

Elina Huhdanpää

TIE MIELEN HYVINVOINTIIN -POLKU JA SEN
KÄYTTÄJÄKOKEMUSTEN TARKASTELU

Matkailun koulutusohjelma
2017

TIE MIELEN HYVINVOINTIIN -POLKU JA SEN KÄYTTÄJÄKOKEMUSTEN TARKASTELU

Huhdanpää, Elina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Matkailun koulutusohjelma
Huhtikuu 2017
Ohjaaja: Ruoho, Jaana
Sivumäärä: 57
Liitteitä: 1

Asiasanat: green care, mindfulness, luonto, hyvinvointi

Tämän opinnäytetyön tutkimustehtävänä oli tarkastella Ahlmanin Tie Mielen hyvinvointiin -polkua ja sen kävijöiden kokemuksia ja mielipiteitä. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Tampereella sijaitseva Ahlmanin ammatti- ja aikuisopisto.

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Tutkimusaineiston keruutapana käytettiin käyttäjäkyselylomakkeita, joiden kysymykset liittyivät hyvinvointipolkuun ja vastaajien luontosuhteeseen. Käyttäjäkyselylomakkeet jaettiin haastateltaville syksyn 2016 aikana. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että Tie mielen hyvinvointiin - polun käyttäjät olivat yleisesti tyytyväisiä polkuun, koska he pystyivät rentoutumaan ja harjoittelemaan mindfulness-tietoisuustaitoja. Vastauksien perusteella selvisi myös kehitysehdotuksia, häiriötekijöitä ja tietoa vastaajien luontosuhteesta. Vastausten pohjalta Ahlmanin tila voi kehittää ja laajentaa hyvinvointipolkua.

Opinnäytetyön teoriaosuus käsitteli luonnon ja metsän hyvinvointivaikutuksia, mindfulness-tietoisuustaitoja ja Green Carea. Opinnäytetyön pohdinta-osuudessa verrattiin teoriaa, Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin -polun tekijöiden tavoitteita sekä käyttäjien kokemuksia ja mielipiteitä.

MENTAL WELFARE PATH AND OBSERVING VISITORS EXPERIENCES

Huhdanpää, Elina
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Tourism
April 2017
Supervisor: Ruoho, Jaana
Number of pages: 57
Appendices: 1

Keywords: green care, mindfulness, nature, welfare

The purpose of this thesis was to view a welfare path in Ahlman farm and get more information about its visitors' experiences and opinions. Ahlman farm is a vocational school which is located in Tampere, Finland.

Research method of this thesis was qualitative. The questionnaire involved questions about the welfare path and visitors' relationship with nature. The purpose of the questionnaires was to get visitors feedback and opinions about the welfare path. Eight people answered to the questionnaires during the autumn of 2016. The results showed that the visitors were generally satisfied because they were able to relax and practice the mindfulness-skills while walking the welfare path. Visitors also noticed some distractions and gave development proposals. Based on the results Ahlman farm can develop and expand their welfare path.

The theory part of this thesis contained nature's welfare effects, mindfulness and Green Care. The final analysis compared theory, purpose of the path and the results of visitors' experiences.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TUTKIMUSONGELMA JA TUTKIMUSKYSYMYS.....	7
2.1	Opinnäytetyön tarkoitus.....	7
2.2	Tutkimusongelma ja tutkimuskysymys.....	7
3	AHLMANIN AMMATTI -JA AIKUISOPISTO.....	9
4	HYVINVOINTIMATKAILU.....	9
4.1	Suomalainen hyvinvointimatkailu.....	11
4.2	Luonto osana hyvinvointimatkailua.....	11
5	LUONTO.....	12
5.1	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	12
5.2	Luontosuhde.....	14
5.3	Elvyttävä luontokokemus.....	15
6	GREEN CARE.....	16
6.1	Luontohoiva ja luontovoima.....	16
6.2	Green Care -toiminnan kriteerit.....	18
6.3	Green Care -toiminnan eettiset periaatteet.....	19
7	MINDFULNESS- TIETOISUUSTAIDOT.....	20
7.1	Tietoisuustaitojen vaikutukset ihmiseen.....	21
7.2	Tietoisuustaitojen harjoittelu luonnossa.....	22
8	HYVINVOINTIPOLUT JA TERVEYSMETSÄT.....	22
8.1	Metsäkylvyt Japanissa.....	23
8.2	Voimametsä Ikaalisissa.....	24
9	AHLMANIN TIE MIELEN HYVINVOINTIIN -POLKU.....	24
9.1	Haltijakuusi, Ei tekemisen harjoitus.....	26
9.2	Pihtametsä, Hengitysharjoitus.....	27
9.3	Kehon kuuntelu, Laidunmaisema.....	27
9.4	Eläinten tai maiseman tarkkailu, Omenatarha.....	28
9.5	Tietoinen kävely, Perinnepiha.....	28
9.6	Tie mielen hyvinvointiin - polun mahdollisuudet.....	28
10	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄ.....	30
10.1	Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus.....	30
10.2	Käyttäjäkyselylomakkeet.....	30
10.3	Tutkimuksen toteutus.....	31
11	TULOKSET.....	33
12	TIE MIELEN HYVINVOINTIIN -POLKU JA GREEN CARE.....	45

10 KEHITYSEHDOTUKSET	47
13 LUOTETTAVUUSTARKASTELU	49
14 JOHTOPÄÄTÖKSET	50
14.1 Oman oppimisen arvionti.....	52
14.2 Toimeksiantajan palaute	52
15 LÄHTEET	54
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Suomen pinta-alasta lähes 80 % eli 23 miljoonaa hehtaaria on metsää, ja Suomi on maailman kymmenenneksi metsäisin maa. Metsät saattavat tuntua suomalaisista lähes itsestään selviltä, mutta ulkomaalaisille metsämaisemme näyttää jopa ainutlaatuiselta. Metsä on suomalaisille helposti saavutettavissa, ja luonto on lähellä kaupungeissakin. Luonto on liittynyt vahvasti suomalaiseen historiaan, perinteisiin ja yhteiskunnan taloudelliseen menestykseen. Ihmiset ovat sopeutuneet elämään luonnossa, ja luonto on vahvasti muokannut ihmisten kehitystä. Ihminen on oppinut aistimaan, kokemaan ja tulkitsemaan luontoa. (Arvonen 2014, 9-12.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on Ahlmanin ammatti- ja aikuisopisto. Opinnäytetyössä tutkitaan luonnon, metsän ja tietoisuustaitojen hyvinvointivaikutuksia ja niiden hyödyntämistä matkailualalla. Opinnäytetyön tavoitteena on tutkia Ahlmanin luonnoläheistä Tie mielen hyvinvointiin - polkua ja sen kävijöiden käyttäjäkokemuksia. Tutkimuksen avulla selvitetään millaisia resursseja polulla on tuottaa hyvinvointivaikutuksia ihmisille.

Matkailualan yrittäjät tarvitsevat lisätietoa luonnon ja metsän hyvinvointivaikutuksista, jotta yritykset omaksuisivat luontolähtöiset hyvinvointipalvelut osaksi tuotetarjontaansa. On tärkeää myös selvittää potentiaalisimmat asiakasryhmät ja tutkia matkailijoiden luontokokemusta. (Renfors 2014, 32.)

Opinnäytetyön alussa avaan opinnäytetyön tutkimusongelman ja tutkimuskysymyksen. Tämän jälkeen esittelen toimeksiantajan eli Ahlmanin tilan. Opinnäytetyön teoria-osuus käsittelee hyvinvointiin ja luontoon liittyviä aiheita, jotka ovat Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polun tarkoituksen ja toiminnan taustalla. Teoria käsittelee hyvinvointimatkailua, luonnosta ja metsästä saatavia hyvinvointivaikutuksia, Green Carea ja mindfulness -tietoisuustaitoja. Opinnäytetyössäni esittelen Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin -polun harjoitteet ja kerron tutkimuksen toteutuksesta ja tutkimustuloksista. Opinnäytetyön lopussa pohdin vastauksia ja annan niiden pohjalta kehitysehdotuksia Ahlmanin tilalle. Kehitysehdotuksissa hyödynnän myös omia mielipiteitäni.

Halusin tehdä luontoon liittyvän opinnäytetyön, koska minua kiinnostaa luonnon ja metsän monipuolinen hyödyntäminen matkailualalla ja olen kiinnostunut henkisestä hyvinvoinnista ja mindfulness -tietoisuustaidoista.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TUTKIMUSONGELMA JA TUTKIMUSKYSYMYS

2.1 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polun käyttäjäkokemuksia. Opinnäytetyössä tutkitaan hyvinvointivaikutuksien teoriaa ja Tampereella sijaitsevaa Ahlmanin tilan hyvinvointipolkua. Opinnäytetyön tarkoituksena on antaa uusia ideoita ja näkökulmia Ahlmanin henkilökunnalle. Käyttäjäkyselyiden avulla selvitetään kävijöiden kokemuksia Tie mielen hyvinvointiin - polusta. Kävijöiden vastauksien perusteella Ahlmanin henkilökunta voi jatkossa kehittää ja laajentaa polkua. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää hyvinvointimatkailualan tuotteiden kehitystyössä kuten esimerkiksi Green Care -palveluiden yhteydessä.

2.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tutkimuksen taustalla on tutkimusongelma, joka kirjoitetaan tutkimuskysymyksen muotoon. Opinnäytetyön käyttäjäkyselyn tarkoituksena on vastata tutkimusongelmaan. Opinnäytetyön tutkimusongelma ja laaditut tutkimuskysymykset ratkaistaan kerätyn aineiston avulla. (Kananen 2014, 34–41.)

Opinnäytetyön tutkimusongelmana on se, että Tie mielen hyvinvointiin - polun suunnittelijoilla on vielä vähän tietoa polun kävijöiden mielipiteistä ja kokemuksista. Ahlmanin tarkoituksena on ollut luoda rauhoittava polku, jossa ei tarvitse suorittaa tai saavuttaa mitään. Tavoitteena on ollut myös antaa Ahlmanin oppilaille, henkilökunnalle ja vierailijoille uusi tapa viettää aikaa tilalla ja parantaa heidän hyvinvointi-

aan. Tie mielen hyvinvointiin - polkua hyödynnetään myös Ahlmanin opetuksessa. (Mäkelä henkilökohtainen tiedonanto 19.5.2016.) Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat: Minkälaisia kävijöiden kokemukset ovat ja millaisia kehitysehdotuksia heillä on polusta? Vastaako Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polun käyttötarkoitus kävijöiden kokemuksia ja mielipiteitä?

Opinnäytetyössäni selvitän myös onko Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polulla mahdollisuuksia täyttää Green Care – toiminnan kriteerit. Green Care tarkoittaa luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toiminta sijoittuu usein luontoympäristöön tai maatilalle, mutta luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää myös kaupunkiympäristöissä. (Green Care Finland Ry:n www-sivut 2017.)

Opinnäytetyön laadullinen aineiston keruu toteutetaan ja kerätään kyselylomakkeiden avulla. Tutkimuslomakkeiden kysymykset liittyvät siihen, miten polun käyttäjät ovat kuulleet hyvinvointipolusta, minkälainen suhde heillä on Ahlmaniin ja miksi he ovat lähteneet kiertämään polkua. Muut kysymykset liittyvät käyttäjäkokemuksiin polun harjoitteista. Aineisto kerätään siitä, miten polun kiertäminen ja harjoitusten tekeminen onnistui. Vastauksien avulla halutaan saada kävijöiden mielipiteet kuuluksi ja löytää mahdollisia kehitysehdotuksia.

Käyttäjäkyselyn viimeisenä osana on luontosuhde-kysely. Tavoitteena on tutkia Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polun kävijöiden luontosuhdetta ja ottaa vastaajien luontosuhde huomioon polun käyttäjäkokemuksien analysoinnissa. Luontosuhde tarkoittaa ihmisen suhdetta ympäröivään luontoon. Kun ihmisellä on hyvä luontosuhde, ihminen haluaa tehdä ympäristöä säästäviä valintoja. Luontosuhde on kuin sisäinen ääni, joka kertoo mikä on parasta itselle ja ympäristölle. Luontosuhde rakentuu myönteisistä ja ajatuksia herättävistä luontokokemuksista. Vaikuttaako asiakkaiden luontosuhde Tie mielen hyvinvointiin – polun käyttäjäkokemukseen? (Metsähallituksen Luontoon.fi:n www-sivut 2017.)

3 AHLMANIN AMMATTI -JA AIKUISOPISTO

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Ahlmanin ammatti- ja aikuisopisto, joka sijaitsee Tampereen Hallilan kaupunginosassa. Ahlman sijaitsee noin 5 km päässä Tampereen keskustasta ja sillä on oma linja-autopysäkki. Ahlman on yksityinen koulutus- ja palvelukokonaisuus, joka edistää maaseudun ja kaupungin vuorovaikutusta. Ahlmanin ammatti- ja aikuisopisto toimii Tampereella sekä Orivedellä. Ahlman on ollut alun perin maamies- ja emäntäkoulu. Ahlmanin koulut on perustettu alun perin asessori Gabriel Ahlmanin testamenttilahjoitusten varoilla. Gabriel Ahlman määräsi, että omaisuus tulisi käyttää erityisesti lasten opettamiseen ja maatalouden edistämiseen. (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017.)

Ahlmanin koulutusohjelmat liittyvät edelleen erityisesti luontoon, ravintola-alaan ja maatalouteen. Ahlman tarjoaa perus- ja ammattitutkintoja, lyhytkursseja sekä lisä- ja täydennyskoulutusta. Ahlmanin koulun Säätiö Sr on yksityinen säätiö, joka ylläpitää Ahlmanin ammatti- ja aikuisopistoa. Oppilaitoksen lisäksi Ahlmanin pihapiirissä on maatilan navetta, Tilapuoti eli lähiruokamyymälä, Tilameijeri, Maitobaari, opiskelijaravintola Kapusta ja opetusravintola Anna. Pihapiirissä sijaitseva Ahlmanin kartano on erikoistunut kokous-, juhla ja majoituspalveluihin. Entinen asuntola Annala toimii myös majoitustilana. Rakennuksia ympäröivät pihan istutukset, puutarhat ja perinnepiha. Perinnepihaan on istutettu pirkanmaalaisia perinnekasveja. Tie mielen hyvinvointiin -polku ja sen viisi harjoitusta sijaitsevat Ahlmanin pihapiirissä. (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017.)

4 HYVINVOINTIMATKAILU

Visit Finland (Renfors 2013) määrittelee hyvinvointimatkailun seuraavanlaisesti: *”Hyvinvointimatkailu on matkailua, joka tuottaa matkailijoille hyvää oloa vielä matkan päätyttyäkin. Hyvinvointimatkailu ei ole sairautta parantavaa eikä kuntoa korjaavaa vaan kulloistakin matkailijan terveydentilaa ylläpitävää ja edistävää sekä viireyttä elämään antavaa. Hyvinvointimatkailu tuottaa asiakkaille yksilöllistä ja kokonaisvaltaista hyvää oloa, joka voi olla sekä fyysistä että psyykkistä viireyttä antavaa.”*

Hyvinvointi-käsite viittaa yksilölliseen hyvinvointiin ja yhteisötason hyvinvointiin. Yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat yksilön sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisötason hyvinvointiin kuuluvat ympäristö, elinolosuhteet, koulutus, työllisyys, työolot ja toimeentulo. Ihmisen koettu hyvinvointi tai elämänlaatu muodostuu yksilön omista odotuksista ja näkemyksistä hyvästä elämästä, ihmissuhteista, itsensä arvostuksesta ja mielekkästä tekemisestä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2015.)

Matkailuala ja hyvinvointi liittyvät vahvasti toisiinsa. Hyvinvointimatkailusta haetaan fyysistä ja psyykkistä hyvää oloa, laatua ja elämyksiä. Hyvinvointimatkailusta puhuttaessa mainitaan usein sanat wellness ja wellbeing. Molemmat tarkoittavat suomeksi hyvinvointia, mutta kansainvälisessä matkailutarjonnassa wellness tarkoittaa erityisesti ylellisyystuotteita eli hemmottelua ja luksusta, jota Suomessa on vielä tarjolla suhteellisen vähän. Laaja-alaisempi wellbeing -termi sopii suomalaisten hyvinvointimatkailupalveluiden perustarjontaan. (Kinnunen & Manninen 2014, 14.)

Hyvinvointimatkailu kuuluu osaksi terveystatkailua. Terveystatkailu jakautuu terveydenhoitomatkailuun ja hyvinvointimatkailuun. Terveystatkailu pyrkii sairauden tai työkyvyn parantamiseen ja siihen kuuluu esimerkiksi erilaiset lääketieteelliset toimenpiteet ja Tyky -matkailu. Terveystatkailun asiakas on pääsääntöisesti sairas ja hyvinvointimatkailun asiakas on terve. Hyvinvointimatkailu keskittyy asiakkaiden kokonaisvaltaisen hyvän olon ja terveyden edistämiseen. Hyvinvointimatkailun palvelut voivat olla esimerkiksi kauneus-, virkistys-, ja luontaishoitoja. Hyvinvointimatkailun tuotekokonaisuudet rakennetaan hengen, mielen, kehon ja hyvinvoinnin ympärille. Hyvinvointimatkailu on matkailua, jonka tarkoituksena on tuottaa matkailijoille virkistäytymistä, rentoutumista ja hyvää oloa. Tarkoituksena on saada vaihtelua ja mielekkyyttä arkeen. Kiireestä on tullut monille ihmisille jopa elämäntapa, jonka vastapainoksi kaivataan fyysistä ja psyykkistä tasapainoa. Väestön ikääntyminen kasvattaa terveystatkailun kysyntää. (Renfors 2013; Matkailu.org:n- www-sivut 2016.)

