta ei ryhmäläisten ole itse tarvinnut huolehtia tai panostaa

niihin taloudellisesti. Erityisesti juuri mielenterveyskuntoutujille tällainen mahdollisuus on varmasti ainutlaatuinen.

Projekti on jossain määrin tuonut näyttöä luontoliikunnan hyödyistä. Kovin varmoja johtopäätöksiä ei voi esittää tai yleistää, sillä ryhmä oli kooltaan pieni. Projekti on kuitenkin koettu ryhmäläisten osalta hyödylliseksi, joten luonnolla ja luontoliikunnalla on saattanut olla myönteinen vaikutus mielenterveyskuntoutujiin. Projekti on tarjonnut monipuolisen kokonaisuuden, jossa kaikille ryhmäläisille on löytynyt jotain mieltä vievää. Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatriselle säätiölle on projektin kautta näytetty uusia ideoita, joita voisi ottaa osaksi säätiön toimintaa.

Opinnäytetyön tekijöille projekti on osoittautunut hyödylliseksi. Projekti on auttanut ymmärtämään elämyspedagogiikkaa ja ryhmädynamiikkaa syvemmin, teoriatietoon perehtymisen ja käytännön tilanteiden kautta. Myös luonnon vaikutukset terveyteen ovat tulleet selvemmiksi. Luontoliikunta-aktiviteettien ohjaustaidot ovat saaneet lisää varmuutta ja niitä on päästy soveltamaan mielenterveyskuntoutujille. Vaikka ryhmä on ollut pieni, on projekti tuonut kokemusta siitä, millaisia aktiviteetteja mielenterveyskuntoutujien kanssa voi toteuttaa ja millä tasolla. Kirjoitustyöprosessin aikana projektia on pohdittu paljon, jonka seurauksena ymmärrys aihealuetta kohtaan on syventynyt ja laajentunut. Käytäntö on opettanut kuinka ihmiset kokevat eri asiat haastavina ja jännittävinä, niin seikkailuaktiviteeteissa, kuin muussakin toiminnassa. Tämä on syventänyt tietämystä siitä mitä asioita tulee ottaa huomioon tämän kaltaista toimintaa suunniteltaessa ja toteuttaessa.

11.4 Kehittämismahdollisuuksia

Projektin aikana vastuuta olisi voinut antaa enemmän ryhmälle, esimerkiksi ottaa ryhmä mukaan varusteiden pakkaamiseen ja ruokavalmisteluihin. Jos ryhmä olisi ollut suurempi, olisi eriyttäminen voinut olla järkevää. Tällöin ryhmän olisi voinut jakaa tietyissä tilanteissa esimerkiksi fyysisen kunnon tai taitotason mukaan. Projektin aikainen telttaretki olisi voitu toteuttaa kahden yön pituisena. Tämä olisi todennäköisesti vaatinut enemmän ponnisteluja ryhmältä, mutta saanut aikaan merkityksellisemmän kokemuksen. Toisaalta tämä olisi myös saattanut osoittautua osalle ryhmäläisistä epämieluisaksi kokemukseksi.

Ajallisesti pidempi projekti (esimerkiksi vuoden kestävä) voisi saada aikaan näkyvämpiä muutoksia. Tämä mahdollistaisi pidemmät retket luontoon ja haastavampien aktiviteettien järjestämisen, esimerkiksi hiihtovaellukset ja koskimelonnat. Tällöin mukavuusalue saisi mahdollisuuden laajentua entisestään ja yksilöt voisivat peilata seikkailuaktiviteeteista saamiaan malleja arkielämän haasteisiin. Ratkaisumalleja erilaisiin ongelmatilanteisiin voisi muodostua enemmän ja samalla sopeutumisen lisääntyessä mielenterveys saisi vankemman pohjan. Tällaista on toki voinut tapahtua tämänkin projektin aikana, ja siihen on pyritty, mutta pidemmän toteutuksen ansiosta vaikutukset voisivat olla syvempiä. (Laakso & Pohjavirta 1987, 102–103; Rätty 2011, 33.) Pidempi projekti mahdollistaisi myös esimerkiksi ryhmän itse kehittämisen retken. Suunnitteluprosessi voisi toimia työelämälähtöisenä kuntoutuskeinona.

