
”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

Ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmätoiminnan prosessin kuvaus



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2016

Aino Malinen



LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Terapeuttinen ohjaustoiminta

Tekijä	Aino Malinen	Vuosi 2016
Työn nimi	”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.” – Ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmätoiminnan prosessin kuvaus	

TIIVISTELMÄ

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmän kehittämisprosessia yhden miesten ryhmän näkökulmasta. Ikääntyneille miehille suunnattua toimintaa kehitettiin opinnäytetyön toimeksiantajan, Tampereella toimivan Likioma-projektin toiveesta tavoittaa miehiä mukaan toimintaansa. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä tietoa Likioma-projektille ikääntyneiden miesten tavoittamiseen, ryhmätoiminnan kehittämiseen ja jatkojalostukseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös tutkia, minkälaisia ovat miesten kokemukset toteutetusta toiminnasta sekä millaisia merkityksiä luonnolla oli tai on ollut toimintaan osallistuneille miehille. Opinnäytetyön tavoite oli tuoda esiin luonnossa toteutetun ryhmätoiminnan moniulotteiset merkitykset ja mahdollisuudet.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa keskityttiin tarkastelemaan sosiokulttuurisen innostamisen, ikääntymisen sekä luonnon hyvinvointivaikutuksien kirjallisuutta ja tutkimustuloksia. Työ oli tapaus- ja toimintatutkimus: syksyn 2015 aikana toteutettiin yhteensä seitsemän kerran matalan kynnyksen ryhmätoimintaprosessi osallistujien toiveiden mukaisesti. Toimeksiantajan toiveesta opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta koostettiin produkti, opas luontoryhmän toiminnasta. Opasta on mahdollista käyttää ja hyödyntää tulevaisuudessa. Tutkimusmenetelminä opinnäytetyössä käytettiin alkukyselyä, osallistuvaa havainnointia sekä toiminnallista haastattelua.

Tutkimustulokset osoittavat, että miehille suunnattu toiminta koetaan tärkeänä ja sille on tarvetta. Tulokset vahvistavat, että luontoryhmän toiminnan avulla on mahdollista tukea ja edistää fyysistä aktiivisuutta, liikkumista ulkona, mielekästä tekemistä ja uusien kokemusten saamista. Luontoretket ja niiden maisemat mahdollistavat rentoutumisen ja hetken pysähtymisen. Sosiokulttuuristen periaatteiden pohjalta toteutetussa toiminnassa korostuvat myös yhdessäolo, keskustelu, uudet tuttavuudet sekä yhteiset kokemukset. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että ryhmätoiminta luonnossa herättää muistoja ja erilaisia tunteita. Tutkimus osoittaa, että yhdessä tekeminen sekä ryhmään kuulumisen vahvistavat yksilön kokemusta johonkin kuulumisesta – minulla on merkitystä.

Avainsanat Sosiokulttuurinen innostaminen, ikääntyminen, hyvinvointi, luonto
Sivut 77 s. + liitteet 22 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation
Therapeutic Crafts and Recreation

Author	Aino Malinen	Year 2016
Subject of Bachelor's thesis	Description of a nature group activity for elderly men	

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's thesis was to study the development process of a nature group activity for elderly men. The Bachelor's thesis was commissioned by Likioma project (a communal model for senior citizens) in Tampere, the aim of which was to engage more men in their activity. During the thesis process, the aim was to collect information in order to reach out to the men as well as to develop and further process the group activity. One of the main focuses in this Bachelor's thesis was to examine men's experiences during the process and to find what kind of meanings nature had or has had for the men. The aim of the thesis was to adduce multidimensional meanings and possibilities of nature activities.

The theoretical background of the thesis concentrated on literature and research on sociocultural animation, aging, and the positive effects of nature on well-being. The practical part of the thesis was done by using methods of case study and action research. The process of low-threshold activity contained seven activity sessions for elderly men and was carried out during autumn 2015. At the request of Likioma project, the practical part of the thesis was composed to a product. The guidebook about a nature group activity can be used and benefited from in the future. The data for the thesis were collected with initial inquiry, participating observation and practical interviewing.

The results of the study point out the importance and need of activity for men. The results prove that nature activities enable supporting and advancing physical activity, outdoor recreation, meaningful activity and new experiences. Nature trips and sceneries allow experiences of relaxation and seizing the moment. Activities based on the sociocultural approach emphasize togetherness, conversation, new acquaintances and shared experiences. The results of the study show that nature group activities trigger memories and different emotions. Doing things together and belonging to a group enhance the experience of being part of something and being meaningful.

Keywords Sociocultural animation, aging, well-being, nature

Pages 77 p. + appendices 22 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Lähtökohdat	2
1.2	Tutkimuskysymykset	3
1.3	Opinnäytetyön rakenne.....	3
2	LIKIOMA-PROJEKTI.....	4
3	SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN	6
3.1	Sosiaalipedagogiikka.....	6
3.2	Sosiokulttuurinen innostaminen.....	7
3.2.1	Kulttuurin määritelmästä.....	9
3.2.2	Kulttuurinen demokratisaatio ja kulttuurinen demokratia	10
3.2.3	Persoonan määritelmästä.....	11
3.2.4	Dialogisuus.....	12
3.2.5	Yhteisö ja yhteisöllisyys	13
3.2.6	Sosiokulttuurisen innostamisen kolme ulottuvuutta.....	14
3.2.7	Innostamisen teoreettinen runko.....	15
4	IKÄÄNTYMINEN	17
4.1	Ikääntyminen yhteiskunnallisena ilmiönä	17
4.2	Ikääntyminen kulttuurisena ilmiönä.....	18
4.3	Ikääntyminen sosiaalisena ilmiönä	19
4.4	Ikääntyminen kokemuksellisena ilmiönä	20
4.5	Voimavarat ja toimintakyky	20
4.6	Hyvän elämän määritelmä	22
5	LUONTO HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ	24
5.1	Luonnon hyvinvointivaikutukset	25
5.1.1	Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset	26
5.1.2	Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset.....	27
5.1.3	Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset	29
5.1.4	Luonnon emotionaaliset hyvinvointivaikutukset.....	30
5.2	Saavutettavuus	31
6	TUTKIMUSMENETELMÄT	33
6.1	Tapaus- ja toimintatutkimus	33
6.2	Alkukysely.....	34
6.3	Osallistuva havainnointi	35
6.4	Toiminnallinen haastattelu	35
7	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS	36
8	YHDESSÄ LUONTOON – KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	38
8.1	Suunnittelu ja markkinointi	38
8.2	Toiminnallinen prosessi	40

8.2.1	”Lähteminen on haastavin osuus, on helpompi jäädä kotiin.”	41
8.2.2	”Tulin katsomaan, että mikä tämä juttu on.”	42
8.2.3	”Oli kyllä niin mukavaa, kun sai nauraa niin paljon!”	43
8.2.4	”Ei täällä oikein kauniita maisemapaikkoja ole.”	45
8.2.5	”Kukaan ei lähde minun kanssa luontoon.”	46
8.2.6	”Eiköhän anneta kaloillekin jo joulurauha?”	48
8.2.7	”Haikein mielin kun nyt on viimeinen kerta.”	50
8.3	Toiminnan kokonaisbudjetti	52
8.4	Ryhmätoiminnan jälkeen	52
9	AINEISTON ANALYYSI	53
9.1	Alkukyselyn tulokset	53
9.2	Väliarvioinnin tulokset	54
9.3	Havainnot ryhmätoiminnan aikana	55
9.4	Loppuarvioinnin tulokset	62
10	POHDINTA	64
10.1	Pohdintaa miehille suunnatusta luontoryhmätoiminnasta	64
10.2	Luonto kulttuurisena ympäristönä miehelle	67
10.3	Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen	69
10.4	Kokemuksia luontoryhmän toiminnasta	70
10.5	Lopuksi	73
	LÄHTEET	74
Liite 1	Suostumuskaavake	
Liite 2	Alkukysely	
Liite 3	Esimerkki ohjaussuunnitelmasta	
Liite 4	Esimerkki turvallisuussuunnitelmasta	
Liite 5	Luontoryhmätoiminnasta koostettu opas	

1 JOHDANTO

Luonto on monella tapaa merkityksellinen elementti. Ihmisten alkuperäinen identiteetti on ollut ja on edelleen yhteydessä luontoon. Yhteys luontoon on monikerroksista, ei-kielellistä ja kokemuksellista. (Wahlström 2006, 1–4.) Luonto on vahvasti osa identiteettiä ja kulttuurista kuvaa. Luonto luo henkistä ja hengellistä turvaa, esimerkiksi vanhat puut koetaan turvallisina. Luonto nähdään puhutaana, koskemattomana, aitona, arvostettuna ja suojelua vaativana elementtinä. Luonnossa on samoja arvoja, kuin ikääntyneessä ihmisessä; samaan aikaan hauras, herkkä ja erityinen. (Rappe, esitelmä 6.10.2015)

Opinnäytetyö sai alkunsa tutkijan kiinnostuksesta Likioma-projektia ja hanke-työtä kohtaan kun Likioman projektipäällikkö oli keväällä 2015 luennoimassa terapeutin pääaineen tunneilla. Yhteistyö varmistui kesän 2015 ja opinnäytetyön aihe syksyn 2015 alussa. Luontoryhmän kehittämistoiminnan lähtökohta on Likioma-projektin toive miehille kohdistetusta toiminnasta. Projekti perustuu voimavaralähtöisyyteen ja yhdessä tekemiseen (Anttila, esitelmä 6.10.2015) ja opinnäytetyö perustuu myös näihin elementteihin.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa pyrkimyksenä oli toteuttaa ikääntyneille miehille suunnattu matalan kynnyksen ryhmätoimintaprosessi osallistujien toiveiden mukaisesti. Opinnäytetyössä ”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää. – Ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmätoiminnan prosessin kuvaus” tutkitaan luontoryhmän kehittämisprosessia yhden ikääntyneiden miesten ryhmän näkökulmasta.

Opinnäytetyön tavoitteena on myös tutkia minkälaisia ovat miesten kokemukset toteutetusta toiminnasta sekä millaisia merkityksiä luonnolla on tai on ollut toimintaan osallistuneille miehille. Opinnäytetyön tavoite on tuoda esiin luonnossa toteutetun ryhmätoiminnan moniulotteiset merkitykset ja mahdollisuudet. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet, sosiokulttuurinen innostaminen, ikääntyminen, sekä luonnon hyvinvointivaikutukset nivoutuvat opinnäytetyön aiheessa yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Toteutettu opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö. Airaksisen ja Vilkan (2003, 9–22) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillinen teoria yhdistyy käytännön toteutukseen ja tutkimusviestinnän keinoin toteutettuun raportointiin. Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää usein myös tuotoksen, produktin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä korostuvat käytännönläheisyyden ja työelämä-lähtöisyyden yhdistäminen tutkimukselliseen ja kehittävään työotteeseen. Tutkimuksen tekeminen on usein selvityksen tekemistä. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite on syventää opiskelijan tietoja ja taitoja hänelle kiinnostavasta aiheesta.

Toimeksiantajalla on toiminnallisessa opinnäytetyössä merkittävä rooli. Työelämäyhteys mahdollistaa oman osaamisen näyttämisen, kehittämisen ja suhteiden luomisen. Näiden lisäksi se lisää vastuuntuntoa opinnäytetyöprosessissa toimittaessa tiettyjen tavoitteiden ja toimintaehtojen mukaisesti. Tiimityöskente-

ly, yhdessä laadittu aikataulu ja suunnitelmallisuus tukevat projektinhallintaa. Työelämäyhteyden mukanaolo toiminnallisessa opinnäytetyössä tukee myös ammatillista kasvua kun on mahdollisuus peilata omia tietoja ja taitoja työelämän tarpeisiin. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 16–17.)

Opinnäytetyön tavoite on kerätä tietoa Likioma-projektille ikääntyneiden miesten tavoittamiseen, ryhmätoiminnan kehittämiseen ja jatkojalostukseen. Toimeksiantajan toiveesta opinnäytetyön toiminnallinen osuus raportoidaan produktina, erillisenä oppaana niin, että sen sisältöä on mahdollista käyttää ja hyödyntää tulevaisuudessa. Opas on tämän raportin liitteenä 5.

Opinnäytetyön aihetta rajataan niin, että keskitytään tarkastelemaan opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen osallistunutta yhtä ikääntyneiden miesten luontoryhmää. Opinnäytetyössä kuvataan toimintakerroittain muun muassa ryhmän muodostumista, retkien sisältöä ja luontohavainnointia keskittyen tutkimaan niitä opinnäytetyöhön osallistuneen ryhmän näkökulmasta. Opinnäytetyössä keskitytään tutkimaan toimintaan osallistuneiden miesten kokemuksia ja luontomerkityksiä säilyttäen osallistuneiden anonymiteetin. Tutkimus pyrkii tarkastelemaan ja tuomaan esiin ikääntyneiden miesten luontoryhmätoiminnan hyötyjä, haasteita ja mahdollisuuksia. Tutkimuksen toiminnallisessa osuudessa ikuistetut valokuvat pyrkivät havainnollistamaan esimerkiksi puhuttelevia luontoelementtejä ja –maisemia. Valokuvia käytetään opinnäytetyössä ja erillisessä oppaassa. Myös niiden valinnassa säilytetään toimintaan osallistuneiden anonymiteetti.

1.1 Lähtökohdat

Luonto on ollut aina minulle tärkeä paikka. Mieleenpainuvimmat muistot lapsuudesta liittyvät luontoon; perheen kesken tehdyt kanoottiretket kauniissa järvimaisemissa, telttaretket Näsijärven saarissa, mustikoiden ja puolukoiden keruu metsässä ja leikit kodin lähimetsässä. Nykyisin nautin luonnon rauhasta ja sen kauneudesta. Pidän arvokkaana myös esimerkiksi kalastusta oman ukin ja marjastusta perheen kanssa. Luonnon merkityksessä minulle korostuvat luonnon tarjoamat elämykset ja yhdessäolo. Vaikka luonto on minulle tuttu ja mieluinen paikka, minulla ei ennen opinnäytetyötä ollut kokemusta luonnosta ohjaustyön toimintaympäristönä. Halusin oppia ymmärtämään luonnon tarjoamia monimuotoisia mahdollisuuksia ohjaustyön toimintaympäristönä. Minua kiinnosti myös tietää, minkälaisia merkityksiä luonnolla ja siellä toimimisessa on muille yksilöille.

Mielestäni työ ikäihmisten parissa on tärkeää, antoisaa ja opettavaista. Tämä on vaikuttanut opinnäytetyöni aiheen valintaan. Ohjaustoiminnan artemoni – opintojen aikana olen saanut olla mukana erilaisissa työelämälähtöisissä projekteissa ja osassa projekteista olen työskennellyt ikäihmisten kanssa. Tutustumisharjoittelu ja opintojen aikana kertynyt työkokemus ikäihmisten parissa ovat viitoittaneet minun ammatillista polkuani ohjaustoiminnan artemonina. Nämä kokemukset ovat vahvistaneet omaa näkemystäni ikäihmisten parissa tehtävän työn tärkeydestä. Kokemukset ovat osoittaneet minulle, että koen työn ikäihmisten parissa mielekkääksi ja merkitykselliseksi – se on sydäntäni lähellä.

Opinnäytetyöni aiheen valintaan ovat vaikuttaneet useammat eri asiat. Yksi eniten valintaan vaikuttaneista syistä on oma kiinnostukseni ja halu perehtyä hanke-työhön. Likioma-projektin projektipäällikkö luennoi keväällä 2015 terapeuttisen pääaineen tunneilla ja hän kertoi tuolloin myös Likioma-projektista. Hän mainitsi, että Likioma-projektissa on mahdollista tehdä opinnäytetyötä. Hanke vaikutti mielestäni monella tapaa mielenkiintoiselta, ajankohtaiselta ja ennen kaikkea erittäin tärkeältä. Ajatus opinnäytetyöstä Likioma-projektissa jäi kytämään ja myöhemmin keväällä, kun työelämäyhteyden etsintä opinnäytetyöhön oli itseleni ajankohtaista, otin yhteyttä projektipäällikköön. Opinnäytetyön toimeksiantaja varmistui kesän 2015 alussa.

Opinnäytetyön aiheen valinta konkretisoitui elokuussa 2015. Tapaamisessa keskustelimme toimeksiantajan toiveista ja lisäksi esittelin ideoimiani opinnäytetyöaiheita. Yhteistyössä syntyi idea miehille suunnatusta ryhmätoiminnasta luonnossa, minkä tavoitteena oli saada miehiä mukaan Likioman toimintaan. Aiheen valintaan vaikutti oma kiinnostukseni luontohyvinvointia ja ikääntymistä kohtaan. Likioma-projektin toiminta pohjautuu sosiokulttuurisen innostamisen periaatteisiin, joten sosiaalipedagogiikan sovellusalue sosiokulttuurinen innostaminen on opinnäytetyöni merkittävin tietoperusta. Sosiokulttuurinen innostaminen oli minulle jonkin verran ennestään tuttu termi, mutta halusin perehtyä siihen ja sen soveltamiseen perusteellisesti opinnäytetyöni aikana. Opinnäytetyöprosessin aikana minua motivoi uuden toiminnan kehittäminen yhdessä ikäihmisten kanssa.

1.2 Tutkimuskysymykset

Pyrin vastaamaan opinnäytetyössäni seuraavaan päätutkimuskysymykseen:

- Millainen on ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmän kehittämisprosessi?

Päätutkimuskysymystäni pyrkivät täydentämään seuraavat kysymykset:

- Minkälaisia ovat miesten kokemukset toteutetusta toiminnasta?
- Millaisia merkityksiä luonnolla on tai on ollut toimintaan osallistuneille miehille?

1.3 Opinnäytetyön rakenne

Opinnäytetyön alussa kerrotaan tutkimuksen lähtökohdista ja tavoitteista. Tämän lisäksi opinnäytetyön alussa esitellään tutkimuskysymykset ja kerrotaan tutkimuksen toimeksiantajasta, Likioma-projektista.

Luvuissa kolme, neljä ja viisi esitellään opinnäytetyön taustateoriaa. Luvussa kolme käsitellään tutkimuksen merkittävintä tietoperustaa, sosiaalipedagogiikan yhtä sovellusaluetta, sosiokulttuurista innostamista. Luvussa neljä perehdytään ikääntymiseen moniulotteiseen käsitteeseen, voimavaroihin, toimintakykyyn se-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

kä pohditaan hyvän elämän määritelmää. Luku viisi käsittelee luonnon hyvinvointivaikutuksia sekä saavutettavuutta.

Opinnäytetyön luvussa kuusi määritellään tutkimuksessa käytetyt tutkimusmenetelmät. Tutkimusmenetelmien esittelyn jälkeen luvussa seitsemän pohditaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä. Kahdeksannessa luvussa kuvataan Yhdessä luontoon –ryhmätoimintaprosessi toiminnan suunnittelusta toteutukseen ja loppuarviointiin saakka. Opinnäytetyön yhdeksännessä luvussa analysoidaan ryhmätoimintaprosessin aikana kerättyä aineistoa.

Kymmenes luku kokoaa yhteen opinnäytetyön tutkimustuloksia. Luvussa pohditaan ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmän toimintaa, luontoa kulttuurisena ympäristönä miehelle sekä arvioidaan opinnäytetyön tavoitteiden toteutumista. Luku sisältää myös pohdinnan ohjaajan kokemuksista toiminnan aikana.

2 LIKIOMA-PROJEKTI

Opinnäytetyön työelämäyhteys on Tampereella toimiva Likioma-projekti. Likioma on Tampereen Kaupunkilähetys ry:n ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistyksen yhteinen projekti, jota toteutetaan Härmälän kampuksen alueella vuosien 2013–2016 aikana. Projektin toiminta on tarkoitettu pääosin yli 60-vuotiaille. Toimintaan tervetulleita ovat myös kaikki ne, jotka haluavat toimia vapaaehtoisina, vertaistukena tai ryhmien ja erilaisten toimintojen ohjaajina. (Likioma-projekti, esite n.d.)

Likioma-projekti on osa Eloisa ikä –ohjelmaa, johon kuuluu 30 eri projektia ympäri maata. Raha-automaattiyhdistyksen avustusohjelman, Eloisan iän, tavoitteena on luoda paremman arjen ja mielekkään tekemisen edellytyksiä ikäihmisille, sekä vaikuttaa asenteisiin. Ohjelman koordinoijana toimii Vanhustyön keskusliitto, jonka tehtävänä on tukea osahankkeissa toteutettavaa kehittämis- ja juurruttamistyötä. (Anttila, esitelmä 6.10.2015)

Likioma-projektin tavoitteet ovat määritelty seuraavasti: ”1. Rakennetaan Härmälän alueen asukkaiden kanssa ikäihmisten hyvää arkea. 2. Avataan yhdessä alueen ikäihmisten kanssa uudenlaisia vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksia. 3. Tuetaan eri toimijoiden monimuotoista ikäihmistä palvelevaa verkostoitumista. 4. Luodaan yhdessä ikäihmisten kanssa uusia arjen kohtaamispaikkoja eri puolille Härmälän aluetta.” (Likioma-projekti, esite n.d.)

Kotona asuva ikäihminen tarvitsee monenlaisia palveluja ja ennaltaehkäiseviä toimintoja. Ennaltaehkäisevä, hyvinvointia ja terveyttä edistävän toiminnan tulee vahvistaa ikääntyvien ihmisten voimavaroja ja tukea heitä tekemään hyvinvointia ja terveyttä edistäviä valintoja. Likioma-projekti keskittyy voimavaralähtöisyyteen ja yhdessä tekemiseen. Yhdessä tekemisessä on voimaa, on tärkeää mennä sinne missä ihmiset ovat ja elävät: kaduille, toreille, puistoihin. On myös tärkeää tutustua niihin verkostoihin, jotka ovat osa ikäihmisen arkea. (Anttila, esitelmä 6.10.2015)

Yksi Likioma-projektin tavoitteista on yhteisöllisyyden edistäminen. Kodin lähellä mahdollistettu toiminta helpottaa osallistumista ja edistää naapurien välistä kanssakäymistä. Yhteisön on perustuttava toisen kunnioittamiseen ja kohtaamiseen. Luottamus syntyy, kun yhteisössä tullaan hyväksytyksi. (Anttila, esitelmä 6.10.2015)

Likioma-projektissa rakennetaan yhteisöllistä toimintamallia sekä tehdään ikäihmisille suunnatun, kotona asumista tukevan teknologian kehitys- ja jalkautustyötä. Tampereen Vanhuspalveluyhdistyksellä on vastuu teknologiatyöstä. Tampereen Kaupunkilähetys ry on taas projektin päävastuussa yhteisöllisen toimintamallin rakentamisessa Härmälän alueelle. (Likioma-projekti, esite n.d.)

Yhdessä ikäihmisten kanssa rakennettava yhteisöllinen toimintamalli tukee hyvää arkea. Ikäihmisille luodaan tukirakenteita ja toimintamahdollisuuksia verkottamalla Härmälän alueen toimijoiden kanssa. Projektin aikana on toteutettu monipuolisia vaikuttamis- ja toimintamahdollisuuksia, joita ovat muun muassa kyläraadit, toriraadit, käsityökahvila, keskiviikkokahvit, tuolijumppa, kaatumisen ehkäisy-ryhmä, linnunpönttöjen rakennusryhmä, kirjallisuuspiiri, retket sekä muut erilaiset tapahtumat. Tärkeässä osassa on myös ikääntymisen positiivisen mielikuvan vahvistaminen. Yhdessä rakennettu yhteisöllinen toimintamalli sisältää Härmälän alueen asukkaiden ja asukasryhmien projektiin luomat toimintatavat. Luotavaa toimintamallia pystytään hyödyntämään eri puolilla Suomea, erilaisissa kaupungeissa ja kaupunginosissa. (Anttila, esitelmä 6.10.2015)

Yhteistyötahoja projektissa ovat Tampereen kaupungin eri hallinnonalat, Tampereen Eteläinen seurakunta, järjestöt, jotka toimivat alueella sekä Härmälän alueen yrittäjät. Tampereen kaupungin kanssa on solmittu aiesopimus, projektin toteuttamisessa tehdään yhteistyötä. Myös Tampereen ammattikorkeakoulu on tärkeä yhteistyökumppani koko hankkeen ajan. (Likioma-projekti, esite n.d.) Anttilan (esitelmä 6.10.2015) mukaan tärkeitä yhteistyön muotoja on useita ja yhteistyöverkosto on laaja. Yhteistyön muotoja ovat esimerkiksi alueen toimijoiden kanssa järjestetyt tilaisuudet, kirjastot, kiinteistöhoitajat, sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset, itse ikäihmiset sekä oppilaitokset.

Likioman on ollut haastavaa tavoittaa ikääntyneitä miehiä mukaan toimintaansa. Projektissa on kaivattu miehille kohdistettua toimintaa. (Anttila, henkilökohtainen tiedonanto 25.8.2015.) Toimeksiantajan toive tämänkaltaisesta toiminnasta on merkittävin kehittämistoiminnan lähtökohta. Luontoryhmätoiminnan pyrkimyksenä on ollut alueen ikämiesten tavoittaminen, toimintaan mukaan innostaminen ja aktivoiminen.

Tutkiessa ikääntyneille miehille suunnattua toimintaa, huomio kiinnittyy siihen, että miehille kohdistettua toimintaa vähemmän suhteessa naisille kohdistettuun toimintaan. Miehille suunnattu toiminta painottuu liikuntaan ja terveyteen, toimintamuodoista löytyy myös yhteisöllisyyden edistämiseen tähtäviä hankkeita ja toimintamalleja. (Innokylä 2015.) Miessakit ry tarjoaa miesten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin parantamiseen monipuolista toimintaa, kuten vertaisryhmätoimintaa ja miessakkiopiston erilaisia ryhmätoimintoja. (Miessakit ry 2015.) Vuosien 2014–2015 aikana toteutettava Elämää käsillä –hankkeen Miehet ja kä-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

dentaidot –pilotti pyrkii tutkimaan tapoja, joilla edistetään miesten osallisuutta. (Sarha, esitelmä 4.11.2015)

Kuten aiemmin mainittu, Likioma-projektin toiminta on suunnattu yli 60-vuotiaille. Ikäänntyneiden miesten luontoryhmän osallistujien ikäjakauma on noin 60–74 vuotta ja he kaikki ovat eläkkeellä. Yhteensä ryhmätoimintaan osallistui seitsemän eri henkilöä, toimintakertojen kävijämäärä vaihteli kahdesta henkilöstä kuuteen henkilöön. Kaikki toimintaan osallistuneet ovat asuneet Härmälän alueella monia vuosia. Suurin osa toimintaan osallistuneista miehistä asuu yksin, osa puolisonsa kanssa. Osa luontoryhmän jäsenistä oli toisilleen entuudestaan tuttuja, osa uusia tuttavuuksia. Osallistuneita yhdisti muun muassa kiinnostus luontoa ja toimintaa kohtaan. Tämän lisäksi osallistuneilla oli erilaisia tarpeita ja toiveita, joita tullaan käsittelemään tarkemmin aineiston analyysi -luvussa.

3 SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

Tässä luvussa käsitellään opinnäytetyön kokoavaa tietoperustaa, sosiaalipedagogiikkaa ja ennen kaikkea sen yhtä sovellusaluetta sosiokulttuurista innostamista. Luvussa käsitellään kulttuurin kolmea keskeistä määrittelyä, pohditaan kulttuurisen demokratisaation ja kulttuurisen demokratian yhteyttä. Näiden lisäksi luvussa käsitellään yksilön ja yhteisön määritelmää, sekä kuvataan innostamisen prosessi.

3.1 Sosiaalipedagogiikka

Sosiaalipedagogiikka on Hämäläisen ja Kurjen (1997, 10–11) mukaan jatkuvasti itseään luova ja uudistava ajattelu- ja toimintaperinne. Sen synty liittyy 1800-luvun eurooppalaisten yhteiskuntien teollistumis-, kaupungistumis- ja modernisoitumisprosesseihin. Sosiaalisen yhtenäisyyden muotojen rikkoutuminen ja sosialisointipirstoutuminen johtui yhteiskunnassa tapahtuvasta rakenteellisesta muutoksesta. Tämä aiheutti sosiaalisia ongelmia, kuten huono-osaisuutta, joita syntynyt sosiaalipedagogiikka pyrki ehkäisemään ja lievittämään.

Sosiaalipedagoginen ajattelu ja toiminta ovat kuitenkin käsitettä vanhempaa perua. Sosiaalisten ongelmien ehkäisy ja lievittäminen sekä yhteiskunnallisia epäkohtia vastaan taistelu pedagogisin keinoin on nähty mahdollisuutena jo uuden ajan murroksessa. Ihmiskuva muuttui huono-osaisuuden kohtalonuskosta tieteelliseen ja rationaaliseen ajatteluun. Kasvatus ja koulutus nähtiin poliittisten toimenpiteiden lisäksi mahdollisuutena. Valistuksen ihmis- ja yhteiskuntakäsityksessä yleinen kehitysoptimismi saavutti huippunsa ja se liittyi oleellisesti sosiaalipedagogisen ajattelun ja toiminnan syntyyn. (Hämäläinen & Kurki 1997, 11–13.)

Ihmis- ja yhteiskuntakäsitys korosti ihmisen rationaalisuutta, autonomiaa ja vastuuta. Tämä viritti uutta pedagogista ajattelua ja toimintaa, huono-osaisuutta pystyttiin ehkäisemään ja lievittämään suunnitelmallisesti. Sosiaalipedagoginen ajatteluperinne ja toimintajärjestelmä alkoi näin muovautumaan vähitellen. Sen synty oli kuitenkin myös vastareaktio valistuksen individualismille, joka korosti

yksilön kehitystä. Sosiaalipedagoginen ajattelu ja toiminta pyrki korostamaan sosiaalista aktiviteettia. (Hämäläinen & Kurki 1997, 11–13.)

Sosiaalipedagogiikka on käsitteenä monitulkintainen. Sitä voidaan tarkastella jatkuvasti itseään luovana ja kehittäväenä ajattelu- ja toimintaperinteenä, mutta käsite rakentuu kuitenkin useiden eri tulkintojen yhdistelmästä. Tulkinnat kytkeytyvät ihmis-, yhteiskunta-, moraal- ja tiedekäsityksiin sekä kussakin traditiossa vaikuttaviin kansallisiin ja kulttuurisiin erityispiirteisiin. Yhteiskunnalliset ja poliittiset tekijät liittyvät sosiaalipedagogisiin tulkintoihin kiinteästi. (Hämäläinen & Kurki 1997, 13–18.)

Monitulkintaisuudessaan sosiaalipedagogiikka on ajattelu- ja keskusteluperinne, yhteiskunnallinen liike, yhteiskunnan toimintajärjestelmä sekä yhteiskunnassa vaikuttava oppi-, koulutus-, työ- ja tutkimusala. Kun tarkastellaan sosiaalipedagogiikkaa oppi-, koulutus-, työ- ja tutkimusalanä, nähdään se ihanteellisesti teorian ja käytännön vuorovaikutuksen kokonaisuutena. Teorian ja käytännön tehtävien tulkintaan vaikuttavat yhteiskunnalliset ja poliittiset olot, kuten sosiaalisten ongelmien luonne ja määrä, yleinen sivistystaso ja kulttuuriset erityispiirteet. (Hämäläinen & Kurki 1997, 13–18.)

Buchkremerin (1982) näkemyksen mukaan sosiaalipedagogiikan perusluonne on Kultaisen säännön sisällössä: ”Kaikki minkä tahdotte ihmisten tekevän teille, tehkää te heille.” (Kurki 2007, 31). Sosiaalipedagogiikassa on kyse tietystä ajattelutavasta, joka tähtää orientoitumaan sosiaalisiin kysymyksiin, sosiaalisten ongelmien ehkäisemiseen ja kohtaamiseen. Sosiaalipedagogiikalle ominaista on pyrkimys jatkuvaan kehittymiseen ja se muotoutuu sosiaalisesti ja persoonallisesti. (Hämäläinen & Kurki 1997, 34–37.)

Sosiaalipedagogiselle toiminnalle ominaista on kasvattaminen yhteisössä ja yhdessä yhteisön kanssa yhteisöä varten. Yhteisön muodostavat yksilöt ja heidän ainutlaatuiset persoonansa. Yhteisö ja sen merkitys on sosiaalipedagogiikan keskeinen käsite, jota tullaan käsittelemään myöhemmin. Sosiaalipedagogiikan määrittelyssä muutos on keskeinen sisältö, pyrkimys on ihmisten ja yhteisöjen elämänlaadun parantaminen. (Hämäläinen & Kurki 1997, 34–37.)

3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagogiikan suuntaus, joka on syntynyt Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen. Sosiokulttuurisen innostamisen syntyyn kytkeytyy vahvasti kolme eurooppalaisten yhteiskuntien kehityksen tekijää. Ranskan jälleenrakentaminen toisen maailmansodan jälkeen auttoi näkemään sosiokulttuuriset mahdollisuudet yhteisöjen rakentamisessa. Sosiokulttuuristen interventioiden toteuttaminen koko Euroopassa mahdollistui, kun läntinen Eurooppa asettui uomiinsa. Myös se, että ymmärrys kulttuurista ihmisten omana osallistumisena ja perusoikeutena lisääntyi, auttoi ymmärtämään sosiokulttuurisen toiminnan merkitystä. (Kurki 2000, 7–13.)

Kurki (2000, 13–14) kirjoittaa, että sosiokulttuurinen innostaminen on syntynyt länsimaisen sivilisaation muutoksen kriisistä. Muutoksen kriisi ulottuu yhteis-

kunnallisen elämän kaikille aloille. Ranskassa toiminta keskittyi aluksi työväestön kouluttamiseen ja *éducation populaire* -liikkeen vapaa-ajan toimintaan. Kehityksen myötä vapaa-ajan määrä lisääntyi ja se vaikutti omalta osaltaan innostamisen syntyyn. Vapaa-aikaan sisältyy rentoutumisen lisäksi vahvasti kasvatukselliset ulottuvuudet ja persoonallinen kehittyminen.

Sosiokulttuurinen innostaminen on laajalle levinnyt aate ja käytäntö. Sillä on vahvoja perinteitä varsinkin Keski-Euroopassa ja Latalaisessa Amerikassa. Sosiokulttuurisella innostamisella on monia eri muotoja, osa niistä säilyy ja osa taas katoaa. (Kurki 2000, 9–13.) Innostaminen on nähtävä tietoisena, teoriaan pohjautuvana reflektoidun käytännön toimintana, praksiksena, jotta sillä on eloonjäämisen edellytyksiä. Teoria ja käytäntö yhdistyvät vuorovaikutukselliseksi, dialektiseksi kehäksi. (Kurki mt., 65.)

Kurki (2000, 34–44) määrittelee innostamisen monisärmäiseksi määritelmäksi. Innostamisen tehtävä vaihtelee näkemysten ja aikakausien mukaan, niin ranskalaisen sosiaalisen kommunikaation vapauttamisesta ja ihmisten välisten suhteiden vahvistamisesta, marxilaiseen tietoisuuden laajentamiseen, että innostamisen uranuurtajan Freiren vapautuksen pedagogiikkaan (*educación liberadora*). Innostamiseen ovat kuitenkin aina sisältyneet pedagoginen tiedostaminen, osallistuminen ja sosiaalinen luovuus, eli kasvatuksellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen näkökulma. Määritelmän ytimessä on ihmisten elämän laadun parantaminen luomalla sosiaalisen transformaation, laadullisen muutoksen, mahdollistavia tilanteita. (Kurki mt., 19).

Sosiokulttuurinen innostaminen pyrkii parantamaan yhteiskuntaa kasvatuksellisella toimintamuodolla. Sosiokulttuurisella innostamisella pyritään kulttuurisen demokratian saavuttamiseen. (Kurki 2000, 54–59.) Pää tavoitteiksi Merino (1997) lainaten määrittää, että elämää herätetään henkiin siellä, missä sitä ei ole, eli luodaan liikettä, tuetaan aloitteellisuutta ja itsenäistä toimintaa. Tämän lisäksi tavoitteena on jo olemassa olevien kykyjen tukeminen ja liikkeelle saaminen motivoiden, vahvistaen ja koordinoiden yksilöiden ja yhteisöjen kykyjä. (Kurki mt., 23–24.)

Merinon (1997) innostamisen kolme avainkäsitettä ovat antaa elämä, innostaa (*animar*), välittää, ryhtyä välittäjäksi (*inventir*), sekä muuttaa laadullisesti (*transformar*). Ensimmäisellä käsitteellä tavoitellaan hyvää arkipäivän elämänlaatua ja inhimillisen yhteisön ja yhteiskunnan rakentamista. Ryhtyä välittäjäksi (*inventir*)-käsitteellä tavoitellaan toimivia sosiaalisen oma-aloitteellisuuden ryhmiä, jotka syntyvät aitojen projektien ja yhteistyön verkkojen toiminnan seurauksena. Kolmas käsite, muuttaa laadullisesti (*transformar*), tavoittelee muutosta solidaarista mielenlaatua ja solidaarisia asenteita kohti. (Kurki 2000, 23–24.)

Innostamisen soveltuu kaikille elämän aloille. Keskeisiä sosiokulttuurisen innostamisen käsitteitä ovat yhteisöllisyys, osallistuminen, herkistyminen, dialogi, luovuus ja toimintaan sitoutuminen. Siihen liittyy vahvasti myös kaikki yksilön persoonallisen kehittymisen tekijät, kuten asenteiden muutos ja motivaation herääminen. (Kurki 2000, 13–14.)

3.2.1 Kulttuurin määritelmästä

Kulttuuri on innostamisen ydinkäsite ja se liittyy vahvasti innostamisen muihin käsitteisiin, kuten yhteisöön, arkielämään ja elämismailmaan. Kulttuuri-sanalla on monia eri merkityksiä, joten sen sisältöä on tärkeää tarkastella ja määritellä. Jotta ymmärtää innostamista, on ymmärrettävä kulttuurin kolme keskeistä määrittelyä. Niistä ensimmäisen mukaan kulttuuri voidaan määritellä luonteeltaan individualistiseksi, varsin elitistisesti valistuneeksi opiskeluksi, taiteelliseksi luovuudeksi ja tietoihin nojautuvaksi. Kulttuuri ymmärretään tällöin ’ylempien’ asioiden tietokokonaisuutena, kuten kuvataiteena, kirjallisuutena ja musiikkina. Vain harvat ovat näiden tietojen haltijoita, sivistyneitä, ja ovat oikeutettuja kulttuurin hienostuneeseen, älylliseen maailmaan. Näkemyksessä korostuvat etuoikeuksien periytyminen, tietojen omaaminen ja ’kulttuuri koristeena’. Tämä näkemys hallitsi eurooppalaista kulttuurikeskustelua aina 60-luvulle asti. (Kurki 2000, 54.)