4.1 Suomalainen hyvinvointimatkailu

Hyvinvointimatkailu on kasvava trendi maailmalla. Suomi on maa, joka tunnetaan hyvinvointia, lepoa ja virkistäytymistä tarjoavana kohteena. Hyvinvointimatkailu on ympärivuotista toimintaa, jonka avulla Suomen matkailusesonkia voidaan pidentää. (Renfors 2013.)

Suomen hyvinvointimatkailu perustuu puhtaaseen luontoon ja sen tarjoamiin hyvinvointimahdollisuuksiin. Suomalaisen hyvinvointimatkailun peruselementtejä ovat sauna, luonto, hiljaisuus, rauhallisuus, puhtaus, eettisyys, ruoka osana hyvinvointia, yrtit sekä erilaiset aktiviteettimahdollisuudet. Myös suomalainen kansanperinne ja kulttuuri tekevät suomalaisista hyvinvointituotteista ainutlaatuisia. Lähirooka, ekologisuus, terveellisyys ja eksoottisuus ovat myös suosittuja elementtejä. Näitä luonnontuotteita sisältäviä matkailun ohjelmapalveluita ovat mm. opastetut marja-, yrtti- ja sieniretket. Hyvinvointipalveluissa ja – tuotteissa hyödynnetään erilaisia luonnontuotteita, esimerkiksi turvetta, tervaa tai yrttejä. Yleisiä hoitomuotoja ovat esimerkiksi saunahoidot, hieronnat, hauteet sekä kylvyt. (Kinnunen & Manninen 2014, 7, 13, 15.)

4.2 Luonto osana hyvinvointimatkailua

Luonnosta on tullut merkittävä osa nykypäivän hyvinvointimatkailua. Luontoon ja luontokokemukseen liittyvät tuotteet ja palvelut ovat nousseet perinteisten kylpylä- ja hemmotteluhoitojen rinnalle. Luontomatkailu voidaan määritellä luonnonympäristössä tapahtuvaksi matkailuksi, joka pyrkii noudattamaan kestävän kehityksen periaatteita. Luontomatkailu on kehittynyt ja matkustamisen lisääntyttyä luonnon merkitys on kasvanut. Luontomatkailun tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman vähän ympäristövaikutuksia luontoon. Luonto toimii matkailun toimintaympäristönä ja matkustusmotiivina. (Verhelä & Lackman 2003, 97; Matkailu.org:n www-sivut 2016.)

Luonnontuotteet ja niitä hyödyntävät palvelut liittyvät näihin matkailun kuluttajatrendeihin: kaupungistumisen tuottama luonnon kaipuu, ekologisuus, itsensä kehittäminen ja elämänlaadun parantaminen, terveellisyys, hemmottelu, luonnossa liik-

kuminen, turvallisuus, paikallisuus, perinteet ja perinteiset hoitomuodot, yhdessäolo, sekä vastuullisuus ja kestävyys. Asiakkaat haluavat laadukkaita elämyspalveluita, jotka tuottavat psyykkistä ja fyysistä mielihyvää. (Kinnunen & Manninen 2014, 7.)

5 LUONTO

Ympäristöllä on välitön vaikutus ihmisen hyvinvointiin ja monet ihmiset kokevat luonnon viihtyisänä ja rauhallisena ympäristönä. Metsän tuoksut, rentouttavat äänet ja maisemat koetaan eri aistien avulla ja luonnon näkeminen, kokeminen ja aktiivinen luonnossa tekeminen lisää ihmisten hyvinvointia. Parhaimmillaan metsä muistuttaa siitä, mikä on arvokasta ja merkityksellistä. Haastavissa elämäntilanteissa luonto lohduttaa ja auttaa tekemään vaikeita päätöksiä. (Korpio 2015.)

Suomalaisilla on erityisen hyvät mahdollisuudet saada voimavaroja luonnosta. Suomalaisilla on matkaa metsään noin 200 metriä, ja luonto on lähellä kaupungeissakin. Metsässä liikkuminen on edullista, vuodenaikojen mukaan vaihtuvaa ja ajankohdasta riippumatonta tekemistä. Luonnossa voi liikkua yksin tai yhdessä ja luontoympäristö voi auttaa ihmissuhteiden muodostuksessa ja ylläpidossa. (Arvonen 2015, 12.)

5.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Mitä enemmän luonnossa vietetään aikaa, sitä merkittävämmät luonnon hyvinvointivaikutukset ovat. Silti jo lyhyet käynnit kaupunkien metsäpoluilla tai puistoissa vaikuttavat positiivisesti fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Parhaiten luonnon hyvinvointivaikutuksia saadaan luonnossa itse toimien. (Mielenterveystalo.fi:n www-sivut 2017.)

Seuraavasta taulukosta ilmenee luonnossa vietetty aika ja siitä saadut terveystvaikutukset.

Taulukko 1. Luonnossa oleilun terveysvaikutukset (Arvonen 2015, 21).

Luonnossa vietetty aika:	Terveysvaikutukset:
5- 10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat. • Stressihormonit vähenevät
20 min	<ul style="list-style-type: none"> • Mieliala kohenee
60 min	<ul style="list-style-type: none"> • Tarkkaavaisuus lisääntyy
2 h	<ul style="list-style-type: none"> • Elimistön puolustusmekanismit elpyvät
5 h/kk	<ul style="list-style-type: none"> • Positiiviset tunteet lisääntyvät
3 vrk yhtämittäinen luontoaltistus	<ul style="list-style-type: none"> • Elimistön puolustusmekanismit vahvistuvat. • Syöpää ehkäisevien proteiinien määrä lisääntyy. • Stressihormonien määrä pienenee • Veren sokeriarvot tasaantuvat. • Kohonnut verenpaine laskee. • Masennuksen ja väsymyksen tunne vähenee. • Elinvoimaisuuden tunne lisääntyy.

Terveysvaikutukset poikkeavat luonnossa vietetyn ajan mukaan. 5-10 minuutin ulkoilu voi olla esimerkiksi koiran ulkoiluttamista tai luontokuvien katselua ja 20 minuutin ulkoilu voi olla esimerkiksi lyhyt metsä- tai luontokävely. Pidemmät ajat luonnossa voivat olla esimerkiksi patikointia, marjastusta tai metsästystä. Parhaimmat terveysvaikutukset tulevat yli 3 vrk yhtämittäisessä luontoaltistuksessa, joka tarkoittaa luonnon keskellä asumista. (Arvonen 2015, 24.)

Ihmisen aivot ja keho reagoivat luontoon osittain automaattisesti. Jo pelkkä metsässä oleilu, ulkoilu tai liikkuminen vaikuttaa fysiologisesti kehon ja mielen palautumiseen. Luontoympäristössä mm. sydämen syke, hengitystiheys ja verenpaine laskevat

ja keho rupeaa viestittämään mielelle kaikki hyvin - signaaleja. Luonnossa olosuhteet ovat otolliset rauhoittumiseen, läsnäoloon ja virkistymiseen. Luonnossa liikkumisesta ja oleskelusta saatavat hyvinvointivaikutukset ovat monen osatekijän summa. Ympäristön laatu kuten sen esteettisyys, turvallisuus ja kiinnostavuus vaikuttavat ulkoilukokemukseen. Lisäksi ulkoiluympäristön olosuhteet, kuten valon määrä, ilmanlaatu, lämpötila, siisteys ja melu vaikuttavat hyötyihin. Helposti saavutettava ja miellyttävä luontoympäristö houkuttelee ulkoiluun. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 51.)

Positiiviset kokemukset luonnossa houkuttelevat ihmisiä liikkumaan myös uudestaan. Tällöin luonnon hyvinvointivaikutukset vaikuttavat pidempään ja saavat aikaan pidempikestoisia tuloksia. Luonto on perinteisesti merkinnyt suomalaisille paljon, mutta kaupungistuminen ja yhteiskunnan muutokset ovat muuttaneet ja jopa heikentäneet suomalaisten luontosuhdetta. (Mielenterveystalo.fi:n www-sivut 2016.)

5.2 Luontosuhde

Luontosuhteella tarkoitetaan ihmisen suhtautumista ympärillä olevaan luontoon. Ajan myötä ihmisen ja yhteiskunnan luontosuhde on muuttunut maatalouden, kulttuurin, teknisen kehityksen ja yhteiskunnan kaupungistumisen myötä. Kaupungistumisen myötä metsäluonto kiehtoo ihmisiä erityisesti retkeily- ja virkistyskohteena. (Arvonen 2014, 12.)

Monet ihmiset eivät elä enää keskellä luontoa tai työskentele luonnossa, vaan työt tehdään toimistoissa ja ruoka ostetaan kaupasta. Luontosuhde on nykyään enemmän henkinen kuin fyysinen. Hektinen arki voi saada ihmiset hakemaan yhä enemmän merkityksiä, sisältöjä ja rauhoittumisen riittejä luonnosta. Töiden, opiskelukiireiden, kotiaskareiden ja harrastusten takia rentoutuminen ja palautuminen ovat tärkeä osa arkea. Virikkeiden määrä on lisääntynyt ja kaikki ylimääräinen aika voidaan helposti täyttää musiikin kuuntelulla tai kännykän selaamisella. Tällöin ihmisillä on koko ajan vähemmän aikaa itsetutkiskeluun ja hiljentymiseen. (Arvonen 2014, 95.)

Sinikka Partanen on tutkimuksessaan (2009) selvittänyt suomalaisten suhtautumista luontoon 1920- luvulta 2000- luvulle. Partanen toteaa, että luontokokemukset muok-

kaavat ihmisten minuutta ja vaikuttavat henkilökohtaiseen kasvuun. Ihminen voi kokea luonnon hetkellisenä elämyksenä tai pitkäaikaisena luontosuhteena, joka vaikuttaa elämään. Partasen mukaan suomalaisten luontokokemukset eivät ole muuttuneet radikaalisesti sadan viime vuoden aikana. ”*Menneisyyteen yhtä lailla kuin nykyisyyteen on kuulunut luonnon helmaan pakeneminen, metsälle surujen itkeminen ja luonnosta hyvinvoinnin ammentaminen*” (Partanen 2009, 77). Luontokokemus on muuttunut ulkoisesta kokemuksesta enemmän sisäiseksi kokemukseksi, jonka laatuun vaikuttaa ympäröivän luonnon lisäksi mieleen muodostunut malli paratiisinomaisesta luonnosta tai maisemasta, joka on juurtunut mieleen ja tullut näin osaksi. (Partanen 2009, 77.)

Lähellä kotia sijaitseva luonto on tärkein ulkoilupaikka suomalaisille. Luonnon läheisyys on tärkeää, sillä silloin ihminen pystyy hyötymään toistuvasti luonnosta saatavista hyvinvointivaikutuksista ja luontosuhteen merkitys korostuu. Liikkumiseen ja rentoutumiseen sopivat viheralueet ovat tärkeitä. Lähellä olevien luontoalueiden käyttö vaikuttaa myönteisesti kokonaismielialaan ja lisää positiivisia tuntemuksia. Positiiviset tuntemukset lisääntyvät niin vapaa-aikaan kuin opiskeluun ja työhön liittyvän luonnonkäytön myötä. (Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie 2014, 257.)

5.3 Elvyttävä luontokokemus

Luontokokemuksen myönteisiä vaikutuksia kutsutaan elpymiseksi. Mitä useammin ihminen ulkoilee luonnossa, sitä enemmän hän saa luonnosta saatavia elpymiskokemuksia ja sitä parempi on ihmisen emotionaalinen eli tunne-elämän hyvinvointi. Elpymiskokemus tarkoittaa rauhoittumista, ajatusten selkiytymistä, mielialan paraneamista ja arjen huolten unohtamista. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 49.)

Elvyttävään luontokokemukseen liittyy tuttuuden, turvallisuuden ja rentoutumisen elementtejä. Kun ihminen ei pelkää eikä hän aisti minkäänlaisia uhkia, kehossa käynnistyy palautuminen. Stressihormonien eli kortisolin ja adrenaliinin määrän on mitattu vähenevän ja mielihyvää tuottavien hormonien, kuten serotoniinin ja oksitosiinin lisääntyvän. Luontoympäristössä ihmisen aistit herkistyvät ja hänestä tulee tietoisempi ja hyväksyvämpi. Ihminen voi kokea luonnossa hyväksyvän läsnäolon ja

riittävyden tunteen. Elvyttävään luontokokemukseen kuuluu usein lumoutumisen tunne. Lumoutuminen voi tapahtua luontoympäristön kauneudesta ja siihen uppoutumisesta. Ihmisen tarkkaavaisuus kiinnittyy tarkoituksella tai tahattomasti ympäristöön ja ihminen kokee yhteyden luontoon. Lumoutumisessa muu maailma saattaa tuntua katoavan. Luonnon elvyttävät vaikutukset syntyvät myös osittain tahdosta riippumattomasti, eli niitä ei välttämättä itse tiedosta. (Arvonen 2014, 18- 19.)

6 GREEN CARE

Green Carella (GC) tarkoitetaan luonnon, maaseutu ympäristön ja metsän tavoitteellista hyödyntämistä. Green Care -toiminta on aina ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista ja sen keskeiset elementit ovat luonto, yhteisö ja toiminta. Green Caren tavoitteena on edistää ihmisten hyvinvointia, terveyttä, elämänlaatua ja ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. Green Care Finland Ry on valtakunnallisesti toimiva yhdistys, jonka tavoitteena on lisätä Green Care -toiminnan tunnettavuutta ja parantaa toimialan edellytyksiä Suomessa. (Green Care Finland Ry:n www-sivut 2016; Ruoho 2014, 8.)

Luontoa voidaan tavoitteellisesti hyödyntää monipuolisesti sosiaali- ja terveysalalla ja hyvinvointi- ja vapaa-ajan virkistyspalveluissa. Green Caren palvelumarkkinat jakaantuvat Suomessa luontovoiman ja luontohoivan palveluihin. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013; Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi, 2011.)

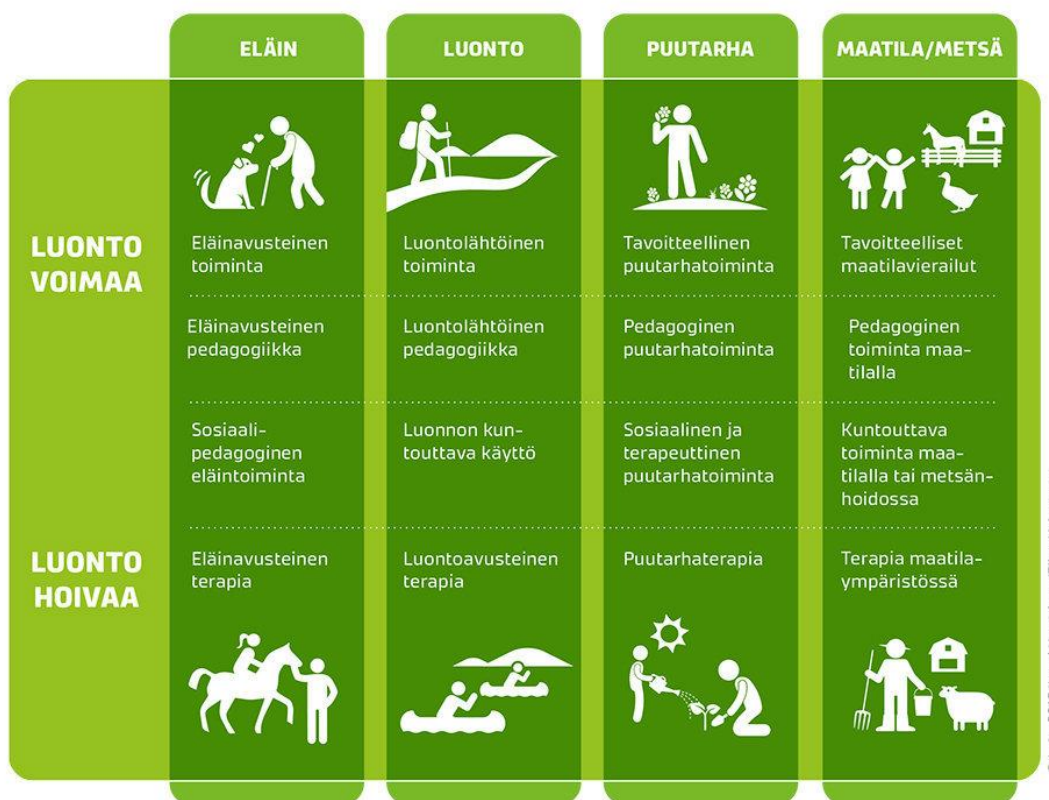
6.1 Luontohoiva ja luontovoima

Luontohoivan palvelut ovat sosiaali- ja terveysalan palveluita, joiden yhteydessä käytetään luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä. Luontohoivan toimintamuodot ovat esimerkiksi eläinavusteista terapiaa, kuntoutusta, päivätoimintaa tai kuntouttavaa työtoimintaa. Luontohoivaan liittyvissä palveluissa maksajana ja tuottajana toimii

usein julkinen sektori. Palveluntuottajilla tulee olla sosiaali- ja terveysalan koulutus ja asiakkaat ovat usein haavoittuvaisessa asemassa olevia tai erityisryhmiä. (Ruoho 2014, 8-9.)

