

Heidi Kouhia ja Aaron Tasala

Mielekästä toimintaa luonnossa

Toimintaryhmä nuorisokotiin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Toimintaterapeutti AMK

Toimintaterapian koulutusohjelma

Opinnäytetyö

3.4.2016

Tekijät Otsikko	Heidi Kouhia ja Aaron Tasala Mielekästä toimintaa luonnossa - toimintaryhmä nuorisokotiin
Sivumäärä Aika	30 sivua + 1 liitettä Kevät 2016
Tutkinto	Toimintaterapeutti AMK
Koulutusohjelma	Toimintaterapian koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Toimintaterapia
Ohjaaja(t)	Lehtori Merja Suoperä Yliopettaja Toini Harra
<p>Tämän monimuotoisen opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi nuorisokoti Kotolampi. Kotolampi sijaitsee Vihdin Tervalammella metsämaisemissa. Nuoret asuivat Kotolammessa ja yksikössä toimi Vihdin kunnan erityisluokka. Opinnäytetyön idea syntyi, kun halusimme osaltamme edistää nuorten luontoyhteyttä. Luonnolla ja luonnossa liikkumisella on paljon hyvinvointivaikutuksia. Halusimme opinnäytetyössä hyödyntää Kotolammen ympäröivää luontoa ryhmämuotoisessa toiminnassa. Tarkoituksena on löytää nuorten kanssa heille mielekästä toimintaa luonnossa. Tavoitteenamme oli osaltamme edistää nuorten luontoyhteyttä.</p> <p>Keskeiseksi teoriaksi opinnäytetyöllemme nousi Colen (2012) Seitsemän askeleen työväline. Käytimme sitä apuna suunnittelussa ja toteutuksessa. Työväline antaa selkeän seitsemän vaiheisen pohjan suunnittelu- ja ohjaustyölle.</p> <p>Opinnäytetyöhön kuului suunnitteluvaihe, toteutusvaihe ja toteutuksen raportointi. Opinnäytetyön tekemiseen totutusvaiheessa osallistui Kotolammesta seitsemän nuorta ja osa henkilökuntaa. Opinnäytetyö toteutusosa toteutettiin osana oppilaiden koulupäivää. Mukana ryhmäkerroilla oli kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa, luokan opettaja ja kerrasta riippuen kuusi tai seitsemän nuorta. Opinnäytetyön toiminnallinen osuudessa toteutettiin toimintaryhmä. Toimintaryhmä kokoontui neljä kertaa keväällä 2016. Ryhmään osallistui kerralla enintään seitsemän nuorta.</p> <p>Colen (2012) seitsemän askelta sisältää paljon vuorovaikutusta. Nuorista osan oli hyvin vaikea sanoittaa tunteitaan ja ajatuksiaan. Ohjaajien rooli nousi keskeiseksi ryhmäkertojen tuntemuksia käsiteltäessä. Colen seitsemän askelta ei työvälineenä vastannut suoraan tämän ryhmän tarpeisiin. Työvälineenä se oli kuitenkin helposti muokattavissa ryhmän vaatimuksiin. Colen seitsemän askelta toimi hyvänä pohjana etenkin suunnittelutyölle. Colen seitsemän askeleen työvälineeseen kuuluvat aloitus ja lopetus, muodostuivat erityisen tärkeiksi ryhmäkertoja ohjatessa. Työvälineen avulla oli helppo hallita ajankäyttöä ryhmäkertojen aikana.</p> <p>Ryhmäkertojen aikana nuoret löysivät heille mielekästä toimintaa luonnossa ja me osaltamme edistimme heidän luontoyhteyttä mahdollistamalla valitut toiminnat.</p>	
Avainsanat	toimintaryhmä, Colen seitsemän askelta, luonto, nuoret, lastensuojelu

Authors Title Number of Pages Date	Heidi Kouhia and Aaron Tasala Meaningful Activities in Nature - Occupational Group at a Youth Home 30 pages + 1 appendix Spring 2016
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Occupational Therapy
Specialisation option	Occupational Therapy
Instructors	Merja Suoperä, Senior Lecturer Toini Harra, Principal Lecturer
<p>As a partner of the multi -functional thesis is the youth home Kotolampi which is located in Vihti Tervalampi forest landscapes. There are young people living in the youth home as well as a municipality special class. The idea for this thesis was born when we wanted to enhance young people's nature contact. Nature and moving in nature has a great impact on well-being. We wanted the thesis to take advantage of the surrounding nature in the group activities. The aim is to provide young people with meaningful activities in the wild. Our goal was to promote young people's contact with nature.</p> <p>The main theory used in our thesis is a seven stage tool created by Cole (2012). We used it as an aid in planning and implementation. The tool provides a clear seven stage base for design and guidance of the group.</p> <p>The making of the thesis included a design phase, an implementation phase and the reporting of results. Seven residents of the youth home and some staff members participated in the implementation phase. The thesis practical part was carried out as part of the pupils' school day and the functional part was carried out with the group that consisted of two occupational therapist students, the class teacher and maximum seven youth home residents. The activity group met four times in the spring of 2016.</p> <p>Cole's seven-step theory includes a lot of interaction. Some of the young people found it very difficult to talk about their feelings and thoughts. The instructors played an important role during the handling of emotions during the group meetings. Cole's seven-step tool does not respond directly to the needs of this group. However, it is a tool that was easily customizable to the requirements of the group and it provided a sound basis for the planning work in particular. Cole's seven-step tool includes a start and an end, which particularly important for guiding the groups and made it easy to manage the use of time. During the group session the young people found meaningful activities in nature, and we promoted their nature contact by enabling and providing the selected activities.</p>	
Keywords	meaningful activities, Cole's seven steps, nature, young, child welfare

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Lastensuojelu	3
2.1	Lapsen huostaanotto	4
2.2	Lastensuojelulaitos	4
2.3	Nuorisokoti Kotolampi	5
3	Mielekäs toiminta toimintaterapian näkökulmasta	7
4	Toimintaryhmän suunnittelu Colen seitsemän askeleen avulla	8
5	Ryhmäprosessin kuvaus Colen seitsemän askeleen avulla	12
5.1	Aloitus	12
5.2	Toiminta	16
5.3	Jakaminen	20
5.4	Prosessointi	20
5.5	Yleistäminen	21
5.6	Soveltaminen	21
5.7	Yhteenveto	22
6	Yhteenveto prosessista ja pohdinta	23
6.1.	Johtopäätökset prosessista	23
6.2.	Eettinen tarkastelu	24
6.3.	Pohdinta	26
	Lähteet	32
	Liitteet	
	Liite 1. Suostumus	

1 Johdanto

Yleisesti ollaan huolissaan ihmisten ja erityisesti nuorten luonnosta vieraantumisesta. Luonnosta vieraantuminen vaikuttaa muun muassa nuoren koulumenestykseen. (Sjöblom 2012: 16.) Huostaan otetulla lapsella ja nuorella on yleensä koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyviä haasteita ja mielenterveysongelmia (Suvisaari – Aalto – Halme – Joutsenniemi – Kuussaari – Moring – Partanen – Viertiö – Kaikkonen 2011: 12).

Luonnolla ympäristönä on stressistä elvyttäviä vaikutuksia. Aistien kautta kokemukset vaikuttavat suoraan hyvinvointiin. Luonnolla on myös välillisiä vaikutuksia hyvinvoinnille. Se aktivoi liikkumaan sekä sosiaaliseen kanssakäymiseen, jotka molemmat tuottavat hyvinvointia. (Korpela – Borodulin – Neuvonen – Paronen – Tyrväinen: 2014: 1–7.)

Tämän monimuotoisen opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppanina toimii nuorisokoti Kotolampi. Tarkoituksena on kehittää mielekästä toimintaa luonnossa nuorisokoti Kotolammen nuorille. Kotolammessa asuu erityisen tuen tarpeessa olevia nuoria. Opinnäytetyön tekemiseen osallistuu Kotolammesta seitsemän nuorta ja henkilökuntaa. Haluamme opinnäytetyössämme hyödyntää Kotolampea ympäröivää luontoa. Luonnon hyödyntäminen toimi pohjana suunnittelulle sen hyvinvointivaikutusten ansiosta. Tavoitteena on osaltamme edistää nuorten luontoyhteyttä. Toimenpiteinä suunnittelimme, toteutimme ja raportoimme toimintaryhmän. Useat eri tieteenalat ovat tutkineet luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. On saatu näyttöä siitä, että luonnolla on vaikutusta ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin monin tavoin. (Salonen 2011: 23–25.)

Suomessa tehdyssä tutkimuksessa luontoympäristön on havaittu vaikuttavan kokonaisvaltaisesti mielialaan lisäämällä positiivisia ja vähentämällä negatiivisia tuntemuksia. (Tyrväinen – Silvennoinen – Korpela – Ylen 2007: 57–77.) Samansuuntaisia tutkimustuloksia on saatu myös Ruotsissa. Grahn ja Stigsdotterin (2003) tutkimuksessa luontoalueiden käyttö vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja hyvinvointiin. (Grahn – Stigsdotter 2003: 1–18.)

Kuon ja Faberin (2004) Ilinnoisin yliopistossa tekemässä tutkimuksessa luonnon vaikutusta selvitettiin ylivilkkaiden lasten käyttäytymiseen. Tutkimuksessa todettiin luonnossa

tapahtuvan toiminnan vähentävän ADHD-lasten levottomuutta verrattuna sisällä tapahtuvaan toimintaan. Ero luonnossa ja sisällä liikkumisen osalta oli merkittävä. Tutkimuksessa todetaan ADHD-lasten levottomuuden ja häiritsevän käyttäytymisen lisääntyneen kolminkertaiseksi, kun liikkuminen luonnossa korvattiin sisäliikunnalla. (Kuo – Faber. 2004: 158.)

Käytännön osuutena toteutamme toimintaryhmäprosessin nuorisokoti Kotolammella. Pidämme toimintaryhmän neljä kertaa tammi-helmikuun 2016 aikana. Nuoret saavat itse vaikuttaa toimintoihin, joita toimintaryhmien aikana toteutetaan. Toteutamme ryhmäprosessin suunnittelun, toteutuksen ja raportoimisen Colen (2012) seitsemän askeleen työtappaa noudattaen. Opinnäytetyön kirjallisessa osuudessa tarkastelemme ja raportoimme toimintaterapiaproessin kulkua toimintaterapian teorioiden kautta. Johtopäätöksissä pohditaan valintojen ja työvälineiden toimivuutta tälle ryhmälle. Kirjallisessa osuudessa käytetty ohjaaja-termi tarkoittaa opinnäytetyön toteuttajia. Opinnäytetyö toteutetaan lastensuojelun kontekstissa. Laitoksen ympärillä sijaitseva luonto mahdollistaa erilaisia luonnossa tapahtuvia toimintoja. Keväällä 2015 ehdotimme silloiselle laitoksen johtajalle, että tekisimme opinnäytetyön, jossa hyödynnetään ympäröivää luontoa toiminnassa.

Wahlströmin (2006) mukaan, on oleellista kyetä hyödyntämään luontoa kuntoutuksessa. Luonto ympäristönä tarjoaa mahdollisuuden liikkua, oppia tuntemaan itseämme sekä kiinnostumaan ympärillä olevasta elävästä maailmasta. (Wahlström 2006: 35.) Suunnittelemme ja toteutamme toimintaryhmän neljänä kertana tammi-helmikuussa 2016. Kotolammen tiloissa toimii Vihdin kunnan erityisluokka. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan osana oppilaiden koulupäivää. Mukana ryhmäkerroilla on kaksi toimintaterapeuttiopiskelijaa, luokan opettaja ja kerrasta riippuen maksimissaan seitsemän nuorta.

Luontoympäristöjen vaikuttavuutta mielialaan on mitattu useissa tutkimuksissa. Puisto- ja metsäympäristöt parantavat mielialaa, elvyttävät stressistä ja parantavat tarkkaavaisuutta kaupunkiympäristöjä enemmän. (Ulrich – Simons – Losit – Fiorito – Miles – Zelson 1991: 201–230.)

Psykologiselta näkökulmalta luontoympäristö lisää hyvinvointia elvyttämällä stressiä ja houkuttelemalla ihmisiä liikkumaan luonnossa ja keskinäiseen kanssakäymiseen (Tyrväinen – Pauleit – Seeland – de Vries 2005: 1–2.) Ulkoilun tuottamat hyvinvointivaikutukset tulevat esiin siis myös liikunnan kautta, joka itsessään lisää jo hyvinvointia ja terveyttä. Lähiympäristössä ulkoilu antaa mielihyvää, esteettisiä elämyksiä, auttaa irtautumaan arjesta, sekä parantaa itsetuntoa. (Paronen 2001: 100–111.)