Samantyyllisiä projekteja voisi järjestää vastaisuudessakin, jotta saataisiin enemmän näyttöä luontoliikunnan vaikutuksista mielenterveyskuntoutujille. Jos luontoliikunnan hyödyllisyydelle saataisiin enemmän näyttöä ja näkyvyyttä, voisivat eri psykiatrisen alan toimijat ottaa luontoliikuntaa yleisemmin toimintaansa. Kehiteltävissä voisi myös olla luontoliikuntapainotteinen opas mielenterveyskuntoutujien hoitoon. Oppaassa voisi ilmetä mitä luontoliikuntamahdollisuuksia on, miten ne soveltuvat mielenterveyskuntoutujille ja mitä vaatimuksia niiden järjestäminen edellyttää.

Projektin tekijät ovat suunnitelleet Leposasti Luonnossa – projektin tuotteistamista. Leposasti Luonnossa projektia tarjottaisiin eri mielenterveysyksiköille ja se toteutettaisiin samankaltaisena kokonaisuutena. Leposasti Luonnossa yritys tarjoaisi lyhyempiä ja pidempiaikaisia projektikokonaisuuksia (3 kk – 12 kk). Näiden lisäksi voisi tarjota myös yksittäisiä aktiviteettikokeilukertoja, jossa pääsisi kokeilemaan esimerkiksi melontaa tai kiipeilyä. Mielenterveyskuntoutujien lisäksi toimintaa voisi tarjota esimerkiksi stressiä ennaltaehkäisevänä toimintana työyhteisöille.

Yhtenä lisätutkimusaiheena voisi toteuttaa mielenterveyskuntoutujille tutkimuksen, jossa luontoliikuntaryhmän lisäksi olisi vertailuryhmä. Tämä ryhmä voisi olla esimerkiksi terveyslääkintäpainotteinen. Kestoltaan, mittausmenetelmiltään ja tapaamiskertojen määrältään nämä ryhmät olisivat yhtäläiset. Tällaisella tutkimuksella, jossa luontoliikuntaa

verrataan toiseen liikuntaryhmään, luonnon vaikutukselle ja elämyksille voisi saada paremmin näyttöä.

On hyvä, että uusia keinoja mielenterveysongelmien hoitoon ja niistä kuntoutumiseen kehitellään. Mutta tuleeko tällaisten keinojen kehittäminen vähentämään kasvavaa mielenterveysongelmaa? Mielenterveysongelmien vähentämiseksi voisi olla aiheellista puurtua tarkemmin ja laajemmin ongelman aiheuttajiin, eikä pelkästään pyrkiä keksimään hoitokeinoja. Mielenterveysongelmia halutaan parantaa ja hoitaa, mutta voisiko olla, ettei niistä haluttaisi kokonaan eroon? Mielialalääkkeiden myynti on maailmanlaajuisesti miljardiluokan bisnestä (Anttila 2012, 31). Jos mielenterveysongelmat alkaisivat vähentyä, vaikuttaisi tämä lääketeollisuuteen ja sitä kautta todennäköisesti myös taloudelliseen kasvuun. Myös ohjelmopalvelutoimintojen kysyntä lisääntyy ja matkailumarkkinat kasvavat (Tolonen 2008). Luontoa tuotteistetaan kovaa vauhtia, mutta viekö tällainen kehitys ihmisiä todellisuudessa lähemmäs vai kauemmas luonnosta? Opetetaanko ihmisiä menemään luontoon vai ostamaan tuote? Ovatko nykyihmiset niin avuttomia, ettei osata itse mennä luontoon vaan tarvitaan jokin palvelu välikädeksi? Puhutaanpa sitten lääketeollisuudesta tai matkailumarkkinoista on yhteisenä tekijänä yleensä bisnes ja rahan tekeminen. Jos kaikki ihmiset olisivat terveitä, harrastaisivat liikuntaa ja liikkuisivat itsenäisesti luonnossa, olisi tämä hyvä ihmiskunnalle, mutta ei todennäköisesti lääketeollisuudelle tai matkailumarkkinoille.