Luontovoiman palvelut ovat luontoa ja eläinavusteista toimintaa hyödyntäviä vapaa-ajan virkistys – ja hyvinvointipalveluita, joita voidaan tuottaa osana hyvinvointimatkailupalveluita. Luontovoimaan perustuvat palvelut liittyvät luonnon elvyttävään, voimaannuttavaan ja virkistävään vaikutukseen. Luontovoimaan kuuluvia palveluita ovat esimerkiksi metsäterapia, metsäjooga, mindfulness -harjoitukset, luontoon sijoittuva tyhy -toiminta tai erityisryhmien virkistyspalvelut. Palveluiden voidaan ennakoita kasvavan kaupungistumisen ja teknistymisen myötä. Luontovoiman asiakas-kunta on suurempi kuin luontohoivan ja asiakkaat maksavat palveluista useimmiten itse. (Ruoho 2014, 8-9; Yli -Viikari 2014, 15.)

Kuvio 2 esittelee Green Care toiminnan neljä erilaista toimintamuotoa; eläin-, luonto-, puutarha- ja maatila/metsä-avusteiset toimintamuodot. Kuviossa toimintamuodot jaetaan luontovoimaan ja luontohoivaan.



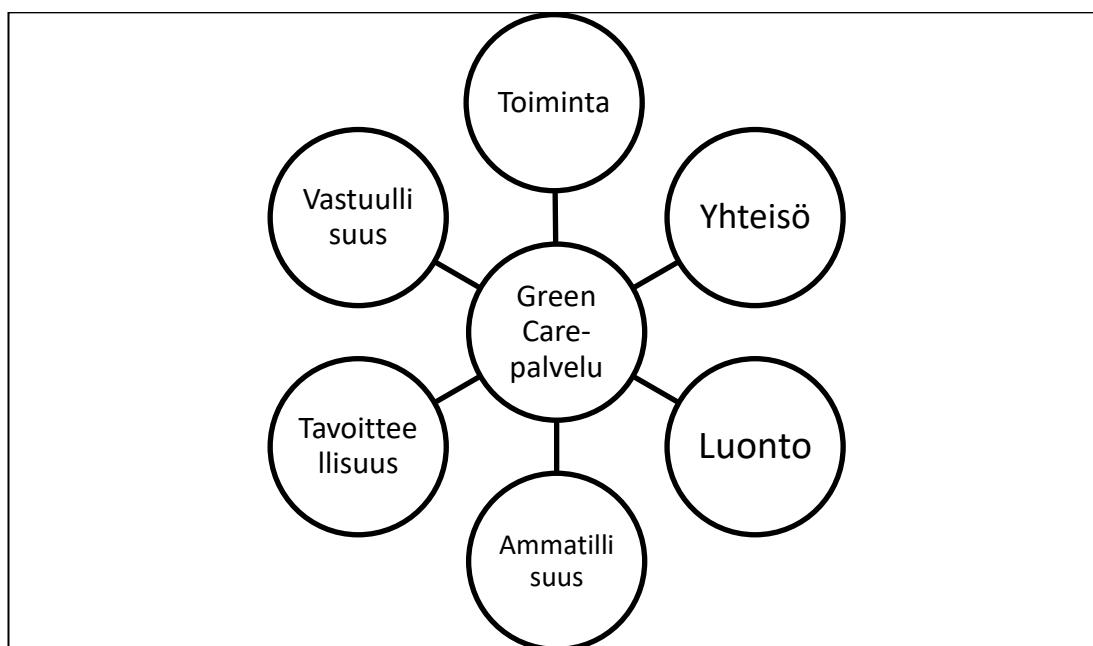
Kuvio 1. Green Care -palvelupaletti (Hyvärinen & Vehmasto 2016, 24).

6.2 Green Care -toiminnan kriteerit

Green Care -toiminnan perustana ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto voi toimia toiminnan tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä. Luontoelementti voi olla esimerkiksi maatila, puutarha, teemoitettu polku tai metsä ja se voi sijaita maalla, kaupungissa tai sisällä. Myös eläimet ovat yksi tärkeä Green Care -toiminnan elementti. Green Care -toiminta tarjoaa virikkeitä ja kokemuksia luontoympäristössä ja sen tarkoituksena on olla parantavaa, voimaannuttavaa tai rauhoittavaa. (Ruoho 2014, 10.)

Yhteisöllisyys mahdollistaa toimintaan osallistumisen. Vuorovaikutussuhde voi syntyä ihmisten, luonnon tai eläinten välillä. Jotta palvelu voidaan luokitella Green Care -toiminnaksi, täytyy toiminnan olla tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista. Green Care -toiminnalla on aina tavoite ja Green Care -palvelun tarjoaja toimii oman osaamisensa ja ammattinsa pohjalta. Näin luodaan turvallisia ja laadukkaita Green Care -palveluita. Green Care- toiminta on ihmisiä, eläimiä ja ympäristöä kohtaan vastuullista ja tarkoituksena on kuormittaa luontoa mahdollisimman vähän. (Ruoho 2014, 11; Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013; Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi, 2011.)

Jotta matkailuyritykset omaksuisivat Green Care -toiminnan osaksi tuotetarjontaansa, yrittäjät tarvitsevat lisätietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista ja heidän potentiaalisimmista asiakasryhmistään. Matkailijan luontokokemusta tulisi ymmärtää tarkemmin, jotta palvelut tuotteistettaisiin oikeille asiakasryhmille ja heidän tarpeilleen. Matkailuyritykset voivat hyödyntää toimialarajojen ylittävää osaamista ja näin luoda monipuolisempia palveluita, joissa yhdistyisi esimerkiksi matkailu ja sosiaali- ja terveysalan osaaminen. (Renfors 2014, 32).



Kuvio 2. Green Care -toiminnan elementit ja ehdot toiminnalle (Soini 2011, 324).

6.3 Green Care -toiminnan eettiset periaatteet

Alan valtakunnallinen yhdistys Green Care Finland Ry on laatinut alalle eettiset ohjeet, jotka koskevat kaikkia Green Care -palveluntarjoajia. Jokainen toimija on velvoitettu perehtymään oman toimialansa eettisiin ohjeistuksiin ja noudattamaan oman osaamisalansa ammattietiikkaa. (Green Care Finland Ry:n www-sivut 2017.)

Luontosuhde

Green Care palveluntarjoajan täytyy arvostaa ja hyödyntää luontoa ja sen hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Green Caren tarkoituksena on vahvistaa ihmisen alkuperäistä luontosuhdetta. Palveluntarjoaja ottaa luontoympäristön huomioon ja pyrkii tekemään kestävän kehityksen mukaisia ratkaisuja. Palveluntarjoaja myös kunnioittaa luontoon liittyviä arvoja, kuten jokamiehenoikeuksia. Toiminnassa otetaan huomioon kotimaisuus, paikalliset ihmiset ja heidän kulttuurinsa. Palveluntarjoaja huolehtii myös eläinten arvoista, hyvinvoinnista ja koulutuksesta. Palveluntarjoaja noudattaa eläinsuojelulakia ja hänellä on kokemusta ja tietoa eläinhoidosta. (Green Care Finland Ry:n www-sivut 2017.)

Ammatillisuus

Green Care- palveluntarjoaja työskentelee ammattitaitoisesti ja noudattaa samalla lakeja, asetuksia sekä hyviä tapoja. Hän sitoutuu työhönsä ja harjoittaa yritystoimintaa vastuullisesti ja turvallisesti. Hän on halukas osallistumaan alan koulutuksiin, kehittämään omaa osaamistaan ja on kiinnostunut tekemään yhteistyötä muiden Green Care -toimijoiden kanssa. Green Care -palveluntarjoaja kertoo Green Care -toiminnan sisällöstä ja tavoitteista asiakkaille. (Green Care Finland Ry:n www-sivut 2017.)

Asiakassuhde

Green Care - palveluntarjoajan on edistettävä asiakkaansa osallisuutta ja kokemuksellisuutta, joka lisää asiakkaan mahdollisuuksia kokea elämää muuttavia päätöksiä tai tunteita. Green Care - palveluntarjoajan on kohdeltava jokaista asiakasta tasavertaisesti, oli kyseessä asiakkaan sukupuoli, ikä, uskonto, kulttuuri tai uskonto ja ehkäistä syrjimistä. Asiakasta autetaan omien vahvuuksien tunnistamisessa ja kehittämisessä. Green Care -ammattilainen noudattaa salassapitovelvollisuutta ja on suojaava asiakassuhteen luottamuksellisuutta. (Green Care Finland Ry:n www-sivut 2017.)

7 MINDFULNESS- TIETOISUUSTAIDOT

Mindfulness suomennetaan usein joko tietoisuustaidot, hyväksyvä tietoinen läsnäolo tai tietoinen läsnäolo. Tietoisuustaidoissa on kyse mielen harjoittamisesta. Tavoitteena on saavuttaa tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo, joka muodostuu kehon ja mielen tiedostamisesta ja tässä hetkessä elämisestä. Nykyhetki tulisi hyväksyä sellaisena kuin se on, ilman suodattimia tai arvostelua. Tietoinen ja hyväksyvä läsnäolo tarkoittaa valpasta, avointa ja vastaanottavaista suhtautumista nykyhetkeen, ilman ennakkoluuloja tai arvostelemista. Tätä taitoa tarvitsee harjoitella, koska ihmiset antavat mielen helposti vaeltaa menneessä ja tulevassa, silloinkin kun pitäisi keskittyä nykyhetkeen. (Stahl & Goldstein 2010, 37–38; Laine 2015.)

Tietoisuustaitojen tausta on alun perin tullut buddhalaisuudesta, jonka jälkeen 1970-luvulla amerikkalainen Jon Kabat Zinn alkoi hyödyntää tietoisuustaitoja työssään, jossa hän auttoi kroonisesti sairaiden potilaiden stressinhallintaa. Tietoiseen läsnäoloon perustuvan stressinhallinnan taustalla on ajatus haastaa ihminen tekemään jotakin omaksi hyväkseen. Ihmisellä on tärkeä ja toiminnallinen rooli ottaa omat sisäiset voimavaransa käyttöön, siten että ne täydentävät lääketiedettä ja terveydenhuoltoa. (Kabat-Zinn 2013, 57 – 58.)

Tietoisuustaitojen harjoittaminen on vastapainoa ja palautumista ulkoisille virikkeille, esimerkiksi puhelimen tai sähköpostin tarkkailulle. Tietoisuustaitojen harjoittelamisen tavoitteena on oppia elämään arkea tietoisemmin. (Laine 2015.)

7.1 Tietoisuustaitojen vaikutukset ihmiseen

Tietoisuustaitojen kehittäminen voi auttaa mm. masennukseen, ahdistukseen, stressiin, työuupumukseen, uniongelmiin tai kivun lievittämiseen. Tietoisuustaitojen avulla voidaan saavuttaa onnellisuutta ja rennompaa elämää. On myös havaittu, että tietoisuustaitojen harjoittelu tukee fyysisistä terveyttä ja lisää vastustuskykyä. Myös lapset ja nuoret voivat saada niistä apua keskittymiseen, luovuuteen ja oppimiseen. (Laine 2015.)

Tietoisuustaitojen harjoittelun avulla voidaan saada parempi yhteys omaan itseensä, omaan kehoon ja saavuttaa parempaa tietoisuutta oman mielen toimintatavoista. Tietoisuustaitoja voidaan kehittää erilaisten harjoitusten avulla, esimerkiksi hengitysharjoitusten avulla. Tietoisessa läsnäolossa on tärkeää itsensä hyväksyminen ja omien tunteiden kohtaaminen. Mindfulness -harjoituksissa huomio kiinnitetään yleensä johonkin tiettyyn asiaan esimerkiksi omaan hengitykseen tai kehoon ja pyritään pitämään tietoisuus nykyhetkessä. Tarkoituksena on vähentää ajatusten karkaamista liikaa menneeseen tai tulevaan. (Kinnunen 2016; Suomen mielenterveysseuran www-sivut 2016.)

Tietoisuustaitojen tekeminen onnistuu parhaiten silloin kun henkilö on motivoitunut. Hänen aikomuksenaan on harjoitella mindfulness -harjoituksia tosissaan ja hän on avoin ja positiivinen harjoitteita kohtaan. Polun käyttäjä on innostunut saamaan mahdollisia tuloksia, mutta hänellä ei ole liian suuria ennakko-odotuksia. Jos harjoitteen tekijä on valmiiksi ennakkoluuloinen mindfulness -harjoitteita kohtaan, hänen kokemuksestaan tulee helpommin negatiivinen. Myös liian korkeat ennakko-odotukset nopeasta muutoksesta voisivat tuottaa pettymyksen harjoitteita kohtaan. Avoimen odottavainen mieli on tärkeintä. Jos mindfulness -harjoitteita tehdään yhdessä muiden ihmisten kanssa, on tärkeää, että seurueen muutkin henkilöt ovat motivoituneita. Huonosti motivoituneet henkilöt voivat haitata muita ja levittää kielteistä suhtautumista mindfulness -harjoitteita kohtaan. (Burch & Penman 2013, 108–109.)

7.2 Tietoisuustaitojen harjoittelu luonnossa

Luontoympäristö on erinomainen paikka mindfulness -harjoitteiden harjoittamiseen. Arvosen (2014, 7) mukaan luonnon avulla voidaan luoda parempi suhde omaan itseensä, sillä luonnossa positiiviset tunteet lisääntyvät ja negatiiviset tunteet vähenevät. Ihmisellä on 5 perusaistia; näkö-, kuulo-, haju-, maku- ja tuntoaisti. Ihmisellä on myös tasapaino- ja asentoaisti, jotka kertovat kehon sijainnista ympäristössään. Eriyisesti luontoympäristössä ihminen pystyy tarkkailemaan ympäristöään aisteillaan. Luonnossa ihminen voi nähdä erilaisia muotoja ja värejä, kuulla lintujen laulua, maistella metsän marjoja ja tunnustella maastoa ja omaa kehoa. (Burch & Penman 2013, 74–75; Tieteen kuvalehden www-sivut 2015.)

8 HYVINVOINTIPOLUT JA TERVEYSMETSÄT

Hyvinvointipolkujen tarkoituksena on ohjata ja houkutella ihmisiä rauhalliseen oleskeluun, jossa palaudutaan arjen rasituksista. Liikunta kuuluu myös olennaisena osana hyvinvointipolkua. Lähiluonto on tärkeää ikääntyvän väestön ulkoilussa sekä liikunta- ja toimintakyvyn tukemisessa. Lähiluonto on tärkeässä osassa myös lasten ja nuorten luontosuhteen kehittymisessä. Lapsille on hyvä tarjota mahdollisuuksia ja ohjausta luonnossa olemiseen, sen tuntemiseen, siellä liikkumiseen ja luonnosta op-

pimiseen. Hyvinvointipolut ovatkin helppoja ja turvallisia ympäristöjä luonnossa liikkumiseen. Hyvinvointipolut ja terveystiemetsät toimivat Green Care -palveluiden toimintaympäristöinä ja niitä voidaan hyödyntää hyvinvointimatkailussa. Hyvinvointipolun tarkoituksena on luoda kävijälleen elvyttävä luontokokemus. Luontokokemuksen myönteisiä ja voimavaroja lisääviä vaikutuksia kutsutaan elpymiseksi. Elpyminen voi olla rentoutumista, rauhoittumista ja kiireiden tai pelkojen helpottumista. (Tyrväinen, Kurttila, Sievänen & Tuulentie 2014, 257.)

8.1 Metsäkylvyt Japanissa

Erityisesti Japanissa metsän vaikutukset hyvinvoinnille on otettu huomioon ja niitä hyödynnetään osana terveydenhoitoa. Metsäkylpy eli Shirin yoku tarkoittaa leppoista, vapaa-ajalla tapahtuvaa kävelyretkeä metsäterapiapuistossa. Metsäterapiapuistossa keskitytään oman kehon tuntemuksiin ja herätellään kaikki aistit esimerkiksi tunustelemalla miltä jalkapohjissa tuntuu, kuuntelemalla lintujen laulua tai pohtimalla miltä puun rungon pinta tuntuu käsissä. Myös hiljaisuuden aistimen on tärkeää. (Karvinen 2015.)

Metsäkylpy-retkiä on eripituisia, mutta jo muutaman tunnin pituiset metsäkylvyt sopivat hyvin stressin hoitoon, arjesta irtautumiseen ja rentoutumiseen. Kävelytahti saa olla rauhallista ja rentoa. Japanissa metsäkylpyjä käytetään sairauksien ennaltaehkäisyynä, eikä niinkään sairauksien parantamisena. Metsäkylvyissä tärkeintä on ihmisen hyvä olo. Metsäkylvyissä suositellaankin janoisena juomaan vettä tai teetä ja väsyneenä lepäämään. (Healthy Parks Healthy People Central 2010.)

Japanissa metsät sijaitsevat usein kaukana asutuksesta, pääasiassa vuorten rinteillä tai saarilla. Pääsy metsäympäristöön voi olla vaikeaa, erityisesti erityisryhmille tai vanhuksille. Tämän takia suomalaisilla onkin erinomaiset mahdollisuudet luonnon hyödyntämisessä hyvinvointimatkailussa. Monet suomalaiset käyvät metsäpoluilla liikkumassa ja virkistymässä, mutta olisi tärkeää että suomalaiset tietäisivät enemmän luonnon henkisistä terveysvaikutuksista. (Karvinen 2015.)