Toinen näkemys kulttuurista on vastareaktio elitistiselle näkemykselle kulttuurista. Kulttuuri määritellään sosiaalisena perintönä, joka nojaa vahvasti myös menneisyyteen. Kulttuuri on ajattelun, elämisen ja tekemisen tyyli ja tapa, se ilmenee sosialisatioprosessina. Kulttuuri nähdään kansan elämäntavan kokonaisuutena, johon sisältyvät kaikki arvot, tavat, ja tiedot. Se ilmenee sekä älyllisesti, että materiaalisesti. Jokaisella kansalla ja yhteisöllä on siis oma erityinen kulttuurinsa, joten kulttuuri myös erottaa ihmisiä ja kansoja toisistaan. Kulttuurin määritelmään sisältyvät myös kaikki kulttuurilaitokset ja -teokset. Tämä näkemys hallitsi keskustelua kulttuurista 1960–1970-luvuilla. Näkemyksellä haluttiin taata, että kaikki pääsevät osallisiksi yhteisistä kulttuurituotteista. Näkemys lisäsi kuitenkin pinnallisuutta ja erikoisuudentavoittelua massakulttuurin kehittyttyä. Kulttuurista tuli myös yhteisyydestä eristävää, yhdenmukaistavaa ja naamioitunutta. (Kurki 2000, 55.)

Kurki (2000, 55–56) kirjoittaa, että kulttuuri nähdään kolmannen määritelmän mukaan konstruktiivisesti, kohtalon luomisena sekä persoonallisesti, että kollektiivisesti. Kulttuurin määritelmä sisältää perityn kulttuurin, tietyn yhteiskunnan elämäntyylin ja –tavan ja ristiriitaisen historiallisen prosessin, tulevaisuuden projektin. Ihminen on oman kulttuurinsa tuote mutta myös sen luoja. Osallistuminen ja luovuus korostuvat. Vuorovaikutus taloudellisen, poliittisen ja sosiaalisen järjestelmän kanssa on jatkuvaa. Kulttuuri on tulevaisuuden tietoista ennustamista ja sen tehtävä on ilmaista heijastavia tavoitteita siitä, millainen tulevaisuuden tulisi olla. 1970-luvun lopulta lähtien tämä kulttuurinäkemys alkoi näkyä vahvasti Euroopassa ja samalla innostuminen vahvistui. Kulttuurinen toiminta alettiin nähdä konkreettisenä, demokraattisena ja yhteisöllisenä toimintana, joka integroi ihmisiä ja yhteisöjä. Kulttuurisen demokratian näkemys vahvistui ja ihmisen arkipäivän merkitys alkoi korostua tässä transformatiivisessa kulttuurin käsityksessä.

Innostamisen kehittyminen ja vakiintuminen Euroopassa on perustunut edellä mainittuihin kulttuurinäkemuksiin ja niiden erilaisiin painotuksiin. Vakiintumiseen ovat vaikuttaneet myös ymmärrys kulttuurin merkityksestä sosiaalisen liikkeen aikaansaamisessa sekä Osllossa vuonna 1976 järjestetty Euroopan kulttuuriministereiden kokous, jonka julkilausumassa innostaminen määriteltiin toimin-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

tapoliittiseksi strategiaksi ja sen tavoitteeksi kulttuurinen demokratia. Julistuksessa kulttuurin merkitys yhteiskuntien sosiaalisen rakenteen osana korostui. Innostaminen on väline kulttuurityössä ja se auttaa yhteiskunnalliseen muutokseen, kulttuurisen demokratian saavuttamiseen. Ihmisen arkipäivä ja jatkuva uudelleen luominen osana kulttuuria korostuvat. (Kurki 2000, 57.)

3.2.2 Kulttuurinen demokratisaatio ja kulttuurinen demokratia

Innostamisen teoreettinen keskustelu on keskittynyt kahden pilarin ympärille, jotka ovat kulttuurinen demokratisaatio ja kulttuurinen demokratia. Kulttuurisella demokratisaatiolla tarkoitetaan kulttuuristen tietojen ja tuotteiden edistämistä ja välittämistä. Lähinnä tällä tarkoitetaan ’museokulttuuria’, jossa kulttuurisia tuotteita ja arvoja jaetaan ylhäältä huipulta alas kansalle. Kulttuuripoliittinen näkemys on tällöin vertikaalinen. Ihmisillä on erilainen pääsy koulutukseen ja kulttuuriin, kulttuurisen demokratisaation tavoite on kaventaa tätä väestön eri osien kuilua. Demokratisaatio tavoittelee määrällistä kulttuurin leviämisen kasvua ja tätä ’kehittyntä yhteiskuntaa’ määrittellen ainoastaan kvantitatiivisten mittareiden avulla. Tällöin kuitenkin demokratisaatio saattaa sisältää kulttuurisen kolonialisoinnin riskin eli vähemmistökuulttuurien tukahduttamisen enemmistökuulttuurin alle. (Kurki 2000, 57–58.)

Kulttuurinen demokratia on kehittynyt kulttuurisen demokratisaation murtumisen seurauksena. Kulttuurinen demokratia on kehittynyt näkemys kulttuurista, se ymmärtää kulttuurisen moniarvoisuuden ja alkuperäiskulttuurien merkityksen. Kulttuurinen demokratia luo perustaa myös poliittiselle ja taloudelliselle demokratialle. Jokaisella yksilöllä on kyvyt ja mahdollisuudet osallistua aktiivisesti yhteisönsä kehitykseen sekä oman elämänlaadun luomiseen. Koko elämänlaadun problematiikka on tällöin kulttuuripoliittikan keskiössä. Tavoite on, että ihmiset ja yhteisöt kehittyvät oman identiteettinsä mukaan sekä kulttuurisesti että persoonallisesti. Kulttuurinen demokratia saavutetaan monimuotoisella osallistumisella, oli se sitten yhdistysmuotoista, itsenäistä kulttuurista liikettä tai vapaata kulttuurista ilmaisua. (Kurki 2000, 57–59.)

Nykyisin puhutaan näiden kahden määritelmän yhdistelmästä, kulttuurisesta kehityksestä. Yhteiskunnan kehitys on innostamisen kulttuurikäsityksen mukaan ennen kaikkea kulttuurista kehittyneisyyttä. Se näkyy ihmisten ja yhteiskunnan välisten suhteiden laadussa, autonomian asteessa ja kyvyssä löytää oma paikka maailmassa. Myös vuorovaikutus, yhteiskuntaan kiinnittyminen ja toisaalta siitä vapautuminen ovat myös kulttuurisen kehittyneisyyden ilmenemismuotoja. (Kurki 2000, 59–61.)

Kulttuurinen kehitys edellyttää suvaitsevaisten ja globaalien etiikan mukaisesti toimivien kulttuurimuotojen kunnioittamista. Delorsin näkemys on, että meidän jokaisen on kannettava oma osamme yhteisestä vastuusta ja aikamme johtavan ajatuksen on oltava solidaarisuus. Globaalien etiikan perusajatuksia ovat inhimilliset oikeudet ja velvollisuudet, demokratian ja kansalaisyhteiskunnan perustekijät, vähemmistöjen suojeleminen, sitoutuminen avoimiin neuvotteluihin ja ristiriitojen rauhanomaiseen ratkaisemiseen sekä sukupolvien sisäinen ja keskeinen oikeudenmukaisuus. Kulttuurisen kehityksen merkityksen ydin on siinä, että ih-

minen ”on enemmän ja elää enemmän”, ei siinä että ihminen ”omistaa enemmän ja tekee enemmän”. (Kurki 2000, 59–61.)

3.2.3 Persoonan määritelmästä

Kuten aiemmin mainittu, sosiaalipedagogiikan perustana on käsitys ihmisestä ja yhteiskunnasta sekä ihmisen ja yhteisön suhteesta. Kurjen (2007, 36–37) mukaan personalismin filosofian näkemys ihmisestä on myös sosiaalipedagogiikan perusta, jokainen ihminen on ikäkaudesta riippumatta ainutkertainen ja arvokas persoona maailmassa. Hän on omaa elämäntietään kulkeva, toimiva ja kutsu-
mustaan toteuttava. Dialogisessa suhteessa toiseen ainutlaatuiseseen ihmiseen ja moniin toisiin ainutlaatuisiin ihmisiin hänen on mahdollista kasvaa ainutkertaisuuteensa, täydeksi ihmiseksi.

Käsitteenä persoona kattaa ainutlaatuisen yksilön arvot, motiivit, tavoitteet ja tunteet, kaikki ne ohjaavat yksilöä ajattelemaan ja toimimaan tietyllä tavalla. (Kurki 2000, 29). Persoonaa ei voi kuvailla täydellisesti koska persoona ei ole objekti, jonka kaikkia ominaisuuksia voisi luetella. Tärkeää on pohtia, mitä persoona on, ei sen ominaisuuksia. Persoonan kokonaisnäkemyksessä yhtenä osana on se, että persoona on henkinen ja transsendentti eli yliaistillinen olento. Persoonalla on peruskutsumus olla enemmän. Päivä päivältä ihmisen tietoisuus laajenee, hänen on mahdollista luoda uusia ajatuksia ja käsitteitä, jakaa niitä muiden kanssa ja näin muuttaa maailmaa. (Kurki 2007, 44–45.)

Persoonaa tulee ymmärtää myös ruumiin ja hengen kokonaisuutena, ne täydentävät toinen toisiaan. Ihminen muodostaa näin osan luontoa ruumiissaan, hän on luonnollinen ruumiissaan. Kokonaisuutta on kunnioitettava. Ihminen on persoonallinen ja yhteisöllinen samaan aikaan. Kommunikaatio on vahva osa persoonaa. Todellinen kommunikaatio, dialogi, syntyy ihmisten välille rakkauden kautta ja näin syntyy yhteisöllisyyttä. Yksilöllisyys, yhteisyys ja toisaalta myös yksityisyys ovat kaikki osa persoonaa. Ihminen kaipaa sosiaalista kanssakäymistä mutta myös rauhaa ja hiljaisuutta. (Kurki 2007, 45–47.)

Kurki (2000, 28–30) kirjoittaa persoonasta viitaten Mounierin näkemyksiin. Persoonaa on toimija. Toiminnassa tärkeänä osana on eettinen ulottuvuus. Se sisältää sitoutumisen, joka on ihmisen persoonallisen elämän integroiva (kiinteyttävä) osa. Vain toiminnassa ihminen voi herätä tietoisuuteen omasta tilanteestaan ja yhteisöjensä ja yhteiskuntansa tilanteesta. Toiminnassa yksilö harjoittaa vapautta eli luo ja rakentaa itseään. Toiminnalla yksilö ilmaisee myös tilannettaan, tilanteita. Erilaiset olosuhteet, kuten ajalliset, historialliset tai paikalliset voivat alistaa yksilöä. Kun yksilö ymmärtää vuorovaikutuksensa historian ja kulttuurin välillä, hänen on mahdollista puuttua kehityksen kulkuun.

Historia ja kulttuuri saavat inhimillisen tarkoituksen, kun ihminen yhdistää toimintaansa reflektiivisen aktiviteetin. Persoonan perusluonne on kommunikaatio, ihmiset tarvitsevat dialogia toisten ihmisten kanssa, jotta he ymmärtävät toinen toistensa kokemuksen todellisuudesta ja voivat jakaa yhteiset unelmat ja tavoitteet paremmasta arkipäivästä. Ihminen etsii oman elämänsä horisonttia,

kutsumusta. Yksilön pyrkimys on etsiä mahdollisuuksia olla joka päivä enemmän kuin juuri tällä hetkellä. (Kurki 2000, 28–30.)

On siis tärkeää ymmärtää, että myös ikääntyvän ihmisen ainutlaatuinen persoona muodostuu kokonaisnäkemyksestä. Yksilön arvokkuus ja kunnioittaminen korostuvat. Elettyjen päivien aikana tietoisuus elämästä on lisääntynyt ja se on nähtävä valtavana voimavarana. Ikääntyessä kaipuu esimerkiksi pyhiin, transsendentaaleihin kokemuksiin voi kasvaa ja sille on annettava arvoa. Hengen ja ruumiin liittoa on kunnioitettava. (Kurki 2007, 45.)

Ikääntyvä on myös toimija. Toimintaa ohjaavat ja voivat myös rajata erilaiset asiat, mutta niihin ja ennen kaikkea niiden ratkaisuun tulee kiinnittää huomiota. Mielekäs tekeminen ja toiminta antaa sisältöä arkeen, se lisää omalta osaltaan osallisuutta, yksilön kokemusta omasta hyvinvoinnista ja turvallisuudesta, minulla on paikka maailmassa, olen osa jotakin ja minulla on merkitystä. Toiminta lisää ihmisten keskinäistä kommunikaatiota, dialogia. Sen on kuitenkin tärkeää olla positiivista.

Kurki (2007, 46) painottaa, että persoonan yksilöllisyys, yhteisyys ja yksityisyys on taattava myös ikääntyessä. Sosiaalisen oikeudenmukaisuuden kehittyminen on yksilön kasvun keskeinen tavoite. Jokaisen yksilön, hänen persoonansa kunnioittaminen on oikeudenmukaisuuden perusta. Myös ikäihminen etsii elonpäiviensä loppuun asti horisonttiaan, kutsumustaan. Merkityksellistä on yksilön arvokkuuden tukeminen ja auttaminen löytämään omia mahdollisuuksiaan olla enemmän. (Kurki 2000, 28–30.)

3.2.4 Dialogisuus

Ihmisenä oleminen on dialogia, vuorovaikutusta toisten ihmisten kanssa. Dialogin avulla ihmisistä tulee subjekteja eli toimijoita objektien, toiminnan kohteiden sijaan. Dialogissa on neljä ominaisuutta, jotka ovat rakkaus, usko ihmisiin, toivo ja kriittinen ajattelu. Todellinen dialogi ei ole mahdollista, jos ihminen ei rakasta elämää, maailmaa ja toisia ihmisiä. Rakkauden lisäksi dialogi vaatii nöyryyttä ja vaatimattomuutta. Dialogissa osapuolista kumpikaan ei ole täysin tietämätön, muttei myöskään tiedä kaikkea. Ilman dialogin toista ominaisuutta, uskoa ihmisiin, ei aito dialogi voi toteutua. Ehdoton edellytys dialogille on kolmas ominaisuus, toivo, joka on elämää eteenpäin suuntaava voima. Kriittinen ajattelu on dialogin neljäs ominaisuus. Laadullisen muutoksen jatkuvan etsimisen kannalta se on välttämätöntä. (Kurki 2007, 47–48.)

Kurki (2007, 48–49) viittaa useisiin näkemyksiin todetessaan dialogin olevan aitoa praksista, toiminnan ja refleктоivan ajattelun vuorovaikutusta. Se on myös kohtaamista arkipäivässä ja yhteisyydessä, sitä käydään todellisuuden, toisen ihmisen, maailman, historian ja itsen kanssa vuorovaikutuksessa. Jokaisen ihmisen perustarve, tulla kuulluksi ja nähdyksi, toteutuu ihmisten välisessä dialogissa. Dialogin tehtävä on ymmärryksen syventämisen lisäksi muuttaa maailmaa: ”Ihmiset kasvavat yhdessä, maailmansa välityksellä.” Jotta ihminen voi seurata kutsumustaan, kehittyä täydemmäksi arvokkaaksi persoonaksi, tarvitsee hän siihen dialogia. Kurki (mt., 47) esittääkin kysymyksen, onko ikäihmisillä riittävästi

mahdollisuuksia elää arvokkaina persoonina dialogissa toisten yhtä arvokkaiden persoonien kanssa?

3.2.5 Yhteisö ja yhteisöllisyys

Persoonaa-käsitteen rinnalla toisena pääkäsitteenä sosiokulttuurisessa innostamisessa on yhteisö. Kaikessa sosiaalipedagogisessa toiminnassa pyrkimyksenä on aidon yhteisön kehityksen tukeminen. Aikamme suurin haaste on luultavasti aitojen yhteisöjen syntyminen, mitä tahansa yhteisöä ei voi kutsua aidoksi. Sosiaaliset suhteet ovat monenlaisia, eivätkä niistä kaikki edistä yhteisön syntyä. Aidon yhteisön syntyminen vaatii kasvun prosessin. (Kurki 2007, 40–43.)

Kurki (2007, 38–39) kirjoittaa, että sosiaalipedagogisen toiminnan perustana on pedagoginen suhde kahden ihmisen välillä. Hän esittelee Buberin (1965) luonnehdintaa persoonallisista ja yhteisöllisistä suhteista. Inhimillisiä suhteita on kahdenlaisia, subjekti-subjekti-suhde eli minä-sinä-suhde ja objekti-subjekti-suhde eli minä-se-suhde. Minä-se-suhteessa toista ihmistä ei osata kuunnella ja häntä kohdellaan esineenä tai kohteena. Tässä suhteessa yksilö toimii itsekseen minäkeskeisesti. Minä-sinä-suhteen todetaan olevan yksilön arvokkuutta ja sosiaalisuutta korostava, kahden persoonan välinen suhde. Kyse on aidosta dialogisesta vuorovaikutuksesta, joka on luonteeltaan avointa, molemmin puoleista, läsnäolevaa ja suoraa, aitoa kohtaamista. Minä-sinä-suhde kasvaa dialogin ja rakkauden avulla. Se myös osoittaa tietä persoonaksi tulemiselle eli ihmisen kasvulle ja täydellistymiselle.

Buberin näkemyksen mukaan individualismi ja kollektivismi tuhoavat dialogin luonteen. Individualismissa ihminen nähdään ainoastaan suhteessa itseensä ja kollektivismissa taas yhteiskunta, ei ihmistä. Muutos on mahdollinen vain kääntymisessä toista ihmistä kohti, dialogissa. Minä-sinä-suhteessa persoonan ydin säilyy eli minä tunnistaa itsensä persoonaksi. Hän kykenee näkemään ympärillään omin silmin ja toisen, sinun, silmin. Jatkuva minä-sinä-suhde ei ole kuitenkaan mahdollinen, se vaatii toimiakseen minä-se-maailman. (Kurki 2007, 39.)

Yhteisöllisyydessä todetaan olevan kasvun vaiheet, joita Kurki (2007, 40–41) kuvaa Velan (1969) pohdintojen pohjalta. Kasvun vaiheet yhteisöllisyyteen ovat minäidentifikaatio-vaihe, Minä-Toinen-suhde, minä-me-suhde, minä-sinä-ystävyyden sekä Sinujen ystävyys.

Minäidentifikaatio-vaihe alkaa kehittyä pienenä lapsena. Tyypillistä vaiheessa on anonyymisyys ja yhdenmukaisuuden vaatimus. Yhteisö on tällöin yhtä massaa ja tilastoa ja se reagoi yhdenmukaisesti. Modernissa maailmassa on paljon minäidentifikaation vaiheesta heijastuvia elementtejä. (Kurki 2007, 40–41.)

Toinen kasvun vaihe, Minä-Toinen-suhde näyttäytyy selvimmin lapsen ja äidin suhteena. Vaiheeseen kuuluu persoonallisen ja sosiaalisen minän eriytyminen, tietoisuus itsestä ryhmän edessä lisääntyy. Sosiaalisten asenteiden kasvu on mahdollista, kun yksilöllinen minä kehittyy. Tavoite on pyrkiä persoonallisen ja sosiaalisen minän väliseen tasapainoon. Minän ja toisen suhteen välisessä jatkuvassa vuorovaikutuksessa syntyy sosiaalisuus. Sekä ihminen että yhteisö määrit-

tyvät asenteiden ja roolien yhdistelmäksi. Persoonan sisäinen asennoituminen korostuu aidossa yhteisössä. (Kurki 2007, 40–41.)

Minä-me-suhteen ydin on yhteenkuuluvuudessa ja yhteisissä päämäärissä. Mehenki ja sisäinen kontrolli korostuvat näissä suljetuissa ryhmissä. Siihen liittyy myös tutun ja turvallisen säilyttäminen ja puolustaminen. Seuraava kehityksen vaihe on minä-sinä-ystävyyden, jonka ydin on tasa-arvossa. Tässä kehityksen vaiheessa suunnataan aitoja vuorovaikutussuhteita kohti. Yhteisö muodostuu vapaaehtoisen osallistumisen pohjalle. Vähitellen dialogin käyminen Minun ja Sinun välillä mahdollistuu ja kokemusten jakaminen muiden kanssa vie kehitystä kohti aitoa yhteisöä. (Kurki 2007, 41–42.)

Minä-Sinä-vaiheesta siirrytään ihmisten persoonallisten suhteiden tasolle, Sinujen ystävyyteen. Tämä aito yhteisöllinen suhde, yhteisyys pyrkii oikeudenmukaisuuteen ja inhimillisyyteen. Yhteiset arvot, kokemukset ja solidaarisuuden ilmaiseminen ovat ryhmässä merkityksellisiä. Oman persoonan ja ryhmän paineen välillä vallitsee tasapaino. Yhteisöllisyyden kasvun vaiheet on hidas prosessi, sen ydinkysymys on persoonan kasvun tukeminen. On tärkeää tukea jo kaista ihmistä liittymään osaksi yhteisöä. (Kurki 2007, 42–43.)

Kurki (2007, 43–44) mainitsee Sáenziin (2006) viitaten, että personalistinen ja yhteisöllinen kasvatusta on hyvä tapa tukea ikääntyneen ihmisen elämää. Ikäihminen kohtaa identiteettikriisin, johon liittyy ihmisen omanarvontunnon järkkyminen. Identiteettikriisi pohjustaa autonomian ja ”johonkin kuulumisen” kriisejä. Autonomian kriisiin liittyy kokemus toisista riippuvaisuuteen ja kykenemättömyydestä. Eläkkeelle siirryttäessä tärkeitä sosiaalisia rooleja menetetään ja niiden tilalle tarvitaan uusia, tästä on kyse ”johonkin kuulumisen” kriisissä.

Ikäihminen tarvitsee rakastetuksi ja arvostetuksi tulemisen kokemuksia. Hän tarvitsee kokemuksia siitä, että hän on edelleen kykenevä, autonominen toimija. Tarvitaan myös kokemuksia yhteisöön ja yhteiskuntaan liittymisestä, osallisuudesta. Uusien kokemusten eläminen tulee tehdä ikäihmiselle mahdolliseksi. Niiden integrointi menneisyyden kokemusten kanssa muodostaa ikäihmisen oman elämän ainutlaatuisen kokonaisuuden. (Kurki 2007, 78–83.)

3.2.6 Sosiokulttuurisen innostamisen kolme ulottuvuutta

Sosiokulttuurinen innostaminen nähdään kolmitahoisena toimintana, johon yhdistyvät kasvatuksellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen ulottuvuus. Innostaminen on pedagogista tukemista persoonallisten arvojen kehittämisessä ja yhteisöllisen sitoutumisen vahvistamisessa. Toiminnan tulee olla ennen kaikkea yhteisöllistä, dialogista persoonan ja yhteisön välillä. Toiminta on kasvatusta, mutta ei kuitenkaan opetusta tai tietojen välittämistä. Täten innostamisessa koulutus ei ole tavoite itsessään. (Kurki 2000, 46–47.)

Kasvatuksellinen ulottuvuus tulee ymmärtää ihmisten auttamisena toteuttamaan itseään ja elämään täydesti kaikilla olemassaolon tasoilla. Kasvatuksellinen ulottuvuus sisältää sosiaalisen sitoutumisen, sosiaalisen kasvun ja tietoisuuden lisäämisen. (Kurki 2000, 47.) Innostamisen kasvatuksellisen ulottuvuuden ytimes-

sä on persoona. Persoonallinen kehittyminen, muutos asenteissa, kriittisen ajattelun vahvistaminen, reflektointi, oman vastuun tiedostaminen sekä herkistyminen ja motivaation herääminen ovat kasvatuksellisella toiminnalla tavoiteltavia asioita. (Kurki 2007, 71.)

Kulttuurisen ulottuvuuden ytimessä on Kurjen (2000, 46–47) mukaan kulttuurisen demokratian saavuttaminen, johon tarvitaan muun muassa ymmärrystä yksilöiden ja yhteisöjen kulttuurisista tarpeista. Toiminnassa pyrkimyksenä on vahvistaa paikallisen kulttuurin ilmiötä, arkipäivän elämää, yksilöiden ja yhteisöjen luovuutta, ilmaisua ja valmiuksia. Sosiaalisen ulottuvuuden ydin on ryhmässä tai yhteisössä. Oma osallistuminen ja yhteisöön ja yhteiskuntaan integroiminen korostuvat. Pyrkimyksenä on toiminnan merkityksen pohdinta ja laadullinen muutos, transformaatio. (Kurki 2007, 71–74.)

3.2.7 Innostamisen teoreettinen runko

Innostaminen on suunniteltua ja päämäärätietoista toimintaa, johon sisältyy aina innostamisen teoreettinen runko. Merinon (1997) näkemystä mukaillen siinä on yhteensä kahdeksan elementtiä, jotka ovat: ”1. Innostaminen on sellaista sosiaalista toimintaa, jonka avulla pyritään sosiaalisen liikkeen aikaansaamiseen ja sosiaalisen muutoksen luomiseen ja vahvistamiseen. 2. Innostaminen on sellaista kasvatusta, joka juurtuu aktiiviseen ja osallistavaan pedagogiikkaan sekä siitä nousevaan metodologiaan. 3. Innostamisen tavoitteena on kulttuurinen demokratisaatio ja kulttuurinen demokratia. 4. Innostaminen luo ja vahvistaa sekä autonomisten sosiaalisten ryhmien että toimivien ryhmäprosessien syntymistä. 5. Innostaminen koostuu sellaisista sosiaalisista käytännöistä, jotka saavat aikaan aloitteellisuutta, osallistumista, sekä toiminnan ja sen merkityksen pohdinnan vuorovaikutusta. 6. Innostaminen on sosiaalisen intervention teknologiaa. 7. Innostaminen on sellaisten resurssien etsintää, jotka mahdollistavat yksilöiden ja ryhmien identiteetin ja pääosan vahvistamisen omassa kulttuurisessa ja sosiaalisessa kehityksessään oman yhteisönsä ja alueensa sisällä. 8. Innostaminen on yksilöllisten ja ryhmien välisen kommunikaation järjestelmä.” Näiden elementtien on näytävä kaikessa innostamisen toiminnassa. (Kurki 2000, 24–28.)

Ensimmäisen elementin ydin on se, että ihminen on avainhenkilö kulttuurisen ja sosiaalisen liikkeen aikaansaamisessa, koska hän on sitä myös omassa arkipäivässään. Ihmisten saaminen liikkeelle, yhteen saattaminen ja dialogin syntyminen ovat keskiössä. Toinen elementti korostaa muutosta tietynlaisten asenteiden ja ihmisten välisissä suhteissa. Tavoitteena on yhteisöllinen toiminta, joka rakentuu tasavertaisiin subjekti-subjekti-suhteisiin. Ryhmän jäsenet ovat autonomisia ja aktiivisia toimijoita, ohjaajan rooli on toimia kanssakulkijana. Kolmannen elementin mukaan innostaminen pyrkii ennen kaikkea kulttuuriseen demokratiiaan. Laajaa kulttuurien välistä ymmärrystä ja kunnioitusta tarvitaan. (Kurki 2000, 24–28.)

Neljännessä elementissä korostetaan ryhmäprosessin syntymiseen vaikuttavia tekijöitä: ryhmäidentiteettiä, ryhmään kuulumisen vahvistamista ja vahvistumista. Tavoite on, että ryhmän toiminta kehittyy omaehtoiseksi ja autonomiseksi. Innostamisen viidennen elementin ydin on, että innostaminen on toimintaa, joka

saa aikaan aloitteellisuutta, osallistumista, reflektiota ja uusia toimintamalleja. Sosiaalisen intervention teknologialla tarkoitetaan erilaisia sosiaalisen työn käytänteitä, jotka auttavat ihmisiä tiedostamaan tarpeitaan, ongelmiaan ja ratkaisemaan niitä. Tämä on kuudennen elementin ydin. Seitsemäs elementti alleviivaa persoona-käsitettä, kaiken toiminnan tulee keskittyä pohdintaan siitä, mitä yksilö on yhteisössään, alueellaan ja yhteiskunnassaan. Yksilön identiteetin ja pääosan vahvistaminen omassa kehyksessään resursseja etsimällä korostuu. Kahdeksannen elementin ydin on ihmisten välisen vuorovaikutuksen edistämiseksi kehittämällä monipuolista ryhmätoimintaa. (Kurki 2000, 24–28.)

Opinnäytetyön käytännön osuuden toteutus on rakentunut innostamisen teoreettisen rungon perusteella. Likioma-projekti on toimintansa aikana kartoittanut Härmälän alueen ikäihmisten arkipäivää ja kokonaistilannetta. Miehille suunnattua toimintaa on kaivattu ja luontoryhmän kehittäminen on pyrkinyt vastaamaan tähän tarpeeseen.

Luontoryhmän toiminta on ollut vapaaehtoista ja vapaamuotoista, matalalla kynnyksellä toteutettavaa. Toiminnan toteutuksen edellytyksenä on tullut pohtia yksilön, kotona asuvan ikääntyneen miehen, ja yhteisön, Likioman ja Härmälän alueen muiden toimijoiden suhdetta toisiinsa, miehille kohdistettua toimintaa kaivataan. Yksilön suhdetta myös laajempaan yhteisöön ja yhteiskuntaan on tullut pohtia prosessin aikana. Pyrkimyksenä luontoryhmässä on ollut saada miehet innostumaan ja osallistumaan heille suunnattuun toimintaan.

Ryhmätoiminnan lähtökohtana on yhteisöllinen ja tasavertainen subjekti-subjekti-suhteisiin perustuva toiminta, jokainen on yhtä tärkeä ryhmän jäsen. Luontoryhmän toiminnan sisältö ja luontoretkikohteet on suunniteltu ja toteutettu yhteisöllisesti ryhmän kanssa. Ryhmän toiminnassa on pyritty osallistuvaan, aktivoivaan ja vuorovaikutukselliseen, jokaisen omista lähtökohdista ja voimavaroista toteutettuun toimintaan. Osallistuneiden elämäkokemus ja -tietous on merkittävässä roolissa, opitaan yhdessä toinen toisiltamme.

Toiminnassa on pyritty positiiviseen dialogiin ja kokemukseen siitä, että jokainen ryhmään osallistuva tulee joka kerta kuulluksi ja nähdyksi. Kuten sosiokulttuurisessa innostamisessa, ohjaajien, innostajien, rooli on luontoryhmässä ollut tasavertainen kanssakulkija, toiminnan ja tarvittavien tarvikkeiden (esimerkiksi kyydit ja eväät) mahdollistaja.

Luontoryhmän toimintaan koko prosessin ajan on sisällynyt vahvasti arviointi, jokaista toimintakertaa on arvioitu yhdessä. Jokaisen luontoryhmän jäsenen arviot ja kokemukset, niin myönteiset että kielteiset, ovat arvokkaita. Arviointi ja toiveet on pyritty huomioimaan seuraavan kerran toiminnassa. Luontoryhmän loppuarvioinnissa korostuvat osallistujien omakohtaiset kokemukset toiminnasta ja toiminnan kehittämiseen liittyvät elementit.

4 IKÄÄNTYMINEN

Ikääntyminen on monitieteinen ilmiö, jota voidaan tarkastella esimerkiksi biologisesta, sosiaalisesta, psykologisesta, kulttuurisesta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Kolmas ikäkausi, ikääntyminen, vaikuttaa koko yhteiskuntaan; talouteen, kulttuuriin, tieteeseen ja politiikkaan. Sosiaalipedagogiikan näkökulmasta ikääntymistä tarkastellaan yhteiskunnallisena, kulttuurisena, sosiaalisena ja kokemuksellisena ilmiönä. Ikääntyvän ihmisen ja ympäristön välinen suhde eli sosiaalinen vanheneminen liittyy tarkastelun keskeisiin kysymyksiin. (Kurki 2007, 9–14.)

Tässä luvussa käsitellään ikääntymisen määritelmää ja sitä tarkastellaan edellä mainituista näkökulmista. Luvussa pohditaan myös hyvän elämän määritelmää ja siihen olennaisesti liittyviä elementtejä.

4.1 Ikääntyminen yhteiskunnallisena ilmiönä

Yhteiskunta ikääntyy Suomessa vauhdilla. Tämän osoittaa se, että väestöpyramidi on menettänyt perinteisen pyramidimuotonsa. Ikääntyneiden ja ikääntymässä olevien suurten ikäluokkien osuus väestöstä on suuri ja kasvaa tulevaisuudessa entisestään. Vuonna 2030 joka neljäs kuuluu yli 65-vuotiaisiin. Eliniän pitenemiseen ovat vaikuttaneet teollistuminen, talous- ja tuotantoelämän kehittyminen, kaupungistuminen sekä terveysteknologioiden kehittyminen. (Jyrkämä 2003, 13–19.)

Eliniän piteneminen on sekä yhteiskunnallinen haaste että voitto. Toisaalta se lisää aikaa, jolloin avuntarve voi olla suuri, toisaalta myös aktiivisia vuosia. Olennaista on pohtia, miten väestönrakenne otetaan huomioon ja se, mihin ikäihmiset yhteiskunnassa sijoittuvat. (Jyrkämä 2003, 13–19.) Ikääntymistä leimaa esimerkiksi näkemys siitä yhteiskunnallisena ja hoidollisena taakkana. (Saarenheimo 2003, 45).

Ikääntyvän elämään tulee eliniän pidetessä lisää toimintakykyisiä, aktiivisia vuosia, joille tulee löytää mielekästä sisältöä. Uudet tavat olla hyödyllinen perheelle, yhteisölle ja koko yhteiskunnalle mahdollistuvat eläkkeelle siirtyessä. (Kurki 2007, 20.) Ratkaisujen ja resurssien löytäminen voi olla monesta syystä hyvinkin haastavaa. Muutokset tuovat esiin useita riskejä, jotka vaikuttavat hyvinvointiin yhteiskunnan, yhteisön että yksilön tasolla. Pohdintaa käydään esimerkiksi siitä miten yhteiskunnan resurssit, palvelut tai yksilön osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet taataan tasapuolisesti. (Pajukoski 2002, 54–61.)

Kaikkia jäseniä varten oleva demokraattinen yhteiskunta on mahdollinen vasta, kun jokainen pystyy ja kykenee osallistumaan sen toimintaan omalla tavalla, iästä tai muista seikoista riippumatta. Yhteisön ja yhteiskunnan rakentamiseen vapaaehtoinen osallistuminen arvokkaana, autonomisena persoonana korostuu. Kolmannen ikäkauden tukemisessa sosiaalisella kasvatuksella on erityinen tehtävä. Sosiokulttuurisen innostamisen periaatteet pyrkivät toteuttamaan tätä tavoitetta kaikkien yhteiskunnasta. (Kurki 2007, 12–14.)

4.2 Ikääntyminen kulttuurisena ilmiönä

Ikääntyminen on väestön muutosten sanelema kulttuurinen ilmiö. Ikääntymiseen liittyy erilaisia stereotypioita ja myyttejä, kuten tuottamattomuuden tai joustamattomuuden myytit tai käsitys siitä, että uuden oppiminen vähenee. Nämä edellä mainitut asiat vaikuttavat ikääntymisen asialliseen pohtimiseen. Nämä myytit ja käsitteet on todettu virheellisiksi, mutta niitä voidaan edelleen havaita kulttuurisissa asenteissa. Nämä asenteet voivat vaikuttaa ikääntyneiden asemaan Suomessa. (Kurki 2007, 19–25.)

Ikääntyneiden asema Suomessa on sosioekonomisten asemien erojen takia vaihteleva. Myös eri aikakausien näkemykset vaikuttavat ikääntymiseen. Esimerkiksi tällä hetkellä Suomessa vallalla on näkemys siitä, että paras paikka ikääntyä on oma koti. Täten laitospaikkoja vähennetään ja panostetaan kotiin tuotaviin palveluihin. (Kurki 2007, 19–25.) Kuten aiemmin mainittu, kotona asuva ikäihminen tarvitsee monenlaisia palveluja, ennaltaehkäiseviä toimintoja, tukea ja mielekästä tekemistä. Erilaiset toimintakäytännöt eli säännöt, normit, tavat, tottumukset ja resurssit eli kyvyt, taidot, tiedot, valta ja aika vaikuttavat yksilön asemaan ja toimijuuden vahvistamiseen. (Jyrkämä, esitelmä 7.10.2015)

Ikääntyneistä puhuttaessa ei voida puhua yhtenäisestä asemasta. Ikääntyneiden väestöryhmä sijoittuu hyvinkin erilaisiin asemiin yhteiskunnassa ja ympäristössä. Väestönrakenteella on alueellisia eroavaisuuksia, esimerkiksi haja-asutusalueiden ja kaupunkikeskusten erot. (Jyrkämä 2003, 19–20.) Yksilön asemaan ja sitä kautta toimijuuteen vaikuttavat useat eri seikat, kuten ikä, sukupuoli, sukupolvi, yhteiskuntaluokka, kulttuurinen tausta, ympäristö ja ajankohta. (Jyrkämä, esitelmä 7.10.2015)

Myös Kurki (2007, 15–16) on sitä mieltä, että ikäihmiset ovat kaikkea muuta kuin yhtenäinen ryhmä; siihen kuuluvat terveet, muutoin hyvässä asemassa olevat eläkeläiset sekä ikäihmiset, jotka ovat eri tavoin, kuten sosiaalisesti heikossa asemassa. Yksi ominaisuus yhdistää kuitenkin ikääntyneitä, heillä on aikaa. Ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset tuovat haasteita eikä lisääntyntä vapaata aikaa välttämättä osata käyttää itselle mielekkäällä tavalla. Tarvitaan tukemista.

Ikääntyminen on tärkeää ymmärtää kokonaisvaltaisesti, sosiokulttuurisen innostamisen lähestymistavan mukaisesti sosiaalisen, kulttuurisen ja pedagogisen ulottuvuuden kokonaisuudeksi. Jotta ikääntyneiden asemaan saataisiin pysyvää muutosta, tulisi kiinnittää huomiota ajattelun ja toiminnan vuorovaikutukseen eli praksikseen. Tarvitaan yhteistyötä sekä dialogia eri toimijoiden ja esimerkiksi ikäryhmien kesken, tietynlaista aistiherkkyyttä kuten inhimillisyyttä, hellyyttä ja tietoisuutta. Näiden avulla ikääntyneiden asema ja heihin kohdistuvat asenteet kehittyisivät parempaan suuntaan. Tarvitaan myös ymmärrystä siitä, että ikäihminen on oman elämänsä ja arkipäivän kulttuurinsa paras asiantuntija ja tietää mikä hänelle on parasta. Sosiokulttuurisen innostamisen käytännöt ja monipuoliset toimintatavat motivoivat ikäihmisten osallistumista ja aktiivisuutta, mahdollistavat ikääntyneiden ihmisten valinnanvapauden tukemisen ja muutoksen. (Kurki 2007, 57–74.)

