

Nea Siitari & Anniina Siponen

MIELENI METSÄÄN MENKÖHÖN
Luonto osaksi mielenterveyskuntoutusta

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma


Huhtikuu 2013




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

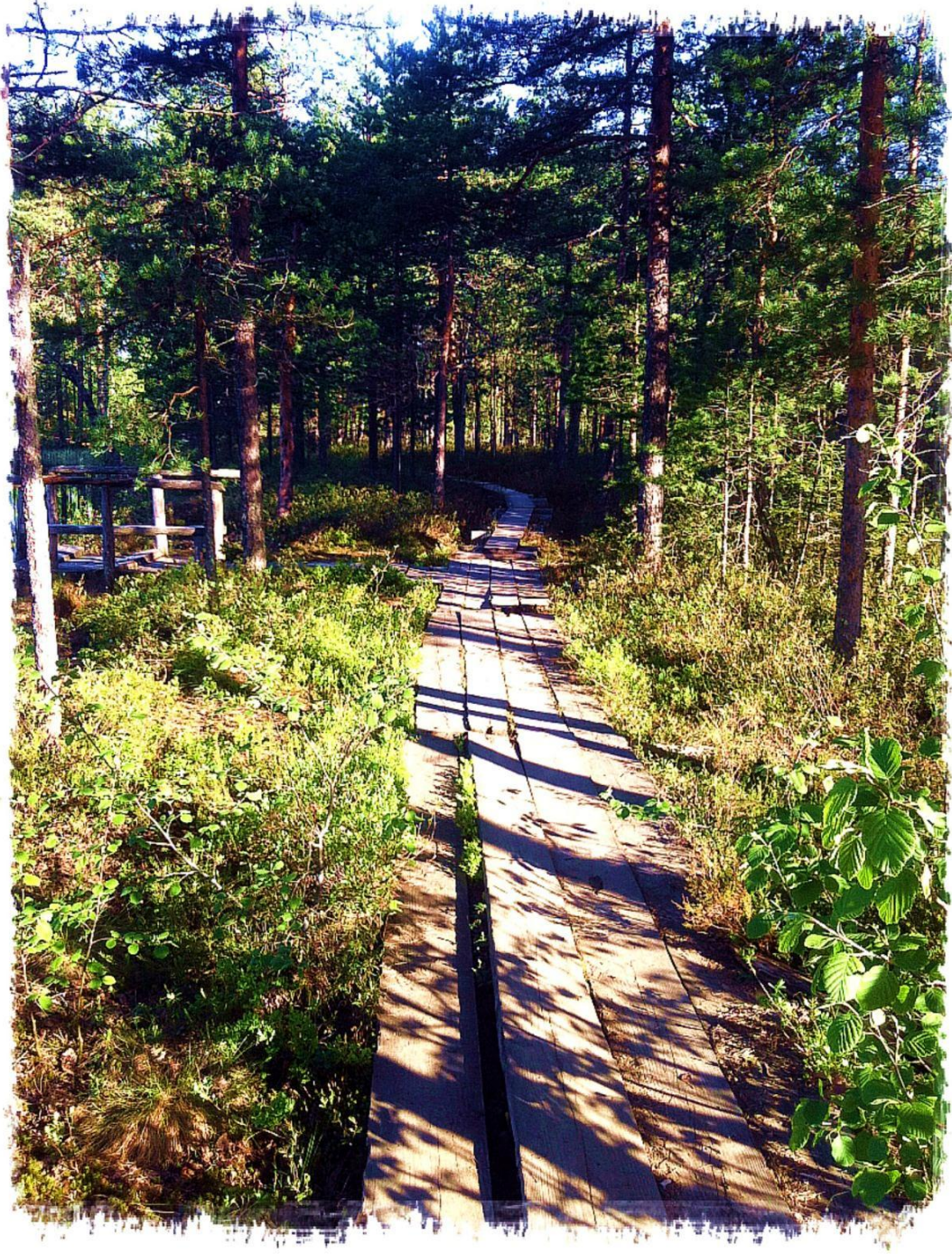
 MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkelin University of Applied Sciences		Opinnäytetyön päivämäärä 9.4.2013
Tekijä(t) Siitari Nea & Siponen Anniina		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalialan koulutusohjelma Sosionomi (AMK)
Nimeke Mieleni metsään menköhön - luonto osaksi mielenterveyskuntoutusta		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä tarkastellaan luonnon hyödyntämistä osana mielenterveyskuntoutusta sekä lisätään tietämystä luonnon hyödyistä ja hyödynnettävyydestä sosiaali- ja terveysalalla. Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tuotoksena on opinnäytetyön raportin teoriaosuuteen sekä luontomenetelmiin ja -harjoitteisiin pohjautuva opas. Opas on sovellettavissa mielenterveyskuntoutujien lisäksi myös muille sosiaali- ja terveysalan asiakasryhmille.</p> <p>Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä työelämän yhteistyökumppanin Toimintakeskus Mielenmajan kanssa. Mielenmaja on Mikkelin kaupungin sosiaalisten palveluiden yksikkö, joka tukee päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista ja arjessa selviämistä, järjestäen erimuotoista päivä- ja työtoimintaa. Opinnäytetyö on tuotettu Toimintakeskus Mielenmajan työntekijöiden käyttöön osaksi asiakastyötä. Työ tarjoaa toimeksiantajallemme tietoa luonnon tuottamista myönteisistä ja erityisesti kuntouttavista vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin sekä erilaisten luontomenetelmien hyödyntämisestä osana mielenterveyskuntoutusta.</p> <p>Opinnäytetyön sisältö rakentuu green care -ideologian ympärille, joka on maailmalla ja etenkin Suomessa vielä hyvin vähän käytetty työmenetelmä. Green care -toiminta pohjautuu luonto- ja eläinavusteisiin menetelmiin, joita käytetään tavoitteellisesti kuntoutuksen ja hyvinvoinnin tukemisessa. Opinnäytetyön raportti koostuu kolmesta eri osuudesta, jonka ensimmäisessä osiossa perehdytään luonnon hyvinvointivaikutuksiin luontokokemuksen, luonnon elvyttävyyden, luontomielipaikkojen ja -menetelmien näkökulmasta. Raportin toisessa osiossa tarkastellaan luonnon vaikutuksia mielenterveyteen sekä luonnon hyödynnettävyyttä osana mielenterveyskuntoutusta. Raportin kolmas osuus koostuu tuotoksena syntyneen oppaan prosessinkuvauksesta sekä keväällä 2012 Toimintakeskus Mielenmajan päihde- ja mielenterveyskuntoutujille järjestetyn toiminnallisen luontopäivän purusta ja arvioinnista.</p>		
Asiasanat (avainsanat) luonto, kokemus, green care, luontomenetelmä, mielenterveyskuntoutus, opas		
Sivumäärä 80+4	Kieli suomi	URN http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305066446
Huomautus (huomautukset liitteistä) Opas luonnon hyvinvointivaikutuksista on erillisenä dokumenttina		
Ohjaavan opettajan nimi Seija Nissinen		Opinnäytetyön toimeksiantaja Toimintakeskus Mielenmaja

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 9.4.2013
Author(s) Siitari Nea & Siponen Anniina	Degree programme and option Degree Programme in Social Services Bachelor of Social Services	
Name of the bachelor's thesis My mind is going to woodland – Nature as part of mental health rehabilitation		
Abstract <p>The aim of this bachelor's thesis was to discuss how to use nature in mental health rehabilitation. The purpose of this functional thesis was to increase information for readers and especially workers in social and health care services. The product of this bachelor's thesis was the guide which contained about nature methods and exercises. The guide was also applied for other customer groups in social and health care services.</p> <p>The partner of this bachelor's thesis was Toimintakeskus Mielenmaja from the city of Mikkeli. Mielenmaja is offering social services for persons with mental problems and substance abusers. This thesis was made to be part of Toimintakeskus Mielenmaja's mental health services. The aim of the thesis was to offer information of nature's rehabilitating effects for human's well-being and how to use nature methods in mental health rehabilitation.</p> <p>Green care ideology was the thread of this bachelor's thesis. Green care is new working method all around the world. Green care interventions are based on the nature methods and animal-assisted methods, which are used for goal-oriented support for rehabilitation and welfare. This thesis was a development work, consisting of three parts. The first chapter of this bachelor's thesis was focused to welfare effects of nature. This chapter contains nature experience, reviving of nature, favourite place in nature and nature method. In the second chapter were described the effects of nature for mental health and how to benefit nature as part of mental health rehabilitation. The third chapter was consisted of process description of the guide and process description of the functional nature day, which was organized to rehabilitees from Toimintakeskus Mielenmaja in spring 2012.</p>		
Subject headings, (keywords) nature, experience, green care, nature method, mental health rehabilitation, guide		
Pages 80+4	Language Finnish	URN http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201305066446
Remarks, notes on appendices The guide of nature's welfare effects is on separate document		
Tutor Seija Nissinen	Bachelor's thesis assigned by Toimintakeskus Mielenmaja	

*”Se joka elää luonnon keskellä
ja jolla on kaikki aistinsa tallella,
ei voi vaipua synkkään surumielisyyteen.”*

– Henry Thoreau



Valkeajärvi, Mikkeli. Siponen 2012.

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	YMPÄRISTÖ- JA EKOPSYKOLOGIA	2
3	GREEN CARE.....	4
3.1	Green Care Finland ry	9
3.2	Vihreä hoiva, voima ja virkistys	10
4	LUONTO IHMISEN HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ	11
4.1	Luontokokemus	11
4.2	Luonto mielipaikkana	13
4.3	Elvyttävä luonto	16
5	LUONTOMENETELMÄ	19
6	LUONTO JA MIELENTERVEYS	21
6.1	Mielenterveys tänään	23
7	LUONTO OSANA MIELENTERVEYSKUNTOUTUSTA.....	24
7.1	Toiminnallinen mielenterveyskuntoutus	27
8	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET	29
8.1	Opinnäytetyön aiheen valinta	30
8.2	Opinnäytetyön tavoitteet.....	30
9	OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT TUTKIMUSMENETELMÄT	31
9.1	Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus.....	32
9.1.1	Aineistonkeruumenetelmät	33
9.1.2	Aineiston analyysimenetelmät	38
10	LUONTOPÄIVÄ MIKKELIN VALKEALLA	39
10.1	Toimintakeskus Mielenmaja ja Virike ry	39
10.2	Luontopäivän tarkoitus ja tavoitteet	41
10.3	Luontopäivän suunnittelu	41
10.4	Luontopäivässä käytetyt menetelmät.....	43
10.4.1	Aistipolku.....	44
10.4.2	Luontotaide	46
10.4.3	Muistelu	48
10.5	Luontopäivän toteutus ja arviointi	50

10.5.1	Mielenmajatalon työntekijöiltä saatu palaute	58
10.5.2	Mielenmajatalon asiakkailta saatu palaute.....	61
11	OPAS LUONNON HYVINVOINTIAIKUTUKSISTA.....	63
11.1	Oppaan tarkoitus ja tavoitteet	64
11.2	Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	65
12	POHDINTA	66
12.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi	66
12.2	Opinnäytetyön eettisyys.....	68
12.3	Green care osana sosionomin työtä	70
	LÄHTEET	74

LIITTEET

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka sisältää laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiensä vuoksi myös tutkimuksellisen opinnäytetyön piirteitä. Työmme ei kuitenkaan ole tutkimuksellinen, vaan jo suunnitelmaseminaarissa esitimme opinnäytetyömme suunnitelman kehittämispainotteisena. Aluksi lähdimme kehittämään Toimintakeskus Mielenmajan työntekijöille luontomenetelmiin pohjautuvaa mielenterveystyön toimintamallia, johon kuului toiminnallisena osuutena suunnittelemamme ja toteuttamamme kokemuksellinen luontopäivä Mielenmajan ja Virike ry:n päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyöprosessin aikana työmme aiheeksi kuitenkin muotoutui *luonto osaksi mielenterveyskuntoutusta* ja suuntasimme opinnäytetyön sisällön yleisemmälle tasolle, jotta sitä voitaisiin hyödyntää laajemmin mielenterveyskuntoutustyössä. Luovuimme Toimintakeskus Mielenmajalle alun perin suunnitellusta toimintamallin kehittämisideasta ja opinnäytetyön tuotoksena syntyi lopulta *opas luonnon hyvinvointivaikutuksista*, joka on mielenterveyskuntoutujien lisäksi sovellettavissa myös muille sosiaali- ja terveysalan asiakasryhmille.

Toimeksiantajamme Toimintakeskus Mielenmaja järjestää kuntouttavaa päivätoimintaa päihde- ja mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyön aihetta rajatessamme päätimme keskittyä työmme teoriaosuudessa kuitenkin vain mielenterveysasiakkaisiin selkeyttääksemme kokonaisuutta ja helpottaaksemme sen hallittavuutta. Tämän vuoksi puhumme opinnäytetyössämme mielenterveysasiakkaista ja -kuntoutujista. Käytämme työssämme kuntoutuja-nimikettä, koska Toimintakeskus Mielenmajalla asiakkaita puhutaan kuntoutujina ja olemme suunnanneet opinnäytetyömme juuri kuntouttavaan työhön. Vaikka opinnäytetyömme teoriaosuus onkin rakennettu erityisesti mielenterveysasiakkaita ajatellen, mielestämme se on sovellettavissa hyvin myös päihdeasiakkaille. Opinnäytetyömme teoriaa voi hyödyntää molemmille asiakasryhmille yhdessä, sillä kulkevathan mielenterveys- ja päihdeongelmatkin usein käsi kädessä.

Opinnäytetyömme tavoitteena on lisätä lukijoiden ja etenkin sosiaali- ja terveysalan työntekijöiden tietämystä luonnon hyödynnettävyydestä osana kuntoutustyötä. Luonto on ihmiselle luonnollinen, rauhoittava ympäristö ja pienellä vaivannäöllä siitä saa oivan kuntoutusympäristön asiakkaan hyvinvoinnin lisäämiseksi. Tavoitteena on, että sekä opinnäytetyömme että tuottamamme opas herättäisivät lukijoissa ajatuksia ja

arvostus ympäröivää luontoa kohtaan kasvaisi. Suomessa meillä on erinomaiset mahdollisuudet antaa sekä asiakkaillemme että itsellemme voimaa vihreistä ympäristöistä.

Aiheesta aiemmin kirjoittaneita oli löydettävissä vähän, mikä teki tutkimusmatkastamme aika ajoin hyvinkin haasteellisen. Opinnäytetyöllemme merkittävimpiä luontoa työssään hyödyntäviä pioneereja ovat olleet eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen, kasvatustieteen lisensiaatti, psykologi ja Psykologiliiton eko- ja ympäristöpsykologisen toimikunnan jäsen Riitta Wahlström sekä Tampereen yliopiston psykologian professori, ympäristöpsykologian dosentti Kalevi Korpela. Heidän teoksensa ovat olleet erityisasemassa opinnäytetyötä kirjoittaessamme.

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ovat luonto, green care, luontokokemus ja luontomenetelmä sekä mielenterveyskuntoutus luonnon hyvinvointivaikutusten ja kuntoutuksen näkökulmasta. Opinnäytetyömme koostuu opinnäytetyön raportista, toiminnallisesta osuudesta eli luontopäivästä sekä tuotoksena syntyneestä oppaasta. Opinnäytetyön raportti sisältää keskeisten käsitteiden muodostaman teoriaosuuden, mielenterveysnäkökulman avaamisen sekä luontopäivän ja oppaan prosessinkuvaukset.

2 YMPÄRISTÖ- JA EKOPSYKOLOGIA

Luontoympäristöä on tutkittu paljon eri tieteenaloilla ja tutkitaan edelleenkin. Ympäristö liitetään useisiin seuraaviin tutkimusaloihin, kuten terveyteen, hyvinvointiin, elämäntapaan, työviihtyvyyteen, arkiliikuntaan ja tarkkaavaisuushäiriöihin. Ympäristö on huomioitu myös osana käytännön hoitomenetelmiä. Hoitomenetelmiin ympäristö kytkeytyy myönteisten voimavarojen löytämisessä ja niiden tukemisessa esimerkiksi terapiassa. (Salonen 2010, 24.)

Ympäristöpsykologiassa tutkitaan rakennetun ympäristön vaikutusta ihmisen hyvinvointiin, kun taas ekopsykologiassa – joka on ympäristöpsykologiaa nuorempi psykologian ala – korostuu ihmisen ja luonnon välisen suhteen merkitys (Salonen 2005, 13). Ekopsykologia on arvopohjainen suuntaus, jossa ihmisen henkistä yhteyttä luontoon korostetaan (Salonen 2010, 82). Taustalla on näkemys siitä, että tavoitellessaan menestystä ja materiaalista nautintoa ihminen on vähitellen alkanut toimia omia tar-

peitaan vastaan. Omien tarpeiden ohittaminen näkyy esimerkiksi stressinä, työuupumuksena ja psyykkisenä huonovointisuutena. (Yli-Viikari ym. 2009, 19.)

Ympäristöpsykologiset tutkimukset osoittavat vahvasti, että luontoympäristön myönteiset vaikutukset ovat hyvin nopeita ja osittain tiedostamattomia. Siitä huolimatta luonnossa vietetyllä ajalla on suuri merkitys, nimenomaan havaintojen tunnistamisen ja vaikuttavuuden kannalta. Viimeaikaisten tutkimusten mukaan positiiviset tunteet luonnossa ovat sitä voimakkaammat, mitä enemmän aikaa luonnossa vieteään. Kaupunkilaisten saamalla ”vihertämisellä” on selvä yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Jo viiden tunnin lähiviheralueiden käyttö kuukaudessa on tuonut selviä tuloksia ja tulos on tilastollisesti merkittävä, jos viheralueita käytetään yli kymmenen tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan kaksi–kolme kertaa kuukaudessa. Vihertämisestä tulisi saada keskimäärin parinkymmenen minuutin ajan päivässä ja kymmenen tuntia kuukaudessa. On tutkittu, että vasta kahdenkymmenen minuutin kuluttua luontokokemuksen alkamisesta voidaan havaita olon rauhoittuvan ja rentoutuvan. Mikäli kielteisiä psyykkisiä oireita, esimerkiksi stressioireita on ehtinyt muodostua, helpottuvat ne keskimäärin noin puoleentoista tunnin luontokokemuksen jälkeen. Tutkimusten mukaan vaikutus on sitä parempi, mitä metsäisempi luontoympäristö on. (Salonen 2010, 22, 59–60.)

Ekopsykologia on alkujaan Yhdysvalloissa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön haara, jossa ihminen nähdään osana muuta luontoa. Tällöin myös ihmisen ja luonnon hyvinvointi ja pahoinvointi kulkevat rinnakkain. (Sempik ym. 2010, 18; Green Care Finland ry 2012c.) Ympäristöpsykologiassa ihmisen katsotaan olevan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, mutta ihminen ja ympäristö määritellään kuitenkin pääsääntöisesti toisistaan erillisiksi (Salonen 2005, 13). Usein ajatellaan, että luonto ei ole ihmiselle perustarve, vaan että se on virkistävä tai viihdyttävä lisä, kuten esimerkiksi teatteri tai jokin muu tapahtuma. Ajatellaan, että vain tietyillä ihmisillä – luontoihmisillä – on kyky nauttia ja virkistyä luonnossa, ja että urbaaneilla kaupunkilaisihmisillä ei tätä kykyä olisi lainkaan. (Salonen 2010, 18.)

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan luontoyhteys onkin nykyään monilla ihmisillä heikentynyt. Ekopsykologia on huolissaan ihmisen ja luonnon psyykkisestä irrallisuudesta. Tämä irrallisuuden kokemus on pitkälti aiheuttanut erilaisia ympäristöongelmia sekä psyykkisiä ongelmia. (Salonen 2005, 14.) Tämän päivän yhteiskunnassa stres-

sioireiden taustalla olevat tilanteet voivat olla moninaisia. Työelämässä kuormitusta aiheuttavat kiireisyys, ulkoisten näyttövaatimusten korostuminen, työsuhteisiin liittyvä epävarmuus ja tehtävien projektiluonteisuus. Myös elinympäristömme on muuttunut, jonka seurauksena kaupunkiympäristössä liikkuminen edellyttää jatkuvaa valmiustilaa, jossa on jatkuvasti käsiteltävä eri aistien tuottamia havaintoja ja tehtävä niiden perusteella viisaita valintoja. (Yli-Viikari 2011, 3.)

Ihmisen ja luonnon psyykkisen yhteyden palauttaminen on siis ekopsykologisten menetelmien tärkein tehtävä. Ekopsykologisista menetelmistä voidaan käyttää myös muita nimikkeitä, kuten luontoterapia, luontoharjoite ja ekoterapia. Ekopsykologinen menetelmä sisältää yleensä terapeutin elementin, mutta voi myös toimia itsehoidollisesti voimavaroja lisäävänä keinona sekä ennaltaehkäisevänä käytäntönä. (Salonen 2005, 22, 94.)

Tutkija Jane Goodallin sanoin: *”Ekopsykologia tarjoaa uuden ulottuvuuden ympäristöliikkeelle. Ekopsykologia ehdottaa, että läheisempi yhteys luontoon auttaa meitä pelastamaan planeettamme ja samalla lisäämään psyykkistä hyvinvointia. Tämä tarkoittaa parempaa mielenterveyttä, enemmän iloa sekä kokonaisempia ihmisiä.”* (Salonen 2005, 14, 22.)

3 GREEN CARE

Ekopsykologia muodostaa keskeisen perustan kaikelle green care -toiminnalle (Green Care Finland ry 2012c). Green care tarkoittaa luonnon ja maaseutu ympäristön resurssien, kuten eläinten, kasvien, metsän, maiseman ja puutarhan hyödyntämistä erilaisten asiakasryhmien henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi (Salonen 2010, 77). Puhutaan myös luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä, joita käytetään tavoitteellisesti kuntoutuksen ja hyvinvoinnin tukemisessa (Laukkanen 2012, 7).

Green care -käsite esiteltiin Suomessa ensi kerran vuonna 2008. Käsite liittyy kansainväliseen keskusteluun, jossa sillä väljästi tarkoitetaan luonnon hyödyntämistä sosiaali-, terveys- ja kasvatustilanteissa. (Soini ym. 2011, 320.) Käsitteelle ei ole vielä muodostunut vakiintunutta suomenkielistä vastinetta. Englanninkielisissä teksteissä green care -sanon rinnalla käytetään muun muassa sanoja farming for health, social

farming ja care farms. Suomessa maataloilla sijaitsevien hoivayritysten yhteydessä voidaan puhua hoivamaataloudesta (Salonen 2010, 77, 78), mutta laajemmin voidaan puhua luontohoivasta (Laukkanen 2012, 7).

Eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen kirjoittaa kirjassaan *Mielen luonto* (2010, 77, 78–79, 80), että tutkijat Hassink ja van Dijik (2006) ovat jakaneet green care -toiminnan kolmeen osaan. Ensimmäinen näistä on maatilaympäristössä tapahtuva toiminta, jossa hyödynnetään maatilan eri resursseja, kuten maataloustyötä, eläinten hoitoa, luonnossa liikkumista ja muita aktiviteetteja asiakkaiden kuntouttamisessa. Toinen green caren suuntaus on keskittynyt terapeuttiseen toimintaan, jossa hyödynnetään maisemaa, kasveja ja puutarhoja. Tämä toiminta on usein yhteydessä sairaaloihin, hoitokoteihin ja koulutukseen. Näistä ehkä tunnetuin menetelmä on puutarhaterapia. Puutarhaterapiassa, terapeuttisessa puutarhatoiminnassa ja ekoterapiassa ihminen vaikuttaa ympäristöönsä kasvien välityksellä ja lisäksi aistii luontoympäristöä (Rappe & Malin 2009, 2). Kolmas Hassinkin ja van Dijikin (2006) nimeämä green caren suuntaus hyödyntää kuntoutustyössä kotieläimiä (Salonen 2010, 79), joita voidaan hyödyntää tavoitteellisesti esimerkiksi terapiatyössä, kuten ratsastusterapiassa, koira-avusteisessa terapiassa, kaverikoiratoiminnassa ja sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa (Green Care Finland ry 2012c). Eläinavusteisissa terapioiden vuorovaikutus tapahtuu eläinten kautta (Rappe & Malin 2009, 2). Green care -toiminnassa käytetään myös paljon luontoavusteisia menetelmiä, joita ovat esimerkiksi ekopsykologiset menetelmät, elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus, ympäristökasvatus ja luonnon materiaalien käyttö (Green Care Finland ry 2012c). Green care -toiminnan moniulotteisuutta selventää KUVA 1.



KUVA 1. Green care -menetelmät (Green Care Finland ry 2012).

Green care -interventioissa luontoa ja luonnollisia ympäristöjä käytetään tavoitteellisesti sairauden hoitoon, kuntoutukseen, terveyden edistämiseen ja koulutukseen. Interventiot voidaan luokitella sen mukaan, koetaanko luonto pelkästään aistien kautta vai liittykö siihen lisäksi toimintaa, jossa luonnon kanssa ollaan aktiivisessa vuorovaikutuksessa. (Rappe & Malin 2009, 2, 3.)

Green care -interventiot soveltuvat erilaisille kohderyhmille. Yleisimmät kohderyhmät ovat mielenterveysasiakkaat, muistiongelmaiset vanhukset, päihdeasiakkaat sekä kehitysvammaiset henkilöt. Luonto vaikuttaa psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin samanaikaisesti. (Rappe & Malin 2009, 2, 3.) Toimialoja, joilla green carea voidaan käyttää, ovat esimerkiksi terapiapalvelut, kuntouttava työtoiminta, ennaltaehkäisevä ja terveyttä tukeva toiminta ja kasvatuspalvelut. Palveluntuottaja voi olla julkinen laitos tai organisaatio, yksityinen yritys, järjestö tai yhdistys. (Soini ym. 2011, 322.)

Green care -interventioille on yhteistä se, että niissä käytetään luontoa ja luonnollisia ympäristöjä tavoitteellisesti terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen ja sairauksien hoitamiseen (Rappe & Malin 2009, 2). Varsinkin puutarhaterapian, eläinavusteisen toiminnan ja eläinterapian vaikutuksia ihmisten terveyteen ja sosiaaliseen kuntoutumiseen on tutkittu paljon, ja niillä on osoitettu olevan myönteisiä vaikutuksia eri asiakas- ja käyttäjäryhmissä (Soini ym. 2011, 321).

Green care -toiminnan tarkentamiseksi pelkät luontokokemukset itsessään eivät kuulu green care -käsitteen alle ilman niihin liitettyä hoidollista tavoitetta, vaikka ne tukisivatkin terveyttä (Sempik ym. 2010, 11; Rappe & Malin 2009, 2). Toisin sanoen, luontoympäristö ei ole vain green care -toiminnan taustakulissi ja kaikki mikä on vihreää, ei ole green carea. Tiettyjen ehtojen tulee täytyä, jotta voitaisiin puhua green care -toiminnasta. (Sempik ym. 2010, 11; Soini ym. 2011, 320.)

Luonto, kokemuksellisuus ja osallisuuden tunne muodostavat green care -toiminnan vaikuttavuuden ytimen. Soinin ym. (2011, 325, 326) mukaan Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus MTT:n CAREVA -hankkeessa on green care -toiminnalle alustavasti tunnistettu kolme keskeistä ehtoa, joiden tulee täytyä green caren edellä mainittujen ydinelementtien rinnalla. Nämä ehdot ovat *ammattillisuus, luontointerventioiden tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys* sekä *vastuullinen palvelutoiminta*. Ammatil-

lisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä sitä, että sosiaali- terveys ja kasvatuspalveluiden tuottajan tulee noudattaa ammattialan lainsäädäntöä ja eettisiä ohjeita myös tarjoamassaan green care -toiminnassa. Palveluntarjoajalla on oltava myös riittävä ammatillinen koulutus siihen palveluun tai menetelmään, jota hän tuottamassaan palvelussa käyttää. Green care -toiminnassa luontointerventioiden tulee olla tavoitteellisia ja pitkäjänteisiä, jolloin palvelutuottajan tulee olla sitoutunut tavoitteiden saavuttamiseen. Hoiva- ja kasvatuspalveluissa tavoitteellisuus näkyy käytännössä henkilökohtaisten tai ryhmäkohtaisten suunnitelmien laatimisena ja niiden toteuttamisena.

Green care -toiminnan tavoitetaso valitaan sen mukaan onko päämääränä parantava, kuntouttava, voimaannuttava, ennaltaehkäisevä vai kasvattava toiminta. Toiminnan intensiteetillä puolestaan tarkoitetaan sitä, onko kysymys terapeutisesta interventios- ta, aktiivisesta ohjatusta toiminnasta, itsenäisesti harjoitettavasta toiminnasta vai omaehtoisesta luonnossa olemisesta ja liikkumisesta. Green carea voidaan harjoittaa kaikentyyppisissä ympäristöissä, missä luonto on jollain tavalla läsnä, esimerkiksi maatilalla, metsässä, puutarhassa, mutta myös kaupunkimaisissa ympäristöissä kuten puistoissa ja vaikka sisätiloissa taiteen keinoin. (Soini ym. 2011, 322.) Luonnon elementtejä voidaan tuoda kaupunki- ja laitospäristöihin ja hyödyntää niissä koulutetun henkilökunnan kanssa asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukaisesti (Salonen 2010, 78). Toimiminen luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi voi parhaimmillaan lisätä hoito, hoiva tai kasvatustilanteen vaikuttavuutta (Soini ym. 2011, 324).