Myös suomalaiset matkailualan yritykset hyödyntävät suomalaisia metsiä. Esimerkiksi Himoksen lomakeskus on ottanut mallia Japanin Metsäkylpyjen suosiosta ja tarjoaa 3-päiväistä Metsäkylpy-ohjelmaa. Metsäkylpy-ohjelmassa ryhmä pääsee oppaan kanssa luontoon liikkumaan, havainnoimaan ympäristöä ja samalla herättelemään kaikki aistit. Metsäkylpy-ohjelmaan kuuluu vahvasti suomalaiset perineet, luonto ja rentoutuminen. (Himoslomat.fi:n www-sivut. 2017.)

8.2 Voimametsä Ikaalisissa

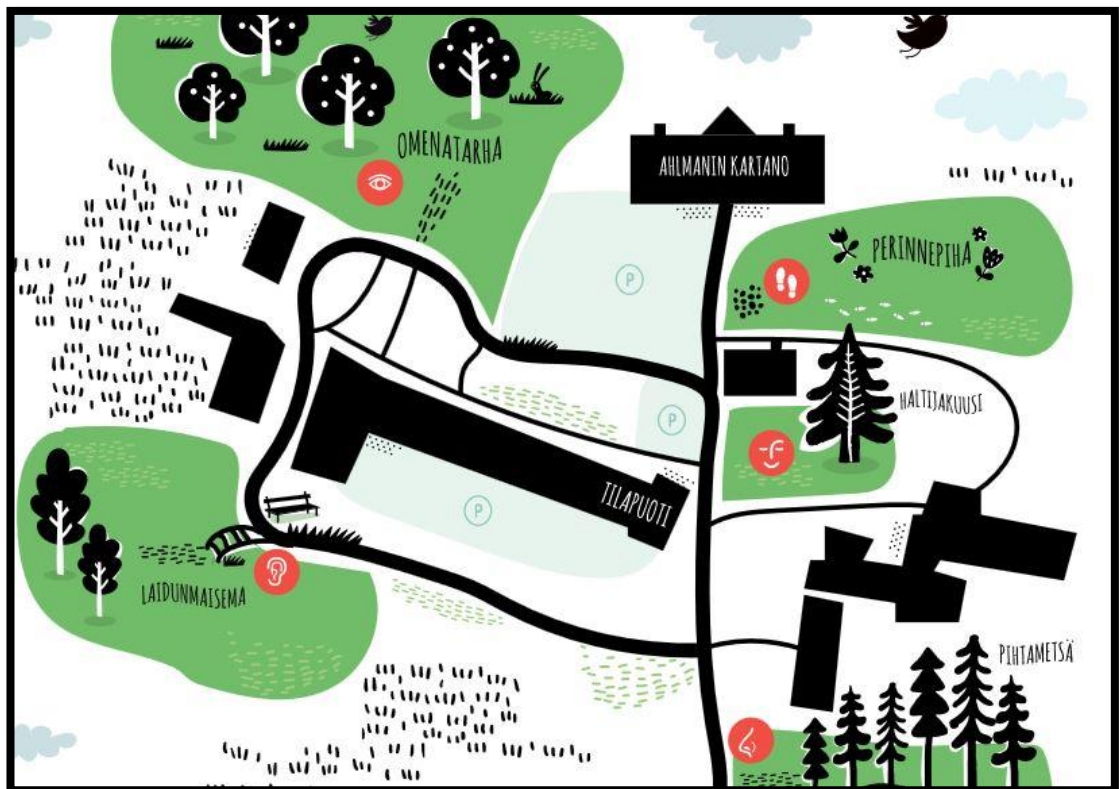
Voimametsä on Suomen ensimmäinen hyvinvointia edistävä metsä, joka sijaitsee Ikaalisissa, Cumulus Resort Ikaalisten kylpylän yhteydessä. Voimametsä toteutettiin osana Terveyttä metsästä -hanketta. Hankkeen suunnittelivat Metsäntutkimuslaitos, Tampereen yliopisto ja Ikaalisten kylpylä. (Luonnonvarakeskuksen www-sivut 2017.)

Voimapolun varrella on harjoite - ja informaatiotauluja, jotka perustuvat metsän ja ympäristön kokemiseen ja havainnoimiseen. Metsäntutkimuslaitoksen tekemät tutkimukset osoittavat, että metsä ja luontoympäristö vaikuttavat myönteisesti stressin elpymisessä. Voimametsän harjoitteet perustuvat hyvinvointivaikutuksia käsittelevään tutkimustietoon. Kävijä voi valita polun pituuden itse. Valittavana on joko lyhyt voimapolku (4,4 km) tai pitkä voimapolku (6,6 km). (Cumulus Resort Ikaalisten kylpylän www-sivut 2017.)

9 AHLMANIN TIE MIELEN HYVINVOINTIIN -POLKU

Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polku on osa VOIPI 2-hanketta. Hanke keskittyy Green Care -toimintaympäristöihin ja hankkeen tavoitteena on ollut luoda ympäristöjä, joissa toimintaa on mahdollista harjoittaa turvallisesti ja tavoitteellisesti. VOIPI 2-hanke luo monistettavia malleja erilaisista Green Care -ympäristöistä sekä niiden käytöstä. Tie mielen hyvinvointiin - polun harjoitteita ja oppeja voi hyödyntää myös muissa ympäristöissä. (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017.)

Ahlmanin puutarha-alan opettaja ja opinto-ohjaaja ovat suunnitelleet ja toteuttaneet polkua ja myös opiskelijat ovat olleet mukana polun harjoituspaikkojen toteutuksessa. Polun harjoitukset ovat terapeutti Kimmo Takasen Päästä Irti- vapaudu läsnäoloon kirjasta (2013) ja harjoituksia on muokattu jonkin verran Ahlmanin ympäristöön sopiviksi. Tie mielen hyvinvointiin - polku avattiin kesäkuussa 2016. (Mäkelä henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2017.)



Kuva 1. Ahlmanin tilan kartta, kuva Tie mielen hyvinvointiin - polun esitteestä (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017).

Kuva 1 on ote Tie mielen hyvinvointiin - polun kartasta. Hyvinvointipolkuun kuuluu viisi erilaista mindfulness-harjoitusta, jotka voi kiertää missä järjestyksessä tahansa. Kaikki viisi harjoitusta sijaitsevat Ahlmanin pihapiirissä, lyhyen kävelymatkan päässä toisistaan. Tie mielen hyvinvointiin -polun tarkoituksena on opastaa ihmisiä kokeilemaan mindfulness -taitoja ja viettämään aikaa luonnossa. Harjoitteissa pyritään nauttimaan nykyhetkestä sen sijaan, että murehtisi menneitä tai huolehtisi tulevasta. Toiveena on, että käyttäjät voisivat harjoitteiden aikana henkisesti hyvin ja sama hyvä olo jatkuisi myös harjoitteiden tekemisen jälkeen. Tie mielen hyvinvointiin - po-

lun esitteessä on pihapiirin kartta ja harjoitteiden ohjeet. Hyvinvointipolun esite löytyy myös Pdf-tiedostona Ahlmanin www-sivuilta. Kuva 2 on ote Tie mielen hyvinvointiin - polun esitteestä, jossa mainitaan muutamia neuvoja harjoituksiin. (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017.)



Kuva 2. Ohjeita Tie mielen hyvinvointiin - polun harjoituksiin (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017).

9.1 Haltijakuusi, Ei tekemisen harjoitus

Ahlmanin pihapiirin ensimmäinen harjoite on Ei-tekemisen harjoitus. Harjoituksen tarkoituksena on harjoitella hiljentymään, havainnoimaan omaa kehoa sekä ympäristöä ja keskittyä olemaan tekemättä mitään. Harjoituksessa harjoitellaan keskittymään nykyhetkeen ja olemaan tietoisesti läsnä. Harjoite sijaitsee ns. Haltijakuusen alla suojassa. Paikka on lähellä Ahlmanin tilan pihaa ja ravintolaa. Harjoituksien ohjelehtisessä opastetaan henkilöä ajattelemaan seuraavanlaisesti: *”Tässä seison ja hengitän. Minun ei tarvitse pyrkiä mihinkään, ei saavuttaa mitään. Tämän ei tarvitse tuntua millään tavalla erityiseltä. Minun ei tarvitse etsiä mitään. Pysähdyn vain olemaan siinä määrin kuin se on mahdollista. Minun ei tarvitse muuttaa kokemuksessani mitään. On se mitä tahansa, se on jo tässä.”* (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017.)

9.2 Pihtametsä, Hengitysharjoitus

Hengitysharjoitus sijaitsee ns. Pihtametsässä. Harjoitteen paikka on metsän reunassa lähellä Ahlmanin hiekkatietä ja peltoa. Tarkoituksena on keskittyä hengittämiseen metsässä ja tunnustella samalla omaa kehoa. Harjoitteessa kehoitetaan ajattelemaan mm. seuraavanlaisesti: *”Tarkkaile hengitykseesi liittyviä asioita. Tule tietoiseksi, kuinka ilma virtaa sisään sieraimista ja henkitorvea pitkin keuhkoihin. Tunne kuinka keuhkot laajenevat ja rintakehä kohoaa.”* (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017.)



Kuva 3. Hengitysharjoitteen harjoitetaulu ja QR-koodi (Huhdanpää 2016).

9.3 Kehon kuuntelu, Laidunmaisema

Kehon kuuntelu-harjoitus sijaitsee lähellä lehmien laidunpaikkaa. Paikalla on muutamia isompia kiviä, joiden päällä harjoitteen tekijä voi istua. Harjoituksessa keskitytään tunnustelemaan oman kehon ja ympäristön vuorovaikutusta. Harjoitteessa kehoitetaan ajattelemaan mm. seuraavanlaisesti: *”Asetu mukavaan asentoon istumaan tai*

seisomaan. Käy kehosi rauhallisesti läpi, alue kerrallaan, varpaista päähän: jalat, selkä, kädet, vatsa, rintakehä, kaula, pää ja kasvat.” (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017.)

9.4 Eläinten tai maiseman tarkkailu, Omenatarha

Eläinten tai maiseman tarkkailu-harjoitus sijaitsee omenatarhassa. Omenatarha on yli satavuotias, jossa kasvaa vanhoja omenalajikkeita. Silloin kun Omenatarhassa ei ole eläimiä, harjoitus keskittyy luonnon ja ympäristön tarkkailuun. Harjoituksessa keskitytään maiseman väreihin, muotoihin ja yksityiskohtiin ja harjoitellaan tyhjentämään mieli kaikesta muusta. Harjoitteessa kehoitetaan ajattelemaan mm. seuraavanlaisesti: *”Keskity vain katselemaan eläimiä tai maisemaa. Älä puuhaa muuta tai juttele muille. Katso näkemääsi kuin et ikinä olisi nähnyt mitään sellaista. Näe eläinten tai maiseman muodot ja värit. Kuuntele eläinten tai ympäristön ääniä.*” (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017.)

9.5 Tietoinen kävely, Perinnepiha

Tietoinen kävely-harjoitus sijaitsee Ahlmanin tilan Perinnepihassa. Perinnepiha on näyttelypuutarha, jossa säilytetään ja esitellään Pirkanmaan perinnekasveja. Harjoituksen tarkoituksena on tietoisesti kävellä puutarhassa ja tuntea kävelyn aiheuttamat liikkeet kehossa. Harjoitteessa kehoitetaan ajattelemaan mm. seuraavanlaisesti: *”Kävele hitaasti ja luonnollisesti, mieluiten ympyrää tai samaa reittiä edestakaisin. Älä katso jalkojasi. Keskity jalkojesi liikkeeseen ja tunne se kehossasi hetki hetkeltä. Tunne miten jalkapohja irtautuu alustasta.*” (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017.)

9.6 Tie mielen hyvinvointiin - polun mahdollisuudet

Tie mielen hyvinvointiin - polun kohderyhmänä on Ahlmanin henkilökunta, oppilaitoksen oppilaat, tilapuodin ja ravintolan kävijät, pirkanmaalaiset (erityisesti tampere-laiset), mindfulness -tietotoisuustaidoista kiinnostuneet henkilöt ja tilalla vierailevat

ryhmät. Ahlmanin tilan tavoitteena on hyödyntää polkua oppilaitoksen eri koulutusohjelmien (luonto- ja ympäristö-, matkailu ja puutarha-alan) opetuksessa. (Mäkelä henkilökohtainen tiedonanto 19.5.2016.)

Puutarha-alan opettaja kertoi, että polun tavoitteena on tehdä Ahlmanin tarjonta monipuolisemmaksi. Ahlmanilla on paljon henkilökuntaa, opiskelijoita ja tilapuodin ja ravintolan kävijöitä, joten Tie mielen hyvinvointiin - polku tarjoaa heille uudenlaisen tavan viettää aikaa tilalla. Ahlman sijaitsee Tampereella, joten hyvinvointipolulla on hyvät mahdollisuudet olla kaupunkilaisten rentoutuspaikka, jonne he pääsevät nauttimaan luonnon hyvinvointivaikutuksista. Ahlmanin tila on turvallinen ja helposti saavutettava ympäristö mindfulness -taitojen harjoitteluun luonnossa. Tarkoituksena on myös tavoittaa sellaisia ihmisiä, jotka ovat kiinnostuneita tietoisuustaidoista, mutta eivät ole koskaan vierailleet Ahlmanin tilalla. Hyvinvointipolun käyttäjät pystyvät samalla tutustumaan tilan muihinkin palveluihin, erityisesti Ahlmanin Tilapuotiin, jossa myydään Ahlmanin tilan omia tuotteita. Myös tilalla sijaitseva navetta ja kesäisin laiduntavat lehmät ovat nähtävyyksiä, jonka takia erityisesti lapsiperheet voivat kiinnostua tilasta. (Mäkelä henkilökohtainen tiedonanto 19.5.2016.)

Kuva 4 on ote Tie mielen hyvinvointiin - polun esitteestä. Polulla on persoonallinen ja värikäs grafiikka, jota hyödynnetään polun esitteessä, Ahlmanin Internet-sivulla ja polun kylteissä.



Kuva 4: Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polun ilme (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017).

10 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS JA TUTKIMUSMENETELMÄ

10.1 Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, jonka tarkoituksena on jonkin ilmiön kuvaaminen, syvällinen ymmärtäminen sekä mielekkään tulkinnan antaminen. Tutkimuksessa valitaan ensin tutkimusaihe, jonka jälkeen päätetään tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen keskitytään tutkimusmenetelmiin, tiedonkeruumenetelmiin ja tuloksien analysointiin. Tutkimuksen tekijä on päävastuussa tutkimustuloksista ja hänellä on vastuu analysoinnista ja tiedonkeruusta. Laadullinen tutkimus on joustavampi ja siinä tutkijalla on enemmän erilaisia mahdollisuuksia ja tulkintavaraa kuin määrällisessä tutkimuksessa. Laadullisen tutkimuksen johtopäätökset tehdään ilman tilastollisia menetelmiä tai tiukkoja sääntöjä. (Kananen 2008, 24–25.)

Laadullista tutkimusta voidaan käyttää määrällisten tutkimustulosten syventämiseen ja ymmärtämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan yksittäisiä tapauksia ja määrällisessä tutkitaan tapausten joukkoa. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään saamaan yhdestä havaintoyksiköstä irti mahdollisimman paljon ja tapaus käsitellään mahdollisimman syvällisesti. Laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita asian merkityksistä ja siitä miten ihmiset kokevat ja näkevät tietyn asian. (Kananen 2008, 24–25.)

Laadullisessa tutkimuksessa voi käyttää useita eri tutkimusmenetelmiä, jotka liittyvät tiedonkeruumenetelmiin, tapausten valintaan ja analyysi- ja tulkintavaiheisiin. Tiedonkeruumenetelmien tulee olla tieteellisiä, järjestelmällisiä ja hyväksytyjä. Tiedonkeruvaiheessa tutkijan täytyy määritellä, minkälaista tietoa tarvitaan ja miten tieto saadaan, jotta tutkimuksen tarkoitus toteutuu. (Kananen 2008, 55–56.)

10.2 Käyttäjäkyselylomakkeet

Käytin laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumenetelmänä laadullista kyselyä. Kyselytutkimuksessa voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto ja siinä voidaan kysyä monia eri

asioita. Käyttäjäkysely on hyvä tiedonkeruumenetelmä, silloin kun halutaan selvittää kävijöiden kokemuksia ja mielipiteitä. Käyttäjät voivat rauhassa kirjoittaa ajatuksensa ylös ja miettiä mahdollisia kehitysehdotuksia. Kyselytutkimuksen heikkoutena voidaan pitää sitä, että aina ei voida olla varmoja, että ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset oikein ja ovatko he vastanneet huolellisesti tai rehellisesti. Kysely voidaan toteuttaa posti- ja verkkokyselynä tai kontrolloituna kyselynä. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, 190–191.) Käytin opinnäytetyössäni kontrolloitua kyselyä eli minä ja Ahlmanin puutarha-alan opettaja jaoimme kyselylomakkeet vastaajille.