4.3 Ikääntyminen sosiaalisena ilmiönä

Sosiaalisena ilmiönä ikääntymisestä puhuttaessa huomio kiinnittyy siihen, mikälainen asema ikääntyneellä ihmisellä on arkielämänsä erilaisissa yhteisöissä. Ikääntymisen mukana tuomat muutokset vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiin, käsitykseen omasta paikasta, roolista ja odotuksista. Ihmisen elämänsä aikana tapahtuu yksilöllisiä muutoksia, usein tietyissä murroskohdissa. Esimerkiksi eläkkeelle siirtymisessä tapahtuu rooleista luopumista ja yksilön asema muuttuu. Itsensä tarpeettomaksi ja turhaksi tunteminen voi korostua kun työura päättyy. Sosiaalisten suhteiden määrä väistämättä vähenee. Luopuminen ja muutokset ovat hyvin vaikeita asioita. Luovutettujen roolien tilalle tulisi löytää uusia rooleja, kuten arvokkuusrooleja. (Kurki 2007, 44–55.) Elämä kohtelee meitä eri tavalla, tulee sairauksia ja toimintakyvyn muutoksia. Tarvitsemme toinen toistemme apua ja tukea, esimerkiksi elämän siirtymäkohdissa. (Saarenheimo, esitelmä 7.10.2015)

Yleisesti ikääntymisestä vallitsee negatiivinen ja stereotyyppinen näkemys, nuoruutta ihannoidaan ja ikääntyminen nähdään virheellisesti ainoastaan huonona asiana. (Kurki 2007, 19.) Kaikki ikäkaudet sisältävät erityispiirteitä, mutta niitä ei voi arvottaa paremmuusjärjestykseen. Petruksen (2004) näkemys on, että kulloinkin elettävä ikäkausi on ihmisen elämässä paras, kun sillä on sisältö. Yhdessä eläminen ja kokeminen, dialogi, kommunikaatio, sosiaaliset ja yhteisölliset suhteet liittyvät jokaiseen ikäkauteen ja ne on taattava myös kolmannessa ikäkaudessa. (Kurki mt., 55–56.)

On selvää, että ikääntyneet tarvitsevat tukemista. Tukemista on kuitenkin monenlaista. Valmiiden ohjelmien tuottaminen ja ohjattu puuhastelu eli ylhäältä tai ulkoapäin tulevat aktiviteetit ovat yleisiä ikääntyneiden vapaan ajan tukemista. Siinä piilee kuitenkin riskinsä; osallistuneiden toiveita ei välttämättä kuunnella, valinnanvapauden kunnioittaminen unohtuu ja toimintaan tavallaan veloitetaan. (Kurki 2007, 13–16.)

Yksilön, yhteiskunnan ja ympäristön vuorovaikutus on tärkeää. Muutos on molemmiin puoleista, ikääntynyt ihminen voi vaikuttaa aktiivisesti näkemykseen siitä miten ikääntyminen nähdään yhteiskunnassa ja yhteiskunta taas vaikuttaa siihen miten ikääntyneet ihmiset siinä elävät. Osallistumisen lisääminen onnistuu, kun mennään sinne missä ikääntyneet ovat ja luodaan kommunikaation verkostoja. (Kurki 2007, 13–16.)

Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta ikääntyneiden parissa työskentelemissä yhdistyvät sosiaalinen, kulttuurinen ja pedagoginen ulottuvuus, toiminta pyrkii persoonallisten ja sosiaalisten tarpeiden tyydyttämiseen, mikä onnistuu, kun toiminta sisältää vapaan päätöksenteon, autonomisuuden ja luovuuden elementit. Sosiokulttuurisen innostamisen näkemyksen mukaan ihminen on ennen kaikkea aktiivinen ja sosiaalinen toimija. (Kurki 2007, 70–93.)

4.4 Ikääntyminen kokemuksellisena ilmiönä

Ikääntymistä voidaan tarkastella myös kokemuksellisena ilmiönä, johon yhdistyvät menneisyys, tämä aika ja tuleva. Jyrkämä (esitelmä 7.10.2015) esitteli elämänkulkuperspektiiviä, johon yhdistyvät eletyn elämän lisäksi ajallispaikallinen sijainti, linkittyneet elämät, rajoitukset, refleктоiva ja toimiva yksilö, mahdollisuudet, kannusteet sekä ennakoitu tuleva. Ikääntyvät ihmiset tarkkailevat, pohtivat ja rakentavat elämänkulkuaan, elämäntilanteitaan ja ikääntymistään toimien ja tehden valintoja niissä yhteiskunnallisissa, ajallisissa, paikallisissa ja yksilöllisissä puitteissa, joissa he elämäänsä ikääntyneenä elävät.

Sosiaalipedagogiikan näkemys ikääntymisestä on Petruksen (2000; 2004) näkemyksen kaltainen: se on dynaaminen ja täyteläinen elämänvaihe. Ainutlaatuiset, aikaisemmat elämän aikana koetut kokemukset, niiden tuomat opit, oivallukset ja tunteet, toisaalta myös rauha, viisaus ja oikeudenmukaisuuden tunto vahvistavat ikääntymisen kokemusta. Yhteiskunta ja sen kehitys ovat suoraan sidoksissa ikääntyneen väestön arvokkaaseen tietoon. (Kurki 2007, 22.)

Ikääntyminen on kokonaisvaltainen ja yksilöllinen kokemus. Ikääntymisen kokemukset ovat ulkoisia ja sisäisiä, yksilöllisiä ja yhteisöllisiä. Siihen liittyy vahvasti toimintakyky ja elämän mielekkääksi kokeminen, joita tullaan käsittelemään seuraavissa kappaleissa. (Saarenheimo, esitelmä 7.10.2015) Ikääntynyt on sama arvokas ihminen kuin hän on aina ollut vaikka hänellä olisi monenlaisia rajoituksia. Ikääntyvällä ihmisellä on tärkeä rooli yhteiskunnassa. Hän on ainutlaatuinen persoona, jolla on elämän eri vaiheiden positiivisten ja negatiivisten kokemusten värittämä menneisyys. Ikäihminen on kykenevä ja uskaltava kohtaamaan kokemuksia sekä hiljaisen tiedon kantaja. Rogersin näkemyksen mukaan ihminen löytää omat merkityksensä kokemusten kohtaamisen ja tulkitsemisen avulla. (Kurki 2007, 27–51.)

Myös Sallila (2000, 8–10) korostaa, että ikäihmisistä puhuttaessa vahvuuksina korostuvat muun muassa elämäkokemus ja sen myötä karttuneet tiedot ja taidot. Hiljainen tieto eli kokemusperäinen osaaminen on vahvuus, jota tarvitaan elämässä. Tätä kokemusperäistä osaamista ei opi kirjoista, vaan elämän aikana. Tämä kokemus on ikäihmisten vahvuus ja se tulisi ymmärtää yhtenä voimavarana. Esimerkiksi ikääntyneille suunnatun kasvatuksellisen toiminnan on perustuttava yksilöiden omiin kokemuksiin (Kurki 2007, 67).

4.5 Voimavarat ja toimintakyky

Hokkanen (2007, 3–13) määrittelee Tornshamin (1982), Pelkosen & Hakulisen (2002) ja Kettusen (2002) näkemysten mukaan voimavarojen olevan yksilön persoonallisia ominaisuuksia tai ryhmässä ja yhteiskunnassa olevia tekijöitä. Ne auttavat tavoitteiden saavuttamisessa ja selviämään esimerkiksi kuormitustekijöistä. Voimavarojen avulla yksilö selviytyy elämäänsä liittyvistä asioista. Voimavaroja voidaan tarkastella monin eri tavoin, esimerkiksi psyykinen, henkinen ja fyysinen hyvinvointi voimavarana, mihin liittyvät muun muassa elämän hallinta, myönteinen asenne elämään, toimintakykyisyys ja tulevaisuuteen suuntautuminen. Ystävät, perhesuhteet ja sosiaalinen aktiivisuus liittyvät sosiaalisten

suhteiden voimavaraan, kun taas harrastukset, myönteinen asenne toimintaan sekä elämän haasteellisuus mielekkääseen tekemiseen voimavarana.

Palvelut ja yhteistyösuhde voidaan nähdä yhtenä voimavarana ja siihen liittyvät yhteistyön luonne, saadut palvelut ja informaatio. Oma koti, sen toimivuus ja liikkumavapaus sisältyvät ympäristön voimavaraan, talouteen liittyviin voimavaroihin nähdään sisältyvän tulot ja taloudellinen turvallisuus. Voimavarat vaikuttavat kuitenkin kokonaisuutena yksilön kykyyn selviytyä. (Hokkanen 2007, 3–13.)

Voimavarojen käyttöönotto edellyttää voimavarojen tunnistamista. Ulkopuolisella tukemisella ja vahvistamisella sekä toimintaympäristöllä on merkitystä voimavarojen vahvistumisessa. Esimerkiksi tilanteiden, ehtojen tai mahdollisuuksien resurssiksi muuttaminen edistää voimavarojen vapautumista. Oman asiantuntemuksen esiintuominen, osallistumisen helpottuminen sekä sosiaalisen tukiverkoston vahvistuminen ovat esimerkkejä voimavaroja vahvistavan tuen vaikuttavuudesta. Voimavarat liittyvät olennaisesti yksilön kokemukseen omasta toimintakyvystä, ne muodostavat yksilön toimintakyvyn perustan, näkemyksen yksilöllisestä selviytymisestä. (Hokkanen 2007, 3–13.)

Toimintakyky määritellään kokonaisuudeksi, joka jäsennetään usein neljään eri osa-alueeseen, fyysiseen, psyykkiseen, kognitiiviseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn. Fyysiseen toimintakykyyn sisältyvät kaikki fyysiset edellytykset, joiden avulla yksilö selviytyy omassa arjessaan. Psyykkinen toimintakyky keskittyy ihmisen voimavaroihin. Yksilön voimavarojen avulla hän pystyy selviytymään arjen haasteista. Psyykkisen toimintakyvyn kannalta tärkeitä toimintoja ovat kyky tuntea, vastaanottaa ja käsitellä tietoa, kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä itsestä ja ympäröivästä maailmasta. Elämäntähtäminen, mielenterveys ja psyykkinen hyvinvointi liittyvät psyykkiseen toimintakykyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Kognitiivinen toimintakyky sisältyy vahvasti psyykkiseen toimintakykyyn, mutta usein sitä tarkastellaan itsenäisenä osa-alueena. Kognitiivinen toimintakyky tarkoittaa yksilön tiedonkäsittelyn eri osa-alueiden toimintakykyä ja se mahdollistaa selviytymisen arjen haasteista. Tiedon vastaanotto, käsittely, säilyttäminen ja käyttö liittyvät kognitiiviseen toimintakykyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Sosiaalinen toimintakyky sisältää kaksi eri ulottuvuutta, jotka ovat yksilö vuorovaikutussuhteissa ja yksilön toiminta aktiivisena osallistujana erilaisissa yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaalinen toimintakyky muodostuu mahdollisuuksia ja rajoja tarjoavassa dynaamisessa vuorovaikutuksessa, mihin sisältyy yksilön ja sosiaalisen verkoston lisäksi ympäristö, yhteisö tai yhteiskunta. Sosiaalinen toimintakyky ilmenee muun muassa vuorovaikutustilanteissa, osallistumisena, sosiaalisena aktiivisuutena, rooleista suoriutumisesta ja yhteisyyden sekä osallisuuden kokemuksina. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Kuten mainittu, ikääntyminen tuo mukanaan yksilöllisiä muutoksia toimintakyvyn eri osa-alueilla. Fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen voi aiheuttaa on-

gelmia kuulo- tai näköaistin kanssa. Myös liikkuminen saattaa muuttua haastavammaksi. Psykkisen toimintakyvyn heikentyminen voi vaikuttaa esimerkiksi negatiivisesti elämän mielekkääksi kokemiseen. Kognitiiviset toimintakyvyn muutokset voivat tuoda mukanaan haasteita muistin, hahmottamisen ja tarkkaavaisuuden kanssa. Sosiaalisen toimintakyvyn heikkeneminen on usein väistämättä yksilön ikääntyessä. Sosiaaliset suhteet kapenevat ikääntyessä ja tämä voi vaikuttaa toimintakyvyn eri osa-alueisiin heikentävästi. On erittäin tärkeää, että ikäihminen saa uusia rooleja menetettyjen tilalle ja toimintakyvyn eri osa-alueita tuetaan monipuolisesti.

4.6 Hyvän elämän määritelmä

Kurki (2007, 13) kirjoittaa, että ikääntymisestä puhuttaessa olennaista on pohtia myös hyvän elämän määritelmää. Jokaisella ihmisellä on pohjimmiltaan sama pyrkimys, hyvä elämä. Hyvä elämä koostuu monista henkilökohtaisista, yhteisistä ja maailmanlaajuisista asioista. Hyvän elämän elementeiksi listataan ihmiset ja ympäristö eli koti ja sen lähiympäristö, ihmiset, yhteisöt ja niihin kuuluminen sekä lähipalvelut. (Kauppinen, Kivinen & Tapaninen 2002, 19–23.)

Koti määritellään ihmisen tärkeimmäksi elinympäristöksi, jossa vietetään noin puolet ajasta. Terveellinen, turvallinen ja viihtyisä kotiympäristö toimivine lähiympäristön palveluineen, yhteisöineen ja mahdollisuuksineen luovat hyvän elämän perusedellytykset. (Kauppinen ym. 2002, 19–23.)

Sosiaalinen kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa on ihmisille elinehto ja erilaiset ryhmät, yhteisöt ja niihin kuuluminen luovat yksilön merkityksiä ja hyvän elämän edellytyksiä. Lähipalveluiksi kutsutaan esimerkiksi kauppoja, kirjastoja, terveydenhuoltoa ja ulkoilumahdollisuuksia lähialueiden puistoissa ja metsissä. Elämäntilanne vaikuttaa palveluiden tarpeeseen ja painopisteeseen, ikääntyneelle ihmiselle toimivat lähipalvelut ovat erityisen tärkeitä. Tästä syystä palveluiden on oltava joustavia ja valmiita muuttumaan alueen väestön tarpeiden mukaisesti. (Kauppinen ym. 2002, 19–23.)

Ympäristö muodostuu sosiaalisesta ja fyysisestä ympäristöstä. Ympäristöä voidaan tarkastella myös terveellisenä ja palveluympäristönä. Hyvän ympäristön syntyminen vaatii eri alojen yhteistyötä sekä ihmisten monipuolista osaamista; sosiaali- ja terveystyön osaajia, teknisen- ja ympäristöalan osaajia sekä asukkaiden kiinnostusta kehittää asuinalueensa ympäristöä. (Kauppinen ym. 2002, 26–37.)

Hyvä ympäristö vaikuttaa suoraan ihmisten hyvinvointiin. Hyvinvoinnin edistämistä ja hyvän elämän edellytyksiä voidaan tarkastella esimerkiksi pyramidi-muodossa. Hyvän elämän edistämisen pyramidin alimpana tasona on rakenteellinen vaikuttaminen. On tärkeää kiinnittää huomiota fyysiseen ympäristöön eli lähiympäristön erilaisiin rakenteisiin: toimiviin kulkuyhteyksiin, luontoympäristöön, vesihuoltoon ja työpaikkoihin. (Kauppinen ym. 2002, 26–37.)

Elinoloihin vaikuttaminen on mainittu pyramidin toiseksi alimmaksi tasoksi. Tähän tasoon sisältyvät tarkastelu esimerkiksi kaupunginosan palveluista ja saa-

vutettavuudesta. Näissä kahdessa alimmassa tasossa sosiaalisen ympäristön muodostavat asukkaat, kansalaiset sekä päättäjät. Muun muassa turvallisuus, mahdollisuus yhteisöllisyyteen, työhön ja harrastuksiin vaikuttavat siihen, miten yksilö kokee sosiaalisen ympäristön ja omat elinolonsa, ovatko ne toimivia ja riittäviä. (Kauppinen ym. 2002, 26–37.)

Kanssakäymisen edellytykset alueella ja yhteisöön vaikuttaminen ovat kirjattu pyramidissa toiseksi ylimmäksi tasoksi, sen fyysiseksi ympäristöksi määritellään lähiympäristö, kortteli, lähiö ja kylä, sosiaalisesti ympäristöksi yhteisö. Yhtenä lähialueen voimavarana voidaan nähdä alueen ihmiset, naapurit ja naapuriapu. (Kauppinen ym. 2002, 26–37.)

Hyvän elämän edistämisen pyramidin huipulla, ylimpänä tasona, on yksilöllisen hyvän elämän ja arjen tuki. Fyysiseksi ympäristöksi määritellään koti, asunto, asuinympäristö, talo ja sosiaalisesti esimerkiksi yksilö tai asukas. Hyvä elämä ja arki muodostuvat yksilöllisten tarpeiden tyydyttämisestä. Hyvän elämän edistämisen jokaiseen tasoon tulee kiinnittää huomiota ja pohtia yksilöiden ja yhteisöjen erilaisia tarpeita. Ne ovat ympäristön kehittämisen ja toiminnan lähtökohta. Ympäristöä kehitetään yhdessä siihen suuntaan, mikä koetaan tärkeänä. (Kauppinen ym. 2002, 26–37.)

Hyvä elämä koostuu useista osatekijöistä, jotka voidaan tiivistää neljään alueeseen: terveyteen, rakkauteen ja läheisyyteen, persoonallisiin vahvuuksiin ja moraalisiin taitoihin (Anttila, Lähdesmäki, Ojanen, Oksala & Paavilainen 2006, 148). Pajukoski (2002, 54–56) muistuttaa, että hyvä elämä tarkoittaa ihmisille eri asioita ja hyvän elämän toteutumiseen tarvittavat asiat voivat muuttua ikään-tyessä.

Sosiaalipedagogiikassa hyvän elämän ytimessä on ainutlaatuisen yksilön arvokkuuden ja elämänhallinnan säilyttäminen sekä valinnanvapaus. Ikäihmisten elämässä ensisijaisen tärkeiksi asioiksi määritellään minä-sinä-suhteet, emotionaalinen läheisyys sekä turva. (Kurki 2007, 54–56.) Myös osallistuminen, autonomia, kehitys, suhde, yhteiselo, luovuus ja hyödyllisyys ovat asioita, jotka vahvistavat hyvää elämää. Nämä edellä mainitut asiat rakentuvat aikaisemmin mainituista ihmisistä ja ympäristöstä. (Kurki mt., 81–82.)

Hohenthal-Antin (2009, 17–18) mainitsee, että hyvän elämän määritelmään sisältyy fyysisen esteettömyyden lisäksi henkinen esteettömyys eli se, että jokaisella on lupa ilmaista itseä vapaasti parhaaksi katsomalla tavalla omien kykyjen ja taipumusten mukaan. Vapaudentunne ja omien voimavarojen käyttöön ottaminen korostuvat.

Merkityksellisen elämän ytimen muodostaa yksilön persoonallisen tiedon yhdistyminen ulkopuolella olevaan todellisuuteen liittyvään tietoon. Yksi siihen olennaisesti liittyvä asia on elämäntutustumuksen toteuttaminen. (Kurki 2007, 44–49.) Toivolla ja tulevaisuuteen suuntautumisella viitataan olevan suuri merkitys elämän merkitykselliseksi kokemisessa. Ikääntyneelle voi olla kuitenkin haaste saada otetta elämän merkityksellisyydestä yhteisön ja yhteisöllisyyden puuttuessa. Ikääntyessä sosiaalisten roolien, tehtävien ja aktiivinen yhteisön osallisuuden

puuttuminen voivat johtaa pahimmassa tapauksessa syrjäytymiseen ja mielen-terveysongelmiin. (Saarenheimo 2003, 44–48.)

Salonen (2005, 147) kuvaa hyvää, mielekästä elämää elämän mielekkyyden puuna kirjassaan *Mieli ja maisemat - Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Kaikki mielekkyyden puun eri osa-alueisiin kirjatut elementit vaikuttavat yksilön kokemukseen yksilön elämän mielekkyydestä. Puun juuriin on kirjattu yhteenkuuluvuuden tunne yhteisöön ja luontoon. Niitä pidetään tärkeimpinä elementteinä, jotka vaikuttavat muiden elementtien rakentumiseen.

Kun juuristo on vahva ja moniulotteinen, on puun rungon mahdollista kasvaa vankaksi. Yhteisön ja luonnon merkitys yksilön mielekkyyden kokemiselle muodostavat siis pohjan kaikelle muulle. Mielekkyyden puun runkoon on kirjattu kiintymys ja arvostus ihmissuhteissa, tarkoitus, elämänarvot ja eettisyys. Kun nämä kaikki elementit koetaan tukea antavina ja kannattelevina, puun latvuksen vehreys ja eläväisyys mahdollistuvat. Eli kun yksilö kokee, että häntä arvostetaan, hänellä on tarkoitus, hän on tietoinen omista arvoistaan ja omasta toiminnastaan, on hänen mahdollista nauttia elämästä ja kokea se mielekkääksi. (Salonen 2005, 147.)

Elämän mielekkyyden puun latvukseen sisältyvät elämänarvojen toteutuminen käytännössä, emootiot, nautinnot, olemisen kokemus, riittävyden tunne, psykkinen hyvinvointi, stressinhallintakeinot, elpyminen ja fyysinen hyvinvointi. Latvuksen toteuttaminen ja huolenpito ovat mahdollisia, kun kaksi muuta osa-alueita ovat hyvinvoivia. (Salonen 2005, 147.) Mielekkään elämän kokemisessa moraalilla, kuten viisaudella, tietämyksellä, inhimillisyydellä ja kohtuullisuudella on suuri merkitys. Niiden toteuttaminen edistää hyvinvointia. (Anttila ym. 2006, 155–156.)

Jokaisella ihmisellä on oikeus ihmisarvoiseen elämään myös ikääntyessä. Katainen (2013, 7–16) kirjoittaa Franklin logoterapian ytimen olevan se, että jokainen ihminen on arvokas viimeiseen hengenvetoon asti. Ihmisen elämän tekee arvokkaaksi yksilön kokemus siitä, että hänellä on mahdollisuus vaikuttaa asioihin, jotka koskevat häntä ja ympäristössä tapahtuvia asioita. Yksilö kokee elämänsä arvokkaaksi myös, kun hän saa tehdä asioita, joista hän nauttii ja jotka hän kokee mielekkäiksi. Arvokkuuden kokemuksessa on erittäin tärkeää, että yksilön ja ympäristön arvot ja asenteet kohtaavat ja niitä arvostetaan puolin ja toisin. Hyvän elämän avaimia ikääntyessä voivat Sallilan (2000, 9) mukaan olla eläkeikäällä tapahtuva opiskelu, mielekäs tekeminen ja vaikuttamismahdollisuudet.

5 LUONTO HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

Hyvinvointi on käsitteenä laaja-alainen kokonaisuus, joka koostuu useista eri osa-alueista kuten fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, emotionaalista ja henkisestä hyvinvoinnin osa-alueesta. Edellisessä luvussa mainitut hyvän elämän osatekijät edistävät kukin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin toteutumista, esimerkiksi terveydestä huolehtiminen ja hyvät elämäntavat lisäävät fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia (Anttila ym. 2006, 148–160).

Rakkauden, läheisyyden, sosiaalisen tukiverkoston ja ihmissuhteiden olemassaolo vaikuttavat psyykkiseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen hyvinvointiin. Yksilölliset ominaisuudet ja taidot eli persoonalliset vahvuudet ja se, että muut arvostavat niitä ovat suoraan sidoksissa muun muassa yksilön kokemukseen onnellisuudesta, ne lisäävät sosiaalista hyväksyntää ja mahdollistavat onnistumisen ilon. Nämä kokemukset vahvistavat psyykkistä, sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia. Esimerkiksi viisautta, rohkeutta ja oikeudenmukaisuutta eli moraalisia taitoja pidetään tärkeinä ja niiden toteuttaminen tuottaa mielihyvää ja lisää itsearvostusta. (Anttila ym. 2006, 148–160.)

Elämän mielekkyyden ja tarkoituksen kokeminen sekä altruistinen elämänsenne eli halu auttaa toista ihmistä, ovat hyvinvoinnin kannalta merkittäviä asioita. Edellä mainittujen kokeminen vahvistaa yksilön psyykkistä, emotionaalista ja henkistä hyvinvointia. Hyvinvointiin vaikuttaa myös elämän aineelliset ehdot, kuten elinolot. (Anttila ym. 2006, 148–160.) Bartonin ja Grantin (2012) terveyden kartta havainnollistaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien monien tekijöiden kokonaisuutta. Sen toteutumiseen vaikuttavat yhtä aikaa esimerkiksi elämäntavat, yhteisöt, paikallistalous, aktiviteetit, rakennettu ympäristö, luontoympäristö sekä maailmanlaajuinen ekosysteemi. (Tourula & Rautio 2014, 8.)

Käsitys hyvinvoinnista on sidoksissa yhteiskunnan ja kulttuurin vallitsevaan käsitykseen. Hyvinvoinnin käsitteeseen vaikuttaa myös jokaisen yksilöllinen kokemus hyvinvoinnista ja elämänlaadusta. Raitosalon (1995) näkemys on, että hyvinvointi syntyy tarpeiden ja resurssien välisessä vuorovaikutuksessa. Allardt (1996) esittää hyvinvoinnin ulottuvuuksiksi aineelliset resurssit (Having), sosiaalisten suhteiden tarve (Loving) sekä itsensä toteuttamisen tarve (Being). Yksilön ja yhteiskunnan tarpeet ja resurssit ovat erilaisia, mutta ne ovat aina sidoksissa kulttuuriin ja yhteiskuntaan. Sosioekonomiset tekijät ja erot vaikuttavat hyvinvoinnin kokemukseen. (Pajukoski 2002, 55–56.)

Yhteenvetona voidaan todeta, että kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemiseen tarvitaan hyvää fyysistä ympäristöä, kuten turvallista ja toimivaa lähiympäristöä. Lisäksi tarvitaan hyvää sosiaalista ympäristöä, esimerkiksi sosiaalisten suhteiden rakentamista ja ylläpitoa. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kokemiseen vaikuttaa yhteisöihin kuuluminen, osallisuus sekä mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Sitä on esimerkiksi mahdollisuus tehdä itselle mielekkäitä asioita sekä vaikuttaa ja kehittää omaa ja yhteisön arkipäivää.

Seuraavaksi käsitellään luonnon fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia sekä emotionaalisia hyvinvointivaikutuksia. Tämän lisäksi pohditaan saavutettavuutta ja sen merkitystä hyvinvointiin.

5.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonto on terveyden ja hyvinvoinnin lähde. Sen vaikutus on sekä elvyttävä että aktivoiva. Luonnon monimuotoisuus tarjoaa mieleenpainuvia elämyksiä. Luonnon myönteisistä hyvinvointivaikutuksista on valtavasti tutkimustuloksia. Metsähallituksen teettämän tuoreen tutkimuksen tulokset osoittavat, että luonto vaikuttaa ainakin kolmen eri osa-alueen kautta terveyden ja hyvinvoinnin edistämi-

seen. Luontoympäristö edistää fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Aarnio, Erkkonen, Kaikkonen, Kajala, Korpelainen & Virkkunen 2014, 38–41.) Myös kognitiiviset toiminnot voivat parantua luontoympäristössä (Tourula & Rautio 2014, 32).

Luonnossa liikkeessä fyysinen aktiivisuus lisääntyy ja luontoympäristössä tapahtuu elpymistä ja stressistä palautumista. Näiden lisäksi luonnossa liikkuminen edistää ja vahvistaa sosiaalista hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Luontoympäristössä ulkoilu vahvistaa myös emotionaalisen hyvinvoinnin edistämistä. (Aarnio ym. 2014, 38–41.)

Rappe (esitelmä 6.10.2015) totesi, että luonnon hyvinvointivaikutuksista on paljon positiivisia tutkimustuloksia. Tutkimustulosten perusteella tiedetään, että luonnossa oleminen tai sen näkeminen rauhoittaa ja parantaa sekä keskittymiskykyä että mielialaa. Luonnossa olo tuntuu mukavammalta kuin kaupungissa. Luonnon olosuhteet vaikuttavat myönteisesti ihmiseen; valon, raittiin ilman ja lämpötilan vaikutuksien ja muutoksen aistiminen vaikuttavat omalta osaltaan ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Sipoossa on syksyn 2015 aikana tehty kokeilua siitä, hyötyvätkö diabeetikot ja masentuneet metsäretkistä. Kokeilun aikana on tehty kahdeksan muutaman tunnin kestävästä luontoretkeä Sipoon avoterveyden tarjoamana. Kokeilun tavoitteena on selvittää kokivatko osallistuneet hyötyvänsä toiminnasta. (Kivipelto, Helsingin Sanomat 2.11.2015, B8–9)

Metsähallituksen tutkimus ”Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista” toteutettiin kesäkauden 2013 aikana. Tutkimus oli kaksiosainen, se sisälsi ohjatun maastossa vastatun kyselyn (maastokysely) neljässä luonnonpuistossa sekä halukkaille laajemman luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksiin liittyvän verkkokyselyn (LTH-kysely), johon vastattiin myöhemmin. (Aarnio ym. 2014, 15.)

5.1.1 Luonnon fyysiset hyvinvointivaikutukset

Fyysiseen terveyteen liittyviä luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon ja monin tutkimusmenetelmin. Lukuisat tutkimustulokset osoittavat, että luontoympäristö edistää fyysistä terveyttä monin vaikutuksin. (Tourula & Rautio 2014, 19–26.) Metsähallituksen tutkimuksen tulosten perusteella luonnossa liikkumisen koetaan edistävän fyysistä hyvinvointia. Sekä maastokyselyn että LTH-kyselyn tuloksia tarkastellessa keskimääräinen fyysinen hyvinvointi -indeksi on korkea, molemmissa 4,4 asteikolla 1-5, jossa 1 tarkoitti täysin eri mieltä (lisääntyi vähiten) ja 5 täysin samaa mieltä (lisääntyi eniten). (Aarnio ym. 2014, 18–20.)

LTH-kyselyn tutkimustulokset osoittavat, että luontoympäristö koetaan fyysisen hyvinvoinnin kannalta tärkeänä. Vastanneiden keskiarvojen mukaan kauniin luontomaiseman näkeminen, luonnon äänet ja toisaalta hiljaisuus, tuoksut ja puhdas ilma tuottavat nautintoa. Myös luonnon tuottamat tuntemukset koettiin miellyttävinä. Tutkimuksessa todetaan, että kokemus fyysisen hyvinvoinnin li-

sääntymisestä on yhteydessä fyysiseen aktiivisuuteen, luonto aktivoi liikkeelle. (Aarnio ym. 2014, 25–26.)

Luonnon edistämää kokonaisvaltaista hyvinvointia on tarkasteltava eri osa-alueittain. Toiminta ja fyysinen aktiivisuus luonnossa ylläpitävät ja tukevat toimintakyvyn eri ulottuvuuksia, muun muassa kestävyyttä ja lihaskuntoa. Luontoympäristössä liikkuminen aktivoi kehoa monipuolisesti, esimerkiksi koordinaatio ja tasapaino kehittyvät. Tutkimustulokset osoittavat, että esimerkiksi verenpaine alenee luontoympäristössä. Luonnossa olemisen ja liikkumisen aikana saamme auringonvalosta tärkeää D-vitamiinia ja ultraviolettia B:tä. Luonnossa liikkuminen lisää serotoniini- ja melatoniinihormonien määrää. Myös unen laatu paranee. (Rappe, esitelmä 6.10.2015)

Myös Salonen (2005, 83–84) kirjoittaa luontoympäristön myönteisistä vaikutuksista hyvinvointiin. Fysiologisiin toimintoihin vaikuttaa myönteisesti jo ainoastaan luontokuvan näkeminen. Hän viittaa Auran ym. (1995) tutkimustuloksiin, joiden mukaan luontonäkymä sairaalan ikkunasta edistää toipumisprosessia. Sydämensyke ja jännittyneisyys alenevat tilassa, jossa on luontokuvia. Hän kuvaa myös Hartigin (1993) tutkimusten tuloksia: luontoympäristössä esimerkiksi syke alenee nopeammin ja stressistä palautuminen helpottuu.

5.1.2 Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset

Luontoympäristössä liikkumisella on kokonaisvaltaista vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin. (Tourula & Rautio 2014, 34.) Metsähallituksen tutkimuksen tulokset osoittavat samaa. Maastokyselyn keskimääräinen psyykinen hyvinvointi-indeksi on 4,4 (asteikolla 1-5, jossa 1 tarkoitti täysin eri mieltä ja 5 täysin samaa mieltä). (Aarnio ym. 2014, 18–20.)

LTH-kyselyn tuloksia tarkastellessa psyykkisen hyvinvoinnin koetaan lisääntyneen, indeksi on 4,1. Psyykkisen hyvinvoinnin kokemiseen sisältyvät tyytyväisyys elämään, mieliala, elpyminen ja kognitiiviset taidot. Tuloksien taulukkoa tarkastellessa voidaan todeta, että vastanneet kokivat muun muassa, että luonnossa he unohtivat arkipäivän huolet ja murheet, elinvoima ja tarmo lisääntyivät, heidän elämän olosuhteet ovat hyvät ja että he saivat toteuttaa itseään. He kokivat myös elpyvänsä ja rentoutuvansa. Vastanneet eivät kokeneet itseään alakuloiseksi tai apeaksi, hermostuneeksi eivätkä yksinäiseksi. He kokivat olonsa turvalliseksi, elinvoimaiseksi ja onnelliseksi. (Aarnio ym. 2014, 23.)

Rappe (esitelmä 6.10.2015) mainitsi, että luonnossa liikkumisella on vahva yhteys psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan luonnossa liikkujilla on vähemmän psyykkisiä ongelmia. Hän kertoi, että luontoympäristössä tapahtuu tärkeää elpymistä. Stressi lievittyy ja palautumista tapahtuu niin fysiologisella, psyykkisellä, kuin toiminnallisellakin tasolla. Luonnossa myös uupumus lievittyy. Luonnon lumotessa tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky palautuvat. On tärkeää osata pysähtyä kauniiseen hetkeen ja nauttia siitä eli lumoutua luonnosta.

Salonen (2005, 64–69) kirjoittaa luonnon elvyttävyydestä. Elvyttävyydestä tutkimukset painottavat kahta eri tarkastelutapaa: Kaplanin & Kaplanin (1989) näkemystä

tarkkaavuuden elpymisestä sekä Ulrich ym. (1991) näkemystä stressistä elpymisestä. Tarkkaavuuden elpymisellä tarkoitetaan yksilön palautumista tarkkaavuutta vaatineen tehtävän jälkeen, stressistä elpymisellä taas uhkaavasta tai ylikuormittavasta tilanteesta palautumista. Elvyttävyytustutkimustuloksien mukaan luontoympäristöllä on voimakas elvyttävä vaikutus ja se syntyy hyvin nopeasti. Elvyttävään vaikutukseen voi riittää näkymä ikkunasta tai mielipaikassa oleminen. Elvyttävä kokemus voi syntyä tahdosta riippumatta ja sen syntyä ei välttämättä huomaa heti. Elpymisessä on neljä eri elementtiä, lumoutuminen, arjesta irtautuminen, jatkuvuuden kokemus sekä yhteensopivuuden kokemus. Kaplanin & Kaplanin 1970-luvulla Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan tutkittavien kokemuksissa esiintyivät nämä neljä elementtiä. Kuitenkin jo yksi häiriötekijä, esimerkiksi melu, voi häiritä tai turmella elpymiskokemuksen.

Lumoutuminen on kokonaisvaltaista läsnäoloa luonnossa, tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä kiinnostavaan kohteeseen. Lumoutumista tapahtuu kaikkien aistien kautta. Lumoutuessa ympäristöön ja siinä tapahtuviin asioihin, kuten luonnon kauneuteen, tuoksuihin, ääniin ja pieniin yksityiskohtiin, mieliala paranee huomattavasti. (Rappe, esitelmä 6.10.2015) Havaintojen tekeminen ympäristöstä mahdollistaa lumoutumisen kokemuksen. Siihen sisältyy usein oivaltamisen iloa ja uusien asioiden löytämistä. Esimerkiksi järvenpinnan väreily, nuotion liekit tai maisema voivat lumota, jolloin mieli tyhjentyy ja rauhoittuu. (Salonen 2005, 66.)

Elvyttävästä lumoutumisesta puhuttaessa tarkoitetaan ajatusten vapaata virtaa, pakotonta omien ajatusten pohdintaa. Elvyttävän lumoutumisen tunteelle tyypillistä on, että kokemus on rauhallinen, hiljainen ja hidas. Lumoavia elementtejä ovat vihreä kasvillisuus ja vesi. Samanlaista elpymistä ei välttämättä tapahdu tietokoneella tai television äärellä, joissa rytmi on nopeaa. (Salonen 2005, 66–67.) Luontoympäristö ei vie tarkkaavaisuutta kokonaan, vaan jättää mieleen tilaa. (Rappe, esitelmä 6.10.2015)

Arkipäivästä irtautumisen tunnetila tarkoittaa poispääsemistä kaikista arjen kireistä ja vaatimuksista. Lisäksi stressaavien asioiden huolehtiminen lakkaa. Arkipäivästä irtautuminen mahdollistaa olemisen kokemuksen eli vapautumisen totutuista rooleista ja odotuksista. Paikanvaihdos mahdollistaa arjesta poikkeavia kokemuksia ja elpymisen kokeminen helpottuu. Paikasta irrottautumisen ei välttämättä tarvitse olla aina konkreettista, mielikuvat tai valokuva mielipaikasta voi riittää irrottautumiseen. (Salonen 2005, 67.)

Jatkuvuuden kokemuksesta puhuttaessa tarkoitetaan ihmisen olemista ”toisessa maailmassa”, paikassa, jossa mielen on mahdollista vaeltaa. Kokemus on miellyttävä sulautumisen kokemus ja se voi mahdollistaa myös myönteisen rajattomuuden kokemuksen. Jatkuvuuden ja yhteyden kokemus voi parhaimmillaan antaa ihmiselle myönteisen, terapeuttisen kokemuksen siitä, että hän on yhtä paikan kanssa ja hänellä on paikka maailmassa. (Salonen 2005, 68–72.)

Tasapaino henkilön päämäärien, arvojen, tarpeiden sekä ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien välillä määrittävät yksilöllisen yhteensopivuuden kokemuksen. Kokemus syntyy, kun tunne itsestä ja tavoitteet ovat ympäristön

kanssa yhtä. Ykseyden tunne taas mahdollistuu, kun ympäristön kanssa yhden-suuntaisia ovat yksilön odotukset ja tavoitteet. Kaplanin & Kaplanin (1989) näkemys on, että ykseyden tunne saattaa johdattaa mietiskelevään ja pohtivaan mielentilaan, jolloin uusien ajattelutapojen ja ratkaisumallien synty mahdollistuu. Yksittäinen luontoelementti tai luontokokemus viestittävät ainutkertaisuuden ja yksilöllisyyden tunnetta. Ekopsykologiset menetelmät hyödyntävät tätä yhteensopivuuden periaatetta. Luontoelementin tai luontokokemuksen kautta puhuminen itsestä helpottuu. Itsestä, omista kokemuksista ja tunteista puhutaan esimerkiksi luontomaiseman tai -elementin, kuten kiven avulla. (Salonen 2005, 68–74.)