Green care -toiminnan hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden sekä osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla (Salonen 2010, 78). Tutkimusten mukaan green care -toiminnan merkittävimmät vaikutukset saadaan toiminnasta sinänsä, sen tuottamasta yhteisöllisyydestä sekä yhteydestä luontoon (Rappe & Malin 2009, 4; Salonen 2010, 78).

Liiketoimintana ja palvelualana green care tekee nyt tuloaan ja alalla toimivat näkevät siinä valtavasti mahdollisuuksia (KUVA 2). Laitos- ja lääkehoito kuluttavat paljon yhteiskunnan varoja siinä, missä green care voisi auttaa ihmisiä tehokkaammin. Green care on myös ennaltaehkäisevää, kun taas lääketieteellisyys hoitaa jo sairastuneita. (Haapamatti 2011, 84.)



KUVA 2. Green care -toiminnan mahdollisuuksia (Soini ym. 2011, 322).

Green care täydentää ja tukee sosiaali- ja terveysalan palveluvalikoimaa ja tarjoaa alan ammattilaisille luontoa hyödyntäviä terapia- ja kuntoutusmenetelmiä. Alan toimijoille on yhteistä ammattitaitoinen, koulutukseen ja pätevyyteen perustuva ohjaustyö asiakkaiden palvelemiseksi. (Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä 2010, 1.)

Suomalaisen samoin kuin kansainvälisen green care -toiminnan haasteena on green care -toiminnan sijoittuminen monen eri toimi-, tieteen- ja hallinnonalan rajapintaan. Se edellyttää uudentyypistä ajattelua, toimintatapoja ja totuttujen rajojen rikkomista niin sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatioissa, lainsäädännössä kuin palveluntuottajien keskuudessa. (Soini ym. 2011, 329.) Ennusteen mukaan vihreä hoiva eli green care on kymmenen vuoden kuluttua vakiintunut osaksi hoitojärjestelmäämme. Vihreälle hoivalle luodaankin kovaa vauhtia standardeja ja koulutusta, jotta toiminnan laatu ja kehittyminen voitaisiin taata. (Salovuori 2010, 27.)

Mualla Euroopassa green care on jo osa palvelujärjestelmää. Esimerkiksi Hollannissa ja Belgiassa on jo tuhansia maatilayrityksiä, jotka tarjoavat green care -palveluita. (Haapamatti 2011, 84.) Euroopassa Norja on vihreän hoivan edelläkävijä. Siellä green care -maatiloista noin kolmesataa tarjoaa kasvatus- ja lastenhuoltopalveluja ja yli 250 fyysistä ja psyykkistä kuntoutusta. Hollannissa vihreää hoivaa tarjoavien maatilojen määrä on vuosituhannen vaihteen jälkeen kymmenkertaistunut. Suurimmat asiakasryhmät ovat mielenterveyskuntoutujat, muistihäiriöistä kärsivät, ikäihmiset, oppimis-

vaikeuksista ja käytöshäiriöistä kärsivät lapset ja nuoret sekä autismin kirjon ihmiset. Maatiloilta tukea arkeensa hakevat myös sadat riippuvuusongelmista kärsivät, loppuun palaneet työntekijät ja vammaiset. (Salovuori 2010, 27.) Suomessa jo noin 400 yrityksellä on palvelutarjonnassaan green care -piirteitä, vaikka harva osaa markkinoida palveluitaan tuolla nimikkeellä. Tavoitteena onkin luoda yhteiset eettiset ohjeet ja laatujärjestelmä green care -toiminnan ympärille. (Haapamatti 2011, 84.)

3.1 Green Care Finland ry

Green Care Finland ry on perustettu kesäkuussa 2010 kokoamaan ja kehittämään Green care -toimintaa Suomessa. Suomessa yhdistyksen tarkoituksena on lisätä Green care -toiminnan tunnettavuutta, edistää ja kehittää alaan liittyvää tutkimus- ja kehittämistoimintaa, lisätä alan yhteistoimintaa sekä parantaa alan yleisiä toimintaedellytyksiä. (Salonen 2010, 77.) Yhdistyksen arvot liittyvät kestäväan kehitykseen, vastuullisuuteen ja ihmisen sekä eläimen välisen hoidon etiikkaan (Kähkönen 2011, 46).

Green Care Finland ry toimii Suomessa edistäen luonto-, eläin-, ja maatila-avusteisten menetelmien käyttöönottoa hyvinvointi- ja terveystalveluiden yhteydessä (Green Care Finland ry 2012d). Green Care Finland ry määrittelee toimintansa seuraavasti: *”Green care on luontoon ja maaseutuuympäristöön liittyvää toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua”* (Salonen 2010, 78). Yhdistyksen tavoitteena on lisätä ihmisten luontoyhteyttä ja tuoda esiin toimintakyvyltään heikentyneiden oikeus luontoon ja liikuntaan (Kähkönen 2011, 46), sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisölliseen kokemiseen (Green Care Finland ry 2012d).

Etelä-Savossa marraskuussa 2011 käynnistetty Luontohoiva-projekti on yksi green care -ideologiaan pohjautuvista hankkeista Suomessa. Luontohoiva-projekti on eteläsavolaisten yritysten muodostama verkosto, joka kehittää erilaisia luontohoivan palveluita Etelä-Savon alueelle. (Green Care Etelä-Savo 2013.) *”Hankkeen tarkoituksena on edistää liiketoimintaa, joka tukeutuu luontoon, eläimiin ja maaseutuuympäristöön erityisesti eteläsavolaisella maaseudulla sekä kehittää hyvinvointipalveluja tuottamalla niitä uudella tavalla”* (Luontohoiva 2012). Mukana on muun muassa hevos- ja maatiloja, perhekoteja, kehitysvammaisten hoitokoteja, mielenterveyskuntoutujien ja vanhusten palveluasumisen yksiköjä sekä päihdekuntoutusyksikkö ja joukko matkailualan yrityksiä. (Green Care Etelä-Savo 2013.)

3.2 Vihreä hoiva, voima ja virkistys

Katrina Soinin malliin pohjautuen Green Care Finland ry on alkanut käyttää green care -termin suomenkielisinä vastineina vihreän hoivan ja vihreän voiman käsitteitä (KUVA 3). Vihreäksi hoivaksi kutsutaan erilaisia luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä, joita käytetään tavoitteellisesti osana hoito- ja kuntoutusprosessia. Esimerkiksi hoivalaitoksissa luonnon tarjoamia mahdollisuuksia hyödyntämällä voidaan tukea asiakkaiden omatoimisuutta ja parantaa heidän elämänlaatuaan. (Green Care Finland ry 2012e.)

Soinin mukaan vihreä hoiva viittaa korjaavaan, hoitavaan ja kuntouttavaan toimintaan, jossa korostuvat menetelmällisyys, suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Siinä ammattitaidolla on erityistä merkitystä ja toiminnan kustantajaksi voisi määrittää julkinen sektori. Vihreä voima puolestaan painottuu ennaltaehkäisevään ja voimaannuttavaan toimintaan. Sen asiakkaana ja maksajana voisi olla joko yksityinen tai julkinen sektori. Vihreä virkistys taas suuntautuu yksityisille, sananmukaisesti virkistystä hakeville asiakkaille. Se on omaehtoista puuhastelua luonnossa ja luonnosta. Green caresta puhuttaessa tarkoitetaan useimmiten vihreää hoivaa, mutta myös vihreä voima voi olla tavoitteellista green care -toimintaa. (Suopanki 2011, 10.)

Green Care Finland ry:n (2012a) mukaan vihreästä hoivasta voidaan puhua silloin, kun toimintaa toteutetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön puitteissa. Luontohoivassa on pitkälti kysymys tuttujen toimintatapojen ottamisesta tavoitteelliseen käyttöön hoidossa, kuntoutuksessa ja ennaltaehkäisevässä toiminnassa (Laukkanen 2012, 7).



KUVA 3. Vihreä hoiva, voima ja virkistys (Green Care Finland ry 2012).

Vihreän hoivan uuteen nousuun ovat vaikuttaneet tutkimustulokset, jotka vahvistavat kokemuksemme luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta. Luontoympäristöt ovat tehokkaita stressin poistajia ja stressitason fysiologiset muutokset ovat helposti mitattavissa. Useiden potilasryhmien oireet lievenevät ja häiriökäyttäytyminen vähenee, kun he pääsevät kosketuksiin luonnon kanssa. Vihreä hoiva avaa mahdollisuuksia monenlaiselle toiminnalle. Siinä onnistuminen lisää hoidettavien itseluottamusta ja hoitomotivaatiota. Se tarjoaa myös työntekijöille uusia, hyvinvointia vahvistavia mahdollisuuksia. (Salovuori 2010, 28.)

Vihreän voiman käsite on syntynyt suomalaisen luonnon tarjoamista virkistymisen, elpymisen ja voimaantumisen kokemuksista. Luontoelämyksiin pohjautuvilla palveluilla voidaan tukea esimerkiksi työhyvinvointia, ehkäistä sairauksia ja parantaa elämänlaatua. Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät voidaan ottaa myös osaksi kasvatus-työtä. Esimerkiksi luontoretket ja maatilavierailut tarjoavat omakohtaisia elämyksiä ja kokemuksellista oppimista. (Green Care Finland ry 2012e.)

4 LUONTO IHMISEN HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

4.1 Luontokokemus

Ympäristöpsykologian dosentti Kalevi Korpelan (2009) mukaan suomalaista luontoa kuvataan rauhalliseksi, hiljaiseksi, yksinäiseksi, koskemattomaksi ja lumoavaksi (Hautala ym. 2011, 79). Tutkimusten mukaan luontoympäristöllä onkin ollut kautta aikojen aivan erityinen merkitys suomalaisten kokemuksissa. Se näkyy kansansadussa ja tarinoissa, lukuisissa luontometamorfoisissa ja sananlaskuissa sekä suomalaisessa muotoilussa. Se näkyy myös tutkimustuloksissa, joiden mukaan luontokokemukset ja niiden elvyttävyys ovat yhteydessä elämäntyytyväisyyteen ja työkuormituksesta palautumiseen. (Hautala ym. 2011, 78–79.)

Luontokokemukset ovat ihmisillä erilaisia. Yhtä kutsuu luokseen aarniometsä, toiselle se voi olla lähipuisto tai järvinäkymä. Parhaimmillaan luontokokemus voi tarjota pysähtymisen, selkiytymisen ja rauhoittumisen mahdollisuuden. (Salonen 2005, 14, 73.) Luontokokemuksen merkitys vaihtelee yksilön henkilöhistorian ja senhetkisen tilanteen mukaan, samoin vaihtelee ihmisten valmius heittäytyä luontokokemusten

pariin – joillekin ihmisille luonto voi olla vieras, pelottavakin. (Rappe ym. 2003, 26.)

Luontokokemuksen syntymiseen riittää, että ihmisellä on aistihavainto luontoympäristöstä tai luontoelementistä. Eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salosen (2010, 52, 54, 56, 57, 58) määritelmässä luontokokemus koostuu neljästä eri tekijästä, joita ovat *turvallisuus*, *hyväksyntä*, *kokemuksellisuus* ja *jatkuvuus*.

Turvallisuus

Turvallisuudella Salonen tarkoittaa sekä fyysistä että psyykkistä kokemusta. Ilman turvallisuuden tunnetta elpyminen ja luontokokemuksen terapeuttinen vaikutus eivät olisi mahdollisia. Pysyvät luontoelementit luontoympäristössä, kuten kalliot ja vanhat puut edesauttavat turvallisuuden tunnetta, jolloin kokijoiden mukaan niistä välittyy pysyvyyden tunnetta ja ajatus elämän jatkuvuudesta. Myös suojaavat mielipaikat edesauttavat tuntemaan turvallisuutta. Ne toimivat ikään kuin ”piilopaikkoina”, joista voi nähdä olematta itse näkyvillä. Tällöin ihminen voi itse säädellä omaa näkyvyytään ja vetäytymistään. (Salonen 2010, 54.)

Hyväksyntä

Hyväksyntä ja riittävyden kokemus – olen riittävä sellaisena kuin olen – on Salosen mukaan luontokokemuksen toinen tärkeä tekijä ja se saavutetaan ”olemalla oma itsensä”. Kokemus ei siis vaadi onnistumista, suoritusta tai tekemistä yleensä, vaan hyväksyntä ilman suoritusta, painetta, onnistumista tai epäonnistumista on riittävyden kokemuksen ydin. Hyvälle itsetunnolle eli myönteiselle minäkuvalle on tärkeää juuri tämä riittävyden kokemus. (Salonen 2005, 61, 78; Salonen 2010, 56, 57.)

Kokemuksellisuus

Luontokokemuksen kolmas tärkeä tekijä on kokemuksellisuus, jossa huomio kiinnitetään kokemuksen tulkinnan sijaan kokemukseen itseensä sellaisena kuin se ilmenee tässä ja nyt. Esimerkiksi luontoympäristön tarjoamat aistihavainnot ohjaavat ja houkuttelevat kokemuksellisuuteen. Salosen mukaan kokijat arvostavat erityisesti rauhaa, hiljaisuutta, tuoksua ja luonnon ääniä. (Salonen 2010, 68.)

Myös kiintyminen on kokemuksellisuutta. Vaikka kiintymyssuhdeteoria (Erik H. Erikson) perustuukin ihmisten väliselle kiintymiselle, voidaan siihen liittyviä psykologisia mekanismeja (tuoksut, ihokontaktit, kuulohavainnot) käyttää myös ihmisen ja luontokohteen välisessä vuorovaikutuksessa. (Salonen 2010, 57, 58.)

Jatkuvuus

Luontokokemuksia kuvatessaan ihmiset ovat usein kokeneet olevansa yhtä luonnon kanssa. Länsimaisen mielenterveyden yhtenä tärkeänä kriteerinä on pidetty tunnetta omista rajoista. Luontokokemuksen jatkuvuuden ja yhteyden kokemus tarjoaa myönteisen tunteen, että on yhtä paikan kanssa. Salosen mukaan jatkuvuuden ja yhteyden tunne luontoon sisältää sulautumisen kokemuksen, jolloin paikan ja henkilön rajat katoavat myönteisellä tavalla. Paikan hyvää tekevä vaikutus tulee siis osaksi itseä. (Salonen 2005, 68; Salonen 2010, 58.)

Vuorovaikutus luonnon kanssa kehittää vastuuntuntoa, kykyä tuntea empatiaa ja kiinnittää huomion pois omista ongelmista (Rappe & Malin 2009, 1). Kun tietynlaisen ympäristön ominaisuudet koetaan itselle sopiviksi, voi ympäristön tuella löytää myös yhteyden itseensä – omaan rytmiin, omiin tarpeisiin ja arvoihin. Parhaimmillaan kokemus voi saattaa ihmisen luovaan psyykkiseen olotilaan, joka synnyttää uusia näkökulmia ja uutta toimintaa. Myönteinen luontokokemus, johon on liittynyt pysyvyyttä, turvallisuutta, vastavuoroisuutta, riittävyden kokemusta ja hyväksyntää, tarjoaa uutta rakennuspintaa, jolle voi ryhtyä rakentamaan luottamusta myös ihmisiä kohtaan. (Salonen 2005, 97; Salonen 2010, 58.)

4.2 Luonto mielipaikkana

Mielipaikalla tarkoitetaan paikkaa, jonka kukin meistä valitsee rauhoittuakseen, virkistyäkseen ja nauttiakseen – päästäkseen hetkeksi pois arjesta (Salonen 2010, 25). Mielipaikan avulla säädellään mielihyvän ja -pahan kokemuksia ja ylläpidetään mielenterveyttä (Rappe ym. 2003, 27). Mielipaikalle on tyypillistä, että siellä halutaan olla yksin rauhassa ja että siellä voi selkiyttää ajatuksia ja asettaa asioita oikeisiin mittasuhteisiin (Salonen 2005, 83). Yleensä jokainen ihminen kykenee nimeämään ainakin yhden itselleen merkityksellisen paikan, mielipaikan. Jollekin se voi olla koti, jonne voi päästä ”suojaan” rankan työpäivän jälkeen, jollekin taas kahvila tai vaikkapa

kirjasto (Korpela 2012), mutta tavallisimmin mielipaikaksi nimetään luonto. Varsinkin terveytensä huonoksi kokevien ja meluherkkien suomalaisten mielipaikka löytyy usein luontoympäristöstä. (Rappe ym. 2003, 27; Salovuori 2009, 18.)

Myös useiden mielipaikkatutkimusten mukaan luontoympäristöä pidetään mielipaikkana. Esimerkiksi aikuisilla valtaosa mielipaikoista liittyy juuri luontoympäristöön. (Salonen 2010, 25.) Ihmisten kertomukset omista mielipaikoistaan ovat usein tunnepitoisia. Niissä kerrotaan mielialojen ja olotilan muuttumisesta parempaan suuntaan (Korpela 2008, 59). Luontoympäristössä olevat mielipaikat auttavat ihmistä uusimaan voimiaan ja ylläpitämään sisäistä tasapainoa (Salonen 2005, 14).

Yksityisyys ja rauha ovat tutkimusten mukaan suomalaisten mielipaikkojen kaksi tunnusmerkkiä. Hiljaisuuden tarkoituksena on usein antaa itselle mahdollisuus kuulla asioita, joita ei arjen hälyn ja kiireen keskellä pysty kuulemaan. Puheen ja muun informaatiotulvan taukoaminen mahdollistaa myös ympäristön aistimisen uudella tavalla. Lintujen laulu, tuoksut ja tuuli kasvoilla voivat olla asioita, joita emme tule arjessa huomanneeksi, mutta hetken hiljaisuudessa oltuamme ne hyväilevät sielua muistuttaen elämän hyvistä perusasioista. (Salovuori 2009, 18, 88, 98.)

Kalevi Korpela (2008, 59) kirjoittaa julkaisukokoelmassa Ilon ja muutoksen psykologiaa yhdysvaltalaisesta tutkimuksesta, jossa näköalapaikkoja mielipaikkanaan pitäneet aikuiset kertoivat kokevansa mielipaikoissa vapauden, kontrollin ja voiman tunteita. Mielipaikoissa oleminen auttoi heitä irrottautumaan arkipäivän paineista ja lisäsi itse-tietoisuutta ja -tarkkailua. Osa tutkituista kuvasi uskonnollisia elämyksiä, ja monilla mielenliikkeiden jatkuva virta pysähtyi. Toisaalta mielialan muuttaminen voi olla ihmisen tietoinen tai tiedostamaton pyrkimys, jonka toteutuminen on mahdollista olemalla ja toimimalla oikeanlaisessa ympäristössä.

Ihmisten arkielämän tai asuinympäristön mielipaikat ovat hämmästyttävän samanlaisia eri maissa ja kulttuureissa. Luonnon valikoituminen mielipaikaksi selittyy osaksi sen stressistä elvyttävillä vaikutuksilla. Mielipaikkatutkimuksissa on tullut toistuvasti esille, että menneen muisteleminen sekä omien tunteiden ja minäkokemuksen säätely koetaan erityisen tärkeiksi. Korpela (2008, 69, 70) kirjoittaa tutkimuksesta, jossa 80 % vastaajista valitsi mielipaikan, useimmiten luonnon, sen terapeuttisen vaikutuksen takia eli tunteisiin ja minäkokemukseen myönteisesti vaikuttavien seikkojen takia.

Korpela on työssään tutkinut jo vuosikymmenten ajan suomalaisten mielipaikkoja. Suurimmassa osassa tutkimuksista luonto hyvän olon ympäristönä onkin siis noussut ykkösvalinnaksi. (Korpela 2012.) Korpelan (1988; 1989; 1992; 2002) nuoria koskevissa mielipaikkatutkimuksissa on saatu kuvauksia niistä miellelyhtymistä, joiden avulla mielipaikka kytketään itsesääteilyyn. Mielipaikka auttaa palauttamaan mieleen myönteisiä ja mielekkäitä asioita itsestä tilanteissa, joissa oma arvo on kyseenalaistettu. Tämä johtuu siitä, että mielipaikkaa koskevia asioita voi itse hallita, voi määrätä ketä siellä on ja kenen kanssa kokemuksen jakaa. (Korpela 2008, 70.)

Mielipaikat toimivat stressaantuneisuuden ja kielteisten tuntemusten säätelykeinona. Tämä tarkoittaa, että mikäli stressioireita ja kielteisiä tuntemuksia on jo aiheutunut, luontomielipaikassa oleminen lievittää oireita. Mielipaikkakäynnit, erityisesti luontoympäristössä, voitaisiin ymmärtää uudeksi hyvinvoinnin edistämiskeinoksi. Tutkijat ehdottavatkin, että lääke- ja liikuntareseptien lisäksi alettaisiin kirjoittaa luontomielipaikkareseptejä. Luonto ei petä, hylkää tai torju ja voikin juuri siksi auttaa ihmistä erityisen hyvin. Voi kuitenkin olla haastavaa selittää asiakkaalle tällaisen ohjeistuksen merkitystä (Salonen 2010, 26, 27, 70), sillä luonnon merkitys elvyttävänä ja tasapainottavana tekijänä kun on usein tiedostamaton, eikä ihminen koe siis tietoisesti hoitavansa itseään. Vaikka luontoympäristö on todettu hyväksi esimerkiksi mielisairaaloiden sijoituspaikkana, terapeuttisena välineenä sitä ei ole kuitenkaan totuttu ajattelemaan. (Salonen 2005, 14, 64; Salonen 2010, 24.)

Kun suomalaiselta kysytään, mikä on hänen mielipaikkansa, vastauksissa korostuu järvenranta, merenranta ja metsä. Metsä on ikään kuin osa suomalaisen minuutta, identiteettiä. (Wahlström 2006, 101.) Villi metsä ei ihmistä kaipaa, mutta ihminen kaipaa villiä luontoa. Metsät kantavat ajan ja ikuisuuden leimaa. Ne vievät ihmisen ajassa taaksepäin, läpi vuosisatojen. Syvällä metsässä ollaan fyysisesti elementtien ympäröimänä. Se on täysipainoinen aistien ja elinvoiman kokemus. (Sepänmaa ym. 2003, 15, 31, 41.)

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin helsinkiläisten ja tamperelaisten luontosuhdetta todettiin, että vain 4 %:lla mielipaikkaan ei liittynyt lainkaan luontoympäristöä. (Salonen 2010, 34, 64; Korpela ym. 2008, 70.) Loput 96 % vastaajista koki, että luontoympäristöllä on omalle elämälle merkitystä. Kaupunkilaisten mielipaikkoja kartoittavassa tutkimuksessa kaikkein eniten arvostettiin luonnon tarjoamia ulkoilu- ja liikuntamahdol-

lisuuksia sekä esteettisiä elämyksiä. Myös rauhaa, hiljaisuutta, ääniä, tuoksua, vapauden ja tilan tunnetta sekä luonnon tuomaa vaihtelua arkeen arvostettiin. (Salonen 2010, 34, 64.)

4.3 Elvyttävä luonto

Luontokokemuksen myönteistä vaikutusta ihmiselle kutsutaan elpymiseksi (Salonen 2005, 14). Luonnon elvyttävyydestä ovat kirjoittaneet jo vuosikymmeniä sitten useat tutkijat, kuten Kaplan & Kaplan (1989), Ulrich (1983, 1991) sekä Hartig (1993). Kaplanien (1989) tarkkaavuuden elpymisen teoriassa lähtökohtana on henkinen uupumus, jolla tarkoitetaan tarkkaavuuden väsymistä raskaan työviikon jälkeen, huolien painaessa tai voimakkaan keskittymisen jälkeen. Uupumisen muita vaikutuksia ovat toiminnan tehokkuuden ja turhautumien siedon heikentyminen sekä ärsyyntyvyys. Ulrich (1991) puolestaan tulkitsee Kaplanien (1989) korostaman henkisen uupumisen yhdeksi stressin muodoksi (Korpela 2008, 61, 62).

Jo useamman vuosisadan ajan on uskottu, että jo pelkkä luonnon katseleminen on hyväksi ihmiselle (Wahlström 2006, 64). Se edistää muun muassa stressistä toipumista (Salonen 2005, 14,16; Salonen 2010, 24). Viime vuosikymmeninä tämän väittämän tueksi on saatu tieteellistä näyttöä. HIIH-tutkimus (Human Issues in Horticulture) alkoi selvittää luonnon ja kasvien merkitystä ihmisten hyvinvoinnille USA:ssa jo 1960-luvulla. Suomen puutarhatieteen opetukseen se tuli 1990-luvulla. Tulokset ovat olleet positiivisia – esimerkiksi kasvien hoitaminen auttaa ihmistä selviytymään ja kokemaan elämänsä mielekkääksi. (Wahlström 2006, 64.)

Tarkkaavuusmuutosten lisäksi elpymiselle ovat tunnusomaisia myönteiset tunne muutokset, esimerkiksi pelon ja vihan tunteiden väheneminen sekä myönteisten tunteiden lisääntyminen. Myös fysiologisessa toiminnassa tapahtuu myönteisiä muutoksia, kuten verenpaineen laskua ja lihasjännitysten vähenemistä. Ulrichin (1983) mukaan ympäristön herättämät tunteet ja vireystilan muutokset johtavat toimintoihin, jotka sopeuttavat ihmistä kyseessä olevaan tilanteeseen ja edistävät yksilön hyvinvointia. Tämä toiminta voi olla esimerkiksi rentoutumista, tarkkaavuuden kiinnittämistä luontoympäristöön, mieluisaan ympäristöön jäämistä tai toiminnan jatkamista ja ylläpitoa. Tarkkaavuuden ja psykofysiologisen elpymisen teorioiden lisäksi on esitetty, että elpymistä tapahtuu luonnossa, koska siellä on vähän vireystilaa kohottavia ominaisuuksia.

sia, kuten liikettä, monimutkaisuutta tai voimakkaita ärsykeitä. (Korpela 2008, 64–65.)

Suurin osa suomalaisista tunteekin löytävänsä hyvinvointia luonnosta (Salovuori 2010, 17, 27). Ojanen (2009, 132) kirjoittaa teoksessaan Kalevi Korpelan tutkimuksesta (2001), jonka perusteella muun muassa psykofyysisistä oireista kärsivät valitsevat muita useammin juuri luontopaikkoja elpyäkseen. Tutkimuksessa kokemus elpymisestä oli yleinen, sillä siihen osallistuneista 46 % koki, että mieliala koheni paljon luontoon liittyvällä mielipaikalla käynnin jälkeen. 48 % koki mielialan kohonneen hiukan ja vain 6 % ei kokenut minkäänlaista muutosta.

Korpelan (2009) mukaan luontoympäristön tarjoaman elpymiskokemuksen mahdollistavat neljä osakokemusta, joita ovat ympäristöstä syntyvä *lumoutuminen*, *arkipäivästä irtautumisen tuntemus*, *ympäristön yhtenäisyyden* ja *johdonmukaisuuden tunne* sekä *ympäristön sopivuus* itselle. Lumoutumisella tarkoitetaan siis tapahtumaa sekä tietynlaisia sisältöjä, kohteita. Se on elvyttävä ja intensiivinen läsnäolon kokemus luontoympäristössä (Hautala ym. 2011, 80). Ympäristöpsykologiassa lumoutuminen on määriteltä seuraavasti: ”*Se on tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin ympäristön kiinnostavaan kohteeseen*” (Salonen 2010, 51).

Arkipäivästä irtautuminen tarkoittaa pääsemistä pois arjen kiireistä, rutiineista ja vaatimuksista sekä jatkuvan huolehtimisen pyrkimisen lakkaamisesta. Mitä enemmän lumoudumme arjesta ja koemme yhtenäisyyden tuntua ja itselle sopivuutta tietyssä paikassa, sitä todennäköisemmin se suo elpymiskokemuksen lisäksi rentoutumisen ja rauhoittumisen elämyksiä (Hautala ym. 2011, 80, 81). Parhaimmillaan kysymys on suoranaisestä huippukokemuksesta, jossa esimerkiksi luonnon kauneus, rehevyys, jylhyys tai vaihtelevuus tuottaa sydäntä kouraisevan kokemuksen (Ojanen 2009, 132).

Luontoympäristöissä on paljon kohteita, kuten auringonlasku, nuotion liekit, järven pinta tai pilvet, jotka ovat luontaisesti lumoavia luonnon piirteitä ja jotka kiinnittävät huomion vaatimatta keskittymistä. Tällöin suunnattu tarkkaavaisuus saa levätä. Kun suunnattu tarkkaavaisuus on elpynyt, ihminen pystyy jälleen keskittymään ja toimimaan tehokkaasti. Elpyminen on tällöin kognitiivinen, tiedon käsittelyyn liittyvä prosessi. (Rappe ym. 2003, 31.)