Opinnäytetyöni tutkimuksellisessa osuudessa käytin tiedonkeruumenetelmänä käyttäjäkyselylomakkeita (Liite 1), jotka tulostin paperisiksi. Mielestäni käyttäjäkyselylomake oli paras vaihtoehto tiedonkeruumenetelmänä, koska tarkoitukseni oli selvittää kävijöiden mielipiteitä ja kokemuksia polusta. En asu Tampereella, joten haastattelujen tekeminen paikanpäällä olisi ollut haastavaa ja tilanne olisi vaatinut jonkinlaisen tapahtuman, jossa olisin päässyt haastattelemaan Ahlmanin oppilaita, henkilö-kuntaa ja vierailijoita polun kokemuksista.

Opinnäytetyöni käyttäjäkyselyn aihepiiri liittyy rentoutumiseen ja tietoisuustaitoihin, joten koin paperisen käyttäjäkyselyn olevan mukavin tapa vastata kysymyksiin. Tavoitteenani oli tehdä käyttäjäkyselylomakkeen kysymyksistä mahdollisimman selkeitä ja helposti ymmärrettäviä. Laadullisessa tutkimuksessa kysymykset muotoillaan alkaviksi sanoilla miten, mitä ja miksi, jotta vastaajan olisi helpompi kuvailla ja selittää omia näkemyksiään, tuntemuksiaan ja ajatuksiaan (Vilka & Airaksinen 2003, 63–64.)

10.3 Tutkimuksen toteutus

Vierailin Ahlmanin tilalla ensimmäisen kerran 19.5.2016 ja tapasin Ahlmanin oppilaitoksen puutarha-alan opettajan, joka kertoi minulle yleisesti Tie mielen hyvinvointiin - polusta ja esitteli polun viisi mindfulness -harjoitusta. Vierailin Ahlmanilla seuraavan kerran 11.10.2016. Tapasin puutarha-alan opettajan lisäksi myös Ahlmanin opinto-ohjaajan, sillä hän on ollut mukana hyvinvointipolun suunnittelussa. Minulla oli mukana käyttäjäkyselylomakkeita (Liite1), joita olin tulostanut 20 kpl. Käyttä-

jäkysely alkoi kävijän perustiedoilla (ikä, sukupuoli ja kotipaikkakunta) ja 10 varsinaista kysymystä liittyivät hyvinvointipolkuun. Viimeisenä osiona oli vapaamuotoinen luontosuhde-kysymys. Päädyimme siihen, että paras kohderyhmä kyselylomakkeille olisi oppilaitoksen oppilaat. Puutarha-alan opettaja lupasi jakaa kyselylomakkeita puutarha-alan opiskelijoille ja luonto-ohjaaja opiskelijoille, jotka ovat jo kiertäneet polun aikaisemmin. Liitimme kyselylomakkeiden yhteyteen Tie mielen hyvinvointiin - polun esitteitä ja veimme niitä Ahlmanin kartanon vastaanottotiskille ja Tilapuotiin. Tarkoituksena oli saada haastateltua opiskelijoiden lisäksi Ahlmanin satunnaisia vierailijoita. Myös kolme tamperelaista ystävääni lupasivat mennä kiertämään polun. Pidimme seuraavan tapaamisen puutarha-alan opettajan kanssa 26.1.2017, jolloin sain oppilaiden vastatut käyttäjäkyselyt ja keskustelimme niistä. Vapaa-ajan vierailijoiden vastaukset olin saanut jo aikaisemmin.

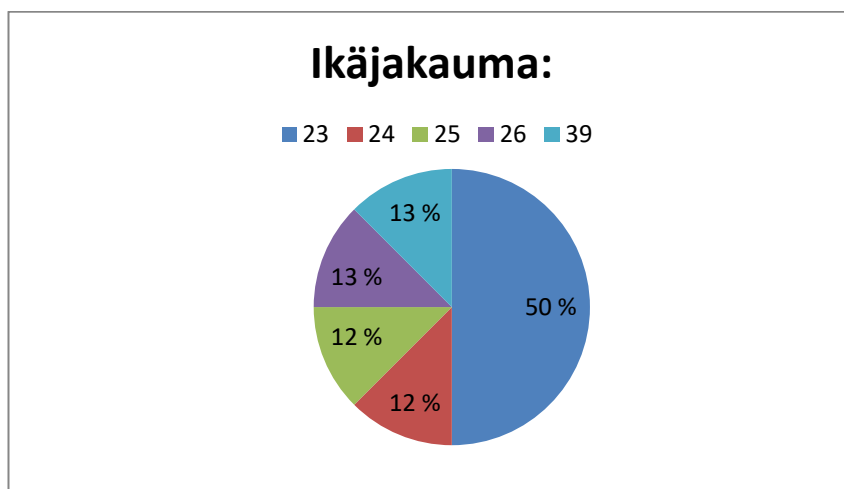
Yhteensä vastattuja käyttäjäkyselyitä oli 8 kpl. Vastaajista 5 henkilöä olivat Ahlmanin oppilaita ja 3 henkilöä olivat vapaa-ajan vierailijoita. Kaikki vastaajat olivat tamperelaisia. Vastaajat olivat 23–39-vuotiaita naisia. Näiden lisäksi sain puutarha-alan opettajalta kaksi vapaamuotoista vastauspaperia, joissa kaksi opiskelijaa antoi parannusehdotuksia polusta. Vastaukset ovat mukana parannusehdotukset osiossa.

Analysoin käyttäjäkyselyiden tulokset käyttäen sisällön erittelyä. Sisällön erittely tarkoittaa analyysia, jossa määrällisesti kuvataan jonkin aineiston sisältöä, tehdään päätelmiä, tuodaan olennainen esiin ja selitetään tulokset. Tämä saavutetaan niin, että aineisto käydään järjestelmällisesti läpi ja jäsennellään sen sisältö eri luokkiin. (Kananen 2008, 94.) Erittelin tutkimukseni sisällön numeroimalla jokaisen kyselylomakkeen merkein A1-A8. Opinnäytetyössäni esittelen tutkimuksen sisällön loogisessa järjestyksessä ja analysoin tulokset. Etsin tuloksista yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ja etsin vastauksia opinnäytetyöni tutkimusongelmaan. Vastauksien analysoinnin jälkeen tein tuloksista PowerPoint-esityksen, jonka lähetin Ahlmanin puutarha-alan opettajalle. Vastauksien tulokset ja johtopäätökset on eritelty PowerPointissa ytimekkäämmin ja Ahlmanin henkilökunta voi hyödyntää esitystä kun he aikovat kehittää polkua tulevaisuudessa.

11TULOKSET

Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polun käyttäjäkysely sisälsi 10 kysymystä ja luontosuhde-osion. Käyttäjäkyselyn alussa oli kolme peruskysymystä; *sukupuoli, ikä ja kotipaikkakunta*.

Tie mielen hyvinvointiin - polkua ei ole suunnattu erityisesti naisille tai miehille, vaan kaikille hyvinvoinnista, mindfulness-harjoitteista ja luonnosta kiinnostuneille. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat kuitenkin naisia. Vastaajista 4 henkilöä olivat 23-vuotiaita ja muut olivat 24, 25-, 26- ja 39 -vuotiaita. Kuvio 3 osoittaa vastaajien ikäjakauman ja sen, että 50 % vastaajista oli 23-vuotiaita.



Kuvio 3. Käyttäjäkyselyyn osallistuneiden ikäjakauma.

Vastaajat olivat nuoria, joten käyttäjäkyselyn tulokset painottuvat nuorten mielipiteisiin ja kokemuksiin. Polku on tarkoitettu kaikenikäisille ihmisille, joten sen kuuluisi herättää samalla nuorten ja vanhempien mielenkiinto.

Ahlmanin oppilaitos sijaitsee Tampereella, joten hyvinvointipolun kohderyhmänä ovat erityisesti tamperelaiset kävijät, oppilaitoksen omat oppilaat ja henkilökunta. Jokaisen vastaajan kotipaikkakunta oli Tampere.

Ahlmanin opiskelijat käyttävät polkua

Kyselylomakkeen ensimmäisenä kysymyksenä oli ”*Mikä on suhteesi Ahlmanin tilaan? Oletko opiskelija, henkilökuntaa vai vierailija?*”. Käyttäjäkyselyyn vastanneista viisi henkilöä oli Ahlmanin tilan opiskelijoita ja kolme henkilöä oli tilan vierailijoita. Opiskelijat olivat Ahlmanin puutarha-alan opiskelijoita tai luonto-ohjaaja opiskelijoita. Kukaan vastaajista ei kuulunut henkilökuntaan. Monet heistä olivat kiertäneet polun jo aikaisemmin, eivätkä halunneet kiertää sitä enää uudestaan. Tämä oli hieman pettymys, sillä polku on suunnattu opiskelijoiden lisäksi henkilökunnalle ja olisi ollut mielenkiintoista kuulla henkilökuntaan kuuluvien mielipiteitä ja mahdollisia parannusehdotuksia.

Opettajat ohjaavat käyttämään polkua

Kyselylomakkeen toisena kysymyksenä oli ”*Miten sait kuulla Tie mielen hyvinvointiin -polusta?*”. Käyttäjäkyselyyn osallistuvat Ahlmanin opiskelijat olivat kuulleet polusta opettajalta tai yleisesti koulun kautta. Kolme vierailijaa oli kuullut polusta suoraan opinnäytetyöntekijältä ja osallistuivat käyttäjäkyselyyn. Polku on vielä tuntematon Ahlmanin tilan ulkopuolella. Sosiaalinen media lisäisi polun näkyvyyttä ja satunnaisten kävijöiden määrää.

Polkua kierrettiin osana opiskelua

Kyselylomakkeen kolmantena kysymyksenä oli ”*Miksi lähdit kiertämään Tie mielen hyvinvointiin -polkua?*” johon saadut vastaukset vaihtelivat vastaajien välillä. Opiskelijoiden ja vierailijoiden vastausten välillä oli selkeitä eroja. Ahlmanin vierailijoilla oli enemmän innostusta polkua kohtaan, koska he eivät olleet käyneet Ahlmanilla aikaisemmin ja vierailu tapahtui heidän vapaa-ajallaan. He olivat myös kiinnostuneita rauhoittumaan ja harjoittelemaan mindfulness -harjoitteita. Opiskelijoille polun kokeileminen kuului osaksi heidän opiskeluaan ja vastauksista välillä huomasi, että heidät oli ns. ”pakotettu” kiertämään polku ja vastaamaan kyselyyn. Polun tavoitteena on, että opiskelijat ja henkilökunta kokisivat saavansa polusta lisävoimia jaksamiensa ja huomaisivat parantavia vaikutuksia itsessään. Tavoitteena on ollut, että polkua käytettäisiin useamminkin kuin kerran, jotta sen terveydelliset hyödyt parani-

sivat. Ahlmanilla on erittäin hyvät mahdollisuudet olla pirkanmaalaisille helppo ja edullinen kohde hyvinvointimatkailulle. Hyvinvointimatkailun tarkoituksena on tuottaa matkailijoille virkistäytymistä, rentoutumista sekä hyvää oloa ja Ahlman onnistuu tässä. Ahlmanin vahvuutena on kaupunkilaisia lähellä oleva maalaisympäristö, jossa on helppo vieraila nopeastikin. Olisi hienoa, että vierailijat tulisivat Ahlmanin tilalle saadakseen hyvän olon ja vaihtelua arkeen.

”Halusin auttaa opinnäytetyössä ja omasta mielenkiinnosta henkiseen hyvinvointiin.” [A8]

”Opettaja esitteli sen meille, jonka jälkeen kokeilimme itse vetää sen toiselle ryhmälle.” [A4]

”Opettajan johdolla, koska esittelimme sen myöhemmin matkailualan opiskelijoille.” [A6]

Haltijakuusi on polun suosituin paikka

Kyselylomakkeen neljäntenä kysymyksenä oli *”Mikä kohta polusta jäi erityisesti mieleesi? Miksi?”*. Olisi hienoa, että käyttäjät voisivat kokea lumoutumisen tunteen jostain Mielen hyvinvoinnin polun harjoitteesta. Viiden vastaajan mieluisin kohta polusta oli Haltijakuusi eli Ei -tekemisen harjoitus. Uskon, että erityisesti Haltijakuusi-rastilla on mahdollisuus antaa lumoutumisen tunne käyttäjilleen. Lumoutuminen voi tapahtua luonnon kauneudesta, siihen uppoutumisesta ja ihminen voi kokea yhteenkuuluvuuden tunteen luonnon kanssa. Haltijakuusi on erikoisin kohta polusta, koska harjoitteen voi tehdä ison kuusen alla ja suojassa muilta. Jos polkua laajennettaisiin myöhemmin, uudet paikat voisivat muistuttaa jotenkin Haltijakuusi-harjoitetta ja sen erikoisuutta. Polun päätarkoituksena ei ole kuitenkaan luoda luontoon liittyvää lumoutumista kävijöilleen, vaan antaa turvallinen ja lähellä kaupunkia oleva ympäristö mindfulness -harjoitteiden harjoitteluun. Puutarha-alan opettajan mukaan Ahlmanilla hyödynnetään Haltijakuusi-harjoitetta eniten polun harjoitteista. Silloin kun Ahlmanilla halutaan esitellä polku nopeasti jollekin ryhmälle, he esittelevät Haltijakuusi-harjoitteen, joka on keskeisimmällä paikalla Ahlmanin pihapiirissä. (Mäkelä henkilökohtainen tiedonanto 28.3.2017.)

”Ei-tekemisen harjoitus kuusen luona. Aloitin polun kiertämisen tällä harjoituksella ja se valmisti mielen mielestäni hyvin tuleviin harjoituksiin. [A2]

”Kuusen alla on hyvä ja rauhallinen tunnelma”. [A4]

Haltijakuusi oli vastausten perusteella suosituin, mutta myös muut paikat olivat pidettyjä. Mikään paikka ei saanut täysin kriittistä palautetta. Omenatarha ja Perinnepiha ovat ympäristöinä erikoisempia kuin Pihtametsä tai Laidunmaisema, mutta jokaisella paikalla on omat hyvät puolensa:

”Hengitysharjoitus, koska siinä pystyi kunnolla rauhoittumaan ja unohtamaan kaiken muun.” [A1]

”Omenatarhan katselurasti, se oli ainoa vähän erilainen.” [A3]

Polun kävijät voivat saada Pihtametsä-harjoitteen kautta metsän hyvinvointivaikutuksia ja näin kokea metsän tuoksut, rentouttavat äänet ja maisemat aistien avulla. Pihtametsä harjoitukseen johtaa pieni metsäpolku, jossa käyttäjä voi kokea pienimuotoisen ”metsäkylpy”-kokemuksen.

Mielen hyvinvoinnin polku parantaa hyvinvointia

Kyselylomakkeen viidentenä kysymyksenä oli *”Mitä vaikutuksia huomasit itsessäsi, kun kiersit polkua?”*. Mielen hyvinvoinnin polulla on hyvät mahdollisuudet parantaa käyttäjien hyvinvointia, koska käyttäjä voi saada samaan aikaan tietoisuustaitojen hyvinvointivaikutuksia sekä luonnon hyvinvointivaikutuksia. Tietoisuustaitojen harjoittelu voi auttaa kävijää suhtautumaan itseensä ja elämäänsä positiivisemmin. Polulla käyttäjä voi tarkkailla omia ajatuksiaan ja pysähtyä pohtimaan elämäänsä. Pohdiskelu voi auttaa tekemään tärkeitä päätöksiä. Mielen hyvinvoinnin polun kiertämiseen kuluu aikaa noin 20–60 min. Arvosen (2015, 21) mukaan tässä ajassa luonnossa ihmisen stressihormonit vähenevät ja hengitystiheys, syke ja verenpaine laskevat. Myös ihmisen mieliala kohenee ja tarkkaavaisuus lisääntyy. Jokainen vastaaja kertoi rauhoittuneensa jollain tavalla. Vastauksien perusteella polku voi antaa käyttäjälleen elvyttävän luontokokemuksen eli rauhoittaa, selkiyttää ajatuksia, parantaa mielialaa ja auttaa unohtamaan arjen huolet.

”Opin nauttimaan hiljaisuudesta. Hengitys tasaantui. Aistit terävöityivät.” [A6]

”Huomasin pystyväni sulkemaan mieleni ulkoisilta häiriötekijöiltä. Huomasin myös mieleni rauhoittuvan kun keskityin harjoitteiden tekemiseen.” [A2]

”Olo oli polun jälkeen rauhallisempi. Ei stressannut enää niin paljoa työasioita.” [A8]

Häiriötekijät vaikuttavat käyttäjäkokemukseen

Kyselylomakkeen kuudentena kysymyksenä oli *”Oliko rentoutusharjoituksia helppo tehdä? Oliko jotain häiriötekijöitä?”*. Vastauksien perusteella ympäristö vaikuttaa vahvasti hyvinvointipolun käyttäjien tyytyväisyyteen. Jokainen vastaaja kertoi, että harjoituksia oli melko helppo tehdä, mutta jokainen heistä huomasi jotain häiriötekijöitä. Tie mielen hyvinvointiin -polku sijaitsee Ahlmanin pihapiirissä, joten meluhaitat olivat yleisin ongelma. Myös sää vaikutti muutaman vastaajan tyytyväisyyteen. Hyvinvointipolun harjoituksissa voisi olla maininta säästä ja mahdollisista meluhaitoista, jotta käyttäjät eivät antaisi niiden vaikuttaa liikaa kokemukseen. Harjoituksiin lisättävä äänite auttaisi sivuttamaan mahdolliset meluhaitat. Äänite sisältäisi rauhoittavan äänen ja mahdollisesti rauhallisen taustamusiikin, joka auttaisi käyttäjän rentoutumaan.