5.1.3 Luonnon sosiaaliset hyvinvointivaikutukset

Myös sosiaalinen hyvinvointi lisääntyi Metsähallituksen tutkimuksen tulosten mukaan. Maastokyselyn sosiaalisen hyvinvoinnin indeksi on 4,2 eli vastanneet kokivat, että heidän sosiaalinen hyvinvointinsa lisääntyi paljon. (Aarnio ym. 2014, 18–20.)

LTH-kyselyn tuloksien mukaan vastanneet kokivat sosiaalisen hyvinvointinsa lisääntyneen, indeksi on 3,9. Korkeimpia arvoja saivat seuraavat kohdat: oli mahdollista irrottautua työasioista ja arkielämästä, nautin yhdessäolosta minulle tärkeiden ihmisten kanssa, luonnossa oleminen lujitti suhdetta minulle tärkeisiin ihmisiin. Myös turvallisuuden tunne, motivaatio arkielämään lisääntyivät ja keskustelu omista henkilökohtaisista asioista helpottui. (Aarnio ym. 2014, 24.)

Kuten aiemmin mainittu Salosen (2005, 73) mukaan luontoelementti tai luontokokemus voi helpottaa sosiaalista kanssakäymistä ja itsestä puhumista. Luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset ovat vahvasti kytköksissä myös luonnon sosiaalisiin hyvinvointivaikutuksiin. Kun sosiaalinen kanssakäyminen helpottuu, yhteisöllisyys vahvistuu eli kun itsestä ja omista kokemuksista puhuminen helpottuu ja kun jakaa jonkin oman ajatuksen, voi se parhaimmillaan lujittaa ihmisten suhdetta toisiinsa. Kiisken (1998) näkemys on, että sosiaalinen yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu aidossa luontoympäristössä. Yhdessä koetut ja jaetut kokemukset luontoympäristössä lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Kyrö & Pelto 2002, 25–28.)

Rappe (esitelmä 6.10.2015) totesi, että luontoympäristö edistää sosiaalista hyvinvointia ja synnyttää yhteisöllisyyttä. Luontoympäristö vahvistaa ihmisten välisiä suhteita ja vähentää yksinäisyyttä. Auttamisen halu kasvaa. Simulan (2012) tutkimustulosten mukaan luontoympäristö yhdistää ihmisiä yhteiskunnallisten ryhmäjakojen yli. Sullivan ym. (2004) näkemys on, että luonto tarjoaa paikan yhdessäololle ja sosiaaliselle kanssakäymiselle. Samanhenkisyys, sosiaaliset kokemukset ja yhteisyys korostuvat. Luonto tarjoaa kuitenkin myös paikan yksityisyydelle. Omien kokemusten reflektointi luonnossa helpottuu, mietityttävät asiat löytävät oikeat mittasuhteet. Tämä voi edistää parhaimmassa tapauksessa omaa henkilökohtaista kasvua. Luontoympäristö mahdollistaa asioiden tekemisen yhdessä mutta samalla itsekseen. (Tourula & Rautio 2014, 35–36.)

5.1.4 Luonnon emotionaaliset hyvinvointivaikutukset

Luontoympäristö motivoi ihmisiä liikkeelle monella tapaa. Metsähallituksen ja Itä-Suomen yliopiston tutkimuksen, Konu ja Kajala (2012) yhteenvedona todetaan, että luonnossa liikkuvat ihmiset voidaan jakaa motiiviansa perusteella neljään ryhmään; henkistä hyvinvointia hakeviin nostalgikoihin, luontosuuntautuneisiin rentoutujiin, kuntoileviin luontoseikkailijoihin sekä sosiaaliin itsensä kehittäjiin. (Tourula & Rautio 2014, 43–44.)

Tourula ja Rautio (2014, 43–44) viittaavat Cheng ym. (2003) näkemykseen siitä, että omat kokemukset, muistot ja tunteet yhdistyvät vahvasti luontoympäristöön tai tiettyyn paikkaan. Tutkimustulosten mukaan luontoelementtien näkeminen ja kokeminen, kuten vesi, näköalat ja eläimet, herättävät positiivisia emootioita. Luonnon psyykkisten hyvinvointivaikutuksien elpymisen elementti, yhteensopiavuuden tunne, liittyy myös vahvasti emotionaalisen hyvinvoinnin lisääntymiseen. (Salonen 2005, 64–83.)

Luonto auttaa yksilöä tuntemaan myös kiellettyjä tunteita. Ihmisellä on sisäinen kaipuu luontoon, metsään ja turvallisuuden tuntemiseen. Luonnossa tunteiden voi antaa tulla turvallisesti, koska ympäristö antaa voimaa ongelmien käsitteelyyn. Tunteiden taustalla on tarvehierarkkisia tarpeita, joista puutemotiivit on tyydytettävä ensin, jotta yksilö voi toteuttaa kasvumotiiveja. Tämä pätee myös luontoympäristössä, jotta luonnossa voi tuntea esimerkiksi merkityksellisyyden ja oman arvon tuntoa, on perustarpeet oltava ensin tyydytetyt. Kaikki aistiminen on totta ja aitoa. Näin ollen jokaisen on helppo havainnoida ja tulkita luontoa. (Rappe, esitelmä 6.10.2015)

Emotionaalisen hyvinvoinnin edistämiseen vaikuttaa ulkoiluseuraa enemmän luontoympäristö. Metsäntutkimuslaitoksen (2014) sivuilla julkaistussa artikkelissa mainitaan *Environmental Psychology* –lehdessä julkaistusta tutkimuksesta, joka perustuu luonnon virkistyskäytön valtakunnalliseen inventointi (LVVI) –tutkimukseen.

Vuonna 2009 toteutetussa tutkimuksessa selvitettiin suomalaisten ulkoilua luontoympäristössä ja minkälaisia hyvinvointi- ja terveyshyötyjä luontoympäristössä ulkoilussa saadaan. Tutkimuksessa vertailtiin keskenään kolmea keskeistä mekanismia, jotka vaikuttavat emotionaaliseen hyvinvointiin. Tutkimustulosten mukaan kaikista merkittävin vaikutus emotionaalisen hyvinvoinnin lisääntymiseen oli se, mitä suurempi osuus vapaa-ajasta käytetään ulkoiluun luontoympäristössä. Hyödyt vahvistuvat, mitä enemmän luonnossa ulkoilee, se lisää positiivisia tunteita, kuten onnellisuutta, tyyneyttä ja elpymiskokemuksia. Tutkimustulosten mukaan ulkoilukerran kestolla tai ulkoiluseuralla ei ollut yhtä suurta vaikutusta emotionaalisen hyvinvoinnin kasvuun. Luonnossa liikkua kannattaa keskittyä ympäröivään luontoon ja havainnoida itselle mielekkäitä maisemia ja elementtejä. (Metsäntutkimuslaitos 2014.)

Ihminen tarkastelee maailmaa tunteiden kokemisen kautta. Tunteita heijastetaan koko ajan ja ne vaikuttavat muun muassa luovuuteen ja keskittymiskykyyn. Januvin (1970) näkemys on, että tunteiden ilmaiseminen on kytköksessä suoraan terveyteen ja eheyteen. Erilaiset elementit, kuten tuoksu tai musiikki vaikuttavat

hyvin helposti ja suoraan tunteisiin. Tunteet luovat todellisuutta ja ne vaikuttavat koko kehon toimintaan. Todelliset tunteet alkavat elää, kun ihminen kokee luonnossa, että hän on täysin hyväksytty. Ihminen alkaa tuntea itsensä, kun hän oppii tarkastelemaan asioita, jotka tuntuvat hänestä miellyttäviltä, ilman minkäänlaista sosiaalista miellyttämisen pakkoa. Omien tunteiden tunnistaminen mahdollistuu ja monet totutut asiat voivat muuttua. (Wahlström 2006, 40–42.)

Wahlström (2006, 103) mainitsee, että yksi merkittävimpiä keinoja eheyttää itseään on tehdä jotakin hyvää luonnolle ja samalla itselleen. Esimerkiksi luonnon kauneudesta nauttiminen ja ihaileminen lisää elinvoiman tunnetta. Palaamalla luontoon, ihminen voi löytää hyvän olon. Luonnossa oleminen tuntuu hyvänolontunteena. (Rappe, esitelmä 6.10.2015)

Emootioissa, tunnetilassa, tapahtuva muutos edistää myös ympäristövastuullisuutta. Yksilön vahva elämyksellinen ja emotionaalinen luontokokemus voi olla niin mullistava, että sen kautta yksilö voi kokea arvomaailmansa muutoksen tai oppia uusia toimintatapoja, jotka sopivat hänen elämäänsä. (Salonen 2005, 214–215.)

5.2 Saavutettavuus

Kaikkien ikä- ja väestöryhmien esteettömät, turvalliset ja viihtyisät liikuntapaikat sekä hyvät mahdollisuudet arkiliikuntaan on kirjattu valtioneuvoston periaatepäätökseen. Periaatepäätökseen on kirjattu erikseen lasten, nuorten, perheiden, opiskelu- ja työikäisen sekä ikääntyneiden terveyttä edistävät tavoitteet. Ikääntyneiden tavoitteiksi on kirjattu muun muassa laadukkaiden, helposti saavutettavien ja edullisten liikuntapalvelujen tarjoaminen. Näitä voivat esimerkiksi olla lähialueen puistot ja viheralueet. (Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10, 4–13.)

Rappen (esitelmä 6.10.2015) mukaan luontoon pääseminen ei ole vaikeaa meillä suomalaisilla. Suurin osa suomalaisista asuu 200 metrin säteellä luonnosta ja keskimäärin 3,5 kilometrin säteellä metsästä. Vaikka valtaosa suomalaisista asuu kaupungeissa, luonto koetaan miellyttävänä ympäristönä. Suomalainen ulkoilee keskimäärin 170 kertaa vuodessa ja kaksi kolmasosaa ihmisistä ulkoilee viikoittain.

Tutkimustulosten mukaan eniten ulkoilevat ikääntyneet naiset. Tosiasia on kuitenkin se, että neljä prosenttia suomalaisista ei ulkoile vuoden sisällä lainkaan. Voiko yksi syy ihmisten pahoinvointiin olla luonnosta irtaantuminen? (Rappe, esitelmä 6.10.2015) Myös Wahlström (2006, 3) pohtii, voiko masennus ja erilaiset mielenterveyden ongelmat johtua osittain siitä, että ihmiskunta on katkaissut yhteytensä luontoon?

Tourula ja Rautio (2014, 39–42) esittävät Otton ym. (2010) päätelmän mukaan, että terveydenhuollon kulut vähenevät merkittävästi ja yksilön fyysinen aktiivisuus kasvaa, kun luontoalueiden saavutettavuutta lisätään. Myös yksilön elämäntyytyväisyyteen ja yhteisön tyytyväisyyteen positiivisesti vaikuttavat luontoympäristö ja sen saavutettavuus. Tarvitaan sekä helposti saavutettavia lähi-

luontokohteita, että kauempana sijaitsevia luontokohteita. Merkittävimmiksi haasteiksi terveyden tasa-arvoisessa edistämisessä mainitaan kuitenkin sosioekonomiset terveysterot sekä maantieteellinen epätasa-arvo.

Luontoympäristön saavutettavuus voi vaikuttaa sosioekonomiseen terveyden epätasa-arvoon (Tourula & Rautio 2014, 41–42). Saavutettavuuteen on kiinnitettävä huomiota. On tärkeää suunnitella helppopääsyisiä luontopolkuja ja kävelyreittejä sekä huomioida viherympäristöt asuinympäristöjen suunnittelussa. Mitä useammin luonnossa tai viherympäristössä käy ja mitä pidempään siellä on, sitä vähemmän yksilö kärsii stressistä ja siitä johtuvista sairauksista, kuten uupumuksesta. Viherympäristöt synnyttävät yhteisöllisyyttä, parantavat asukkaiden välisiä suhteita ja asumisviihtyvyyttä sekä vähentävät yksinäisyyttä. (Rappe, esitelmä 6.10.2015)

Metsähallituksen ja Soveltava Liikunta SoveLi ry:n yhteistyönä toteutettava Rohkeasti luontoon –hanke pyrkii turvaamaan luontokävijöille yhdenvertaiset, turvalliset ja monipuoliset mahdollisuudet luontoharrastamiseen (Luontoon.fi 2015). Tavoitteena on huomioida esteettömyys, erilaiset erityisryhmät ja soveltavaa liikuntaa tarvitsevat ryhmät suunnittelu- ja rakennustyössä. Tavoitteena on kehittää esteettömiä ja helppokulkuisia kohdekuvauksia luontoon.fi -verkkopalveluun. Hankkeessa kehitetään palveluita kävijöitä kuunnellen, oppien uutta erilaisista näkökulmista. (Rohkeasti luontoon -hanke 6.10.2015.)

Hankkeessa pyritään siihen, että kehittämistyön tuloksia pystyvät tulevaisuudessa hyödyntämään laajat käyttäjäryhmät, kuten ikäihmiset, järjestöt ja sosiaali- ja terveystyöpalvelut. Tavoitteena on, että jokaisella olisi mahdollisuus harrastaa mielekästä, itselle sopivaa ja hyvinvointia edistävää liikuntaa vammasta tai sairaudesta huolimatta. Pyrkimys on madaltaa kynnystä lähteä retkelle luontoon. (Metsähallitus 6.10.2015.)

Tourula ja Rautio (2014, 43–50) esittelevät eri väestöryhmien odotuksia ja tarpeita luontoon liittyen. Luontokokemukset ja luonnon merkitys vaihtelevat elämäntarpeiden eri vaiheissa. Elämäntarpeiden eri osa-alueiden tärkeysjärjestystä esittelee Feggin ym. (2007) näkökulmasta pohjalta. Ikääntyessä luonnon tärkeyden merkitys ja arvostus kasvaa. Eläkkeelle siirtyessä korostuvat altruismi ja terveys, ikääntyessä taas luontokokemukset, hengellisyys, eläimet ja uskonto. Mowen ym. (2007) tutkimustulosten esittelyn mukaan ikääntyneet kokevat helposti saavutettavat lähiluontokohteet tärkeinä. Lähiluontokohteet, kuten puistot koetaan terveyttä, liikuntaa ja elvyttävyyttä lisäävinä elementteinä. Kuitenkaan pelkkä luonnon läsnäolo ei riitä hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen ja ylläpitoon (Tourula & Rautio mt., 8).

Kaikkein tärkeintä on mahdollistaa luonnon kokeminen jokaiselle ihmiselle. Yhtä oikeaa tapaa ei ole. Luontoretket ovat tärkeitä mutta luonnon kokeminen voi olla hyvin monipuolista. Kaikenlainen puuhailu ulkona, kuten ruokailu ja lukeminen ovat hyviä vaihtoehtoja kokea luontoa. Myös oman pihan monimuotoisuus, puutarhan- ja eläintenhoito ovat tapoja kokea luontoa. On tärkeää kokea luonnon monimuotoisuutta ja sen eri elementtejä, kuten kalastusta, marjastusta, järven rannalla oloa, nuotientekoa, oman asunnon parveketta, leikkokukkia, tau-

luja tai vaikkapa luontokuvia. ”Parasta mitä voit tehdä, on lähteä ulos luontoon!”
(Rappe, esitelmä 6.10.2015)

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyö noudattaa kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen piirteitä. Airaksinen ja Vilkkä (2003, 63–64) kirjoittavat, että laadullisen tutkimusmenetelmän tavoite on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä kokonaisvaltaisesti. Laadullinen tutkimusasenne palvelee, kun on tavoite toteuttaa idea, joka nojautuu kohderyhmän näkemyksiin. Kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat tiedonhankinnan luonteen kokonaisvaltaisuus ja aineistonkeruu todellisissa tilanteissa: tiedon keruun instrumenttina suositetaan ihmistä, havainnointi ja keskustelu korostuvat (Hirsjärvi ym. 2010, 164).

Kvalitatiivista tutkimusta voidaan verrata väripalettiin, jokainen tutkija toteuttaa tutkimuksensa, sekoittaa värit, omalla ainutlaatuisella tavallaan. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on kuitenkin neljä erilaista lähestymistapaa. Niissä ollaan kiinnostuneita joko kielenpiirteistä, säännönmukaisuuksien keksimisestä, tekstin tai toiminnan merkityksen ymmärtämisestä tai reflektiosta. Mitä enemmän tutkimus sisältää reflektiota ja aineiston syvällistä käsittelyä, sitä kokonaisvaltaisempi, holistisempi, tutkimustyyppi on. (Hirsjärvi ym. 2010, 160–165.)

Opinnäytetyö on toteutettu tapaus- ja toimintatutkimuksena, jossa keskitytään tutkimaan yhden miehistä koostuvan luontoryhmän prosessia ja sen tarjoamia mahdollisuuksia ikääntyneille miehille. Aineistonkeruu painottui osallistuvaan havainnointiin yhteensä seitsemän toimintakerran aikana. Kestoltaan toimintakerrat olivat kolmesta viiteen tuntiin, riippuen retkikohteesta. Osallistuvan havainnoinnin lisäksi aineistonkeruussa käytettiin menetelminä kyselyä ja toiminnallista haastattelua.

Alkukyselyllä kartoitettiin miesten kiinnostuksen kohteita ja toiveita ryhmätöinnasta. Toiminnallista haastattelua käytettiin aineistokeruussa toiminnan väli- ja loppuarviointiin. Aineistoa ovat myös jokaisella ryhmäprosessin toimintakerralla otetut valokuvat esimerkiksi puhuttelevista luontoelementeistä. Prosessin aikana otetuilla valokuvilla on ollut merkittävä rooli toiminnan loppuarvioinnissa. Seuraavaksi kuvataan opinnäytetyössä käytettyjä tutkimusmenetelmiä ja aineistonkeruutapoja.

6.1 Tapaus- ja toimintatutkimus

Toteutettu opinnäytetyö on sekä tapaus- että toimintatutkimus, jonka tavoitteena on tuottaa tietoa miehille suunnatun luontoryhmän kehittämisprosessista. Tapaus tutkimukselle tyypillisiä piirteitä ovat yksittäisen tapauksen, yksilön, tai tapauksen joukon, ryhmän valitseminen, prosessit kiinnostuksen kohteena ja yksittäistapauksen tutkiminen yhteydessä ympäristöönsä. Aineistonkeruussa käytetään useita eri metodeja, joita ovat havainnointi, haastattelu, kysely ja dokumentit. Tapaus tutkimus tuottaa intensiivistä, yksityiskohtaista tietoa yksittäisestä ta-

pauksesta tai pienestä toisiinsa suhteessa olevista tapausten joukosta. (Hirsjärvi ym. 2010, 134–135.)

Toimintatutkimus kohdistuu tapaustutkimuksen kaltaisesti yksittäisen tapauksen tutkimiseen. Toimintatutkimus on tutkimus- ja kehittämisprojekti ja se on ajallisesti rajattu. Siihen sisältyy uusien toimintatapojen suunnittelu ja kokeilu. Toimintatutkimus on interventioon perustuva, käytännönläheinen, osallistava, reflektiivinen ja sosiaalinen prosessi. Pyrkimyksenä on sosiaalisen todellisuuden tutkimus, jotta sitä voitaisi muuttaa sekä todellisuuden muuttaminen, jotta sitä voitaisi tutkia. Tutkimus on prosessimaista, teorian ja käytännön yhdistävää. Se etenee syklisesti: useiden suunnittelu- ja kokeilusyklien etenevänä spiraalina. (Heikkinen 2007, 16–36.)

6.2 Alkukysely

Hirsjärvi ym. (2010, 193–197) toteavat, että yksi tapa kerätä aineistoa on kysely. Kysely on tehokas tiedonkeruumenetelmä ja tarkalla kysymysten suunnittelulla voi edistää tutkimuksen onnistumista. Tässä tutkimuksessa toteutettu alkukysely oli kontrolloitu kysely, joka jaettiin jokaiselle toimintaan ensikertaa osallistuneelle.

Osallistuneille jaettiin kysely, jonka tavoitteena oli kartoittaa sitä minkälaisia merkityksiä luonnolla on heille. Tämän lisäksi kartoitettiin henkilöiden keskimääräistä luonnossa viettämää aikaa sekä mielenkiinnon kohteita ja toiveita liittyen luontoryhmän toimintaan. Alkukyselyn tulosten perusteella oli tarkoitus rakentaa ryhmätoimintaa osallistuneiden toiveiden ja mielenkiinnon kohteiden mukaisesti. Haastavaksi sen teki se, että ryhmätoiminta oli avointa ja henkilöt osallistuivat toimintaan ensimmäistä kertaa eri kohdissa prosessia.

Ryhmätoiminnassa päädyttiin siihen, että jokaisen toimintakerran lopussa arvioitiin retkikertaa ja toimintaa peilattiin alkukyselyn toiveiden toteutumiseen. Toiminnan väliarvioinnissa alkukyselyn tuloksia käytiin tarkemmin läpi ja kartoitettiin samalla miesten kokemuksia siihen astisesta toiminnasta.

Alkukyselyn tuloksia käsiteltiin ja pohdittiin, onko toiminta ollut toiveiden ja mielenkiinnon kohteiden mukaista. Kehittämisideat otettiin huomioon koko prosessin ajan. Alkukyselyn tuloksia on tarkoitus peilata myös ryhmätoiminnan toiminnallisen loppuarvioinnin tuloksiin opinnäytetyön viimeisessä luvussa, pohdinnassa.

Mitä avoimempia ja strukturoimattomia kyselyt ja analyysit ovat, sitä enemmän ne noudattavat kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. (Hirsjärvi ym. 2010, 198–203.) Tässä tutkimuksessa alkukyselyn kysymykset laadittiin strukturoitujen ja avoimien kysymysten välimuodoiksi, monivalintakysymyksiksi. Alkukyselyssä oli täten sekä valmiita vastausvaihtoehtoja että avoimia vastausvaihtoehtoja.

Kyselyä laadittaessa on tärkeää kiinnittää huomiota kyselyn selvytyteen, spesifien kysymysten toimivuuteen ja siihen, että kysymykset ovat lyhyitä. Myös esimerkiksi kysymysten määrään ja sanavalintoihin tulee kiinnittää huomiota.

(Hirsjärvi ym. 2010, 198–203.) Nämä edellä mainitut asiat pyrittiin ottamaan huomioon alkukyselyä laadittaessa. Kyselyyn laadittiin neljä monivalintakysymystä. Ne pyrkivät olemaan sellaisia, joihin oli helppo vastata. Alkukysely on tämän raportin liitteenä 2.

6.3 Osallistuva havainnointi

Havainnointi on hyvä kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmä. Havainnoinnin (observation) avulla saadaan tietoa siitä, mitä todella tapahtuu, eli ihmisten todellisesta toiminnasta. Havainnointia pidetään tieteiden välttämättömänä perustemenetelmänä. Tieteellinen havainnointi on tarkkailua, mikä on työläs menetelmä. Havainnoinnin etuihin lukeutuu se, että päästään luonnollisiin ympäristöihin tutkimaan todellista elämää ja maailmaa. Kerätty aineisto on mielenkiintoista ja monipuolista. Havainnoinnin avulla saadaan välitöntä tietoa yksilöstä, ryhmästä tai organisaatiosta. Havainnointi soveltuu tutkimusmenetelmäksi vaikeasti ennakoitaviin ja nopeasti muuttuviin tilanteisiin. (Hirsjärvi ym. 2010, 212–214.)

Tässä tutkimuksessa käytettiin osallistuvaa havainnointia. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytettävä osallistuvan havainnoinnin menetelmä on vapaasti tilanteessa muotoutuvaa. Osallistuva havainnointi toteutetaan niin, että havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan tutkittavien ehdoilla. Tutkijan pyrkimys on päästä tasavertaiseksi osaksi havainnoitavan ryhmää ja näin ollen jakamaan myös omia elämäkokemuksiaan. Osallistumisen aste vaihtelee täydellisestä osallistumisesta osallistujaksi havainnoijana. (Hirsjärvi ym. 2010, 216–217.)

Tässä tutkimuksessa osallistuva havainnointi on toteutettu kahden edellä mainitun sovelluksena, toimintaan osallistuneille on kerrottu, että toiminta on osa opinnäytetyön tutkimusta ja sen aikana tehtyjä havaintoja käytetään opinnäytetyön aineistossa. Havainnoijan osallistuminen toimintaan on kuitenkin ollut tasavertaisena ryhmänjäsenenä, mikä on ajoittain tehnyt osallistuvan havainnoinnin haastavaksi.

6.4 Toiminnallinen haastattelu

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa päämenetelmänä pidetään haastattelua. Haastattelu on joustava ja ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, koska siinä ollaan tutkittavan kanssa suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa. Haastattelun valinta tiedonkeruumenetelmäksi on perustelua kun halutaan nähdä ihminen tutkimustilanteessa subjektina, aktiivisena ja merkityksiä luovana. Haastattelu valitaan tiedonkeruumenetelmäksi kun halutaan monitahoisia ja moniin suuntiin olevia vastauksia, joiden halutaan tuottavan uutta tietoa. Myös se, että vastauksia halutaan selventää ja syventää sekä arkojen ja vaikeiden aiheiden tutkiminen liittyy vahvasti haastatteluun. (Hirsjärvi ym. 2010, 204–206.)

Haastattelu on kuin kolikko, jolla on kaksi puolta. Haastattelun etu on se, että saatu aineisto on monipuolista ja sitä voidaan täydentää tarvittaessa myöhem-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

min. Haastattelu on kuitenkin aikaa vievää ja vaatii suunnitelmallisuutta. (Hirsjärvi ym. 2010, 205–211.)

Haastattelun pyrkimys on olla keskustelua, jossa osapuolet ovat tasa-arvoisia. Pyrkimyksenä siinä on kerätä luotettavaa ja pätevää tietoa. Tässä tutkimuksessa aineistonkeruussa käytettiin strukturoimattoman ja avoimen haastattelun sovellusta, jonka avulla selvitettiin miesten kokemuksia, ajatuksia, mielipiteitä ja tunteita liittyen luontoryhmän toimintaan. Avoin haastattelu on lähimpänä keskustelua ja sitä sovellettiin toiminnalliseksi haastatteluksi käyttämällä sitä toiminnan väliarviointiin sekä loppuarviointiin. (Hirsjärvi ym. 2010, 205–211.)

Toiminnan väliarvioinnissa käytettiin apuna kuvakortteja ja loppuarvioinnissa toiminnan aikana otettuja valokuvia. Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina, jolloin saatiin tietoja usealta henkilöltä samaan aikaan.

Tässä tutkimuksessa toiminnallisten haastatteluiden pyrkimys oli olla rentoja keskustelutilanteita, joissa jokaisen ääni tulisi kuuluviin. Haastatteluissa ei ollut kiinteää runkoa, vaan ne toteutettiin kuvakorttien ja valokuvien herättämien ajatusten pohjalta. Keskustelun aikana aiheet ja ajatukset muuttuivat laidasta laitaan. Haastattelija pyrki kuitenkin ohjaamaan tilannetta vaikka siinä ei ollut kiinteää runkoa esimerkiksi siten, että piti huolen siitä, että jokainen saisi vastata ja kertoa omat ajatukset ja mielipiteet. Tutkimuksen väli- ja loppuarvioinnin tulokset tullaan käsittelemään myöhemmin tässä raportissa.

7 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tässä luvussa pohditaan opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä, joka on olennainen osa tutkimuksen tekemistä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää perustella sisällölliset valinnat alan teorioiden tarkastelutapaa käyttäen. Tekemisen ja kirjoittamisen on oltava vuorovaikutuksessa. Hyvä tietoperusta ja määritellyt käsitteet toimivat apuvälineinä opinnäytetyön kokonaisuudessa. Tässä opinnäytetyössä on pyritty valitsemaan monipuolista, ajankohtaista ja laadukasta tietoperustaa tutkimuksen tueksi muistaen lähdekriittisyys. Teoriatieto tukee tutkimuksen aineistonkeruussa saatuja tuloksia. (Airaksinen & Vilka 2003, 65–69.)

Tutkimusmenetelmien käyttöä toiminnallisessa opinnäytetyössä on pohdittava tarkkaan, minkä verran aineiston ja tiedon keräämistä prosessin aikana tehdään. Saadun aineiston ja tiedon laatu pyritään turvaamaan käyttämällä perustason valmiita tutkimuskäytäntöjä, laadullisessa tutkimuksessa näitä keinoja ovat lähinnä lomake- ja teemahaastattelut joko yksilöille tai ryhmille. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston laatu on määrää tärkeämpi. Aineiston monipuolisuus ja vastaavuus opinnäytetyön sisällöllisiin tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin ovat laadun kriteeri. (Airaksinen & Vilka 2003, 56–64.)

Tässä tutkimuksessa pääpaino aineistonkeruussa on ollut osallistuvassa havainnoinnissa, tämän lisäksi aineistonkeruumenetelminä käytettiin alkukyselyä ja toiminnallista haastattelua. Havainnoinnissa haasteena on se, että se on aikaa

vievää ja että havainnoija saattaa häiritä tilannetta. Havainnoija voi myös sitoutua emotionaalisesti tutkittavaan tilanteeseen tai ryhmään ja näin ollen tutkimuksen objektiivisuus sekä luotettavuus kärsivät. Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, ettei tutkittavan ole välttämättä mahdollista tallentaa tietoa heti, vaan luotettava omaan muistiin kirjaamalla havainnot myöhemmin. Osallistuva havainnointi on subjektiivista toimintaa ja se voi olla hyvin valikoivaa, kaikkea toiminnassa tapahtuvaa ei pysty eikä huomaa havainnoida. (Hirsjärvi ym. 2010, 213–214.)

Kyselyn luotettavuudesta Hirsjärvi ym. (2010, 195) kirjoittavat, että tulosten tulkinta voi olla haastavaa ja aineisto pinnallista, koska ei ole varmuutta esimerkiksi siitä miten vastanneet ovat suhtautuneet kyselyyn.

Haastattelun haasteena on, että se voidaan kokea uhkaavana tai pelottavana tilanteena. Haastatteluaineisto on aina myös konteksti- ja tilannesidonnaista. Ryhmähaastattelussa ryhmällä on sekä myönteinen, että kielteinen vaikutus. Ryhmä voi edesauttaa toistensa vastauksia mutta myös esimerkiksi estää joidenkin asioiden esiintulon vastauksissa. Ryhmädynamiikalla on myös vaikutusta ryhmähaastattelutilanteessa, osa henkilöistä on enemmän äänessä kuin toiset. (Hirsjärvi ym. 2010, 208–211.)

Tutkimuksen luotettavuutta tukee tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteutumisesta. Henkilöiden, paikkojen ja tapahtumien kuvaukset ovat osa laadullista tutkimusta, kuvaukseen liitetyt yhteensopivat selitykset ja tulkinnat kertovat tutkimuksen validiudesta. (Hirsjärvi ym. 2010, 232–233.) Tässä opinnäytetyössä on pyritty kuvamaan mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti koko luontoryhmätoiminnan kehittämisprosessi, tutkimuksessa tehty aineistonkeruu ja tulosten analyysi.

Tutkimuksessa on tutkittu yhden ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmän toimintaa, joten kerätyn aineiston tulokset ja johtopäätökset eivät ole yleistettävissä. Tässä tutkimuksessa on pohdittu sitä, onko tutkija, joka on toimii toiminnassa myös toisena ohjaajana luotettava havainnoija. Tehtyihin havaintoihin voivat vaikuttaa tilanteiden tulkinnat. Tehdyt havainnot kirjattiin ylös retkikertojen jälkeen ja se koettiin tutkimuksen kannalta osittain haasteellisenä. Viimeisellä kerralla toinen ohjaaja havainnoi arviointitilannetta ja kirjasi ylös kehittämisideoita.

Tutkijan on otettava huomioon eettiset kysymykset, jotka vaikuttavat tutkimuksen tekoon. Tutkimuksen eettisyyteen vaikuttavat hyvät tieteelliset käytännöt, kuten se, että tutkimus noudattaa huolellisuutta ja rehellisyyttä koko prosessin ajan, valitut aineistonkeruumenetelmät ovat kriteerin mukaisia, tutkimus kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä sekä tutkimukseen osallistuneita henkilöitä. Tutkimukseen osallistuneille tulee kertoa tutkimuksen tarkoituksesta, aineistonkeruusta ja pyytää kirjallinen suostumus. (Hirsjärvi ym. 2010, 23–27.)

Luontoryhmän toimintaan osallistuneille on kerrottu, että toiminta on osa tutkimusta ja mitä tutkimuksella pyritään selvittämään. Jokaiselta osallistuneelta on pyydetty myös kirjallinen tutkimuslupa toiminnan aikana kerätyn aineiston käytöstä. Henkilöiden tarkkaa kuvausta opinnäytetyössä ei ole tehty, koska osallis-

tujien anonymiteetti on haluttu säilyttää koko tutkimuksen ajan. Opinnäytetyöhön valitut valokuvat on valittu niin etteivät henkilöt ole niistä tunnistettavissa. Tästä syystä loppuarvioinnin miesten valitsemaa valokuvia ei ole tässä tutkimuksessa esillä. Aineiston tuloksia on käsitelty luottamuksellisesti ja tuloksista muodostetut päätelmät ja tulkinnat on pyritty perustelemaan peilaamalla niitä taustateoriaan.

8 YHDESSÄ LUONTOON – KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

Tässä luvussa kerrotaan ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmän kehittämisprosessi sen alun suunnittelusta markkinointiin ja käytännön toteutuksen loppuun asti. Luvussa käsitellään toiminnallista innostamisen prosessia, luontoryhmätoiminnan kokonaisbudjettia ja ryhmätoiminnan jälkeen varmistuneita asioita.

8.1 Suunnittelu ja markkinointi

Opinnäytetyön aiheen konkretisoiduttua elokuussa 2015 suunnittelu- ja markkinointityö alkoivat heti. Likioman kanssa sovittiin alustavat ryhmätoiminnan toteutuspäivät; joka maanantai, yhteensä seitsemänä peräkkäisenä maanantaina lokakuu- ja marraskuun 2015 aikana. Likioma alkoi saman tien etsimään ryhmätoimintaan toista ohjaajaa. Yhdessä pohdittiin, että olisi hyvä jos toinen ohjaaja olisi mies, hän toisi ohjaustyöhön miehistä näkökulmaa ja omaa ammattitaitoa sekä osaamista.

Päätettyjen ryhmätoiminnan päivämäärien pohjalta laadittiin mainos miehille suunnatusta ryhmätoiminnasta luonnossa. Mainoksessa kerrottiin lyhyesti ryhmän toimintaperiaatteista, toteutuspäivämääristä ja kellonajoista. Näiden lisäksi mainoksessa oli kaksi luontokuvaa ja ohjaajan kuva. Toisen ohjaajan varmistuttua mukaan ryhmätoimintaan syyskuussa 2015 mainosta päivitettiin lisäämällä siihen toisen ohjaajan kuva, myös toisen ohjaajan kuva vaihdettiin vielä luontoteemaan sopivaksi. Mainokseen lisättiin myös toimintaan mukaan motivoiva kuva ikääntyneestä miehestä. Lupa kuvan käyttöön saatiin vaivatta. Kuva on tutkimuksen tekijän ukista ja ikuistettu teemaan sopivasti yhteisellä kalareissulla.

Mainoksen lopullisesti valmistuttua Likioma lähetti sen Petäjäkotikeskukseen, Kuuselakeskukseen sekä suoraan henkilöille, joita ryhmätoiminta saattaisi kiinnostaa. Tämän lisäksi Likioma markkinoi luontotoimintaa muissa ryhmätoiminoissa ja kohtaamisissa. Ohjaajat markkinoivat ryhmätoimintaa omilla tahoillaan, työpaikalla ja Härmälän alueella, muun muassa Härmälän K-marketilla ja kaduilla. Mainokset alkavasta ryhmätoiminnasta vietiin myös Härmälän kirjastolle ja K-marketille. Ryhmätoimintaa markkinointiin myös Likioman Kohtaamisia Pop up –tapahtumassa Härmälän K-marketin edessä.

Ryhmän markkinointiaikana tehtiin huomio siitä, että usea mainoksen saanut henkilö noteerasi sen. Vaikka he tällä kertaa kieltäytyivät toimintaan osallistumisesta, olivat he kuitenkin pohtineet osallistumisestaan toimintaan. Ryhmän markkinoinnissa toimivimmaksi keinoksi todettiin henkilökohtainen kutsuminen

joko sähköpostilla tai kasvotusten. Kasvotusten toiminnasta kertominen ja kutsuminen mukaan motivoi parhaiten osallistumaan. Markkinointityössä yhdeksi haasteeksi nousi mainoksen ikääntynyt-sana, joka herätti hämmennystä osassa henkilöissä, joille toimintaa markkinoitiin. He eivät kokeneet itseään ikääntyneiksi, joten mainos saattoi olla heille harhaanjohtava. Tämä on hyvä huomio pohdittaessa markkinointia ja mainoksen tekoa tulevaisuudessa, sanavalintoja tulee pohtia entistä tarkemmin.

Markkinointityötä tehtiin myös ryhmätoiminnan jo alettua. Toimintaan osallistuneilta saatujen vinkkien perusteella ryhmätoiminnan mainos lisättiin esimerkiksi Härmälä on helmeä -Facebook-ryhmään ja toivotettiin kiinnostuneet tervetulleiksi mukaan toimintaan. Tärkeimmäksi markkinointikeinoksi toiminnan aikana nousi toimintaan osallistuneiden markkinointityö, he kertoivat toiminnasta ystävilleen ja tutuilleen innostaen heitä mukaan toimintaan.

Toiminnan etukäteissuunnittelu ja asiakastarpeiden arviointi sisälsivät esimerkiksi toiminnan lähtökohtien ja potentiaalisten retkikohteiden pohdintaa sekä toimintaympäristöjen etukäteiskartoittamista. Toimintaympäristöjen kartoittamisessa piti ottaa huomioon muun muassa esteettömyys; mitkä kaikki luontokohteet ovat esteettömiä mikäli tarve näin vaatii. Toimintaympäristöjen kartoituksessa pyrittiin mahdollisimman monipuolisiin luontokohteisiin huomioiden esimerkiksi Tampereen kaupungin Internet-sivuilta löytyvät tiedot luonnon virkistyskäytöstä, kuten luontopoluista sekä Lempäälän Kehityksen ylläpitämästä Birgitan polun oppaasta.

Mahdollisista toimintaympäristöistä laadittiin suuntaa antava Power Point – esitys ensimmäiselle kokoontumiskerralle. Ryhmätoiminnan aikana yhdessä päätetyt retkikohteet kartoitettiin ennen varsinaista retkeä ohjaajien toimesta. Kartoituksissa selvitettiin muun muassa sitä, minkälainen maasto retkikohteissa on, tulentekomahdollisuuksia sekä muita toiminnassa huomioitavia asioita. Retkikohteiden etukäteiskartoitus oli erittäin tärkeää toiminnan turvallisuuden ja sujuvuuden kannalta. Etukäteiskartoitusten pohjalta jokaiselle retkikerralle laadittiin erikseen turvallisuus- ja ohjaussuunnitelma.