Lepposasti Luonnossa projekti on ensisijaisesti vain yksi mahdollinen kuntoutuskeino, sekä tuoteidea muiden joukossa. Se voisi olla kuitenkin myös paljon enemmän. Jos ihmiset oppisivat sisäistämään leppoisampaa elämänasennetta, voisi tämä vaikuttaa myös ihmisten mieliin ja ajatteluun siitä, ettei tämä hektinen oravanpyörä ole välttämättä se oikea todellisuus.

Lähteet

Aldridge, S. 2001. Masennus ja stressi. Art House Oy. Helsinki.

Anttila, P. 2012. Pillerin varassa. Suomen kuvalehti, 96, 46, s. 30-38.

Aukee, R. 2010. Lesley Doyal: Lääketiede ja terveydenhuolto kapitalismissa. Teoksessa Ashorn, U. Henriksson, L. Lehto, J. & Nieminen, P. (toim.). Yhteiskunta ja terveys, s. 187-203. Gaudeamus. Helsinki.

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. WSOY. Porvoo.

Bartunek, D. & Martin, A. 2007. Games in nature. IYNF. Czech Republic.

Clarke, H. 1998. Keinot ja päämäärät seikkailukasvatuksessa. Teoksessa Lehtonen, T. (toim.). Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa, s. 61-79. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä.

Duodecim 2008. Skitsofrenian diagnostiset kriteerit ICD – 10 tautiluokituksen mukaan. Luettavissa:
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=nix00191. Luettu: 16.1.2013.

Frankl, V- E. 1984. Itsensä löytäminen. Logos. Kirjayhtymä. Helsinki.

Freud, S. 1982. Ahdistava kulttuurimme. Gummerus Oy. Jyväskylä.

Friis, L., Eirola, R. & Mannonen, M. 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. WSOY. Helsinki.

Fromm, E. 1965. Ihmisen osa. Länsisuomen kirjapaino Oy. Rauma.

Fromm, E. 1985. Elämä on rakkaus. Logos. Kirjayhtymä. Helsinki.

Fromm, E. 1993. Omistamisesta olemiseen. Kirjayhtymä. Helsinki.

Furman, B. & Valtonen, J. 2000. Jossakin on ilo. Lyhytterapia-instituutio Oy. Juva.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Edita Prima. Helsinki.

Holm, A. 1995. Mielenterveysongelmat ja erityisliikunta. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.). Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena, s. 61-67. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Horelli, L. 1981. Ympäristöpsykologia. Amer yhtymä Oy Weilin-Göös. Espoo.

Huttunen, M. 2008a. Masennus. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00036&p_teos=lam&p_osio=103&p_selaus=4676. Luettu: 15.1.2013.

Huttunen, M. 2008b. Mitä on masennus. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00037&p_teos=lam&p_osio=103&p_selaus=4676. Luettu: 15.1.2013.

Huttunen, M. 2011. Skitsofrenia. Luettavissa:

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00148. Luettu: 16.1.2013.

Kangasniemi, J., Reitti, M. & Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Opetushallitus ja Koululiikuntaliitto.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The Experience of Nature. A Psychological Perspective. Cambridge University Press. New York.

Kela 2009. Mielenterveyden häiriöt tavallisin peruste Kelan kuntoutukselle. Luettavissa: <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/net/200209092435ML?OpenDocument>.
Luettu: 14.11.2012.