Hyvä tai huono motivaatio vaikuttaa käyttäjän kokemukseen. Jos polku kuljetaan muiden käyttäjien kanssa, on tärkeää että kaikki olisivat motivoituneita tekemään harjoitteet tosissaan. Ohjaaja auttaa ryhmän jäseniä keskittymään ja rentoutumaan harjoituksiin. Ryhmän motivoitunut ilmapiiri voi luoda yhteisöllisyyden tunteen ja kokemus voi lähentää ryhmäläisten välisiä suhteita toisiinsa. Epämotivoitunut ryhmä voi haitata keskittymistä ja oppimista. Monet käyttäjäkyselyyn osallistuneista opiskelijoista olivat kiertäneet polun ryhmässä ja ryhmän yleinen ilmapiiri on voinut vaikuttaa käyttäjäkokemukseen. Uskon, että itsenäinen polun käyttäjä voi parhaiten keskittyä itseensä ja omaan henkiseen kehitykseensä. Itsenäinen käyttäjä voi myös kiertää polun omassa tahdissaan. Puutarha-alan opettajan mukaan tarkoituksena on hyödyntää polkua lisää luonto-ohjaajaopiskelijoiden koulutuksessa. Tavoitteena on, että

opiskelijat voisivat vetää polun Ahlmaniin saapuville ryhmille ja näin saada kokemusta opastuksesta (Mäkelä henkilökohtainen tiedonanto 27.3.2017).

”Oli helppoa pääasiassa. Häiriötekijäksi koin ehkä eniten sen, että harjoituspaikat olivat melko julkisilla paikoilla, esim. keskellä pihaa, jolloin tunsin olevansa tarkkalevien silmien alla.” [A2]

”Ihan ok. Koneiden, autojen ja traktorien äänet kuuluivat selkeästi.” [A7]

”Osa oli helppo tehdä, osa ei. Kylmä ilma hiukan häiritsi ja samoin autojen äänet.” [A1]

Aikaisempi kokemus tietoisuustaidoista vaikuttaa käyttäjäkokemukseen

Kyselylomakkeen seitsemäntenä kysymyksenä oli *”Oletko aikaisemmin tehnyt mindfulness -harjoituksia? Jos olet, millaisia?”*. Vastauksien perusteella jokaiselle vastaajalle rauhoittuminen ja mindfulness olivat tuttuja käsitteitä, joten heidän oli helppo asennoitua tekemään polun harjoitteita. He olivat kokeilleet tietoisuustaitoja aikaisemmin tietoisesti tai tiedostamatta. Tietoisuustaitoihin jo tutustuneiden on helpompi saada positiivinen käyttäjäkokemus Tie mielen hyvinvointiin -polusta, kuin sellaisten jotka eivät ole harjoitelleet aikaisemmin tietoisuustaitoja. Aikaisemmat positiiviset tai negatiiviset kokemukset tai ennakkoluulot voivat vaikuttaa vahvasti käyttäjän kokemuksiin. Käyttäjän olisi hyvä suhtautua polkuun avoimin mielin, ilman ennakkoluuloja tai arvostelua. Käyttäjä saa suurimman hyödyn mindfulness -harjoitteista silloin kun hän haluaa henkilökohtaisesti oppia ja kehittyä.

”En tietoisesti, mutta arjessa keskityn kyllä itseeni ja ympäristööni jatkuvasti muutenkin.” [A3]

”Joka päivä. Annan ajatusten virrata minne haluavat, ajattelematta mitään tiettyä. Metsässä tulee istuttua, katseltua, kuunneltua, haistelua, tunnusteltua ja maisteltua.” [A5]

”Olen tehnyt kundaliinijoogassa mm. hengitysharjoituksia.” [A8]

Toteuttamiskelpoisia kehitysehdotuksia tuli runsaasti

Kyselylomakkeen kahdeksantena kysymyksenä oli ”*Tuleeko mieleesi jotain kehitysehdotuksia hyvinvointipolkua kohtaan?*”. Jokainen vastaaja keksi kehitysehdotuksia. Vastauksista löytyi yhtäläisyyksiä ja selkeitä teemoja. Kahdeksan käyttäjäkyselyn lisäksi sain kaksi vapaasti kirjoitettua paperia, joihin kaksi opiskelijaa oli kirjoittanut omia kehitysehdotuksiaan Mielen hyvinvoinnin polusta ja yleisesti Ahlmanista. Merkitsin ne B1 ja B2-tuloksiksi.

Vastaaja A1 toivoi, että polku olisi selkeämpi, koska hänen oli vaikea löytää rasteja kartan avulla. Esimerkiksi Pihtametsä- hengitysharjoitus voi olla vaikea löytää, koska tieltä täytyy poiketa metsän puolelle etsimään rasti. Tiellä voisi olla jonkinlainen tieviitta, joka opastaisi kävijät poikkeamaan tieltä metsän puolelle. Muutenkin isommat taulut markkinoisivat polkua sellaisille vierailijoille, jotka eivät ole kuulleet polusta enemminkin tai eivät ole tienneet polun sijainnista.

Vastaajat A2 ja A8 keksivät parannusehdotuksia harjoitteista:

”Harjoituspisteiden ohjeet voisivat lukea tauluissa, eikä olla QR -koodilla. Puhelimen ottaminen harjoitusten aikana voi olla häiriötekijä. Paperinen vihkonen on hyvä ja selkeä, mutta senkin selaaminen vie hieman aikaa rauhoittumiselta.” [A2]

”Ohjeet saisi olla myös kylteissä, ettei tarvitse käyttää puhelinta. Nyt luimme ohjeet esitteestä ja koska oli kylmä, sormet meinasivat jäätyä.” [A8]

Molemmat vastaajat uskovat, että olisi parempi lukea harjoitteet suoraan harjoitetauluista. Ikaalisten Voimametsässä harjoitteet ovat harjoitetauluissa ja harjoitteiden tekemiseen ei tarvita puhelinta tai paperista ohjelehtistä. Kaikilla ei ole QR -koodi -sovellusta puhelimesta ja erityisesti sovelluksen lataaminen ei ole rentouttavain tapa aloittaa rentoutusharjoituksia. Kuten vastaaja A2 totesi, puhelimen selaaminen voi viedä aikaa rentoutukselta. Nykypäivänä sosiaalinen media vie ihmisiltä paljon aikaa ja keskittymistä. Kuitenkin QR-koodi kertoo polun ja Ahlmanin nykyaikaisuudesta ja voi innostaa erityisesti nuoria kokeilemaan polkua. QR -koodia voitaisiin siis käyttää lisää hyödyksi. Olisi hienoa jos käyttäjä saisi QR -koodin takaa harjoitteiden ääni-

nauhan ja voisi kuunnella harjoitteen esimerkiksi kuulokkeiden avulla. Ääninauha olisi rentouttavampi vaihtoehto kuin harjoitteiden lukeminen. Tällöin esimerkiksi Haltijakuusen harjoitteen kohta: ”Sulje silmäsi ja hiljenny” onnistuisi paremmin, kun käyttäjän ei tarvitsisi jatkaa pian lukemista. Ne käyttäjät, joilla ei ole puhelimessaan QR-koodin lukijaa voisivat edelleen lukea harjoitteet vihkosesta tai tulevaisuudessa harjoitetauluista.

Harjoitteiden esite on hyvä ja selkeä, mutta sen saaminen saisi olla vielä helpompaa. Esitteitä sisältävä postilaatikko voisi olla Haltijakuusen edessä, jossa on ensimmäinen kyltti ja sen teksti: *”Tie mielen hyvinvointiin - Ahlmanin hyvinvointipolku. ”Hae Ahlmanin Tilapuodista mindfulness -harjoitusten ohjeet & astu kohti tietoista läsnäoloa.”* Tilapuodissa täytyisi olla paljon esitteitä helposti otettavissa, jotta kävijät voivat tehdä niin kuin kyltissä kehoitetaan. Polun ohjelehtisiä sisältävä postilaatikko on tällä hetkellä Perinnepihan edessä, joka voi olla vaikea löytää.

Vastaajat A6 ja A7 ehdottivat joka rastille sijoitettavaa kelloa tai triangelia, jolla voisi kilauttaa harjoituksen alkamisen ja lopettamisen kunniaksi. Tämä sopisi erityisesti ryhmille, jotka kiertävät polun ohjaajan johdolla ja tietyssä aikataulussa. Muuten harjoitteiden tekemisessä ei ole mitään määrättyä aikaa. Kellon tai triangelin ääni olisi rentouttava ja mukava lisä harjoituksiin.

Muutaman vastaajan mielestä harjoitteet olivat keskenään liian samanlaisia ja harjoitteissa saisi keskittyä selkeästi eri aisteihin. Harjoitteiden paikkoja myös mietittiin uudestaan.

”Sisäisen tutkiskelun lisäksi selvät omat rastit eri aisteille, tuntoaisti (käsin yms.) – haju, maku, kuulo. ” [A5]

Ihmisellä on viisi perusaistia – näkö, haju-, maku-, kuulo- ja tuntoaisti. Mielen hyvinvoinnin polussa on viisi harjoitusta. Erityisesti Omenatarhan eläinten tai maiseman tarkkailu liittyy näkö-, ja kuulo-aistiin ja Perinnepihan tietoinen kävely liittyy tuntoaistiin. Perinnepiha-harjoituksessa keskitytään jalkojen liikkeisiin ja niiden aiheuttamiin tuntemuksiin. Tuntoaistin aktivoimiseksi polulla voisi olla vielä jotain käsin kosketeltavia asioita, esimerkiksi tähän tarkoitukseen sopivia kiviä. Laidunmaiseman kehonkuuntelu-harjoitus keskittyy omien tuntemusten itsetutkiskeluun,

eikä varsinaisesti kuulo-aistin käyttämiseen, vaikka rastin symboli onkin korva. Ahlmanin tilalla voi kuulua liikenteen tai ihmisten melua, mutta silti jokin rasti voisi keskittyä vain kuulo-aistiin. Harjoitteet voisivat kehottaa vierailijaa keskittymään kuuntelemaan esimerkiksi tuulen huminaa, lintujen laulua ja maatilan eläinten ääniä ja unohtamaan ns. häiriöäänet.

”Kokeilimme vaihtaa katsomisharjoituksen sijainnin omenatarhalta laitumen reunaan, se oli mieluisampi paikka sille harjoitteelle.” [A4]

”Oleskelualueita omenatarhaan tai edes penkkejä.” [B1]

Yksi vastaajista (A4) kertoi tehneensä katsomisharjoituksen laidunmaisema-rastilla, eikä omenatarha-rastilla. Katsomisharjoitus eli näkö-aistin käyttäminen sopii hyvin laidunmaisema-rastille, koska siinä pystyy katsomaan kesäisin laiduntavia lehmiä. Eläinten ja maiseman tarkkailu onnistuu myös omenatarhassa, erityisesti omenapuiden kukinta-aikaan tai silloin kun siinä on eläimiä, mutta paikalla saisi olla penkki, jossa kävijät voisivat rauhoittua paremmin. Laidunmaisema-rastilla on isoja kiviä, joiden päällä voi istua. Rasti on muutenkin rauhallisemmalla paikalla, kuin Omenatarha-rasti.

Pihtametsän hengitysharjoitus keskittyy hengittämiseen, eikä niinkään haju-aistin käyttämiseen. Harjoite voisi kehottaa vierailijaa haistelemaan metsän erilaisia tuoksuja ja siten rentoutumaan. Maku-aisti on ainut, jota ei ole polun harjoitteissa ollenkaan, joten tämä voisi olla hyvä idea uudelle rastille. Rasti voisi olla vain väliaikainen, esimerkiksi jonkin Ahlmanin tapahtuman aikaan. Tilapuoti voisi olla yhteistyössä polun kanssa, ja esimerkiksi maistattaa jotain omia tuotteitaan polun kävijöille. Erityisesti ohjaaja voisi opastaa vierailijoita erottamaan perusmakuja, esimerkiksi onko tuote makea vai hapan. Tämä markkinoisi samalla Tilapuotia ja Tie mielen hyvinvointiin -polkua.

Yksi vastaajista (A2) toivoi, että polulle olisi mahdollista saada halutessaan ohjaaja. Ohjaajina voisi toimia Ahlmanin luonto-ohjaajaopiskelijat, jotka saisivat hyvää harjoitusta ryhmän ohjaamisesta.

”Lisäksi olisi hyvä, jos polulle olisi mahdollista saada joku ohjaaja, joka ohjaa harjoitteet. Se voisi tavallaan madaltaa kynnystä lähteä kokeilemaan.” [A2]

Yksi vastaajista ehdotti, että polku olisi esteetön tai avustettu (B2). Polkua voivat käyttää vanhukset, kehitysvammaiset ja liikuntarajoitteiset, mutta tällä hetkellä hyvinvointipolku ei ole kokonaan esteetön, koska Pihtametsään kävellään pienen alamäen kautta, joka voi olla erityisesti talvella liukas. Myös Haltijakuusen alle voi olla vaikeuksia päästä esimerkiksi pyörätuolin kanssa. Esitteen avulla harjoitukset voi kuitenkin tehdä eri paikoissa ja suunnitella ryhmän tarpeiden mukaan. Erityisesti Laidunmaisema, Omenatarha ja Perinnepiha ovat helposti saavutettavissa ja sopivat kaikkien käytettäväksi.

Ahlmanin opiskelijat eivät kokeneet suurta tarvetta käyttää polkua uudestaan

Kyselylomakkeen yhdeksäntenä kysymyksenä oli *”Tuletko käyttämään hyvinvointipolkua uudestaan? Milloin?”*. Hyvinvointipolun hyödyt tulevat esille parhaiten, silloin kun polkua käytetään useammin kuin kerran. Muutamat vastaajat kiersivät polun kylmällä säällä, joten he voisivat kiertää polun erityisesti keväällä tai kesällä. Kahdeksasta vastaajasta viisi voi harkita kiertävänsä polun vielä uudestaan, mutta vastaajista kolme ovat varmoja, etteivät he enää tule kiertämään polkua (A3, A5 ja A7). He kaikki ovat Ahlmanin opiskelijoita. Opiskelijat kuitenkin uskovat, että heidän opintonsa liittyvät vielä jotenkin hyvinvointipolkuun. Tällä hetkellä polun kiertäminen kuuluu enemmän osaksi heidän opiskeluaan, eivätkä he koe polkua vapaaehtoisena tapana rentoutua. Puutarha-alan opettaja kertoi, että tavoitteena on käyttää opiskelijoita polun kehittämisessä ja ylläpidossa (henkilökohtainen tiedonanto 28.3.2017).

Jos opiskelijat saisivat kehittää lisää polun harjoitteita ja paikkoja, he voisivat innostua käyttämään polkua myös vapaa-ajallaan. Mielen hyvinvoinnin polkua voisi laajentaa ns. opiskelijoiden harjoitteilla. Opiskelijat voisivat pohtia omia tarpeitaan rentoutumiselle ja toteuttaa tarpeita vastaavia harjoitteita. Uskon, että opiskelijat voisivat hyväksyä paremmin opiskelijoiden tekemän ja toteuttaman polun. Opiskelijat voisivat laajentaa polkua siten, että osa harjoitteista liittyisi läksyjen tekoon tai lukupiiriin pitämiseen. Puutarha-alan opettajan mukaan suunnitteissa on ollut tehdä fyysiseen liikuntaan liittyviin harjoitteisiin, esimerkiksi joogaa (henkilökohtainen tiedon-

anto 28.3.2017). Vanhat harjoitteet liittyvät rentoutumiseen, joita oppilaat voisivat tehdä opiskelun jälkeen. Olisi hienoa, että polkua voisi hyödyntää opiskelussa että rentoutumisessa.

Monet vastaajista voivat suositella polkua muille

Kyselylomakkeen kymmenentenä kysymyksenä oli ”*Voisitko suositella hyvinvointipolkua muille henkilöille? Kenelle suosittelisit?*”. Yksi vastaaja ei voisi suositella polkua kenellekään (A5), mutta muut voisivat suositella.

”Voisin. Suosittelisin henkilöille, jotka ovat kiinnostuneita mielen hyvinvoinnista ja sen kehittamisestä. Ahlmanin pihapiiri on myös paikkana hieno ja sopii henkilöille, jotka pitävät eläimistä ja luonnosta.” [A8]

”En. Vien heidät mieluummin metsään nauttimaan aidosta hiljaisesta luonnosta, jossa voi aistia kaikilla aisteilla, ilman ihmisten aiheuttamaa häiriötä.” [A5]

Vastaajat voivat suositella polkua aikuisille ihmisille, jotka haluavat hetkeksi ajatukset muualle ja rauhoittua luonnossa ja henkilöille, joilla on vaikeuksia pysähtyä hetkeen ja tiedostaa ympäristöä sekä kehon sisäisiä ja ulkoisia tuntemuksia. Yksi vastaaja (A3) voisi suositella polkua henkilölle, joka ei osaa rentoutua eikä pääse luontoon muualla.

Osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista ovat luonto-ohjaajaopiskelijoita, joiden suhtautuminen Mielen hyvinvoinnin polkuun erottuu selkeästi. Heille luonnollisempi metsäympäristö on kiinnostavampi kuin Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polku, eivätkä he koe suurta tarvetta suositella polkua muille. Hyvinvointipolku on vielä tuntematon Ahlmanin ulkopuolella, joten polun suosittelu ja positiivinen keskustelu on tärkeä tapa levittää polun tietoisuutta.