2 Lastensuojelu

Lastensuojelun palveluiden piiriin Suomessa kuuluu yli 70 000 lasta. Näistä 10 000 on huostaan otettuja. Joka vuosi huostaanottoja tehdään n. 4000. (Ahlgren-Leinvuo 2015:17.) Lapsella on oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, erityiseen suojeluun sekä tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen. Lastensuojelun tarkoituksena on turvata lapselle nämä oikeudet. (Lavikainen: 2015, 2.) Lastensuojelu on lain alla tapahtuvaa toimintaa ja sitä varten on laadittu lastensuojelulaki. Lastensuojelulaki jaetaan kahteen osaan, yleiseen ja erityiseen osaan. Lastensuojelulaissa käsitellään keskeisimpiä periaatteita lastensuojelusta, sekä varmistetaan lapsen ja nuoren mielipiteiden kuuleminen sekä hyvinvoinnin ja tukemisen edistämistä. Tämän lisäksi lastensuojelulaki kattaa myös lastensuojelun toiminnan periaatteita, joita ovat mm toimijatahojen toimet lastensuojelussa ja kuka järjestää lastensuojelun. Lastensuojelulaki kattaa lapsen mielipiteiden kuulemisen, puhevallan käytön ja tarvittaessa edunvalvojan määräämisen. Lastensuojelulaissa määritellään lastensuojelun asiakkuuden alkaminen sekä ilmoitusvelvollisuus. Laki määrittelee lapsen tapaamisen, verkoston kartoittamisen, asiakassuunnitelman sekä avohuollon tehtävät ja tukitoimet (Bardy: 2009, 71.)

Lastensuojelulaki määrää lapsen kiireellisen sijoituksen alkamisesta ja päättymisestä, huostaanotosta ja sijais- että laitoshuollosta. Lisäksi laissa käsitellään lapsen vaadittavat kasvu- sekä elinolosuhteet. Lastensuojelulaissa on myös erikseen määritelty rajoitukset, jotka liittyvät lastensuojeluun, kuten yhteydenpitoon puuttuminen, vaarallisiksi koettujen esineiden tai aineiden haltuunotto sekä fyysinen kiinnipito. Lisäksi laissa on määritelty jälkihuolto ja sen oikeudet ja hoidon valvonta (Lastensuojelulaki 2007: 38 §.) Kunta ja taloussuunnitelmassa tulee ilmetä kaikki lastensuojelusuunnitelman (12 §) lain määrittämät tasot ja tarvittavat toimet (Taskinen: 2007. 25–27). Lapsella joka päätyy huostaanottoon, on moninkertainen riski syrjäytyä, verrattuna lapseen joka on saanut

elää turvallisemman lapsuuden (Gissler – Heino – Kestilä – Paananen – Väisänen: 2012, 602.).

2.1 Lapsen huostaanotto

Lapsen kasvuolosuhteiden tai lapsen oman käytöksen vaarantaessa vakavasti lapsen kehitystä tai terveyttä ja avohuollon tukitoimista ei ole riittävästi hyötyä tai ne eivät ole sopivia tai mahdollisia, tulee lapsi ottaa huostaan. Huostaanotto tapahtuu vain, mikäli sen arvioidaan olevan lapselle eduksi. (Lastensuojelulaki 40 §.)

Lapsen omassa käytöksessä esiintyviä syitä huostaanottoon voivat olla mm. vandalismi, varastelu, kouluvaikeudet tai päihteiden käyttö (Pekkarinen 2010: 143–145). Mikäli päädytään tilanteeseen, jossa harkitaan lapsen huostaanottoa, neuvotellaan asiasta tiiviisti sekä lapsen että tämän vanhempien tai huoltajien kanssa. Tarkoituksena on mahdollisimman hyvä yhteistyö huostaan otettavan lapsen tai nuoren perheen kanssa. (Lastensuojelulaki 2007: 42 §.)

Lapsen ja lapsen perheen tilanne tulee arvioida kattavasti ennen kuin huostaanotto toimiin ryhdytään. Tarkoituksena on pitää huostaanotto viimeisenä keinona turvata lapsen kasvua ja kehitystä. Ensisijaisesti pyritään aina siihen, että lapsi pystyisi asumaan kotona vanhempiensa luona. (Lastensuojelulaki 2007: 36 §.)

Huostaanotto ei voi olla vain lapsen säilyttävää hoitoa vaan sen on oltava parempi vaihtoehto nykytilanteeseen verrattuna. Huostaanoton on vastattava lapsen yksilöllisen huollon ja hoidon tarpeeseen lapsen edun mukaisella tavalla. On varmistuttava siitä, että huostaanotto on se keino, joka parhaalla mahdollisella tavalla turvaa lapsen kasvun ja kehityksen. (Räty 2012: 311.)

2.2 Lastensuojelulaitos

Käsitteenä lastensuojelulaitos kattaa erityyppisiä laitoksia, joita lain mukaan ovat koulukodit, nuorisokodit ja lastenkodit. Useimmiten näihin lasketaan mukaan myös perhetukikeskukset ja vastaanottokodit. Työntekijöinä lastensuojelulaitoksissa työskentelee pääasiassa sosionomin, sairaanhoitajan tai lähihoitajan koulutuksen saaneita henki-

löitä. Työtehtäviin työntekijöillä kuuluu huolehtia lapsista ja nuorista, jotka ovat sijoituksessa. Usein lastensuojelulaitokset ovat erikoistuneet johonkin rajattuun ikäryhmään tai erityishoitoa tarvitseviin. Useassa tapauksessa lastensuojelulaitokseen päätyvä lapsi tai nuori on ollut ennen laitokseen sijoittumista esimerkiksi sijaisperheessä, mutta sijaisperheessä lapsi tai nuori ei ole tullut toimeen johtuen esimerkiksi väkivaltaisesta käytöksestä tai päihteiden käytöstä ja perheellä ei ole ollut tarvittavia resursseja lapsen ongelmien hoidossa. Lastensuojelulaitosten tulee noudattaa toiminnassaan lakeja ja näiden noudattamista sekä toimintaa valvotaan tarkasti. (Eronen 2012: 28.)

Lastensuojelulaitoksessa tulee olla toimitilat jotka ovat riittäviä lapsille ja nuorille ja tämä seikka määrittää lastensuojelulaissa. Lapsella tai nuorella on oltava laitoksessa riittävät mahdollisuudet yksityisyyteen, mutta laitoksessa tulee olla myös lasten tai nuorten yhteisessä käytössä olevia tiloja. Lastensuojelulaitoksen tulisi olla mahdollisimman kodinomainen ja normaali elinympäristö lapselle kasvaa ja kehittyä. Lastensuojelulaissa on määritetty, että enimmillään seitsemän lasta tai nuorta saa asua yhdessä asuinyksikössä. Asuinyksiköitä laitoksessa voi kuitenkin olla useampi, kuitenkin niin että yhdessä rakennusryhmässä saa asustaa korkeintaan 24 lasta tai nuorta. (Lastensuojelulaki 2007: 10 §.)

2.3 Nuorisokoti Kotolampi

Kotolampi on lastensuojeluyksikkö, joka sijaitsee Vihdin Tervalammella. Nuorisokoti Kotolampi tarjoaa tehostettua hoitoa erityisen tuen tarpeessa oleville nuorille. Kotolammen rakennus on vanha hotelli, joka on muokattu vastaamaan lastensuojelulaitoksen asettamia vaatimuksia. Kotolammessa on suurehko piha-alue. Piha-alueella sijaitsee mm. pallokenttä, rantasauna ja työpaja-rakennus. Pihassa sijaitsee lampi, joka mahdollistaa uimisen, melonnan, kalastamisen ja soutamisen. (Milapro 2016.)

Nuorisokoti Kotolampi tarjoaa tehostettua hoitoa neljälletoista yläkouluikäiselle ja seitsemälle jatko-opintoikäiselle nuorelle. Tällä hetkellä yksikössä toimii seitsenpaikkainen kotiryhmä Pirtti, mutta toiminnan on tarkoitus laajeta kolmeen kotiryhmään (Pirtti, Torppa ja Tupa). Yksikössä työskentelee moniammatillinen työryhmä. (Milapro 2016.)

Lastensuojelun erityisyksikkönä Nuorisokoti Kotolampi on erikoistunut tarjoamaan palveluja käytöshäiriöisille nuorille, joiden oireilu voi ilmetä kouluvaikeuksina, karkailuina

tai päihteiden käyttönä. Kaisa Mesimäen (2011) Pro-gradu -tutkielmassa luonnon merkitystä kuntoutuksessa tutkivassa todetaan luontoympäristön olevan merkittävässä osassa päihderiippuvaisten kuntoutuksessa (Mesimäki 2011: 40–50, 86–87). Yksikön toimintakulttuuriin kuuluu tiukka struktuuri, konkreettinen syy-seuraussuhde oppimismalli sekä välitön palaute. Lisäksi aikuisten tarjoama malliesimerkki muodostaa suuren roolin osana tavoitteellista kasvatusta. Nuorisokoti Kotolampi käyttää toiminnassaan behavioristista ajatusta. (Milapro 2016.) Behavioristinen lähestymistapa juuret pohjautuvat luonnontieteelliseen ajatteluun, jossa tietoa kerätään maailmasta kokemuksen ja aistihavaintojen kautta. (Lindblom – Yläne – Nevgi 2009: 195.)

Yksikössä pyritään positiivisen kehän mallin mukaan tuomaan enemmän esille nuoren positiivisia kuin negatiivisia piirteitä. Kuntoutuksen tavoitteena on hyödyntää malliesimerkin merkitystä opettaessa hyviä käyttäytymismalleja. Lisäksi kuntoutuksessa hyödynnetään toiminnallisuutta ja päihdetyön keinoja. (Milapro 2016.)

Nuorisokoti Kotolampi tarjoaa suunnitelmallista omaohjaajatyötä joka muodostaa merkittävän kivijalan yhdessä strukturoidun ja auki kirjatun arjen kanssa. Toiminnallisilla menetelmillä ja elämyspedagogiikalla on myös merkittävä rooli yksikön työssä. Elämyspedagogiikassa painotetaan ulkoilmassa tapahtuvia elämyksiä ja kokemuksia osana ihmisen kokonaisvaltaista kasvua (Karppinen 2010: 77). Nuoren kuntoutuksessa vanhempien ja perheiden osallisuus katsotaan ensiarvoisen oleelliseksi seikaksi, tämä huomioidaan suunniteltaessa toimintaa ja viikko-ohjelmia. (Milapro 2016)

Terveen kosketuksen merkitys korostuu työskentelyssä Kotolammessa. (Milapro 2016). Hellivä kosketus on todettu vaikuttavan parasympaattiseen hermostoon, kehon sisäiseen rauhoittumisjärjestelmään. Se edistää lepoa ja turvallisuuden tunnetta. Reaktio perustuu oksitosiiniin, joka on aivoissa ja verenkierrossa esiintyvä hormoni ja välittäjäaine. (Kinnunen. 2013: 19.)

3 Mielekäs toiminta toimintaterapian näkökulmasta

Toimintaterapian teorioissa mielekkäästä toiminnasta puhutaan erilaisilla käsitteillä. Kanadalaisen toiminnan mallissa (2002) toiminta määritellään ihmisen perustarpeeksi. Toiminta mahdollistaa valintojen tekemisen sekä saa aikaan tunteen niiden hallinnasta. Toiminta tuo sisältöä ja merkitystä elämään. Toiminnan kautta ihminen kykenee jäsentämään aikaa sekä ympäristöä. Toiminnalla ja terveydellä katsotaan toimintaterapiassa olevan vahva yhteys. (Law – Polatajko – Baptiste – Townsend 2002: 34.)

Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallissa (2007) toiminnan kokemisen merkitykselliseksi on selvä yhteys toimintaan sitoutumiseen, terveyteen ja sitä kautta hyvinvointiin. Kanadan mallin mukaan henkisyys saa ihmiset osallistumaan toimintaan ja tuntemaan sen merkitykselliseksi. (Townsend & Polatajko 2007, 59.)

Gary Kielhofnerin (2002) Inhimillisen toiminnan ja sitoutumisen mallissa mielenkiinnon kohteet tuottavat ihmiselle mielihyvää. Mielihyvän voi karkeasti jakaa neljään eri osa-alueesta nauttimiseen: fyysisestä suorituksesta, älyllisten pulmien ratkaisusta, estetiikasta taiteellisessa suorituksessa ja erityisosaamisen käyttämisestä. (Kielhofner 2002: 50–55.)

Kielhofnerin (2009) mukaan toiminta koostuu kolmesta osa-alueesta, jotka ovat ihminen, tekeminen ja ympäristö ja toiminnan nähdään koostuvan näiden vuorovaikutuksesta. Toimintaa ei nähdä pelkästään tekona tai tekemisenä vaan se on laajempi käsite. Toimintaan liitetään merkitys ja tarkoitus. Toiminnan ja merkityksen avulla toiminta erotetaan tekemisestä. Toiminta eroaa tekemisestä siten, että toimintaan liittyy aina tarkoitus ja merkitys. Ihminen tarvitsee toimintaa ja sen merkitykselliseksi kokeminen on terveydelle tärkeää. Toiminta on nostettu mallissa ihmisen perustarpeeksi. Merkitykselliseen toimintaan osallistuminen tekee elämästä merkityksellisempää ja luo elämälle tarkoitusta. (Kielhofner 2009: 149–153.)