Toiminnan etukäteissuunnittelussa kartoitettiin myös toimintaan tarvittavia materiaaleja ja välineitä, kuten ensiapu- ja retkitarvikkeita. Likioma kustansi toiminnan aikana tehdyt hankinnat, polttoaineet ja eväät. Muut tarvikkeet, materiaalit ja välineet hankittiin ohjaajien kautta. Toisen ohjaajan toimesta ryhmätoimintaan saatiin käyttöön Tampereen Kaupunkilähetys ry:n pakettiauto, jolla kuljettiin yhdessä retkikohteisiin. Etukäteissuunnittelussa kartoitettiin myös Tampereen Kaupunkilähetys ry:n kesäpaikan, Vähäsillan, käyttömahdollisuus toiminnan aikana. Teiskossa sijaitsevan Vähäsillan rantasaunarakennus oli varattu joka maanantaiksi luontoryhmän toiminnalle sadepäivien varalle. Toisena varavaihtoehtokohteena oli Pyynikinharju ja näkötorni, mikäli jonakin maanantaina sade olisi yllättänyt.

8.2 Toiminnallinen prosessi

Opinnäytetyön toiminnallinen prosessi toteutettiin loka-marraskuun 2015 aikana. Luontoryhmä kokoontui kerran viikossa, joka maanantai kello 10 alkaen. Kokoontumiskertoja oli yhteensä seitsemän.

Ryhmät voivat olla suljettuja tai avoimia ja jokainen niistä noudattaa omaa kehitystään. (Niemistö 2012, 51–62.) Tässä luontoryhmässä ryhmän toiminta oli avointa eli ryhmään sai tulla uusia jäseniä koko prosessin ajan. Ryhmän toiminnassa oli kuitenkin selkeä aloitus ja lopetus. Avoimen ryhmän kehitys on luonnollisesti erilaista kuin suljetun ryhmän kehitys. Tuckmanin (1966) mallin mukaan ryhmänkehitysvaiheita on viisi, ryhmän muodostusvaihe (forming), kuuhuntavaihe (storming), yhdenmukaisuusvaihe (norming), hyvin toimiva ryhmä (performing) ja lopetus (adjourning). (Niemistö mt., 160–165.)

Vaikka ryhmässä tapahtuisi vaihtuvuutta, on sen mahdollista kehittyä hyvin toimivaksi ryhmäksi. Avoimen ryhmän kehitykseen positiivisesti vaikuttavat ryhmän koostumuksen jatkuvuus eli se, että jäsenet voivat sitoutua tavoitteeseen, muodostaa suhteita ja tiedostaa ryhmäroolinsa. (Niemistö 2012, 167–169.) Luontoryhmän osallistujien määrä retkikerroilla vaihteli kahdesta henkilöstä kuuteen henkilöön. Tämä loi omat haasteensa ryhmän kehitykseen, kuten kiinteytymisen syntyyn. Kiinteytymisellä, koheesiolla, on sekä positiivinen että negatiivinen puoli. Ryhmäytyminen, yhteishenki, vetovoima ja samanmielisyydet ovat kiinteytymisen positiivisia puolia kun taas negatiiviseksi puoleksi mainitaan ryhmäpaine. (Niemistö mt., 57.)

Ryhmään liittyy tiettyjä tunnusmerkkejä, joita esimerkiksi ovat ryhmän säännöt, rajat, koko, tarkoitus, vuorovaikutus, työnjako, roolit sekä johtajuus. Helkaman, Myllyniemen ja Liebkindin (1998) esittämän mallin mukaan ryhmäprosessi sisältää aina kolme oleellista tekijää. Niitä ovat lähtötekijät eli ryhmän tarkoitus, ympäristötekijät ja ryhmän jäsenet sekä ryhmässä syntyneet ilmiöt ja tulokset. Ryhmäprosessiin liittyy aina jokin tavoite tai toive ryhmän kehittymisestä. (Niemistö 2012, 16–22.)

Jokaisella ryhmällä on oma dynamiikkansa ja piilotajuntansa ja niihin vaikuttavat sekä tietoiset, harkitut, että tahattomat voimat, tunteet ja teot. Erilaiset merkitykselliset ja merkityksettömät ilmaisut tietyissä tilanteissa muodostavat ryhmän jäsenten vuorovaikutuksen. (Niemistö 2012, 16–22.)

Luontoryhmän toiminnassa ryhmän tarkoituksen perustehtävänä oli saada miehiä yhteen ja tutustua lähialueen luontoon tekemällä joka viikko yhteinen retki. Ryhmän tavoitteita oli useita, kuten se, että lähdettiin ulos luontoon ja tutustuttiin samalla muihin ryhmäläisiin. Luontoryhmään vaikuttaneita ympäristötekijöitä olivat fyysisen ympäristön luontoympäristö ja sosiaalisen ympäristön tekijät eli ikääntyneiden miesten sosiaalinen asema ympäristössään, Härmälän alueella.

Ryhmän jäsenet, yli 60-vuotiaat miehet, heidän ominaisuutensa ja erilaisuutensa on yksi vaikuttanut lähtötekijä. Ryhmässä syntyneitä ilmiöitä, kuten osallistumisen ja viestinnän jakautumista, rooleja ja ryhmämotivaatiota sekä tuloksia, esi-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

merkiksi ryhmäkokemusta ja tyytyväisyyttä toiminnasta tullaan kuvamaan myöhemmin tässä raportissa aineiston analyysi ja pohdinta-luvuissa.

Käytännön toteutuksen toiminnan pääpaino oli muutaman tunnin kestävässä eri kohteiden luontoretkeissä. Luontoretkiin sisältyi monenlaisia elementtejä, kuten luontohavaintojen tekoa, yhdessäoloa ja yhdessä tekemistä, sosiaalista kanssakäymistä ja liikuntaa. Usein ikääntyessä ulkona liikkuminen vähenee, vaikka tarve liikkua ulkona säilyy. Ulkona liikkuminen säännöllisesti edistää monella tapaa terveyttä, esimerkiksi se rentouttaa ja virkistää mieltä, kehittää lihasvoimaa ja tasapainoa sekä parantaa liikkumisvarmuutta. Tämän lisäksi se tarjoaa mahdollisuuden tavata vaikkapa ystäviä. (Ikäinstituutti 2015.)

Luontoretkien toiminnassa on korostunut muistelutyö ja oman elämäntarinan kertominen. Hohenthal-Antin (2009, 15–28) kirjoittaa, että muistelutyö on inhimillistä toimintaa, joka sopii kaikenikäisille. Sen avulla omia kokemuksia suhteutetaan ja verrataan aiemmin koettuun. Jokaisella ihmisellä on ainutlaatuisia muistoja, joita kukaan ei voi ottaa pois. Muistoilla on myös eheyttävä vaikutus. On tärkeää saada käsitellä sekä hyviä että ikävämpiäkin muistoja, jotta voi oppia ymmärtämään itseään entistä enemmän ja suunnata samalla omaa elämää mahdollisesti uuteen suuntaan.

Ryhmätoiminnan aikana valokuvaa on käytetty retkien ikuistamiseen sekä toiminnan väli- ja loppuarviointiin. Valokuva on viestinnällinen ja vaikuttava väline, jota pystytään käyttämään monipuolisesti. Valokuvat ovat kuin silta menneisyyden muistojen, nykyhetken ja tulevaisuuden toiveiden välillä. (Halkola 2009, 13–17.) Yksittäiset valokuvat ovat muistin palasia eli muistoja, joihin latautuu paljon tunteita ja merkityksiä. Ne voivat tuoda esiin kuvassa näkymättömiä muistikuvia sekä asioita, joihin sanat eivät riitä. Valokuvat muodostavat historiallisen ja yksilöllisen muistimme. (Salo 2009, 23.) Toiminnan aikana on pyritty innostamaan osallistujia myös mielimaisemien valokuvaukseen. Ajatuksena on ollut että ikuistetut kuvat mielimaisemista teetettäisi heille muistoksi.

Seuraavaksi on tarkoitus kuvata jokainen toimintakerta pääpiirteittäin. Kuvauksissa kerrotaan toimintakertojen sisältö ja keskeiset aiheet. Toiminnallisen osuuden kerrat on nimetty miesten suorien lainausten mukaan. Kuvaus sisältää myös kuvan jokaiselta toimintakerralta eri retkikohteista lukuun ottamatta aloituskerrata.

8.2.1 ”Lähteminen on haastavin osuus, on helpompi jäädä kotiin.”

Miesten luontoryhmä kokoontui ensimmäisen kerran maanantaina 5.10.2015 kello 10–12 Likioman toimistolla. Etukäteen oli tiedossa, että osallistujia olisi kolme. Osallistujia tällä kerralla oli kaksi, kaksi etukäteen ilmoittautunutta ei saapunut paikalle. Toimintakerralla tutustuttiin toisiin vapaasti keskustellen kahvin ja sämpylöiden äärellä. Toimintakerralla keskusteltiin Likioma-projektista, joka oli miehille hieman tuttu, molemmat olivat osallistuneet projektin toimintaan aiemmin. Kerralla käytiin läpi myös yleisiä luontoryhmän lähtökohtia: toiminta on osa opinnäytetyötä ja siihen tarvittiin tutkimusluvat jokaiselta osallistu-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

jalta. Keskustelua käytiin siitä, että toiminta rakentuu miesten toiveiden mukaisesti ja riittää kun on oma itsensä, mitään muuta ei tarvitse osata eikä vaadita.

Toiminnan hinta kiinnosti ja miehiä ihmetytti se, että toiminta on heille ilmaista. Miehet ilmaisivat harmituksensa siitä, että osallistujia oli vain kaksi: ”Lähteminen on haastavin osuus, on helpompi jäädä kotiin.” Ryhmätoiminnan etukäteistiedottaminen herätti myös keskustelua: ”Missä tätä on mainostettu?” Miehiä pyydettiin osallistumaan mahdollisuuksiensa mukaan ryhmän markkinointiin.

Ensimmäisellä toimintakerralla esiteltiin mahdollisia toimintaympäristöjä havainnollistavan Power Point –esityksen avulla. Esityksen tavoitteena oli herättää keskustelua, kartoittaa miehiä kiinnostavia retkikohteita ja edistää retkikohteiden ideointia. Alkukyselyn avulla kartoitettiin toimintakerralle osallistuneiden mielenkiinnon kohteita, toiveita ja tavoitteita ryhmätoimintaprosessiin liittyen. Kerralla suunniteltiin alustavaa aikataulua ja toiminnan sisältöä, seuraavan kerran retkikohteeksi sovittiin yhdessä Tampereen Kaupunkilähetyksen kesäpaikka Vähäsilta Teiskossa ja sitä seuraavan viikon retkikohteeksi Birgitan polku. Muita toivottuja retkikohteita olivat Vähälampi, Niihaman luontopolku sekä Seitsemisen.

8.2.2 ”Tulin katsomaan, että mikä tämä juttu on.”

Luontoryhmän toinen kokoontumiskerta oli maanantaina 12.10.2015 kello 10–14. Kokoontuminen tapahtui Likioman toimistolla, josta lähdettiin yhdessä Teiskossa sijaitsevaan Tampereen Kaupunkilähetyksen kesäpaikkaan, Vähäsilltaan. Ensimmäisen toimintakerran perusteella tiedettiin, että varmoja osallistujia on yksi. Osallistujia toisella kerralla oli yhteensä kaksi, ensimmäisellä kerralla ollut henkilö ja hänen lisäksi toinen ensimmäistä kertaa toimintaan osallistunut: ”Tulin katsomaan, että mikä tämä juttu on.”

Toisella toimintakerralla toivotettiin tervetulleeksi ensimmäistä kertaa osallistunut, tutustuttiin toisiin, käytiin läpi luontoryhmän lähtökohtia ja periaatteita. Keskustelua käytiin alustavista retkikohteista ja muista potentiaalisista toimintaympäristöistä, miesten asiantuntemus korostui. Vähäsilltaan saapuessa tutustuttiin ympäristöön ja tarkkailtiin ympäröivää luontoa. Kaunis ympäristö maisemineen ja aurinkoinen sää herättivät ihastusta: ”En olisi uskonut tällöistä paikkaa näkeväni.”

Toimintakerralla tutustuttiin Vähäsillan saunarakennuksen ympäristöön ja paisutettiin makkaraa saunarakennuksen takassa. Toiminnan ohessa tutustuttiin toisiin vapaasti keskustellen. Mukaan oli varmuuden varalta varattu kuvakortit mutta niitä ei toimintakerralla tarvittu keskustelun herättelyyn. Kerran aikana keskusteltiin luontokohteista ja toivotusta toiminnasta. Keskustelua oli siitä, että ensimmäisellä kerralla oli alustavasti sovittu kolmannen kerran retkikohde, Birgitan polku ja että onko tämä edelleen ensi viikon retkikohde. Alustavasta sopimuksesta pidettiin kiinni ja kolmannen kerran retkikohteeksi päätettiin Birgitan polun Ammejärven laavu. Toimintakerralla kerättiin suullista palautetta, joka jäi suppeaksi.

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”



Kuva 1. Teiskossa tarvittiin kekseliäisyyttä kun lusikat puuttuivat.

8.2.3 ”Oli kyllä niin mukavaa, kun sai nauraa niin paljon!”

Kolmas miesten luontoryhmän kokoontuminen oli maanantaina 19.10.2015 kello 10–15.30. Ensin kokoonnuttiin Likioman toimistolle, josta lähdettiin retkelle Birgitan polulle, Ammejärven laavulle. Etukäteen tiedettiin, että varmoja osallistujia kolmannelle kerralle on kaksi. Tämän lisäksi kolmannelle kerralle osallistui kaksi miestä ensimmäistä kertaa, yhteensä osallistujia oli neljä. Toimintakerran alussa toivotettiin kaikki lämpimästi tervetulleiksi, käytiin yhteisesti läpi Likioma-projektia, luontoryhmän lähtökohtia ja periaatteita. Osallistuneille kerrottiin, että luontoryhmää saa mainostaa kaikille tutuille, jotta saamme ryhmään lisää osallistujia. Lämpimän ja vastaanottavaisen ilmapiirin luomiseksi kaikkien kuulluksi ja nähdyksi tuleminen korostui, oli tärkeää tutustua toisiin esittelemällä itsemme kaikille ryhmän jäsenille.

Ajomatkalla jokainen osallistuja sai oman Birgitan polun kartan, yhdessä tutustuttiin karttaan ja tämän retkikerran kohteeseen, Ammejärven laavuun. Birgitan polun nimi herätti keskustelua ja kartasta selvisi, että Birgitan polku on saanut nimensä Lempäälän keskiaikaisen Pyhän Birgitan kirkon mukaan. Perille saapumisen jälkeen käveltiin kohti Ammejärven laavaa, oman toimintakyvyn ja voimavarojen mukaan, osa nopeammin, osa hitaammin. Polulla kävellessä miehiä ohjeistettiin mielimaiseman valokuvaukseen ja yksi miehistä halusi ikuistaa tämän retkikerran mielimaisemansa. Ammejärvelle käveltäessä havainnoitiin luonnon monimuotoisuutta, ihasteltiin ajan kanssa luonnon kauneutta ja keskusteltiin luonnon herättämistä aiheista, kuten luonnon kiertokulusta.

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

Ammejärven laavulle saavuttaessa tutustuttiin ympäristöön, sytytettiin nuotio, paistettiin makkaraa ja syötiin eväitä. Kaksi luontoryhmän miehistä innostui keittämään nokipannukahvin koko porukalle jakaen samalla tietotaitojaan. Toiminnan ohessa keskusteltiin muun muassa luonnon merkityksestä lapsuudessa. Eräs miehistä totesi: ”Ei ollut kotiin asiaa ennen kuin marjat oli kerätty.”

Toiminnan ohessa keskusteltiin jo alustavasti sovituista retkikohteista sekä muista mahdollisista kiinnostavista luontokohteista. Tämän lisäksi keskusteltiin toiminnan sisältöön liittyvistä toiveista. Paluumatka polkua pitkin Ammejärveltä kesti suunniteltua kauemmin toimintakyvyn haasteista johtuen. Paluumatkalla ryhmän keskinäinen kannustaminen ja auttaminen korostuivat. Palautetta kerättiin tällä kerralla kouluarvosanoin ja tavoitteena oli saada kattavampaa palautetta edelliskertaan verrattuna.

Palautetta kerättiin toimintakerran lopussa tilanteensa johtuen kolmelta mieheltä ja heidän kouluarvosanansa Ammejärven retkikerrasta olivat 10, 8 ja 8,5. Positiivisia asioita tällä retkikerralla miesten mielestä olivat raitis ilma, liikunta ja reippailu luonnossa. Miinuspuoli retkikerrassa oli hidas paluumatka ja aikataulun venyminen. Eräs ensimmäistä kertaa osallistuneista totesi kuitenkin lopussa kätellessään: ”Oli kyllä niin mukavaa, kun sai nauraa niin paljon!” Seuraavan viikon retkikohteeksi sovittiin yhdessä Niihaman ulkoilumaja.



Kuva 2. Nokipannukahvien keittoa Ammejärven laavulla.

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

8.2.4 ”Ei täällä oikein kauniita maisemapaikkoja ole.”

Luontoryhmä kokoontui neljännen kerran maanantaina 26.10.2015 kello 10–14 ensin totuttuun tapaan Likioman toimistolle, josta lähdettiin yhdessä retkelle Niihaman ulkoilumajan ympäristöön. Neljännelle kerralle tiedettiin etukäteen osallistuvan ainakin neljä henkilöä. Yhteensä Niihaman retkelle osallistui viisi miestä. Neljä osallistujista oli ollut aikaisemmin mukana ja yksi ensimmäistä kertaa. Toiminnan alussa toivotettiin kaikki lämpimästi tervetulleiksi mukaan ja kyseltiin kuulumisia. Koska tällä kerralla oli ensimmäistä kertaa toimintaa osallistunut henkilö, jokaisen huomioiminen, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen oli tärkeää ja siihen piti kiinnittää huomiota.

Ajomatkalla kohti Niihamaa keskustelimme Likioma-projektista ja luontoryhmän lähtökohdista ja periaatteista. Ajomatkan aikana katsoimme yhdessä erään osallistujan ottamia valokuvia Ammejärven retkeltä ja miehet kertoivat kokemuksiaan toimintaan ensimmäistä kertaa osallistuneelle. Ajomatkalla jokainen osallistuja sai Niihaman luontopolun oppaan, johon tutustuttiin yhdessä matkan aikana. Yhdessä tutustuttiin myös Niihaman ympäristön maastokarttaan. Miesten tämän kerran odotusten kartoitus herätti keskustelua ja eräs miehistä totesi: ”Odotan eniten luontopolkua.”

Niihaman ulkoilumajalle saapumisen jälkeen tutustuttiin yhdessä ympäristöön. Tämän jälkeen luontopolulle halukkaat lähtivät kiertämään Niihaman luontopolkua ja osa ryhmän jäsenistä jäi pururadan ympäristöön, grillikodan lähistöön. Ryhmä jakautui kahtia osallistuneiden kiinnostuksen kohteen, toimintakyvyn ja voimavarojen mukaan. Osaa ryhmäläisistä kiinnosti luontopolku, osa totesi haluavansa jäädä lähiympäristöön ja virittämään nuotiota. Luontopolun tarkempi etukäteiskartoitus olisi ollut tarpeen: ensin käveltiin luontopolun aloituksen ohi, kunnes takaisinpaluu osoitti, että luontopolun aloituskohdassa ollut merkkilappu oli tippunut maahan. Luontopolun rastit eivät olleet ajankohtaisia vuodenaikaan nähden, kuitenkin luontopolkuoppaassa mainitut lajit herättivät keskustelua ja niiden latinankieliset nimet huvittuneisuutta. Polulla käveltyessä osallistujia ohjeistettiin mielimaiseman valokuvaukseen niin halutessaan. Mielimaiseman valokuvaus ei kuitenkaan ottanut tuulta alleen: ”Ei täällä oikein kauniita maisemapaikkoja ole.” Luontopolulla korostuivat luontoympäristön ja –elementtien havainnoiminen ja luonnon tarjoamat hetkeen tarttumisen tilanteet, kuten eläinten tunnistaminen. Raikas ilma ja vuodenaika todettiin positiivisiksi asioiksi: ”Nyt on ihanteellisin aika olla metsässä kun ei ole hirvikärpäsiä.”

Niihaman ulkoilumajan grillikodassa paistettiin makkaraa ja juotiin nokipannukahvia. Retkellä tutustuttiin myös Niihaman urheilumajan läheisyydessä oleviin ulkokuntosalilaitteisiin. Toiminnan ohessa keskusteltiin muun muassa aikuisuuden luontomuistoista, luonnon merkityksestä aikuisuudessa ja elämässä kohdatujen haasteiden kääntämisestä voimavaraksi. Tämän lisäksi ideoitiin yhdessä ensi kerran retkikohdetta. Neljännessä toimintakerrasta pyydettiin arviointia toimivaksi havaitulla kouluasteikolla. Miesten arviot tästä retkikerrasta olivat 9, 9, 8,5, 8 ja 9. Miesten palautteissa tiivistyi toive siitä, että jos vain mahdollista niin lähdetään joka kerta yhdessä ulos luontoon. Luonnossa liikkuminen sekä makkara ja nokipannukahvi todettiin toimivaksi yhdistelmäksi. Parantamisen varaa toiminnassa oli siinä, että retkikohteet saisivat sisältää enemmän maisemapaik-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

koja ja lisää maaston haastavuutta. Keskustelun päätteeksi miesten toiveiden perusteella ensi viikon retkikohteeksi päätettiin Kaitajärven kota Birgitan polulla. Tavaroiita pakatessa eräs miehistä innostui laulamaan Rauli Badding Somerjoen kappaletta Paratiisi.



Kuva 3. Pikku-Niihama järven rannalla.

8.2.5 ”Kukaan ei lähde minun kanssa luontoon.”

Viidennelle retkikerralle kokoonnuttiin maanantaina 2.11.2015 kello 10–15. Ensin kokoonnuttiin Likioman toimistolle, josta lähdettiin yhdessä retkelle Birgitan polulla sijaitsevalle Kaitajärven kodalle. Etukäteen tiedettiin, että viidennelle retkikerralle osallistuu ainakin neljä miestä. Viidennellä retkikerralla osallistujia oli yhteensä viisi, neljä toimintaan aikaisemmin osallistunutta ja yksi ensimmäistä kertaa toimintaan osallistunut. Kuten aikaisemmilla kerroilla, myös tämän toimintakerran alussa toivotettiin jokainen lämpimästi tervetulleeksi mukaan toimintaan ja tämän lisäksi kyseltiin kuulumisia. Jokaisen huomioiminen, oli edelleen erityisen tärkeää toiminnan alusta loppuun asti.

Ajomatkalla kohti Kaitajärven kotaa keskusteltiin muun muassa luontoryhmän lähtökohdista ja periaatteista. Toimintaan aikaisemmin osallistuneet kertoivat aikaisempien viikkojen retkikohteista ja kokemuksistaan, yksi miehistä totesi: ”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.” Ajomatkalla jokainen osallistuja sai Birgitan polun kartan ja matkan aikana tutustuttiin maastokarttaan sekä Kaitajärven kodan kuvaukseen. Ajomatkalla keskustelua ja naurua herättivät myös maisemat ja tien montut. Lähemmäs Kaitajärven kotaa saavuttaessa pidemmän luontopolkuosuuden kävelystä kiinnostuneet jäivät pois kyydistä ja osa ryhmäläisistä, jot-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

ka eivät halunneet kävellä pidempää lenkkiä, jatkoivat autolla lähemmäs Kaitajärven kotaa.

Sekä lyhyellä että pidemmällä luontopolulla kävely tarjosi monenlaisia kokemuksia, kuten itsensä ylittämisen kokemuksia, luontoelementtien havainnointia ja oman asiantuntemuksen jakamista monista asioista, yhtenä esimerkkinä puiden paalujuurista. Luontopolulla kävellessä ohjeistettiin mielimaiseman valokuvausmahdollisuus, joka ei ottanut tälläkään kertaa tuulta alleen.

Kaitajärven kodalle saavuttaessa havainnoitiin kotaympäristöä. Osa miehistä kertoi ajomatkan aikana jalkojen olleen kipeät edelliskerran jälkeen, joten nuotiopaikalla venyteltiin yhdessä. Toiminnan ohessa osa miehistä innostui vuolemaan makkaratikkuja itselle ja toisille. Nuotionteon ja makkaranpaiston lomassa keskusteltiin esimerkiksi oman toimintakyvyn muutoksista, perhesuhteista sekä merkityksellisistä ja mieleenpainuvista hetkistä luonnossa. Luonto on ollut tärkeä osa elämää mutta ikääntyminen on tuonut muutoksia luonnossa liikkumiseen: ”Kukaan ei lähde minun kanssa luontoon.”

Paluumatka autolle edettiin jokaisen omaan tahtiin, toinen toistaan auttaen. Myös paluumatka luontopolulla tarjosi paljon havainnoitavaa, kuten luonnon tuoksun aistimista ja tikan ääntelyn tunnistamista. Viidennen kerran päätteeksi tähänastista toimintaa arvioitiin kuvakortein, mikä on ollut tähän mennessä mukavaa ja mitä toivon tulevilta kerroilta. Väliarvioinnin tuloksia analysoidaan Aineiston analyysi –luvussa. Tämän lisäksi miehiä pyydettiin arvioimaan Kaitajärven retkeä kouluasteikolla 4-10. Miesten antamat arvostamat tästä retkikerrasta olivat 9, 10, 9, 9 ja 9,5. Arvostaman 9,5 antanut mies totesi: ”Siksi että teillä vielä olisi vielä hieman parannettavaa” Seuraavan viikon retkikerran päätökseen miehet antoivat vapaat kädet, toiveena oli retki uuteen luontokohteeseen, missä ulkoilua ja yhteinen eväshetki.

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”



Kuva 4. Nuotion ääressä Kaitajärven kodalla.

8.2.6 ”Eiköhän anneta kaloillekin jo joulurauha?”

Luontoryhmä kokoontui kuudennen kerran maanantaina 9.11.2015 kello 10–14. Ryhmä kokoontui ensin Likioman toimistolla, josta lähdettiin yhdessä kohti Kangasalan Pelisalmen siltaa ja Matinsaarta. Miehillä oli ilmoitettu etukäteen tuleva retkikohde. Varmoja osallistujia kuudennelle kerralle tiedettiin olevan neljä. Pelisalmen retkikerralla osallistujia oli yhteensä lopulta kolme. Toimintakerran alussa kyseltiin kaikkien isänpäiväviikonlopun kuulumisia ja keskusteltiin Pelisalmen sillasta. Ajomatalla tutustuttiin yhdessä lähiluonto.fi -sivustoon Likiomalta lainaksi saaduilla tableteilla.

Lähiluonto.fi -sivustoon tutustumisen tavoitteena oli havainnollistaa tekniikan tarjoamia mahdollisuuksia esimerkiksi luontoretkien suunnittelussa. Miehet innostuivat vaihtelevasti sivustosta, yksi miehistä totesi tabletin olevan epäkäytännöllinen, toinen miehistä kiinnostui erityisesti sivustolle merkitystä historiallisesti merkittävästä kivistä omakotitalon pihalla. Sivusto herätti keskustelua ja usea lähiluonto.fi -sivuston Pirkanmaan alueen luontokohteista oli miehille ennestään tuttuja.

Saavuttaessa Pelisalmen sillalle, ensin silta ylitettiin autolla. Kauniit maisemat ja suuret kivet puhuttelivat. Tien molemmin puolin ympäröivä järvimaisema herätti ihastusta: ”Tämä on upea nyt ja kesällä varsinkin.” Auton parkkeeraamisen jälkeen ulkoiltiin Pelisalmen sillan ympäristössä havaintoja tehden. Miehillä tarjottiin mahdollisuus kalastaa, mutta tällä kertaa se ei innostanut. Yksi miehistä totesi: ”Eiköhän anneta kaloillekin jo joulurauha?”

Ulkoillessa Pelisalmen sillan ympäristössä osa ryhmästä lähti kävelemään hiekan pidemmälle, osa jäi lähemmäs autoa. Miehillä tarjottiin mahdollisuutta miehlimaiseman valokuvaukseen. Eräs mies halusi, että luonnon muovaamat kiviporot ikuistettaisiin. Luontoympäristössä liikkuminen herätti monenlaisia reaktioita ja tunteita. Luontoympäristö tarjosi mahdollisuuden sekä keskustelulle että hiljaisuudelle. Toiminnan ohessa kaksi miehistä jakoi kokemuksellista tietoaan liittyen esimerkiksi tyyrpuurin ja paapuurin muistisääntöön. Toiminnan ohessa keskusteltiin myös muun muassa jouluperinteistä ja yksin asumisesta. Eräs mies totesi: ”Vaikka olen yksin, se ei tarkoita että olisin yksinäinen.”

Ulkoilun jälkeen suunnattiin Matinsaareen nuotiontekoon ja syömään eväitä. Nuotio sytytettiin yhdessä. Nuotion ääressä muisteltiin muun muassa omaa elämäntarinaa ja työuraa. Eväänä olleet riisipiirakat herättivät muistoja ja keskustelua. Retkikerralla korostui huumori ja vitsailu, miehet innostuivat kertomaan vitsejä. Retkikerran loppupuolella eräs miehistä totesi: ”On se ihmeellistä, että te viette meitä huru-ukkoja metsään eväiden kera.” Palautetta tästä retkikerrasta kerättiin kirjallisesti jatkamalla lauseita ”Tänään mukavaa oli... Tänään haastavaa oli... Ensi viikolta odotan...” sekä arvioimalla tämä retkikerta asteikolla 4-10. Kirjallisen palautteen keräämisen perustelu oli halu kokeilla, miten kirjallisen palautteen antaminen toimii. Palautteen kirjoittamisen jälkeen miehiltä kysyttiin, voidaanko palautteet käydä läpi yhdessä keskustellen ja tämä sopi heille.

Miesten mielestä tällä retkikerralla mukavaa oli nuotion sytytys, yhdessäolo ja nokipannukahvit. Haastavaksi tällä kerralla koettiin nuotion sytytys, vessan puuttuminen ja lämpimänä pysyminen. Retkikerran arvosanoiksi annettiin 9,5, 9 ja 7,5. Ensi viikon retkeltä toivottiin kivaa säätä, kaunista säätä ja parasta retkeilyä. Eräs miehistä esitti toiveen retkestä Teiskon Vähäsiltaan, koska hän ei ollut siellä vielä käynyt. Keskustellessa retkikohteesta, Vähäsilta sopi retkikohteeksi myös muille.

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”



Kuva 5. Ihmetystä herättänyt laho kanto Pelisalmen sillan ympäristössä.

8.2.7 ”Haikain mielin kun nyt on viimeinen kerta.”

Seitsemäs, toiminnan päätös- ja arviointikerta oli maanantaina 16.11.2015 kello 10–15. Aluksi kokoontuttiin Likioman toimistolla, josta lähdettiin kohti Teiskoa ja Vähäsiltaa. Varmoja osallistujia viimeiselle kerralle oli viisi. Päätös- ja arviointikerralle osallistui yhteensä kuusi henkilöä. Kerran alussa vaihdettiin totuttuun tapaan kuulumisia, keskusteltiin tämän retkipäivän suunnitelmista ja aika-tauluista. Kun miehiltä kysyttiin millä mielin he lähtevät tämän kerran retkelle, niin eräs miehistä totesi: ”Haikain mielin kun nyt on viimeinen kerta.”

Automatkalla Vähäsiltaan muisteltiin kuluneiden viikkojen retkikohteita, siellä tapahtuneita asioita ja tehtyjä huomioita. Omia havaintoja ja mielipiteitä retkikohteista kerrottiin huomioiden myös ne, jotka eivät olleet mukana kyseisillä retkikerroilla. Automatkalla keskusteltiin myös siitä, että toiminta on ollut antoisaa, reissut ovat olleet hienoja ja antaneet hienoja muistoja. Pohdintaa oli siitä, että on ollut mukavaa lähteä porukalla reissuun, itseksensä ei olisi tullut lähdettyä kaikkiin näihin retkikohteisiin.

Vähäsiltaan saapumisen jälkeen aluksi toinen ohjaajista kertoi Vähäsillan historiasta ja Tampereen Kaupunkilähetyksen synnystä. Tämän jälkeen tutustuttiin ympäristöön, osa ryhmästä suuntasi kohti rantaa lyhyempää reittiä, osa kiersi pienen lenkin. Ympäröivä luonto ja ennen kaikkea rauha ja hiljaisuus puhuttelivat. Luontoympäristöstä tehdyt havainnot sekä esimerkiksi alueen vanhat talot tekivät vaikutuksen. Ilman viileys ja rannan mystinen, utuinen maisema ihastut-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

tivat. Osa miehistä halusi, että tuo maisema ikuistetaan ja lähetetään heille sähköpostilla.

Suomen luonto, rauhallisuus ja turvallisuus herättivät monenlaista keskustelua. Rantasaunan ympäristö toi mieleen erilaisia muistoja ja tilanteita elämän varrelta. Rantasaunalla pilkottiin puita ja sytytettiin yhteistuumin tuli takkaan. Makkaranpaiston ja eväiden syönnin ohessa keskusteltiin esimerkiksi lapsuuden muistoista ja työurien vaiheista. Yksi miehistä halusi ottaa vastuulleen muurin pohjallisten paistamisen. Ilmapiiri oli rento ja keskustelu luontevaa.

Viimeisen kerran lopuksi toimintakokonaisuutta arviointiin toiminnan aikana otettujen valokuvien avulla, jokainen sai valita kaksi tai kolme valokuvaa muistoksi ryhmätoiminnasta. Jokainen sai myös valokuva-albumin, johon valitut valokuvat sai laittaa talteen. Arvioinnin aikana pohdittiin myös toiminnan kehittämisideoita ja toinen ohjaajista kirjasi ylös havaintoja. Arvioinnin jälkeen kaikki tavarat kerättiin yhdessä kasaan ja saunarakennus siivottiin päällisin puolin. Yksi miehistä halusi, että Vähäsillan rantamaisema ikuistetaan ja kuva otettiin hänen kanssaan yhdessä. Hän halusi myös itsestään hassuttelukuvan muistoksi. Tämän jälkeen suunnattiin takaisin kohti Härmälää. Automatalla miehet saivat vielä katsoa valokuvia ja valita halutessaan niitä omaksi. Perille saavuttaessa kaikkia kiitettiin osallistumisesta toimintaan ja mukavasta yhteisestä ajasta. Loppuarvioinnin tulokset ja kehittämisideat kerrotaan tarkasti Aineiston analyysiluvussa.



Kuva 6. Mystinen, utuinen maisema Vähäsillassa Sisaruspohjan rannalla.

8.3 Toiminnan kokonaisbudjetti

Luontoryhmän toiminnan kokonaisbudjetti muodostuu retkikohteisiin kuljettujen matkojen polttoainekustannuksista, eväsostoksista sekä toiminnan aikana otettujen valokuvien teettämisestä. Polttoainekulut olivat yhteensä noin 90 euroa ja eväisiin käytettiin rahaa yhteensä noin 80 euroa. Valokuvien teettäminen maksoi yhteensä 10 euroa. Muut tarvittavat tarvikkeet, materiaalit ja välineet kuten auto, ensiaputarvikkeet, tabletit, kynät, paperit, kuvakortit, kartat, kompassit, kamerat, kuva-albumit, nokipannut, polttopuut, paistinpannut, puukot ja kirves saatiin lainaksi Likiomalta, Tampereen Kaupunkilähetys ry:ltä tai ohjaajilta.

Toiminnan kokonaisbudjetissa on otettu myös huomioon käytetyt työtunnit ja näin ollen laskettu ohjaajien kuvitteelliset palkat toiminnan aikana. Opinnäytetyön tutkimuspäiväkirjan mukaan työtunteja luontoryhmätoiminnan yhdelle retkikerralle tuli kahden työpäivän verran, sisältäen suunnittelut kuten ohjaus- ja turvallisuussuunnitelman laatimisen, toimintaympäristön etukäteiskartoittamisen, palaverit, eväiden ja muiden tarvittavien materiaalien ja välineiden hankinnan, etukäteisvalmistelun, varsinaisen retken, markkinoinnin ja tiedottamisen sekä yleisen yhteydenpidon. Kirjattujen työtuntien määrän perusteella lähihoitajan kokonaispalkka toiminnasta on 1365 euroa ja ohjaustoiminnan artonomin kokonaispalkka toiminnasta on 1577,80 euroa. Kaikki kulut, sisältäen polttoaineet, eväät, valokuvat ja kuvitteelliset palkat tekevät yhteenlaskettuna 3122,80 euroa, joka muodostaa luontoryhmätoiminnan kokonaisbudjetin.

8.4 Ryhmätoiminnan jälkeen

Seitsemän kerran ryhmätoimintakokonaisuuden aikana osallistuneet tiedustelivat useaan otteeseen toiminnan jatkumista. Tiedusteluja ryhmän jatkosta on tullut myös toiminnan loppumisen jälkeen. Toimintakertojen aikana keskusteltiin ryhmätoiminnan mahdollisesta jatkosta ja siitä minkälaisia asioita ryhmätoimintaan voisi yhdistää luonnon ohelle. Ryhmätoiminnan päätöskerralla osallistuneet innostuivat jakamaan ajatuksiaan, ideoimaan ryhmän jatkoa ja monia tutustumiskohteita.

Ryhmätoiminnan jälkeen on varmistunut, että miehille suunnattu toiminta saa jatkoa tammikuun 2016 alusta alkaen. Miesten nimeämä ryhmä, Härmälä-Rantaperkiö MENSA EM, kokoontuu Härmälän alueen kerrostalon kerhotilassa kerran viikossa keskiviikkoisin. Toiminnan lähtökohdat ja periaatteet jatkuvat samanlaisina. Toteutettava toiminta on matalan kynnyksen toimintaa, se rakentuu osallistuneiden toiveista ja mielenkiinnonkohteista. Tulevaisuudessa yhdessä halutaan ainakin kävellä luonnossa, käydä retki- ja leiripaikoilla ja erilaisissa museoissa. Myös pilkkiminen, linnunpönttöjen rakentaminen ja kuntosalilla käyminen nähdään mahdollisina toimintamuotoina. Toiminta on avointa ja mukaan mahtuu myös uutta väkeä.

9 AINEISTON ANALYYSI

Tässä luvussa käsitellään aineiston analyysia ja tuloksia. Toiminnan aikana kerättyä aineistoa ovat alkukyselyn tulokset, toiminnallisen haastattelun eli väliarvioinnin tulokset, ryhmätoiminnan aikana tehty osallistuvan havainnoinnin huomioidot sekä toiminnallisena haastatteluna toteutetun loppuarvioinnin tulokset.