Kiiski, E. 1998. Seikkailua elämysten maailmassa. Teoksessa Lehtonen, T. (toim.). Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa, s. 109-115. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä.

Kopakkala, A. 2005. Porukka, jengi, tiimi. Ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Edita. Helsinki.

Kopakkala, A. 2009. Masennus. Mieli-sarja. Edita Publishing Oy. Porvoo.

Korkman, S. 2011. Onko hyvinvointivaltiolla tulevaisuutta? Taloustieto Oy. Helsinki.

Korpela, K. 2001. Koettu terveys ja asuinalueen mieluisat ja epämieluisat ympäristöt. Teoksessa Ympäristöministeriö. (toim.) Melukylä vai mansikkapaikka. Aukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueiden terveydestä, s. 123-142. Oy Edita Ab. Helsinki.

Laakso, A. & Pohjanvirta, A. 1987. Psykologian perusteet. Neljäs painos. WSOY. Juva.

Lahti, P. 2006 Liikunta ja mielenterveys – historiallista taustaa. Teoksessa Turhala, S. & Kettunen, S. (toim.). Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämiseksi s. 12-13. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Lehto, J. 2010. Karl Marx kapitalismin ja terveyden suhteiden teoreettikkona. Teoksessa Ashorn, U., Henriksson, L., Lehto, J. & Nieminen, P. (toim.). Yhteiskunta ja terveys, s. 13-27. Gaudeamus. Helsinki.

Lehtonen, T. 1998. Kunnioittava kohtaaminen elämyspedagogisessa työssä. Teoksessa Lehtonen, T. (toim.). Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa, s. 97-107. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä.

Lintunen, T. 1995. Psykkistä hyvinvointia tukeva liikunta. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.). Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena, s. 33-45. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Merilehti, S., Samstén, R. & Lainio, M. 1995. Liikunnan käyttömahdollisuuksia ja kehittämisenäkökohtia psykiatrisissa sairaaloissa ja avohoidossa. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.). Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena, s. 92-99. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Metla 2011. Luonnosta terveyttä. Metsätutkimuksen ja lääketieteen yhteistyöllä luodaan uusia yhteyksiä terveyden edistämiseksi ja elinkeinoelämälle. Luettavissa: <http://www.metla.fi/tiedotteet/2011/2011-05-26-luonnosta-terveytta.htm>. Luettu: 10.1.2013.

Mortlock, C. 1984. The Adventure Alternative. Cicerone press police square Milnthore Cumbria. England.

Männikkö, T. 1995. Liikunta ja psyyken lääkkeet. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.). Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena, s. 68-73. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Naukkarinen, H. 1998. Mielitaudit. Gummerus. Jyväskylä.

Neuman, J. 2004. Education and learning through outdoor activities. Duha. Czech Republic.

Nikkola, T. 2009. Ohjaaja ei ole terapeutti. Teoksessa: Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s.314. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 163. Esa Print Oy. Tampere.

Noppiari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Tammi. Helsinki.

Ojanen, E. 2005. Ihmisen filosofia. Kirjapaja Oy. Helsinki.

Ojanen, M. 1994. Lennokas askel, pilvetön mieli. Pyykkönen, T. (toim.). Liikuntatieteellisen seuran IMPULSSI nro 3. Tammerpaino. Tampere.

Ojanen, M. 1995. Liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyksiä. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.). Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena, s. 9-27. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Ojanen, M. 1998. Mitä liikunta merkitsee psyykkiselle hyvinvoinnille? Teoksessa Mertaniemi, M., Miettinen, M. (toim.). Suuntana hyvinvointi –mitkä ovat liikunnan mahdollisuudet? Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 113. Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö (LIKES). Helsinki.