Taustateoriaksi työllemme valitsimme Doris Piercen (2003) terapeutin toiminnan mallin. Piercen (2003) terapeutin toiminnan mallissa toiminnan terapeutin voima nähdään koostuvan kolmesta osasta. Yksilön toimiessa, hän kokee toiminnassaan täsmällisyyttä, ainutlaatuisuutta ja vetoavuutta. Jokainen toimintakerta on yksilöllinen ja ainutkertainen kokemus. (Pierce 2003:10–11,44–45.)

Toiminnan vetoavuus ilmenee, kun toimintaa suorittaessa kokee vahvistavuutta, tuotteliaisuutta tai mielihyvää. Jokainen toiminta koetaan yksilöllisesti ja sen vetoavuus on hyvin yksilöllistä. Toiminta voi tuottaa mielihyvää silloin kun toimintaan sitoudutaan ja toiminnan aikana ilmenevistä aistikokemuksista nautitaan. Toiminnan ollessa mielihyvää tuottavaa se myös sitoo ihmistä toimintaan. Ihminen valitsee mielellään päiväänsä toimintoja, joiden kokee olevan elvyttäviä ja mielihyvää tuottavia. Aistien kautta saatava kokemus kuuluu myös mielihyvän kokemiseen. Sensoristen aistien käyttö toiminnassa herättelee mielihyvän tuntemuksia. Toiminnan tuotteliaisuuden tai vahvistavuuden aikana voidaan kokea mielihyvää. Toiminnan suorittaminen tai ryhmän kanssa toimiminen voivat olla mielihyvän lähteenä. Mielihyvän kokeminen on yksilökohtaisten mieltymysten summa. (Pierce.2003:80–87, 124.)

4 Toimintaryhmän suunnittelu Colen seitsemän askeleen avulla

Käytimme Colen (2012) seitsemän askeleen työtappaa suunnitellessamme ja ohjatesamme ryhmäkertoja. Työtappaa sisältää seitsemän vaihetta. Nämä vaiheet ovat aloitus, toiminta, jakaminen, käsitteleminen, yleistäminen, soveltaminen ja yhteenveto. Nämä vaiheet avaavat ja selittävät keskeiset asiat, jotka on otettava huomioon ryhmää suunniteltaessa ja ohjattaessa. Työtappaa ei sovellu sellaisenaan kaikkien ryhmien tarpeisiin, mutta on applikoitavissa erilaisiin tarpeisiin. (Cole 2012:4–6.)

Toiminnan suunnittelu aloitetaan asettamalla ryhmälle tavoitteet. Tavoitteiden tuli vastata osallistujien tarpeita ja niiden on oltava mitattavia. (Cole 2012: 6.) Kokonaistavoite ryhmäkerroille on edistää osaltamme luontoyhteyden säilymistä nuorisokotinuorilla Kotolammessa. Tavoitteena ensimmäiselle ryhmäkerralle on löytää nuorten kanssa mielekästä toimintaa luonnossa, jota toteutamme seuraavilla kerroilla.

Toimintaa suunniteltaessa ohjaajan on arvioitava, että tavoitteet ovat realistisesti saavutettavissa. Toimintaa on mahdollista voida soveltaa ja tarpeen mukaan mukauttaa ryhmäläisten toimintakykyyn sopivaksi. (Cole 2012: 6.)

Ryhmän suunnittelu ja ryhmässä käytettävien toimintojen suunnittelu on vaativa vaihe. Suunnittelun aikana on otettava huomioon monia eri asioita, esimerkiksi yksilölliset haasteet, terveydentila ja toimintakyky. (Cole 2012: 6–7.) Toimintakertoja suunnitellessa kävimme keskustelua yksikön johtajan, luokan opettajan ja henkilökunnan kanssa nuorten haasteista ja vahvuuksista. Haasteina oli osan nuorten haluttomuus toimia ryhmässä ja ujous. Vahvuutena kaikilla ryhmään osallistujilla oli halu ulkoilla ja kiinnostus luontoa kohtaan.

Ohjaajan olisi hyvä selvittää tunteeko ryhmä entuudestaan, sillä se vaikuttaa ryhmäkertojen dynamiikkaan. (Cole 2012: 6.) Ryhmä koostui Kotolammella toimivan luokan oppilaista. He ovat keskenään tuttuja. Osa nuorista on tuntenut pidempään ja osa on hieman aikaisemmin aloittanut koulunkäynnin Kotolammella.

Toiminnan suunnitteluun vaikuttaa ohjaajien vahvuudet ja taidot. Ohjattavien toimintojen on oltava ohjaajille tuttuja. (Cole 2012: 6.) Henkilökunnan kanssa käytyjen keskustelujen perusteella haasteena nuorilla on toiminnan ideoiminen. Olemme keränneet valittaviksi toiminnoiksi sellaisia toimintoja, joita pystyimme ohjaamaan ja joiden uskoimme kiinnostavan nuoria. Otamme huomioon myös nuorten mahdolliset omat ideat ja he pystyvät vaikuttamaan toimintoihin ja niiden valitsemiseen. Tarjottavat toiminnot ovat makkaranpaisto, nyrkkeily, valokuvaus, lumilinnan rakentaminen, lumilyhtyjen tekeminen, laskettelu, toimintarata.

Materiaalit on oltava mukana ja tarkistettuina ennakkoon (Cole 2012: 6–8). Ensimmäiselle kerralta tarvitsimme mukaan Spectro- kuvakortit, tulostetut kuvat toiminnoista ja Post It-lappuja.

Aloituksen ensimmäinen vaihe oli esittely. Toimintaterapeuttiopiskelijat esiintyvät, ryhmän aiheen esittely, ryhmän keston ja kokoontumiskerrat. Ryhmäläiset esittäytyvät ja jokainen toivotetaan tervetulleeksi. (Cole 2012: 4.) Kerromme syitä minkä vuoksi hyödynnämme luontoa ja kerromme lyhyesti luonnon hyödyistä.

Aloituksen toinen vaihe on lämmittely. Lämmittelyn tarkoitus on saada mielenkiinto heittää toimintakerran aiheeseen. Lämmittely on toiminnallinen ja sisältää keskustelua. Kertaamme ryhmäkerran aiheen vielä kerran, Colen (2012) mukaan se nostaa motivaatiota, sillä nuoret tietävät mitä olemme tekemässä ja miksi. (Cole 2012:4–6.) Ensimmäisellä kerralla käytämme lämmittelyssä luontoaiheisia Spectokortteja. Ulrich ym. (1991) tutkimuksessa oli havaittu, että luonnon hyötyjä oli saatu sisätiloissa luontokuvia katselemalla. Luontokuvien katselu on vaikuttanut fysiologisiin toimintoihin alentamalla verenpainetta, sekä vähentämällä jännitystä. (Ulrich – Simons – Losit – Fiorito, Evely – Miles – Zelson 1991: 201–230.) Osan nuoren ujous saattaa ilmetä haluttomuutena puhua. Sellaisen nuoren voi olla helpompi valita kuva, kun sanoittaa asiaansa muuten. Luontoaiheiset kuvakortit levitetään lattialle ja nuoret valitsevat kuvan, josta heille tulee jokin mukava luontoaiheinen muisto mieleen.

Colen (2012) mukaan toiminta- osuudelle olisi hyvä varata kolmasosa ryhmäkerrasta. Sen alkaessa kaikille on oltava selvänä osatavoitteet, ryhmän tavoitteet ja yksilön tavoitteet. Tässä vaiheessa on hyvä myös tietää yksilön psyykkiset ja fyysiset kyvyt, jotta toimintaa voidaan tarpeen tullen soveltaa niiden mukaan. Suunnitelmavaiheessa mukautimme Colea ja suunnittelimme toiminnan kestävän puolet varatusta ryhmäajasta. Tähän vaikutti esitiedot siitä, että osa nuorista ei vieraassa seurassa välttämättä suostu puhumaan sanaakaan.

Toimintaterapiassa käytettävät menetelmät perustuvat näyttöön niiden vaikuttavuudesta. Ohjaajien rooleille, ohjaustyylille, tiedot ja taidot nousevat keskeiseksi toimintavaiheen aikana. Ohjeiden ja kommunikoinnin on oltava selkeää, ettei sitä voi tulkita väärin. (Cole 2012: 6–8.)

Mietimme ennakkoon ohjaajan roolimme. Päädyimme siihen, että toinen ohjaa ja toinen havainnoi. Varauduimme siihen, että mukauttaessamme toimintaa toiminnan aikana saattaisimme molemmat ohjata eri tilanteita. Havainnointi on keskeinen osa toimintaterapeutin työnkuvaa (Polatkjo – Mandich – Martini 2000: 68–69). joten molemmat havainnoivat ryhmäkertojen aikana. Päävastuu havainnoinnista on sillä ohjaajalla, joka ei sillä hetkellä ohjaa. Toinen ohjaa kaksi ensimmäistä kertaa ja toinen kaksi viimeistä.

Jakamisen aikana jaetaan omat kokemukset muille ryhmäläisille. Tässä harjoitellaan empatiaa ja eläytymistä toisen asemaan. Ohjaajien tehtävään kuuluu huolehtia ryhmä-

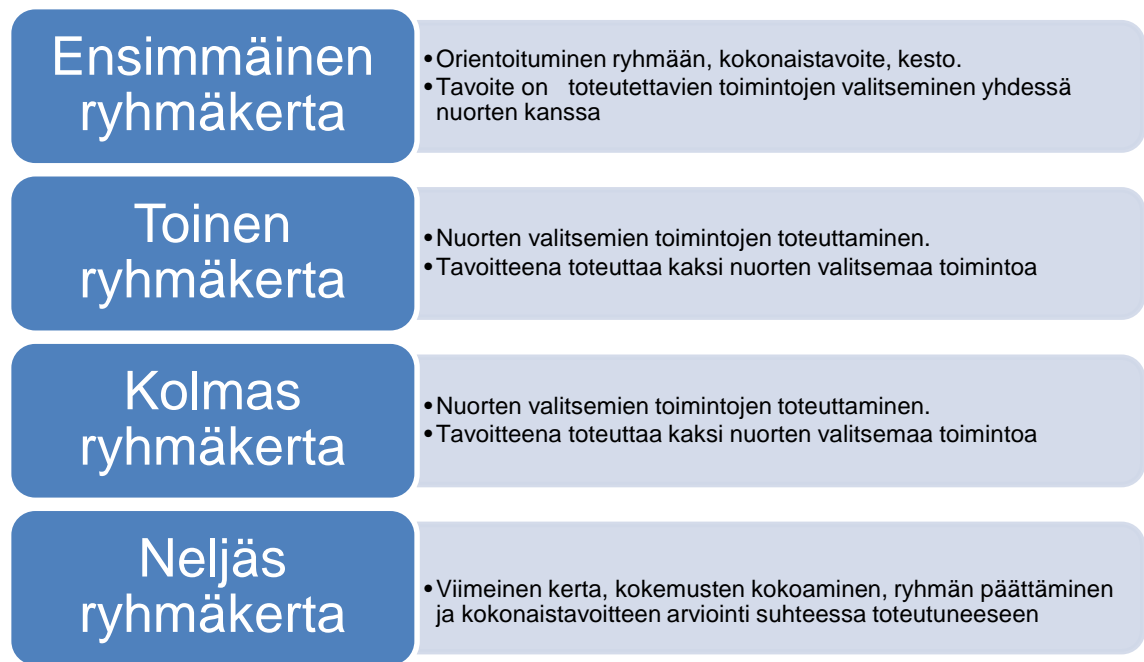
läisten osallistumisesta ja rohkaista ja tukea heitä osallistumaan. (Cole 2012: 8.) Aloitamme jakamisen ohjaajasta, jolloin ryhmäläiset saavat kuvan mitä vaiheen aikana tehdään. Jaamme toimintaosuuden aikana tulleita kokemuksia.

Prosessoinnissa käydään läpi ohjaajien ja ryhmäläisten tunnelmia tunnetasolla, miltä asiat tuntuivat, mikä oli kivaa. Ohjaajien kannustus ja rohkaisu nousevat erityisesti tässä vaiheessa tärkeäksi. Tässä vaiheessa on hyvä käsitellä myös negatiiviset tunteet, sekä nonverbaalinen havainnointi. Annetaan tunteille nimiä ja keskustellaan niistä. Tämä vaihe on erityisesti sitoutumisen kannalta erittäin tärkeä. (Cole 2012: 8.) Mikäli keskustelu ei nuorilta lähde kulkemaan teemme tämän vaiheen havaintojemme perusteella. Ja asetamme havainnointimme sellaiseen muotoon, jossa nuori voi vastata ”kyllä” tai ”ei”.

Yleistämisessä toimintaterapeuttipiskelijät tekevät yhteenvedon esiin nousseista asioista ja teemoista. Käydään läpi asiat, jotka ovat vaikuttaneet energiatasoihin. (Cole 2012: 8–10) Käymme ryhmän aikana tapahtuneet asiat läpi.