Luontoympäristön katselun ei tarvitse olla aina tietoista, vaan jo pelkkä kasvien läsnäolo tai jokin muu luontoelementti riittää myönteisiin muutoksiin. Stressistä toipumiseen ei siis tarvita oleskelua ympäristössä, jossa luonto on vallitsevana, vaan esimerkiksi ikkunanäkymän tai luontokuvien katselu voi elvyttää. Näkymät, joissa on kasvilisuutta, kiinnostavat tehokkaasti huomion pois ahdistavista tunteista, lievittävät surua, vihaa ja pelkoa sekä lisäävät myönteisiä tunteita. (Rappe ym. 2003, 25.) Jo pelkästään väreillä on oma vaikutuksensa ihmisen oloilaan ja hyvinvointiin. Vihreän värin sanotaan vähentävän jännittyneisyyttä ja stressiä. Kasvit myös puhdistavat ilman epäpuhtauksia, heikentävät kirkkaita valoja, vähentävät melua, peittävät epämieluisia näkymiä ja lisäävät ilmankosteutta vaikuttaen tehokkaasti ihmisen hyvinvointiin. (Salovuori 2009, 15, 16.)

Korpela (2008, 68–69) kirjoittaa Hartigin (2003) tekemistä kenttäkokeista, joissa on selvitetty elpymisen lyhytaikaisvaikutuksia. Kokeiden yleistulos on ollut, että luontoympäristön tehokkaampi elvyttävyyden näkyy kokeen ensimmäisillä minuuteilla ensin fysiologisissa mitoissa ja kokeen puolivälissä noin kahdenkymmenen minuutin kuluttua se näkyy tuntemuksissa. Tarkkaavuuden elpyminen näyttää kestävän pisimpään ja erot näkyvät yleensä kokeen lopussa, noin neljänkymmenen minuutin kuluttua. Elpymisen pitkäaikaisvaikutuksia ovat tutkineet muun muassa Kaplan & Kaplan (1989), joiden tutkimuksessa selvitettiin eräretkien vaikutuksia ihmisiin. Tutkimuksissa ilmeni, että osallistujien mieliala näytti selvästi laskevan sillä hetkellä, kun eräretkeltä palataan arkisten velvollisuuksien pariin. Tulokset ovat myös osoittaneet, että luontoretkeläiset olivat muita onnellisempia kolmen viikon kuluttua eräretkestä, vaikka heti retken jälkeen he eivät olleetkaan muita onnellisempia. Luontoretket saattavat kuitenkin parantuneiden taitojen ja syventyneen itsetutkiskelun kautta parantaa vastustuskykyä pidempiaikaista stressiä vastaan ja tästä syntyvät nuo viiveellä esiin tulleet erot onnellisuudesta.

Anja Yli-Viikari (2011, 2) kirjoittaa toisesta vastaavanlaisesta kenttäkokeesta MTT:n CAREVA -hankkeen julkaisussa. Hän kirjoittaa Hartigin tutkimuksesta (1993), jossa vertailtiin puistomaisella luontoalueella ja kaupunkiympäristössä suoritetun kävelyretken vaikutuksia. Luontokävelyyn osallistuneiden syke ja verenpaine laskivat selvästi nopeammin ja enemmän kuin kaupunkiympäristössä ulkoilleiden. Luontoryhmä myös selviytyi paremmin tarkkaavaisuutta vaativista tehtävistä. Luontoympäristöllä oli selkeä vaikutus ADHD-lapsiin, joiden oireilu vähentyi kolmanneksella verrattuna kau-

punkkiympäristön ryhmään. Sisällä ollut ryhmä selvisi kaikkein heikoimmin; häiritsevä käyttäytyminen tässä ryhmässä oli kolme kertaa yleisempää kuin luontoryhmässä.

5 LUONTOMENETELMÄ

Eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen (2010, 76) on kirjassaan *Mielen luonto* määritellyt luontomenetelmän interventioksi, jossa luontoympäristö tai luontoelementti jossain muodossaan otetaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjaustyöhön. Käytännössä tällä tarkoitetaan sitä, että hoito joko tapahtuu luontoympäristössä, tai erilaisia luontoelementtejä tuodaan sinne missä asiakkaan tapaaminen normaalistikin tapahtuu. Yksinkertaisimmillaan luontomenetelmän käyttö on siis sitä, että siirretään normaalisti sisällä tehtävä toiminta, kuten yksilö- tai ryhmäkeskustelu, ulos luontoympäristöön. Luontoympäristön vaikutusta ei tarvitse ohjata tai hallita, sen voi parhaimmillaan antaa vain tapahtua. (Salonen 2010, 76, 77, 84.) Salonen käyttää luontoelementtejä päivittäin oman terapiatyönsä tukena. Hänen omat kokemuksensa todistavat, kuinka käänne paranemiseen ja ongelmien ylittämiseen lähtee luonnon parissa liikkeelle paljon nopeammin kuin terapiakeskusteluissa sisätiloissa. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2011.)

Luontomenetelmien ympäristöksi soveltuu erinomaisesti mahdollisimman metsämäinen ympäristö, joka on veden äärellä. Paikassa on hyvä olla sekä suojaavuutta että tilantuntua ja etuna on, jos harjoituspaikalla on myös luonnon oma äänimaailma ja tekniset äänet tehdään mahdollisimman vähäisiksi. (Salonen 2010, 85.) Suomen vuodenajoista johtuen luontoympäristön hyödyntäminen ulkona ei ole aina mahdollista. Tällöin mieltä voidaan aktivoida sisätiloissa erilaisilla luontoelementeillä kuten luontokuvilla, kasveilla tai vaikkapa luontonauhoitteilla. (Salonen 2005, 65.) Viherkasvien ja luonnosta sisälle tuotujen elementtien käyttö on tärkeä keino kuntouttaa mielenterveysasiakkaita, vammaisia ja vanhuksia. Kasvien katselu rentouttaa ja yhdistää ihmisen johonkin elävään. (Wahlström 2006, 65.) Äänimaisema tukee parhaimmillaan luonnonläheistä maisemaa, esimerkiksi veden solina ja linnunlaulu ovat kaikkein miellyttävimmiksi koettuja ääniä (Salonen 2005, 65, 95).

Luontokuvat esimerkiksi sairaaloiden seinillä vaikuttavat fysiologisiin toimintoihin tervehdyttävästi. Kuvien katselun on todettu alentavan koettua jännittyneisyyttä, sy-

dämen sykettä ja verenpainetta verrattuna abstrakteihin kuviin tai tiloihin, joissa ei ole kuvia. Hyvinvoinnin kannalta ei myöskään ole yhdentekevää, mitä esimerkiksi vuodeosastojen ikkunoista näkyy – kiviseinää vai puita. Ihmisille, jotka joutuvat viettämään suurimman osan ajastaan vuoteessa, mahdollisuus vuorokauden ja vuodenaikojen seuraamiseen edes ikkunasta on hyvin tärkeää. (Hautala ym. 2011, 82.)

Luontomenetelmän avulla pyritään helpottamaan, vahvistamaan ja/tai nopeuttamaan intervention terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita, joita voivat olla esimerkiksi psyykkisten häiriöiden helpottuminen, kuntoutuminen, ahdistuksen väheneminen, luottamuksen lisääntyminen, minäkuvan selkeytyminen ja yleisen tyytyväisyyden lisääntyminen. Luontomenetelmällä voidaan edesauttaa luontokokemuksen myönteistä vaikutusta, sen havaitsemista ja tunnistamista. Luontomenetelmät mahdollistavat pysähtymisen ja elämänrytmin rauhoittamisen, jos luontokokemukseen rauhoittuminen on muuten vaikeaa. (Salonen 2010, 71, 72, 76, 77.)

Luontomenetelmien käyttö soveltuu hyvin myös itsetuntemuksen ja hyvän olon syventämiseen sekä kehon aistien eheyttämiseen (Wahlström 2006, 116). Luonnonympäristössä paranemisprosessit ovat lähteneet käyntiin nopeammin eli luonnolla on hoitoa stimuloiva vaikutus. Luonto ja eläimet voidaan nähdä ”työvälineinä”, joita kuka tahansa voi ottaa käyttöön, mutta ammattilaisen käytössä niiden käyttö on tehokkaampaa, tavoitteellisempaa ja suunnitellumpaa. (Yli-Viikari 2009.)

Käytetyt luontomenetelmät tarjoavat konkreettisesti keinoja selviytyä ja saada helpotusta omaan oloonsa. Etäisyyden otto ja näkökulman vaihdos, jotka ovat psyykkisissä ongelmissa usein tärkeitä avaimia, toteutuvat harjoitusten avulla nopeammin kuin pelkän keskustelun avulla. (Salonen 2005, 103–104.) Luonnossa koetaan siis elpymistä, ajatusten ja tunteiden selkiintymistä sekä mielialan ja keskittymiskyvyn paranemista (Salonen 2010, 26). Välittömiä vaikutuksia luontoavusteisen hoitoprosessin yhteydessä voivat olla muun muassa asiakkaan omat kokemukset myönteisistä vaikutuksista, läheisten ihmisten havainnot ja hoitavan henkilökunnan kokemukset asiakkaan mielialan, käytöksen ja kehonkielen muutoksista sekä toiminnallisuuden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisääntymisestä ja ohjauksen tarpeen vähenemisestä. Pitkäaikaisvaikutuksina luontoavusteisen hoitoprosessin jälkeen voi olla esimerkiksi pysyvä työllistyminen, lastensuojelussa huostaanoton välttäminen, sairauden paraneminen ja kroonisten tautien lieventyminen. (Yli-Viikari 2009.)

Vuonna 2006 Suomen Psykologiliiton jäsenille tehdyssä kyselyssä selvitettiin luontomenetelmien käyttöä ja niiden vaikuttavuutta. Kyselyyn vastanneet olivat käyttäneet luontointerventioita lisätäkseen hoidettaviensa voimavaroja, helpottaakseen heidän psyykkisiä oireitaan ja nopeuttaakseen terapeutisia tavoitteita. Kokemuksia kuvailtiin muun muassa ajan kulua hidastavaksi ja rauhoittavaksi. He kertoivat, että potilaille luonto on voimavara. (Salonen 2010, 77.)

6 LUONTO JA MIELENTERVEYS

Mielenterveys luo perustan ihmisen hyvinvoinnille. Se on voimavara, joka mahdollistaa yksilöllisen ja mielekkään elämän. Mielenterveys ilmenee kykynä ihmissuhteisiin ja toisista välittämiseen sekä haluna inhimilliseen vuorovaikutukseen. Siihen liittyy myös taito ilmaista tunteitaan, kyky työntekoon ja tarvittaessa oman edun valvomiin. (Heiskanen ym. 2007, 17, 19.)

Mielenterveys käsittää positiivisen mielenterveyden sekä erilaiset mielenterveysongelmat. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluvat hyvinvoinnin kokemus sekä yksilölliset voimavarat, kuten myönteisyys, itsetunto, elämäntilanteen ja eheyden kokemus, kyky solmia ja ylläpitää ihmissuhteita sekä kyky kohdata myös vastoinkäymisiä. (Hentinen ym. 2009, 16.) Mielenterveysongelmiin lukeutuvat tavalliset mielenterveyden häiriöt, kuten masennus ja ahdistuneisuushäiriöt, vakavat psyykkiset häiriöt sekä päihteiden väärinkäyttö ja riippuvuus (Kuhanen ym. 2010, 22).

Mielenterveyteen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten perimä (Heiskanen ym. 2007, 17), läheiset ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto, kasvuolosuhteet, yhteiskunnan luomat elämisen puitteet (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 8) sekä kulttuuriset arvot – miten mielenterveyteen suhtaudutaan Suomessa (Heiskanen ym. 2007, 17).

Ihminen on osa ympäristöään (Yli-Viikari 2011, 1) ja siksi ympäristön ominaisuuksilla on myös merkittävä vaikutus ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Salovuori 2010, 17). Tähän mennessä huomiota on kuitenkin kiinnitetty lähinnä fyysisen ympäristön haittoihin, jotka aiheuttavat ihmisen sairastumista (Yli-Viikari 2011, 1), psyykkistä pahoinvointia ja ongelmia (Salonen 2010, 17). Ulrich ja Parsons (1992) ovat esittäneet useita teorioita siitä, että nykyisen kaupunkimaisen asumisen ja tieto-

yhteiskunnan tuottama melu, hälinä, virikkeiden moninaisuus ja havaintoympäristöjen jatkuva sekavuus aiheuttavat ihmisen aistien häkeltymistä sekä psyykkistä ja fyysistä stressiä. Kaupunkien fyysisten ja sosiaalisten virikkeiden suuri määrä voivat ylikuormittaa kaupunkilaista, aiheuttaen tunteen, että ei voi hallita tilanteita ympäristössään. Ympäristö tuottaa kuitenkin myös elämyksiä ja kokemuksia, jotka tukevat ihmisen hyvinvointia. Näiden aktiivinen käyttöönotto hyvinvointipalveluissa on green care -toiminnan keskeisin tavoite. (Yli-Viikari 2011, 1.)

Luonnossa ihminen voi kokea olevansa täysin hyväksyty. Kun ihminen pääsee tuntemaan itsensä luonnossa voivat monet totut asiat muuttua, ja omien aitojen tunteiden tunnistaminen olla mahdollista. Tunteiden ilmaiseminen liittyy läheisesti terveyteen ja eheyteen. (Wahlström 2006, 35.) Korpelan (2009) mukaan ihmisen eläessä tietoisesti yhteydessä ympäröivään luontoon, se merkitsee tasapainoista vuorovaikutusta ihmisen ja luonnon välillä. Se on läsnäolon tunnetta oman itsen kanssa olemisesta sekä oman itsen tuntemisesta. Läsnäolon kokemus on tunne minän eheydestä. (Hautala ym. 2011, 80.)

Tunteet ovat myös hyvin alttiita kaikille vaikutuksille. Äänet, tuoksut ja kosketus vaikuttavat suoraan tunteisiimme. Tunteemme luovat myös todellisuutta. Mielenterveysongelmissa tämä on tuttua. Äärimmäinen tunnekonflikti voi saattaa ihmisen syvään masennukseen. Tunteet vaikuttavat koko kehomme toimintaan hormonitasapainosta ruoansulatukseen. Koemme siis ympäristömme tunteiden läpi, vaikka emme sitä aina tiedostaisikaan. (Wahlström 2006, 35.)

Kauneuden tajuaminen – esteettisyys – on ihmiselämälle ja kokemiselle merkittävä asia. Voimme siis kokea ympäristössämme esteettistä mielihyvää ja itsellemme ruuassa ympäristössä mielipahaa, joskus jopa lähes pahoinvointia. (Wahlström 2006, 41–42; Sempik ym. 2010, 18.) Luonnon kauneus voi löytyä yksittäisistä kasveista, sammaloituneista juurakoista tai erilaisista kivistä. Koettu kauneus auttaa uskomaan siihen, että elämässä on kaiken keskellä myös hyviä ja arvokkaita asioita. Pelkästään jo kauneuden katseleminen ravitsee meitä. Ulkopuolellamme oleva kauneus voi myös siirtyä sisäiseen maailmaamme ja luoda sinne tasapainoa ja harmoniaa. Kauneudella on oma merkityksensä myös kuntoutustyössä. (Salovuori 2009, 28, 29, 31, 69.)

Mielenterveys ei ole pysyvä, muuttumaton tila, vaan se vaihtelee elämäntilanteen ja olosuhteiden mukaan (Hietaharju & Nuutila 2010, 13). Se on kehitysprosessi, joka jatkuu koko elämän ajan. Elämänkulku ja siihen kuuluvat kehityskriisit muovaavat ihmistä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008.) Ihmisen mielenterveyttä voidaan kuvata niin sanottuna tasapainoilun tilana, jossa mielenterveyttä suojaavat ja vaarantavat tekijät tasapainottelevat keskenään (Kuhanen ym. 2010, 21).

Ihmisen sairastuessa mielenterveyden häiriöön, on hänellä yhä olemassa olevia voimavaroja. Näitä yksilöllisiä voimavaroja tukemalla voidaan vahvistaa ja voimaannuttaa ihmistä, jonka seurauksena ihminen saa elämästään enemmän otetta ja voi muuttaa sitä haluamaansa suuntaan. Voimavarana voi olla mikä tahansa asia, jonka ihminen kokee olevan itselleen avuksi. Ne voivat olla arvoja, asenteita tai ihmissuhteita, tai ne voivat olla materiaalisia, älyllisiä tai tunteisiin perustuvia. (Kuhanen ym. 2010, 22.)

6.1 Mielenterveys tänään

Mielenterveyden häiriöt ovat 2000-luvulla yhä yleisempi työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen peruste (Hietaharju & Nuutila 2010, 31). STAKES:n (2008) tekemän tutkimuksen mukaan näistä masennus on suurin yksittäinen työkyvyttömyyttä aiheuttava tekijä. Vaikeita mielisairauksia, kuten skitsofreniaa tai harhaluuloisuutta oli vuonna 2002 lähes 82 000 suomalaisella. Heistä psykiatrisessa laitoshoidossa on noin 32 000, ja määrä on pysynyt suunnilleen samana koko 2000-luvun ajan. Päihdeongelmista yleisin on alkoholiriippuvuus, vaikka huumeongelmiakin esiintyy kasvavassa määrin. (Yli-Viikari ym. 2009, 40–41.) Monet biologit ja kulttuurin tutkijat ovat sitä mieltä, että ihmisen biologinen olemus ja nykyajan kulttuuri ovat ristiriidassa keskenään. Luonnosta on tullut ihmiselle hyvin vieras verrattuna siihen, missä ihminen on kehittynyt. Luonnonvalinta ei ole sopeuttanut ihmistä rasvaan, sokeriin, lääkkeisiin, puhtauteen, autoihin, keskuslämmitykseen ja keinovaloon. Diabetes, sydäntaudit, verenpaine, alkoholi-ongelmat ja kenties masennuskin ovat nykyajan tuomia sairauksia. (Ojanen 2009, 130.)

Psykologi Riitta Wahlström on myös pohtinut Eheyttävä luonto -kirjassaan (2006, 3) voiko lisääntyneiden mielenterveysongelmien ja masennuksen eräs syy ollakin se, että ihmiskunta on katkaissut yhteytensä luontoon? Samasta aiheesta kirjoittaa myös Kirsi Salonen kirjassaan *Mieli ja maisemat* (2005, 14) toteamalla, että ihmisen luontosuh-

teen heikentyessä aiheutuu psyykkisiä ongelmia. Luontosuhteen heikkenemisen myötä ihmiseltä on usein katkennut yhteys omaan itseen tuntevana ja kokevana eettisenä toimijana. Salosen mukaan tästä seuraa ihmisen toimiminen omaa arvomaailmaansa sekä omia toiveitaan ja tarpeitaan vastaan. Tämä kehitys alkaa hiljalleen näyttäytyä psyykkisenä huonovointisuutena, stressinä ja uupumuksena. (Salonen 2005, 14, 22.)

Uusimman Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksessa todettiin noin kolmanneksella naisopiskelijoista ja viidenneksellä miesopiskelijoista olevan psyyken ongelmia. Runsasta stressiä koki 34 % naisista ja 25 % miehistä. Nämä luvut kuvaavat hyvin suorituskulttuurimme luomaa painetta. Oireilu oli lisääntynyt edellisen tutkimuksen tuloksiin verraten. Tutkimukseen osallistui yli 3000 eri yliopistoissa opiskelevaa opiskelijaa. Erääksi syyksi tuloksiin mainittiin suorituskeskeinen ja kilpailuhenkinen, luonnosta ja tunteista vieraantunut kulttuuri. Vanhempien pitkät ja raskaat työpäivät sekä kodin lukuisat tekniset laitteet, joiden kanssa vapaa-aika kulutetaan, eivät jätä aikaa tunnevuorovaikutukseen, rauhalliseen oloon ja luonnossa olemiseen. (Wahlström 2006, 14, 15.)

7 LUONTO OSANA MIELENTERVEYSKUNTOUTUSTA

Mielenterveyskuntoutuksen tarkoituksena on lisätä kuntoutujan psyykkisen sairauden myötä heikentynyttä toimintakykyä, vähentää syrjäytymisen uhkaa sekä tukea yhteiskunnassa selviytymistä. Kuntoutus on aina tavoitteellista ja tähtää elämänhallinnan lisäämiseen sekä elämänlaadun parantamiseen ja ylläpitämiseen. (Kuhanen ym. 2010, 100, 102.) Mielenterveyskuntoutus alkaa mahdollisimman nopeasti sairauden akuuttivaiheen jälkeen, jolloin kuntoutus- ja hoitosuunnitelmiin määritellään tavoitteet ja päämäärät, joihin kuntoutuksella pyritään. Kuntoutuksessa korostetaan kuntoutujan omaa aktiivisuutta ja osallisuutta kuntoutumisprosessin aikana. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 224.) Mielenterveyskuntoutus onkin muuttumassa yhä enemmän osallisuuden, hyvinvoinnin, innostuksen ja motivaation lähteiden etsinnäksi ja tukemiseksi (Hentinen ym. 2009, 102).

Jo lääketieteen isä Hippokrates on todennut, että luonto parantaa sairaudet. Kun sairauksia alettiin parantaa, ympäristötekijöiden huomioiminen oli tärkeää, koska ihmisen keho-mieli-henki-kokonaisuus oli yhteydessä luontoon. Meidän alkuperäinen identi-

teettimme on ollut ja on edelleen syvässä yhteydessä luontoon, ja se on hyvinvointimme ydin. Tämä yhteys on kokemuksellista ja kaipaamme sitä tietoisesti tai tiedostamatta. (Wahlström 2006, 1.) Nykypäivän mielenterveyskuntoutus on kuitenkin hyvin pitkälti lääkinällistä kuntoutusta, jonka lisäksi kuntoutujalle tarjotaan usein erilaisia avohoito-, laitos- ja terapiapalveluita.

Kokemuksellisesti on aina tiedetty, että luonto eheyttää ja kuntouttaa. Tiedetään, että luonnossa oleminen helpottaa stressiä ja metsässä kävely rauhoittaa mieltä. Näistä kokemuksista ja luontoyhteyksistä on kuitenkin tehty tutkimuksia melko vähän. On uutta nähdä luonnossa oleminen ja siitä nauttiminen tärkeänä keinona kuntoutuksessa, mielen hoitamisessa ja kasvatuksen ja koulutuksen olennaisena osana. (Wahlström 2006, 7.)

Green care -toiminnan tarjoamat menetelmät voivat tarjota vaihtoehtoisia hoito- ja kuntoutusmenetelmiä esimerkiksi mielenterveystyöhön. Toistaiseksi luonnon hyödyntäminen kuntoutustyössä on ollut kuitenkin vähäistä. Luonnon hyvinvointia edistävästä vaikutuksista monille asiakasryhmille on jo tutkimuksellista näyttöä, mutta tieto ei välttämättä ole saavuttanut palvelujen tarjoajia. Tietoa green care -toiminnan monista vaikutuksista ja vaikuttavuudesta tarvitaan edelleen, koska se edistäisi green caren uskottavuutta ja hyväksyttävyyttä sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden kentällä ja tukisi green care -palvelujen tuotteistamista. (Soini ym. 328–329.)

Mielenterveystyössä green care -interventioita voidaan käyttää sekä laitospoissa että avohoidon terapiamuotoina. Green caren hoito ja hoiva käsittävät niin sairauksien hoidon, kuin sosiaalisen ja ammatillisen kuntoutuksen ja koulutuksen. Ympäristöt, joita voi käyttää psyykkiseen itsesääteilyyn ja terveyttä tukevaan toimintaan, voivat myös ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia, mikä tulisikin ottaa huomioon nykyistä paremmin yhdyskuntasuunnittelussa. (Rappe & Malin 2009, 1, 2.)

Luontokokemuksia ja -toimintaa luontoympäristöissä on käytetty hoitona jo keskiajalta alkaen. Luostareissa, sairaaloissa ja vankiloissa puistot ja puutarhat, puutarhanhoito sekä maataloustyö ovat olleet merkittävä terapeuttinen resurssi jo vuosisatojen ajan. (Rappe & Malin 2009, 1.) Esimerkiksi puutarhaterapian juuret löytyvät 1800-luvun Saksasta, jossa puutarhatöitä alettiin tehdä psykiatrisissa sairaaloissa, aluksi kylläkin taloudellisista syistä. Pian kuitenkin havaittiin kasvien parissa työskentelyn rauhoitta-

van potilaita (Luokkala 2004, 22) ja mielekäs tekeminen piti heidät pois ”pahanteosta”. Englannissa puutarhaterapia on ollut jo pitkään osa mielenterveysasiakkaiden, vanhusten ja vammaisten kuntoutusta. (Rappe & Malin 2009, 1, 2.)

1900-luvun alkupuolella on alettu korostaa ympäristön merkitystä, esimerkiksi mielisairaaloissa alettiin tavoitella valoisuutta ja kauniita näkymiä ympäröivään luontoon (Luokkala 2004, 22). Vanhoille sairaaloille ja parantoloille ovat tunnusomaisia niitä ympäröivät vehreät puistoalueet ja ympäristö on selvästikin nähty terapeuttisena (Koivu 2008, 44). Tutkimusten mukaan jo päivänvalolla on ollut parantava vaikutus erityisesti masennuspotilaisiin, joiden hoitajaksojen on todettu lyhentyneen, jos heidän huoneensa on ollut valoisa ja he ovat tehneet aamukävelyitä (Rappe & Malin 2009, 1).

Myös Suomessa puutarhaterapiaa on otettu käyttöön joissakin hoitolaitoksissa. Kasvien kasvatusta on terapeuttista: kun ihminen saa pitää huolta ja ottaa vastuuta jostakin elävästä, tulee hänelle tunne oman itsen tärkeydestä. Lisäksi kasvien hoitaminen on hyvä keino lisätä pitkäjänteisyyttä ja itsetuntoa erityisesti mielenterveysasiakkaiden keskuudessa. (Wahlström 2006, 64, 65; Yli-Viikari ym. 2009, 22, 23.) Kasvien kasvun seuraamiseen ja niiden hoivaamiseen nähdään liittyvän hyvin samantapaisia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä kuin muuhunkin luonnon avulla tapahtuvaan kuntoutumiseen (Vänskä 2011, 29).

Ilpo Koivu (2008) kirjoittaa Mielenterveyden asiantuntijalehdessä tutkimuksesta, jossa Helsingin yliopiston tutkijat Erja Rappe, Taina Koivunen ja Elli Korpela selvittivät puutarhatyön vaikutuksia ja soveltuvuutta mielenterveyskuntoutukseen. Vastausten perusteella puutarhatöillä ja luontokokemuksilla on myönteinen yhteys mielialaan ja toiminta itsessään rauhoitti mieltä, paransi keskittymiskykyä ja virkisti oloa sekä vähensi masentuneisuuden tunnetta. Hyödyllinen työ ja kasvien kanssa työskentely tuntuivat tutkimukseen osallistuvista hyvältä. Vastaukset vahvistivat käsitystä puutarhatöiden ja kasvien hoidon terapeuttisista vaikutuksista. (Koivu 2008, 45.)

Englantilainen mielenterveysjärjestö Mind (2007) uskoo, että ekoterapia voi parhaimmillaan toimia lääkehoidon veroisena hoitomuotona mielialaongelmien hoidossa (Yli-Viikari ym. 2009, 23). Monet sairast tai ahdistuneet ihmiset hyötyisivät uudelleen tutustumisesta luontoon. Luonnon hyödyntäminen eri muodoissa on avainkohtana vihreässä hoidossa, terveyden tuottamisessa ja sosiaalisten tai

opetuksellisten etujen hyödyntämisessä. (Sempik ym. 2010, 20.)

7.1 Toiminnallinen mielenterveyskuntoutus

Toiminnalliset menetelmät mielenterveyskuntoutuksessa ovat yksi tapa asiakkaan kohtaamiseksi. Nimensä mukaisesti ne sisältävät erilaisia toiminnallisia keinoja työskennellä asiakkaiden kanssa. Toiminnalliset menetelmät, kuten luontomenetelmät ja -harjoitteet, tuovat tavanmukaiseen vuorovaikutukseen perustuvan kohtaamisen rinnalle toisenlaisia keinoja asiakkaan ja työntekijän välisen yhteyden luomiseen. (Mäkinen ym. 2009, 157.) Miellämme toiminnallisten menetelmien olevan olennainen osa mielenterveyskuntoutusta, sillä uskomme niistä olevan apua erilaisten haasteellisten asioiden ja ongelmien työstämisessä, joita mielenterveystyössä päivittäin kohdataan.

Jokaisella ihmisellä tulisi olla niin fyysistä kuin henkistäkin toimintaa ja jokainen tarvitsee toimintaa, josta voi nauttia (Hautala ym. 2011, 45). Mitättömyyden ja hallitsemattomuuden kokemukset saavat ihmisen vetäytymään monista toiminnoista, kuten sosiaalisista suhteista, harrastuksista tai työstä (Romakkaniemi 2012, 23). Tutkimusten mukaan monet mielenterveysongelmat ovat adaptaation eli mukautumisen ongelmia, joiden ratkaisemisessa auttaa toiminta. Tärkeää ei siis ole ainoastaan työ, vaan myös vapaa-ajan nautinnollinen toiminta. Toimintojen tasapainon saavuttamisessa ainut tapa onkin todellinen, itselle mielekäs tekeminen. (Hautala ym. 2011, 45.) Toiminta motivoi ja antaa energiaa sekä virkistää aisteja (Kiviniemi ym. 2007, 93). Tekeminen, joka edellyttää silmän ja käden yhteistyötä, tuottaa ponnistelun ohella myös mielihyvää ja aktivoi ajattelua. Tekemisen kautta ihminen on myös yhteydessä ympäröivään maailmaan lisäten tietojaan ja taitojaan. (Soini ym. 2011, 324.)