9.1 Alkukyselyn tulokset

Tässä tutkimuksessa toteutetun alkukyselyn tavoitteena oli kartoittaa luonnon merkitystä, luonnossa vietettyä aikaa sekä mielenkiinnon kohteita ja toiveita luontoryhmän toimintaan liittyen. Kyselystä saatujen tulosten perusteella tarkoituksena oli rakentaa ryhmätoimintaa osallistuneiden toiveiden ja mielenkiinnon kohteiden mukaisesti. Alkukyselyyn vastasi yhteensä seitsemän henkilöä. Kyselyn alussa kerrottiin sen tarkoituksesta ja vastausohjeistuksesta. Monivalintakysymyksiin sai halutessaan ruksia useamman eri kohdan. Ensimmäiseen kysymykseen luonnon merkityksestä kaikkien vastanneiden mielestä luonto merkitsee rentoutumista, yhdessäoloa ja fyysisen kunnon ylläpitoa. Viiden vastanneen mielestä luonto merkitsee mielenrauhaa. Luonto merkitsee neljälle vastanneelle lajien keräilyä ja kolmelle vastanneelle lajien tarkkailua ja tunnistamista. Kolmelle kyselyyn vastanneista luonto merkitsee myös muistoja. Avoimen vastausvaihtoehdon mukaan luonto merkitsee yhdelle henkilölle ulkoilua.

Alkukyselyn toinen kysymys kartoitti, kuinka paljon toimintaan osallistuvat viettävät aikaa luonnossa. Suurin osa vastanneista, viisi vastannutta, viettää aikaa luonnossa yksi tai kaksi kertaa viikossa, yksi kerran tai kaksi kuukaudessa. Yksi vastanneista ei vietä aikaa luonnossa juuri lainkaan. Kolmannessa kysymyksessä tavoitteena oli kartoittaa toiveita liittyen ryhmätoimintaan. Vastanneista suurin osa, kuusi vastannutta, toivoi ryhmätoiminnalta luonnossa liikkumista, uusia tuttavuuksia sekä keskustelua kiinnostavista aiheista. Alkukyselyn tulosten mukaan vastanneista neljä toivoi ryhmätoiminnalta mielekästä tekemistä ja kolme yhdessäoloa. Kaksi vastanneista toivoi ryhmätoiminnalta vanhan taidon elvyttämistä. Kyselyn kolmannen kysymyksen vastausten perusteella toiminnalta ei erityisesti toivottu uuden oppimista, koska sitä ei oltu ruksattu lainkaan.

Alkukyselyn neljäs kysymys käsitteli osallistujien mielenkiinnon kohteita ryhmätoimintaan liittyen. Monivalintakysymysvaihtoehdoissa oli lueteltu konkreettisia asioita. Vastanneista kuutta henkilöä kiinnosti laavulla oleminen, nuotion teko, makkaranpaisto, nokipannukahvit, muurinpohjaletut sekä luontopolku. Neljää vastannutta kiinnosti retkeily ja kolmea vastanneista kiinnosti liikunta. Kalastus mainittiin kiinnostuksen kohteeksi kolmessa vastauksessa ja sauna kolmessa. Kolme vastanneista oli kiinnostunut marjastuksesta, kaksi sienestyksestä sekä kaksi luontonähtävyydestä. Rentoutus oli mainittu kiinnostuksen kohteeksi kolmessa vastauksessa. Myös valokuvaus ja tablettien tai älypuhelinien käyttö herätti mielenkiintoa kahdessa henkilössä. Vastanneissa kiinnostusta eivät herättäneet esimerkiksi geokätköily, tietovisat tai ympäristötaide.

9.2 Väliarvioinnin tulokset

Luontoryhmän toimintaa arvioitiin toiminnallisella haastattelulla viidennellä retkikerralla. Toiminnan väliarvioinnissa apuna hyödynnettiin luonteeltaan assosiativisia valokuvakortteja. Halkola (2009, 183–186) kirjoittaa viitaten useisiin näkemyksiin, että valokuvakorttien käytön prosessi etenee kuvien katsomisesta havaitsemiseen ja niistä kertomisen kautta asioiden tunnistamiseen. Kuvakortteja hyödyntämällä pyrittiin sanallistamaan se, mikä on ollut tähän mennessä mukavaa ja/tai mitä toivon tulevilta kerroilta. Miesten valitsemat kuvakortit olivat seuraavat: kuva nokipannusta, kuva mustikoista, joiden päällä leppäkerttu, kuva vanhasta puuveneestä järven rannalla, kuva kelo puun pätkestä kivikkoisella rannalla, kuva moposta ja kuva kahdesta emalipannusta.

Kuvan nokipannusta valinnut henkilö kertoi, että on ollut tyytyväinen tällaiseen toimintaan ja vaihteleviin luontokohteisiin, parasta on ollut nokipannukahvit nuotiolla. Tulevilta kerroilta hän toivoi samankaltaista sisältöä, ulkoilua ja eväitä luonnossa. Eräs mies valitsi kuvakortin, johon oli kuvattu poimittuja mustikoita ja niiden päällä oli leppäkerttu. Mies kertoi valinneensa kuvakortin, koska haluaisi vielä päästä marjaan. Hän muisteli samalla, että lapsena oli pakko mennä marjaan. Yksi miehistä valitsi kuvakorteista kuvan, jossa oli kuvattuna puuvene ja taustalla järvi. Hän kertoi, että kuvasta tuli mieleen Teiskon Vähäsillan retkikerta. Hän totesi myös, että kuva tuo mieleen Reijo Taipaleen kappaleen Tähdet meren yllä. Hän innostui laulamaan pienen otteen kappaleesta ja muut aplodeerasivat. Hänen mielestään parasta ovat olleet maisemat ja seura, tähän asti haastavaa on ollut osittain haastavakulkuinen maasto. Kuvakortin kelo puun pätkestä kivikkoisella rannalla valinnut henkilö kertoi valinneensa kortin sen miellyttävän maiseman perusteella. Hän on ollut tyytyväinen tähänastiseen toimintaan ja totesi olevansa tyytyväinen että on lähtenyt liikkeelle. Kuvat emalipannuista ja moposta valinnut mies kertoi valinneensa kuvat, koska ne toivat hänelle mieleen aiemmat retkikerrat. Hän on pitänyt kahvista ja yhdessäolosta nuotion ääressä. Hänen mielestään haastavaa tähän mennessä on ollut paikoin haastavakulkuinen maasto kivineen ja puiden juurineen.

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”



Kuva 7. Väliarvioinnissa valitut kuvakortit.

9.3 Havainnot ryhmätoiminnan aikana

Aineistoa kerättiin osallistuvan havainnoinnin menetelmällä koko ryhmätoiminnan ajan. Yhteensä seitsemän toimintakerran kokonaisuuden aikana tehdyt havainnot kirjattiin muistiin tutkimuspäiväkirjaan heti jokaisen retken päätyttyä. Luontoryhmän toiminnan aikana tehtiin paljon monipuolisia havaintoja. Muistiin kirjatusta havainnoista on löydettävissä monia merkityksellisiä asioita ja teemoja.

Tutkimuspäiväkirjaan kirjattujen ensimmäisten kolmen retkikerran havaintojen pohjalta voidaan todeta, että kotoa pois lähtemisessä on omat haasteensa ja se vaikuttaa uuteen toimintaan osallistumiseen. Kun on tottunut olemaan lähinnä kotona, kynnys lähteä mukaan uuteen toimintaan, josta ei tunne ketään voi olla korkea: ”Lähteminen on haastavin osuus, on helpompi jäädä kotiin.” Jotta tätä kynnystä saataisiin madallettua, henkilökohtainen kutsuminen mukaan toimintaan korostuu. Kolme toimintaan osallistuneista miehistä totesi, että kasvokkain kutsuminen mukaan luontoryhmään jäi heidän mieleensä. Eräs heistä totesi: ”Oli se hyvä, että törmättiin kadulla, ajattelin heti että lähden mukaan.”

Kurki (2000, 23–28) kirjoittaa Merinon (1997) näkemyksen mukaan, että innostamisen prosessissa ihmisten saaminen liikkeelle, yhteen saattaminen ja dialogin syntyminen ovat keskiössä. Kun uteliaisuus toiminnasta herää: ”Tulin katsomaan, että mikä tämä juttu on”, tulee sitä tukea vastaanottavaisen ilmapiirin avulla. Toiminnan aikana on ollut tärkeää tukea jokaisen toimintaan ensimmäistä kertaa osallistuvan kokemusta siitä, että hän tuntee olonsa tervetulleeksi osak-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

si ryhmää. Kuten aiemmin mainittu, jokainen ihminen haluaa tulla kuulluksi ja nähdyksi. Tämä huomatuksi tuleminen tukee tervetulleeksi tuntemisen kokemusta.

Toimintaan mukaan lähteneitä pyrittiin innostamaan ja motivoitumaan mukaan seuraaville retkikerroille esimerkiksi mahdollistamalla tulevien retkikertojen suunnittelu. Luvussa 3.2.3 mainittiin Kurjen (2007, 44–45) mainitsema sosiaalipedagogiikan näkemys innostamisen eettisestä ulottuvuudesta. Se on tärkeä osa innostamisen toimintaa ja tämä ulottuvuus sisältää sitoutumisen. Sitoutuminen on persoonallisen elämän integroiva osa. Luontoryhmän toimintaan sitoutumiseen ovat vaikuttaneet esimerkiksi kokemukset autonomiasta, valinnanvapaudesta ja siitä, että riittää kun on oma itsensä. Sitoutumiseen on vaikuttanut myös se, että toiminta on koettu mielekkääksi: ”Mukava kun on tekemistä.” ”Odotin tätä kertaa.”

Retkien aikana tarjottiin mahdollisuutta muun muassa valokuvaukseen, nuotion tekoon ja kalastukseen. Miehet saivat itse päättää, mihin he haluavat osallistua, mihin eivät ja näitä päätöksiä on kunnioitettu. Esimerkiksi mielimaisemien valokuvaus toimintakerroilla ei innostanut suurinta osaa miehistä, joten tämä toiminta on jäänyt vähäiseksi. Kuitenkin muutama ryhmäläisistä pyysi ikuistamaan heille mieluisia maisemia. Kaksi miehistä valokuvasi retkillä myös omalla kameralla tai puhelimen kameralla. Miesten valinnanvapautta toiminnassa voidaan kuvata esimerkillä kun eräällä retkikerralla tarjottiin mahdollisuutta kalastaa. Yksi osallistujista kieltäytyi kohteliaasti toteamalla: ”Eiköhän anneta kaloillekin jo joulurauha?”

Toiminnan aikana tehtyjen havaintojen perusteella sosiaalinen kanssakäyminen ja keskustelu esimerkiksi ajankohtaisista aiheista ovat olleet merkittävässä osassa. Osa toimintaan osallistuneista on kaivannut juttu- ja retkiseuraa. Eräs miehistä totesi useammalla retkikerralla: ”Kukaan ei lähde minun kanssa luontoon.” Jokaisen retkikerran havainnoissa on paljon huomioita yhdessäolon ja yhdessä tekemisen merkityksestä. Yhdessä tekeminen ja osallistava toiminta, kuten karttaan tutustuminen, luonnossa liikkuminen, puiden pilkkominen, nuotion sytyttäminen ja nokipannukahvien keittäminen ovat olleet myös ryhmäyttäviä elementtejä ja ne on koettu mukaviksi: ”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.” Yhdessä tehdyt retket ovat tarjonneet mahdollisuuksia tutustua uusiin ihmisiin ja erilaisiin retkikohteisiin: ”Mukava kun on porukalla lähdetty, ei olisi yksin tullut lähdettyä.” ”Ei olisi yksin tullut käytyä näissä paikoissa.” Toisaalta luontoryhmän toiminta on herättänyt osallistuneissa myös ihmetystä: ”On se ihmeellistä, että te viette meitä huru-ukkoja metsään eväiden kera.”

Ryhmä muodostuu aina erilaisten persoonien kokonaisuudesta. Ryhmässä on ainutlaatuisia yksilöitä, joilla on persoonallisia piirteitä. Osa heistä on introvertteja, osa ekstroverttejä. Biologiset ja sosiaaliset tosiasiat vaikuttavat sosiaalisten roolien syntyyn. Sosiaaliset roolit korostuvat aluksi vuorovaikutustilanteissa, yksilöllisyys pääsee esiin vasta tutustumisen kautta. (Niemistö 2012, 88.)

Luvussa 3.2.7 esiteltiin Kurjen (2000, 24–28) mukaelmaa Merinon innostamisen teoreettisesta rungosta. Rungon neljäs elementti muistuttaa ryhmäprosessin syn-

tymiseen vaikuttavista tekijöistä, ryhmäidentiteetistä, ryhmään kuulumisen vahvistamisesta ja vahvistumisesta. Ihminen on sosiaalinen olento, joka haluaa olla osa jotakin ja kuulua erilaisiin ryhmiin. Ikääntynyt ihminen kokee ”johonkin kuulumisen” kriisin kun hän menettää tärkeitä sosiaalisia rooleja eläkkeelle siirtyessä. (Kurki 2007, 43–44.) Luontoryhmän toiminta on ollut avointa ja ryhmään on saanut tulla mukaan uusia jäseniä koko prosessin ajan. Toiminta on mahdollistanut erilaisten, ainutlaatuisten ihmisten kohtaamisen. Vaikka osallistuneet ovat lähteneet mukaan erilaisista lähtökohdista, on heistä jokainen ollut tasavertainen toimija ryhmässä.

Toimintakertojen aikana on tehty havaintoja ryhmänjäsenten erilaisista rooleista. Kuten missä tahansa ryhmässä, myös tässä osa ryhmänjäsenistä on ollut enemmän ulospäin suuntautuneita kuin toiset. Ryhmän keskinäiseen kemiaan ja toimintaan on vaikuttanut turvallinen ilmapiiri, joka syntyy muun muassa toisten auttamisesta, kannustamisesta, huomioimisesta sekä tilan antamisesta. Havaintojen perusteella jotkin sosiaaliset roolit voivat kuitenkin tuoda myös haasteita ryhmätoimintaan. Jokaisella ryhmänjäsenistä on ollut esimerkiksi omanlainen tarve huolehtia muista, oli se sitten rinnalla kulkemista luontopolulla, eväiden tuomista kaikille tai jotakin muuta.

Toiminnan aikana tärkeää on ollut kiinnittää huomio tasapuolisesti jokaiseen ryhmänjäseneseen, huomioida myös hiljaisemmat, kehua ja kannustaa. Ryhmän toiminnan kannalta on ollut tärkeää tarjota tekemistä, kuten nuotion tekoa tai letujen paistamista siitä kiinnostuneille. Toisaalta välillä on pyritty kohteliaasti toppuuttelemaan hyvin innostuneiden toimintaa. Luvussa 3.2.3 mainittu Kurjen (2007, 45–47) näkemys siitä, että persoona, toimija, muodostuu kokonaisnäkemyksestä, konkretisoitui toiminnan aikana. Jokaisen persoonan arvostaminen, kunnioittaminen ja ymmärtäminen ovat olleet osa toimintaa.

Ryhmätoiminta luonnossa on havaintojen mukaan herättänyt osallistujissa erilaisia tunteita. Luonnossa tehtyjen havaintojen tai ryhmässä yhdessä koettujen kokemusten herättämiä tunteita, kuten ilahtumista tai turhautumista on ilmaistu kullekin ominaisella tavalla, osa hyvin suorapuheisesti, osa taas hillityn kohteliaasti. Toiminnan aikana on koettu monia tunteita laidasta laitaan kuten iloa, tyytyväisyyttä ja turhautumista esimerkiksi muiden toiminnasta: ”On se kumma kun ei kelpaa!” Retkien aikana on koettu myös pelkoa, huolta, jännitystä, häpeää, tyyneyttä, onnellisuutta ja haikeutta: ”Haikein mielin kun nyt on viimeinen kerta.” Toiminnan aikana tehtyjen havaintojen pohjalta voidaan todeta, että ryhmätoiminnassa naurulla: ”Oli kyllä niin mukavaa kun sai nauraa niin paljon!”, huumorilla ja vitsailulla on ollut olennainen ja tärkeä rooli: ”Onko yhtä kuoppainen reitti kuin toissakerralla?”

Luvussa 3.2.5 käsiteltiin Kurjen (2007, 78–83) näkemystä siitä, että ikäihmisen elämästä ainutlaatuisen kokonaisuuden tekee uusien kokemusten elämisen mahdollistaminen. Uudet kokemukset integroituvat menneisyyden muistoihin ja kokemuksiin. On tärkeää osata välillä irtautua omasta arkipäivästä, kiireistä ja vaatimuksista. Uudet, arjesta poikkeavat kokemukset voivat mahdollistua hetkellisellä paikanvaihdoksella. (Salonen 2005, 67.) Miehillä suunnatun luontoryhmän aikana tehdyissä havainnoissa kotoa pois lähteminen ja aktiviteetit ulko-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

na luonnossa, kuten reippailu raittiissa ilmassa toistuvat useaan otteeseen: ”Mukavaa liikkuu ulkona.” ”Mieluiten lähdän joka kerta liikkumaan ulos luontoon.” Luontoryhmän toiminta on tehtyjen havaintojen mukaan mahdollistanut osallistuneille uusia kokemuksia: ”En olisi uskonut tämmöistä paikkaa näkeväni.” ”Tätä retkeä en unohda koskaan.” ”Aina jotakin uutta.” ”Hienoja reissuja, hienoja muistoja.”

Retket luonnossa ovat tuoneet eteen myös yllättäviä itsensä haastamisen ja ylittämisen tilanteita esimerkiksi luontopolulla: ”Minä meinasin sanoa, että jään tähän!” Kokemukset esimerkiksi itsensä ylittämisestä ovat sytyttäneet osalle ryhmäläisistä kipinän ulkoiluun.

Uusien kokemusten rinnalla tuttujen kokemusten eläminen uudestaan korostuu toiminnan aikana tehdyissä havainnoissa: ”Kyllä se ruoka maistuu luonnossa niin hyvältä.” Luvussa 3.2.5 viitattiin näkemykseen, jonka mukaan ikäihminen tarvitsee arvostuksen kokemuksia sekä kokemuksia siitä, että hän on edelleen autonominen, kykenevä toimija. Luontoryhmän toiminnassa osallistuneiden elämäkokemus ja tietotaidot ovat olleet tärkeässä roolissa, ryhmässä on toimitu ja opittu yhdessä toinen toisiltamme.

Havaintojen pohjalta voidaan todeta, että vanhojen taitojen aktivointi, elvyttäminen sekä osallistuneiden asiantuntijuuden ja tietotaitojen eli hiljaisen tiedon jakaminen muille ovat edistäneet positiivisella tavalla sekä ryhmän toimintaa että yksilön kokemusta itsestä. Omia kokemuksia ja vinkkejä on kerrottu esimerkiksi nokipannukahvien keittämisestä, makkaratikkujen vuolemisesta ja muurin-pohjalettutaikinan teosta. Oma hiljaista tietoa on jaettu muille muun muassa puun paalujuuren tehtävästä sekä tyyrpuurin ja paapuurin muistisäännöstä.

Toiminnan aikana tehdyissä havainnoissa toistuu ryhmäläisten tekemä reflektio luontotoiminnasta, esimerkiksi aikaisempia retkiä ja niiden aikana ihmetystä herättäneitä tapahtumia ja asioita, kuten koiran kohtaamista Ammejärven laavulla tai erikoisen kannon näkemistä Pelisalmen sillan ympäristössä on kerrattu yhdessä. Kuten aiemmin mainittu, luontoympäristössä yhdessä koetut ja jaetut kokemukset lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tämä huomio on havaittu myös luontoryhmän toiminnan aikana. Havainnoissa on huomioita myös luontotoiminnan jatkon ja tulevaisuuden pohdinnasta: ”Onko tätä ensi kesänäkin?”

Aikaisemmin luvussa 5.1.2 mainittiin, että luontoympäristössä tehdyt havainnot mahdollistavat lumoutumisen eli kokonaisvaltaisen läsnäolon luonnossa. Toiminnan aikana tehdyissä havainnoissa jokaisella retkikerralla toistuu ympäröivän luonnon tarkkailu ja havainnointi. Huomio on kiinnittynyt sekä luontomaisemiin, että -elementteihin. Kauniit maisemat metsässä ja utuiset maisemat järven rannalla ovat esimerkkejä huomiota herättäneistä luontomaisemista: ”Voi miten kauniilta tämä näyttäisi talvella.” ”Tämä on upea nyt ja kesällä varsinkin!” Toisaalta joidenkin retkien aikana huomio on kiinnittynyt miellyttävän maiseman puuttumiseen: ”Ei täällä oikein kauniita maisemapaikkoja ole.” Luontoelementtien havainnoinnissa toiminnan aikana huomiota ovat herättäneet muun muassa puut, lammet, järvet, polut, juuret, sammal, kiviportaat, linnun

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

sulka, kelopuut ja kivet: ”Katso tuota kiveä, se on ollut siinä kauan ennen meitä, mitä kaikkea se on nähnyt ja näkee tulevaisuudessa.”

Luontoympäristö mahdollistaa lumoutumisen kokemukset kaikkien aistien kautta. (Rappe, esitelmä 6.10.2015) Oivaltamisen ilo ja uusien asioiden löytäminen sisältyvät usein havaintojen tekemiseen (Salonen 2005, 66). Toiminnan aikana tehdyissä havainnoissa on paljon huomioita luontoympäristöstä eri aistien kautta tehdyistä havainnoista, kuten näköhavainnoista, tuoksuista, mauista, äänistä ja tunnoista. Retkien aikana huomio on kiinnittynyt muun muassa aurinkoiseen säähän, raikkaaseen ilmaan, polulla kävelemiseen, hiljaisuuteen ja rauhallisuuteen: ”Täällä on niin hiljaista.” Luonnon kiertokulku, vuodenaajat, jääkauden muovaamat maisemat ja luonnonvoimat ovat herättäneet toiminnan aikana paljon keskustelua ja tuntemuksia, kuten lohdullisuutta.

Logoterapian hetken tarkoitukset ovat päivittäisiä tilanteita ja niistä jokainen tarjoaa jonkinlaisen tarkoituksellisen mahdollisuuden. Logoterapian mukaan elämysarvot taas ovat ihmistä rikastuttavaa ja hänen elämäänsä syventäviä. Esimerkiksi vahvat kokemukset luonnosta luetaan elämysarvoiksi. (Katainen 2013, 11–16.)

Toiminnan aikana on tehty toistuvia havaintoja siitä, että luonto ja sen monimuotoisuus tarjoavat hetkeen tarttumisen tilanteita ja hetkestä nauttimista – hetken tarkoituksia. Luontotoiminta on havaintojen perusteella tuottanut erilaisia ja yllättäviäkin elämyksiä: eläinten kuten koiran ja lintujen kohtaamista, havainnointia sekä maiseman ääreen pysähtymistä: ”On tää Suomen luonto niin ihmeellinen, katso tätä maisemaa.”

Luvussa 8.2 käsiteltiin Hohenthal-Antinin (2009, 15–31) näkemystä, jonka mukaan jokaisella ihmisellä on ainutlaatuisia muistoja, joita kukaan ei voi ottaa pois. Oman elämäntarinan kertominen toimii tutkimusmatkana minän eri vaiheisiin ja elämänsä hahmottamiseen. Muistelu voi parhaimmalla tapauksella vahvistaa itsetuntoa, auttaa oman elämän jäsentämisessä sekä lisätä voimavaroja.

Luontoympäristön elementit, kuten kivi, puu, järvimaisema tai jokin osa retki-toiminnasta kuten nokipannukahvit ovat herättäneet muistoja, keskustelua ja edistäneet näin muistelutyötä. Tehdyissä havainnoissa toistuu oman elämäntarinan kertominen. Menneitä kokemuksia on jaettu keskustelemalla muun muassa lapsuudesta, kouluajasta, sota-ajasta, harrastuksista, ihmissuhteista, perheestä, sukulaisista, perinteistä, työelämästä ja työttömyydestä. Keskustelua on käyty myös eläkkeelle siirtymisestä ja sen seurauksena syntyneistä sosiaalisen elämän haasteista sekä haasteiden kääntämisestä voimavaraksi. Oman elämäntarinan kertomiseen on liittynyt kipeitä muistoja läheisten menettämisestä mutta myös iloa tuottavia muistoja kuten aikaisemmin elämässä tehtyjen retkien tai lastenlasten kanssa vietetyn ajan muistelemisesta.

Hohenthal-Antin (2009, 23–32) kirjoittaa, että muistelutyössä korostuu elämyksellisyys ja yksilölliset elämäntarinat. Tätä sisäistä ainutlaatuisesti rakentunutta maailmaa raotetaan muille kertomalla tapahtumia ja hetkiä oman elämän varrelta. Hän viittaa Pitkälän ym. (2014) tutkimustuloksiin siitä, että omaehtoinen te-

keminen muistelutyössä haastaa luovuuteen, madaltaa kynnystä osallistua ja tekee toiminnasta mielekästä. Yhteisöllisyys rakentuu avoimen ja lämpimän ilmapiirin ympärille. Kokemukset, elämykset ja yhteisöllisyys antavat elämälle sisältöä.

Muistelemalla on mahdollisuus säilyttää ja siirtää omaa kulttuurista ja henkistä perintöä seuraaville sukupolville. Yksittäiset muistot lisäävät myös yhteenkuuluvuuden tunnetta kun muistoista löytyy yhteisiä elementtejä ja niistä muodostuu kaikille yhteisiä sukupolvimuistoja. (Hohenthal-Antin 2009, 23–32.) Tampereen, erityisesti Härmälän, sen historian sekä menneiden vuosikymmenten muistelun voidaan tehtyjen havaintojen pohjalta todeta olevan yksi tärkeä osa luontotoimintaa. Toiminnan aikana on pohdittu myös esimerkiksi yhteiskunnassa tapahtuneita positiivisia muutoksia: ”Koulu ja opiskelu jäi kun piti mennä töihin, onneksi nyt on toisin.”

Luontotoiminnan aikana on pohdittu luonnon merkitystä lapsuudessa, aikuisuudessa ja ikääntyneenä. Havaintojen pohjalta voidaan todeta, että lapsuudessa luonto on osallistujille merkinnyt retkipaikkaa, seikkailua, leikkejä kuten majojen rakennusta, Tarzan-leikkejä, jännitystä sekä kiellettyjen asioiden kokeilua. Luonto lapsuudessa on merkinnyt myös yhdessäoloa ystävien ja perheen kanssa. Luonnossa on kokeiltu ja opittu uutta kuten marjastusta, joka on toisaalta mielletty työnä: ”Ei ollut asiaa kotiin ennen kuin koko astia oli kerätty täyteen marjoja.”

Aikuisuudessa luonto on merkinnyt tehtyjen havaintojen pohjalta ainakin perinteiden vaalimista ja harrastusympäristöä kuten marjastusta ja sienestystä, kunnon ylläpitoa ja liikuntaa, vapaa-ajanviettopaikkaa, yhdessäoloa perheen ja ystävien kanssa, rentoutumista sekä omaa aikaa. Luonnosta on opittu uutta ja sitä on kunnioitettu. Toiminnan aikana vaikkapa nuotion äärellä on keskusteltu merkityksellisistä ja mieleenpainuvista hetkistä luonnossa. Tehtyjen havaintojen mukaan vahvasti mieleenpainuviin hetkiin luonnossa liittyvät esimerkiksi eläinten kohtaaminen, mökki, järvi, eräkämpä, rauha, ulkoilu, liikunta, marjastus ja hakkuutyöt.

Luvussa 3.2.3 viitattiin siihen, että yksilö ilmaisee tilannettaan, situaatiota omalla toiminnallaan ja toiminnan tavoitteena on tietoisuuden herääminen omasta, yhteisön tai yhteiskunnan tilanteesta. Innostamisen prosessissa resurssien etsiminen voi vahvistaa yksilön identiteettiä ja pääosaa omassa kehyksessään. Tutkimuspäiväkirjaan kirjattujen havaintojen pohjalta voidaan todeta, että luontotoiminta on herättänyt arvioimaan ja tunnistamaan omia yksilöllisiä tarpeita, voimavaroja ja toimintakykyä. Pohdintaa on käyty esimerkiksi samanhenkisen retkiseurauksen kaipuusta, omasta terveydentilasta ja kunnosta. Toiminta on herättänyt tietoisuutta omasta situaatiosta, osa ryhmäläisistä totesi toiminnan aikana esimerkiksi, että aiemmin liikunnallisuus on ollut osa elämää, mutta nyt se on jäänyt vähemmälle. Toiminnan aikana on tehty huomioita yksilön pääosan vahvistumisesta: ”En halua että käy samoin kuin monelle muulle, että jää helposti kotiin ja tönköttyy.”

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

Innostamisen toiminnassa pyritään ihmisten välisen dialogiin ja aidon praksiksen eli toiminnan ja refleктоivan ajattelun vuorovaikutukseen. Dialogia tarvitaan ymmärtämisen syventämiseen esimerkiksi toinen toistensa todellisuuden kokemuksesta. Dialogi mahdollistaa ihmisten yhteisten unelmien ja paremman arkipäivän tavoitteiden jakamisen. (Kurki 2007, 47–49.)

Luvussa 5.1.2 käsiteltiin muun muassa sitä, että luonnossa koettu ykseyden tunne mahdollistaa mietiskelevän ja pohtivan mielentilan. Toimintakertojen aikana tehdyissä havainnoissa on huomioita syvällisestä pohdinnasta esimerkiksi elämänvalinnoista ja muutoksen tekemisestä. Havaintoja on tehty esimerkiksi siitä huomiosta, että jokainen tekee omat valinnat elämässään ja kantaa myös vastuun omista valinnoistaan: ”Kyllä se tärkein on aina näkemässä vaikka kuinka olisi piilossa.” Pohdintaa on käyty myös siitä, että muutos on itsestä lähtevää. Toiminnan aikana on tehty huomioita todellisuuden kokemuksen ymmärtämisestä: ”Vaikka olen yksin, se ei tarkoita että olisin yksinäinen.”

Kurki (2007, 47–49) kirjoittaa, että tietoisuus elämästä laajenee joka päivä enemmän ja se on valtava voimavara. Yksilön on mahdollista luoda jokaisena päivänä uusia ajatuksia ja käsitteitä, jakaa niitä muiden kanssa ja saada aikaan muutosta maailmassa. Joka päivä on mahdollista olla enemmän kuin tänään.



Kuva 8. ”Katso tuota kiveä, se on ollut siinä kauan ennen meitä, mitä kaikkea se on nähnyt ja näkee tulevaisuudessa.”

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

9.4 Loppuarvioinnin tulokset

Luontoryhmän toiminnan loppuarviointi toteutettiin päätöskerralla toiminnallisella haastattelulla. Haastattelun aikana toinen ohjaaja havainnoi loppuarviointitilannetta ja kirjasi muistiin toiminnan kehittämisehdotuksia. Toiminnallisessa haastattelussa tavoitteena oli saada aikaan rento keskustelutilanne, jonka aikana osallistujat sanallistaisivat luontotoiminnan merkityksiä. Keskustelun herättäjänä käytettiin retkien aikana otettuja valokuvia. Jokainen sai valita teetetyistä valokuvista kaksi tai kolme, jotka halusi itselle muistoksi. Jo valokuvien selaaminen sai aikaan paljon keskustelua, innostusta ja ihmetystä: ”Saadaanko nämä kuvat omaksi?” ”Olenko minä tässä kuvassa?” Miesten valitsemat valokuvat olivat seuraavat: kuva nokipannusta nuotiolla, kuva metsälammesta ja maisemakuva Pikku-Niihama järven rannalta, kuva nuotiolla olostä ja kartan lukemisesta yhdessä, kuva kahdesta kaverista luontopolulla ja kuva nuotiolla olostä yhdessä Kaitajärven kodalla, kuva Ammejärven laavulta, kuva lahosta kannosta ja kuva osasta retkeläisiä metsälammen rannalta, kuva kaverista luonnossa ja kuva kiven päälle kasvaneesta puusta sekä kaksi kuvaa Ammejärven laavulta, toinen eväiden syömisestä nuotiopaikalla ja toinen lähdönhetkestä laavulta paluumatkan alkaessa. Valitut valokuvat kuvastavat vahvasti luontotoiminnan merkitystä toimintaan osallistuneille. Valokuvien avulla muisteltiin yhdessä koko prosessia, palattiin ikuistettuihin luontoretkien hetkiin.

Mies, joka valitsi valokuvat nokipannusta nuotiolla, metsälammesta ja maisemakuvan Pikku-Niihama järven rannalla kertoi valinneensa nämä kuvat, koska hän on aikaisemmin nuorempana käynyt paljon retkillä luonnossa ja maisemat ovat miellyttäneet häntä ja ovat hänelle tärkeitä. Myös tämän toiminnan aikana luontoympäristö ja maisemat ovat jääneet mieleen. Pikku-Niihama järven rannan kuva herätti keskustelua ja ihastusta myös muissa miehissä. Nokipannukuvan hän valitsi, koska nuotiohetket yhdessä ovat jääneet mieleen ja ne tuovat mieleen myös aiemmat retkimuistot.

Mies, joka valitsi valokuvat nuotiolla olostä ja kartan lukemisesta yhdessä kertoi valinneensa nuotiokuvan, koska se on ollut osa tätä toimintaa, yhdessä nuotiolla istuminen ja keskustelu. Kuvan kartan lukemisesta hän valitsi, koska kuvaan oli ikuistettu hauska tilanne: ”Luimme sitä karttaa yhdessä aivan väärin ja väärästä kohtaa mutta tajusimme sen ja löysimme oikean kohdan ja perille!” Kartanluku kuva ja sen tilanteen jakaminen muille synnytti naurua ja keskustelua.

Mies, joka valitsi valokuvat kahdesta kaverista luontopolulla ja nuotiolla olostä yhdessä Kaitajärven kodalla kertoi valinneensa kuvat, koska hän oli mukana tuolla reissulla. Kuvassa olevat kaverit houkuttelivat hänet mukaan luontoryhmän toimintaan ja hän koki nuotiolla olon yhdessä mukavana.

Valokuvat Ammejärven laavulta, lahosta kannosta ja osasta retkeläisiä metsälammen rannalla valinnut mies kertoi valinneensa kuvan Ammejärven laavulta, koska retkikohde oli ensimmäinen jolle hän osallistui. Retki oli hänen mukaansa mukava, mieleenpainuva ja nuotiopaikka hyvä. Kuvan lahosta kannosta hän valitsi, koska se oli hänestä hyvin erikoinen: ”Se oli niin ihmeellinen ja mieleenpainuva.” Lahon kannon sisälle oli hakattu puupiikkejä ja miehelle muistui mieleen retkellä yhdessä tehty pohdinta puupiikkien tarkoituksesta. Hänen mieles-

tään kuva kannosta oli upea, siinä on hienot värit ja kanto on saatu ikuistettua aidosti. Lahon kannon kuva herätti keskustelua myös muissa miehissä.

Kuvan osasta retkeläisiä metsälammen rannalla hän valitsi koska kuvassa on hieno tunnelma ja ikuistettu hetki, toisaalta muistuttamaan itseä: ”Aion laittaa tämän kuvan jääkaapin oveen muistuttamaan, että (nimi) nyt vaa’alle!” Mies, joka valitsi valokuvat kaverista luonnossa ja kiven päälle kasvaneesta puusta kertoi, että Ammejärvellä kivelle kasvanut puu ihmetytti ja mietitytti häntä retkellä. Mies pohti ääneen, miten se on voinutkin kasvaa tuohon noin tukevasti, missä vaiheessa sen juuret ovat kiinnittyneet maahan, mistä se on saanut tarpeeksi ravintoa. Mies pohti, että puu kiven päällä on kokenut monet myrskyt ja riepotukset ja vieläkin se pysyy pystyssä. Kuvan kaverista luonnossa hän valitsi, että voi katsella ja muistella kaveria tästä kuvasta. Mies kehui, että kuva kaverista on hyvä ja onnistunut. Kuvassa ollut kaveri kiitteli kohteliaisuuksista.

Kaksi valokuvaa Ammejärven retkeltä valinnut mies kertoi valinneensa eväiden syöntikuvan, koska nuotiopaikka oli hyvä, laavulla oli mukavat suojaisat paikat ja kuvassa on muitakin. Kuvan lähdönhetkestä laavulta paluumatkan alkaessa hän valitsi, koska retkikerta oli ensimmäinen, jolle hän osallistui ja siihen liittyi vahvoja, mieleenpainuvia muistoja. Kuvat herättivät paljon keskustelua.

Toiminnan päätöskerralla keskustelua ja ihmetystä herätti edelleen se, miksi ikääntyneille miehille on järjestetty tällaista toimintaa. Toiminnan tärkeyttä ja tarvetta perusteltiin. Osallistuneet olivat samaa mieltä siitä, että tämänkaltaiselle, miehille suunnatulle toiminnalle on tarvetta. Keskustelun aikana eräs miehistä totesi: ”On ollut mukava lähteä pois kotoa tutuista ympäristöistä luontoon.” Jokainen osallistuja oli sitä mieltä, että osallistuisi tulevaisuudessa vastaavanlaisen toimintaan. Tiedustellessa sitä, että mitä jos toiminnan yhdistäisi suunnatuksi sekä naisille että miehille, sai idea täystyrmäyksen. Osallistujien mielestä olisi hyvä, että toiminta säilytettäisiin miesten omana ryhmänä ja naisille olisi omat ryhmät. Osallistuneet totesivat myös, että ryhmän toiminta muuttuisi aivan erilaiseksi, jos siihen osallistuisi naisia.

Toiminnan kehittämisideoita tuli paljon ja osallistuneet totesivat, että vielä jäi paljon paikkoja näkemättä, kuten Siisjärven näköalapaikka Birgitan polulla, Pappilan laavu, Vähälammien luontopolku, Siuronkoski ja Seitsemisen. Keskustelua oli myös siitä, että jo vierailluissa paikoissa voisi käydä uudestaan retkellä. Pohdintaa oli siitä, että kevät ja kesä tarjoavat aivan erilaiset puitteet luontoretkelyyn, tunnelma ja luontoympäristö on silloin aivan erilainen. Osallistuneet keskustelivat, että myös yön yli kestäviä retkiä voisi pohtia ja suunnitella. Sääolosuhteiden todettiin olleen toiminnan aikana suotuisat ja samalla pohdittiin erilaisia toimintamuotoja talvelle ja sadeilmalle.