Soveltamisvaiheen tarkoitus on viedä opittuja tai havainnoituja asioita ryhmän ulkopuoliseen elämään ja soveltamiseen arjessa. Toimintaterapeuttipiskelijät auttavat löytämään ratkaisutapoja, miten juuri kyseistä taitoa voi soveltaa nuorten arjessa. Keskeisiin asioihin tässä vaiheessa nousee vertaistuki ja nuorten vastaanottokyky. (Cole 2012: 10.) Mietimme, miten taitoa voi nuorten arjessa hyödyntää. Ensimmäisellä kerralla tarkoituksena on valita toiminnot muille kerroille. Miten valintatapaa voisi hyödyntää missä ja miten.

Yhteenvedossa kootaan yhteen ryhmäkerran keskeisimmät asiat: tavoitteet, sisältö ja ryhmäprosessi. Annetaan tilaa ja nuorille ja kuullaan heiltä palautetta, näkemyksiä, tunteuksia ja toiveita. Käydään läpi, millainen tunneilmasto on nuorten ja ohjaajien mielestä. Käydään läpi mahdolliset puuttuvat osat, miksi ne jäivät uupumaan. Kerrotaan seuraavan kerran sisältö. Kiitetään nuoria osallistumisesta ja jätetään mahdollisimman positiivinen olotila. (Cole 2012: 10–11.)



Kuvio 1. Ryhmäkertojen tavoitteet

5 Ryhmäprosessin kuvaus Colen seitsemän askeleen avulla

Tässä luvussa käymme läpi toteutuneet ryhmäkerrat havaintoihimme ja nuorilta saadun palautteen pohjalta. Avaamme myös ryhmäkerroilla esiinnousseita terapeutteja elementtejä. Käymme ryhmäkerrat läpi Colen (2012) seitsemän askeleen mukaan siten, että jokaiselta ryhmäkerralta on nostettu esiin esimerkkejä.

5.1 Aloitus

Materiaalit oli oltava mukana ja tarkistettuina ennakkoon (Cole 2012: 6–8). Ennen jokaista ryhmäkertaa olimme hankkineet tarvittavat materiaalit valmiiksi. Tavaroiden hankkimiseen meni yllättävän paljon aikaa ja kerran osa tavaroista puuttui väärinymmärrysten

seurauksena tai siksi, että lainattavia tavaroita ei kuitenkaan saatu tarpeeksi. Jouduimme muokkaamaan toimintaamme esimerkiksi, kun emme saaneet varauksesta huolimatta kuin yhden pistehanskat nyrkkeilyä varten lainaan.

Ensimmäinen ja neljäs ryhmäkerta oli Nuorisokoti Kotolammen koulun luokkatilassa. Colen (2012) mukaan ohjaajan olisi laitettava tila valmiiksi ennen ryhmän saapumista (Cole 2012: 4). Tämä ei ollut mahdollista, koska ryhmällä oli oppitunti koulussa juuri ennen ryhmää. Ryhmäkerrat alkoivat heti oppitunnin jälkeen. Järjestelimme tilan sopivaksi yhdessä ryhmäläisten kanssa. Ryhmäläiset osallistuivat tavaroiden siirtelyyn ohjeiden mukaisesti. Ensimmäisellä kerralla siirsimme pöydät tieltä ja muodostimme tuoleista ympyrän.

Toisella ryhmäkerralla paistoimme makkaroita Kotolammen pihassa sijaitsevassa kodassa. Ennakovalmisteluiksi poistimme jäätä kodalle johtavista portaista ja teimme lumitöitä, jotta reitti olisi turvallisempi ja esteetön kulkea. Tarkistimme, että sytykkeitä ja puita oli tarpeeksi saatavilla.

Kolmannelle ryhmäkerralle toimintapaikaksi oli valittu Kotolammen ranta. Ranta oli luminen ja muut piha-alueet olivat peilijäässä. Rannassa oli sopivasti tasaista maastoa ja riittävästi avaraa tilaa, jotta nyrkkeily voitiin suorittaa turvallisesti.

Ryhmän saapumisen ja asettumisen jälkeen alkaa esittely. Toimintaterapeuttiopiskelijat esiintyivät, esittelimme aiheen, ryhmän keston ja kokoontumiskerrat. Ryhmäläiset esittelevät itsensä ja jokainen toivotettiin tervetulleeksi. (Cole 2012: 4.) Aloitimme kolme ensimmäistä ryhmäkertaa yhteisellä piirillä ja teimme esittelykierroksen siinä. Näin kaikki näimme toisemme. Jokainen ryhmään osallistuva sai kertoa nimensä ja hänet toivotettiin tervetulleeksi ryhmään.

Jokaisella ryhmäkerralla käydään läpi ryhmän tavoitteet kulloisellekin kerralle. Tämän jälkeen ryhmäläisten on helpompi sitoutua tekemiseen ja tavoitteiden saavuttamiseen. (Cole 2012: 4–5.) Kävimme läpi ryhmän tavoitteet jokaisella kerralla. Ensimmäisen kerran tavoitteena oli suunnitella muille kerroille toiminta osuudet, luontoa hyödyntäen. Kerroimme nuorille tutkimuksista, joissa oli tutkittu luonnon vaikutuksia hyvinvoinnille. Kahden seuraavan kerran tavoitteena oli kokeilla nuorten valitsema toimintoja ja viimeisen kerran tavoite oli kerätä palautetta ja katsoa ryhmä-kertojen valokuvat läpi. Valokuvan

avulla voidaan herättää tunteita, harjoittaa sanallista ja sanatonta ilmaisua, opetella roolityöskentelyä, oppia taitoja ja havainnoida omaa itseä. Kun toimintaterapeutin ja asiakkaan tai ryhmän välinen vuorovaikutus on luottamuksellista, on mahdollista, että valokuvauksen avulla pystytään tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteita. Vaikeiden asioiden sanoittaminen on usein haastavaa ja valokuvan avulla voi esittää sellaisia asioita, jotka herättävät liikaa tunteita. Valokuvan avulla voidaan nostaa asioista esiin erilaisia puolia, niitä jotka saavat vähemmän huomiota, ovat jopa salattuja (Halkola 2009, 18–19.)

Jokaisen ryhmäkerran alussa kerroimme, että kokonaisuudessa tarkoituksemme oli löytää mielekästä toimintaa luonnossa nuorille ja ryhmäkertojen tavoitteena oli osaltamme edistää nuorten luontoyhteyttä.

Aloitukseen kuuluu lämmittely. Lämmittelyn tarkoitus oli saada mielenkiinto heräämään toimintakerran aiheeseen. Kertasimme ryhmäkerran aiheen vielä kerran, tämän pitäisi Colen (2012) mukaan vaikuttaa motivaatioon kasvattavasti, sillä nuoret tiesivät mitä olisimme tekemässä ja miksi. Kävimme läpi ryhmän keston ja suunnitellut toiminnat silloiselle kerralle. (Cole 2012:4–6.)

Ensimmäisellä kerralla lämmittelyssä käytimme luontoaiheisia kuvakortteja ja saimme niiden avulla yhdistettyä keskustelua ja toimintaa. Spectrokortit sopivat erittäin hyvin käytettäväksi ryhmämuotoisessa toiminnassa, sillä ne nostavat esiin jokaisen yksilöllisyyden ja ainutlaatuisuuden. Spectrokortti työskentelyssä pääroolissa oli aina kuvien katselija, joka etsii kuvien joukosta vastinetta ajatuksilleen. Assosiatiiviset kuvat mahdollistivat muun muassa omien tunteiden, muistojen, kiinnostuksen kohteiden, tavoitteiden ja toiveiden kuvittamisen. (Halkola 2009: 184–185.) Kuvakortit levitettiin lattialle, nuoret auttoivat levittämisessä. Toinen ohjaajista pyysi nuoria, valitsemaan kuvan, josta heille tulee mieleen jokin mukava muisto luonnosta. Osa nuorista kertoi kuvistaan, mutta osa halusi vain näyttää kuvansa muille. Tarkoitus oli motivoida nuoria päivän aiheeseen, joka oli löytää mielekästä toimintaa luontoa hyödyntäen seuraaville kerroille.

Lämmittelyn tulisi olla tarpeeksi haastavaa, jotta se koettaisiin mielenkiintoiseksi. Se ei kuitenkaan saisi olla liian haastava, jotta se ei vaikuta liikaa energiatasoihin ja jäisi voimia vielä muuhunkin toimintaan. (Cole 2012: 4). Kolmannen kerran varjonyrkkeily oli lämmittelyksi liian haastavaa. Siinä oli nuorten itsenäisesti tarkoitus tehdä lyöntisarjoja. Ohjaajat näyttivät esimerkkiä, mutta esimerkkiä ei sanoitettu. Ohjaajan antama esimerkki on hyvin tärkeä, jotta ryhmäläiset tietävät mistä lämmittelyssä on kyse ja se myös auttaa

sitoutumaan toimintaan. (Cole 2012: 4). Ilman ohjaajan jatkuvaa sanallista ohjeistusta nuorten oli vaikea motivoitua tehtävään. Kuvakorttien käyttö lämmittelyssä toimi tälle ryhmälle erittäin hyvin. Se antoi nuorelle vapauden tuoda ajatuksiaan sanallisesti esiin, mikäli halusi.

Ohjaajan oma inspiraatio ryhmää kohtaan on tärkeää näyttää. Inspiroitumista voi näyttää sanallisesti, kuin myös kehonkielellä. Ohjaaja voi hymyillä ja hakea katsekontaktia tai koskettaa ryhmäläistä. Tärkeintä on kuitenkin ottaa ryhmäläiset huomioon yksilöinä heidän kognitiiviset taidot huomioiden. (Cole 2012: 11.) Pyrimme välittämään oman innostumisen nuorille sanallisesti, kehonkielellä ja hymyillen. Käytimme kosketusta ohjaustilanteissa. Osoitimme osalle nuoria heidän vuoronsa puhua koskettamalla, sillä välillä osa nuorista vaikutti poissaolevilta. Nämä nuoret olivat silti hyvin perillä mitä heiltä tilanteessa odotettiin, mutta välttelivät katsekontaktin ottamista ja muiden seuraamista katseellaan.

Kotolammen arjessa näkyy vahvasti eläinten kanssa työskentely. Päätimme, että Kotolammen koirat saavat osallistua ryhmäkerroille, sillä olimme huomanneet niiden tärkeyden nuorille jo vieraillessamme Kotolammella. Eläinten avulla pyritään aukaisemaan nuorten tunnelukkoja. Oirehtiva nuori saattaa kokea helpommaksi lähteä työskentelemään aluksi eläimen kanssa (Milapro 2016). Eläinten kanssa työskentelystä on tehty tutkimuksia, joiden avulla on pystytty todistamaan hyötyjä eläinten mukana olostä toiminnassa. Kirsi Salosen (2010) mukaan, eläimellä voi olla kyky toimia peilinä vuorovaikutustilanteessa. Eläimen kanssa asiakas pystyy useimmiten rentoutumaan ja rauhoittumaan sitä hoitaessa. Työskenneltäessä eläimen kanssa ihminen kykenee tuntemaan tasavertaisuutta ja pystyy olemaan helpommin oma itsensä. Koska eläimen kohtaaminen vaatii keskittymistä, auttaa se arjen huolten sivuun siirtymistä hetkeksi. Eläimen käyttö voi avata myös uusia näkökulmia ratkaistaessa ongelmallista tilannetta. (Salonen 2010: 81.) Nuoret rapsuttelivat koiria samalla, kun istuivat piirissä. Koirien läsnäolo rentoutti nuoria ja poisti jännitystä tilanteesta.

Ohjaajan tehtävä on arvioida ryhmäläisten käytöstä ja keskeyttää sopimaton käytös tarvittaessa. (Cole 2012: 12.) Neljännen ryhmäkerran alussa nuorten keskuudessa oli jokin vitsiksi tarkoitettu sanonta, jota nuoret viljelivät alituisesti kesken ryhmän. Ohjaaja, joka tunsu nuoret paremmin, puuttui heti asiattomaan käytökseen. Ohjaajalla heräsi vahva epäily, että kyseessä oli yhden ryhmäläisen ivaaminen. Ohjaajan tiukan sanallisen puuttumisen jälkeen nuoret eivät enää ryhmän aikana keskittyneet huuteluun vaan orientoituivat paremmin tekemiseen.

5.2 Toiminta

Colen (2012) mukaan toiminta- osuudelle olisi hyvä varata kolmasosa ryhmäkerrasta. Sen alkaessa kaikille on oltava selvänä osatavoitteet, ryhmän tavoitteet ja yksilön tavoitteet. (Cole 2012 6–8.) Tiesimme ennakkoon, että osan nuorista on vaikea sanoittaa tunteitaan ja mielipiteitään, joten jo suunnitteluvaiheessa otimme asian huomioon ja toiminnan osuudet suunniteltiin kestäväksi kaksi kolmasosaa ryhmä-kertojen kokonaisajasta. Meillä oli vahva esiolettamus, ettei keskustelua synny tarpeeksi, jolloin toimintaosuudet olisivat voineet olla lyhempiä.

Ensimmäisellä kerralla valitsimme toiminnot seuraaville kahdelle kerralle. Toisella ryhmäkerralla toimintana oli makkaranpaisto ja valokuvaus. Kolmannella kerralla toimintana oli nyrkkeily ja valokuvaus. Neljännellä kerralla toimintana oli ryhmän aikana valokuvattujen kuvien katselu ja niiden kautta ryhmäkertojen muistelu.