Psykkisistä sairauksista ei voi kuntoutua ainoastaan miettimällä ja pohtimalla, vaan kuntoutuminen tarvitsee tuekseen myös toimintaa (Koskisuus 2004, 213). Toiminnan parantavaan vaikutukseen uskoivat jo mielenterveystyön varhaiset pioneerit. Mielenterveystyön historiassa kerrotaan, kuinka yksilöiden terveyteen vaikutettiin teettämällä potilaille tuottavaa työtä tai muuta mielekästä toimintaa. (Kiviniemi ym. 2007, 91.)

Toiminnalliset menetelmät on käsite, jota voidaan käyttää, kun jotakin toimintaa käytetään hoito- ja kuntoutusmenetelmänä keskustelun sijaan tai sen ohessa (Kiviniemi ym. 2007, 94). Etäisyyden otto ja näkökulman vaihdos, jotka ovat usein psykkisissä

ongelmissa tärkeitä avaimia, toteutuvat usein toiminnan avulla nopeammin kuin pelkän keskustelun avulla (Salonen 2005, 104). Toiminnalliset menetelmät vaikuttavat kokemuksellisuuden kautta (Keränen ym. 2001, 106). Ne auttavat asiakkaita tekemään näkyviksi heidän tunteensa, asenteensa ja arvonsa ja mahdollistavat niiden tarkastelun. Toisaalta toiminnalliset menetelmät voivat olla hyviä silloin, kun esimerkiksi ryhmässä ollaan näennäisesti samaa mieltä, jolloin jokainen ryhmän jäsen ei tule kuulluksi eikä saa mahdollisuutta ilmaista itseään. (Nietosvuori 2008.) Toimiminen on tyypillistä ihmiselle ja samalla toiminnan kautta taidot, kyvyt ja tiedot kehittyvät. Ihminen käyttää toimintoja välineenä oppimiseen, kun hän tutustuu omaan itseensä, toisiin ihmisiin ja ympäristöönsä. Toiminta on keskeinen prosessi, jossa ihminen kehittää käsitystään todellisuudesta. Se on olennainen osa ihmisyyttä; ihmisellä on sisäinen, spontaani tarve olla aktiivinen ja toimiva. (Kiviniemi ym. 2007, 92.)

Luonto voi olla tekemisen ja toiminnan tausta, jolloin luonto voi tarjota rauhoittavan, kokemuksellisen ja esteettisen ympäristön. Luonto voi myös olla toiminnan kohde tai väline. (Sempik & ym. 2010.) Tällöin ihminen on luonnon kanssa aktiivisessa vuorovaikutuksessa, kuten luonnontuotteita keräillessään ja työstäessään, maata viljellesään tai puutarhaa hoitaessaan. Tekeminen voi olla myös hyvin vähäeleistä, esimerkiksi maiseman tai eläinten havainnointia. Myös kokemus riittävydestä on keskeinen, sillä suorittamisen ja onnistumisen tavoitteet ovat usein monien ongelmien taustalla. Tekemisen kautta on mahdollista syventää kokemusta luontoympäristöstä ja luontoa koskevista tiedoista. (Soini ym. 2011, 324–325.)

Toiminnallisessa kuntoutuksessa voidaan siis käyttää hyväksi luonnossa tapahtuvaa toimintaa ja siitä saatuja omakohtaisia kokemuksia. Esimerkiksi retkeily on hyvin konkreettista toimintaa, jossa toiminnan tulokset ovat heti nähtävissä. Usein luonnossa liikkumiseen liittyy myös terveellinen ravitsemus ja selkeä rytmitys toiminnan ja levon välillä, mikä mielenterveysasiakkailta on usein puutteellista. (Yli-Viikari ym. 2009, 20.)

Tavoitteellinen, merkityksellinen ja loppuun suoritettu toiminta yhdessä muiden kanssa parantaa itsetuntoa ja elämönhallinnantaitoja (Rappe & Malin 2009). Toiminnallisten menetelmien käyttö rohkaisee asiakasta aktiivisuuteen ja aloitteellisuuteen sekä auttaa häntä löytämään myönteisiä voimavarojaan ja mahdollisuuksiaan. Yhteistyösuhteessa voidaan mahdollistaa asiakkaalle tyydytys, mielihyvä ja jopa ilo toimin-

nan tekemiseen ja osallistumiseen asiakkaan omalla tavalla. (Kiviniemi ym. 2007, 94, 95.)

Sekä toiminnan tekemisen vaihe että toiminnan lopputulos ovat arvokkaita monella tavalla: itseemme tutustumiseen, oppimiseen, ollaksemme tuottavia, aktivoituaksemme, ilmaistaksemme itseämme sekä viettääksemme mukavia hetkiä toisten seurassa. Toimiessaan ihminen tulee tietoisemmaksi omista taidoistaan, kyvyistään, pätevyydestään ja tehokkuudestaan. Toimiessa tapahtuu myös sosiaalista oppimista, jolloin tarkkailemme muiden ryhmäläisten toimintaa, ja siirrämme kokemuksia omaan käyttäytymiseemme joko jäljittelemällä tai karttamalla saatua mallia. (Yli-Viikari ym. 2009, 20.) Toiminta tarjoaa myös keinoja tunteiden ilmaisemiseen ja tutkimiseen (Kiviniemi ym. 2007, 92).

8 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TAVOITTEET

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen toiminnallinen opinnäytetyö, jossa laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiensä vuoksi on myös tutkimuksellisen opinnäytetyön piirteitä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään tutkimuskäytäntöjä hieman väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, vaikka tiedon keräämisen keinot ovat samat. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei myöskään ole välttämätöntä analysoida kerättyä aineistoa yhtä tarkasti ja järjestelmällisesti kuin tutkimuksellisissa opinnäytetyöissä, mutta tämä koskee ainoastaan laadullisen tutkimuksen keinoin kerättyä aineistoa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57–58.)

Seuraavassa kerromme opinnäytetyömme aiheen valinnasta sekä työllemme asetetuista yleisistä tavoitteista. Tavoitteiden onnistumista olemme pohtineet laajemmin opinnäytetyömme lopussa, pohdintaosiossa. Opinnäytetyömme toiminnallisella osuudella eli järjestämällämme luontopäivällä oli luonnollisestikin omat tavoitteensa, jotka avaamme raportin luontopäivän suunnitteluosiossa.

8.1 Opinnäytetyön aiheen valinta

Luonto on ollut aina merkityksellinen osa elämäämme. Meille se on ollut ja on yhä edelleen vapaa-ajan ympäristö ja ”pakopaikka” arjesta, jossa voi unohtaa hetkeksi kaiken muun ympärillä tapahtuvan. Tutustuimme syksyllä 2011 green care -toimintaan ja kiinnostuimme suuresti sen luontoa hyödyntävistä menetelmistä, joissa luonto tuodaan osaksi sosiaali-, terveys- ja kasvatustyötä. Niinpä keväällä 2012 opinnäytetyön aihetta ideoidessamme, halusimme työn ehdottomasti rakentuvan green caren ympärille, ja näin ollen valitsimme sen työmme pohjateoriaksi. Green care on tulevaisuuden suuntaus ja mahdollisuus, ja voimme hyvin ajatella käyttävämme luontoon pohjautuvia menetelmiä omassa työssämme sosiaalialalla. Opinnäytetyön mielenterveysnäkökulma valikoitui yhteisestä kiinnostuksestamme mielenterveystyötä kohtaan. Mielenterveysongelmat ovat osa jokaista sosiaalialan asiakasryhmää aina lapsista vanhuksiin.

Halusimme tehdä opinnäytetyömme tuoreesta aiheesta, joka tulisi olemaan merkityksellinen myös meille itsellemme. Green care ja luontomenetelmien käyttö on vielä toistaiseksi vähän tutkittu aihe ja opinnäytetöiden aiheena sitä on käytetty vähän. Haluamme opinnäytetyöllämme olla luomassa jotain uutta ja erilaista sekä antaa myös perustelun sille, miksi koemme green care -toiminnan merkitykselliseksi etenkin tulevaisuuden kehittyvässä sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä. Olemme rikkaita omistaessamme kauniin maan ja erinomaiset luontoympäristöt, jotka mahdollistaisivat green care -toiminnan maanlaajuisesti, monipuolisena ja kiinnostavana. Green care -toiminta tarjoaa mahdollisuuden monien palveluiden kehittämiseksi, mutta toiminnan aloittamisesta olisi tehtävä helpompaa ja ihmisten tietoutta asiasta olisi lisättävä.

8.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyömme tavoitteet ovat laadullisen tutkimuksen tavoin muokkautuneet hiljalleen opinnäytetyöprosessin aikana. Alun perin työmme tavoitteena oli kehittää toimeksiantajallemme Toimintakeskus Mielenmajalle luontomenetelmiin pohjautuva toimintamalli osaksi heidän asiakastyötään, mutta prosessin aikana tavoite ja aihe muokkautuivat käsittelemään yleisesti luontoa osana mielenterveyskuntoutusta.

Opinnäytetyömme teoriaosuuden tavoitteena on tarjota sekä toimeksiantajallemme, mutta myös muille sosiaali- ja terveysalalla työskenteleville koottua teoretietoa luonnon tuottamista myönteisistä ja erityisesti kuntouttavista vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin sekä herättää kiinnostusta erilaisten luontomenetelmien hyödyntämisestä osana kehittyvää asiakastyötä. Toivomme tiedon muokkaavan kuntoutustyötä edelleen siihen suuntaan, että luonnolla voisi olla siinä oma osuutensa. Lisäksi teoretieto antaa työntekijöille perusteltua tietoa luonnon hyödyntämisen kannattavuudesta ja voi näin ollen motivoida käyttämään luontoa kuntoutustyössä yhä tavoitteellisemmin.

Opinnäytetyömme tavoitteissa on ajateltu myös mielenterveyskuntoutujien hyötyä. Peruspalveluihin kuuluva luontoa hyödyntävä kuntoutusmalli toisi asiakkaille vaihteluvuutta ja saattaisi nopeuttaa kuntoutusprosessia. Jos kuntoutustaholla ei ennalta määrättyjen resurssien puolesta ole mahdollisuutta luontomenetelmien aktiiviseen käyttöön, antaa opinnäytetyön teoriaosuus perusteltua tietoa myös asiakkaille itselleen. Ymmärryksen lisääntyessä luonnon hyvinvointia lisäävistä mahdollisuuksista, myös niin sanottu itsehoito mahdollistuu.

Opinnäytetyömme tavoitteina on toimeksiantajamme ja kohderyhmämme lisäksi tarjota tietoa myös kaikille asiasta kiinnostuneille ja herättää ajatuksia asian merkityksellisyydestä. Opinnäytetyömme on rakennettu erityisesti green care -toiminnan, luonnon hyvinvointivaikutusten ja mielenterveyskuntoutuksen ympärille, joten asiasisällöltään opinnäytetyömme voi antaa koottua tietoa monille tahoille.

Tavoitteena on ollut myös oman tietoutemme lisääminen aiheesta, joka meitä opinnäytetyön tekijöinä on kiinnostanut jo kauan. Tavoitteenamme on saada opinnäytetyöstämme ja opinnäytetyön tuotoksena syntyneestä oppaasta työväline myös omaan työhömme sosionomeina.

9 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen toiminnallinen opinnäytetyö, jossa laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu- ja analyysimenetelmiensä vuoksi on myös tutkimuksellisen opinnäytetyön piirteitä. Vaikka työmme onkin kehittämispainotteinen, olemme käyttäneet sanaa tutkimus laadullisen tutkimuksen menetelmistä puhuttaessa.

Seuraavassa avaamme opinnäytetyöllemme merkitykselliset laadullisen tutkimuksen aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät peilaten niitä omiin kokemuksiimme opinnäytetyöprosessin varrelta.

9.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus

Opinnäytetyömme on laadullinen opinnäytetyö. Laadullisen tutkimuksen ohjeistukset ovat tarjonneet työllemme toimintamallin ja lisänneet ymmärrystä työn prosessinomaisuudesta. Laadullisen tutkimuksen menetelmien puitteissa olemme voineet käyttää sekä tutkimuksellisen että toiminnallisen opinnäytetyön piirteitä. Laadullisen tutkimuksen piirteet näkyvät opinnäytetyössämme erityisesti aineistonkeruumenetelmissä ja aineiston analysointitavoissa.

Laajasti, mutta yksinkertaistaen ajateltuna laadullisella eli kvalitatiivisella tutkimuksella voidaan tarkoittaa kaikkea empiiristä tutkimusta, joka ei ole määrällistä (Tuomi 2007, 96). Laadullista tutkimusta voi luonnehtia prosessiksi. Koska tutkija itse toimii tutkimuksensa aineistonkeruun välineenä, aineiston tulkinta ja näkökulmat kehittyvät prosessin tavoin vähitellen tutkimusprosessin aikana. Prosessinomaiseksi laadullisen tutkimuksen tekee myös se, että tutkimuksen etenemisen eri vaiheet eivät ole välttämättä etukäteen jäsennettävissä selkeisiin eri vaiheisiin, vaan esimerkiksi tutkimustehävää tai aineistonkeruuta koskevat ratkaisut voivat muotoutua vähitellen tutkimuksen edetessä. (Aaltola & Valli 2007b, 70.) Tunnistamme oman opinnäytetyöprosessimme edellä kuvatusta laadullisen tutkimuksen prosessinkuvauksesta. Opinnäytetyömme suunta on muokkaantunut kuluneen vuoden aikana jatkuvasti työtä kirjoittaessamme ja löytänyt hiljalleen tarkoitusta vastaavan muotonsa.

Teorian merkitys laadullisessa tutkimuksessa on ilmeinen, ja siksi sitä tarvitaan välttämättä (Tuomi & Sarajärvi 2012, 18). Opinnäytetyömme tapauksessa teoria toimii opinnäytetyömme kehittämispainotteisen toiminnallisen osuuden viitekehyksenä eli teoreettisena osuutena. Keskeiset käsitteet opinnäytetyössämme ovat luonto, green care, luontokokemus ja luontomenetelmä sekä mielenterveyskuntoutus. Nämä käsitteet muodostavat opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen. Teoreettinen viitekehys määrää sen, millainen aineisto kannattaa kerätä ja millaista menetelmää sen analyysissä käyttää (Alasuutari 2011, 83). Opinnäytetyön aloitusvaiheessa meillä oli hahmotelma siitä, mitä opinnäytetyömme tulisi teoriaosuudeltaan sisältämään. Tämän

teoriarungon varaan suunnittelimme myös toiminnallisen osuuden eli luontopäivän, jossa käytimme erilaisia aineistonkeruumenetelmiä laadullisemman ja monipuolisemman aineiston saavuttamiseksi.

Kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston hankinnassa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille. Laadullista tutkimusta tehdessä kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Opinnäytetyössämme kohderyhmänä ovat mielenterveyskuntoutujat. Laadulliselle tutkimukselle on ominaista intensiivinen kohderyhmään perehtyminen muun muassa osallistuvan havainnoinnin avulla sekä kohderyhmälle ominaisen ajattelutavan tavoittelu ”sisältä päin”, tutkittavien näkökulmasta (Aaltola & Valli 2007b, 76). Opinnäytetyössämme halusimme perehtyä elvyttävän luonnon ohella myös mielenterveyteen ja mielenterveyskuntoutukseen. Näin pyrimme paremmin ymmärtämään mielenterveysongelmia ja sitä kautta edelleen kohderyhmäämme. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden avulla pääsimme havainnoimaan mielenterveyskuntoutujia luontoympäristössä, jolloin saimme työhömmme jälleen uusia näkökulmia.

Laadullisen tutkimuksen aineiston keruussa käytetään menetelmiä, jotka vievät tutkijan lähelle tutkittavaa kohdettaan (Aaltola & Valli 2001, 68). Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Niitä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisesti rinnakkain tai eri tavoin yhdisteltynä tutkittavan ongelman ja tutkimusresurssien mukaan. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 71; Metsämuuronen 2008, 37.)

9.1.1 Aineistonkeruumenetelmät

Opinnäytetyössämme laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelminä olemme käyttäneet *lomakehaastattelua*, *havainnointia* ja *ryhmähaastattelua* luontopäivään osallistuneille päihde- ja mielenterveyskuntoutujille sekä *yksilöhaastattelua* ja *lomakehaastattelua* Toimintakeskus Mielenmajan ja Virike ry:n työntekijöille. Lomakehaastattelupohja oli sama sekä asiakkaille että työntekijöille. Haastateltaessa sekä asiakkaita että työntekijöitä käytimme avoimen haastattelun keinoja. Ryhmähaastatteluaineiston kerääminen toteutettiin nauhoittamalla luontopäivän aikana haastatteluaineistoa.

Haastattelu

Aineistonkeruumenetelmänä käytimme haastattelua kerätessämme palautetta Toimintakeskus Mielenmajan ja Virike ry:n työntekijöiltä. Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina käyttäen avoimen haastattelun keinoja. Luontopäivässä keräsimme aineistoa ryhmähaastattelulla päivään osallistuneilta päihde- ja mielenterveyskutojutuilta. Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, sillä siinä ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa haastateltavan kanssa. Haastattelun avulla saadaan selville, mitä henkilöt ajattelevat, tuntevat ja uskovat. Ne kertovat, miten tutkittavat havaitsevat ja mitä ympärillä tapahtuu. (Hirsjärvi ym. 2007, 199, 200; Hirsjärvi ym. 2009, 204, 205, 212.)

Haastattelussa haastateltavalle tarjoutuu mahdollisuus tuoda esiin omat mielipiteensä (Aaltola & Valli 2007a, 26) ja haastattelussa halutaankin korostaa sitä, että ihminen on nähtävä tutkimustilanteessa subjektina (Hirsjärvi ym. 2009, 205). Tutkimushaastattelu tarjoaa ikään kuin kanavan, jonka kautta tavallisellakin ihmisellä on mahdollisuus saada äänensä kuuluviin. Taustalla voi olla myös empaattinen toive, että omien kokemusten kertominen hyödyttäisi muita samassa tilanteessa olevia. Mielestämme tämä äskeinen Aaltolan ja Vallin (2007a, 26, 27) kuvaus tutkimushaastattelusta on oivallinen myös kohderyhmäämme ajatellen, jotta heidän olisi mahdollista päästä vaikuttamaan kuntoutusmenetelmien kehittämiseen tulevaisuudessa.

Haastattelut ovat erityisen haasteellisia, etenkin jos kohteena ovat sairaat ihmiset. Kun haastateltavilta kysytään, miten he kokevat jonkin asian, tässä tapauksessa luontopäivän, vastausten luotettavuuteen on suhtauduttava varauksellisesti. (Mäkinen 2006, 94.) Luotettavuutta voi heikentää esimerkiksi se, että haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Henkilökohtaisia mielipiteitä ja palautetta saimme kohderyhmältämme pääsääntöisesti vain lomakehaastattelun avulla, koska hallittava ryhmä luontopäivässä muodostuikin yllättävän suureksi ja se esti yksilöllisen ajan antamisen kohderyhmän jäsenille.

Kerätessämme aineistoa opinnäytetyöhömme pyrimme käyttämään avoimen haastattelun keinoja runsaiden vastausten ja haastateltavien omien ajatusten esille saamiseksi. Avoimessa haastattelussa haastatteliija selvittää avoimilla kysymyksillä (Tuomi & Sarajärvi 2012, 75) haastateltavan ajatuksia, mielipiteitä, tunteita ja käsityksiä sen mu-

kaan kun ne tulevat aidosti vastaan keskustelun kuluessa (Hirsjärvi ym. 2009, 210). Haastattelijan tehtävänä on syventää käsiteltävää aihetta tekemällä lisäkysymyksiä haastateltavan vastausten perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2012, 76; Vilka 2007, 104).

Ryhmähaastattelu

Keräsimme luontopäivän aikana materiaalia asiakkaiden ryhmäkeskusteluista, joka luetaan myös yhdeksi haastattelun menetelmäksi. Kysymysmuotoina käytimme avoimia kysymyksiä, koska toivoimme kuulevamme kohderyhmän – mielenterveyskuntoutujien – omia tuntemuksia, ajatuksia ja kokemuksia. Ryhmähaastattelu on erityisen käyttökelpoinen silloin, kun voidaan ennakoida, että haastateltavat arastelevat haastattelua. Ryhmällä on sekä myönteisiä että kielteisiä vaikutuksia. Ryhmä voi auttaa, jos kysymys on esimerkiksi muistinvaraisista asioista. Toisaalta ryhmä voi estää ryhmän kannalta kielteisten asioiden esilletulon. (Hirsjärvi ym. 2009, 211.)

Ryhmäkeskustelua aineistonkeruumenetelmänä vierastetaan usein, koska ajatellaan, etteivät ihmiset kehtaa puhua omista asioistaan muiden kuullen. Opinnäytetyömme kohderyhmä oli kuitenkin niin sanottu luonnollinen ryhmä, (Alasuutari 2011, 151, 153) jossa ryhmän jäsenet ovat toisilleen entuudestaan tuttuja. Ryhmähaastattelussa yksilölliset eroavaisuudet ja subjektiiviset, henkilökohtaiset tuntemukset jäävät usein pois. Keskustelu ei jää vain haastattelijan ja haastateltavan väliseksi, vaan ryhmä käy keskenään vuoropuhelua, jota tutkija pääsee seuraamaan. (Alasuutari 2011, 152.) Näin tapahtui myös luontopäivän aikana ja kysymystemme seurauksena kohderyhmä alkoi keskustella myös keskenään.

Nauhoittaminen ja litterointi

Tutkimushaastattelut on usein tapana nauhoittaa, sillä se mahdollistaa palaamisen tilanteeseen myöhemmin uudelleen ja toimii näin sekä muistiapuna että tulkintojen tarkistamisen välineenä (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 14). Nauhoitimme luontopäivässä käydyt ryhmäkeskustelut. Suuren osallistujamäärän vuoksi luontopäivässä olisi ollut hyvä käyttää kahta nauhuria huonon kuuluvuuden ja taustahälyn takia. Tähän emme kuitenkaan osanneet valmistautua ja äänitetty aineisto jäi yhden nauhurin varaan.

Luontopäivän jälkeen, nauhoittamamme aineistot oli muutettava kirjoitettuun muotoon eli litteroitava, analyysia varten (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 16). Litterointi on työlästä, mutta samalla se lisää tutkijan vuoropuhelua tutkimusaineistonsa kanssa helpottaen tutkimusaineiston analysointia eli tutkimusaineiston järjestelmällistä läpikäyntiä, aineiston ryhmittelyä ja luokittelua (Vilkkä 2007, 115). Litterointi voidaan tehdä koko kerätystä aineistosta tai valikoiden, esimerkiksi teema-alueiden mukaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 222).

Litteroinnin tarkkuus on riippuvainen tutkimuskysymyksistä ja käytetystä tutkimustavasta (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 16). Toiminnallisissa opinnäytetöissä riittää usein niin sanottu suuntaa antava tieto, ja tästä syystä haastattelujen puhtaaksi kirjoittaminen nauhoilta ei ole yhtä välttämätöntä, täsmällistä ja järjestelmällistä kuin tutkimuksellisissa opinnäytetöissä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 64). Ryhmähaastatteluaineistosta jätimme tarkoituksella litteroimatta osioita, jotka eivät nauhoitteita kuunnellessamme kuulostaneet työllemme olennaisilta. Koska luontopäivään osallistuva kohderyhmä oli melko suuri, aiheen ulkopuolista keskustelua syntyi luonnollisestikin paljon.

Litteroinnin tulee vastata haastateltavien suullisia lausumia ja niitä merkityksiä, joita he ovat asioille antaneet haastattelussa. Toisin sanoen, haastateltavien puhetta ei saa litteroinnissa muuttaa tai muokata. (Vilkkä 2007, 116.) Litterointiaineistoa olemme käyttäneet erityisesti luontopäivän palautetta käsittelevissä kappaleissa. Suorina lainauksina mielipiteet tulevat ilmi juuri siinä muodossa, kuin tutkimukseen osallistuneet ovat halunneet asiat sanoa.

Lomakehaastattelu

Toteutimme luontopäivän palautekyselyn sekä asiakkaille että työntekijöille lomakehaastattelun muodossa. Lomakehaastattelu eli strukturoitu haastattelu (Vilkkä 2007, 101) on hyvä tiedonkeruumenetelmä erityisesti silloin, kun haastateltavia on monta ja haastateltavat edustavat melko yhtenäistä ryhmää, (Metsämuuronen 2008, 40) tutkimusongelma ei ole kovin laaja ja tavoitteena on hyvin rajattu, esimerkiksi yhtä asiaa koskevien mielipiteiden, näkemysten, käsitysten tai kokemusten kuvaaminen (Vilkkä 2007, 101). Lomakehaastattelun avulla pyrimme lähinnä kartoittamaan niin kohderyhmän kuin työntekijöidenkin mielipiteitä ja esiin nousseita ajatuksia luontopäivästä ja sen onnistuneisuudesta.

Lomakehaastattelussa kaikilta kohderyhmän jäseniltä kysytään kysymykset samassa järjestyksessä ja muodossa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 63; Hirsjärvi ym. 2007, 203). Avoimilla kysymyksillä tarkoitetaan sitä, että esitetään vain kysymys ja jätetään tyhjä tila vastausta varten. Avoimet kysymykset sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin. Ne myös ilmaisevat, mikä on keskeistä ja tärkeää vastaajien ajattelussa ja ilmaisee vastaajien asiaan liittyvien tunteiden voimakkuuden. (Hirsjärvi ym. 2009, 198, 199.) Huomasimme, että kohderyhmällä oli vaikeuksia vastata omin sanoin esitettyihin avoimiin kysymyksiin. Palautekyselyn monivalintakysymyksillä saimme kerättyä vastauksia huomattavasti runsaammin.

Monivalintakysymykset ovat kysymyksiä, joissa tutkija on laatinut valmiit, numeroidut vastausvaihtoehdot ja vastaaja merkitsee rastin tai rengastaa lomakkeesta valmiin vastausvaihtoehdon tai useampia vaihtoehtoja, jos sellainen ohje on annettu. Monivalintakysymykset sallivat vastaajien vastata samaan kysymykseen niin, että vastauksia voidaan mielekkäästi vertailla. (Hirsjärvi ym. 2009, 199, 201.) Monivalintakysymysten avulla saimme vaivattomasti vastaukset esitettyihin peruskysymyksiin, kuten vastaajien ikäjakaumaan ja vastaukset siihen, mikä sisältökokonaisuus luontopäivässä oli kohderyhmälle mieleisin.

Havainnointi

Havainnointia käytimme aineistonkeruumenetelmänä koko opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden ajan. Havainnoinnin suurin etu on, että sen avulla voidaan saada välitöntä ja suoraa tietoa yksilöiden tai ryhmien toiminnasta ja käyttäytymisestä. Havainnoinnin avulla päästään luonnollisiin ympäristöihin, ja voidaankin sanoa, että se on todellisen elämän ja maailman tutkimista. Näin ollen havainnointi sopii hyvin kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmäksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 212, 213.)

Opinnäytetyössämme olemme käyttäneet osallistuvaa havainnointia. Siinä sosiaaliset vuorovaikutustilanteet muodostuvat tärkeäksi osaksi tiedonhankintaa. Tutkija toimii aktiivisesti tutkimukseen osallistuvien henkilöiden kanssa. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 82.) Havainnointitietoa on myös mahdollista yhdistää onnistuneesti muulla tavoin kerättyyn aineistoon. Sen avulla voidaan saada havainnollista, kuvailevaa tietoa syventämään esimerkiksi haastatteluaineistoa. (Aaltola & Valli 2007a, 155.) Opinnäyte-

työmme toiminnallisen osuuden purkuosuudessa olemme käyttäneet muun aineiston rinnalla paljon havainnoinnista kertyneitä huomioita ja ajatuksia.

9.1.2 Aineiston analyysimenetelmät

Sisällönanalyysi

Opinnäytetyömme aineiston analyysimenetelmänä olemme käyttäneet sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Useimmat eri nimillä kulkevat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat periaatteessa tavalla tai toisella sisällönanalyysiin, jos sisällönanalyysillä tarkoitetaan kirjoitettujen, kuultujen tai nähtyjen sisältöjen analyysiä väljänä teoreettisena kehyksenä. Yksi näistä analyysimenetelmistä on *teorialähtöinen sisällönanalyysi*, joka nojaa johonkin tiettyyn teoriaan, malliin tai auktoriteetin esittämään ajatteluun. Aineiston analyysia ohjaa valmis aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys. Tämän tyyppisen analyysin taustalla on useimmiten aikaisemman tiedon testaaminen uudessa kontekstissa. (Tuomi & Sarajärvi 2012, 91, 97.) Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus on suunniteltu vasta teorialähtöiseen perehtymisen jälkeen, joten hankittua aineistoa käsittelemme teorialähtöisesti ja vertaamme aineistoamme jo aiemmin tutkittuun tietoon. Koska opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen, olemme suunnanneet huomiomme erityisesti niihin seikkoihin, jotka tukevat luonnon liittämistä osaksi mielenterveyskuntoutusta.

