

Anni Volanen, Ida Volanen

**LUONTO OSANA
MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN
RENTOUTUSRYHMÄÄ**
Tuokioiden inspiraationa Metsämieli-menetelmä

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma

2017



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Anni Volanen, Ida Volanen	Sosionomi (AMK)	Toukokuu 2017
Opinnäytetyön nimi		
Luonto osana mielenterveyskuntoutujien rentoutusryhmää Tuokioiden inspiraationa Metsämieli-menetelmä		66 sivua 6 liitesivua
Toimeksiantaja		
Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, Mielipaikka		
Ohjaaja		
Lehtori Marko Raitanen		
Tiivistelmä		
<p>Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Metsämieli-menetelmän tapaisen toiminnan soveltumista Mielipaikan rentoutusryhmään ja tukea ryhmään osallistuneita mielenterveyskuntoutujia käyttämään toiminnasta oppimaansa omassa arjessaan. Tätä varten järjestettiin kolmiosainen tuokiokokonaisuus. Tuokiot olivat samalla toiminnallisen työn tuotos.</p> <p>Työllä oli kaksi tavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena oli, että Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys saisi selvityksen avulla tietoa järjestetyn toiminnan soveltumisesta ryhmälle. Toisena tavoitteena oli, että ryhmään osallistunut saisi toiminnasta uuden tavan, jolla tukea mielenterveyttään omassa arjessa.</p> <p>Ennen ensimmäistä tuokiota osallistujille järjestettiin lyhyt infotilaisuus, jossa kerrottiin tuokioista. Tuokiot järjestettiin loka-marraskuussa 2016 Mielipaikassa. Niiden inspiraationa toimi Metsämieli-menetelmä. Tuokioissa rentouduttiin luontoaiheisilla harjoituksilla. Opinnäytetyön raportissa kuvataan tuokioiden ideointia, suunnittelua ja toteutusta.</p> <p>Tuokioiden toteuttamisen lisäksi työssä tutkittiin järjestetyn toiminnan soveltumista Mielipaikan mielenterveyskuntoutujien rentoutusryhmään. Tutkimusmenetelmänä käytettiin ryhmässä toteutettua teemahaastattelua toimintaan osallistuneille kuntoutujille ja Mielipaikan ohjaajille. Haastatteluaineisto analysoitiin teemoittelemalla se.</p> <p>Tulosten perusteella selvisi, että järjestetty Metsämieli-menetelmän tapainen toiminta soveltuu hyvin mielenterveyskuntoutujille suunnattuun rentoutusryhmään. Toiminta koettiin rauhoittavaksi ja mielenkiintoiseksi. Toiminnan soveltumisessa on huomioitava, että toiminta olisi helppoa ja turvallista. Siinä on hyvä edetä pienin askelin esimerkiksi rentoutumalla aluksi tutussa ympäristössä ennen luonnossa rentoutumista. Toiminta soveltuu järjestettäväksi eri ympäristöissä ja tukimateriaalin avulla harjoitusten luontokohde voi vaihdella. Lisäksi toimintaa voidaan soveltaa tilanteen mukaan järjestettäväksi sisällä tai ulkona. Osallistujien mielestä parhaat vuodenaajat ulkona järjestettäviin tuokioihin ovat kevät, kesä ja syksy.</p>		
Asiasanat		
mielenterveyskuntoutus, rentoutus, ryhmä, luonto		

Authors	Degree	Time
Anni Volanen, Ida Volanen	Bachelor of Social Services	May 2016
Thesis Title		
Using nature part of the mental health rehabilitees' relaxation group The sessions inspired by method Metsämieli		66 pages 6 pages of appendices
Commissioned by		
Kakspyy ry, Mielipaikka		
Supervisor		
Marko Raitanen, Senior Lecturer		
Abstract		
<p>The purpose of this functional thesis was to study suitability of activity that resembled method Metsämieli for a relaxation group of Mielipaikka and support mental health rehabilitee participants so that they could use what they had learned in their everyday life. For that, a three-part entity of sessions was arranged. The sessions were also a product of the functional thesis.</p> <p>The thesis had two objectives. The first objective was to provide Kakspyy ry with information about a suitability of the activity that had been arranged in group. The second objective was that member who had participated to group, would have a new way to support her own mental health in everyday routines.</p> <p>Before the first session, there was a short informational gathering where the sessions were described. The sessions with nature-based relaxation practices inspired by method Metsämieli were arranged between in October and November 2016 in Mielipaikka. The report of thesis describes how the sessions were created, planned and arranged.</p> <p>In addition to arranging the sessions, this thesis studied how suitable the activity arranged was for mental health rehabilitees' relaxation group in Mielipaikka. As a research method, theme interviews were used in group for participants and counsellors of Mielipaikka. The interview material was analyzed by using theme analysis.</p> <p>The results indicate that an activity based on method Metsämieli is suitable for mental health rehabilitees' relaxation group. The activity was experienced calming and interesting. For suitability of the action, it is necessary to pay attention to easiness and safety of the activity. It is good to proceed with small steps, for example, by starting relaxation in the beginning in a familiar environment before relaxing in nature. The activity is suitable to be arranged in different environments, and with suitable support material the nature object of practices can vary. The activity can be adapted according to the situation for inside or outside use. Participants found that the best time of the year to arrange sessions outdoors are spring, summer and autumn.</p>		
Keywords		
mental health rehabilitation, relaxation, group, nature		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN.....	7
3	RENTOUTUMINEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TUKENA.....	9
4	LUONTO KUNTOUTUMISEN TUKENA.....	12
5	RYHMÄTOIMINTA KUNTOUTUMISEN TUKENA.....	15
6	METSÄMIELI-MENETELMÄ.....	16
7	TYÖN TAUSTAT.....	18
8	TYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT.....	20
8.1	Teemahaastattelu.....	20
8.2	Teemoittelu.....	23
9	PROSESSIN KUVAUS.....	24
9.1	Tietoperustan syntyminen.....	25
9.2	Tuokioiden ideointi.....	26
9.3	Tuokioiden suunnittelu.....	27
9.4	Infotilaisuus ja tuokioiden toteutus.....	32
9.4.1	Tuokio 1 – Luonnolle altistuminen.....	33
9.4.2	Tuokio 2 – Rentoutuminen pihapiirissä.....	40
9.4.3	Tuokio 3 – Luonto läsnä ajatuksissa ja valokuvissa.....	45
10	TULOKSET JA PALAUTE.....	49
10.1	Haastatteluaineiston analyysi.....	50
10.2	Ohjaajien palaute tuokioistamme.....	54
11	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	55
12	ARVIOINTI JA POHDINTA.....	57
	LÄHTEET.....	63