Vastaajien luontosuhde oli vahva

Käyttäjäkyselyn viimeisessä osiossa kysyttiin kävijöiden luontosuhteesta: *”Kerro vapaasti suhteestasi luontoon. Mitä luonto merkitsee sinulle? Mitä teet luonnossa?”*

Millaisessa luontoympäristössä viihdyt? Millaisia vaikutuksia huomaat itsessäsi kun vietät aikaa luonnossa?” Korpion (2015) mukaan luonnon näkeminen, kokeminen ja aktiivinen luonnossa tekeminen lisää ihmisten hyvinvointia ja haastavissa elämäntilanteissa luonto voi lohduttaa ja auttaa tekemään vaikeita päätöksiä. Tämä kävi selkeästi ilmi vastauksista, koska jokaiselle vastaajalle luonto on elämässä todella tärkeää. Luonto on heille paikka rentoutua ja luonnon avulla he saavat lisävoimia arkeen. Yksi vastaajista kokee luonnon erittäin hyvänä paikkana käsitellä erilaisia tunteita ja saada lisää voimavaroja (A5): *”Luonnossa kävelen, kuljen eläinten (koira, hevonen) kanssa, istun milloin missäkin ja luen. Onpa muutamat nokosetkin tullut kaatuneen puun päällä otettua. Metsä on ehdottomasti tärkein paikka jossa rentoudun. Huudan, itken, nauran, puran stressin ja tunteet ja haen tilalle rauhoittuneen mielen ja positiivisuutta. [A5]*

”Luonto on minulle paikka, johon menen piiloon muiden katseilta ja pakenen kaupungin hälinää. Tykkään keräillä marjoja, geokätköillä, tehdä tulen, syödä, nukkua ja ihan vain kävellä. Pidän luontoympäristöstä jossa näkee eläimiä ja on vettä. Luonnossa ollessani koen olevani enemmän läsnä tässä hetkessä kuin kaupungin hälinässä. ” [A4]

Opinnäytetyö tarkoituksena oli selvittää se, miten asiakkaiden luontosuhde vaikuttaa Tie mielen hyvinvointiin – polun käyttäjäkokemukseen? Kaikille vastaajille luonto on todella tärkeää ja he hyödyntävät luontoa monipuolisesti. Vastaajat rentoutuvat, urheilevat, tapaavat ystäviä, hakevat inspiraatiota ja saavat lisää energiaa. He ovat tottuneet viettämään mielekästä aikaa luonnossa ja siten heille hyvinvointipolun tarkoitus on valmiiksi tuttua. Käyttäjäkyselyyn vastanneista viisi opiskelee Ahlmanilla luonto-ohjaajiksi tai puutarha-alan osaajiksi. Heidän koulutuksensa liittyy olennaisesti luontoon ja ulkona työskentelyyn, joten heidän luontosuhteensa on valmiiksi todella vahva. Monet vastaajista ovat kotoisin maaseudulta, joten heidän vahva luontosuhteensa on muodostunut jo lapsuudessa ja jatkuu koko elämän mittaisena. Hyvinvointipolun harjoitukset voivat tuoda heille kuitenkin uusia ajattelutapoja, joita he voivat hyödyntää itsenäisesti luonnossa.

Olisi hienoa, että Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polku vastaisi kävijöiden mieltymyksiä ja vahvistaisi heidän luontosuhdettaan. Erityisesti oikea metsä ja vesi

olivat vastanneille tärkeitä luontoelementtejä. Ahlmanin pihapiiri ei vastaa kuitenkaan täysin oikean metsän hiljaisuutta tai koskematonta luontoa, sillä pihapiirissä on paljon rakennuksia ja ihmisiä. Kaupunkilaisille ja luonnossa kokemattomille kävijöille Ahlmanin luontoympäristö voi kuitenkin riittää erinomaisesti. Olisi hyvä, että kävijät tietäisivät, ettei harjoitteiden onnistumiseen tarvita ympäristön totaalista hiljaisuutta sillä mielen voi saada hiljennettyä myös ulkoisista meluhaitoista riippumatta. Näin välttyttäisiin pettymyksiltä ja liian suurilta ennako-odotuksilta. Yhden vastaajan luontosuhde ja polun kokemukset eivät vastanneet toisiaan. Hänen luontosuhteensa oli todella vahva, mutta hänen kokemuksensa polusta olivat pääasiassa negatiiviset, eikä hän voisi suositella polkua kenellekään: *”Vien heidät mieluummin metsään nauttimaan aidosta hiljaisesta luonnosta, jossa voi aistia kaikilla aisteilla ilman ihmisten aiheuttamaa häiriötä.”* [A5]

Uskon, että syy tähän on se, ettei Ahlmanin polun luonto riitä antamaan erityisiä luontoelämyksiä erityisesti luonto-ohjaajaopiskelijoille, jotka ovat tottuneet erikoisempiin luontoympäristöihin. Kävijän luontosuhde voi siis vaikuttaa käyttäjäkokemukseen positiivisesti tai negatiivisesti, jolloin Ahlmanin tarjoama luontoympäristö ei enää riitä. Tie mielen hyvinvointiin - polun tarkoituksena on tutustuttaa kävijät tietoisuustaitoihin ja käyttää luontoa apukeinona. Tarkoituksena ei ole kuitenkaan luoda kävijöille suuria luontoelämyksiä, vaan Ahlmanin pihapiiri on turvallinen ja helppo ympäristö tutustua mindfulness -taitoihin luontoa hyödyntäen. Polun kokeileminen voi innostaa harrastamaan muitakin luontoaktiviteetteja ja harjoitteiden oppeja voi hyödyntää myöhemmin, esimerkiksi vaeltamassa luonnossa tai veden ääressä. Harjoitteiden ohjeet on helppo löytää Ahlmanin www-sivulta tai polun käyttäjä voi ottaa paperisen ohjelehtisen mukaansa. Olisi hyvä, että tämä lukisi ohjelehtisessä, jotta kävijät eivät heittäisi sitä polun jälkeen pois, vaan jatkaisivat harjoitteiden hyödyntämistä myöhemmin.

12TIE MIELEN HYVINVOINTIIN -POLKU JA GREEN CARE

Ahlman ja sen luontoympäristö sopii hyvin Green Care – palveluiden toteuttamiseen, koska Ahlmanin tavoitteena on ollut edistää kaupungin ja maaseudun vuorovaikutus-

ta koulutuksien ja kehittämistoiminnan kautta. Ahlman on ollut mukana muutamissa Green Care- hankkeissa esimerkiksi VOIPI 1 ja VOIPI 2-hankkeissa. Hankkeiden kautta on luotu malliympäristöjä Green Care -toiminnalle ja yksi niistä on Tie mielen hyvinvointiin -polku. (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017).

Tie mielen hyvinvointiin - polku kuuluu Green Caren luontovoimaan, koska polku liittyy virkistymiseen, hyvinvointiin ja oppimiseen. Green Care -toiminnan tavoitteena on ehkäistä ihmisten vieraantumista luonnosta ja Tie mielen hyvinvointiin - polku onnistuu siinä hyvin olemalla turvallinen ja helposti lähestyttävä luontoympäristö kaupunkilaisille. Tie mielen hyvinvointiin - polku hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.

Opinnäytetyön Kuvio 2 esittelee Green Care -palvelupaletin, jossa on Green Caren neljä erilaista toimintamuotoa, jotka jaetaan luontovoimaan ja luontohoivaan. Kuvion neljä toimintamuotoa (eläin, luonto, puutarha ja maatila/metsä) sopivat hyvinvointipolkuun, sillä polun harjoitteissa hyödynnetään jokaista elementtiä. Ahlman voi lisätä luontohoivaan liittyvää toimintaa olemalla yhteistyössä sosiaali- ja terveystieteiden ja ammattilaisten kanssa. Luontohoivatoimintaa on esimerkiksi eläinavusteinen terapia tai puutarhaterapia. Ahlman sopisi luontohoivan ympäristöksi hyvin. Ahlmanin Perinnepiha on suosittu vierailukohde päiväkohderyhmille sekä vanhusryhmille. (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017.)

Opinnäytetyön Kuvio 3 esittelee Green Care -toiminnan kriteerit (yhteisö, vastuullisuus, tavoitteellisuus, ammatillisuus, luonto, yhteisö ja toiminta). Opinnäytetyön yhtenä tutkimuskysymyksenä oli selvittää onko Tie mielen hyvinvointiin - polulla mahdollisuuksia täyttää Green Care -toiminnan kriteerit ja opinnäytetyön teorian ja tuloksien perusteella hyvinvointipolulla on hyvät mahdollisuudet. Ahlmanilla luontoa käytetään tavoitteellisesti ja tietoisesti hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja edistämiseksi. Tie mielen hyvinvointiin - polussa luonto toimii tapahtumapaikkana, kohteena ja välineenä. Polulla voi kokea yhteisöllisyyden erityisesti silloin, kun polun kiertää ryhmässä, jolloin ihminen voi kokea vuorovaikutussuhteen toisen ihmisen kanssa. Polun käyttäjä voi kokea yhteenkuuluvuuden tunteen myös luonnon kanssa. Tie mielen hyvinvointiin - polku on vastuullinen, koska Ahlmanin henkilökunta on suunnit-

tellut sen ja sen harjoitteet ovat peräisin Kimmo Takasen Päästä irti- vapaudu läsnä-oloon kirjasta (2013). Vastuullisessa Green Care -toiminnassa kunnioitetaan luontoa ja eläimiä. Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polulla on tavoitteita, jotka sopivat hyvin Green Care -toimintaan. Green Care -toiminnan tavoitteena on edistää ihmisten hyvinvointia, terveyttä ja elämänlaatua. Tie mielen hyvinvointiin - polun tavoitteena on ollut luoda henkilökunnalle, oppilaille ja vierailijoille rauhoittava ja elvyttävä polku, joka parantaisi heidän jaksamistaan ja elämänlaatuaan, joten tavoitteet sopivat Green Care- toimintaan erittäin hyvin. Ahlmanin tarkoituksena on saada tulevaisuudessa kaikki tilan viheralueet Green Care käyttöön. Green Care -toiminnan eettiset periaatteet eli luontosuhde, ammatillisuus ja asiakassuhde toteutuvat myös Ahlmanilla hyvin.

Ahlman on ollut aktiivisesti mukana Green Caressa ja esimerkiksi vuonna 2011 Green Care -päivä järjestettiin Ahlmanilla (Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut 2017). Ahlman on mukana Green Care -toiminnassa ja heillä on kaikki edellytykset jatkaa ja lisätä toimintaa.

10 KEHITYSEHDOTUKSET

Tutkimuksen tuloksista selvisi käyttäjien kehitysehdotuksia. Monet kehitysehdotukset liittyivät harjoitteisiin. Harjoitteiden toivottiin liittyvän selkeämmin eri aisteihin ja esimerkiksi rasteille toivottiin kelloa tai triangelia. Polun toivottaisiin olevan myös esteetön. Käyttäjät toivoivat, että rastit olisi helpompi löytää, joten kylttien täytyisi olla isompia ja näkyvämpiä. Harjoitteiden QR -koodi vaikeutti joidenkin vastaajien rauhoittumista, joten harjoitekyltit voisivat tehdä kokemuksesta rentouttavamman. QR -koodi tekee polusta modernin ja nykypäivään sopivan, joten sitä kannattaisi hyödyntää vielä lisää, esimerkiksi lisäämällä harjoitteisiin äänite.

Tie mielen hyvinvointiin - polku ja sen harjoitukset sopivat mielestäni hyvin Ahlmanin henkilökunnan ja vierailijoiden tarpeisiin, mutta opiskelijoita varten harjoitteita ja polkua voisi muuttaa jotenkin. Uskon, että opiskelijat voisivat innostua enemmän opiskelijoiden itse tekemistä ja toteuttamisista harjoitteista. Opiskelijat voisivat laa-

jentaa polkua siten, että osa harjoitteista liittyisi läksyjen tekoon, lukupiirin pitämiseen tai fyysiseen liikuntaan liittyviin harjoitteisiin, esimerkiksi joogaan luonnossa. Nuorille ihmisille itsetutkiskelu ja rauhoittuminen eivät ole välttämättä tuttua, joten aluksi polun tarkoitus voi olla heille hieman vaikea käsittää. Opiskelijat voisivat paremmin innostua tekemään opiskeluun tai liikuntaan liittyviä harjoitteita, mutta näiden lisäksi hyvinvointipolun rentoutusharjoitteet saisivat olla edelleen olemassa, sillä itsetutkiskelu ja rentoutuminen auttavat nuoria jaksamisessa ja tunteiden hallinnassa. Nämä opiskelijoille tarkoitetut rastit voisivat olla hieman erillään virallisesta Tie mielen hyvinvointiin – polusta, jolloin kohderyhmänä olisivat vain opiskelijat ja heidän tarpeensa. Olisi hienoa, että opiskelijat voisivat hyödyntää polkua opiskelussa, liikunnassa sekä rentoutumisessa.

Tie mielen hyvinvointiin - polkua voitaisiin hyödyntää lisää Ahlmanin opetuksessa. Käyttäjät toivoivat, että polulle olisi mahdollista saada halutessa ohjaaja. Olisi hienoa, jos Ahlmanin luonto-ohjaaja opiskelijat voisivat harjoitella ryhmän ohjaamista lisää hyödyntäen Mielen hyvinvoinnin polkua. Opiskelijat voisivat myös kääntää hyvinvointipolun harjoitukset englanninkielelle ja harjoitella polun vetämistä ulkomalaisille vierailijoille. Näin Ahlmanin tilan tarjonnasta tulisi kansainvälisempi ja opiskelijat saisivat kokemusta ulkomalaisen ryhmän ohjaamisesta. Samalla heidän kielitaitonsa parantuisi.

Tilalle saapuvat vieraat ja esimerkiksi Tilapuodin asiakkaat ovat todella hyvä kohderyhmä Tie mielen hyvinvointiin - polulle. Ahlmanin tila on ammatti- ja oppilaitos, joten monet tamperelaiset eivät välttämättä tiedä että tilalle saa tulla vapaasti vierailemaan. Ahlmanin tiellä lukee myös yksityisalue-kyltti. Tämän takia olisikin hyvä, että Ahlmanin tila lisäisi hyvinvointipolun markkinointia. Tie mielen hyvinvointiin - polusta ei ole juurikaan mainintaa Ahlmanin Facebook -sivuilla, joten erityisesti markkinointi siellä olisi hyvä ja edullinen keino tehdä polusta näkyvämpi. Ahlmanin Facebook -sivulla on noin 2200 tykkääjää, joten päivitys polusta lisäisi monien ihmisten kiinnostavuutta ja houkuttelisi heitä tulemaan tilalle kokeilemaan polkua. Myös Ahlmanin Tilapuodilla on oma Facebook -sivu, jolla on noin 1500 tykkäystä. Facebook -päivitys polusta voisi saada myös Tilapuodin omat asiakkaat kokeilemaan hyvinvointipolkua ostoksien yhteydessä. Markkinoinnissa voitaisiin kehottaa kokeilemaan Tie mielen hyvinvointiin - polkua, jonka jälkeen Tilapuodista voisi käydä

ostamassa esimerkiksi kuumaa kaakaota. Polkua käytetään harvemmin syksyllä tai talvella, joten kuuma juotava houkuttelisi kokeilemaan polkua myös viileämmällä säällä. Ahlmanilla on myös Instagram -tili, jolla on seuraajia noin 460, joten hyvinvointipolkua voisi markkinoida myös siellä. Tie mielen hyvinvointiin - polun grafiikkaa voisi hyödyntää markkinoinnissa ja lisätä Ahlmanin tilalla, esimerkiksi isot julisteet tai kyltit polusta lisäisivät polun näkyvyyttä. Grafiikka on persoonallinen ja esteettisesti miellyttävä, joten sitä kannattaisi hyödyntää lisää markkinoinnissa.

Erilaiset yhteistyökumppanit olisivat kiinnostuneita Tie mielen hyvinvointiin - polusta. Ahlmanin tila voisi ottaa yhteyttä esimerkiksi jonkin lehden toimittajaan tai hyvinvoinnista kiinnostuneeseen lifestyle -bloggaajaan. Kutsuvieras voisi kiertää polun ja kirjoittaa siitä jutun, joka toisi polulle ja Ahlmanille lisää näkyvyyttä. Samalla jutussa voitaisiin kertoa tilan muusta toiminnasta, esimerkiksi Tilapuodin tuotteista. Mindfulness -tietoisuustaitojen suosio lisääntyy koko ajan lisää, joten Tie mielen hyvinvointiin - polku ja sen mindfulness -harjoitukset voivat herättää monien ihmisten mielenkiinnon. Tie mielen hyvinvointiin - polku on vielä suhteellisen tuntematon Ahlmanin ulkopuolella, joten sähköisen markkinoinnin lisäksi polun ohjelehtisiä tai julisteita voitaisiin jakaa erilaisiin hyvinvointialanyrityksiin.