Sisällönanalyysin välineenä käytimme teemoittelua, jossa laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään erilaisten aihepiirien mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2012, 93). Opinnäytetyössämme käytimme tätä analyysimenetelmää etenkin erotellessamme palautemateriaalia erilleen, muusta aineistosta. Sen jälkeen olemme aihe aiheelta pilkkoneet aineistoa ja liittäneet ne teemakohtaisesti yhteen eri aineistonkeruumenetelmillä kerätyistä materiaaleista

Sisällönanalyysiin kuuluu myös aineiston pelkistäminen eli redusointi, jossa analysoitava informaatio on esimerkiksi auki kirjoitettu haastatteluaineisto, joka pelkistetään siten, että aineistosta karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois (Tuomi & Sarajärvi 2012, 109). Opinnäytetyömme toiminnallisesta osuudesta kertyi paljon etenkin litteoitua haastatteluaineistoa, josta valitsimme vain olennaisen käytettäväksi opinnäyte-

työssämme. Näitä olivat esimerkiksi kohderyhmän mielipiteet, havainnot, tuntemukset ja muistot.

10 LUONTOPÄIVÄ MIKKELIN VALKEALLA

Opinnäytetyön toiminnallisena osuutena toteutimme 30.5.2012 kokemuksellisen luontopäivän Toimintakeskus Mielenmajan ja Virike ry:n päihde- ja mielenterveyskuntoutujille Mikkelin Valkealla. Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteutus sekä havainnoiminen perustuvat kokemuksellisuuteen ja luontokokemuksiin.

Tässä osiossa esittelemme opinnäytetyömme toimeksiantajan, avaamme luontopäivän tarkoitusta ja tavoitteita sekä kerromme suunnittelun etenemisestä, toteutusvaiheesta ja saadusta palautteesta. Kerromme myös tarkemmin luontopäivässä käytetyistä luontoharjoitteista.

10.1 Toimintakeskus Mielenmaja ja Virike ry

Toimintakeskus Mielenmaja toimi opinnäytetyömme toimeksiantajana, mutta emme halunneet sivuuttaa opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa mukana ollutta Virike ry:tä. Mielenmaja ja Virike ry toimivat samoissa toimitiloissa ja asiakkaat ovat pääsääntöisesti yhteisiä olemalla mukana molempien toiminnassa. Myös opinnäytetyömme toiminnalliseen osuuteen, luontopäivään, osallistui asiakkaita molemmilta toimijoilta ja sekä Mielenmajan että Virike ry:n työntekijät olivat edustettuina luontopäivässä.

Toimintakeskus Mielenmaja on Mikkelin kaupungin sosiaalisten palveluiden yksikkö, joka tukee päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista ja arjessa selviämistä, järjestäen erimuotoista päivätoimintaa, ryhmiä, palveluohjausta ja työtoimintaa (Seleenius & Rouhiainen 2012, 3). Toiminta on tarkoitettu kuntoutujille, joilla on löytynyt oma motivaatio kuntoutumiseen ja sen tavoitteena on tukea kaikin keinoin avohoidossa selviytymistä sekä vähentää sairaalajaksoja. Toimintakeskus Mielenmajalla käynti perustuu vapaaehtoisuuteen. Suurin osa asiakkaista on keski-ikäisiä, mutta Mielenmaja tarjoaa palvelua kaiken ikäisille asiakkaille. (Juuti 2011.)

Toimintakeskus Mielenmajan toiminnan tavoitteena on tasavertaisuus, asiakkaiden elämänlaadun parantaminen, sosiaalisen tuen ja vertaisuuden lisääminen sekä virikkeiden antaminen, päivärytmien ylläpitäminen ja arjen erilaisten pulmien ratkominen yhdessä toisten asiakkaiden ja ohjaajien kanssa (Mikkelin seudun sosiaali- ja terveystoimi 2012). Toiminnan tavoitteena on tarjota asiakkaille kuntoutuksen kannalta mielekästä ja tarkoituksenmukaista toimintaa, joka tukee asiakkaan kuntoutussuunnitelman tavoitteita. Toimintakeskuksen tavoitteena on tarjota päivätoiminnan avulla paikka, joka mahdollistaa yhteisöllisen toiminnan. (Toimintakeskus Mielenmajan toimintasuunnitelma 2012.) Asiakkailta itsellään on mahdollisuus vaikuttaa toimintaan, jolloin se muodostuu heidän tarpeitaan ja toiveitaan vastaavaksi, sekä näin heille mahdollisimman mielekkääksi (Juuti 2011).

Virike ry on Mielenterveyden keskusliiton paikallisyhdistys Mikkelissä, joka on rekisteröity yhdistykseksi vuonna 1983 (Selenius & Rouhiainen 2012, 4). Virike on mielenterveys- päihdekuntoutujien ja mielenterveystyöstä kiinnostuneiden yhdistys, jonka toiminnan tarkoituksena on tukea kuntoutumista muun muassa vertaistuen avulla, järjestää jäsenilleen virkistys- ja harrastustoimintaa ja toimia kuntoutujien paikallisena edunvalvontajärjestönä (Virike ry:n Toimintakertomus 2011). Virike ry:n toiminnan nykyisellään ovat mahdollistaneet Raha-automaattiyhdistys ja Mikkelin kaupunki tukiessaan Virikettä kohdennetulla avustuksella (Virike ry:n toimintakertomus 2010).

Virike ry on kolmannen sektorin toimija, jonka tavoitteena on edistää mielenterveyttä, poistaa ennakkoluuloja, edistää suvaitsevaisuutta ja erilaisuuden hyväksyntää (Selenius & Rouhiainen 2012, 3, 5). Yhdistys pyrkii tarjoamaan jokaiselle jotakin huomioiden jäsenistön ikäjakautuman sekä mielenkiinnon ja auttaa kuntoutujia sosiaalisen kanssakäymisen luomisessa sekä itsetunnon kohottamisessa estäen syrjäytymistä. (Virike ry:n toimintakertomus 2010.)

Toimintakeskus Mielenmaja ja Virike ry muodostavat yhdessä Mielenmajatalon, jollaisena toimintaa on jatkettu vuodesta 2007 alkaen toimijoiden saadessa yhteiset tilat. Mielenmajatalo toimii arkipäivisin molempien toimijoiden yhteisenä tilana ja osa asiakkaista on yhteisiä palvelun tarvitsijoita. (Selenius & Rouhiainen 2012, 3.) Toimintakeskus Mielenmaja järjestää toimintaa arkipäivisin ja Virike ry painottuu ilta- ja viikonlopputoimintaan vertaistuellisesti sekä tarjoamalla matalan kynnyksen työtoimintaa muun muassa kahviossa ja kirpputorilla. Mielenmaja vastaa kuntoutuksesta ja

Virike toimii kuntoutuksen tukena. (Toimintakeskus Mielenmajan toimintasuunnitelma 2012.)

10.2 Luontopäivän tarkoitus ja tavoitteet

Suunnittelemamme luontopäivän avulla halusimme tarjota Toimintakeskus Mielenmajan ja Virike ry:n asiakkaille erilaisia ja uusia kokemuksia, jotka ilmenevät todellisessa luontoympäristössä. Päivän tavoitteena oli testata kolmea valitsemaamme luontomenetelmää, havainnoida päihde- ja mielenterveyskuntoutujia luontoympäristössä kokoamamme teorian pohjalta sekä kerätä aineistoa asiakkaiden motivaatiosta ja kiinnostuksesta aiheita kohtaan.

Tavoitteenamme oli pyrkiä luomaan asiakkaille tunnelma kiireettömästä, rauhallisesta luonnossa vietettävästä päivästä, vaikka se olikin opinnäytetyömme tavoitteellisuuden kannalta etukäteen suunniteltu. Toivoimme tuloksien pysyvän näin luotettavampina ja luonnon ympäristönä saavan aikaan enemmän mielihyvää ilman turhaa päiväohjelmasta aiheutuvaa stressiä.

10.3 Luontopäivän suunnittelu

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eli kokemuksellisen luontopäivän ideointi aloitettiin huhtikuun alussa 2012 yhteistyössä Toimintakeskus Mielenmajan kanssa, ja se toteutettiin Mikkelin Valkealla 30.5.2012.

Luontopäivän suunnitteluun sisältyi useita tapaamisia toimeksiantajamme Toimintakeskus Mielenmajan edustajan Minna Juutin kanssa. Tapaamisilla keskustelimme yleisesti opinnäytetyömme ideasta ja tarkoituksesta sekä siitä, mitä odotuksia ja toiveita Mielenmajalla oli järjestämämme luontopäivän suhteen. Keskustelimme myös aikataulusta asiakkaiden jaksamista ajatellen ja päädyimme Juutin suosituksesta 3–4 tuntiin, johon sisältyisi myös kahvitus ja ruokailu. Suunnittelun edetessä luontopäivän toteutuspaikkaa ja luontopäivän ajankohtaa muutettiin kertaalleen. Paikka vaihdettiin yhteistuumiin tutumpaan, helppokulkuisempaan ja esteettisesti miellyttävämpään ympäristöön.

Suunnittelemamme ohjelmasisällön totesimme yhdessä toimeksiantajan kanssa hyväksi. Ohjelman suunnittelussa ja toteutuspaikan valinnassa pyrimme ottamaan huomioon mahdolliset liikuntarajoitteet. Tarkoituksenamme oli pitää siirtymämatkat lyhyinä ja antaa tarvittaessa mahdollisuus jäädä nuotiopaikalle odottelemaan muuta ryhmää, sillä halusimme osallistumisen perustuvan vapaaehtoisuuteen. Päiväohjelman pyrimme suunnittelemaan niin, että se olisi mielenterveyskuntoutujille asiakasryhmänä mahdollisimman mielekäs, mutta kuitenkin tavoitteellinen ja luontokokemukseen pohjautuva.

Sovimme, että Juuti vastaisi tiedon kulusta muille Toimintakeskus Mielenmajan ja Virike ry:n työntekijöille sekä toimisi asiakkaiden motivoijana. Toivoimme, että päivään pääsisi osallistumaan muutama työntekijä, koska ajattelimme asiakkaiden saavan heiltä rohkaisua osallistua yhteiseen toimintaan. Lisäksi tutut työntekijät toisivat asiakkaille turvallisuuden tunnetta. Samalla myös työntekijöille tarjoutuisi mahdollisuus päästä havainnoimaan käyttämiemme luontomenetelmien tehoa asiakkaisiin, joiden kanssa he itse toimivat päivittäin.

Rajasimme osallistujamäärän viiteentoista asiakkaaseen, sillä opinnäytetyömme tulosten kannalta oli mielestämme järkevää kyetä havainnoimaan koko ryhmää samanaikaisesti. Asiakasmäärän rajauksen teimme osallistujalistan avulla, jossa oli tilaa viidelletoista ensimmäiselle osallistujalle. Osallistujalistan yhteydessä toimitimme Toimintakeskus Mielenmajan ja Virike ry:n seinille myös isot ja houkuttelevat, luontopäivästämmme kertovat julisteet, joiden tarkoitus oli motivoida ja kutsua asiakkaat mukaan.

Keskustelimme Minna Juutin kanssa myös asiakkaiden motivoinnista ja tarjosimme vaihtoehtoa, että tulisimme ennen luontopäivän toteutusta käymään Toimintakeskus Mielenmajalla. Olimme miettineet erillisen motivointituokion järjestämistä, jossa olisimme muun muassa keränneet asiakkaiden toiveita luontopäivän sisältöä ajatellen. Päädyimme kuitenkin yhdessä Juutin kanssa siihen, että hän hoitaisi asiakkaiden motivoinnin, sillä huomioiden heikosti motivoituvan asiakasryhmän, oli todennäköisempää, että hän onnistuisi paremmin motivoimaan asiakkaita osallistumaan järjestämäämme luontopäivään.

Kun luontopäivän toteutuksen perusasioista oli sovittu toimeksiantajan kanssa, aloitimme tarvikkeiden hankinnan toteutuspäivää varten. Meidän oli otettava huomioon

sekä ruokailutilanteeseen että toimintapisteitä varten vaadittavat välineet sekä mahdollinen sadesää toteutuksessa. Myös toteutuspaikkaan kävimme tutustumassa muutama otteeseen ennen luontopäivää.

Luontopäivän purkupäiväksi Juutin kanssa sovimme 6.6.2012, jolloin tarkoituksenamme oli haastatella useampaa luontopäivään osallistunutta työntekijää. Haastatelimme tällöin kuitenkin vain toisen työntekijän ja toisen syksyllä 2012. Toimitimme samalla Mielenmajalle asiakkaille jaettavat kirjalliset palautelomakkeet, joissa oli vastaamisaikaa noin kolme viikkoa.

10.4 Luontopäivässä käytetyt menetelmät

Luovuuden merkitys on sosionomin työssä suuri, sillä se vahvistaa työntekijän uskallusta etsiä ja käyttää erilaisia työmenetelmiä, jotka puolestaan lisäävät asiakkaiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä (Nietosvuori 2008). Opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa käytimme kolmea luontoon pohjautuvaa menetelmää: aistipolkua, luontotaidetta ja muistelua. Luontopäivää ideoidessamme valitsimme edellä mainitut menetelmät juuri niiden toiminnallisten mahdollisuuksien takia. Lisäksi kaikki menetelmät oli mahdollista toteuttaa ryhmässä asiakkaiden yhteisöllisyyttä lisäten. Kaikkia käyttämiämme menetelmiä on myös mahdollista käyttää soveltaen sisätiloissa ja olemmekin koonneet muutamia esimerkkejä vaihtoehdoista opinnäytetyömme tuotoksena syntyneeseen oppaaseen.

Käyttämämme luontoon pohjautuvat menetelmät avaamme seuraavissa alaluvuissa kertomalla, miten itse käytimme menetelmiä luontopäivän aikana. Sen lisäksi olemme perustelleet menetelmien valintaa ja niiden käyttöä teoretiedon avulla. Kokemuksemme menetelmien käytöstä kerromme luontopäivän toteutus- ja arviointiosiossa.

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden toteutuksessa huomioimme jokamiehenoikeudet, jotka toimivat perussääntöinä luontoympäristöissä toimimisessa ja luonnonmateriaaleja hyödynnettäessä. Luontopäivässä käytetyt luonnonmateriaalit kerättiin omalta maalta kuolleista tai kaadetuista puista.

10.4.1 Aistipolku

Aistipolun pituuden mietimme osallistujien fyysisen kunnon mukaisesti. Oma aistipolkumme oli noin 400 metrin mittainen, ja yhteensä kävelyä tuli siis vajaa kilometri. Suunnittelimme aistipolun luontopäivään sen mukaan, että osa osallistujista on huonompikuntoisia. Mielestämme reitti oli sopivan mittainen, koska toimintapisteineen polulla kului aikaa 45 minuuttia, joka on pitkä keskittymisaika osallistujaryhmäämme ajatellen. Aistipolulla kävellessä tulee saaneeksi lähes huomaamattaan liikuntaa ja toimintapisteet siirtymien välillä pilkkovat matkaa niin, että huonomminkin liikkuvat saavat välillä levähtää. Toimintapisteet olimme sijoittaneet luontopolun varrelle parinkymmenen metrin päähän toisistaan ja teemoina olivat aistit: maku, haju, kuulo, tunto ja näkö. Jokaisella pisteellä keskityttiin yhteen aistiin kerrallaan luontoteeman mukaisesti. Myös kävelyn pisteeltä pisteelle on hyvä tapahtua rauhallisesti ja hiljaisesti ilman turhia puheita. Rauhallisuus mahdollistaa tehokkaamman luontoympäristön havainnoinnin ja hiljaisuus luonnon äänien kuulemisen.

Länsimaissa ajatellaan, että ihminen tuntee ympäristön viiden aistin välityksellä (Wahlström 2006, 36). Parhaimmillaan luontoympäristö tarjoaa monipuolisia aistikoemuksia (Salonen 2010, 65) ja aistien kautta koettuna luontoympäristö rauhoittaa, lievittää ahdistusta ja parantaa keskittymiskykyä (Rappe & Malin 2009, 1). Aistihavainnot viestivät kokijalle yleensä myös esimerkiksi mielipaikan sopivuuden (Salonen 2010, 68).

Metsä käy kaikkien aistien kimppuun – näön, kuulon, hajun, tunnon, jopa maun. Visuaalinen kokemus on kuitenkin ratkaiseva. (Sepänmaa ym. 2003, 41.) Luontokokemuksessa aistihavainnot luovat kokemuksen, sillä luontokokemusta ei järkeillä ja ajatella, vaan koetaan (Salonen 2010, 68). Joe H. Slate (2010, 48) korostaa metsäretkellä aistien tietoista käyttämistä. Pieni pysähtyminen vain kuuntelemaan, katselemaan ja haistelemaan rauhoittaa mieltä. Kulkiessa syvällä metsän siimeksessä voi imeä itseensä sen rauhaa ja tyyneyttä.

Ihmisillä on erilainen tottumus käyttää eri aistikanavia havainnoissaan (Salonen 2010, 68). Luontokokemuksen aistimisesta ja eri aistipiirien tärkeydestä Kalevi Korpela (2011) on todennut näin: *”Näköaisti on tärkeä, koska pelkkä visuaalinen havainto voi saada elpymistä aikaan. Toisaalta ihmiset ovat tyyppinä erilaisia: toisille on tärkeä*

kuuloaisti, toisille tunto tai näkö. Vastaavasti, jos joku aistipiiri on poissa käytöstä, toisten aistien osuus vahvistuu. Kun on tutkittu näkövammaisten ihmisten luontokokemusta, on tulokseksi saatu samanlaisia elpymisen tunteja kuin näkevilla ihmisillä.” Aivot ottavat vastaan näköärsyksiä, tuoksut tuntuvat ja äänet kuuluvat tahdosta riippumatta ja voivat herättää mielikuvia. Aktiivinen ympäristön tarkkailu sisältää puolestaan lukuisia kognitiivisia toimintoja, jotka pitävät yllä psyykkistä toimintakykyä. (Rappe ym. 2003, 47.)

Elvyttävä luontoympäristö tarjoaa mahdollisuuden monipuolisiin aistihavaintoihin, kuten mahdollisuuden nähdä, kuulla ja tunnustella keholla (Salonen 2010, 68). Elvyttävä luontoympäristö, varsinkin sen kasvit, hyväilevät kaikkia aisteja. Kasveilla on erilaisia rakenteita, muotoja, tuoksuja ja värejä, joista etenkin tuoksut herättävät helposti muistoja. Turvallisilla, myönteisiä tunnetiloja herättävillä muistoilla voidaan edistää paranemista tai tuoda helpotusta ahdistukseen. (Rappe ym. 2003, 40.)

Rauhoittava äänimaailma kuuluu myös elvyttävään luontoympäristöön. Äänenlähteinä luontoympäristössä on usein vesi ja linnut, mutta myös kasvien lehdet saavat aikaan erilaisia ääniä liikkeessaan joko tuulesta tai kosketuksesta. (Rappe ym. 2003, 41.)

Aistivaikutelmien yliherkkyys ja psyykkinen haavoittuvuus voivat haitata kuntoutumista, aiheuttaa ahdistusta ja voimakasta eristäytymisen tarvetta. Esimerkiksi äänet, melu, valo ja hajut voivat tuntua asiakkaasta sietämättömän voimakkailta, vaikka ohjaaja ei niitä aistisikaan. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 231.)

Riitta Wahlström (2006, 131) kirjoittaa kirjassaan *Eheyttävä luonto aistimiskävelystä*. Aistimiskävelyssä kävellään luonnossa aistimet auki, eli keskitytään tietoisesti näkemään, kuulemaan, haistamaan, maistamaan ja koskettamaan. Aistimiskävelyyn on hyvä varata aikaa noin puolisen tuntia, koska se edellyttää avautumista ja hiljentymistä. Myös Joe H. Slate (2010, 47–48) kirjoittaa *Connecting to the Power of Nature* -kirjassaan voimaannuttavista luontokävelyistä. Luontokävely on hyvä toteuttaa kaikessa rauhassa ja metsäympäristön on hyvä olla turvallinen. Turvallisuus lisääntyy entisestään, jos mukana on ystävä tai ryhmä, joiden ansiosta luontokokemuksista voi myös keskustella yhdessä muiden kanssa.

Tampereen yliopiston psykologian professori, ympäristöpsykologian dosentti Kalevi Korpela on ollut mukana suunnittelemassa elvyttäviä luontopolkuja. Ne ovat yleensä alle kymmenen kilometriä pitkiä teemapolkuja, joiden varrelle sirotellaan psykologisia harjoitteita, joiden avulla vahvistetaan elpymiskokemusta. Harjoitteet laitetaan polkujen varrelle tukemaan elpymisen etenemistä. Niiden avulla ohjataan näkemään ja kokemaan luontoa ja ympäristöä tavanomaisesta poikkeavalla tavalla. Teemapolun kuljettuaan pysähtytään miettimään omaa mielialaa, mielipaikkaa ja elämäntilannetta ja mahdollisesti keskustellaan niistä muiden kulkijoiden kanssa. Polkujen toimivuutta kartoitettiin käyttäjäkyselyllä syys–lokakuussa 2010. Tulosten mukaan noin 80 % vastaajista koki olotilansa kohentuneen voimapolun kävelemisen jälkeen. Vastaajista reilut 30 % koki, että ero olotilaan ennen kävelyä oli huomattava. Elpyminen oli vahvempaa, jos osallistuja oli kulkenut pidemmän matkaa polulla, koska silloin elpymisharjoitteitakin oli matkan varrella enemmän. (Korpela 2011.)

10.4.2 Luontotaide

Luontopäivässä käytimme luontotaiteen alustana tilkkutäkkimäistä, maahan piirrettyä ruudukkoa. Tarkoituksenamme oli luontotaiteen avulla antaa asiakkaille mahdollisuus päästää heidän luovuutensa valloilleen tuottaen jotain uutta ja omaa. Ohjeistimme asiakkaita etsimään lähimaastosta itselleen yhden tai useamman merkityksellisen luonnonmateriaalin ja tuomaan sen valitsemaansa ruutuun. Jokaiselle asiakkaalle oli oma henkilökohtainen ruutunsa. Kerroimme, että osallistuja voisi jättää ruudun tyhjäksi, täyttää sen kokonaan tai laittaa siihen vain yhden elementin. Täytettyään ruudun asiakkaalla oli mahdollisuus halutessaan kertoa meille ja muulle ryhmälle, miksi hän valitsi juuri sen asian asetettavaksi ruutuunsa. Osallistuessaan asiakas on osa suurempaa, yhteistä tuotosta ja koemme, että valmiin luontotaideteoksen katselu voi olla hyvinkin voimaannuttavaa. Luontotaidetta tehdessä ei tarvitse olla kiire minnekään ja se voi toimia hyvänä ryhmäyttämismenetelmänä.

Taide on tunteiden ja mielikuvien kieltä. Se on ilmaisun, visuaalisen ajattelun ja vuorovaikutuksen erityistä aluetta (Rankanen ym. 2007, 9). Vuosituhansia on uskottu siihen, että taiteella on parantava vaikutus. Jo antiikin aikana taidetta käytettiin hoidon välineenä. (Hohenthal-Antin 2006, 27.) Viime vuosina erityisesti sosiaali- ja terveysaloilla taidelähtöisten työmenetelmien kysyntä on huomattavasti lisääntynyt (Hohenthal-Antin 2009, 9). Esimerkiksi nykypsykiatriassa taideterapiaa käytetään mielenter-

veyttä tukevana hoitomuotona, josta on saatu hyvinkin myönteisiä kokemuksia. Taide-terapiaa voi antaa terapeutin koulutuksen saanut, mutta taiteen terapeuttista käyttöä voi soveltaa kuka tahansa omassa työssään. (Hohenthal-Antin 2006, 27.)

Taidetoimintaa voidaan pitää puhtaasti itseisarvoisena, ihmisen luontaisen luovuuden luonnollisena ilmentymänä (Hohenthal-Antin 2006, 16). Sen aikana tapahtuu paljon sanatonta psyykkistä työskentelyä samanaikaisesti fyysisen ja aistitoiminnan kanssa (Rankanen ym. 2007, 94). Luovuuteen vaikuttaa myös motivaatio. Epäonnistumisen pelko voi olla esteenä luovuudelle, mutta jos ihminen uskaltaa olla häpeilemättä sitä mitä on, hän kykenee luovaan toimintaan. (Keränen ym. 105.)

Luovuudella on oma osuutensa mielen tasapainon ylläpitämisessä ja kriisien ennaltaehkäisyssä. Luodessaan ihminen on spontaani, leikkimielinen ja ympäristölleen herkkä, eivätkä totutut kaavat kahlitse hänen ajatuksenkulkuaan. Kun ihminen luo, hän irrottautuu todellisuudesta ja astuu mielikuvitusmaailmaan, jossa tietoiset aikomukset on unohdettu. (Keränen ym. 2001, 105.) Lähes jokainen on lapsuudessaan tehnyt taidetta, ja voi edelleenkin tehdä niin, jos häntä vain kannustetaan unohtamaan ajatukset ”*taiteellisesta tai kulttuurisesta oikeaoppisuudesta*” (Liebmann 2002, 3). Taidetoimintaa voidaankin pitää toimintana, jonka tulee kuulua jokaiseen ikävaiheeseen kuntoisuuteen katsomatta (Hohenthal-Antin 2006, 16). Luovuus on määritelty kyvyksi saada aikaan jotain uutta. Uuden ei tarvitse olla uutta kaikille, riittää kun se on uutta tekijälleen. Näin ajatellen jokainen ihminen on jollain tavalla luova. Luovuus auttaa ihmistä selviytymään erilaisissa, vaikeissakin tilanteissa. (Keränen ym. 2001, 105.)

Luonnolla ja taiteella on kyky – taiteella sanotaan olevan jopa tehtävänä – pysäyttää ja herättää katsoja huomaamaan paitsi oma sisimpänsä myös ympäristö. Luonto- ja taidekokemukset stimuloivat uusien kokemusten pohtimiseen ja johdattavat pois totutusta ja tavanomaisesta. (Rannisto 2007, 84.) Taide välineenä oman elämän muisteluun ja ymmärtämiseen on mitä miellyttävempi väline. Taide tekee vaikeidenkin asioiden ilmaisemisen helpoksi. (Hohenthal-Antin 2006, 83.)

Tyypillistä mielenterveysasiakkaille on esimerkiksi ahdistuksen ja masennuksen tuoma umpikujan tunne, näköalattomuus ja samojen kielteisten ajatusten mielessä pyöriminen. Se on kuin noidankehä, josta ei nähdä ulospääsyä. Kaikki huomio voi kiinnittyä siihen, että odotetaan muiden ihmisten tai olosuhteiden muuttuvan, jotta elämä

voisi olla tyydyttävämpää. Tai sitten tämä noidankehä syöttää loputtomasti itsesyytöksiä ja sisäistä syyllistävästä puhetta. Samat kielteiset ajatukset ja tulkintayritykset pyörivät mielessä ilman, että keksitään mitä voitaisiin itse tehdä tai miten muuttaa omaa näkökulmaa ja suhtautumista. Taidetoimintaan keskittyminen, sen myötä tapahtuva tiedostamattoman luovuuden aktivoituminen ja ryhmän tai ohjaajan antama palaute voivat tällöin muodostua ratkaisevaksi tilanteen avaajaksi tai jopa muuttajaksi. (Ran-kanen ym. 2007, 191.) Merkityksellinen ja onnistunut toiminta vahvistaa itsetuntoa ja luottamusta omiin kykyihin (Rappe & Malin 2009, 1).

Taidetoiminnassa luontomateriaalin erityisyys verrattuna muihin materiaaleihin piilee siinä, että jokainen kappale on erilainen, ainutkertainen ja itsessään täydellinen. Tämä tukee parhaimmillaan ajatusta ihmisen omasta ainutkertaisuudesta. (Salonen 2005, 95.) Luontoelämyksenä luontotaide on siitä mielenkiintoista, että sen voi jakaa kah-teen osaan. Toinen on itse luonnossa nähtävää luonnon muodostamaa taidetta ja toinen taas luonnosta ammennettavaa taidetta, jota voisi kuvailla osin maalaustaiteena ja osin luonnonmateriaalien hyödyntämisenä taiteessa. Luonnon omaa taidetta on kaikki se, mitä näemme luonnossa liikkeessämme. Luonnon taidetta esiintyy kaikkialla luonnos- sa, sen löytäminen ja näkeminen on vain omien tuntemusten kautta löydettävissä ja koettavissa. (Luonnossa 2012.)

10.4.3 Muistelu

Luontopäivämme muisteluosuutta varten olimme etukäteen etsineet keskustelua herät- täviä esineitä ja kuvia. Muistelun tukena käytimme muun muassa käpylehmää, kaar- navenettä, vanhaa harmaantunutta heinäseivästä, puusta tehtyjä rullia, tuohivir- suja ja tuohikonttia, kääpää, naavaa, tervasta sekä luontokuvia. Asiakkaat saivat kertoa nuotion äärellä meille ja toisilleen esineiden alkuperäisistä käyttötarkoituksista, kut- sumanimistä ja niihin liittyvistä muistoista.