Ojanen, M. 2006. Liikunnan teoriaa, käsitteitä ja tutkimuksia. Teoksessa Turhala, S. & Kettunen, S. (toim.). Liiku mieli hyväksi. Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämiseksi s. 14-29. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Oulun Yliopisto 2003. Psykoosin määrittelyä. Luettavissa:

<http://herkules oulu.fi/isbn951427007X/html/c67.html>. Luettu: 27.1.2013.

Outward Bound Finland ry. Luettavissa:

<http://www.outwardbound.fi/outward-bound/outward-bound-finland-ry>. Luettu: 5.1.2013

Pylkkänen, K. 2009. Mielenterveyden markkinoilla. Teoksessa Juutilainen, M. & Takalo, A. (toim.). Freudin jalanjäljillä, s. 113-130. Kustannusosakeyhtiö Teos. Helsinki.

Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrinen säätiö. Luettavissa:

<http://www.phsopsyk.net/organisaatio>. Luettu: 4.1.2013.

Rauhala, I. 2009. Kokonaiseksi. Otava. Keuruu.

Rissanen, P. 2007. Skitsofreniasta kuntoutuminen. Mielenterveyden keskusliitto. Pori.

Rovio, E. & Nikkola, T. 2009. Ohjaaminen on tutkivaa työtettä ja kuuntelemista. Teoksessa: Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s.317-329. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 163. Esa Print Oy. Tampere.

Rovio, E., Nikkola, T. & Salmi, O. 2009. Ohjaaminen ja ryhmäilmiö. Teoksessa: Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s.283-316. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 163. Esa Print Oy. Tampere.

Rovio, E. 2009. Ryhmän toiminnan kehittäminen liikunnassa. Tiimityöskentelyn kehittäminen. Teoksessa: Rovio, E., Lintunen, T. & Salmi, O. (toim.). Ryhmäilmiöt liikunnassa, s.211-231. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu nro 163. Esa Print Oy. Tampere.

Räty, K. 2005. Nuorten mielenterveyden hoitotyön tukiohjelma osana nuorisopsykiatrian poliklinikkahoitoa –seikkailutoiminnallisen Lautta-projektin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Luettavissa:

http://www.outwardbound.fi/tiedostot/Kirjallisuus/OPINNAYTETYO_-_Kimmo_Raty.pdf. Luettu: 12.5.2012.

Räty, K. 2011. Elämyspedagoginen ohjaaminen –ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta. Kopijyvä Oy. Tampere.

Sairinen, R., Manninen, R., Peltonen, L. & Wiik, M. 2006. Ympäristöterveys yhteiskuntasuunnittelussa. Näkökulmia hyvinvointia edistävään elinympäristöön. Edita Prima Oy. Helsinki.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Edita Prima Oy. Helsinki.

Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.). Ekopsykologia ja perinnetieto, s. 49 – 70. Green Spot. Helsinki.

Salonen, K. 11.12.2012. Ekopsykologi. Seminaariesitys. Vierumäki.

Suomisanakirja.fi. Luettavissa: <http://suomisanakirja.fi/leppoisa>. Luettu: 10.11.2012.

Suontausta, H. & Tyni, M. 2005. Wellness-matkailu – hyvinvointi matkailun tuotekehityksessä. Matkailuyrittäjä. Edita Prima Oy. Helsinki.

Sutinen, P. 2007. Seikkailukasvatus – ihmelääke ongelmiin? Teoksessa Karppinen, S. & Latomaa, T. (toim.). Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia, s.153-160. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.

Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Teini, P. 1995. Kokemuksia eräiden lajien soveltumisesta laitoshoidon yhteyteen. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.). Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena, s. 79-84. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Telemäki, M. 1998. Kurt Hahn ja elämyspedagogiikka. Teoksessa Lehtonen, T. (toim.). Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa, s. 11-25. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä.

Tilastokeskus 2008. Hyvinvoinnin seuranta vaatii uusia mittareita. Luettavissa: http://www.stat.fi/artikkelit/2008/art_2008-11-12_002.html?s=0. Luettu: 14.9.2012.