Eräs miehistä kertoi asuintalonsa ennen aktiivisesta kerhotilan toiminnasta: ”Sinne kokoontui kaikki, nuoret ja vanhat.” Pohdintaa käytiin kerhotilojen käyttömahdollisuuksista. Kehittämisideat ruokkivat toinen toisiaan. Kiinnostaviksi vierailupaikoiksi mainittiin muun muassa historialliset paikat, kuten museot ja linnat. Erityisen kiinnostaviksi paikoiksi mainittiin Työväenmuseo Werstas, Näsilinna, Hämeen linna, Turun linna, Olavinlinna, Veturimuseo, Panssarimuseo

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

sekä Emil Wikströmin museo Visavuori. Kehittämisideoinnin aikana keskustelua oli myös siitä, että ryhmätoiminnan mahdollisen jatkon kannalta olisi tärkeää, että ryhmällä olisi nimi. Esimerkiksi vierailukohteisiin voisi täten ilmoittaa, että tämänniminen ryhmä on tulossa vierailulle. Ryhmän huumorin höystämät nimiehdotukset, kuten Mensan Härmälän alajaosto ja Mensa H saivat aikaan naurua ja hyvää mieltä.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön viimeisessä luvussa kootaan yhteen miehille suunnatun luontoryhmän kokonaisuutta, peilataan alkukyselyn ja väliarvioinnin tuloksia loppuarvioinnin tuloksiin ja toiminnan aikana tehtyihin havaintoihin. Luvussa esitellään tulosten ja huomioiden pohjalta tehtyjä johtopäätöksiä sekä pohditaan luontoa kulttuurisena ympäristönä miehelle. Edellä mainittujen pohjalta pohditaan asetettujen tavoitteiden toteutumista. Luvussa käsitellään kokemuksia luontotoiminnan aikana ohjaajan näkökulmasta. Lopuksi pohditaan opinnäytetyön kokonaisuutta.

10.1 Pohdintaa miehille suunnatusta luontoryhmätoiminnasta

Tässä opinnäytetyössä tavoitteena on ollut kuvata ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmän kehittämisprosessin vaiheet. Tämän lisäksi tavoitteena on ollut tutkia miesten kokemuksia toteutetusta toiminnasta sekä saada vastauksia siihen, millaisia merkityksiä luonnolla on tai on ollut toimintaan osallistuneille miehille. Tutkimuksen tavoitteena on ollut tuoda esiin luonnossa toteutetun ryhmätoiminnan moniulotteiset merkitykset ja mahdollisuudet. Niitä havainnollistetaan kuviossa 1.

Luvussa 5 mainitun Metsähallituksen (2014) tutkimuksen ”Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista” tulosten mukaan luonto lisää fyysistä aktiivisuutta ja aktivoi liikkeelle. Tutkimuksen tuloksissa todetaan, että luontoympäristön elementit, kuten maisemat, luonnon äänet, tuoksut tai hiljaisuus koetaan miellyttävänä. Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksissa on tehty samanlaisia huomioita. Alkukyselyn tuloksissa toiminnalta toivottiin muun muassa luonnossa liikkumista sekä retkeilytoimintaa, kuten laavulla olemista, luontopolulla käyntiä ja nuotion tekoa. Maisemat, tyytyväisyys liikkeelle lähtemisestä ja vaihtelevista retkikohteista mutta maininta myös haastavasta maastosta, ovat väliarvioinnin tuloksista tehtyjä huomioita. Toiminnan loppuarvioinnin tulokset vahvistavat näitä huomioita. Retkikerrat ja niiden aikana kerätty aineisto osoittavat, että luonnossa liikkuminen, fyysisen kunnon ylläpito, liikunta ja ulkoilu vaihtelevissa retkikohteissa ovat olleet yksi tärkeä osa luontoryhmän toimintaa. Toiminnan aikana luontoympäristöstä on tehty lukuisia aistihavaintoja, joita ovat olleet esimerkiksi kaukaiset maisemat, hiljaisuus ja eläinten kohtaaminen.

Opinnäytetyön alkukyselyn tulosten mukaan toiminnalta toivottiin mielekästä tekemistä ja vanhan taidon elvyttämistä, mainittuja kiinnostavia asioita olivat muun muassa makkaranpaisto, nokipannukahvit, muurinpohjaletut, kalastus, sauna, rentoutus, valokuvaus ja tablettien tai älypuhelinien käyttö. Väliarvioin-

nin tulosten perusteella voidaan todeta, että toimintaan ja kokemuksiin luonnossa, kuten nokipannukahveihin nuotiolla ollaan oltu tyytyväisiä ja niistä on pidetty. Loppuarvioinnin tuloksista voidaan päätellä, että uudet kokemukset, itsensä haastamisen ja ylittämisen kokemukset, nuotiolla olo ja nokipannukahvit ovat koettu tärkeäksi osaksi toimintaa.

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että ryhmätoiminta luonnossa on sisältänyt kokemuksia mielekkääksi koetusta tekemisestä, rentoutumisesta, uusista kokemuksista, itsensä ylittämisestä sekä vanhojen taitojen elvyttämisestä ja aktivoimisesta. Luontotoiminta on kokemusten mukaan tarjonnut hetkeen, kuten hiljaisuuden ääreen pysähtymisen tilanteita. Luvussa 5 mainitun Metsähallituksen (2014) teettämän tutkimuksen tulosten mukaan luontoympäristö lievittää stressiä, kohentaa mielialaa sekä lisää rentoutumisen ja elämän tyytyväisyyden kokemusta. Luontoympäristö voi tukea myös itsensä toteuttamiseen. Aikaisemmin tässä tutkimuksessa on mainittu, että luonto mahdollistaa elvyttävyyden kokemuksen, arkipäivästä irtautumisen ja huolien hetkellisen unohtamisen. Luontoympäristö voi aktivoida muistoja ja herättää lohdullisuutta. Retkikerrat ja niiden aikana kerätyn aineiston tulokset tukevat näitä huomioita.

Opinnäytetyön luvussa 5 käsiteltiin sitä, että luontoympäristö mahdollistaa irrottautumisen arjesta, nauttimisen yhdessäolosta, lisää turvallisuuden tunnetta ja motivaatiota omaan arkielämään. Luontoympäristö voi helpottaa myös keskustelua omista asioista. (Aarnio ym. 2014, 24.) Myös sosiaalinen kanssakäyminen helpottuu luonnossa. Yhdessä koetut ja jaetut kokemukset lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja lujittavat sosiaalisia suhteita. Luontoympäristö synnyttää yhteisöllisyyttä ja vähentää yksinäisyyttä. Myös auttamisen halu kasvaa. (Rappe, esitelmä 6.10.2015)

Alkukyselyn tulosten mukaan toiminnalta toivottiin uusia tuttavuuksia, keskustelua kiinnostavista aiheista sekä yhdessäoloa. Väliarvioinnin tulokset osoittavat, että seura ja yhdessäolo nuotion ääressä on koettu yhdeksi tärkeäksi osaksi toimintaa. Loppuarvioinnin tuloksissa korostuvat keskustelu, yhdessäolo, retkiseurara, uudet tuttavat ja yhteiset kokemukset. Opinnäytetyön tulosten pohjalta voidaan päätellä, että ryhmätoiminta luonnossa on tarjonnut monenlaisia yhdessäolon ja sosiaalisen kanssakäymisen kokemuksia. Retkikertojen aikana yhdessä koetut kokemukset ja hetket ovat vahvistaneet sosiaalisia suhteita ja yhteenkuuluvuudentunnetta. Muistelu, esimerkiksi yhteisten sukupolvi muistojen muodostaminen ja oman elämäntarinan jakaminen ovat olleet tärkeä osa luontoryhmän toimintaa. Opinnäytetyön tuloksissa on havaittavissa myös oman asiantunteumuksen ja tietotaidon jakamista. Tulokset tukevat näkemystä siitä, että luontotoiminta mahdollistaa tekemisen sekä yhdessä että erikseen.

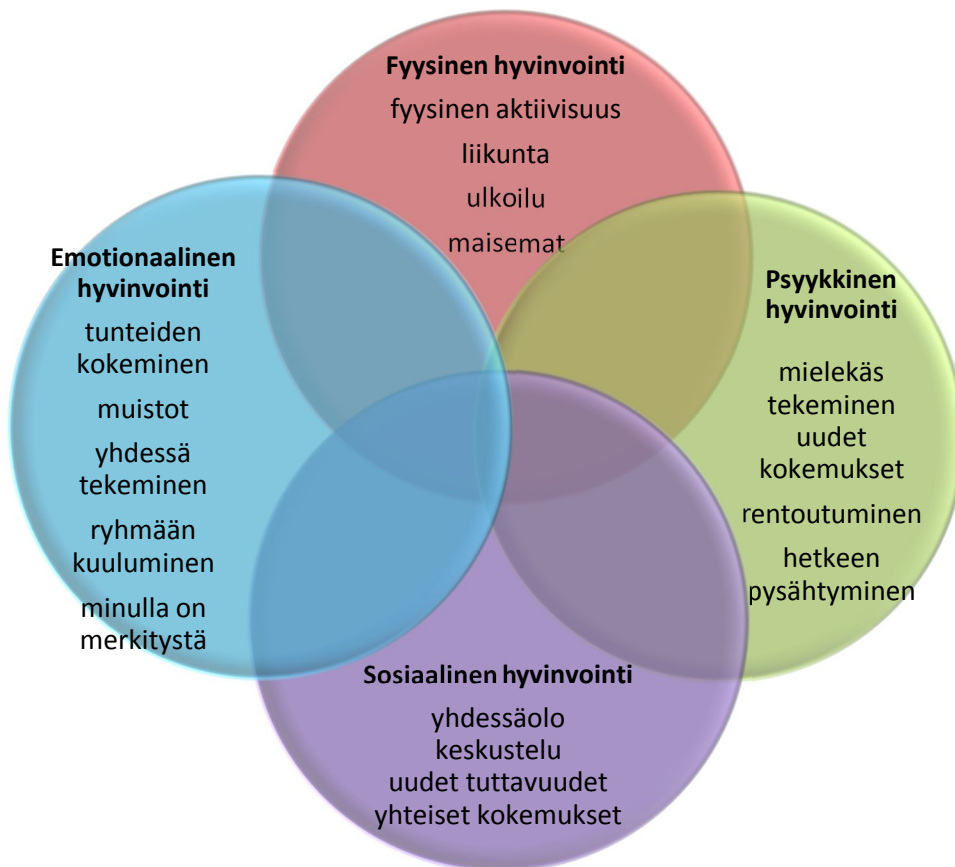
Luvussa 5.1.4 käsiteltiin luonnon emotionaalisia hyvinvointivaikutuksia. Luonto mahdollistaa positiivisten emootioiden syntymisen ja auttaa myös tuntemaan kaikenlaisia tunteita. Luonto lisää hyvinolontunnetta. Luonnon on mahdollista yhdistää ihmisiä yli yhteiskuntarajojen kun harrastuksen seurauksena koetaan samanhenkisyyttä ja yhteisyyttä. Myös omien kokemusten reflektointi helpottuu luonnossa, asiat saavat oikeat mittasuhteet. Aikaisemmin mainitun LVVI-tutkimuksen mukaan positiiviset tunteet lisääntyvät mitä enemmän luonnossa

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

viettä aikaa. Luonto lisää tyyneyttä, onnellisuutta ja mahdollistaa elpymisen. (Metsäntutkimuslaitos 2014.)

Kuten aiemmin mainittu, opinnäytetyön alkukyselyn tulosten mukaan toiminnalta toivottiin liikkumista luonnossa, mielekästä tekemistä, yhdessäoloa, keskustelua kiinnostavista aiheista ja vanhan taidon elvyttämistä. Väli- ja loppuarvioinnin tulokset sekä retkikertojen aikana tehdyt havainnot osoittavat, että nämä toiminnat retkien aikana ovat herättäneet erilaisia tunteita, kuten tyytyväisyyttä, huolta, turhautumista ja iloa.

Tunteiden herättäjinä ovat toimineet esimerkiksi retkitoiminta, luontoympäristö ja sosiaalinen kanssakäyminen. Lukuisten aistihavaintojen tekeminen ja luonnon ääreen pysähtyminen ovat voineet mahdollistaa elpymisen ja lumoutumisen kokemuksia. Tässä tutkimuksessa on aikaisemmin käsitelty myös sitä, että jokainen ihminen haluaa olla osa jotakin ja kuulua johonkin. Ikääntyvä kokee sosiaalisten roolien muuttumisen seurauksena ”johonkin kuulumisen” kriisin. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että ryhmätoiminta, siihen sitoutuminen sekä omien kokemusten ja tietotaidon jakaminen ovat lisänneet kokemusta ryhmään kuulumisesta. Johonkin kuuluminen lisää yksilön kokemusta siitä, että minulla on jokin paikka ja ennen kaikkea siitä, että minulla on merkitystä.



Kuvio 1. Luontoryhmän toiminnan tuloksia jaoteltuina hyvinvoinnin eri osa-alueisiin.

10.2 Luonto kulttuurisena ympäristönä miehelle

Tässä opinnäytetyössä yhtenä tavoitteena oli kartoittaa sitä, millaisia merkityksiä luonnolla on tai on ollut toimintaan osallistuneille miehille. Näiden tulosten pohjalta pyritään seuraavaksi hahmottelemaan näkemystä siitä, mitä kaikkea luonto on kulttuurisena ympäristönä miehelle. On kuitenkin hyvä muistaa, että näkemys luonnosta kulttuurisena ympäristönä käsittelee tämän opinnäytetyön tutkimukseen osallistuneiden miesten kokemuksia ja merkityksiä.

Luonto on monella tapaa merkityksellinen elementti. Ihmisten alkuperäinen identiteetti on ollut ja on edelleen yhteydessä luontoon. Yhteys luontoon on monikerroksista, ei-kielellistä ja kokemuksellista. (Wahlström 2006, 1–4.) Luonto on vahvasti osa identiteettiä ja kulttuurista kuvaa. Luonto on ollut ja on edelleen monelle myös toimeentulon lähde. Luonto luo henkistä ja hengellistä turvaa, esimerkiksi vanhat puut koetaan turvallisina. Luonto nähdään puhtaana, koskemattomana, aitona, arvostettuna ja suojelua vaativana elementtinä. Luonnossa on samoja arvoja, kuin ikääntyneessä ihmisessä; samaan aikaan hauras, herkkä ja erityinen. (Rappe, esitelmä 6.10.2015)

Marttila (2010, 24) kirjoittaa viitaten Laukamoon (1999), Lehtoseen (2000), Peltoseen (2004) ja Rintalaan (1999), että suomalaisuuteen kautta historian on kuulunut vahvasti eräperinne. Suomalaisten esi-isät ovat kasvaneet kiinni luontoon, luonnonolot ovat olleet haastavat vuodenaikojen vaihtelun takia, mutta samalla luonto tarjosi ruokaa ja elannon. Nieminen (1999) on todennut, että suomalaisen elämään ja kulttuuriin ovat olennaisesti kuuluneet seikkailullinen, elämyksellinen ja kokemuksellinen toiminta. Vaikka yhteiskunta on kehittynyt ja toimeentulonlähteet muuttuneet, moni kokee perinteet ja niiden vaalimisen erittäin tärkeänä. (Karpainen 2005, 34.) Metsä on suomalaisille tärkeä eheyttämisen paikka. Keskeistä eheyttävää toimintaa suomalaiselle ovat muun muassa marjastaminen, sienestäminen, kalastus, mökkeily, vaeltaminen ja hiihtäminen. (Wahlström 2006, 101.)

Käsite myönteisen olemisen kokemuksesta on kehitetty Kaplanien luonnon elvyttävyyden määritelmästä. Myönteisen olemisen kokemus sisältää turvallisuuden (pysyvyys), jatkuvuuden (joustavuus/luovuus), kokemuksellisuuden (tasapainon arvot ja kiintymys) sekä hyväksynnän (riittävyys) elementit. Myönteisen olemisen kokemus on turvallinen, myönteinen ja salliva tunneyhteys itsen ja ympäristön välillä. Luontoympäristö voi aktivoida ja mahdollistaa tällaisia rauhoittumisen ja rentoutumisen myönteisiä kokemuksia: minä riitän ja olen hyväksytty juuri tällaisena. (Salonen 2010, 52–58.)

Moni kokee luonnon mielipaikakseen. Mielipaikkaan hakeudutaan ennen kaikkea rauhoittumaan. Tyypillistä mielipaikalle on, että siellä uskaltaa olla oma itsensä, selvitellä ajatuksia, tunteita sekä muistella menneisyyttä. Mielipaikassa saa olla kaikessa rauhassa, usein yksin. (Salonen 2005, 81–83.) Luonnossa on mahdollisuus virkistäytyä, varsinkin kuormittavissa elämäntilanteissa. Psykykinen itsesäätely helpottuu luontoympäristössä. Luonnon kiertokulku ja luonnon kokeminen toivon elementtinä on tärkeää. Luonnossa on toivoa. Toivo elementtinä on jokaiselle tärkeä ja sen merkitys korostuu ikääntyessä. (Rappe, esitelmä 6.10.2015)

Opinnäytetyön tulokset vahvistavat aikaisemmin mainittua näkemystä: seikkailullinen, elämyksellinen ja kokemuksellinen toiminta kuuluvat suomalaiseen elämään ja kulttuuriin. Tulokset osoittavat, että esimerkiksi perinteet ja niiden vaaliminen on koettu tärkeäksi aiemmin elämässä ja koetaan edelleen. Seikkailullinen, elämyksellinen ja kokemuksellinen toiminta luonnossa, kuten retkeily, liikunta, kalastus, nuotiolla olo, nokipannukahvien keitto sekä luontoympäristöstä nauttiminen ja sen havainnoiminen on opinnäytetyön tulosten mukaan ollut toimintaan osallistuneille miehille tärkeää heidän koko elämänsä ajan. Seikkailulliseen, elämykselliseen ja kokemukselliseen toimintaan luonnossa liittyy vahvasti sosiaalinen kanssakäyminen, yhdessäolo sekä yhteiset kokemukset ja muistot esimerkiksi perheen tai ystävien kanssa.

Kuten on todettu, seikkailullinen, elämyksellinen ja kokemuksellinen toiminta luonnossa on myös eheyttävää toimintaa. Opinnäytetyön tuloksissa on tehty huomioita siitä, että esimerkiksi metsässä käveleminen, luontoympäristön havainnoiminen ja eväiden syöminen luonnossa tarjoavat mahdollisuuden irrottautua hetkeksi omasta arjesta, aistia ja nauttia luonnosta. Luonto tarjoaa ympäristön, jossa rauhoittua, rentoutua, käsitellä omia ajatuksia ja virkistyä.

Luonnossa tapahtuvan eheyttävän toiminnan avulla on mahdollista saavuttaa myönteisen olemisen kokemus – minä olen hyväksytty ja riitän tällaisena. Johdospäätöksenä voidaan todeta, että luonto kulttuurisena ympäristönä miehelle merkitsee ainakin seikkailun, elämykset ja kokemukset yhdistävää toimintaa, perinteitä, niiden vaalimista, muistoja, sosiaalista kanssakäymistä sekä yhdessäoloa. Luonto kulttuurisena ympäristönä merkitsee miehelle myös liikuntaa, rentoutumista, rauhoittumista ja virkistymistä. Luonnon merkitys kulttuurisena ympäristönä on kuitenkin hyvin moniulotteinen käsite, josta joitakin osa-alueita, kuten hyvin henkilökohtaisia merkityksiä, ei välttämättä pystytä sanallistamaan.

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”



Kuva 9. Ammejärven retkikerralla ikuistettu erään miehen mielimaisema.

10.3 Opinnäytetyön tavoitteiden toteutuminen

Ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmätoiminnan tavoitteena oli saada miehiä mukaan Likioma-projektin toimintaan. Pyrkimyksenä oli tavoittaa miehiä, saattaa heitä yhteen ja innostaa heitä mukaan retkille. Aikaisemmin on mainittu, että Likioma-projektin tavoitteita ovat muun muassa ikäihmisen hyvän arjen tukeminen ja yhteisöllisyyden edistäminen. Projektin tavoitteena on avata alueelle uusia vaikuttamis- ja osallistumismahdollisuuksia ja luoda yhdessä ikäihmisten kanssa uusia arjen kohtaamispaikkoja.

Tavoite miesten tavoittamisesta ja mukaan saamisesta toimintaan on toteutunut. Luontoryhmän toimintaan osallistui yhteensä seitsemän ihmistä, he löysivät tiensä ryhmään monin eri reitein. Toimintakertojen osallistujamäärä vaihteli kahdesta henkilöstä kuuteen henkilöön, joten tavoite miesten innostamisesta mukaan retkille on toteutunut onnistuneesti, jokaisella kerralla oli osallistujia. Kaksi luontoryhmän toimintaan osallistuneista miehistä innostui osallistumaan myös Likioman järjestämälle jouluretkelle Vesilahdelle. Likioman antaman palautteen mukaan luontoryhmän toimintaan on saatu innostettua onnistuneesti paljon miehiä.

Likioman toiminta perustuu voimavaralähtöisyyteen ja yhdessä tekemiseen, nämä lähtökohdat otettiin huomioon myös luontoryhmän toiminnassa. Toiminnassa painotettiin sitä, että riittää kun on oma itsensä, mitään muuta ei tarvitse osata eikä vaadita. Toiminnassa pyrkimyksenä oli huomioida yksilölliset tarpeet ja toiveet mahdollisimman hyvin. On kuitenkin inhimillistä, että kaikkia tarpeita ja

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

toiveita, esimerkiksi retkikohteisiin liittyen ei pystytty huomioimaan, vaan piti tehdä rajausta. Kaikki toiminta kuitenkin pyrittiin tekemään yhdessä ja niin, että jokainen ryhmäläinen sai osallistua oman kiinnostuksensa mukaan.

Luontoryhmän toiminta on tuonut uuden osallistumismahdollisuuden ja toimintaan osallistuneiden miesten kanssa on luotu yhdessä uusi arjen kohtaamispaikka, joka saa jatkoa tammikuussa 2016. Ikääntyneille miehille suunnattu ryhmätoiminta tarjoaa mielekkään tekemisen edellytyksiä ja rakentaa näin omalta osaltaan parempaa arkea alueen ikämiehille.

10.4 Kokemuksia luontoryhmän toiminnasta

Ikääntyneille miehille suunnatun luontoryhmän kehittämisprosessi on ollut tapahtumarikas kokonaisuus. Nyt kun prosessia tarkastelee jälkeenpäin, voin todeta että se on sisältänyt hienoja, opettavia, yllättäviä sekä ennen kaikkea ainutlaatuisia kokemuksia ja hetkiä. Uuden toiminnan aloittaminen puhtaalta pöydältä on vaatinut aikaa, pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä, kaikki ei ole tapahtunut yhdessä yössä. Likioma-projektin työntekijöillä on ollut valtava merkitys luontoryhmän kehittämistoiminnassa, heiltä on saanut apua, tukea, hyviä neuvoja ja kannustusta koko prosessin ajan. Likioma on mahdollistanut myös esimerkiksi eväiden hankinnan ja tablettien lainaamisen toimintaan. Kehittämisprosessin aikana on pitänyt luottavaisesti uskoa ja luottaa siihen, että tämä toimii ja joka viikko saadaan lisää osallistujia. Ja siihen luottaminen kannatti.

Luontoryhmän etukäteismarkkinointi jäi prosessin aikana vähälle aikataulullisista syistä, ryhmän suunnittelu, toisen ohjaajan mukaan saaminen ja toiminnan käynnistäminen tapahtuivat nopealla aikataululla. Ryhmätoiminnan mainostusta jatkettiin toiminnan jo alettua. Yllättävänä asiana markkinointityössä koin sosiaalisen median, tässä tapauksessa Facebookin käyttömahdollisuuden. En ollut osannut ajatella yhtään tätä vaihtoehtoa markkinointityössä, vaan luotin eri keinoihin, kuten mainosten jakamiseen pysäytellen ihmisiä Härmälän alueella. Toimintaan osallistuneiden miesten tekemä markkinointityö tuotti hyvin tulosta, toimintaan saatiin lisää osallistujia.

Alun perin ajatuksena oli, että luontoryhmän toiminta olisi ollut suljettua mutta koska kahdella ensimmäisellä kerralla osallistujia oli kaksi, tämä ajatus suljettua ryhmästä unohdettiin ja keskityttiin innostamaan toimintaan koko ajan uusia osallistujia. Toimintaan innostumista, kaikkien osallistujien huomioimista ja ryhmässä pysymistä pyrittiin edistämään monin tavoin, esimerkiksi jokainen osallistuja toivotettiin tervetulleeksi kättelemällä hänet retkikerran alussa, myös lopussa kiitettiin retkelle osallistumisesta kättelemällä.

Koin yhtenä avoimen ryhmätoiminnan haasteena ryhmän kehittymisen ja kiinteiden muodostumisen. Välillä tuntui, että onnistuuko kaikkien ryhmäläisten huomiointi tasapuolisesti, kun retkikerroilla tuli kertoa uusille osallistujille toiminnan lähtökohdista ja siitä, että se on osa opinnäytetyötäni, huomioida myös aikaisemmin osallistuneet ja samalla tehdä havainnointia opinnäytetyön aineistonkeruuta varten. Koen, että ryhmän kehittymisen ja kiinteiden muodostumisen kannalta tärkeää oli yhdessä tekeminen, esimerkiksi siten, että aiemmin toimin-

taan osallistuneet kertoivat tehdyistä retkistä ja mahdollisista retkikohteista. Myös mielekkään, tarpeeksi haastavan muttei liian haastavan toiminnan takaaaminen kaikille osallistujille mietitytti. Toisen ohjaajan merkitys korostui avoimen ryhmätoiminnan aikana ja retkillä. Kaikkien osallistuneiden kohtaaminen, tasapuolinen huomiointi, kuulluksi ja nähdyksi tuleminen onnistui paremmin kun ohjaajia oli kaksi.

Toisen ohjaajan merkitys luontotoiminnassa on ollut suuri. Ilman hänen ammattitaitoaan, tietämystään esimerkiksi Pirkanmaan alueen eri retkikohteista ja retki-toiminnasta tai omistautumistaan luontoryhmän toimintaan, ei tästä prosessista olisi tullut mitään näin hienoa. Toinen ohjaaja mahdollisti luontotoiminnan käyttöön pakettiauton, jolla kuljettiin yhdessä retkikohteisiin. Hän mahdollisti myös muun muassa Teiskon Vähänsillan ja retkitarvikkeiden käytön toiminnan aikana.

Kaksi ohjaajaa luontoryhmässä mahdollisti työnjakoa esimerkiksi retkikohteiden etukäteiskartoituksessa, eväiden ja tarvittavien tavaroiden hankinnassa. Toiminnan aikana tehtiin huomioita siitä, että kaksi ohjaajaa pystyvät huomioimaan ryhmäläiset paremmin ja tasapuolisesti. Käytännössä tämä tarkoitti esimerkiksi sitä, että toinen ohjaajista kulki yhdessä luontopolulla reippaammin etenevien henkilöiden kanssa ja toinen ohjaaja hitaammin etenevien kanssa. Koin toisen ohjaajan tärkeänä myös sen kannalta, että jokaisen retkikerran jälkeen pystyi refleктоimaan kertaa ja keskustelemaan yhdessä esimerkiksi siitä, mihin seuraavalla kerralla tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Miesohjaaja toi luontoryhmän toimintaan toivottua miesnäkökulmaa ja omaa monipuolista osaamistaan.

Aiemmin on mainittu, että ohjaajan, innostajan rooli luontoryhmän toiminnassa on ollut tasavertainen kanssakulkija, toiminnan ja tarvittavien tarvikkeiden (esimerkiksi kyydit ja eväät) mahdollistaja. Pyrin olemaan luontoryhmän toiminnan toisena ohjaajana innostava, kannustava ja helposti lähestyttävä. Toiminnan aikana huomasin, että ohjaajan on oltava tilannetajuinen, heittäytymiskykyinen ja huumorintajuinen. Tutkijan roolissa toimimisen koin välillä haastavaksi vähäisen kokemukseni vuoksi. Osallistuva havainnointi oli tiedonkeruun menetelmänä työläs, mutta samalla antoisa. Pohdin prosessin aikana, että kirjaanko huomioita ylös retkien aikana, mutta päätin että en, koska tämä olisi saattanut häiritä retkien toimintaa. Vapaamuotoinen retkitoiminta oli minulle kokemuksena uusi ja pohdin esimerkiksi sitä, että tarjoavatko retket luonnossa riittävästi mielekästä tekemistä osallistuneille. Asiaa miehiltä tiedustellessani, sain vahvistuksen, että tämä on juuri sitä, mitä he toiminnalta toivovat.

Toiminnan aikana tehdyt retket olivat mahtavia. Automatkat toimivat hyvänä viittäytymisenä, retkien orientaationa ja koontina. Niiden aikana vaihdettiin kuulumisia, tutustuttiin tulevan retkikohteen karttaan tai luontopolkuoppaaseen, keskusteltiin esimerkiksi retkikerran odotuksista ja retken jälkeen koottiin kokemuksia yhteen. Oli hienoa, että toimintakertojen aikana onnistuttiin käymään erilaisissa, miesten toiveiden mukaisissa retkikohteissa. Miesten toimintaan liittyvät toiveet pyrittiin huomioimaan mahdollisimman hyvin mutta kaikkia toiveita, kuten korkealla sijaitsevaa maisemapaikkaa tai retkeä Seitsemiseen ei pystytty toteuttamaan. Nämä toteuttamat jääneet toiveet ovat kirjattuna ylös ja niiden toteuttamista voidaan pohtia uudestaan ryhmätoiminnan jatkuessa.

Retkikertojen päätteeksi käytyjen palautekeskustelujen aikana oli tavoite ideoita seuraavan viikon retkikerta yhdessä. Tämä onnistui vaihtelevasti, suurimmalla osaa kerroista retkikohde saatiin ideoitua ja päätettyä yhdessä. Yksi retkikohde jäi toimintakerran päätteeksi kuitenkin avoimeksi ja tämä ohjaajien päättämä retkikohde ilmoitettiin osallistujille myöhemmin. Retkikohteiden ideoinnissa osa ryhmäläisistä ehdotti retkipaikkoja enemmän, toiset vähemmän. Nyt jälkeinpäin voin todeta, että retkien ideoinnissa olisi voinut käyttää joitakin toiminnallisia menetelmiä ajatusten ja keskustelun herättäjänä.

Retkitoiminnan käytännön toimivuuteen sisältyivät olennaisena osana suunnitelmallisuus ja turvallisuus. Käytännössä tämä tarkoitti sitä, että jokainen suunniteltu retkikohde kartoitettiin etukäteen. Kartoituksen pohjalta laadittiin retkikerran ohjaussuunnitelma, johon kirjattiin toiminnan sisältö ja tavoitteet. Ohjaussuunnitelmat olivat suuntaa antavia, retkikertojen toiminnan sisältö muuttui enemmän ja vähemmän.

Jokaisesta retkikerrasta laadittiin myös turvallisuussuunnitelma, johon kirjattiin esimerkiksi retkikohteen sijainti ja asiat, joihin piti kiinnittää erityistä huomiota retkellä. Tosiasia on kuitenkin se, että kaikki ei mene niin kuin suunnittelee ja ettei kaikkia tulevia tilanteita pysty millään ennustamaan etukäteen. Tämä huomio tehtiin myös retkitoiminnan aikana. Tilanteet ja aikataulut elivät, suunnitelmat muuttuivat ja hyvinkin yllättäviä tilanteita tuli retkillä eteen. Tärkeintä kaikesta huolimatta oli kuitenkin säilyttää positiivinen, turvallinen ja kannustava ilmapiiri retkikertojen alusta loppuun saakka.

Kokemusteni mukaan luontoympäristö tarjoaa valtavasti mahdollisuuksia. Ohjaustoiminnan artenomien näkökulmasta luontoympäristön hyödyntäminen työssä tulee nähdä potentiaalisena vaihtoehtona. Luontoympäristö tuo vaihtelua sisätiloissa toimimiseen ja mahdollistaa erilaisia tapoja toimia. Ulkona luonnossa liikkuminen ja toimiminen asettaa tietenkin omat haasteensa, mutta hyvällä suunnittelulla moni asia on mahdollista toteuttaa myös ulkona.

Rappe (esitelmä 6.10.2015) mainitsi, että ulkona toimiminen, kuten retkeily, ei ole vain retkeilyä ja siitä saatavaa iloa, vaan se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointiin, kokemukseen itsestä ja muista. Omien kokemusteni mukaan retket luontoon tarjosivat kohottavia kokemuksia luontoympäristön havainnoinnista, sosiaalisesta kanssakäymisestä, yhdessä tekemisestä, toisista huolehtimisesta, toinen toiselta oppimisesta, elämyksellisyydestä ja seikkailusta.

Kokemusteni mukaan luontoryhmän toiminnassa merkityksellistä miesten kohtaamisten lisäksi oli sukupolvien ja sukupuolien kohtaaminen. Retkien aikana ryhmäläiset jakoivat muistojaan, kertoivat omaa elämäntarinaansa ja hiljaista tietoaan. Koin keskustelut erittäin mielenkiintoisina, opettavaisina ja antoisina. Oli ihana huomata, että miehet kertasivat retkikertojen aikana tapahtuneita asioita, yhteisiä kokemuksia. Olen sitä mieltä, että nämä yhdessä koetut hetket ja muistot rakensivat ryhmään kuulumisen tunnetta ja yhteisöllisyyttä. Luontotoiminta on myös voinut mahdollistaa yksinäisyyden lievittämistä. Mielestäni toteutetun luontotoiminnan, sen tulosten ja niistä tehtyjen johtopäätösten perusteella voi-

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

daan todeta, että toiminta on edistänyt hyvinvoinnin eri osa-alueita ja näin ollen kokonaisvaltaista hyvinvointia.

10.5 Lopuksi

Opinnäytetyö on ollut opettavainen kokemus. Prosessin aikana olen oppinut paljon asioita uuden toiminnan kehittamisestä, teorian ja käytännön yhdistämisestä, luonnosta toimintaympäristönä, työelämässä ja hanketyössä toimimisesta, moniammatillisesta yhteistyöstä, toisista ihmisistä sekä itsestäni.

Koen toteuttamani toiminnallisen opinnäytetyön onnistuneen asettamieni tavoitteiden mukaisesti. Opinnäytetyö on ensimmäinen ohjaustoiminnan opintojeni aikana yksin toteuttama iso projekti ja se on opettanut minulle valtavasti asioita, kuten pitkäjänteisyyttä ja kärsivällistä työskentelyä yhdistäen teorian ja käytännön. Olen tyytyväinen opinnäytetyön aiheenvalintaan, siihen perehtyminen on ollut mielenkiintoista ja avartavaa. Teoriaosuuden kirjoittaminen on vaatinut painutumista ja paljon työtä. Prosessin aikana huomasin, että minun olisi pitänyt rajata taustateoriaa tarkemmin, koska lähdekirjallisuutta ja tutkimustuloksia löytyi paljon. Kirjoittaminen on kuitenkin ollut kiinnostavaa ja teorian eri palaset ovat loksahdelleet lopulta yhtenäiseksi kokonaisuudeksi.

Koen, että opinnäytetyö on ollut kasvattava ja ammatillista osaamistani ohjaustoiminnan artonomina vahvistava prosessi. Sen aikana oppimani teoratieto, tehty yhteistyö, oivalletut asiat, retket ja niillä yhdessä koetut unohtumattomat hetket tulevat jäämään pysyvästi mieleeni.



Kuva 10. Syysaurinko Ammejärven laavulla.

LÄHTEET

- Aarnio, M., Erkkonen, J., Kaikkonen, H., Kajala, L., Korpelainen, R. & Virkkunen, V. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista. – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Sarja A 208. Vantaa: Metsähallitus, pdf-tiedosto. Viitattu 8.11.2015. <http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>
- Airaksinen, T. & Vilkka, H. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Anttila, A. 2015. Likioma-projekti. Kohti itsenäistä vanhuutta –seminaari. Tampere. 6.10.2015. Elonpolkuja –yhteistyöverkosto. Seminaarin muistiinpanot ja jaettu moniste.
- Anttila, A. 2015. Projektipäällikkö. Likioma-projekti. Henkilökohtainen tiedonanto 25.8.2015.
- Anttila, R., Lähdesmäki, M., Ojanen, M., Oksala, E. & Paavilainen, P. 2006. Persoona 5. Persoonallisuuspsykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 13–21.
- Halkola, U. 2009. Symboliset valokuvat terapeutin välineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 175–187.
- Heikkinen, H. L.T., 2007. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H. L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. Vantaa: Dark Oy, 16–38.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hohenthal-Antin, L. 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Juva: WS Bookwell.
- Hokkanen, H. 2007. Kotona asuvien iäkkäiden ihmisten voimavarat ja niiden tukeminen. Helsingin ammattikorkeakoulu Stadia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. pdf-tiedosto. Viitattu 7.12.2015. http://www.thl.fi/attachments/rai/2007/Kotona_asuvien_iakkaiden_ihmisten_voimavarat_ja_niiden_tukeminen_15032007.pdf
- Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1997. Sosiaalipedagogiikka. Porvoo: WSOY.
- Ikäinstituutti. 2015. Voimaa vanhuuteen. Iäkkäiden terveystoimintaohjelma. Ulkoilu. Viitattu 8.11.2015. <http://www.voimaavanhuuteen.fi/fi/ulkoilu/>

Innokylä. 2015. Löydä sisältöjä. Hakusana miehet. Viitattu 8.9.2015.
<https://www.innokyla.fi/haku>

Jyrkämä, J. 2015. Hyvät käytännöt toimijuutta vahvistamassa. Mielelläänseminaari. Tampere. 7.10.2015. Suomen Mielenterveysseura. Seminaarin muistiinpanot ja jaettu moniste.

Jyrkämä, J. 2003. Ikääntyvä yhteiskunta ja vanhojen elinolot. Teoksessa Hakonen, S. & Marin, M. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy, 13–21.

Karppinen, S. 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämypedagogiikasta. Kasvatustieteiden tiedekunta. Oulun yliopisto, pdf-tiedosto. Viitattu 21.10.2015.
<http://herkules.oulu.fi/isbn9514277554/isbn9514277554.pdf>

Katainen, T. 2013. Tarkoitustaan etsivä ihminen. Teoksessa Salo, M. & Åman, I. (toim.) Tarkoituskaskeinen ajattelu. Tarkoitus logoterapian viitekehyksessä. Logoterapiainstituutti. Sastamala: Vammalan kirjapaino, 6–16.

Kauppinen, T., Kivinen, K. & Tapaninen, A. 2002. Mitä yhteistä ympäristöllä on hyvinvoinnin kanssa. Teoksessa Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen, H., Kurenniemi, M., Pajukoski, M. & Tapaninen, A. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WS Bookwell Oy, 19–53.

Kivipelto, A. 2015. Luontoretkeily reseptillä. Helsingin Sanomat 2.11.2015, B8-9.

Kurki, L. 2007. Innostava vanhuus. Sosiokulttuurinen innostaminen vanhempien aikuisten parissa. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Muutoksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Kymmenet järjestöjen edustajat arvioivat luontoliikuntakohteita. 6.10.2015. Tiedotteet. Metsähallitus. Viitattu 28.10.2015. http://www.metsa.fi/tiedotteet/-/asset_publisher/570rnyHbs5Xr/content/kymmenet-jarjestojen-edustajat-arvioivat-luontoliikuntakohteita?inheritRedirect=false&redirect=http%3A%2F%2Fwww.metsa.fi%2Ftiedotteet%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_570rnyHbs5Xr%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-6%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D2

Kyrö, T. ja Peltola, K. 2002. Seikkailukasvatus – ajattelun, toiminnan ja tunteiden verkko. Kasvatustieteen Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto, - Chydenius – Instituutti, pdf-tiedosto. Viitattu 3.11.2015.
http://www.outwardbound.fi/tiedostot/Kirjallisuus/Seikkailukasvatus_-_ajattelun_toiminnan_ja_tunteiden_verkko.pdf

Likioma-projektin esite. n.d. Likioma-projekti, Tampereen Kaupunkilähetys ry ja Tampereen Vanhuspalveluyhdistys ry.