Työssämme nousi esiin Irwin Yalom (2005) terapeuttiset tekijät. Terapeuttiset tekijät ovat toivon herättäminen, tiedon jakaminen, samankaltaisuuden kokeminen, toisen auttamisen kokemus, perusperhekokemuksen korjaantuminen, sosiaalisten taitojen kehittyminen, mallioppiminen, ihmissuhdetaitojen oppiminen, ryhmäkoheesio, katarsis sekä eksistentiaaliset tekijät. (Yalom–Leszsz 2005: 12.)

Toivon heräämisellä on suuri merkitys sille miten asiakas kiinnittyy terapiaan. Asiakkaan uskoessa muutokseen, terapian aikana voidaan päästä parempaan lopputulokseen. Ryhmässä toisten ihmisten muutoksen näkeminen auttaa konkreettisesti asiakasta ongelmien ratkaisemisessa ja voinnin kohenemisessä. (Yalom – Leszsz 2005: 4–6, 86.) Tiedon jakamista tapahtuu ryhmän ohjaajan tai toisten ryhmäläisten toimesta. Konkreettisesti tuotetulla tiedolla kyetään edesauttamaan terapeuttisia muutoksia. Ryhmä tarjoaa oppimiselle puitteet. (Yalom – Leszsz 2005: 8–13). Altruismilla tarkoitetaan kokemusta siitä että kykenee auttamaan toista ihmistä. Ryhmän jäsenien keskinäinen kyky tukea, antaa varmuutta sekä erilaisia ehdotuksia tukee ryhmäläisten kuntoutumista. Ryhmän jäsenillä on taipumusta usein kuunnella sekä omaksua toimintamalleja enemmän toiselta ryhmäläiseltä kuin terapeutilta. Ihmisen omanarvontuntoon vaikuttaa vahvistavasti kokemus toisen auttamisesta sekä tunne omasta tarpeellisuudesta. (Yalom – Leszsz 2005: 13–15.) Jokaisessa ryhmässä tapahtuu sosiaalisten taitojen oppimista sekä kehit-

tymistä (Yalom – Leszcz 2005: 13–15). Samaistuminen ryhmässä edesauttaa mallioppimista. Ryhmäläiset kykenevät samaistumaan toisiinsa ja ryhmän ohjaajaan. Samaistumisen kautta ryhmäläisillä on kyky oppia uusia käyttäytymis- sekä ajatusmalleja. (Yalom – Leszcz 2005: 17–18.)

Mallioppiminen mahdollistaa uusien käyttäytymis- ja toimintamallien oppimisen toistensa tai ryhmän ohjaajan esimerkistä. Ryhmän terapeuttisilla tekijöillä on vaikutusta ryhmän vetoavuuteen ja siihen syntyykö ryhmäkoheesiota. Ryhmäkoheesio kokemisella on suuri vaikutus ryhmäläisten ryhmään sitoutumiseen ja vuorovaikutukseen ryhmässä. Ryhmäkoheesio perusteella ryhmäläiset määrittävät toisiaan kohtaan tunteman yhteyden ja läheisyyden kokemuksen. Ryhmäläisten toisilleen jakama tuki ja huomio vahvistaa ryhmäkoheesiota. Ryhmän ohjaaja pystyy omalla toiminnallaan vaikuttamaan ryhmäkoheesioilmenemiseen. Vetoavuus ja ryhmäkoheesio katsotaan olevan keskeisiä tekijöitä, kun ajatellaan ryhmän toimintaa ja vaikuttavuutta (Howe - Schwartzberg 2001: 23–26.)

Toisen kerran toimintana oli makkaranpaisto. Makkaranpaistoon kuului nuotion sytytys ja itse makkaranpaisto. Osa nuorista valokuvasi samalla mielekkäiksi kokemiaan luontokohteita. Nuotion sytytys osoittautui haasteeksi muutamalla tulitikulla ja märillä puilla. Onnistumisen riemu välittyi nuorista, kun nuotio vihdoinkin syttyi. Nuoret olivat motivoituneita koko toiminnon ajan. Tällä kertaa Yalom (2005) terapeuttisista tekijöistä nousi esiin tiedon jakaminen, samankaltaisuuden kokeminen, toisen auttamisen kokemus ja ryhmäkoheesio. Nämä terapeuttiset tekijät oli huomattavissa toiminnan aikana. Nuoret jakoivat toisilleen tietoa kameran käytöstä, parhaista nuotion sytyttämistavoista ja nyrkkeilyasennoista. Toisten auttamista esiintyi, kun ohjaajat eivät ehtineet heti auttamaan, vaan nuoret ohjautuivat itse auttamaan toisiaan. Tällaisia tilanteita oli kameran käytössä ja nuotiota sytyttäessä. Ryhmäkoheesio oli havaittavissa toisella ja kolmannella ryhmäkerralla erityisen hyvin. Näillä kerroilla olimme ulkona. Ryhmäläiset puhalsivat yhteen hiileen sytyttäessään nuotiota ja valokuvatessaan.

Ohjaajien roolit, ohjaustyyli, tiedot ja taidot nousevat keskeiseksi toimintavaiheen aikana. Ohjeiden ja kommunikoinnin on oltava selkeää, ettei sitä voi tulkita väärin. (Cole 2012: 6–8.)

Ohjaajan tehtävä on osoittaa ryhmälle rajat. Rajojen asettamisessa on kyse löytää tasapaino hyväksytylle ja kielletyille toiminnalle ryhmän aikana. Ohjaajan tehtävä on toimia

auktoriteettina rajaten ryhmän toimintaa siihen suuntaan, että jokainen saa vapauden ilmaista ajatuksiaan, tunteitaan ja mielipiteitä. Rajojen asettamisessa on pohjimmiltaan kysymys muiden kunnioittamisesta. (Cole 2012: 11–12.) Jokaisella ryhmäkerralla ryhmän rajaaminen näytteli tärkeää roolia, jotta toimintaryhmä pysyi hallinnassa. Nuoret tarvitsivat sanallisia ohjausta jatkuvasti, muuten toiminta olisi lähtenyt rönnyilemään. Toisella ryhmäkerralla nuoret innostuivat nuotion sytyttämisestä, mutta heidän käytöstään täytyi rajata turvallisuuden takia. Nuoret heittivät liian isoja paperituppoja nuotioon tai pitivät kytevää puupalaa kädessä, jolloin vaarana oli sormien polttaminen. Sanallisen ohjaamisen jälkeen nuoret kuitenkin jatkoivat toimintaa turvallisesti.

Tarvittaessa ohjaajan on mukautettava toimintaa niin, että se edesauttaa jokaisen osallistumista toimintaan (Cole 2012: 6–8). Toimintojen mukautus oli vahvasti läsnä ryhmäkerroilla, että saimme nuorten motivaation ja kiinnostuksen aiheeseen ylläpidettyä. Nyrkkeilyn aikana oli keksittävä osalle nuorista vuoronsa odottelun ajaksi oheistoimintaa.

Ryhmäläiset tarvitsivat jatkuvaa kannustusta, jotta toiminta pysyi käynnissä ja sitä ohjaajat antoivat kehumalla esimerkiksi nyrkkeilytekniikkaa tai sitä kuinka joku nuori onnistui heittämään kiveä pitkälle. Nuorten innostuivat kehuista toiminnan aikana ja se sai heidät yrittämään vielä enemmän. Ohjaajan esimerkillä oli myös tärkeä rooli. Ohjaajien heittäytyessä toimintaan nuoret motivoituivat yrittämään entistä enemmän.

Ohjaajan itseluottamus on tehokas apuväline ryhmän motivoinnissa. Ohjaajan tehtävä on valaa toivoa, luottamusta, auktoriteettia ja osoittaa, että hän on tietoinen siitä mitä ollaan tekemässä. (Cole 2012: 11.) Olimme ajatelleet, että nyrkkeilyn aikana toiset nuoret ohjeistaisivat nyrkkeilijää ja tarkkailisivat tämän suoritusta. Tämä ei kuitenkaan toteutunut käytännössä. Nuoret jotka eivät nyrkkeilleet, alkoivat liikehtiä levottomina ympäriinsä. Tässä vaiheessa toinen ohjaajista aloitti lumipallojen pituus- ja tarkkuusheittelyn jäälle. Ryhmäläiset innostuivat toiminnasta. Nuori joka oli alkuaikojen seisonut vain kätet taskussa, innostui heittelemään lumipalloja sekä kiviä. Valokuvaus innosti nuoria myös paljon, joten päätimme jatkaa sille varattua aikaa huomattavasti. Kolmannelle ryhmäkerralle suunnitelmassa ollut auton työntäminen täytyi poistaa ohjelmasta johtuen turvallisuussyistä. Parkkipaikka oli peili-jäässä ja ohjaajat olivat sopineet, että auton työntäminen noissa olosuhteissa olisi vaarallista. Toiminnan painottuessa ulkoiluun ollaan säiden armoilla ja aina ei ole mahdollista toteuttaa toimintaa siinä muodossa, kun se on suunniteltu (Salovuori 2014: 89).

Olisi hyvä myös tietää yksilön psyykkiset ja fyysiset kyvyt, jotta toimintaa voisi soveltaa niiden mukaan. Toimintaterapiassa käytettävät menetelmät perustuvat näyttöön niiden vaikuttavuudesta. (Cole 2012: 6–8.) Nyrkkeilyssä kukin vuorollaan kävi lyömässä pistehanskoihin, ohjaajaan ohjeistaessa toimintaa sanallisesti. Psykologi Mihály Csíkszentmihályi (2005) on luonut käsitteen flow -tilasta. Csíkszentmihályin kuvaa flow -tilaa käyttämällä siitä nimitystä optimaalisen kokemuksen tila, jossa tekijä on niin syventynyt tehtävään toimintaan, että tietoisuuden kiinnittäminen keskittyy ainoastaan tähän ja toiminta etenee omalla painolla. Jotta flow -tila on mahdollista saavuttaa, vaatii se ihmiseltä keskittymistä tavoitteelliseen toimintaan, joka kuitenkin haastavuudeltaan vastaa tekijän omia kykyjä. (Csíkszentmihály 2005: 19, 68, 113.) Nyrkkeilyssä kaksi nuorta saavutti jonkinasteisen flow -tilan ja he keskittyivät vain nyrkkeilyyn ja he eivät reagoineet mihinkään ulkopuoliseen ärsykkeeseen.

Ryhmän säännöt ohjaavat käytöstä, joka on yleisesti hyväksyttävää ryhmässä. Ohjaaja pitää huolen ajankäytöstä. Ajankäyttö vaikuttaa siihen, että ryhmäkerta pidetään sovitun ajan puitteissa. (Cole 2012: 12.) Ajankäyttö näytteli keskeistä roolia jokaisella ryhmäkerralla. Ryhmäkerta tapahtui iltapäivällä viimeisenä koulutuntina. Nuorilla ei ole kännyköitä koulupäivän aikana, joten he välillä tiedustelivat kellonaikaa. Olimme sopineet myös, että havainnoiva ohjaaja pitää huolen suunnitellusta aikataulusta.

Neljännellä ryhmäkerralla näytimme nuorille valokuvat toiminnoista ja söimme keksiä ja joimme mehua ryhmän loppumisen merkiksi. Olimme miettineet, että emme ottaisi ryhmäkerralle sen kummempaa lämmittelyä vaan valokuvat näytettäisiin heti ja niistä keskusteltaisiin. Keskustelua ei kuitenkaan syntynyt juurikaan. Valokuvia oli noin 400, joten olimme ajatelleet melkein koko tunnin menevän niiden katselemisessa. Aikaa valokuvien läpikäymisessä meni vain puoli tuntia ja olimme jo valmiita päättämään ryhmäkertaa. Luokan opettaja oli luottanut siihen, että ryhmämme kestää sovitun tunnin. Päätimme toteuttaa aikaisemmalla kerralla lämmittelynä olleen Spectro -kuvakorttien katselun ja niiden pohjalta keskustelun. Suuntasimme katseen tulevaan kesään ja saimme nuorilta ideoita toimintaryhmien toimintaosuuksiin.

5.3 Jakaminen

Jakamisen aikana jaetaan omat kokemukset muille ryhmäläisille. Tässä harjoitellaan empatiaa ja eläytymistä toisen asemaan. Ohjaajien tehtäviin kuuluu huolehtia ryhmäläisten osallistumisesta ja rohkaista ja tukea heitä osallistumaan. Tässäkin vaiheessa ohjaaja voi näyttää esimerkkiä jakamisesta. (Cole 2012: 8.)