Muistelu on monipuolinen menetelmä, johon asiakkaalla on mahdollisuus osallistua oman halukkuutensa mukaisesti. Hän voi osallistua esimerkiksi aluksi vain kuuntele- malla ja osallistua keskusteluun, kun on siihen itse valmis. Luontoaiheesta löytyy pal- jon muisteltavaa esimerkiksi lapsuuteen liittyen. Muistelussa valokuvat ja esineet voi- vat herätellä jo unohtuneita muistoja ja tarinan kautta voi syntyä kallisarvoista keskus-

telua. On hyvä osata varautua käsittelemään myös esiin nousevia negatiivisia muistoja, vaikka muistelun alkuperäinen tarkoitus onkin voimaannuttaa asiakasta.

Muistelu on osa jokaisen ihmisen elämää. Muistelu virkistää muistia ja aivotoimintaa, se on hauska yhdessäolon muoto ja se virkistää mielialaa. (Airila 2002, 43.) Muistaminen – muistelu – on ajattelemista ja ajattelemisen vaatii tietyn määrän itsetuntoa. Mitä positiivisemmin suhtaudumme elämään ja ympäristöön, sitä helpompi meidän on palauttaa mieleemme positiivisia mielikuvia. (Vakkuri 2003, 11–12.)

Muistelulla voi olla hyvinkin terapeuttinen merkitys (Airila 2002, 43) ja muistelu onkin yksi ammatillinen työmenetelmä, jonka avulla voidaan vahvistaa asiakkaan itsetuntoa, auttaa häntä jäsentämään elämäänsä ja lisätä näin voimavaroja (Hohenthal-Antin 2009, 23). Muistelun tarkoituksena on auttaa oman elämän hallintaa menetyksissä, auttaa hyväksymään omaan elämään liittyvät tapahtumat, tukea identiteettiä ja antaa selviytymismalleja nykyhetkeen (Airila 2002, 43). Muistelu antaa rohkeutta tarkastella omaa elettyä elämää (Hohenthal-Antin 2009, 23) sekä lisää tunnetta kokonaisuudesta vahvistaen minuuden tunnetta (Suomen Mielenterveysseura 2012). Muistelu ylläpitää itsearvostusta, vähentää depressiota sekä auttaa hahmottamaan oman elämän merkityksellisyyttä (Airila 2002, 43). Yleensä ajatellaan, että muistelu soveltuu erityisen hyvin ikäihmisille, mutta muisteleminen kuuluu kuitenkin kaikkiin elämän ikävaiheisiin (Hohenthal-Antin 2009, 23).

Hyvät muistot muistuttavat elämän rikkaudesta, onnistumisesta ja onnellisuudesta. Vaikeat ja surulliset muistot vuorostaan muistuttavat, että vaikeistakin elämänvaiheista voi selvitä. Muistelemalla myös menneisyyden vaikeita muistoja, voi oppia ymmärtämään nykyistä itseään ja saada samalla elämälleen uuden suunnan. (Hohenthal-Antin 2009, 17, 18.) Muistelu voi toimia voimavarana ja sen kautta voi tuntea ainutlaatuisuutta. Oman elämän tarkastelu voi myös auttaa hyväksymään elämän sellaisena kuin se on. (Suomen Mielenterveysseura 2012.) Muistelu pohjautuu siis yksilön elämäkokemuksiin. Ihminen luo mielessään muistoistaan oman elämänsä tarinan, joka on kertomus siitä, miten ja miksi minusta on tullut se, mikä tällä hetkellä olen. (Hohenthal-Antin 2009, 27.)

Muistelumenetelmää voidaan käyttää esimerkiksi traumaattisten muistojen työstämisessä. Muistelu voi auttaa tiedostamaan jo unohtuneiden traumaattisten kokemusten

persoonaa muovaavat vaikutukset. Oman menneisyyden tunnistaminen ja sen vaikeiden muistojen hyväksyminen voi olla eheyttävä kokemus, joka auttaa selviytymään tulevaisuudessa. Voimavarana muistelu on menneen ja nykyisen välistä jatkuvaa keskustelua, joka parhaimmillaan synnyttää menneen ymmärtämistä. Tämän kautta rakentuu myös oma elämänhallinta. (Hohenthal-Antin 2009, 118.)

Muistelu voi olla elämyksellistä ja yhteisöllistä toimintaa, joka tuo tekemiseen iloa ja riemua. Lisäksi yhdessä tekeminen esimerkiksi muistelun keinoin synnyttää mehenkeä ja sen kautta voidaan ehkäistä syrjäytymistä. (Hohenthal-Antin 2009, 23.)

10.5 Luontopäivän toteutus ja arviointi

Seuraavassa kerromme luontopäivän toteutuksesta ja arvioimme yleisesti luontopäivän onnistuneisuutta sekä pohdimme käyttämiemme menetelmien – aistipolun, luontotaiteen ja muistelun – toimivuutta. Omat ajatuksemme ja pohdintamme päivästä perustuvat luontopäivän aikaiseen mielenterveyskuntoutujien havainnointiin. Puramme myös muita päivän aktiviteetteja, joita emme esitelleet menetelmäosiossa. Näitä ovat varasuunnitelmana mukaan otettu kaarnaveneiden teko sekä alkulämmittelynä toiminut ryhmähaaste. Olemme liittäneet tekstiin myös kuntoutujilta nauhuriin tallentuneita ajatuksia sekä itse ottamiamme kuvia luontopäivästä.

Toteutimme 30.5.2012 suunnittelemamme luontopäivän päihde- ja mielenterveyskuntoutujille Mikkelin Valkealla. Päivään osallistui yhteensä viisitoista kuntoutujaa Toimintakeskus Mielenmajalta ja Virike ry:ltä.

Päivä aloitettiin tervetuliaiskahveilla, jonka yhteydessä kerroimme lyhyesti opinnäytetyömme taustasta ja tarkoituksesta, sekä luontopäivän ohjelmasisällöstä. Luontopäivää aloitettaessa asiakkaat olivat aktiivisia, hymyileviä ja iloisia. Työntekijöiden ja omien havaintojemme mukaan mielenterveys- ja päihdekuntoutajat olivat osallistuneet päivään mielellään ja he olivat motivoituneita uudenlaista toimintaa kohtaan.

Ryhmähaastetehtävä

Aloitimme päivän leikkimielisellä ja motivoivalla ryhmähaasteella, jossa testattiin ryhmädynamiikkaa. Ongelmaa ratkaistaessa oli toimittava yhdessä, jotta haasteesta oli

mahdollista suoriutua. Halusimme osoittaa, että jokaisen kuntoutujan osallisuus tehtävässä oli tärkeää. Ryhmähaastetehtävän ohella halusimme kuntoutujien ymmärtävän ryhmän ja toisten avun merkityksen, niin haasteen ratkaisussa kuin elämässä yleensäkin. Korostimme kuntoutujille, että nopeus ja kilpaileminen eivät ole toiminnan tarkoitus, vaan yhdessä tekemisen ilo ja onnistuminen. Jaoin asiakasryhmän kolmeen pienempään ryhmään ja jokaisessa pienryhmässä oli myös työntekijä, joka huolehtisi tarvittaessa ryhmänsä motivoinnista. Ryhmähaasteessa tehtävänä oli nostaa kahden pitkän köyden avulla vettä puoliltaan oleva sanko pois rajatun alueen sisäpuolelta. Lisäksi osallistujien oli itse pysyttävä tämän rajatun alueen ulkopuolella.

Kaikki viisitoista kuntoutujaa osallistui ryhmähaasteeseen tunnelman ollessa rento ja yhteisöllinen. Oli hienoa huomata, että jokainen osallistui omalla panoksellaan haasteen onnistumiseen ja että tehtävä herätti heissä naurua, iloa ja osallisuutta. Kaikki pääsivät tavalla tai toisella osallistumaan ja iloitsivat onnistumisesta. Huomasimme, että yhdessä tekemisen meininki oli kuntoutujille todella tärkeää ja että osallistuminen teki heille hyvää. Vahvemmat auttoivat heikompia ja osallistajat motivoivat toinen toisiaan onnistumaan. Jos sanko putosi matkalla, kaikki ryhmät aloittivat lannistumatta sinnikkäästi alusta aina onnistumiseen asti. Positiivinen ja hauska toiminta motivoi selvästi kuntoutujia luontopäivämme seuraavaan ohjelmanumeroon.

Ryhmähaastetehtävän jälkeen ohjelmassa oli luontomenetelmiin pohjautuvien toimintaosuuksien kiertäminen ”matalalla kynnyksellä”, jotta mahdollisimman moni kuntoutuja pystyi osallistumaan. Oli toivottavaa että kaikki osallistuisivat, mutta kerroimme myös vaihtoehdosta jäädä nuotiopaikalle, sillä päivän tehtäviin emme halunneet osallistumispakkoa. Halusimme korostaa, että päivä perustuisi täysin vapaaehtoisuuteen. Jokainen sai siis osallistua juuri sen verran kun koki itselleen sopivaksi – seurata vaikka sivusta jos se jollekin kuntoutujalle tuntui luontevimmalta.

Aistipolku

”Minusta on kiva, kun nuo pääskysset tuli, niin pääskysistä pystyy näkemään minkälainen ilma on tulossa. Jos tota ne lentää matalalla, niin hyönteiset on matalalla, ja on matalapaine niin voi tulla sadetta. Ja sitten kun ne lentää korkeella, niin on korkeapaine.”
– mielenterveyskuntoutuja

Ensimmäinen käyttämämme luontoavusteinen menetelmä oli aistipolku, jonka olimme koonneet luontopolun varrelle kauniiseen luontoympäristöön veden äärelle. Parikymmenen metrin päähän toisistaan olimme esivalmistelleet aistipisteitä (haju, maku, näkö, kuulo, tunto), joilla kullakin oli tarkoitus keskittyä yhteen aistiin kerrallaan. Pyrimme motivoiden ja ohjaten herättelemään kuntoutujien mahdollisesti alentuneita aisteja rauhallisessa, esteettisessä luontoympäristössä. Valitsimme aistipolun menetelmäksi juuri sen monipuolisuuden ja sovellettavuuden vuoksi. Aistipolku mahdollisti laajan luontoympäristön havainnoinnin ja sen avulla oli mahdollista havainnoida luontoa eri näkökulmista, yksi asia kerrallaan ja kokea luontoa eri tavoin.

Ensimmäisenä pysähdyimme hajuaistipisteelle, johon olimme tuoneet purkeissa voimakastuoksuista tervasta, pihkaa ja katajaa, joita kuntoutujien tuli arvuutella aluksi pelkän hajuaistinsa perusteella. Nämä tuoksut olivat tuttuja kaikille ja toivat muutamille kuntoutujille mieleen myös muistoja. Jokunen kuntoutujista halusi kertoa niistä myös ääneen muulle ryhmälle. Valkeajärven luontoympäristö itsessään tarjosi myös runsaasti erilaisia keväisiä tuoksujia. Oli yllättävää huomata, miten tuoksut saivat hiljaisimmatkin kuntoutujat muistelemaan ääneen eri kasvien nimiä, eräs kuntoutuja esimerkiksi tunnisti suopursun tuoksun ja kertoi siihen liittyen lapsuusmuistonsa. Yllätyimme kuntoutujien aktiivisuudesta, sillä olimme odottaneet heiltä passiivisempaa käytöstä. Varaamamme tuoksupurkit riittivät käynnistämään paljon keskustelua heitä ympäröivistä luonnon tuoksuista.

Makuaistipisteellä tarjosimme kuntoutujille maisteltaviksi puolukoita, mustikoita, karpaloita, hunajaa sekä kuusenkerkkiä, joita saimme tuoreina Valkean luonnosta. Makuaistipiste oli kuntoutujien mieleen ja muutamat uskaltautuivat jopa maistamaan kanssamme epäluuloa herättäneitä kuusenkerkkiä. Lopuksi pohdimme vielä yhdessä kuntoutujien kanssa, miten ravintorikas ja muutenkin hyödyllinen luonto voikaan olla ihmiselle.

Näkö- ja kuuloaistipisteet oli yhdistetty, sillä niillä oli tarkoitus vain rauhoittua aistimaan ympäröivää luontoa. Paikaksi olimme valinneet kauniin järvimaiseman, jossa oli mahdollisuus istua pitkospuille hiljaisen kymmenen minuutin ajaksi. Tämän jälkeen keskustelimme näkemästämme ja kuulemastamme. Kuntoutujat kertoivat huomioineensa muun muassa linnun laulua, tuulen virettä ja pilviä taivaalla. Tämä oli yllättävää, sillä toisen työntekijän haastattelua lainaten, ”*mielenterveysasiakkaat eivät enää*

kuule linnun laulua ja näe sireenin kukintaa, koska elämästä on menetetty jo niin paljon perusasioita: perhe, työ. Joka päivä on kamppailua oman ahdistuksen kanssa.” Oli siis hienoa kuulla luontoympäristön herättämistä kuntoutujien havainnoista. Yhdistetyllä näkö- ja kuulopisteellä muutaman kuntoutujan oli vaikeaa pysytellä paikoillaan ja olla hiljaa. Suurin osa oli kuitenkin hiljaisia ja jopa passiivisia, kun rauhalliseen olemiseen ja levähdykseen annettiin mahdollisuus.

Tuntoaistipistettä varten olimme rakentaneet laatikon, jonka kyljessä oli vain käden mentävä aukko. Laatikkoon olimme laittaneet muun muassa käpyjä, kiviä, kuusenlehtasia ja maasta löytyneitä eri tuntuja ja kokoisia lehtiä. Tarkoituksenamme oli, että kuntoutajat arvuuttelisivat tuntoaistinsa varassa, mitä laatikossa on. Vain noin puolet kuntoutujista uskalsi laittaa kätensä laatikkoon. Tämä ”mysterilaatikko” herätti kuntoutujissa hilpeyttä, mutta myös ajatuksia peloista, kuten ampiiaisista, käärmeistä ja muista eläimistä, joita laatikko voisi heidän mukaansa sisältää. Huomasimme, että jos epäröijä kuitenkin rohkaistui kokeilemaan laatikon sisältöä, seurasi uskaltamisesta onnistumisen tunne. Aistipolun päätimme yhteiseen keskusteluun siitä, mikä aisteista oli kenenkin mielestä tärkein ja miksi. Tämä herätti kuntoutujissa paljon keskustelua.

Aistipolulla ryhmällä meni suunniteltua kauemmin aikaa, mutta aikataulun olimme suunnitelleet joustavaksi päivän kiirettömän ajatuksen vuoksi. Polulle kuntoutujat lähtivät hyvillä mielin. Aistipolku oli pyritty suunnittelemaan niin, että kuntoutujille tarjoutuisi mahdollisuus mahdollisimman monipuoliseen luontokokemukseen. Luonnossa oleminen herätti osallistujissa selvästi ajatuksia sekä muistoja lapsuudesta ja luonnosta.

Ryhmän suuri koko oli ongelma etenkin aistipolulla, sillä polku oli kapea ja kokoon-tumistilaa pysähdyspaikoilla niukasti. Myös aineistonkeruu oli haastavaa jonomaisen liikkumisen, yhden nauhurin ja kahden järjestäjän takia, koska saimme kerättyä vain muutamien osallistujien mielipiteitä, tunteita, muistoja ja ajatuksia.

Luontotaide

”Luonto merkitsee mulle paljon.” – mielenterveyskuntoutuja

Aistipolulta siirryimme seuraavaan toimintaosuuteen, jossa kuntoutujien oli tarkoitus luoda yhtenä ryhmänä luontotaidetta. Toteutimme luontotaiteen niin sanotulla tilkkutäkkimallilla, jossa rakensimme puunarun avulla maahan ruudukon. Jokaiselle osallistujalle oli varattu oma ruutunsa, jonka he saivat täyttää luovuutensa mukaisesti heille merkityksellisillä ja muistoja herättävillä luonnonmateriaaleilla.

Luontotaide oli menetelmänä kuntoutujille selvästi mieleinen ja vain muutama heistä ei osallistunut toimintaan. Luontotaiteen tekeminen kiinnosti erityisesti naisia. Alun epävarmuuden jälkeen muutamat poisjättäytyneet halusivat kuitenkin osallistua ja lähtivät etsimään itselleen merkityksellistä luonnonmateriaalia.

Muutama kuntoutuja osallistui luontotaiteen tekemiseen todella antaumuksella. He kävelivät lähimetsässä pitkään ja etsivät jotain merkityksellistä, minkä halusivat omaan ruudukoonsa laittaa. Pyysimme jokaista perustelemaan valintansa, mutta annoimme ohjeistuksen vasta sen jälkeen, kun jokainen oli jo täyttänyt oman ruutunsa. Näin emme halunneet vaikuttaa kuntoutujiin luomalla heille ”paineita” perustelun keksimisestä. Yleisin perustelu oli jokin lapsuuden muisto tai vertauskuvallinen sanoma. Perusteluina olivat myös kauneus ja merkityksellisyyden tuntu. Muutamat jäivät katselemaan ruudukkoa pitkäksi aikaa ja huomasimme, että oma tuotos oli heille merkityksellinen. Kuntoutujat halusivat myös valokuvata valmista taideteosta ja nekin, jotka eivät osallistuneet, tulivat uteliaina katsomaan muiden tuotosta. Alle olemme koonneet muutaman ajatuksen luontotaiteeseen osallistuneilta kuntoutujilta.

”Ensinnäkin tää kivi on tuolta järvestä. Miä yritin koluta sen mahollisimman pitkältä sieltä. Tää on varmaan ollu aika pitkään siellä ja vesi on huuhtonu sitä ja jos se osais puhua, niin sillä ois varmaan paljon kerrottavaa. Ja sit taas tää kaarna... sen miä halusin sen paperin tilalle laittaa, koska luonto merkitsee mulle paljon. Miä tykkään liikkua luonossa ja miä katon puita paljon ja maastoo paljon ja sen takia valitsin tuon tohon. Ja sit ton ruudun sen takia, et miä yleensä haluan olla vähän sivummalla kaikesta, et miä en tykkää olla keskipisteenä.”

– mielenterveyskuntoutuja

”Miulle tuli sillain, että semmonen sanonta että anna kaikkien kukkien kukkia, että koska myö ollaan niinku kaikki erilaisia, että meijät niinku hyväksytään. Ja miä hyväksyn toiset semmoisena kun he on ja miä toivoisin että miutkin hyväksyttäis sitten semmosena kun minä oon. Ja kukka se on rikkaruohokii.” – mielenterveyskuntoutuja

Muistelu

”Tulee historian ja menneisyyden havina myös niinku mieleen, kun sitä on ollut jo iät, lapsena. Kun jotkut asiat pysyy sitten.” – mielenterveyskuntoutuja

Luontotaiteen jälkeen olimme suunnitelleet pidettäväksi muistelutuokion. Halusimme käyttää muistelua yhtenä luontopäivämme menetelmänä, koska se tarjosi hyvät raamit luontomuistojen herättämiselle. Muistelumenetelmää hyödyntäen tarkoituksena oli muistella muisteluosuuteen varaamiemme esineiden ja kuvien avulla luontoon liittyviä asioita.

Ruoan valmistuttua kuitenkin suunniteltua aikaisemmin, päätimme toteuttaa muistelun ruokailun yhteydessä. Luonnollisestikin ruoka on tällaisilla reissuilla tärkeä hetki ja motivoija, joten emme voineet pitkittää ruokailun alkamista. Emme myöskään halunneet jättää muistelua pidettäväksi ruokailun jälkeen, sillä arvelimme osallistujilla olevan jo kiire pois. Vain muutama kuntoutujista seurasi ja keskusteli kanssamme luontoon liittyvistä vanhoista esineistä ja kuvista jakaen muistojaan kanssamme. Koimme, että aistipolulla ja muilla toimintaosuuksilla muistoja ja muistelua tuli esille enemmän, kuin varsinaisella muisteluosuudella. Aluksi koimmekin epäonnistuneemme muisteluosuuden suhteen, mutta jälkepäin pohdittuamme luontopäivän onnistuneisuutta ja tavoitteellisuutta, ymmärsimme toteuttaneemme muistelumenetelmää pitkin päivää.

Kaarnaveneet

*”Tulee lapsuus mieleen. Sillonhan niitä kaarnalaivoja uiteltiin.”
– mielenterveyskuntoutuja*

Kaarnaveneiden teko oli alun perin vain varasuunnitelma, jos jokin päämenetelmistä ei olisi herättänyt kuntoutujissa lainkaan kiinnostusta. Kuntoutujilla oli siis mahdollisuus halutessaan tehdä kaarnaveneet muistoksi itselleen tai Valkeajärveen laskettaviksi. Yllätykseksemme veneiden teko kiinnostikin yllättävän monia. Oli mukava huomata, miten ryhmän iäkkäin kuntoutuja alkoi innolla vuolla venettä kaarnanpalasta ja tämän seurauksena myös muut kuntoutujat innostuivat ja halusivat tehdä veneen.

Veneiden valmistuttua päätimme laskea ne yhdessä Valkeajärven rantaan. Veneitä katsellessa aika ikään kuin katosi ja kenelläkään ei ollut enää kiire minnekään. Kaarnaveneiden teko toi osallistujille mieleen lapsuuden mukavat muistot ja tämä loi varmasti useimmille luontokokemukseen vaadittavan turvallisuuden tunteen. Kuntoutujien uppoutuessa katselemaan veden tyyntä pintaa seilaavine kaarnaveneineen pystyi aistimaan luontokokemuksen syntymisen. Myös ne kuntoutujat, jotka eivät osallistuneet veneiden tekoon, tulivat katsomaan ja valokuvaamaan kaarnaveneiden menoa. Kuntoutujat pohdiskelivat, minne veneet uisivat lähdettyään rannasta ja kuka ne mah-taisi löytää.

Vaikka olimme ottaneet tarvikkeet kaarnaveneiden tekoa varten mukaan vain vara-suunnitelmana, lopulta tuntui, että se antoi kuntoutujille kaikkein eniten sitä, mitä luontopäivältä haettiin – iloa, ongelmien unohtamista ja ajan pysähtymistä. Kuntoutujien mielestä kaarnaveneiden tekeminen oli helppoa ja mukavaa ja osa kertoi tehneensä niitä myös lapsena. Muutamat kiittivät vielä erikseen tästä kokemuksesta ja kauniista hetkestä. Koemme, että etenkin kaarnaveneiden tekeminen herätti kuntoutu-jissa hyviä muistoja. Pohdimme vielä luontopäivän jälkeen, paljonko mielenterveys-kuntoutujilla onkaan elämässään iloa ja naurua ja totesimme, että ainakin tämä kaar-navenekokemus antoi heille sitä. Uskomme kaarnaveneiden teon, niiden toimivuuden, kauneuden ja valmiin tuotoksen katselun tuoneen kuntoutujille hyväksynnän tunteita, joka on tärkeä osa luontokokemusta. Tästä olemme kertoneet jo aikaisemmin opinnäy-tetyössämme (s. 12).

Luontopäivän päätteeksi kokoonnuimme vielä yhdessä nuotion ääreen kuulemaan kuntoutujien ja työntekijöiden palautetta luontopäivästä. Huomasimme kuitenkin jo väsyneisyyden ja kärsimättömyyden kuntoutujissa, joten paikanpäällä saatu palaute jäi melko vähäiseksi. Olihan päivä kuitenkin ollut pitkä ja intensiivinen kohderyhmää ajatellen.

Pohdintaa luontopäivästä

Ensimmäisen toimintaosuuden eli aistipolun jälkeen huomasimme kuntoutujien jak-samisen alkavan nopeasti hiipua. Muutama heistä ei edes lähtenyt kiertämään aistipol-kua matkan ja maaston takia, vaan jäi nuotiopaikalle kahden työntekijän kanssa. Luontotaidetta varten jouduimme motivoimaan kuntoutujia jo huomattavasti enem-

män ja taiteellisesta tuotoksesta eivät enää etenään useimmat mieskuntoutujat jaksaneet innostua. Muisteluosioon löytyi muutama osallistuja ja tämän vuoksi tuokio oli suunniteltua lyhyempi keskustelun jäätyä vähäiseksi. Motivaation hiipumisesta päätellen käytimme yhden päivän aikana liian montaa keskittymistä vaativaa menetelmää. Saimme kuitenkin hyvää palautetta ryhmätehtävästä, aistipolusta, kaarnaveneiden teosta sekä luontotaiteesta, joissa osallistujia oli vielä enemmän.

Aiemmin opinnäytetyössämme (s. 12) kerroimme eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salosen (2010, 52, 54, 56, 57, 58) määrittelemästä luontokokemuksesta. Salosen mukaan luontokokemus koostuu neljästä eri tekijästä, joita ovat turvallisuus, hyväksyntä, kokemuksellisuus ja jatkuvuus. Luontopäivämme oli suunniteltu lähinnä kokemuksellisuuden näkökulmasta, mutta täydellisen luontokokemuksen saavuttamiseksi tarvitaan kuitenkin kaikkia edellä mainittuja tekijöitä. Luontopäivässä pyrimme huomioimaan turvallisuuden tunteen kuntoutujille ennestään tuttujen ihmisten läsnäololla sekä suunnittelemalla päivän huolellisesti, jolloin yllätysten riskit oli pyritty minimoimaan. Hyväksynnän tunteen otimme huomioon mahdollisimman tasavertaisella kuntoutujien huomioinnilla. Jatkuvuus tarkoittaa määritelmän mukaan sitä, että ihminen tuntee olevansa yhtä luonnon kanssa ja elpyy. Olisimme toivoneet päivältä jatkuvuutta eli pidempiaikaista luontokokemusta ilman häiriötekijöitä. Jatkuvuutta loisivat myös toistuvat, säännölliset vierailut luonnossa, johon meillä ei opinnäytetyöprosessissamme ollut mahdollisuutta.

Sää oli luontopäivän aamuna kaunis ja aurinkoinen. Päivä oli sateeton, mutta aistipolun aikana taivaalle alkoi keräytyä tummia pilviä. Huomasimme, että kuntoutujat olivat huomattavasti rauhallisempia auringon paistaessa ja sateen mahdollisuuden kasvaessa he alkoivat liikehtiä levottomasti ja huomaautella asiasta. Emme huomanneet, että itse luontoympäristö olisi aiheuttanut asiakkaisissa minkäänlaista pelkoa tai ahdistusta. Koimme heidän olleen iloisia ja uteliaita uutta toimintaa kohtaan, mutta toisaalta myös kohderyhmän jatkuvalla motivoinnilla oli suuri merkitys päivän onnistumisen suhteen. Mikkelin Valkea ja Valkeajärven ympäristö toimi hyvin päivän toteutuspaikkana. Paikka oli osallistujien tiedossa jo etukäteen eikä sijainti ollut kaukana Mikkelin keskustasta. Alueella on kaksi laavua polttopuineen ja käymälöineen, joista valitsimme tarpeisiimme sopivamman eli tässä tapauksessa laavun, joka oli lähempänä parkkipaikkaa. Kaunis ja melko helppokulkuinen luontopolku tarjosi täydellisen mahdolli-

suuden aistipolun kokeilemiseen ja laavun ympäristössä oleva avara tila mahdollisti niin ryhmähaastatettävän kuin luontotaiteen isommallakin osallistujamäärällä.

Luontopäivän toteutuksen jälkeen pohdimme, mitä tekisimme toisin, jos olisimme suunnittelemassa uudestaan vastaavanlaista luontopäivää. Ryhmäkoon koimme ehdottomasti liian isoksi ja haasteelliseksi hallita. Vastaisuudessa ryhmäkoko olisi pienempi, korkeintaan kymmenen asiakasta, jolloin keskustelussa voitaisiin huomioida kaikkia osallistujia tasapuolisesti. Tällöin keskustelun sisältökin olisi antoisampaa, kun keskustelu pysyisi aiheessa eikä pääsisi rönsyilemään aiheen ulkopuolelle. Asiakasryhmän ollessa pienempi myös toiminnan kohdistaminen osallistujille olisi helpompaa. Helpompaa luontopäivän järjestämisestä tekisi myös asiakasryhmän aiempi tuntemus sekä heidän fyysisen ja henkisen vointinsa tunteminen. Siirtäisimme ruokailun myös selkeästi päivän loppuun ja ruokailupaikan olisi hyvä sijaita erillään paikasta, jossa luontokokemusta tavoitellaan. Pohdimmekin, olisivatko menetelmät toimineet paremmin, jos ruokailu ei olisi katkaissut osallistujien aistipolulla jo syntyneitä luontokokemusta. Mietimme, että luontomenetelmiä voisi käyttää tavoitteellisemmin ja tehokkaammin, jos kokoontumiskertoja olisi useampi ja kyseessä olisi yksi kiinteä ryhmä. Jokaisella päivällä voisi olla eri teemansa esimerkiksi eri menetelmien mukaisesti. Tällöin menetelmiä voisi kehittää ja käyttää tavoitteellisemmin yksi kerrallaan.