13LUOTETTAVUUSTARKASTELU

Tutkimuksen toteutus sujui mielestäni hyvin, mutta sain vastauksia vain 8 kappaletta. Käyttäjäkyselyyn kuului monta kysymystä ja laaja luontosuhde-osio, joten saadut käyttäjäkyselyt olivat onneksi perusteellisesti ja huolellisesti vastattuja. Koin tämän opinnäytetyön onnistumisena, koska vastaajat olivat miettineet harkiten vastauksiaan ja erityisesti luontosuhde-osion vastaukset olivat mielenkiintoisia ja sain paljon arvokasta tietoa heidän luontosuhteestaan. Oli myös mielenkiintoista lukea positiivista ja negatiivista palautetta polusta. Kyselylomakkeet numeroitiin ja koodattiin, jolloin niiden käsittely ja tarkistaminen oli helpompaa. Jälkikäteen tekisin käyttäjäkyselylomakkeesta kuitenkin hieman lyhyemmän. Uskon, että jotkut eivät halunneet vastata kyselyyn, koska se näytti jo etukäteen pitkältä.

Kahdeksasta vastaajasta seitsemän oli 23–26 -vuotiaita ja yksi vastaaja oli 39-vuotias. Kaikki vastaajat olivat naisia. Tutkimuksesta olisi tullut luotettavampi jos ikäjakauma olisi ollut laajempi ja olisin saanut miesten ja Ahlmanin henkilökuntaan kuuluvien vastauksia. Minun olisi kannattanut tehdä käyttäjäkyselystä näkyvämpi, esimerkiksi mainostamalla kyselyä näkyvämmiin tiloihin tai Ahlmanin Facebook -sivulla, jolloin olisin voinut saada lisää vastauksia. Olisin voinut myös ottaa henkilökunnan jäseniin yhteyttä sähköpostitse. Tutkimus olisi ollut luotettavampi jos vastauksia olisi ollut enemmän.

Jälkikäteen olisin tehnyt vastauksien keruun hieman eri tavalla. Uskon, että minun olisi kannattanut koota testiryhmä, joka olisi kiertänyt polun. Nyt kahdeksan vastaajan kokemukset poikkesivat toisistaan aika paljon. Osa vastaajista kiersi polun ohjaajan kanssa ja osa itsenäisesti. Uskon, että kesä tai kevät olisi ollut parempi ajankohta tutkimuksen toteutukselle. Toteutin tutkimuksen syksyllä, jolloin polun kiertäminen oli joillekin kyselyyn vastaajille epämiellyttävää kylmän sään takia. Kylmä sää vaikutti myös heidän tyytyväisyyteensä polusta.

Tuloksien analyysissä käytin vastauksien lisäksi paljon hyödyksi omia mielipiteitäni ja huomioitani. Jos käyttäjäkyselyn olisi tehnyt joku toinen henkilö, olisi vastauksien analysointikin ollut erilainen. Tutkimuksen tulokset keskittyvät eniten opiskelijoiden mielipiteisiin, koska suurin osa kyselyyn osallistuvista olivat Ahlmanin opiskelijoita. Jos tutkimukseen olisi osallistunut enemmän tilan vierailijoita tai henkilökuntaa, olisivat tutkimuksen tulokset olleet erilaisia. Analyysissä myös hyödynsin Ahlmanin puutarha-alan opettajan kertomia tietoja Tie mielen hyvinvointiin - polusta ja Ahlmanin toiminnasta.

14 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: ”Minkälaisia kävijöiden kokemukset ovat ja millaisia kehitysehdotuksia heillä on polusta? Vastaako hyvinvointipolun käyttötarkoitus kävijöiden kokemuksia ja mielipiteitä?” Ahlmanin tavoitteena oli luoda rauhoittava polku, joka parantaisi ihmisten hyvinvointia. Tavoitteena oli myös antaa

oppilaille, henkilökunnalle ja vierailijoille uusi tapa viettää aikaa luonnossa ja tutustua samalla mindfulness -taitoihin. Opinnäytetyön tutkimusongelmana oli hyvinvointipolun suunnittelijoiden vähäinen tieto polun kävijöiden mielipiteistä ja kokemuksista ja tähän saatiin vastauksia tutkimuksen avulla. Tutkimus osoitti, että Tie mielen hyvinvointiin - polun kävijöiden kokemukset sopivat hyvin Ahlmanin alkuperäisiin tavoitteisiin. Käyttäjät olivat pääasiassa tyytyväisiä polkuun ja sen harjoitteisiin, mutta kehitysehdotuksia ja häiriötekijöitäkin löytyi. Meluhaitat olivat suurin ongelma rentoutumisessa ja harjoitteiden toivottiin olevan vielä erikoisempia. Vastaajien luontosuhde oli valmiiksi todella vahva, joten joillekin heistä Ahlmanin luontoympäristö ei tuottanut suuria luontoelämyksiä, mutta mindfulness -taitojen harjoitteluun luontoympäristö riittää hyvin. Ahlmanin luontoympäristö riittää myös antamaan luonnosta saatavia terveydellisiä hyötyjä käyttäjälleen.

Suurin osa kyselyyn osallistuneista olivat Ahlmanin opiskelijoita, joten tutkimuksen tulokset keskittyvät opiskelijoiden mielipiteisiin ja kokemuksiin. Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polku toimii hyvin nykyisessä muodossaan, mutta sillä on myös hyvät edellytykset laajentua. Opiskelijoilla oli paljon hyviä kehitysehdotuksia ja olisi hienoa jos opiskelijat voisivat kehittää jatkossa polkua. Opiskelijat voisivat näin innostua käyttämään polkua opetuksen lisäksi vapaaehtoisesti ja suosittelemaan polkua muillekin. Opinnäytetyön tulokset antavat lisätietoa ja uusia ideoita Tie mielen hyvinvointiin - polun suunnittelijoille ja Ahlmanin henkilökunnalle.

Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin – polun tarkoituksena on parantaa ihmisten hyvinvointia ja mielestäni sillä on erittäin hyvät edellytykset siihen. Hyvinvointimatkailun ei tarvitse tapahtua kaukana arjesta, vaan muutaman tunnin retki Ahlmanille voi helposti parantaa hyvinvointia ja antaa lisäenergiaa sekä vaihtelevuutta arkeen. Ahlmanin tila sopii siis parantamaan sellaisten ihmisten hyvinvointia, jotka eivät pysty matkustamaan kauas kotoa tai heillä ei ole varaa matkustella. Ahlmanin maalaisympäristö voi antaa ikimuistoisia kokemuksia ja muistoja, erityisesti kaupungissa asuville ihmisille.

14.1 Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyöni toimeksiantaja oli Ahlmanin ammatti- ja oppilaitos, joka sijaitsee Tampereella. Oli mukavaa tutustua sellaiseen yritykseen, josta en alun perin tiennyt mitään. Asun Porissa, joten vierailu Ahlmanin tilalla oli välillä hieman hankalaa. Opiskelun aikana olemme keskittyneet paljon Satakunnan matkailuun, joten oli mukava työskennellä pirkanmaalaisen yrityksen kanssa. Aloitin opinnäytetyöni keväällä 2016. Minua kiinnosti tehdä erityisesti luontoon liittyvä opinnäytetyö ja lopulta päädyin ottamaan yhteyttä Ahlmanin tilaan, koska kuulin että heidän pihapiiriinsä avataan Mielen hyvinvoinnin polku. Uskon, että tiukempi aikataulutus olisi auttanut minua saamaan opinnäytetyöni valmiiksi aikaisemmin. Opinnäytetyön kirjoittaminen ja tutkimuksen toteuttaminen vei yllättävän kauan aikaa. Myös kesätyö ja sesonkityö Lapissa hidastivat jonkin verran opinnäytetyöni valmistumista.

Suunnittelin opinnäytetyöni aiheen itse ja oli mukava tehdä sellainen opinnäytetyö, jonka teoria kiinnostaa minua henkilökohtaisesti. Uskon, että valmis opinnäytetyön aihe olisi ollut helpompi, jolloin minun ei olisi tarvinnut miettiä esimerkiksi aiheen rajaamista tai teoriaa niin paljon. Opinnäytetyön aihe oli kuitenkin minulle mieluisempi. Opin arvostamaan luontoa ja hyvinvointia lisää. Erityisesti luonto- ja hyvinvointimatkailu kiinnostaa minua ja haluaisin suuntautua ammatillisesti näihin jollain tavalla tulevaisuudessa. Opinnäytetyön kautta opin lisää Green Caresta, luonto- ja hyvinvointimatkailusta sekä tietoisuustaidoista. Opinnäytetyön kautta opin lisää myös itsenäisestä työskentelystä. Erityisesti yhteydenotot ja tapaamiset Ahlmanin tilalla antoivat hyvää harjoitusta matkailualalla työskentelystä. Yhteistyö Ahlmanin tilan kanssa sujui alusta asti todella hyvin.

14.2 Toimeksiantajan palaute

Toimeksiantaja eli Ahlmanin tilan puutarha-alan opettaja oli tyytyväinen opinnäytetyöhöni ja antoi työstäni hyvää palautetta: *”Elina Huhdanpään opinnäytetyö Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin -polun käytöstä, kehittämisestä ja markkinoinnista antoi paljon ajateltavaa ja nosti esiin erinomaisia näkökulmia ja kehittämiskohteita. Elinan ehdottama tutkimusaihe vastasi selkeästi tarpeeseen, joka oli tiedostettu, mutta*

johon ei oikein osattu reagoida. Tilanne on varmasti sama monella palveluntarjoajalla: palveluita on kehitetty, mutta niille ei oikein löydy käyttäjiä tai käyttäjät eivät koekaan palveluita odotetulla tavalla. Tässä suhteessa oli hyvä, että nimenomaan opiskelijoilta saatiin vastauksia, sillä he ovat tärkein, mutta myös haastavin käyttäjäryhmä. Elinan ehdotukset sekä polun kehittämisestä että sen markkinoinnista ovat todella hyviä ja niitä tullaan hyödyntämään. Myös opinnäytetyön teoriaosuus on hyvä ja on varmasti hedelmällistä antaa se luettavaksi ainakin niille opiskelijoille, jotka lähtevät polkua kehittämään. Kaikkiaan opinnäytetyöprosessi tuotti paljon hyötyä ja työskentely Elinan kanssa sujui erinomaisesti. Jo Elinan esittämä aihe-ehdotus oli hyvä ja tarpeellinen, lisäksi tapaamisten aikana käydyt keskustelut herättivät ajatuksia prosessin edetessä. Olen tilaajan edustajana erittäin tyytyväinen Elinan työskentelytapaan ja työn tuloksiin.” (Mäkelä henkilökohtainen tiedonanto 24.4.2017.)

15LÄHTEET

Ahlmanin ammatti- ja aikuisopiston www-sivut. Viitattu 20.11.2016.

<http://www.ahlman.fi/>

Arvonen, S. 2014. Metsämieli- luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Latvia: Metsäkustannus Oy.

Arvonen, S. 2015. Metsämieli –kehon ja mielen kuntosali. Latvia: Metsäkustannus Oy.

Burch, V. & Penman, D. 2013. Mindfulness for Health. Relieving pain, reducing stress and restoring wellbeing. Great Britain. Piatkus.

Cumulus City & Resort:n www-sivut. Viitattu 2.3.2017. <https://www.cumulus.fi/>

Green Care Finland Ry:n www-sivut 2017. Viitattu 12.1.2017.

<http://www.gcf Finland.fi/>

Health Parks Healthy People Central 2010. Forest bathing. WWW-dokumentti. Viitattu 25.1.2017. <http://www.hphpcentral.com/article/forest-bathing>

HimosLomat.fi:n www-sivut. Viitattu 25.2.2017.

<http://www.himoslomat.fi/fi/himoslomat-himos-keskusvaraamo/>

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13 painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Iijolainen, M & Ruoho, J (toim). 2014. Luonto & hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena - Green Care Satakunnassa. Kaarina: Lightpress Oy.

Kabat-Zinn, J. 2012. Mindfulness; Kutsu tietoisien läsnäolon harjoittamiseen. Helsinki: Basam Books Oy.

Kananen, J. 2008. Kvali: kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Karvinen, T. 2015. Japanilaiset saapuvat nyt Suomeen metsäterapiaan tunnettu hoitomuoto vähentää masennusta, vihaa ja ahdistusta. 24.12.2015. Viitattu 21.4.2016.
<http://www.iltasanomat.fi/matkat/art-2000001056394.html>

Kinnunen, J. & Manninen, O. 2014. Luonnontuotteet matkailualalla. Raportteja 129. Helsingin yliopisto: Ruralian Instituutti.
<http://www.helsinki.fi/ruralia/julkaisut/pdf/Raportteja129.pdf>

Korpio, T. 2015. Metsä ja luonto tekevät hyvää! UPM Metsämaailma 20.3.2015. Viitattu 23.9.2016. <https://www.metsamaailma.fi/fi/News/Sivut/Metsa-ja-luonto-tekevät-hyvaa.aspx>

Laine, S. 2015. Mitä on mindfulness? Hidasta elämää 11.3.2015. Viitattu 27.9.2016.
<http://hidastaelamaa.fi/>

Luonnonvarakeskuksen www-sivut. Viitattu 15.10.2016.
<http://www.metla.fi/index.html>

Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care 2013. Viitattu 15.1.2017.
<http://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Matkailu.org:n www-sivut. Viitattu 12.11.2016.
<http://www.matkailu.org/tutkimukset/tietoa-teemoittain/hyvinvointimatkailu>

Metsähallituksen Luontoon.fi:n www-sivut. Viitattu 15.1.2017.
<http://www.luontoon.fi/etusivu>

Mielenterveystalo.fi:n www-sivut. Viitattu 15.1.2017.
<https://www.mielenterveystalo.fi/Pages/default.aspx>

Mäkelä, K. 2016. Puutarhavastaava ja puutarha-alan opettaja, Ahlmanin ammatti- ja aikuisopisto. Tampere. Henkilökohtainen tiedonanto 19.5.2016.

Mäkelä, K. 2016. Puutarhavastaava ja puutarha-alan opettaja, Ahlmanin ammatti- ja aikuisopisto. Tampere. Henkilökohtainen tiedonanto 11.10.2016.

Mäkelä, K. 2017. Puutarhavastaava ja puutarha-alan opettaja, Ahlmanin ammatti- ja aikuisopisto. Tampere. Henkilökohtainen tiedonanto 26.1.2017.

Mäkelä, K. 2017. Puutarhavastaava ja puutarha-alan opettaja, Ahlmanin ammatti- ja aikuisopisto. Tampere. Puhelinhaastattelu 27.3.2017.

Partanen, S. 2009. Kokemuksia luontotilassa - suomalainen suhtautuminen luontoon ennen ja nyt. Jyväskylän yliopisto. Historian ja etnologian laitos. Pro gradu- tutkielma. Viitattu 2.3.2017.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/21768/URN_NBN_fi_jyu-200909093896.pdf?sequence=1

Renfors, L. 2013. Suomalainen hyvinvointimatkailu kansainvälisillä markkinoilla. Visit Finland 14.5.2013. Viitattu 2.3.2017. http://www.visitfinland.fi/wp-content/uploads/2013/05/VEN%C3%84J%C3%84_Hyvo-seminaari_GrandMarina_140513_Renfors.pdf

Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelunjärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 79 (2011):3. Viitattu 10.11.2016.

https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskuntapolitiikka.pdf

Stahl, B. & Goldstein, E. 2010. Stressinhallinnan käsikirja. Helsinki: Basam Books Oy.

Stranius, L. Luontosuhde ja sen ulottuvuudet. 9.6.2010. Viitattu 17.10.2016.

<http://leostranius.fi/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 24.9.2016.

<https://www.thl.fi/fi/>

Tieteen kuvalehden www-sivut. Viitattu 15.10.2016. <http://tieku.fi/>

Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. 2014. Hyvinvointia metsästä. Suomalaisen kirjallisuuden seura. Helsinki: Kirjokansi 90.

Verhelä, P. & Lackman, P. 2003. Matkailun ohjelmapalvelut. Porvoo: WS Bookwell Oy.

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

LIITE 1

Satakunnan ammattikorkeakoulu
Matkailualan koulutusohjelma
Elina Huhdanpää
elina.huhdanpaa@student.samk.fi
puh: 0509117374

Ahlmanin Tie mielen hyvinvointiin - polun käyttäjäkysely

Sukupuoli:

Ikä:

Kotipaikkakunta:

1. Mikä on suhteesi Ahlmanin tilaan? Oletko opiskelija, henkilökuntaa vai vierailija?
2. Miten sait kuulla Tie mielen hyvinvointiin - polusta?
3. Miksi lähdit kiertämään Tie mielen hyvinvointiin - polkua?
4. Mikä kohta polusta jäi erityisesti mieleesi? Miksi?

5. Mitä vaikutuksia huomasit itsessäsi, kun kiersit polkua?

6. Oliko rentoutusharjoituksia helppo tehdä? Oliko jotain häiriötekijöitä?

7. Oletko aikaisemmin tehnyt mindfulness -harjoituksia? Jos olet, millaisia?

8. Tuleeko mieleesi jotain kehitysehdotuksia hyvinvointipolkua kohtaan?

9. Tuletko käyttämään hyvinvointipolkua uudestaan? Milloin?

10. Voisitko suositella hyvinvointipolkua muille henkilöille? Kenelle suosittelisit?

Luontosuhde:

Kerro vapaasti suhteestasi luontoon. Mitä luonto merkitsee sinulle? Mitä teet luonnossa? Millaisessa luontoympäristössä viihdyt? Millaisia vaikutuksia huomaat itsessäsi kun vietät aikaa luonnossa?

Kiitos vastauksestasi! Kysely on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijan opinnäytetyötä.