Tolonen 2008. Metsien monikäytöstä luontomatkailuun. Luettavissa: [http://www.smy.fi/smy/Materiaalitdeve.nsf/allbyid-PMA/40023C86CD7DBEABC2257457002719BD/\\$file/PMA24-JohannaTolonen.pdf](http://www.smy.fi/smy/Materiaalitdeve.nsf/allbyid-PMA/40023C86CD7DBEABC2257457002719BD/$file/PMA24-JohannaTolonen.pdf). Luettu: 5.2.2013.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Metlan työraportteja 52: 57–77. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Luettavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>. Luettu: 10.1.2013.

Ulrich, R.S. 1984. View through a window may influence recovery from surgery. Luettavissa: <http://mdc.mo.gov/sites/default/files/resources/2012/10/ulrich.pdf>. Luettu: 5.1.2013.

Vilpas, A. 1995. Liikunta mielenterveystyössä. Teoksessa Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. (toim.). Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena, s. 49-53. SMS-Tuotanto Oy. Helsinki.

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Michaelkirjat. Espoo.

Williams, M., Teasdale, J., Zindel, S. & Kabat-Zinn, J. 2007. Mielekkäästi irti masennuksesta. 3. Painos. Basam Books Oy. Helsinki.

Ylén, H. & Ojanen, M. 1999. Liikunta on hyväksi – jos siltä tuntuu. Liikunta Mielenterveyspotilaiden avohoidon tukena –projekti. Ensimmäisen tutkimuskauden tuloksia. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 145. PaintMedia Oy. Helsinki.

Liitteet

Liite 1. Lepposasti Luonnossa –projektin toimintatavat

Meillä ei ole sääntöjä, sillä säännöt on tehty rikottaviksi.. meillä on:

Toimintatavat

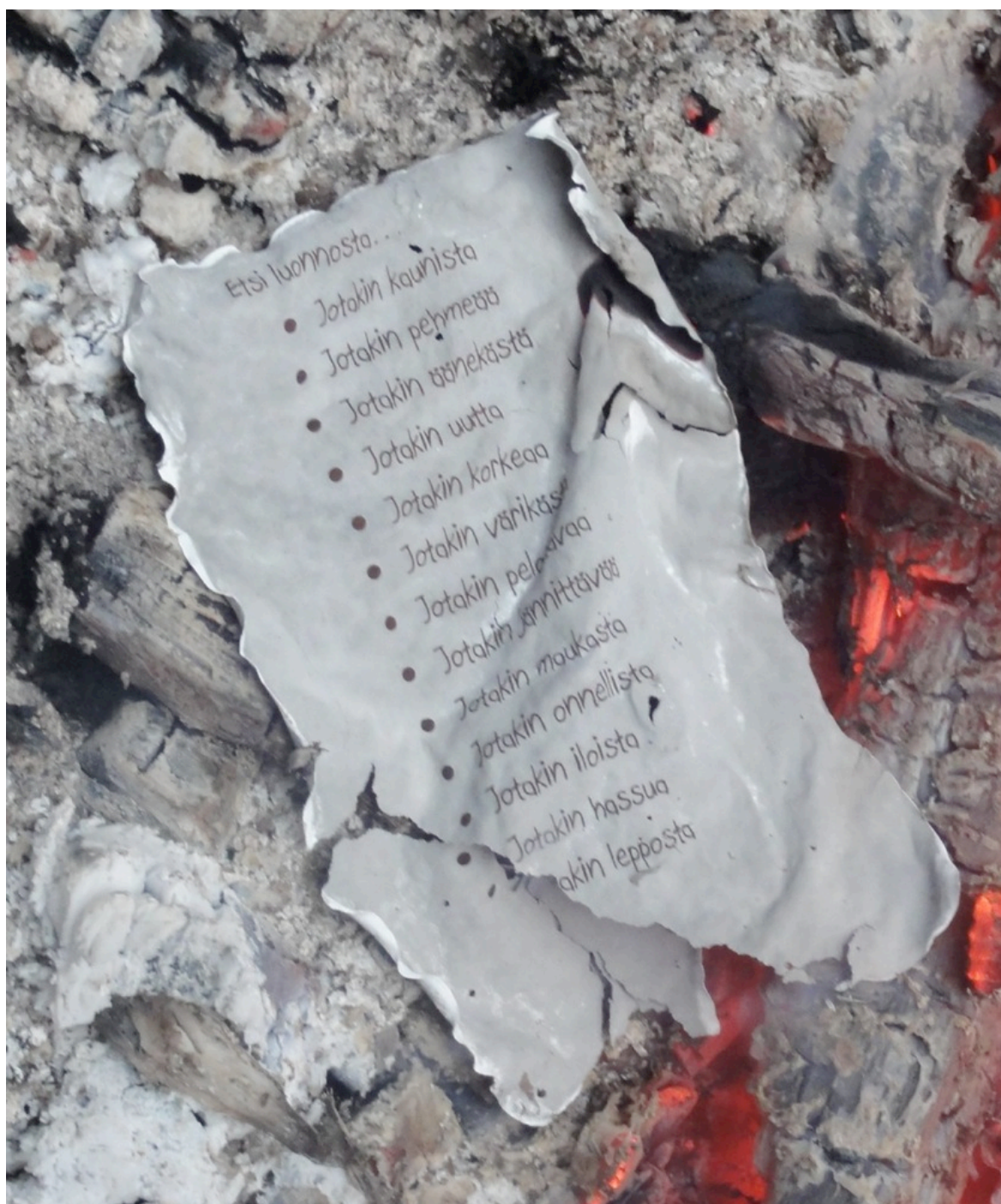
1. Ollaan ystävällisiä toisillemme
2. Hyvä meininki
3. Ei tarvitse ottaa paineita mistään
4. Erehtyminen on inhimillistä, kömmähdykset kuuluvat elämään (ei siis osoiteta sormella ketään)
5. Lopputuloksella ei ole väliä, kun on yrittänyt parhaansa
6. Ollaan rehellisiä
7. Mitään ei ole pakko tehdä
8. ... Mutta aina kannattaa yrittää
Kaikki aktiviteetit joita teemme, ovat turvallisia
9. Roskaton retkeily eli kerätään kaikki pois mikä luontoon ei kuulu
10. Nollatoleranssi
11. Ollaan omia itsejämme

LEPPOSASTI LUONNOSSA

AIKATAULU

			Noin aika
8.8.	Vierumäki	Projektin aloitus	10-15
15.8.	Lahti, YogaRocks	Boulderointi	12-16
22.8	Hollola, Havukallio	Küpeily, laskeutuminen	10-16
5-6.9	Repoveden kansallispuisto	Küpeily, laskeutuminen, retkeily	9 - 18
12.9	Lahti, Vesijärvi	Melonta	9-13
19.9	Lahti, Vesijärvi	Melontaretki	9-15
3.10	Kouvola, Kymijoki	Koskenlasku	9-16
10-11.10	Padasjoki, Evon retkeilyalue	Retkeily	xxx
25-26.10	Vierumäki, Adventure Race???		xxx
xxx	Projektin lopetus		xxx