10.5.1 Mielenmajatalon työntekijöiltä saatu palaute

”Niin että oltais aina sitten kun ollaan tämmösillä retkillä näiden meidän ihmisten kanssa, niin oltais läsnä siinä hetkessä. Miusta se on ihan hirveen arvokasta kaikki se, että täällä syntyy jo kun lähetään pois siitä normaalista ympäristöstä, niin syntyy ihan erilaisia keskusteluja, tosi arvokkaita juttuja.” – työntekijä

Luontopäivän toteutuksen jälkeen haastattelimme kahta Mielenmajatalon työntekijää (sosionomi, AMK) saadaksemme selville heidän ajatuksiaan tekemistämme luontomenetelmien valinnoista sekä päivän onnistumisesta kokonaisuudessaan. Käytimme aineistonkeruumenetelminä avointa haastattelua, lomakehaastattelua sekä nauhoitettuja äänimateriaaleja. Työntekijöiden lomakehaastattelun pohja oli täysin sama, kuin asiakkaiden täyttämä lomake. Seuraavassa puramme rinnakkain molemmilta työntekijöiltä saatua haastattelu-, lomakehaastattelu- ja litterointiaineistoa.

Haastattelussa tuli ilmi, että luontopäivä oli työntekijöiden mielestä hyvin järjestetty. Luonto koettiin elementiksi, joka toimii mielenterveyskuntoutujien kanssa ja rauhoittaa heitä. Päivän osallistujamäärä oli työntekijöiden mielestä sopiva. Toiselle työntekijälle oli ehtinyt muutamaa päivää ennen toteutusta tulla huoli siitä, kun halukkaita osallistujia ei alkanut löytyä. Lopulta osallistuvia asiakkaita olikin maksimimäärä eli viisitoista asiakasta. Toteutusajankohta todettiin jokseenkin hankalaksi, koska Mielenmajatalolla on paljon omaa toimintaa keväisin. Päivän rytmitys oli heidän mielestään sopiva ja asiakkaita rauhoittava. Ajallisesti päivä oli sopivan mittainen, mutta asiakkaat eivät olisi myöskään jaksaneet enää pidempään. *”Mielenterveys- ja päihdekuntoutujien keskittymiskyky ei riitä pitkäksi aikaa kerrallaan.”* Toinen työntekijöistä totesi, että asiakkaissa on samaa piirrettä kuin lapsissa: kiire lähteä ja kiire poistua. Toisen haastateltavan mielestä tällaisiin päiviin osallistuminen on kuitenkin kaiken pääasia. Hänen mielestään asiakkaat kokivat onnistuneensa silloin, kun he osallistui-
vat kaikkeen toimintaan ja jaksoivat olla menossa mukana – kuka enemmän ja kuka vähemmän. Työntekijät olivat kuulleet asiakkailta vain positiivista palautetta ja kehuja oli tullut erilaisesta luonnossa olemisesta - *”oli mukavaa, kun oltiin yhdessä ja tehtiin yhdessä.”* Työntekijät osallistuisivat vastaavanlaiseen luontopäivään uudelleen.

Toinen työntekijöistä ajatteli, että luontopäivässä oli melko paljon ohjelmaa ja toiminta pitkälti järjestettyä, ja hän miettikin, olisiko ohjelma voinut olla vapaampaa. Myös ryhmä koko toimintaosuuksilla olisi saanut olla pienempi, vaikkakin asiakkaiden kannalta oli mukavaa, että mahdollisimman moni pääsi osallistumaan. *”Keskustelu olisi voinut olla syvällisempää, jos osallistuva ryhmä koko olisi ollut pienempi”*, työntekijä pohti. Myös toinen työntekijöistä totesi, että vapaata toimintaa tällaisena luontopäivänä täytyisi olla enemmän, mutta toki yhteinen aloitus ja lopetus täytyy päivällä aina olla. Hän kuitenkin huomioi, että tilanne oli nyt aivan erilainen kuin Mielenmajatalon tavallisissa luontopäivissä – kyseessä kun oli opinnäytetyön toiminnallinen osio, joka asetti päivälle omat tavoitteensa.

Toinen työntekijöistä totesi haastattelussa, että Mielenmajatalon asiakkaat kohderyhmänä ovat haastavia, koska he ovat hyvin erikuntoisia. Haasteelliseksi hän kokeekin kehittää ja ohjata sellaista toimintaa, joka sopii kaikille. Ohjaajan oma innostuneisuus vaikuttaa paljon asiakkaiden mielialaan ja kun taustalla on tavoitteellinen osa opinnäytetyötä, se vaikuttaa myös ohjaajan ohjaamiseen. Toisen työntekijän mielestä oli tässä tapauksessa parempi, että ohjelmaa oli nyt enemmän, koska me päivän järjestäjinä

emme tunteneet asiakasryhmää niin hyvin, että vapaa toiminta olisi ollut mahdollista. Kysyimme työntekijöiltä myös sitä, miksi luontopäivä kiinnostikin yllättäen niin monia asiakkaita. Toinen haastateltavista totesi, että mielenterveyskuntoutujilla lähteminen ja yleensäkin päätösten tekeminen on tilannekohtaista – *”mielipide voi muuttua oman olotilan mukaan hyvin nopeasti.”* Mielenterveyskuntoutujia motivoi porukalla lähteminen, mutta yksin lähteminen on vaikeaa. Heillä on ainainen pelko siitä, että sattuu jotain ja siksi lähteminen on vaikeaa.

Toinen haastateltava kertoi, että luontoa on pidetty liian itsestäänselvyytenä Mielenmajatalon aiemmilla luontoretkeillä. Hän pohtikin, miten heidän retkilleen saataisiin mukaan enemmän kuntouttavaa näkökulmaa. Ideoina työntekijöiltä nousi monipuolinen Suomen vuodenaikojen hyödyntäminen, jolloin voitaisiin keskittyä eri teemoihin vuodenaikojen mukaisesti. Kehitysideaksi nousi myös yksi tuettu ryhmä, joka koontuisi säännöllisesti luontoympäristössä. Pieni ryhmä voisi tavoittaa syvällisemmän otteen, vaikka toiminnan ei aina tarvitsisikaan olla niin syvällistä. *”Monikin kaipaa enempi elämäänsä taitoa olla läsnä tässä ja nyt.”* Näissä ryhmissä voisi olla sekä toimintaa että rauhoittumista. Jatkuvassa toiminnassa luontokokemusta ja ryhmän tavoitteita voisi avata yhä enemmän – ikään kuin tietoisesti herätellä ihmisiä. *”Silloin, kun asiakkaalla on hyvä olla, niin asiakas on avoimempi ja kykenee nauttimaan luonnossa olemisesta enemmän.”*

Työntekijöille oli jäänyt päivästä erityisesti mieleen kaarnaveneiden vesille laskeminen ja luontotaiteen tekeminen. *”Oli hauskaa seurata, kun laivat purjehtivat yhdessä, ne ikään kuin saivat sielun. Kuin olisi itseään katsonut. Vapauttava tunne.”* Luontotaide oli taas koettu hyväksi, koska se tarjosi *”erilaisen tavan kertoa, millainen ihminen minä olen.”* Mielenterveyskuntoutujille ruokailu on usein päivän kohokohta: *”Oli hyvä, että päivässä oli muutakin toimintaa kuin syöminen. Se tuo päivään erilaista sisältöä”*, toinen työntekijöistä perustelee. *”Oli erityisen mukavaa, että päivällä oli ulkopuolinen järjestäjä, jolloin toiminta on luonnollisestikin omaan toimintaan verrattuna erilaista.”* Palautelomakkeiden mukaan työntekijöistä päivässä mukavinta olivat *”yhdessä olo”, ”mukava meininki”, ”luonto”* ja *”hiljentyminen.”*

Olimme kiinnostuneita, voisivatko Mielenmajatalon työntekijät mahdollisesti käyttää vastaavanlaisia tavoitteellisia ja kuntouttavia luontomenetelmiä myös jatkossa asiakastyössään. Toinen työntekijöistä kertoi pitäneensä erityisesti luontotaiteesta ja voisi

kuvitella käyttävänsä tätä menetelmää myös omassa asiakastyössään. Hänestä oli myös hyvä, että päivän alkajaisiksi vahvistettiin osallistujien yhteisöllisyyttä ryhmähaasteella. Tällaisten luontopäivien tavoitehan on lisätä asiakkaiden luontokokemusta ja toinen haastateltavista toteaaakin, että tämän valmiin opinnäytetyön teoria tulee tarjoamaan pohjan tavoitteellisten luontomenetelmien käytölle. Haastateltava aikoo paneutua enemmän nuoriin kuntoutujiin ja aloittaa kenties heidän kanssaan aktiivisemmän luontotoiminnan. Virike ry on jo aloittanut asiakkailleen luontoliikunnan, jossa luontoympäristössä liikutaan joka toinen perjantai muutama tunti kerrallaan. Luontoretkien järjestämisessä Virike ry käyttää myös jonkin verran ulkopuolisia palveluntarjoajia. Toinen työntekijöistä pysähtyi pohtimaan työntekijäresursseja luonnon hyödyntämisessä osana mielenterveyskuntoutusta. Asiakkaalle tarjottava luontokokemus ja kaikki erilainen tekeminen on voimaannuttavaa niin asiakkaalle kuin ohjaajallekin. *”Erilaisessa työskentelyssä asiakkaasta nousee usein esiin aivan uusia puolia.”*

Valkea toteutusympäristönä oli myös työntekijöille mieluinen, vaikkakin jo ennestään tuttu. Mielenmajatalon yhteiset luontopäivät on järjestetty jo muutaman kerran aiemmin Valkealla sen vesistön ja kauniin luontopolun takia, jonka asiakkaat ovat yleensä kiertäneet. Lisäksi kulkuyhteyksiä Valkeajärvelle kehitettiin, koska kyyditseminen isommalla porukalla on ongelmallista. Toinen työntekijöistä toteaa, että Valkea on hyvä paikka, koska siellä ei ole mahdollisuutta mennä karkuun sisätiloihin. *”On pakko olla yhdessä ja lähellä.”* Luontopäivän toteutuspaikka voisi olla myös *”jossain kauempana Mikkelistä, jolloin olisi vielä helpompi asettua olemaan tässä ja nyt.”*

10.5.2 Mielenmajatalon asiakkailta saatu palaute

Luontopäivään osallistui viisitoista Mielenmajatalon (toimintakeskus Mielenmajan ja Virike ry:n) asiakasta. Laadimme etukäteen palautekyselyn lomakehaastattelun muodossa ja toimitimme ne Mielenmajatalolle täytettäväksi noin viikko luontopäivän toteutuksen jälkeen. Kirjallisia palautelomakkeita saimme täytettyinä takaisin 10, joten vastausprosentti oli 66,7. Kirjallisessa palautelomakkeessa toinen vastanneista työntekijöistä pohti, että asiakkailta saatu palaute olisi voinut olla antoisampi ja vastausprosentti suurempi, jos olisimme itse käyneet keräämässä palautteen pian luontopäivän toteutuksen jälkeen. Nyt ongelmana oli Mielenmajatalon lähestyvä kesäloma, jolloin osaa asiakkaista ei enää tavoitettu ja kirjallisen palautteen tuottaminen olikin ollut asiakkaille yllättävän vaikeaa. Olimme kuitenkin etukäteen keskustelleet Toiminta-

keskus Mielenmajan kanssa vaihtoehtoista kerätä asiakkailta palautetta ja käyttämämme tapa oli etukäteen arvioitu sopivimmaksi.

Luontopäivän palautekyselyyn vastanneista neljä oli naisia ja kuusi miehiä. Kaikista vastanneissa neljä oli 26–35-vuotiaita, yksi 36–45-vuotias, kolme 46–55-vuotiaita ja kaksi iältään yli 56. Osallistujat olivat siis hyvin eri-ikäisiä ja jo luontopäivää ideoidessamme huomasimme suuren ikäjakauman haasteelliseksi yhteisen, mielekkään ohjelman järjestämisessä.

Kaikki asiakkaista vastasivat viihtyneensä Valkealla. Kyselyssä kysyimme, mikä oli mukavinta luontopäivässä ja tähän sana oli vapaa eli käytimme avointa kysymysmuotoa. Asiakkaista mukavinta olivat *”yhdessäolo”*, *”aistirastilla haistelu ja maistelu”*, *”kokonaisuus, hyvä ruoka, mukavat vetäjät”*, *”paattien (kaarnaveneiden) lasku vesille”*, *”luonnossa oleminen”*, *”leikit, tehtävät ja luonnonrauha.”*

Lomakehaastattelun monivalintakysymyksenä kysyimme, mikä rasteista oli asiakkaille kaikkein mielekkäin. Aistipolku oli ollut asiakkaille mielekkäin (6/10), seuraavaksi kaarnaveneiden teko (3/10) ja kolmanneksi luontotaide (1/10). Muisteluosio ei saanut lomakehaastattelun mukaan lainkaan kannatusta, koska toteutus jäi aikaistuneen ruokailun takia vajaaksi. Lisäksi kysyimme asiakkailta perusteluja, miksi he olivat pitäneet valitsemistaan toimintapisteistä. Aistipolusta oli pidetty, koska siellä erään vastaajan mukaan *”koettiin uusia hajuja ja makuja.”* Saimme aistipolusta myös tällaisen palautteen: *”Varsinkin se, että mistä aistista luopuisit, oli jännää pohdittavaa.”* Aistit oli myös koettu hyvin tärkeiksi – *”koska aistit ovat ihmisen yksi tärkeimmistä asioista.”* Kaarnaveneiden teosta oli pidetty, koska *”tuli nuoruus mieleen ja luonnossa silmä lepää.”* Eräs kuntoutujista vastasi, että ei ollut koskaan aiemmin tehnyt kaarnavenettä ja että oli mukavaa lähettää ne yhdessä vesille. Luontotaiteesta oli pidetty, koska *”sai omassa rauhassa ”etsiä” taidetta luonnosta.”*

Kysyimme asiakkailta avoimen kysymyksen muodossa, oliko luontopäivässä jotain, mistä he eivät pitäneet luontopäivässä ja tähän vastattiin, että ei ollut (7/10) ja kolme jätti vastaamatta.

Luontopäivä herätti osallistujissa monenlaisia tunteita ja ajatuksia: *”Mukavia tunteita”*, *”mukavaa yhdessäoloa”*, *”positiivisia tunteita”*, *”lapsuuden, hyviä filiksiä, iloa –*

irtiotta arjen rutiineista.” ”Vanhat esineet toivat mieleen muistoja ja tunteita lapsuudesta. Lapsena perheen kanssa yhdessäolo ja yhdessä tekeminen, turvallisuuden tunne.” Kysyimme tätä avoimen kysymyksen muodossa.

Osallistujien mielestä luontopäivässä vietetty aika oli sopiva (9/10), mutta yhdessä vastauslomakkeessa vastauksena oli *”olisin halunnut viipyä pidempään.”* Kaikki vastanneet osallistuisivat uudelleen vastaavanlaiseen luontopäivään (10/10). Molemmissa käytimme kysymysmuotona monivalintakysymyksiä.

Kyselylomakkeessa kysyimme myös, mitä asiakkaat olisivat halunneet tehdä luontopäivässä. Käytimme tässä avointa kysymystä: *”savustaa kalaa ja onkia”, ”kalastaa.”* Muutama oli kuitenkin vastannut haluavansa tehdä *”samaa”* ja *”samanlaista yhdessä oloa”*, kaksi vastaajista *”ei olisi muuttanut mitään.”* Yksi vastaajista olisi kaivannut enemmän vapaata liikkumista luonnossa.

Viimeisenä kysyimme lomakehaastattelussa avoimena kysymyksenä vapaata palautetta päivän järjestäjille. Päiväämme oli kehattu hyvin järjestetyksi ja toteutetuksi, jossa oli sopivasti toimintaa. Vastaavanlaisia päiviä oli toivottu useassa vastauksessa lisää.

Myös litteroidusta äänimateriaalista selvisi, että vastaavanlaiselle luontopäivälle olisi halukkaita osallistujia. Valkeasta oli tykätty toteutusympäristönä, mutta myös eri paikkaa toivottiin vaihtelun vuoksi. *”Vois kävellä vaikka pitemmänkin lenkin ja sitten tietysti taas erilaista ohjelmaa”* sekä *”liikuntaihminenä olisin halunnut vaeltaa enemmän”* olivat saamiamme vastauksia luontopäivän loppukeskustelussa. Enemmän *”leikkimielisiä juttuja”* kaivattiin ja erityisen kiitoksen saivat päivän aloituksen ryhmähaaste ja kaarnaveneiden teko. Litteroidun aineiston perusteella asiakkaat olivat kaiken kaikkiaan viihtyneet järjestämässämme luontopäivässä ja antoivat paljon positiivista palautetta.

11 OPAS LUONNON HYVINVOINTIAIKUTUKSISTA

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi opas luonnon hyvinvointivaikutuksista. Oppaan sisältö koostuu opinnäytetyömme teoriaosuudesta, jonka olemme tiivistäneet helppolukuisemmaksi ja lukijaystävällisemmäksi. Teoriaosuuden lisäksi opas sisältää opin-

näytetyömme toiminnallisessa osuudessa käyttämiämme harjoitteita sekä muutamia uusia ideoita luontomenetelmistä ja -harjoitteista, joita ei ole esitelty opinnäytetyön raportissa. Osa luontoharjoitteista on lainattu soveltaen tunnettujen psykologien, Kirsi Salosen ja Riitta Wahlströmin, työssään käyttämistä luontomenetelmistä ja -harjoitteista. Opas sisältää myös vinkkejä luontoryhmien ohjaamiseen sekä osuuden jokamiehen oikeuksista green caren sekä eko- ja ympäristöpsykologian luontoa kunnioittavassa mielessä. Opas ei sisällä opinnäytetyön toiminnallisen osuuden eli luontopäivän suunnittelua, toteutusta ja arviointia. Opas ei myöskään sisällä mielenterveyskuntoutusnäkökulmaa, sillä haluamme sen palvelevan mahdollisimman monia eri sosiaali- ja terveysalan asiakasryhmiä.

11.1 Oppaan tarkoitus ja tavoitteet

Selkeän ja helppolukuisen oppaan tarkoituksena on herätellä lukijoissa mielenkiintoa tärkeää ja ajankohtaista aihetta kohtaan. Tulevaisuudessa sosiaali- ja terveysala tulevat kaipaamaan uudenlaisia ja erilaisia hoito- ja kuntoutusmenetelmiä. Esimerkiksi lääkinnällinen kuntoutus on yhteiskunnalle erittäin kallista, joten taloudellisestakin näkökulmasta ajateltuna tarvittaisiin vaihtoehtoisia hoito- ja kuntoutusmenetelmiä kulkemaan jo olemassa olevien rinnalla. Luontoa on hyödynnetty kautta aikojen mielialan ja terveydentilan kohentamisessa, mutta tulevaisuudessa luontoa voitaisiin hyödyntää yhä tavoitteellisemmin green care -toimintaan pohjautuvan ideologian ansiosta – etenkin, jos saatavilla on valmiita toimintamalleja ja -keinoja toistaiseksi vähän tutkitusta aiheesta. Uskomme kokoamallemme oppaalle olevan tulevaisuudessa tarvetta ja toivomme sen herättävän lukijan ajatuksia sekä motivoivan kokeilemaan luontoavusteisuutta osana sosiaali- ja terveysalan työtä.

Vaikka opasta luonnon hyvinvointivaikutuksista ei ole suunnattu varsinaisesti mielenterveyskuntoutustyöhön, uskomme oppaasta olevan hyötyä myös opinnäytetyömme toimeksiantajalle Toimintakeskus Mielenmajalle osaksi heidän asiakastyötään. Uskomme, että oppaan sisältämät luontomenetelmät ja -harjoitteet tuovat uusia ideoita myös Toimintakeskus Mielenmajan toiminnallisiin luontopäiviin ja että oppaan teoria-sisältö lisää toiminnan tavoitteellista ja kuntouttavaa näkökulmaa.

Näemme luonnon tarjoavan tulevaisuudessa menetelmiä, joita voidaan käyttää osana esimerkiksi mielenterveyskuntoutuksen, terveydenhuolto- ja sosiaalipalvelujen sekä

kasvatuksen peruspalveluita. Jos luonto liitettäisiin osaksi palvelujärjestelmää, kohenisi todennäköisesti samalla myös ihmisten arvostus luontoa kohtaan. Koska uskomme vahvasti green caren olevan merkittävä osa tulevaisuuden sosiaali- ja terveysalan palveluita, haluamme opinnäytetyömme tuotoksena syntyneellä oppaalla lisätä tietämystä aiheesta sekä vaikuttaa luontoavusteisten menetelmien käyttöönottoon ja jatkuvuuteen sosiaali- ja terveysalalla.

11.2 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Idea oppaan tekemisestä syntyi opinnäytetyöprosessin aikana ymmärryksestä, että vastaavanlaista helppolukuista materiaalia ei tiettävästi vielä ole olemassa. Oppaan sisältöä suunnitellessamme pyrimme tarkastelemaan aihetta useasta eri näkökulmasta, sillä halusimme sen soveltuvan mahdollisimman monelle sosiaali- ja terveysalan asiakasryhmälle. Hyödynsimme opinnäytetyömme laajaa teoriaosuutta osana oppaan sisältöä, mutta tiivistimme sen lukijaystävällisemmäksi. Opasta suunniteltaessa pyrimme myös huomioimaan tärkeitä käytännön seikkoja kuten ryhmänohjausnäkökulman ja jokamiehen oikeudet. Ryhmänohjausnäkökulman koimme tärkeäksi, koska niin green care -toiminnan kuin sosiaali- ja terveysalan työnkin on oltava suunnitelmallista ja tavoitteellista, jolloin myös ryhmänohjauksen on täytettävä nämä ehdot. Jokamiehen oikeudet halusimme nostaa oppaassa näkyvästi esille, sillä kaikki green care -toiminta perustuu eettisyyteen luontoa ja sen eläimiä kohtaan. Oppaaseen on valittu useita tunnettujen psykologien työssään käyttämiä luontoharjoitteita ja -menetelmiä, jotka on sovellettu sosiaali- ja terveysalalle sopiviksi.

Oppaan suunnitteluvaiheessa tutustuimme yleisesti ammattikorkeakoulun opinnäytetöinä tuotettuihin oppaisiin ja sovelsimme ideoita myös omassa oppaassamme tehden kuitenkin tuotoksestamme mahdollisimman oman näköisen. Lukijan mielenkiintoa pyrimme lisäämään kiinnittämällä huomiota oppaan visuaalisuuteen – mielekkääseen ulkoasuun tietoisuuskorkeineen, väreineen ja valokuvineen. Halusimme hyödyntää oppaassa itse kuvaamiamme luontokuvia, sillä kuvat keventävät lukukokemusta ja johdattelevat lukijaa lähemmäksi aihetta. Koemme visuaalisuudella olevan iso merkitys puhuttaessa luonnosta uutena työmenetelmänä, sillä luonto itsessään on kaunis ja ansaitsee tulla huomioiduksi enemmän kuin vain mainittuna.

Myös opinnäytetyön toiminnallisena osuutena toteutettu luontopäivä tuki oppaan idean syntyä ja päivässä testaamamme luontoavusteiset menetelmät saivat meidät kiinnostumaan myös muista vastaavanlaisista menetelmistä ja harjoitteista, joista sopivimmat kokosimme oppaaseen. Luontopäivä tuki siinäkin mielessä oppaan syntyä, että päivän toteutettuumme pystyimme huomioimaan laajemmin eri asioita opasta suunniteltaessa. Luontopäivä mahdollisti menetelmien testaamisen aidossa luontoympäristössä, minkä koemme erittäin tärkeäksi kun kehitellään jotain uutta. Testaaminen tuo myös lisäarvoa kokoamamme oppaan luotettavuudelle. Opas on tuotos kaikesta oppimastamme ja kokemastamme – se on opinnäytetyöprosessimme huipentuma ja päätös.

12 POHDINTA

Opinnäytetyömme pohdintaosiossa käymme läpi opinnäytetyöprosessiamme kokonaisuutena. Esitämme työn lopussa myös ajatuksia opinnäytetyömme eettisyydestä rinnastaen työtämme sosionomin eettisiin ohjeistuksiin green care -näkökulmaa ajatellen. Asiakasryhmän kanssa työskennellessä ja etenkin, kun testataan uusia menetelmiä, eettisyys on merkittävässä asemassa. Lisäksi meidän on sosionomeina noudatettava aina sosiaalialan yleisiä käytäntöjä ja eettisiä ohjeita.

12.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää kattava ja monipuolinen työ luonnon hyvinvointivaikutuksista ja niiden liittämistä osaksi mielenterveyskuntoutusta. Toteutustapamme on kehittämispainotteinen opinnäytetyö, joka sisältää toiminnallisen osuuden ja erillisen tuotoksen – oppaan luonnon hyvinvointivaikutuksista. Toimeksiantajamme Toimintakeskus Mielenmaja mahdollisti valitsemiemme luontomenetelmien testaamisen asiakasryhmänsä kanssa aidossa luontoympäristössä ja tämä toimi opinnäytetyömme toiminnallisena osuutena. Opinnäytetyöprosessin aikana havaitsimme, että opinnäytetyömme sisältö alkoi jakautua kolmeen selkeään osaan: luonnon hyvinvointivaikutuksiin, mielenterveyteen sekä oppaan ja luontopäivän prosessikuviin. Koimme jaottelun selkeimmäksi toteutustavaksi, pyrkien kuitenkin kuljettamaan avainkäsitteitä rinnakkain koko opinnäytetyön ajan.

Opinnäytetyöprosessimme on ollut työläs kokonaisuus täynnä valintoja ja muutoksia, mutta mieleinen ja yhteiskunnallisesti tärkeä aihe motivoi meitä jatkamaan. Aihe itsessään oli hyvin mielenkiintoinen ja ajatuksia herättävä, vaikkakin kirjallisuusaineisto oli vaikeasti löydettävissä ja sitä oli saatavilla niukasti. Työn haasteellisuutta lisäsi myös se, että halusimme käyttämiemme aineistojen olevan mahdollisimman tuoreita, sillä Suomessa hiljalleen käynnistyvä green care -menetelmiin pohjautuva tai rinnastettava toimintakin on uutta ja vaatii tuekseen tuoreita tutkimustuloksia.

Opinnäytetyöprosessin alussa sopivan aiheen valinta vei yllättävän paljon aikaa, joten alkuperäinen opinnäytetyön valmistumisaikataulumme siirtyi eteenpäin muutamalla kuukaudella. Päädyttyämme nykyiseen aiheeseen opinnäytetyöprosessimme kesti suunnitteluineen kokonaisuudessaan reilun vuoden. Suunnittelutyö aloitettiin maaliskuussa 2012 ja yhteistyö toimeksiantajamme Toimintakeskus Mielenmajan kanssa alkoi kuukautta myöhemmin. Kun opinnäytetyön toiminnallinen osuus oli ideoitu ja toteutuspäivä sovittu, työstimme laajateoriapohjaisen tutkimussuunnitelman, jonka esitimme opinnäytetyön suunnitelmaseminaarissa 22.5.2012. Tutkimussuunnitelmaan koottu teoria ja aiempi kirjallisuuteen tutustuminen tukivat luontopäivän suunnittelua ja toteutusta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus eli luontopäivä toteutettiin Mikkelin Valkeajärvellä 30.5.2012 kolme kuukautta aiheen ideoinnin aloittamisen jälkeen. Toiminnallisen osuuden toteutuksen jälkeen jatkoimme purkamalla keräämämme haastattelu-, lomakekysely- ja litterointiaineiston tuoreeltaan. Tämän jälkeen jatkoimme opinnäytetyön teoriapohjan rakentamista, joka oli työmme aikaa vievin osuus. Prosessin loppuksi työstimme opinnäytetyömme tuotoksen eli oppaan luonnon hyvinvointivaikutuksista. Ennen opinnäytetyön esitysseminaaria tapaamme vielä Toimintakeskus Mielenmajan edustajan Minna Juutin, jolloin esittelemme hänelle valmiin opinnäytetyömme sekä tuotoksena syntyneen oppaan. Toimitamme myös Toimintakeskus Mielenmajan ja Virike ry:n asiakkaille tekemämme kiitostaulun osallisuudesta opinnäytetyömme toiminnalliseen osuuteen (liite 2).

Opinnäytetyömme oli luonnollista toteuttaa toiminnallisena opinnäytetyönä, koska aiheesta oli verrattain vähän tutkimustietoa etenkin mielenterveysnäkökulmasta. Lähdimme työstämään opinnäytetyötämme työvälineeksi Toimintakeskus Mielenmajan työntekijöiden käyttöön, joten mielestämme oli luontaista testata konkreettisesti valitsemiamme luontomenetelmiä yhdessä asiakkaiden ja työntekijöiden kanssa järjestämässämme luontopäivässä.