Yksi tärkeä motivointikeino on kannustaa ryhmäläisiä vuorovaikutukseen. Se auttaa myös sitoutumaan ryhmän toimintaan. (Cole 2012: 11.) Menimme jokaisella kerralla piiriin, kun aloitimme ryhmäkerran kokemusten jakamisen. Piirissä jokainen tuli nähdyksi ja kuulluksi omalla vuorollaan. Jakaminen alkoi ohjaajan esimerkillä joka kerralla, jotta ryhmäläisille olisi selvää mitä heiltä jakamisessa odotettiin. Nuorten oli todella vaikea jakaa kokemustaan muiden kuunnellessa. Nuoret kuitenkin muutamilla sanoilla pystyivät jakamaan kokemustaan ryhmäkerroista muille. Ohjaajat myös tekivät tarkentavia kysymyksiä, joihin nuori pystyi vastaamaan joko kyllä tai ei. Kysymyksiä oli muun muassa "Oliko toiminta mielekästä sinulle?" "Olisitko valmis kokeilemaan sitä myöhemmin uudelleen?"

5.4 Prosessointi

Prosessoinnissa käydään läpi ohjaajien ja ryhmäläisten tunnelmia tunnetasolla, miltä asiat tuntuivat. Ohjaajien kannustus ja rohkaisu nousi erityisesti tässä vaiheessa tärkeäksi. Tässä vaiheessa on hyvä käsitellä myös negatiiviset tunteet, sekä nonverbaalisen viestinnän havainnointi. Annetaan tunteille nimiä ja keskustellaan niistä. Tämä vaihe on erityisesti sitoutumisen kannalta erittäin tärkeä. (Cole 2012: 8.) Nuorten oli erityisen vaikea ilmaista itseään tunnetasolla. Ohjaajina yritimme ryhmäkerran havainnoinnin perusteella esittää tarkentavia kysymyksiä, joihin nuori pystyi vastaamaan lyhyesti. "Meistä näytti siltä, että nautit valokuvauksesta. Tulkitsimmeko oikein?" "Minusta näytti, että sinulla oli kivaa, olenko oikeassa?" Kannustaminen ja rohkaiseminen olivat ohjaajien tärkeimmät työvälineet prosessoinnissa. Kehuimme nuoria heidän onnistumisistaan ryhmäkerran aikana.

Neljännellä kerralla kokeilimme jakamisen ja prosessoinnin yhdistämistä luontokuva - aiheisiin Spectro -kuvakorttien käyttöön. Tällä tavoin saimme kerättyä eniten kokemuksia ja tunteita. Osa nuorista innostui puhumaan enemmän omista tuntemuksistaan ja toiveista, kuin aikaisemmillä kerroilla jakamisen ja prosessoinnin aikana.

5.5 Yleistäminen

Ohjaajat tekevät yhteenvedon esiin nousseista asioista ja teemoista. Käydään läpi asiat, jotka ovat vaikuttaneet energiatasoihin. (Cole 2012: 8–10) Kävimme kaikilla kerroilla pääkohdat ryhmäkerran tapahtumista läpi muutamilla lauseilla. Kolmannella ryhmäkerralla toiminnan jälkeen kokoonnuimme ryhmän kanssa piiriin ja kävimme läpi toiminnan aikana näkemiämme havaintoja, lisäksi kyselimme nuorten tuntemuksia toiminnasta saaden kuitenkin suullisina vastauksina vain “ihan jees” kommentteja.

Ryhmäkertojen aikana mukautimme seitsemää askelta yhdistämällä kohdat yleistäminen ja soveltaminen yhteen. Niitä oli vaikea suunnitella mitenkään etukäteen, koska jokainen kerta oli hyvin erityyppinen.

5.6 Soveltaminen

Tämän vaiheen tarkoitus on viedä opittuja tai havainnoituja asioita ryhmän ulkopuoliseen elämään ja soveltamiseen arjessa. Ohjaajat auttavat löytämään ratkaisutapoja, miten juuri kyseistä taitoa voi soveltaa nuorten arjessa. Keskeisiin asioihin tässä vaiheessa nousee vertaistuki ja nuorten kyky vastaanottaa uusia toimintatapoja. (Cole 2012: 10.) Kerroimme ryhmäläisille, että he voivat jatkossakin hyödyntää opittuja taitoja. Nyrkkeilyssä opittuja taitoja voi hyödyntää käyttämällä alakerran kuntosalin nyrkkeilysäkkiä. Valokuvausta voi tehdä omalla kännykällä ja yhteisillä retkillä tapahtumien ja paikkojen talliointiin.

Esimerkin antamisella terapeutti pystyy avaamaan ryhmäläisille, kuinka opittua asiaa jatkossa voisi soveltaa (Cole 2012: 10). Toinen ohjaajista kertoi, että aloittaa Kotolammella työskentelyn kesällä, jolloin voidaan jatkaa nyrkkeilyn ja valokuvauksen opettelua. Ohjaajat kiittivät ryhmäläisiä osallistumisesta ja antoivat positiivista palautetta nuorten osallistumisesta ja sitoutumisesta toimintaan, sekä avasivat seuraavan viikon toiminnallisen ryhmän sisällön nuorille.

Neljännellä kerralla nuoret valitsivat kuvakorteista kuvan, joka suuntaisi katseen tulevaisuuteen. Nuoret kertoivat, millaisia toimintoja, halusivat jatkossa luonnossa toteuttaa. Esiin nousi uusia ideoita luonnossa tapahtuviin mielekkäisiin toimintoihin. Kerroimme, että kesän aikana voisimme osan mielekkäistä toiminnoista toteuttaa, kun molemmat ohjaajat työskentelevät Kotolammessa.

5.7 Yhteenveto

Kootaan yhteen ryhmäkerran keskeisimmät asiat: tavoitteet, sisältö ja ryhmäprosessi. Annetaan tilaa ja nuorille ja kuullaan heiltä palautetta, näkemyksiä, tuntemuksia ja toiveita. Käydään läpi, millainen tunneilmasto on nuorten ja ohjaajien mielestä. Käydään läpi mahdolliset puuttuvat osat, miksi ne jäivät uupumaan. Kerrotaan seuraavan kerran sisältö. Kiitetään nuoria osallistumisesta ja jätetään mahdollisimman positiivinen olotila. (Cole 2012: 10–11.)

Nuori kokoaa käsityksen itsestään ja omasta toiminnastaan sen palautteen kautta, jonka saa sosiaalisista ryhmistä oman osallistumisensa perusteella. Nuorta itseään koskettavan käsityksen muodostamisesta käytetään psykologian termiä identiteetin muodostaminen. (Ahonen – Nurmi – Lyytinen – Lyytinen – Pulkkinen – Ruoppila 2007: 132.)

Identiteetin muodostamisen seurauksena itsetunto vahvistuu tai vaihtoehtoisesti heikenee. Tähän vaikuttaa kokemukset onnistumisesta. Nuorelle on myös kallisarvoista kohdata tilanteita, joiden avulla luodaan kehykset omille kyvyille. (Kronqvist – Pulkkinen 2007: 176.)

Olimme jokaisella kerralla käyneet yhteenvetoon liittyvät asiat jo aikaisemmissa kohdissa. Nuoret olivat hyvin levottomia ja odottivat koulun päättymistä, joten yhteenvetdon aikana keskityimme antamaan positiivista palautetta ryhmälle. Kiitimme kaikkia ryhmäläisiä osallistumisesta ja kertosimme seuraavan kerran aiheen.

6 Yhteenveto prosessista ja pohdinta

Seuraavissa kohdissa käymme läpi Colen (2012) käyttöä prosessin aikana, mietimme eettisiä asioita ja lopuksi pohdimme opinnäytetyötä ja sen tekemisen vaiheita. Tuloksissa käsittelemme asioita, jotka nousivat pintaan Colen seitsemän vaiheen työvälinettä hyödyntäessä. Tulokset ovat valideja, vain tälle ryhmälle ja tässä kontekstissa. Jokainen ryhmä on ainutlaatuinen ja jokainen konteksti tekee siitä erilaisen.

6.1. Johtopäätökset prosessista

Colen (2012) seitsemän askeleen työväline perustuu pitkälti omien tuntemusten ja ajatusten sanoittamiselle. Se ei työvälineenä vastannut tämän ryhmän erityisiin tarpeisiin, johtuen nuorten puhumattomuudesta ryhmäkertojen aikana. Colen (2012) seitsemään askeleeseen kuuluu paljon asioiden, tunteiden ja ajatusten läpikäymistä puhuen. Osa nuorista oli hyvin vaikea sanoittaa tunteitaan ja ajatuksiaan, joten yhteistä keskustelua ei juuri syntynyt. Ohjaajien rooli nousi keskeiseksi ryhmäkertojen tuntemuksia ja ajatuksia käsiteltäessä ja ohjaajina sanoitimme havaitsemiamme asioita. Nuoret pystyivät näin ollen yhdellä sanalla tai pään liikkeellä vastaamaan olettamukseemme asiasta. Colen (2012) seitsemän askeleen työväline oli kuitenkin helposti muokattavissa ryhmän vaatimuksiin.

Colen (2012) seitsemän vaihetta toimi hyvänä pohjana etenkin ohjaajien suunnittelu-työlle. Tarkasti suunnitellut kerrat olivat selkeitä ja johdonmukaisia. Suunnitelman avulla oli helppo hallita ajankäyttöä ryhmän aikana. Colen (2012) seitsemän askeleen avulla suunnitellut ryhmäkerrat olivat selkeitä ja suunnitellut vaiheet toimivat pohjana ryhmäkertojen toteutukselle, vaikka niitä jouduttiin muokkaamaan ryhmän tarpeisiin. Colen (2012) seitsemästä vaiheesta erityisen hyödyllisiksi muodostui ryhmän selkeä aloitus ja lopetus. Ne selkeästi orientoivat nuoria ryhmäkertojen toimintaan. Aloitus- ja lopetusvaihe erottivat toimintaterapeuttipiskelijöiden ohjaamat ryhmäkerrat muiden ammattilaisten ohjaamista ryhmistä.

Tiesimme, että tunteiden sanottaminen on nuorille haasteellista, päätimme kokeilla luontoaiheisia Spectro -kuvakortteja sanojen tukena. Tämä toimi erityisen hyvin, tämän ryhmän kanssa ja nuoret pitivät sitä mielekkäämpänä tapana osoittaa tuntemuksiaan. Nuorilta saadussa palautteessa kävi ilmi, että he eivät olisi halunneet jutella niin paljoa. Osa koki jopa oman nimen sanomisen ääneen vaikeana, vaikka ryhmä oli heille tuttu. Osa

nuorista taas koki, että muut eivät olleet kunnolla mukana keskusteluissa. Tämä tuntui vaikuttavan myös ryhmäkoheesion muodostumiseen. Ryhmän koheesiota nosti huumori. Nuoret nostivat huumorin esille palautteissaan. Näiden nuorten on vaikea luottaa muihin, joka heijastuu suoraan ryhmänä toimimiseen.

Nuorilta saadusta palautteesta kävi ilmi, että heille oli tärkeää tutun ohjaajan mukana oleminen. Tuttu ohjaaja koettiin positiiviseksi asiaksi ryhmäkertojen onnistumisen kannalta ja rentoutti nuoria.

Nuoret sitoutuivat toimintaan hyvin. Sitoutuminen näkyi innokkuutena toteuttaa ryhmäkertojen aikana etenkin nuorten valitsemia toimintoja. Nuoret saivat valita toimintoja ryhmäkerroille ja siitä saimme eniten positiivista palautetta. Toiminta voi tuottaa mielihyvää silloin, kun toimintaan sitoudutaan ja toiminnan aikana ilmenevistä aistikokemuksista nautitaan. Toiminnan ollessa mielihyvää tuottavaa se myös sitoo ihmistä toimintaan. (Pierce.2003:80–87.) Nuoret kokivat, että valitut toiminnat olivat myös tuottavia. Nuoret palautteista kävi ilmi, että toiminnat tuottivat heille mielihyvää ja poistivat aggressiota.

Nuoret saivat onnistumisen kokemuksia nuotion sytyttämisestä, valokuvauksesta ja nyrkkeilystä. Kronqvist – Pulkkinen (2007) mukaan, onnistumisen kokemuksen ovat hyväksi nuorten itsetunnolle (Kronqvist – Pulkkinen 2007: 176). Nuoret kokivat myös, että aika kului nopeasti, kun toiminta oli heille mielekästä.

6.2. Eettinen tarkastelu

Opinnäytetyössämme on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä eettisten asioiden ja mahdollisten tunnistetietojen häivyttämiseksi. Eettistä tarkastelua opinnäytetyössämme ohjasi Suomen laki. Lain osia ovat Perustus-laki, Asiakaslaki, Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista, Henkilötietolaki ja Lastensuojelulaki. Eettisen perustan opinnäytetyöllemme muodosti nuorten oikeuksien huomioiminen. Tarkoituksena oli asiakkaiden kunnioitus, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen.