Liite 3. Etsi luonnosta -tehtävä



Liite 4. Reflektiokaavakkeiden runko

PALAUTE/REFLEKTIOKAAVAKE

LEPPOSASTI LUONNOSSA

Nimi: _____

Kuvaile vapaamuotoisesti odotukset ennen päivää

...Ja fiilikset päivän jälkeen

Mikä oli haastavinta

Mikä oli parasta

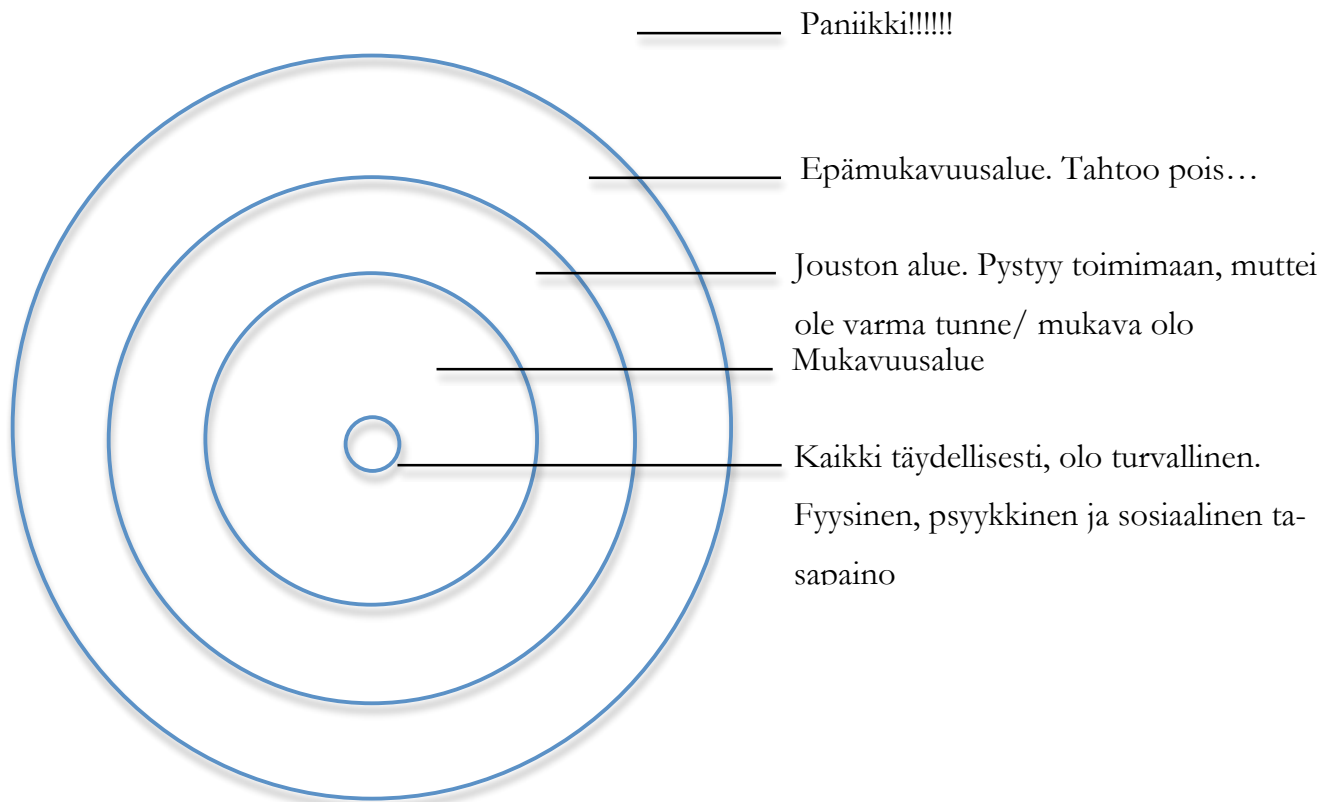
Mitä olisit kaivannut lisää

Ympyröi sopivin vaihtoehto
(1=heikko/huono, 4=raskas/hyvä)

Fyysinen rasittavuus	1	2	3	4
Mielekkyyys	1	2	3	4
Ilmapiiiri	1	2	3	4
Ruoka	1	2	3	4

Merkitse kuvioon kuinka kaukana keskiympyrästä kävit parhaimmillaan, sekä missä olit keskimäärin päivän ajan.

Jännittävin hetki oli



Tuntemukset heti jännittävimmän hetken jälkeen?