Prosessin aikana pohdimme useamman kerran, että olimmeko ”haukanneet liian ison palan”, koska opinnäytetyömme sisältää toiminnallisen osuutensa lisäksi myös laajan teoriaosuuden. Näemme kuitenkin asian niin, että niukan aineiston saatavuuden vuoksi opinnäytetyömme on hyvä sisältää molemmat osuutensa. Teoria tukee luontopäivän toteutusta ja ilman toteutuksen mahdollistamaa kokeilua menetelmät olisivat jääneet vain kirjatieiden tasolle. Uskomme valitsemamme opinnäytetyön toteutustavan tuke-
neen paremmin myös toimeksiantajamme tarpeita.

Uskomme opinnäytetyöstä sekä oppaasta olevan hyötyä lukijoilleen ja toivomme niiden myös herättävän ajatuksia luontoavusteisen toiminnan kehittämiseksi sosiaali- ja terveysalalla. Uskomme työstämme olevan hyötyä myös Toimintakeskus Mielenma-
jan ja Virike ry:n luontotoiminnan kehittämisessä. Se tarjoaa mahdollisuuden kehittää luonnossa tapahtuvaa toimintaa yhä tavoitteellisemmaksi ja kuntouttavammaksi. Ko-
emme myös itse hyötyneemme työstämme, sillä se on avannut silmämme luonnon tarjoamille mahdollisuuksille. Uskomme luontotoiminnan lisääntyvän tulevaisuuden sosiaali-, terveys- ja kasvatustyössä ja aiomme myös itse olla osa tätä kehitystä.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kokonaisuudessaan opettavainen kokemus keskeneräi-
syyden sietämisestä, muutoksista selviämisestä ja aikataulujen yhteensovittamisesta. Työparina olemme toimineet erinomaisesti yhteen ja työn tekeminen tällä kokoon-
panolla oli erittäin mielekästä. Koska aihe oli molemmille mieleinen, meidän oli help-
po päästä nopeasti yksimielisyyteen opinnäytetyötämme ohjaavista valinnoista.

12.2 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön tekoon liittyi monia eettisiä kysymyksiä, joita jouduimme pohtimaan koko prosessin ajan. Jo tutkimusaiheen valinta on eettinen ratkaisu (Hirsjärvi ym. 2007, 23, 24) ja koimme ehdottoman tärkeäksi tehdä opinnäytetyön aiheesta, joka oli meille itsellemme merkityksellinen, mutta jolla olisi merkitystä myös yhteiskun-
nallisesti ajateltuna.

Hirsjärven ym. (2009, 23) mukaan eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuk-
sen teossa noudatetaan *hyvää tieteellistä käytäntöä*. Käytännölle tunnusomaista on
muun muassa se, että tutkija ottaa asianmukaisella tavalla huomioon muiden tutkijoi-
den työn ja saavutukset, kunnioittaa näiden työtä ja antaa heidän saavutuksilleen niille

kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessaan. Olemme antaneet opinnäytetyössämme erityisen arvon henkilöille, jotka ovat tutkineet luonnon vaikuttavuutta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Työssämme olemme halunneet tuoda heidän nimensä esille, sillä heidän teoksensa ja tutkimuksensa ovat antaneet luonnolle uuden mahdollisuuden sosiaali-, terveys- ja kasvatustyössä muun muassa kehittyvän green care -toiminnan kautta.

Opinnäytetyömme teoreettisen osuuden hankinnassa olemme pyrkineet lähdekriittisyyteen käyttämällä tietoa ainoastaan luotettavista lähteistä sekä kiinnittämällä huomiota käyttämiemme lähteiden ikään. Vertailun vuoksi olemme koonneet tutkimustietoa myös vanhemmista lähteistä kuvataksemme luonnon vaikuttavuuden tutkimuksia ennen ja nyt.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu olennaisesti myös se, että tutkimuksessa lähtökohtana on tutkittavien ihmisarvon kunnioittaminen, luottamuksellisuus ja tutkimukseen osallistuvien riittävä informointi tutkimuksesta (Kuula 2006, 62). Tutkittavien itsemääräämisoikeuden toteutuminen näkyi muun muassa niin, että tutkittavilla oli mahdollisuus päättää omasta osallistumisestaan järjestämäämme luontopäivään. Luottamuksellisuudella tarkoitetaan puolestaan sitä, että osallistujille kerrotaan totuudenmukaisesti tutkimuksen tarkoituksesta, käsitellään ja säilytetään saatuja tietoja luottamuksellisina ja varjellaan osallistujien anonymiteettiä tutkimusraporttia kirjoittaessa (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 17). Opinnäytetyössämme kohderyhmän anonymiteetti on suojattu. Palautekyselyt kerättiin kirjallisesti ja pyydettiin palauttamaan nimettöminä. Kyselyt pyrimme laatimaan niin, että niistä ei voi esimerkiksi iän perusteella tunnistaa palautteenantajaa.

Aina haastattelujen ei tarvitse olla anonymiä, esimerkiksi asiantuntijahaastattelussa haastateltava voi nimenomaan haluta esiintyä omalla nimellään (Ruusuvuori & Tiittula 2005, 18). Keskustelimme tästä toimeksiantajamme Toimintakeskus Mielenmajan yhteyshenkilön Minna Juutin kanssa ja saimme häneltä luvan käyttää työssämme sekä toimeksiantajamme että Minna Juutin nimeä. Työntekijöiden palauteosiossa emme päätyneet nimellisiin palautteisiin, vaan kokosimme kahden palautteenantajan kommentit yhteen nimettöminä.

Miellämme mielenterveysasiakkaat niin sanotusti suojattomaksi kohderyhmäksi, sillä heille oman tahdon ilmaiseminen voi olla vaikeaa, jopa pelottavaakin. Näin ollen oli ehdottoman tärkeää painottaa heille, että osallistuminen perustuisi täysin vapaaehtoisuuteen ja että heidän oikeuksiinsa kuuluu yhtäläillä myös kieltäytyminen tutkimuksesta (Mäkinen 2006, 88). Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus ei ollut virallista tutkimusta, joten se teki mielenterveyskuntoutujien osallistumisesta päivään varmasti helpompaa. Osallistujille oli myös painotettu anonymiteetin säilymistä ja kerrottu aiheen tarkoituksesta ja syistä. Luontopäivässä oli tarkoitus päästä havainnoimaan mielenterveyskuntoutujia luontoympäristössä ja samalla myös tutkia kohderyhmän kiinnostusta ja motivaatiota järjestettyä luontopäivää ja siinä käytettyjä menetelmiä kohtaan. Kyseessä ei siis ollut mitään kiusallista tai asiakkaiden henkilökohtaisten asioiden esille nostamista.

Luontopäivän toteutusta suunniteltaessa pohdimme mahdollisia päivästä koituvia haittatekijöitä, erityisesti henkisiä haittatekijöitä, koska kohderyhmänä olivat mielenterveysasiakkaat. Esimerkiksi muisteluosuuden suhteen mietimme, että entä jos menneiden muistelu saisikin jonkun osallistujista muistamaan jonkin menneisyydessä koetun ikävän asian, jonka hän on halunnut unohtaa. Tämän seurauksena asiakas saattaisi ahdistua ja kenties traumatisoitua uudestaan. Ajattelimme asian kuitenkin niin, että jonkin menneen asian muisteleminen voi olla asiakkaalle hyvinkin voimaannuttava ja eheyttävä kokemus, kun hän voi huomata selvinneensä siitä. Arja Kuula (2006, 56) toteaa tutkimusetiikan teoksessaan, että ihmistieteissä mahdollisten haittojen ja riskien arviointi on usein hyvin vaikeaa.

12.3 Green care osana sosionomin työtä

Eettisyys tähtää hyvään elämään, oikean ja väärän erottamiseen. Se tuo sosiaalialan työhön oikeuksien ja vastuun pohtimista, sekä kohtuullisen ja riittävän määrittämistä. Tästä johtuen sosiaalialalla onkin erityinen suhde etiikkaan ja ihmisoikeuksiin. Eettisyyden vaatimusta lisää myös työhön ja ammattiasemaan usein liittyvä valta ja mahdollisuus vaikuttaa asiakkaan elämään ja sitä kautta koko yhteiskuntaan. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2010, 5, 6.) Kun luontokuntoutus lisätään osaksi asiakkaan kuntoutussuunnitelmaa, täytyy sen mielestämme toteutua asiakasta kuunnellen. Toki asiakasta voi ja tuleekin motivoida kohti uusia mahdollisuuksia.

sia ja menetelmiä, mutta esimerkiksi pelkojen ollessa voimakkaita, on tärkeää miettiä onko esimerkiksi ympäristö sopiva asiakkaalle.

Ammatillisella tasolla eettisyys merkitsee kykyä pohtia ja kyseenalaistaa jatkuvasti omaa toimintaa ja päätöksenteon oikeudenmukaisuutta ja sen perusteita sekä sitä, mihin eettisiin periaatteisiin työkäytännöt pohjautuvat ja perustuvatko ne vastuulliseen näkemykseen hyvästä elämästä (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2010, 6). Esimerkiksi luontomenetelmiä käyttäessään sosionomin täytyy kiinnittää huomiota toiminnan tavoitteellisuuteen ja siitä saataviin tuloksiin. Sosiaalialan työ on ”muutostyötä”, jossa pyritään auttamaan ja tukemaan asiakasta hänen ongelmatilanteissaan. Asiakkaan tilanteesta riippuen työn painopiste voi olla joko ehkäisevässä tai korjaavassa työssä. Sosiaalityön tavoitteena on ihmisten hyvinvoinnin lisääminen heidän omia voimavarojaan lisäämällä sekä myönteisten ratkaisumallien kehittäminen vaikeuksien keskellä. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2010, 7, 25.)

Keskeiseksi työssä nousee sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen (Mäkinen ym. 2009, 100). On tutkittu, että luontoympäristössä ihminen on rentoutuneempi ja vastaanottavaisempi sekä kykenee aktiivisemmin sosiaalisiin kontakteihin (Salonen 2005a, 97; Salonen 2010, 58; Salovuori 2010, 28). Näinpä esimerkiksi luonnossa säännöllisesti kokoontuva pienryhmä voi tarjota asiakkaalle mahdollisuuden sosiaalisen toimintakyvyn kuntouttamiseen turvallisesti.

Sosionomit työskentelevät sosiaalialalla, sosiaalialan asiakastyössä arjen asiantuntijoina, toisin sanoen ihmisten tukijoina arkielämän tilanteissa ja ongelmassa (Mäkinen ym. 2009, 64). Työn tavoitteena on hyvän tekeminen, ihmisten auttaminen, puutteen ja kärsimyksen vähentäminen, muutos ja kehitys (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2010, 5). Sosionomi ottaa työssään huomioon jokaisen yksilön ainutkertaisuuden ja kykenee toimimaan arvoristiriitoja sisältävissä tilanteissa. Sosionomi edistää tasa-arvoa ja suvaitsevaisuutta sekä pyrkii huono-osaisuuden ehkäisemiseen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan näkökulmista. Sosiaalialan arvopohja lähtee ihmisen kunnioittamisesta ja yhteiskunnallisesta oikeudenmukaisuudesta. (Mäkinen ym. 2009, 64, 166.) Asiakkaan ihmisarvon ja yksilöllisyyden kunnioittaminen onkin ainoa mahdollinen perusta eettisesti ja moraalisesti kestäväälle toiminnalle (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2010, 6).

Sosiaalialalla tehtävässä työssä on tapahtunut viime vuosien aikana näkökulman muutos ongelmakeskeisestä auttamisesta voimaannuttavaan ja asiakkaan omia voimavaroja korostavaan lähestymistapaan (Mäkinen ym. 2009, 199). Myös opinnäytetyömme aiheena oleva luonto osaksi mielenterveyskuntoutusta perustuu nimenomaan voimaannuttavaan näkökulmaan, jonka pyrimme mahdollistamaan luontokokemuksella ja luontoympäristössä tapahtuvalla elpymisellä. Ongelmia voi olla helpompi käsitellä luontoympäristössä, mutta lähtökohtaisesti tarkoituksena on saada luonnosta voimaa ja virkistystä, rentoutua ja unohtaa hetkeksi nyky-yhteiskunnan informaatiotulva.

Sosionomin työ voidaan usein hahmottaa prosessinomaiseksi toiminnaksi, johon kuuluu asiakaskontakti, joka tähtää asiakkaan tukemiseen, auttamiseen ja hänen elämäntilanteensa helpottamiseen ja muuttamiseen. Asiantuntijoiden tulevaisuuspohdinnoissa nousevat esille myös asiakasta huomioivien menetelmien kehittäminen ja käyttö. (Korhonen ym. 2007.) Mielestämme luontoon pohjautuvien menetelmien kehittäminen ja green care -toiminnan vauhdittaminen Suomessa ovat asiakkaiden edun mukaista. Sosiaaliala kaipaa uusia, tuoreita menetelmiä asiakkaiden ongelmien muuttuessa yhä laaja-alaisemmiksi.

Jankkilan teoksessa (2012, 46, 47) Armi Lehto kirjoittaa sosiaalialan työn ja green care -toiminnan pyrkivän edistämään ihmisen hyvinvointia ja elämänlaatua. Kumpikin toimii ihmisen ja ympäristön parissa, molemmat omista lähtökohdistaan. Green care tuo uusia mahdollisuuksia sosiaalialan työn sosiaaliselle hyvinvointi- ja muutostyölle luonnon toimiessa keskeisenä hyvinvoinnin lähteenä. Luontopainotteisen sosiaalialan työn teoriapohja voi rakentua muun muassa sosiaalityön ekososiaalisesta lähestymistavasta ja green caren nykyaikaisesta ekoterapian mallista. Sosiaalialan työn ja green care -toiminnan yhteisiä elementtejä ovat ainakin asiakaslähtöisyys, kokonaisvaltaisuus, ammatillisuus ja moniammatillinen yhteistyö, tasavertaisuus, yhteisöllisyys, voimaannuttaminen, osallisuus sekä vaikuttavuus. Green care ja sosiaalialan työ jakavat myös samoja asiakasryhmiä ja onhan molempien toiminnasta löydettävissä samankaltaisia tavoitteita ja toimintaperiaatteita.

Jankkilan mukaan (2012, 47) Lehto pitää haasteena muun muassa sitä, että rakenteellinen ja ekososiaalinen työ nähdään tällä hetkellä sosiaalialan työssä marginaalisena tai epävirallisena. Myös green caren sisällyttämistä sosiaalialan työn ammatilliseen toimintaan voidaan pitää haasteellisena. Green care on kuitenkin muutakin kuin yhtei-

söllistä työtä tai terapiaa ja sille voi löytää paikan sosiaalialan työstä. Ihmisten pahoinvoinnille ei näy loppua, tästä kertovat useat tutkimukset. Tulevaisuudessa tarvitaan lisää erilaisia asiakkaan voimavaroja lisääviä, eheyttäviä ja muutokseen pyrkiviä toimenpiteitä. Mielestämme green care voi tarjota yhden toimintamenetelmän – työmenetelmän toteuttaa sosiaalialan työtä.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2007a. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Aaltola, Juhani & Valli, Raine 2007b. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Airila, Airi 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio: Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.

Alasuutari, Pertti 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Green Care Etelä-Savo 2013. Luontohoiva – palvelukonseptien ja monitoimijaisten verkostojen kehittäminen Etelä-Savon alueella. WWW-dokumentti. <http://esavogreencare.ning.com/>. Päivitetty 20.3.2013. Luettu 26.3.2013.

Green Care Finland ry 2012a. Green Care. WWW-dokumentti. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko;jsessionid=2AC6DD48684F86851212F9E7C454CAD3?name=toimialat&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>. Päivitetty 2012. Luettu 16.5.2012.

Green Care Finland ry 2012b. Luonto parantaa. WWW-dokumentti. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=luonto&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName>. Päivitetty 2012. Luettu 7.5.2012.

Green Care Finland ry 2012c. Menetelmät. WWW-dokumentti. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=Menetelmät&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>. Päivitetty 2012. Luettu 7.5.2012.

Green Care Finland ry 2012d. Etusivu. WWW-dokumentti. <http://www.gcfinland.fi/home.seam?homelink=true>. Päivitetty 2012. Luettu 4.1.2013.

Green Care Finland ry 2012e. Toimialat. WWW-dokumentti. <http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=MitaOnGreenCare&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>. Päivitetty 2012. Luettu 7.5.2012.

Haapamatti, Kirsi 2011. Luonto tekee uusia ihmisiä. Elämänlaatua luonnosta. Aarre 7/11, 84.

Hautala, Tiina, Hämäläinen, Tuula, Mäkelä, Leila & Russi-Pyykkönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Heikkinen-Peltonen, Riitta, Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.

Heiskanen, Tarja, Salonen, Kristina & Sassi, Pirkko 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.

Hentinen, Kirsi, Iija, Aulikki & Mattila, Eija 2009. Kuuntele minua. Mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hietaharju, Päivi & Nuutila, Päivi 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Juuti, Minna 2011. Haastattelu 3.10.2011. Ohjaaja. Toimintakeskus Mielenmaja. Mikkelin psykososiaaliset palvelut.

Juuti, Minna 2012. Haastattelu 6.6.2012. Ohjaaja. Toimintakeskus Mielenmaja. Mikkelin psykososiaaliset palvelut.

Keränen, Eija, Nissinen, Pasi, Saarnio, Tuula & Salminen, Mirva 2001. Sosiaalialan työn ulottuvuudet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kiviniemi, Liisa, Läksy, Marja-Liisa, Matinlauri, Timo, Nevalainen, Kaija, Ruotsalainen, Kari, Seppänen, Ulla-Maija & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Koivu, Ilpo 2008. Virkistävää viljelyä, lumoavia luontokokemuksia. Mielenterveys. Mielenterveyden asiantuntijalehti, 2/2008, 44–45.

Korhonen 2007. Sosiaalialan työn muutoksia. Teoksessa Mäkinen, Päivi, Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy, 200.

Korpela, Kalevi 2001. Teoksessa Ojanen, Markku (toim.) 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 132.

Korpela, Kalevi 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Punamäki, Raija-Leena, Nieminen, Pirkko & Kiviaho, Matti (toim.) 2008. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Tampereen yliopisto. Psykologian laitos, 59–72.

Korpela, Kalevi 2009. Luonto toimintaympäristönä ja hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa Hautala, Tiina, Hämäläinen, Tuula, Mäkelä, Leila & Russi-Pyykkönen, Mari (toim.) 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima, 79–80.

Korpela, Kalevi 2011. Elvyttävä metsä. Luonto lisää hyvinvointia. LuontoPortti. Verkkolehti. <http://lehti.luontoportti.fi/fi/artikkelit/elvyttava-metsa>. Päivitetty 9.5.2011. Luettu 11.1.2013.

Korpela, Kalevi 2012. Mielipaikka auttaa ikävään oloon kuin terapeutti. Yle-uutiset 18.4.2010. WWW-dokumentti. http://yle.fi/uutiset/mielipaikka_auttaa_ikavaan_oloon_kuin_terapeutti/6153539. Päivitetty 3.6.2012. Luettu 11.1.2013.

Koskisuu, Jari 2004. Eri teitä perille. Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy.

Kuhanen, Carita, Oittinen, Pirkko, Kanerva, Anne, Seuri, Tarja & Schubert Carla 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kuula, Arja 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kähkönen, Sonja 2011. Luonto rauhoittaa. Super 11/2011, 46.

Laukkanen, Soile 2012. Luontohoivasta hyvinvointia ja uutta itua liiketoimintaan. Länsi-Savo 10.4.2012, 7.

Lehto, Armi 2012. Green care sosiaalityön mahdollisuutena. Teoksessa Jankkila, Hilikka (toim.) Green care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta 2012. Rovaniemen ammattikorkeakoulu, julkaisusarja C 30, 13–23.

Liebmann, Marian 2002. Mielen kuvia. Taideterapia käytännön hoitotyössä. (Art Therapy in Practise). Oy UNIPress Ab.

Luokkala, 2004. Hyvinvointia kasveista ja puutarhasta. Lähteessä Yli-Viikari, Anja, Lilja, Taina, Heikkilä, Katariina, Kirveennummi, Anna, Kivinen, Tapani, Partanen, Ulla, Rantamäki-Lahtinen, Leena & Soini, Katriina (toim.) 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. PDF-dokumentti. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>. Päivitetty 18.2.2009. Luettu 18.1.2013.

Luonnossa 2012. Luontoelämys- luontotaide. WWW-dokumentti. <http://www.luonnossa.fi/Luontoel%C3%A4mys---luontotaide.php>. Päivitetty 1.11.2012. Luettu 31.12.2012.

Luontohoiva 2012. Palvelukonseptien ja monitoimijaisten verkostojen kehittäminen Etelä-Savossa. PDF-tiedosto. http://api.ning.com/files/-AMNEG6UzaeWzj9HC*hoZJN6-56AffunUwn1jfbGsfALjwokEkrEFFKYaQbJEvfh9FKHEW6oO*E7yIUNW7m-BZmNbJ*AXNL/luontohoiva_esite_inno.pdf. Päivitetty 6.12.2012. Luettu 26.3.2013.

Maaseutupolitiikan yhteistyöryhmä 2010. Hyvinvointipalvelujen teemaryhmä. Green Care – mitä – kenelle – miten? PDF-tiedosto. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/Green%20care%20-info%2012.3.2010.pdf>. Päivitetty 12.3.2010. Luettu 2.1.2013.

Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus 2011. Suomalaista luontoa käytetään vielä vähäisesti hoivapalveluissa. Kutsutiedote Green Care -päiville 8.- 9.9.2011. WWW-dokumentti. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/ajankohtaista/Uutisarkisto/2011/Suomalais-ta%20luontoa%20k%C3%A4ytet%C3%A4%C3%A4n%20viel%C3%A4%20v%C3%A4h%C3%A4isesti%20hoivapalveluissa>. Päivitetty 31.8.2011. Luettu 1.1.2013.

Metsämuuronen, Jari 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp Ky.

Mikkelin seudun sosiaali- ja terveystoimi 2012. Päivä- ja työtoiminta. WWW-dokumentti. <http://www.mikkelinseutusote.fi/paeihde-ja-mielenterveyspalvelut/mielenterveyspalvelut/paeivae-ja-tyoetoiminta>. Päivitetty 2012. Luettu 10.5.2012.

Mäkinen, Olli 2006. Tutkimusetiikan abc. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Mäkinen, Päivi, Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy.

Nietosvuori 2008. Toiminnalliset työtavat. Teoksessa Mäkinen, Päivi, Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne & Saarnio, Tuula 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy, 158.

- Ojanen, Markku 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Rankanen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.
- Rannisto, Tarja 2007. Luonnon estetiikka. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Moreeni.
- Rappe, Erja, Lindén, Leena & Koivunen, Taina 2003. Puisto, puutarha hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry.
- Rappe, Erja & Malin, Minna-Helena 2009. Green care mielenterveystyössä. Suomen maataloustieteellinen seura. PDF-dokumentti.
<http://www.smts.fi/jul2010/esite2010/059.pdf>. Päivitetty 27.11.2009. Luettu 5.12.2012.
- Romakkaniemi, Marjo 2012. Toiminnallisuus osaksi hoitoa ja kuntoutusta. Mielenterveys. Mielen hyvinvoinnin erikoislehti. 51. vuosikerta. 2/2012, 23.
- Rouhiainen, Seija 2012. Haastattelu 30.11.2012. Toiminnanohjaaja. Virike ry.
- Ruusuvuori, Johanna & Tiittula, Liisa 2005. Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino
- Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salonen, Kirsi 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Salovuori, Tuomo 2009. Vihreyden keskellä. Levon ja virkistyneen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.
- Salovuori, Tuomo 2010. Green Care. Vihreä hoiva valtaa alaa. Sosiaalieteen 6–7/2010, 27–28.
- Selenius, Leila & Rouhiainen, Seija 2012. Mielenmajatalon perehdytysopas matalan kynnyksen työtoiminnan tueksi. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Sempik, Joe, Hine, Rachel & Wilcox, Deborah 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Cost 866, Green Care in Agriculture. PDF-dokumentti.
http://www.umb.no/statisk/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf. Päivitetty 10.5.2010. Luettu 30.11.2012.

Sepänmaa, Yrjö, Heikkilä-Palo, Liisa. & Kaukio, Virpi 2003. Metsään mieleni. Maahanhenki. Hämeenlinna: Karisto.

Slate, Joe H. 2010. Anna luonnon auttaa (englanninkielinen alkuperäisteos Connecting to the Power of Nature.) Kustannus Oy Michael Kirjat.

Soini, Katriina, Ilmarinen, Katja, Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011): 3. PDF-dokumentti.
https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskunta_politiikka.pdf. Päivitetty 1.6.2011. Luettu 12.12.2012, 16.1.2013, 28.1.2013.

Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry 2010. Ammattieettinen lautakunta. Arki, arvot, elämä, etiikka. Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. Helsinki.

Suomen mielenterveysseura 2012. Muistelun merkitys. E-mielenterveys. WWW-dokumentti. <http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/ikamatka/>. Päivitetty 2012. Luettu 8.5.2012.

Suopanki, Armi 2011. Green care sosiaalityön mahdollisuutena. Lapin yliopisto. Kandidaatin tutkielma. PDF-dokumentti.
http://www.gcfinland.fi/file/original/suopanki_kandi.pdf?fileId=5584. Julkaistu 1.5.2011. Luettu 8.1.2013.

Toimintakeskus Mielenmajan toimintasuunnitelma 2012. Teoksessa Selenius, Leila & Rouhiainen, Seija 2012. Mielenmajatalon perehdytysopas matalan kynnyksen työtoiminnan tueksi. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö, 3–4.

Tuomi, Jouni 2007. Tutki ja Lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Jyväskylä: Tammi.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2012. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vakkuri, Kai 2003. Näin parannat muistiasi. Muistamisen motiivit, tekniikat ja kirjallisuuden nobelistit. Helsinki: BSV Kirja.

Vilkka, Hanna 2007. Tutki ja Kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkka, Hanna & Airaksinen, Tiina 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Virike ry:n toimintakertomus 2010. Teoksessa Selenius, Leila & Rouhiainen, Seija 2012. Mielenmajatalon perehdytysopas matalan kynnyksen työtoiminnan tueksi. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö, 6.

Virike ry:n toimintakertomus 2011. Teoksessa Selenius, Leila & Rouhiainen, Seija 2012. Mielenmajatalon perehdytysopas matalan kynnyksen työtoiminnan tueksi. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö, 5.

Vänskä, Eeva 2011. Luonto eheyttää ja kuntouttaa. Mielenterveys. Mielenterveyden erikoislehti. 50. vuosikerta. 4/2011, 28–30.

Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Yli-Viikari, Anja 2009. MTT. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutusten tunnistaminen. Työpajan muistiinpanot Järvenpäässä 4.11.2009. DOC-tiedosto. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/.../greencare/.../jarvenpaa.doc>. Päivitetty 4.11.2009. Luettu 1.1.2012.

Yli-Viikari, Anja, Lilja, Taina, Heikkilä, Katariina, Kirveenummi, Anna, Kivinen, Tapani, Partanen, Ulla, Rantamäki-Lahtinen, Leena & Soini, Katriina 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. PDF-dokumentti. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>. Päivitetty 18.2.2009. Luettu 12.12.2012, 18.1.2013,

Yli-Viikari, Anja 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. MTT. CAREVA -hanke. PDF-dokumentti. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf. Päivitetty 31.3.2011. Luettu 3.1.2013.

PALAUTEKYSELY LUONTOPÄIVÄSTÄ VALKEALLA 30.5.2012

Sukupuoli

- Nainen
- Mies

Ikä

- 18–25
- 26–35
- 36–45
- 46–55
- yli 56

Viihdytkö luontopäivässä Mikkelin Valkealla?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Mikä sinusta oli mukavinta luontopäivässä?

.....
.....
.....

LIITE 1.

**Monisivuinen liite
Palautekyselylomake**

Mikä toimintapisteistä oli sinulle mielekkäin? Miksi?

- Aistipolku
- Luontotaide (tilkkutäkki-ruudukko)
- Muistelu (vanhat esineet ja kuvat)
- Kaarnaveneen teko

Perustelut vastauksellesi:

.....
.....
.....

Oliko jotain, mistä et pitänyt luontopäivässä?

.....
.....
.....

Mitä tunteita luontopäivä sinussa herätti?

.....
.....
.....

Mitä mieltä olit luontopäivän kestosta?

- Aika oli sopiva
- Olisin halunnut viipyä pidempään
- Olisin halunnut lähteä pois aiemmin

LIITE 1.

Monisivuinen liite

Palautekyselylomake

Osallistuisitko uudelleen vastaavanlaiseen luontopäivään?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Mitä olisit halunnut tehdä luontopäivässä? Mitä haluaisit tehdä ensikerralla?

.....
.....
.....

Mitä haluaisit sanoa luontopäivän järjestäjille Nealle ja Anniinalle?

.....
.....
.....

KIITOS OSALLISTUMISESTASI!

Luontopäivä Mikkelin Valkealla 30.5.2012



*"Tämän maiseman syliin synnyin
metsän kämmenelle.
Opin hengittämään sen tahtiin.
Syvään. Kiireettä.
Opin sen askeleet. Laulut.
Sen osaksi juurruin.
Opin näkemään metsän puilta,
puut metsältä.
Kuulemaan perhosen lennon,
näkemään tuulen liitelyn niityn yllä.
Nyt missä tahansa,
mutta kotona tässä maisemassa."
- Maaria Leinonen*