Opinnäytetyön toteutukseen osallistuvien tulee olla tietoisia jo varhaisessa vaiheessa opinnäytetyön tarkoituksesta ja aiheen mahdollisista rajauksista sekä tarkennuksista (Koskinen- Ollonqvist – Rouvinen- Wilenius – Lahtinen – Tuominen 2003: 31). Opinnäytetyöhön osallistuvilla henkilöillä oli tiedossa mihin toimintaan he ovat osallistumassa

sekä ajankohdat käytännön osuuden toteuttamiselle. Nuoret saivat tiedon osallistumisesta opinnäytetyön toteutukseen heidän opettajaltaan. Lisäksi ensimmäisellä ryhmäkerralla toimme esille, että olemme tekemässä opinnäytetyötä, mielekkästä toiminnasta luonnossa ja nuorten toiminta luonnossa muodostaisi aineiston opinnäytetyöllemme. Varmistimme jokaisen ryhmäkerran alussa, että nuoret ymmärsivät, että olivat osallistumassa opinnäytetyön toteutusvaiheen tekemiseen. Kerroimme jokaisen ryhmäkerran alussa, että nuorten osallistuminen oli vapaaehtoista.

Informoimme osaa Kotolammen henkilökuntaa opinnäytetyön etenemisestä, jotta heillä oli tietoa suunniteluista toiminnoista ja mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä. Pyrimme huomioimaan opinnäyttyöprosessissa sen, että opinnäytetyömme tuotos tehtiin ensisijaisesti Kotolammen työntekijöiden käyttöön. Huomioimme yhteistyötahon toiveet ja vaatimukset toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Henkilötietolaissa mainitaan, että tunniste tietoista arkaluonteista aineistoa tule julkaista. Etninen alkuperä ja rotu sekä siihen viittaavat tiedot laki katsoo arkaluontoisiksi. (Kuula 2006: 91.) Opinnäytetyössämme jätimme mainitsematta kaikki tunnistetietoihin viittaava seikat.

Hyvä tieteellinen käytäntö johti opinnäytetyöprosessia. Siihen perustuen taataan opinnäytetyön uskottavuus sekä luotettavuus. Tähän kuuluu lähteisiin viittaaminen ja ajantasainen huolellinen menetelmien raportointi. (Kuula 2006: 34, 36.) Opinnäytetyön tekemistä varten tarvitsimme tutkittua tietoa mielekkästä toiminnasta toimintaterapian näkökulmasta, luonnosta toimintaympäristönä, lastensuojelusta sekä ryhmien kanssa toteutettavasta terapeuttisista elementtejä omaavista teorioista. Tavoitteenamme oli hyvin perustellut valinnat suunnitellessamme ja ohjatessamme ryhmäkertoja.

Opinnäytetyössämme huomioimme ulkoisen ja sisäisen validiteetin kirjaamalla työskentelymme vaiheet yksityiskohtaisesti talteen. Tiedostimme, että työtä tehdessämme kaikkien havaintojemme, sekä saadun palautteen, suodattuneen omien yksilöllisten tulkintojemme kautta. Opinnäytetyöraportissa pyrimme objektiivisuuteen, kaunistelematta omaa panostamme.

Kirjallisen palautteen kerääminen ryhmäläisiltä oli haastava prosessi, koska nuorten oli vaikea sanoittaa kokemuksiaan. Emme johdatelleet nuorten vastauksia ja palautetta ryh-

mäkerroista. Saaduista palautteista kävi ilmi, että nuoret eivät olleet vastanneet palautelomakkeeseen annettuihin esimerkkeihin pohjautuvilla lauseilla. Tästä voimme tehdä sen johtopäätöksen, että annetut esimerkit eivät johdatelleet nuoria.

Oman asennoitumisen huomioiminen suhteessa tutkittavaan kohteeseen ja sen aiheuttama vaikutus opinnäytetyön toteutukseen tulisi tiedostaa (Hirsjärvi 2013: 24). Opinnäytetyössä lähtökohtana oli että toinen ohjaaja tunsii osallistuvat nuoret etukäteen ja oli pitkälti perillä nuorten sen hetkisestä elämäntilanteesta ryhmäkertojen ulkopuolella. Tämä saattoi aiheuttaa ennakkoluuloja esimerkiksi valittujen toimintojen toteutuksessa.

6.3. Pohdinta

Opinnäytetyön idean syntyi keväällä 2015. Silloin nuorisokodissa oli selvä tarve luonnossa toteutettavalle toiminnalle ja luonnon hyödyntämiselle toimintaa suunniteltaessa. Kotolammen aloittaessa toimintansa heinäkuussa 2015 nuorisokodin toimintamalli oli rakennettu uudelleen ja Kotolammen koulussa aloitti uusi opettaja. Uuden toimintamallin myötä oli luontoa aloitettu hyödyntämään toiminnassa enemmän, kuin aikaisemmin. Nuoret viettävät välitunnit ulkona. Koulupäiviin ja vapaa-aikaan kuuluu useammin myös ulkona ja luonnossa tapahtuvaa toimintaa. Toteuttaessamme opinnäytetyöhön liittyvää toimintaryhmää talvella 2016, ulkoilu ja luonnossa tapahtuva toiminta oli nuorille arkipäivää.

Colen (2012) seitsemän askeleen pohjalta asetetut selkeät tavoitteet ja suunnitelmat ryhmäkerroille toivat uutta toimintamallia Kotolammelle ryhmien suunnitteluun ja toteutukseen. Tavoitteiden asettaminen ja niiden avulla tulosten seuraaminen on yksi keskeisiä toimintaterapeutin työtehtäviä. Kotolammella aloittaa työt kaksi toimintaterapeuttia, joiden työvälineeksi Colen (2012) seitsemän askelta soveltuu.

Nuoret suhtautuivat prosessiin hyvin. Säiden ollessa suosiolliset, nuoret jaksoivat innostua toiminnasta ja sitoutua siihen. Luonnossa tapahtuvan toiminta oli nuorille jo arkipäivää ja luonto toimintaympäristönä tuttu. Nuoret eivät palautteessaan noteeranneet luontoa ympäristönä mitenkään. Nuorten mielestä, luonto ei tuonut toimintaan mitään uutta.

Ensiksi pidimme sitä työmme kannalta epäonnistumisena. Tarkemmin asiaa pohdittuamme, pystyimme kääntämään tämän vahvuudeksi. Ulkona oleva pakkassää ja luminen toimintaympäristö olisi voinut latistaa kylmyydellään osallistujat. Kylmyys ja talvinen luonto ei näkynyt palautteissa myöskään negatiivisesti, mikä oli mielestämme hieno saavutus.

Ryhmäprosessi toteutettiin neljän viikon aikana, kerran viikossa. Luonto toimi toimintaympäristönä vain kahdella kerroista. Näkyviä luonnon hyvinvointia edistäviä vaikutuksia ei kerroilla ehtinyt näkyä. Jokaiselle kerralle suunnitellut tavoitteet toteutuivat ryhmän aikana. Tavoitteet olivat selkeästi asetetut ja helposti mitattavissa, joka helpotti tavoitteiden arviointia. Pystyimme onnistuneesti konkretisoimaan tavoitteet ryhmälle ja ryhmä pystyi sitoutumaan niihin.

Ohjaajien aiempi kokemus ryhmänohjauksesta vaikutti kertojen toteutumiseen. Itsevarmuus ohjatilanteissa teki toiminnan muokkaamisen mahdolliseksi. Erityisesti toisen opinäytetyön tekijän kohdalla itsevarmuus saattoi aiheuttaa sen, ettei ohjaaja jaksanut suunnitella kovinkaan perustellusti ryhmäkertoja paperille. Hän luotti omaan kykyynsä muokata toimintaa tarvittaessa. Tämä näkyi siinä, että ryhmäkertojen ohjelma saattoi olla läpikäytynä puolessa siitä ajasta, joka niille oli varattu.

Toisella ohjaajalla oli tarkoin suunniteltu osuus, joka taas ei kuitenkaan motivoinut nuoria. Ohjaaja koki epävarmuutta, kun nuoret eivät lähteneetkään toimintaan toivotusti mukaan. Ohjaajan epävarmuus aiheutti nuorissa levottomuutta. Tilanne saatiin kuitenkin hallintaan ohjaajien päättävällä yhteistyöllä ja soveltamalla toimintaa nuorten kannalta mielekkäämmäksi.

Edellisistä esimerkeistä huomasimme, että ryhmiä ohjatessa eteen tulee aina tilanteita, joissa on toimittava luovasti. Ryhmäkerrat on suunniteltava tarkasti ja oltava muutama varasuunnitelma, jos suunniteltu toiminta ei toimi. Ryhmiä ohjatessa on siedettävä myös epävarmuutta, sillä koskaan ei voi etukäteen tietää, miten ryhmä suhtautuu suunniteltuun toimintaan. Ohjaajien epävarmuus ei kuitenkaan saa näkyä ulospäin. Se johtaa levottomuuteen tai epävarmuuteen ryhmän sisällä. Ohjaajan oma innostuminen aiheesta ja motiivointi tarttuu ryhmäläisiin hyvässä ja pahassa

Aikaraamit ryhmäkerroille oli riittävät ja toiminta pystyttiin toteuttamaan suunnitelman mukaan kolmella ensimmäisellä kerralla. Viimeisen ryhmäkerran suunnittelu ei toteutunut Colen (2012) mukaan, sillä olimme huomanneet, että vuorovaikutus tilanteet olivat nuorille epämiellyttäviä. Halusimme, että nuoret viihtyisivät paremmin ja ryhmäkerroista jäisi positiivisempi kokemus. Erityisesti tähän päätökseen vaikutti se, että palautteesta oli ilmennyt, ettei osa nuorista pitänyt puhumisesta ryhmän kuullen. Jälkeenpäin kuitenkin tulimme siihen tulokseen, että ryhmä olisi ollut paljon ammattimaisempi, mikäli viimeinenkin kerta olisi toteutettu Colen (2012) mukaan.

Neljännän ryhmäkerran puutteellinen suunnitelma johti siihen, että toiminta ei riittänyt tunniksi. Toimintaa piti nopeasti kehittää lisää puoleksi tunniksi. Aikaisempi kokemus ryhmänohjauksesta ja siitä, että mitä vain ryhmän aikana voi tapahtua, mahdollisti nopeiden ratkaisujen tekemisen ja lisätoiminnan kuvakorttien avulla.

Colen (2012) Seitsemän askeleen työtapa ei sen vuorovaikutusta vaativien kohtien kannalta ollut ohjaustilanteissa paras mahdollinen työväline näille nuorille. Soveltamalla sen käyttöä ja lisäämällä puhetta vaativiin osuuksiin kuvakorttien käyttöä saimme todella paljon enemmän informaatiota nuorten kokemuksesta kuin pelkillä sanoilla. Tätä työskentelyä olisikin mukava jatkaa. Colen (2012) käyttö suunnitellun pohjana toimi myös erittäin hyvin. Tämä olisikin hyvä muistaa, vaikka kokemus ryhmän ohjaamisesta kuinka karttuisi. Liika suunnitelmattomuus ja työvälineen liika soveltaminen näkyi kahdella viimeisellä ryhmäkerralla.

Opinnäytetyön toteutusosa tehtiin tammi- helmikuussa 2016. Kokoonnuimme kerran viikossa neljän viikon ajan. Aikaväli oli niin lyhyt, että luonnon hyvinvointivaikutuksia ei sen aikana pystynyt havaitsemaan. Uskomme molemmat, että pitkäkestoisella toimintaryhmällä saataisiin myös luonnon hyvinvointivaikutuksia esiin. Pitkäkestoisella tarkoitamme ryhmää, joka kokoontuisi esimerkiksi kerran viikossa vuoden ajan. Oletimme, että vuoden aika (talvi) näkyisi motivaation puutteena luonnossa liikkumista kohtaan selkeämmin. Yllätykseksemme tämän suuntaisia asioita ei nuorten palautteessa noussut esiin. Nuoret vaikuttivat hyvin motivoituneilta luonnossa tapahtuvia toimintoja kohtaan. Tätä motivaatiota olisikin hyvä hyödyntää toiminnassa, mahdollisuuksien mukaan. Sitä kautta todennäköisyys luonnon hyvinvointivaikutuksille kasvaisi.

Nuoret toivat viimeisellä kerralla esiin, luonnossa tapahtuvia toimintoja, joita halusivat keväällä ja kesällä kokeilla. He halusivat soveltaa oppimaansa valokuvausta erilaisissa

konteksteissa. Myös retkeily ja luonnossa liikkuminen kiinnosti nuoria. Nämä nuorten toiveet on hyvä ottaa huomioon toimintaa suunniteltaessa Kotolammelle.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia luontoryhmän vaikutuksia nuoriin. Tällöin ryhmän pitäisi kokoontua esimerkiksi kerran viikossa vuoden ajan. Nuoret voitaisiin valita ryhmään oman motivaationsa mukaan. Ryhmäkerrat olisi hyvä pitää avoimina, jolloin ryhmäkerroille voisi osallistua silloin, kuin se nuorelle sopii tai he ovat paikalla Kotolammessa.

Opinnäytetyön tekeminen oli meille opettavainen prosessi, jossa ei lopulta omilla aikaisemmillä työkokemuksilla ollut väliä. Oli katsottava kaikkea uusin silmin ja vaihtaa näkökulmaansa tarpeen mukaan. Tämä neuvo on hyvä pitää mielessämme, kun aloitamme työmme toimintaterapeutteina. Jokainen asiakaskontakti opettaa jotain uutta. Se tekee työskentelystä haastavaa ja mielenkiintoista.