Luontoon.fi. 2015. Ajankohtaista. Uutisarkisto. SoveLi ja Metsähallitus kehittävät yhdessä luontoliikuntaa. Viitattu 4.10.2015.
http://www.luontoon.fi/uutisarkisto/-/asset_publisher/6OPbu9FTyaPz/content/soveli-ja-metsahallitus-kehittavat-yhdessa-luontoliikuntaa?redirect=http%3A%2F%2Fwww.luontoon.fi%2Fuutisarkisto%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_6OPbu9FTyaPz%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2%26p_p_col_count%3D1

Luontoympäristöllä on ulkoiluseuraa suurempi merkitys emotionaaliseen hyvinvointiin. 12.2.2014. Metsästä hyvinvointia. Metsäntutkimuslaitos. Viitattu 28.10.2015. <http://www.metla.fi/uutiskirje/hyv/2014-01/uutinen-2.html>

Marttila, M. 2010. Oppimisen ilo löytyy luonnosta - Seikkailu- ja elämyspedagoginen luontoliikunta oppimisen tukena. Liikuntapedagogiikan Pro Gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, pdf-tiedosto. Viitattu 30.10.2015
https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/22764/URN_NBN_fi_jyu-201001221061.pdf?sequen

Miessakit ry. 2015. Toimintamuodot. Viitattu 8.9.2015.
<http://www.miessakit.fi/fi/toimintamuodot>

Niemistö, R. 2012. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia-kustannus.

Pajukoski, M. 2002. Hyvinvointi toiminnan kohteena. Teoksessa Kauppinen, T., Kivinen, K., Kotilainen H., Kurenniemi, M. Pajukoski, M. & Tapaninen, A. Ympäristö ja hyvinvointi. Porvoo: WS Bookwell Oy, 54–81.

Rappe, E. 2015. Luonnon merkitys. Kohti itsenäistä vanhuutta –seminaari. Tampere. 6.10.2015. Elonpolkuja –yhteistyöverkosto. Seminaarin muistiinpanot ja jaettu moniste.

Rohkeasti luontoon –hanke. 2015. Hankkeet. Metsähallitus. Viitattu 3.10.2015.
<http://www.metsa.fi/fi/web/guest/rohkeastiluontoon>

Saarenheimo, M. 2015. Mielen hyvinvointi ikääntyessä. Mielellään-seminaari. Tampere. 7.10.2015. Suomen Mielenterveysseura. Seminaarin muistiinpanot ja jaettu moniste.

Saarenheimo, M. 2003. Merkityksellinen elämä. Teoksessa Hakonen, S. & Marin, M. (toim.) Seniori- ja vanhustyö arjen kulttuurissa. Juva: WS Bookwell Oy, 44–56.

Sallila, P. 2000. Ikääntyminen aikuiskoulutuksen haasteena. Teoksessa Sallila, P. (toim.) Oppiminen ja ikääntyminen. Aikuiskasvatuksen 41. vuosikirja. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 7–17.

Salo, M. 2009. Peilin, muistin ja toiston taide – valokuvataiteen ja –terapian yhteyksiä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy, 23–33.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sarha, M. 2015. Elämää käsillä –hanke. Valoa kohtaamisista –seminaari. Tampere. 4.11.2015. Likioma–projekti. Seminaarin muistiinpanot.

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2008:10. Valtioneuvoston periaatepäätös. Terveyttä edistävän liikunnan ja ravinnon kehittämissuunnitelmista. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, pdf-tiedosto. Viitattu 15.10.2015.
<http://www.sre.fi/ruoka.fi/uutiskirje/passthru.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Viitattu 24.9.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyvyn-toimintakyvyn-ulottuvuudet>

Tourula, M. & Rautio, A. 2014. Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti, Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu, pdf-tiedosto. Viitattu 4.11.2015.
http://issuu.com/hanneleh/docs/terveytt___luonnosta_kirja?e=10827272/6754131

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Espoo: kustannus Oy Michael Kirjat.

SUOSTUMUSKAAVAKE

Suostumuskaavake 5.10.2015

Luontoryhmän toisena ohjaajana toimii ohjaustoiminnan opiskelija Aino Malinen Hämeen ammattikorkeakoulusta. Luontoryhmä on osa Ainon opinnäytetyötä. Opinnäytetyössä tutkitaan ryhmätoiminnan prosessia ja osallistujien mielenkiinnon kohteiden ja toiveiden toteutumista. Raportointi tapahtuu niin, että osallistujan anonymiteetti säilyy, eikä hän ole tunnistettavissa.

Nimi: _____

1. Minua saa valokuvata ja valokuviani saa käyttää opinnäytetyössä ja mahdollisesti oppaassa:

<input type="checkbox"/>	Kyllä
<input type="checkbox"/>	Ei

2. Ryhmäprosessin aikana kerättyä aineistoa (kysely, haastattelu, havainnointi) saa käyttää opinnäytetyössä ja mahdollisesti oppaassa:

<input type="checkbox"/>	Kyllä
<input type="checkbox"/>	Ei

Kiitos!



ALKUKYSELY

Teemakysely 5.10.2015
Yhdessä luontoon –ryhmä

Tässä teemakyselyssä kartoitetaan teidän mielenkiinnon kohteita ja toiveita. Ryhmän toiminta suunnitellaan yhdessä kyselyn vastausten pohjalta. Kysymyksiin vastataan rasti-
malla X vastausvaihtoehtojen kohdalle. Rastia saa useamman kohdan.

1. Luonto merkitsee minulle:

	Rentoutumista		Fyysisen kunnon ylläpitoa
	Muistoja		Lajien keräilyä, kuten marjat, sienet
	Yhdessäoloa		Lajien tarkkailua ja tunnistamista
	Mielenrauhaa		Jotakin muuta, mitä?

2. Kuinka paljon vietät aikaa luonnossa?

	En juuri lainkaan		1-2 krt. viikossa
	1-2 krt. vuodessa		Päivittäin
	1-2 krt. kuukaudessa		Jokin muu aika, mikä?

3. Toivon ryhmätoiminnalta seuraavia asioita:

	Luonnossa liikkumista		Mielekästä tekemistä
	Uusia tuttavuuksia		Vanhan taidon elvyttämistä
	Yhdessäoloa		Keskustelua kiinnostavista aiheista
	Uuden oppimista, mitä?		Jotakin muuta, mitä?

4. Ryhmätoiminnan aikana haluaisin tehdä seuraavia asioita:

	Retkeily		Liikunta
	Laavulla oleminen		Sauna
	Nuotion teko		Lajien tunnistus
	Kalastus		Soutelu
	Makkaranpaisto		Luontopolku
	Nokipannukahvit		Luontonähtävyys
	Muurinpohjaletut		Tietovisat
	Marjastus		Rentoutus
	Sienestys		Valokuvaus
	Suunnistus		Musiikki
	Geokätköily		Pelit
	Vuoleminen		Muistelu eri menetelmin
	Tuohityö		Ympäristötaide
	Tablettien tai älypuhelin- ten käyttö		Jotakin muuta, mitä?

Kiitos!

ESIMERKKI OHJAUSSUUNNITELMASTA

Yhdessä luontoon –ryhmä

kolmas kokoontuminen maanantaina 19.10.2015 klo. 10–14
Koivukuja 4 A 2 33900 Tampere, josta retki Sääksjärvelle, Birgitan polulle, Ammejärven laavulle

Tapaamiskerran sisältö ja tavoitteet

- Kokoontuminen, Tervetuloa ja kuulumiset, lähtö Ammejärvelle
- Ajomatalla Yhdessä luontoon –ryhmästä ja kirjalliset paperit, Birgitan polun karttaan tutustumista
- Polulla kävely kohti Ammejärven laavua, ohjeistus mielimaiseman valokuvaukseen
- Ammejärven laavulle saapuminen, paikkaan tutustumista
- Nuotion tekoa, makkaranpaistoa, nokipannukahvit, ohessa keskustelua lapsuuden luontomuistoista, luonnon merkityksestä lapsena (keskustelun herättäjänä tarvittaessa lyhyt teksti)
- Toiminnan ohessa keskustelua luontokohteista ja toivotusta toiminnasta
- Luontokohteiden ja toiminnan sisällön suunnittelua
- Ensi viikon tapaamisen sopiminen ja tämän kerran arviointi asteikolla 4-10

Kolmannen kerran tavoitteina on toisiin tutustuminen, lämpimän ja rennon ilmapiirin luominen, luonnosta nauttiminen, Ammejärven laavuun tutustuminen, eväshetki, keskustelu lapsuuden ajan luontomuistoista ja luonnon merkityksestä lapsena, halutessa mielimaiseman valokuvausta

Ohjauksen runko

- Kokoontuminen, Tervetuloa ja kuulumiset, lähtö Sääksjärvelle
Kun miehet saapuvat paikalle, jokainen toivotetaan tervetulleeksi, vaihdetaan kuulumisia. Lähtö Sääksjärvelle. **n. 5-10 min**
- Ajomatalla Yhdessä luontoon –ryhmästä ja tarvittaessa kirjalliset paperit, Birgitan polun karttaan tutustumista
Ajomatalla Birgitan polkua kohti kerrotaan ja muistutetaan Yhdessä luontoon -ryhmän lähtökohdista ja pelisäännöistä, eli siitä että riittää kun on juuri sellainen kuin on, ei erikseen ohjaajia, vaan kaikki tasavertaisia toimijoita. Luetaan tietoa Birgitan polusta ja Ammejärven laavusta. Tutustutaan yhdessä Birgitan polun karttaan. **n. 20 min**
- Polulla kävely kohti Ammejärven laavua, ohjeistus mielimaiseman valokuvaukseen

Kun saavumme autolla perille, pysäköimme auton pysäköintialueelle tai tien viereen. Ennen polulle astumista ohjeistetaan, että tämän retken aikana ikuistetaan jokaisen mielimaisema valokuvaan jos näin haluaa. Ohjeistetaan tarkkailemaan ympäristöä ja luonnon yksityiskohtia. Valokuvataan mielimaisemia yhdessä. Kävellään polulla kohti Ammejärven laavua. **n. 15-20 min**

- Ammejärven laavulle saapuminen, paikkaan tutustumista
- Nuotion tekoa, makkaranpaistoa, nokipannukahvit, ohessa keskustelua lapsuuden luontomuistoista (keskustelun herättäjänä tarvittaessa lyhyt teksti)

Kun saavumme perille Ammejärven laavulle, tutustumme hetken yhdessä ympäristöön ja vähitellen alamme tekemään nuotiota. Kannustetaan miehiä osallistumaan nuotion tekoon ja nokipannukahvien valmisteluun. Laitetaan samalla esille eväitä. Kun kahvi valmistuu ja makkarat paistuvat luetaan tarvittaessa lyhyt tekstipätkä ja keskustellaan lapsuuden luontomuistoista. **n. 1-1,5 h**

- Toiminnan ohessa keskustelua luontokohteista ja toivotusta toiminnasta
- Luontokohteiden ja toiminnan sisällön suunnittelua
- Takaisin autolle kävely

Kun eväät on nautittu, alamme pakkaamaan tavaroita kasaan, siistitään omat jälkemme, ihastellaan vielä ympäristöä ja keskustellaan toiminnan ohessa ensi viikon ohjelmasta. Kävellään takaisin autolle. **n. 30 min**

- Ensi viikon tapaamisen sopiminen ja tämän kerran arviointi asteikolla 4-10

Retken lopuksi keskustellaan ja kerrataan yhdessä ensi viikon tapaaminen, aikataulu ja sisältö. Pyydetään arvioimaan Ammejärven retki asteikolla 4-10. Kiitetään kaikkia osallistumisesta, toivotetaan hyvää päivänjatkoa. **n. 30 min**

Ohjauksessa tarvittavat materiaalit ja välineet:

Materiaalit: tarvittaessa lupapaperit, Birgitan polun kartat, tekstinpätkä keskustelun herättäjäksi

Välineet: ensiaputarvikkeet, kyniä, kamerat, puukkoja, tulitikut, kompassit, rinkka, kylmälaulukku, auto

Lisäksi tarjottavaksi vesi, kahvi, laktoositon maito, makkara, ruisleipä, levite, juusto, kurkku, mehu, talouspaperi, sokeri, kahvikupit, lautaset.

ESIMERKKI TURVALLISUUSSUUNNITELMASTA

Turvallisuussuunnitelma Yhdessä luontoon –ryhmätoiminta, 3. tapaamiskerta

Paikka: Kokoontuminen Koivukuja 4:ssa, josta lähdemme yhteiskyydillä Birgitan polulle, lähtöpaikka Sääksjärventien ja Kannistontien risteuksen pysäköintialueelta, Sääksjärvi. Toiminta tapahtuu Ammejärven rannalla sijaitsevalla laavupaikalla. Sijainti kartalla: 61.415852,23.734661

Aika: 19.10.2015 noin klo. 10-14

Osallistujat: 3-8 ikääntynyttä miestä, joiden lisäksi kaksi ohjaajaa, molemmilla on ensiapukoulutus.

Ryhmän kuvaus: Ryhmä kokoontuu ma 19.10.2015 kolmatta kertaa. Ryhmä ei ole suljettu, joten etukäteen emme tiedä varmaksi montako osallistujaa tällä kerralla on. Ryhmä koostuu ikääntyneistä miehistä. Toiminta suunnitellaan yhdessä ja niin, että huomioidaan osallistujien kiinnostuksen kohteet, toiveet ja erilaiset toimintakyvyt.

Toimintaympäristön kuvaus: Ammejärven laavu on erinomainen retkikohde perheille ja pienillekin lapsille. Ammejärvellä on noin kilometrin mittainen, hyvin merkitty metsäopetuspolku, jonka varrella on alueen kasveista ja ominaispiirteistä kertovia opastetauluja. Ammejärvellä on myös laavu, ulkokuusi ja kaksi nuotiopaikkaa polttopuineen. Lähtöpiste Ammejärven metsäopetuspolulle on rautatie sillan luota Sääksjärventien ja Kannistontien risteyksestä, jossa viitta Ammejärvi 0,8 km, Höytämö 3,7 km. Kortejärvellä opastaulu kertoo rahkarantaisten pienten metsäjärvien luonnosta. Kaikki polun piiriin näillä seuduilla kuuluvat järvet ovat samoilla tavoin syntyneet kallioperän painanteisiin.

(http://www.lempaalankehitys.fi/site/assets/files/1101/birgitan_polun_esite_2-1.pdf)

Ohjaajilla mukana Birgitan polun alueen kartta ja kompassit. Polut Ammejärven maastossa ovat kivikkoisia, juurakkoisia ja paikoin hyvin liukkaita, joten kävelemme rauhalliseen tahtiin. Toimintaympäristö ei ole esteetön.

Toiminnan kuvaus:

- Kokoontuminen, Tervetuloa ja kuulumiset, lähtö Sääksjärvelle
- Ajomatalla Yhdessä luontoon –ryhmästä ja kirjalliset paperit, Birgitan polun karttaan tutustumista
- Polulla kävely kohti Ammejärven laavua, ohjeistus mielimaiseman valokuvaukseen
- Ammejärven laavulle saapuminen, paikkaan tutustumista
- Nuotion tekoa, makkaranpaistoa, nokipannukahvit, ohessa keskustelua lapsuuden luontomuistoista (keskustelun herättäjänä tarvittaessa lyhyt teksti)
- Toiminnan ohessa keskustelua luontokohteista ja toivotusta toiminnasta
- Luontokohteiden ja toiminnan sisällön suunnittelua

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

Liite 4/2

- Takaisin autolle kävely
- Ensi viikon tapaamisen sopiminen ja tämän kerran arviointi asteikolla 4-10

Mahdolliset riskitekijät:

- Kompastuminen/ nilkan nyrjähdys – Tarkistetaan kaatuneen kunto, annetaan ensiapua (esim. KKK, jos nyrjähdys) ja jos tarve, ohjataan jatkohoitoon, rauhoitetaan muita.
- Sairauskohtaus – Tarkistetaan kohtauksen saaneen kunto, hälytetään ammattiapua, annetaan ensiapua, rauhoitetaan muita.
- Palovamma – Tarkistetaan palovamma, ensiavuksi kylmää vettä lammesta, ensiaputarvikkeista sidettä suojaksi, ohjataan tarvittaessa jatkohoitoon.
- Viiltohaava – Tyrehdytetään verenvuoto, pidetään haavakohtaa, esimerkiksi sormea koholla, haavan puhdistus ja paineside. Ohjataan tarvittaessa jatkohoitoon.

Muuta huomioitavaa: Kolmannen kerran tavoitteina on toisiin tutustuminen, lämpimän ja rennon ilmapiirin luominen, luonnosta nauttiminen, Ammejärven laavuun tutustuminen, eväshetki, keskustelu lapsuuden ajan luontomuistoista ja luonnon merkityksestä lapsena, halutessa mielimaiseman valokuvausta.

Yleinen hätänumero: 112

Myrkytyskeskus: 09 471 977

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

Liite 5/1

LUONTORYHMÄTOIMINNASTA KOOSTETTU OPAS



**LUONTORYHMÄTOIMINTA
IKÄÄNTYNEILLE MIEHILLE**

**SYKSYN 2015 AIKANA
TOTEUTETUN LUONTORYHMÄN
TOIMINNAN KUVAUS**

AINO MALINEN

SISÄLLYSLUETTELO

LUONTORYHMÄTOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT

—

MARKKINOINTI JA SUUNNITTELU

—

ALOITUSKERTA LIKIOMAN TOIMISTOLLA

—

RETKI TEISKOON VÄHÄSILTAAN

—

RETKI AMMEJÄRVEN LAAVULLE

—

RETKI NIIHAMAN ULKOILUMAJALLE

—

RETKI KAITAJÄRVEN KODALLE

—

RETKI PELISALMEN SILLALLE JA MATINSAAREEN

—

TOIMINNAN PÄÄTÖSKERTA, RETKI TEISKOON VÄHÄSILTAAN

—

LUONTOTOIMINNASSA TÄRKEÄÄ HUOMIOIDA

—

TOIMINNAN JATKOKEHITYSIDEAT

—

MIESTEN KOKEMUKSIA TOIMINNASTA



LUONTORYHMÄTOIMINNAN LÄHTÖKOHDAT

- Kehittämistoiminnan lähtökohta on Likioma-projektin toive miehille kohdistetusta toiminnasta, Likioman on ollut haastavaa tavoittaa ikääntyneitä miehiä mukaan toimintaansa
- Luontoryhmätoiminnan pyrkimyksenä on alueen ikämiesten tavoittaminen, toimintaan mukaan innostaminen ja aktivoiminen
- Toiminta on vapaaehtoista ja vapaamuotoista, matalalla kynnyksellä toteutettavaa, riittää kun on oma itsensä, mitään muuta ei tarvitse osata eikä vaadita
- Tärkeinä lähtökohtina ovat pyrkimys kohtaamiseen, sosiaaliseen kanssakäymiseen ja osallistumisen lisäämiseen
- Ryhmätoiminta toteutetaan miesten mielenkiinnon kohteiden ja toiveiden pohjalta
- Toiminnan lähtökohtana on yhteisöllinen ja tasavertainen subjekti-subjekti-suhteisiin perustuva toiminta, jokainen on yhtä tärkeä ryhmän jäsen
- Pyrkimyksenä osallistava, aktivoiva ja vuorovaikutuksellinen jokaisen omista lähtökohdista ja voimavaroista toteutettu toiminta, osallistuneiden elämäkokemus ja -tietous ovat merkittävässä roolissa
- Ohjaajien, innostajien, rooli on luontoryhmässä tasavertainen kanssakulkija, toiminnan ja tarvittavien tarvikkeiden (esimerkiksi kyydit ja eväät) mahdollistaja
- Tärkeänä osana toiminnassa on arviointi koko prosessin ajan (alkukysely, jokaisen retkikerran arviointi väliarviointi, loppuarviointi sekä jatkokehitysideat)

MARKKINOINTI

- Alustava ryhmätoimintapäivien sopiminen Likioman kanssa
- Likioma etsi ryhmätoimintaan lisäksi miesohjaajan, joka toi ohjaustyöhön miehistä näkökulmaa ja omaa ammattitaitoa sekä osaamista
- Miehillä suunnatun toiminnan mainoksen laadinta, teemaan sopivat, motivoivat kuvat (kiinnitä huomiota sanavalintoihin, esimerkiksi ikääntynyt-sanan käyttö)
- Toiminnan markkinointia ja mainoksen jakamista sähköisesti ja kasvokkain Härmälän alueella, mainos K-kauppaan ja kirjastoon
- Usea mainoksen saanut noteerasi sen, vaikka he eivät tällä kertaa lähteneet mukaan toimintaan, olivat he pohtineet osallistumisestaan
- Toimivien tapa markkinoida on henkilökohtainen kutsu, kasvotusten toiminnasta kertominen motivoi eniten
- Markkinointia myös ryhmätoiminnan aikana, esimerkiksi sosiaalinen media Facebookin Härmälä on helmeä -ryhmä
- Tärkein markkinointikeino toiminnan aikana osallistuneiden tekemä markkinointityö

SUUNNITTELU

- Toiminnan suunnittelussa toiminnan lähtökohtien ja potentiaalisten retkikohteiden pohdintaa sekä toimintaympäristöjen etukäteiskartoitus, jonka pohjalta ohjaus- ja turvallisuussuunnitelmien laadinta
- Materiaalien ja välineiden kartoitus sekä hankinta
- Auto ja Tampereen Kaupunkilähetys ry:n kesäpaikan Vähäsillan käyttömahdollisuus toiminnan aikana toisen ohjaajan toimesta



ENSIMMÄINEN KOKOONTUMINEN 5.10.2015 LIKIOMAN TOIMISTOLLA

Kerran tavoitteina rennon ja lämpimän ilmapiirin luominen, ryhmän jäsenten tutustuminen toisiinsa, ryhmäläisten mielenkiinnon kohteiden, toiveiden ja tavoitteiden kartoitus sekä alustava toiminnan sisällön suunnittelu

KERRAN SISÄLTÖ:

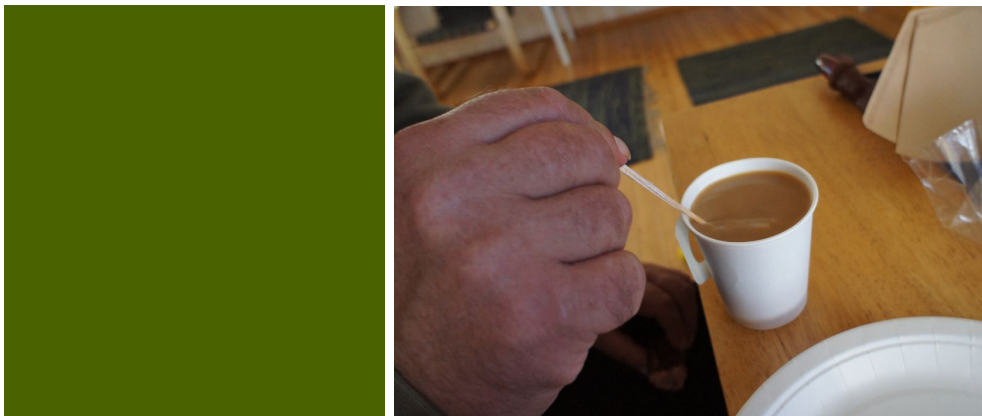
- Tervetuloa, lyhyesti Yhdessä luontoon –ryhmän taustasta, kahvia, sämpylää ja tutustumista
- Toimintaympäristöjen esittely ja kartoitus – keskustelua ja kuvia tietokoneelta
- Alustava aikataulu ja toiminnan sisältö & tavoitteet
- Teemakysely –ryhmäläisten mielenkiinnon kohteiden, toiveiden ja tavoitteiden kartoitus
- Ensi viikon tapaamisen sopiminen

TOINEN KOKOONTUMINEN 12.10.2015, RETKI TEISKOON VÄHÄSILTAAN

Retken tavoitteina toisiin tutustuminen, lämpimän ja rennon ilmapiirin luominen, tutustuminen Tampereen Kaupunkilähetys ry:n kesäpaikkaan Vähäsiltaan ja sen ympäristöön, ulkoilu luontoympäristössä, yhteinen eväshetki, sekä vapaa keskustelu

RETKEN SISÄLTÖ:

- Tervetuloa ja kuulumiset, lähtö Teiskoon
- Ajomatalla Yhdessä luontoon –ryhmästä, vapaata keskustelua
- Vähäsiltaan saapuessa tutustumista ympäristöön
- Rantasaunaan tutustuminen, nuotion tekoa, lupapaperit, makkaranpaistoa, kahvia, vapaata keskustelua ja toisiimme tutustumista (kuvakortit varalta)
- Toiminnan ohessa keskustelua luontokohteista ja toivotusta toiminnasta
- Luontokohteiden ja toiminnan sisällön suunnittelua
- Ensi viikon tapaamisen sopiminen



KOLMAS KOKOONTUMINEN 19.10.2015, RETKI AMMEJÄRVEN LAAVULLE



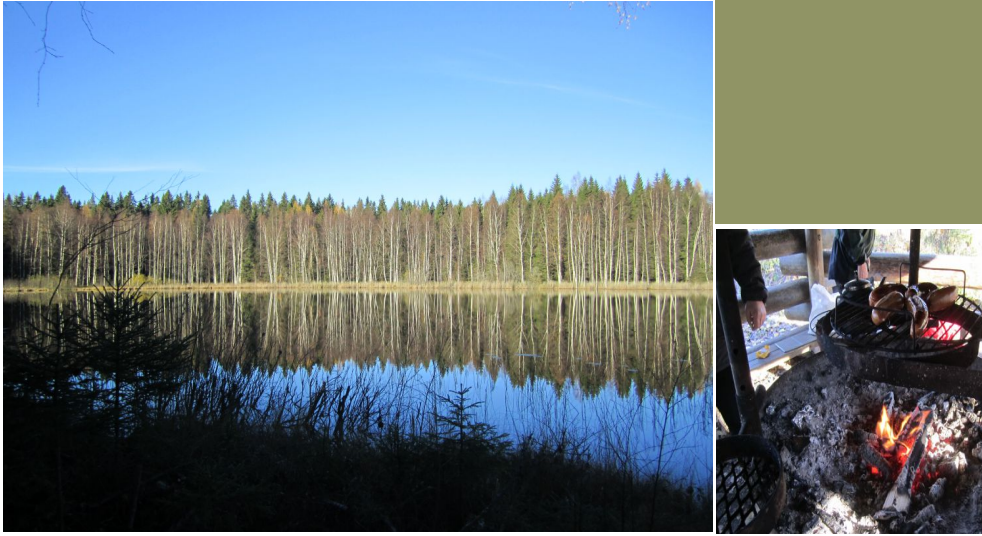
Retken tavoitteina toisiin tutustuminen, rennon ja lämpimän ilmapiirin luominen, luonnosta nauttiminen, Ammejärven laavuun tutustuminen, eväshetki, keskustelu lapsuuden ajan luontomuistoista ja luonnon merkityksestä lapsena, halutessa mielimaiseman valokuvaus



RETKEN SISÄLTÖ:

- Tervetuloa ja kuulumiset, lähtö Ammejärvelle
- Ajomatalla Yhdessä luontoon –ryhmästä ja kirjalliset paperit, Birgitan polun karttaan tutustumista
- Polulla kävely kohti Ammejärven laavua, halutessa mielimaiseman valokuvausta
- Ammejärven laavuun tutustumista
- Nuotion tekoa, makkaranpaistoa, nokipannukahvit, ohessa keskustelua lapsuuden luontomuistoista, luonnon merkityksestä lapsena (keskustelun herättäjänä tarvittaessa lyhyt teksti)
- Toiminnan ohessa luontokohteiden ja toivotun toiminnan keskustelu ja suunnittelu
- Ensi viikon tapaamisen sopiminen ja tämän kerran arviointi asteikolla 4-10





NELJÄS KOKOONTUMINEN 26.10.2015, RETKI NIIHAMAN ULKOILUMAJALLE

Tavoitteina toisiin tutustuminen, lämpimän ilmapiirin luominen, yhdessäolo, Niihaman ympäristöön tutustuminen, luonnosta nauttiminen, yhdessä tekeminen, eväshetki, keskustelu aikuisuuden luontomuistoista, tavoite huomioida jokainen ryhmäläinen tasapuolisesti, innostaa ja motivoida ryhmäläisiä mukaan toimintaan, esimerkiksi nokipannukahvin keittoon tai kartan lukuun

RETKEN SISÄLTÖ:

- Tervetuloa ja kuulumiset, lähtö Niihaman ulkoilumajalle
- Ajomatalla Yhdessä luontoon –ryhmästä, tarvittaessa kirjalliset paperit ja Niihaman luontopolun oppaaseen ja maastokarttaan tutustuminen
- Tutustumista ympäristöön, ulkoilua, kävely Niihaman luontopolulla/pururadalla, halutessa mielimaiseman valokuvausta
- Grillikodassa nuotion tekoa, eväät, ohessa keskustelua aikuisuuden luontomuistoista, luonnon merkityksestä aikuisuudessa
- Luontokohteiden ja toiminnan sisällön suunnittelua
- Ensi viikon tapaamisen sopiminen ja retken arviointi asteikolla 4-10



VIIDES KOKOONTUMINEN 02.11.2015, RETKI KAITAJÄRVEN KODALLE

Tavoitteina tutustuminen, yhdessäolo, lämmin ja rento ilmapiiri, Kaitajärven kodan ympäristöön tutustuminen, luonnosta nauttiminen, eväät nuotiolla, keskustelu mieleenpainuvista luontomuistoista, halutessa mielimaiseman valokuvausta, tähänastisen toiminnan arviointi kuvakortein, tavoite huomioida jokainen ryhmäläinen tasapuolisesti, innostaa ja motivoida ryhmäläisiä mukaan toimintaan

RETKEN SISÄLTÖ:

- Tervetuloa, kuulumiset, lähtö Kaitajärven kodalle
- Ajomatalla Yhdessä luontoon –ryhmästä, tarvittaessa kirjalliset paperit ja Birgitan polun maastokarttaan, Kaitajärven kodan kuvaukseen tutustumista
- Kävely Kaitajärven kodalle polkua pitkin, halutessa mielimaiseman valokuvausta
- Kaitajärven kodan ympäristöön tutustumista
- Luonnosta nauttimista, nuotion tekoa, eväät, ohessa keskustelua mieleenpainuvista luontomuistoista, luonnon merkityksestä
- Toiminnan arviointia kuvakortein; mikä on tähän mennessä ollut mukavaa, mitä toivon tulevilta kerroilta
- Luontokohteiden ja toiminnan sisällön suunnittelua
- Retken arviointi asteikolla 4-10

KUUDES KOKOONTUMINEN 09.11.2015, RETKI PELISALMEN SILLALLE JA MATINSAAREEN

Tavoitteina lämmin ja rento ilmapiiri, toisiin tutustuminen, viettää mukavaa aikaa yhdessä, Pelisalmen sillan ja Matinsaaren ympäristöön tutustuminen, luonnosta nauttiminen, eväshetki nuotiolla, tavoite huomioida jokainen ryhmäläinen tasapuolisesti, innostaa ja motivoida ryhmäläisiä mukaan toimintaan kuten nuotion sytytykseen

RETKEN SISÄLTÖ:

- Tervetuloa ja kuulumiset, lähtö Pelisalmen sillalle ja Matinsaareen
- Ajomatalla Yhdessä luontoon –ryhmästä ja tarvittaessa kirjalliset paperit, tutustumista lähiluonto.fi -sivustoon tableteilla, Likioman retken mainostus
- Pelisalmen sillan ylitys autolla, tutustumista ympäristöön, ulkoilua, kävelyä, luonnosta nauttimista, halutessa mielimaiseman valokuvausta ja kalastusta
- Matinsaareen saapuminen, jossa nuotion tekoa, eväät, ohessa vapaata keskustelua
- Toiminnan ohessa keskustelua ja suunnittelua viimeisen kerran luontokohteesta ja toivotusta toiminnasta
- Ensi viikon tapaamisen sopiminen ja tämän kerran arviointi kirjallisesti jatkamalla lauseita Tänään mukavaa oli... Tänään haastavaa oli... Ensi viikolta odotan..., sekä arvioimalla tämä kerta asteikolla 4-10





SEITSEMÄS KOKOONTUMINEN 16.11.2015, RETKI TEISKON VÄHÄSILTAAN

Tavoitteina viettää mukavaa aikaa yhdessä, säilyttää lämmin ja rento ilmapiiri, Vähäsillan ympäristöön tutustuminen, luonnosta nauttiminen, yhdessä tekeminen, yhteinen eväshetki, jokaisen ryhmäläisen tasapuolinen huomioiminen, loppuarviointi valokuvien avulla sekä toiminnan jatkokehitysideoiden kartoitus

RETKEN SISÄLTÖ:

- Tervetuloa ja kuulumiset, lähtö Vähäsiltaan Teiskoon
- Ajomatalla vapaata keskustelua
- Ympäristöön tutustumista, ulkoilua, luonnosta nauttimista
- Rantarakennuksessa nuotion tekoa, eväitä, ohessa vapaata keskustelua
- Toiminnan loppuarviointi valokuvien (ohjeistus valitse 2-3 kuvaa, jotka saat muistoksi itselle)
- Kuvista, luontoryhmän toiminnasta ja miesten kokemuksista keskustelua, valokuva-albumit jakoon
- Viimeisen kerran arviointi asteikolla 4-10 ja loput kuvat kiertoon, miehet saavat valita myös niistä haluamiaan kuvia omaksi
- Kiitetään kaikkia osallistumisesta ja mukavista hetkistä yhdessä

LUONTOTOIMINNASSA TÄRKEÄÄ HUOMIOIDA:

- RETKIKOHTEIDEN ETUKÄTEISKARTOITUS
- RETKIEN SUUNNITELMAT, VARASUUNNITELMAT
- JOUSTAVUUS
(SUUNNITELMAT MUUTTUVAT, TILANTEET YLLÄTTÄVÄT)
- POSITIIVINEN, KANNUSTAVA ILMAPIIRI
- JOKAISEN OSALLISTUJAN KUULLUKSI JA NÄHDYKSI TULEMINEN
- OSALLISTUJIEN YKSILÖLLISET TARPEET JA TOIVEET
- MIELEKÄS JA SOPIVASTI HAASTAVA TEKEMINEN
- YHDESSÄOLO JA YHDESSÄ TEKEMINEN
- TOINEN TOISELTA OPPIMINEN VOIMAVARANA
- RETKIEN SUUNNITTELU YHDESSÄ
- LUONTOYMPÄRISTÖ TARJOAA PALJON HAVAINNOITAVAA JA KESKUSTELTAVAA – TARTU SIIS HETKEEN



TOIMINNAN JATKOKEHITYSIDEAT

- **Miehille suunnatulle toiminnalle on osallistujien mukaan tilausta**
- **Jokainen osallistuja oli sitä mieltä, että osallistuisi tulevaisuudessa vastaavanlaiseen toimintaan**
- **Toive, että toiminta säilytettäisiin miesten omana ryhmänä ja naisille olisi omat ryhmät, osallistuneiden mukaan ryhmän toiminta muuttuisi aivan erilaiseksi jos siihen osallistuisi naisia**
- **Paljon luontokohteita, joita halutaan nähdä: Siisjärven näköalapaikka, Pappilan laavu, Vähälammin luontopolku, Siuronkoski, Seitsemisen**
- **Retkeily uudelleen jo käydyissä luontokohteissa**
- **Eri vuodenajan tarjoavat aivan erilaiset puitteet luontoretkeilyyn, tunnelma ja luontoympäristö silloin aivan erilainen**
- **Yön yli kestäviä retkiä voisi pohtia ja suunnitella**
- **Toimintamuotojen pohdinta talvelle ja sadeilmalle, kerhotilojen käyttömahdollisuus?**
- **Retket historiallisiin kohteisiin, kuten museot ja linnat erityisesti Työväenmuseo Werstas, Näsilinna, Hämeen linna, Turun linna, Olavinlinna, Veturimuseo, Panssarimuseo, Haapamäki, sekä Emil Wikströmin museo Visavuori**
- **Tärkeää, että ryhmällä olisi nimi, esimerkiksi Mensan Härmälän alajaosto, Mensa H tai Härmälä-Rantaperkiö**
MENSAEM

MIESTEN KOKEMUKSIA TOIMINNASTA

”Lähteminen on haastavin osuus, on helpompi jäädä kotiin.”

”Tulin katsomaan, että mikä tämä juttu on.”

”Missä tätä on mainostettu?”

”Oli se hyvä, että törmättiin kadulla, ajattelin heti että lähden mukaan.”

”En olisi uskonut tämmöistä paikkaa näkeväni.”

”Oli kyllä niin mukavaa, kun sai nauraa niin paljon!”

”Mieluiten lähden joka kerta liikkumaan ulos luontoon.”

”Nyt on ihanteellisin aika olla metsässä kun ei ole hirvikärpäsiä.”

”Onko tätä ensi kesänäkin?”

”Ei täällä oikein kauniita maisemapaikkoja ole.”

”Mukavaa liikkua ulkona.”

”Katso tuota kiveä, se on ollut siinä kauan ennen meitä, mitä kaikkea se on nähnyt ja näkee tulevaisuudessa.”

”Kyllä se ruoka maistuu luonnossa niin hyvältä.”

”Onko yhtä kuoppainen reitti kuin toissakerralla?”



“Odotan eniten luontopolkua.”

”En halua että käy samoin kuin monelle muulle, että jää helposti kotiin ja tönköttyy.”

”Mukava kun on tekemistä.”

”On se kumma kun ei kelpaa!”

”Ei olisi yksin tullut käytyä näissä paikoissa.”

”On tää Suomen luonto niin ihmeellinen, katso tätä maisemaa.”

”Minä meinasin sanoa, että jään tähän!”

”Täällä on niin hiljaista.”

”Vaikka olen yksin, se ei tarkoita että olisin yksinäinen.”

”Voi miten kauniilta tämä näyttäisi talvella.”

”Tätä retkeä en unohda koskaan.”

”Haikein mielin kun nyt on viimeinen kerta.”

”On ollut mukava lähteä pois kotoa tutuista ympäristöistä luontoon.”

”Saadaanko nämä kuvat omaksi?” ”Olenko minä tässä kuvassa?”

”Aion laittaa tämän kuvan jääkaapin oveen muistuttamaan, että (nimi) nyt vaa’alle!”

”Luimme sitä karttaa yhdessä aivan väärin ja väärästä kohtaa mutta tajusimme sen ja löysimme oikean kohdan ja perille!”

”Kyllä tästä niin mukavat muistot jää.”