Eettisyys

Opinnäytetyössämme on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä eettisten asioiden ja mahdollisten tunnistetietojen häivyttämiseksi. Eettistä tarkastelua opinnäytetyössämme ohjasi Suomen laki. Lain osia ovat Perustus-laki, Asiakaslaki, Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista, Henkilötietolaki ja Lastensuojelulaki. Eettisen perustan opinnäytetyöllemme muodosti nuorten oikeuksien huomioiminen. Tarkoituksena oli asiakkaiden kunnioitus, tasa-arvoinen vuorovaikutus ja oikeudenmukaisuuden korostaminen.

Opinnäytetyön toteutukseen osallistuvien tulee olla tietoisia jo varhaisessa vaiheessa opinnäytetyön tarkoituksesta ja aiheen mahdollisista rajauksista sekä tarkennuksista (Koskinen- Ollonqvist – Rouvinen- Wilenius – Lahtinen – Tuominen 2003: 31). Opinnäytetyöhön osallistuvilla henkilöillä oli tiedossa mihin toimintaan he ovat osallistumassa sekä ajankohdat käytännön osuuden toteuttamiselle. Nuoret saivat tiedon osallistumisesta opinnäytetyön toteutukseen heidän opettajaltaan. Lisäksi ensimmäisellä ryhmäkerralla toimimme esille, että olemme tekemässä opinnäytetyötä, mielekkästä toiminnasta luonnossa ja nuorten toiminta luonnossa muodostaisi aineiston opinnäytetyöllemme. Varmistimme jokaisen ryhmäkerran alussa, että nuoret ymmärsivät, että olivat osallistumassa opinnäytetyön toteutusvaiheen tekemiseen. Kerroimme jokaisen ryhmäkerran alussa, että nuorten osallistuminen oli vapaaehtoista.

Informoimme osaa Kotolammen henkilökuntaa opinnäytetyön etenemisestä, jotta heillä oli tietoa suunniteluista toiminnoista ja mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä. Pyrimme huomioimaan opinnäyttyöprosessissa sen, että opinnäytetyömme tuotos tehtiin ensisijaisesti Kotolammen työntekijöiden käyttöön. Huomioimme yhteistyötahon toiveet ja vaatimukset toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

Henkilötietolaissa mainitaan, että tunniste tietoista arkaluonteista aineistoa tule julkaista. Etninen alkuperä ja rotu sekä siihen viittaavat tiedot laki katsoo arkaluontoisiksi. (Kuula 2006: 91.) Opinnäytetyössämme jätimme mainitsematta kaikki tunnistetietoihin viittaava seikat.

Hyvä tieteellinen käytäntö johti opinnäytetyöprosessia. Siihen perustuen taataan opinnäytetyön uskottavuus sekä luotettavuus. Tähän kuuluu lähteisiin viittaaminen ja ajantasainen huolellinen menetelmien raportointi. (Kuula 2006: 34, 36.) Opinnäytetyön tekemistä varten tarvitsimme tutkittua tietoa mielekkästä toiminnasta toimintaterapian näkökulmasta, luonnosta toimintaympäristönä, lastensuojelusta sekä ryhmien kanssa toteutettavasta terapeutista elementtejä omaavista teorioista. Tavoitteenamme oli hyvin perustellut valinnat suunnitellessamme ja ohjatessamme ryhmäkertoja.

Opinnäytetyössämme huomioimme ulkoisen ja sisäisen validiteetin kirjaamalla työskentelymme vaiheet yksityiskohtaisesti talteen. Tiedostimme, että työtä tehdessämme kaikkien havaintojemme, sekä saadun palautteen, suodattuneen omien yksilöllisten tulkintojemme kautta. Opinnäytetyöraportissa pyrimme objektiivisuuteen, kaunistelematta omaa panostamme.

Kirjallisen palautteen kerääminen ryhmäläisiltä oli haastava prosessi, koska nuorten oli vaikea sanoittaa kokemuksiaan. Emme johdatelleet nuorten vastauksia ja palautetta ryhmäkerroista. Saaduista palautteista kävi ilmi, että nuoret eivät olleet vastanneet palauttelomakkeeseen annettuihin esimerkkeihin pohjautuvilla lauseilla. Tästä voimme tehdä sen johtopäätöksen, että annetut esimerkit eivät johdatelleet nuoria.

Oman asennoitumisen huomioiminen suhteessa tutkittavaan kohteeseen ja sen aiheuttama vaikutus opinnäytetyön toteutukseen tulisi tiedostaa (Hirsjärvi 2013: 24). Opinnäytetyössä lähtökohtana oli että toinen ohjaaja tunsu osallistuvat nuoret etukäteen ja oli

pitkälti perillä nuorten sen hetkisestä elämäntilanteesta ryhmäkertojen ulkopuolella. Tämä saattoi aiheuttaa ennakkoluuloja esimerkiksi valittujen toimintojen toteutuksessa.

Lähteet

Ahlgren-Leinvuo, Hanna. Kuusikko-työryhmän julkaisusarja 4/15. 2015. Verkkodokumentti. <http://www.kuusikkokunnat.fi/SIRA_Files/downloads/Lastensuojelu_11062015b.pdf>. Luettu 24.2.2016.

Bardy, Marjatta 2009. Lastensuojelun ytimissä. Verkkodokumentti <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104421/URN_ISBN_978-952-245-853-7.pdf?sequence=1>. Luettu 22.2.2015.

Clifford O'Brien, Jane – Solomon, Jean W 2013. Occupational Analysis and Group Process. Missouri: Mosby Elsevier.

Csikszentmihály, Mihaly 2005: Flow. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kuinka kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas Kustannus.

Eronen, Tuija 2012. Lastenkoti osana elämäntarinaa – narratiivinen tutkimuslastenkodissa asuneiden kertomuksista. Tampere University Press.

Finlex 2007. Lastensuojelulaki. Verkkodokumentti <<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>>. Luettu 22.2.2016

Gissler, Mika – Heino, Tarja – Kestilä, Laura – Paananen, Reija – Väisänen, Antti: 2012. Kodin ulkopuolelle sijoitetut nuorina aikuisina, Rekisteripohjainen seurantatutkimus Suomessa vuonna 1987 syntyneistä. Yhteiskuntapolitiikka 77. Verkkodokumentti. <http://julkari.fi/bitstream/handle/10024/100138/YP6_2012_Kestil%C3%A4.pdf?sequence=1>. Luettu 22.2.2016.

Grahn, Patrik – Stigsdotter, Ulrika. 2003. Landscape planning and stress. Urban Forestry & Urban Greening 2.

Halkola, Ulla. 2009. Symboliset valokuvat terapeutin apuvälineenä. Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) Valokuvan terapeutin voima. Helsinki: Duodecim Oy.

Hirsjärvi, Sirkka – Remes, Pirkko – Sajavaara, Paula 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.

Howe, Margot, C. – Schwartzberg, Sharan, L. 2001. A Functional Approach to Group Work in Occupational Therapy. 3. painos. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Karppinen, Seppo 2010. Seikkailukasvatus- erilainen tapa opettaa ja oppia, seikkaillen elämyksiä II. Tampere: Juvenes Print.

Kinnunen, Taina. 2013. Vahvat yksin, heikot silytyksin. Helsinki. Kirjapaja.

Koskinen- Ollonqvist – Rouvinen- Wilenius – Lahtinen – Tuominen 2003. Muutos ja mahdollisuus, terveyden edistämisen tutkimuksen arviointi. Sosiaali ja terveystieteiden tutkimuskeskus.

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

Lastensuojeluinfo.fi. Lastensuojelupalvelut.Verkkodokumentti. <<http://www.lastensuojelu.info/sf/palvelut.html>>. Luettu 22.2.2016.

Lastensuojelulaki 2007. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#P30>. Luettu 15.3.2016.

Lavikainen, Marjo 2015. Lastensuojelun ja vammaispalvelun rajapinnoista. Sosiaali ja terveysministeriö. Verkkodokumentti. <<https://www.thl.fi/documents/470564/1669818/Marjo+Lavikainen.pdf/7d957c4a-943a-44e9-b9c2-ff344743ab34>>. Luettu 22.2.2016.

Lindblom-Ylänne, S., Nevgi, A. 2009. Yliopisto-opettajan käsikirja. Helsinki. WSOYproOy.

Mesimäki, Kaisa 2011. Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa. Pro- gradu tutkielma. Helsingin yliopisto.

Nielsen, Thomas – Hansen, K. 2007. Do green areas affect health? Results from a Danish survey on the use of green areas and health indicators. *Health & Place* 13.

Paronen, Olavi. 2001. Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Luonnon virkistyskäyttö2000. Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointiLVVI-tutkimus 1997-2000. Loppuraportti. Metsätutkimuslaitoksen tiedonantoja 802.

Pekkarinen, Elina. 2010. Stadilaispojat, rikokset ja lastensuojelu, viisi tapaustutkimusta kuudelta vuosikymmeneltä. Helsinki: Yliopistopaino.

Polatajko, Helene – Mandich, Angela – Martini, Rose. 2000. Dynamic Performance Analysis: A Framework for Understanding Occupational Performance. *The American Journal of Occupational Therapy*. Vol. 54, No. 1, 65–72. (Erratum. *The American Occupational Therapy Journal* 2001, Vol. 55, No. 1, 108.)

Räty, Tapio 2012 Lastensuojelulaki- käytäntö ja soveltaminen. Edita publishing Oy.

Salonen, Kirsi 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma. Helsinki. Green Spot.

Salovuori, Tuomo. 2014: Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Savolainen, Miina 2008: Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment Oy.

Suvisaari, Jaana – Aalto, Mauri – Halme, Jukka – Joutsenniemi, Kaisla – Kuussaari, Kristiina – Moring, Juha – Partanen, Airi, Viertiö, Satu – Kaikkonen, Risto. Kansallinen mielenterveys ja päihdesuunnitelma. 2009–2015. THL — Raportti 6/2011. Verkojulkaisu. <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80007/d5f4cb21-cc45-4398-9679-8207945705d7.pdf?sequence=1>> luettu 17.3.2016).

Söderholm, Annlis – Kivitiie-Kallio, Satu 2012. Lapsen kaltoinkohtelu. Duodecim Taskinen, Sirpa 2007. Lastensuojelulaki (417/2007) Soveltamisopas. Oppaita 65. Helsinki: Stakes.

Tyrväinen, Liisa – Pauleit, Stephan – Seeland, Klaus – de Vries, Sjerp. 2005. Benefits and uses of urbans forests and trees. Verkkodokumentti. < http://link.springer.com/chapter/10.1007/3-540-27684-X_5#page-1>. Luettu 10.2.2016.

Tyrväinen, Liisa – Silvennoinen, Harri – Korpela, Kalevi – Ylen, Matti. 2007. Luontomat-kailut, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52. Verkkodokumentti. <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>>. Luettu 1.2.2016.

Ulrich, Roger. 2000. Evidence based environmental desingn for improving medical outcomes. In Healing By Design: Building for Healtha Care in the 21st Century, McGill University Health Centre, Montreal.

Ulrich, Roger – Simons, Robert – Losit, Barbara – Fiorito, Evely – Miles, Mark – Zelson, Michael. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban enviroments. Journal of Enviromental Psychology. College of Arcitecture, Texas A-M University, College Station, Texas 77843-3137, USA.

Wahlström, Riitta. 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. 1.painos. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Yalom, Irwin – Leszcz, Modyn. 2005. The theory and practice of group psychotherapy. New York: Basic books.

Suostumus

Toimintaterapeuttiopiskelijat Aaron Tasala ja Heidi Kouhia pyytävät saada luvan Metropolia ammattikorkeakoululle v.2016 tekemässään opinnäytetyössä käyttää saatua aineistoa (haastattelut, havainnointi, muu tutkimusaineisto, valokuvat).

Aineiston tulee noudattaa seuraavia ehtoja:

- Toiminnallisissa tilanteissa ryhmän kokoontumisen aikana saatuja tietoja, haastatteluja ja valokuvia ei saa käyttää muuhun tarkoitukseen, kuin opinnäytetyön aineistona ja tarvittaessa sen raportoinnissa.
- Ryhmässä käyty keskustelu ja esille tulleet tiedot ovat salassapitovelvollisuuden piirissä.
- Aineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja vain opinnäytetyön tekijät saavat käsitellä sitä.
- Opinnäytetyössä tietoja tulee käyttää niin, ettei nimeäni tai muuta henkilöllisyyden tunnistamista helpottavaa aineistoa ei käytetä.
- Kaikki Kotolammen nuorista saatu ja kerätty aineisto tuhoetaan opinnäytetyön valmistuttua.
- Nuori saa milloin tahansa kieltää häntä koskevan aineiston käytön opinnäytetyöntutkimuksessa, tällöin kaikki hänestä saatu tieto tuhoetaan välittömästi.
- Suostumuksia tehdään kaksi kappaletta joista toinen jää laitoksen johtajalle.

Vihdissä

Johtaja, Essi Loukkola

Aaron Tasala
Toimintaterapeuttiopiskelija

Heidi Kouhia
Toimintaterapeuttiopiskelija

Liitteen otsikko

Liitteen sisältö