KUVALUETTELO

LIITTEET

Liite 1. Suostumuslomake

Liite 2. Infojuliste

Liite 3. Tuokioiden suunnitelmarungot

Liite 4. Teemahaastattelurunko

1 JOHDANTO

Työn tarkoituksena oli selvittää Metsämieli-menetelmän inspiroiman toiminnan soveltumista mielenterveyskuntoutujien rentoutusryhmään ja tukea ryhmään osallistuvia kuntoutujia käyttämään menetelmän harjoituksia ja luontoa arjessaan oman mielenterveytensä hoidossa. Opinnäytetyössämme halusimme tarttua uuteen luontolähtöiseen menetelmään ja soveltaa sitä mielenterveyskuntoutujille suunnatun rentoutusryhmän toimintaan.

Inspiroiduiimme Sirpa Arvosen kehittämästä Metsämieli-menetelmästä. Kumpikin meistä viettää mielellään aikaa luonnossa, joten menetelmän valinta oli selkeää ja erittäin innostavaa. Aiheemme oli myös ajankohtainen ja tärkeä, koska luontoympäristön käyttäminen voi tarjota yhteisölle ja yksilölle apukeinon kuntoutumisen tueksi (ks. Salovuori 2014, 97).

Mielenterveyskuntoutujien tarve rentoutumiselle on perusteltua. Rentoutumalla ja rauhoittumalla on mahdollista helpottaa mielenterveyden häiriöihin tai sairauksiin liittyviä oireita, kuten esimerkiksi jännitystä ja ahdistusta. Rentoutumisesta voi muodostua voimavara, ja se arkeen sovitettuna tottumuksena on paitsi mielekästä toimintaa niin myös kuntoutumista tukevaa. Luonto taas on ympäristö, jossa oleilu vaikuttaa huomaamattomasti rauhoittaen ja lisäten hyvänolon tunteita sekä antaen voimaa.

Siitä huolimatta, että luonnon elvyttävä ja voimaa antava vaikutus tunnustetaan, on sen hyödyntäminen melko vähäistä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa. Kuitenkin luonnon käyttäminen osana kuntoutusta toisi säästöä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden kustannuksiin (Tyrväinen & Ojala 2015). Tästä asiasta valveutuneina halusimme tuoda työhön luontoaiheisen näkökulman unohtamatta rentoutumisen positiivisia vaikutuksia mielenterveydelle.

Luontoympäristö rentouttaa ja siksi luonnon valinta osaksi rentoutusryhmän sisältöä oli luonteva valinta. Halusimme myös haastaa itseämme ja hyödyntää luontoa myös muillakin tavoilla kuin vain rentoutumisympäristönä. Metsämieli-menetelmä tarjosikin monipuolisia keinoja ja harjoitteita käyttöömme.

Työllämme tarjoamme kaikkiaan tuoreen näkemyksen luonnon hyödyntämiseen mielenterveyskuntoutujille suunnatussa rentoutusryhmässä. Työmme tavoitteena oli, että Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys saisi selviytyksen pohjalta tietoa järjestämämme toiminnan soveltumisesta ryhmälle. Toisena tavoitteena oli, että mielenterveyskuntoutuja saisi tämän tapaisesta toiminnasta uuden tavan, jolla tukea omaa mielenterveyttä arjessaan.

2 MIELENTERVEYS JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUMINEN

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö tunnistaa omat kykynsä ja selviytyy elämään kuuluvista haasteista, työskentelee tehokkaasti ja tuloksellisesti sekä on osallinen yhteisönsä jäsen (World Health Organization 2014). Mielenterveys voidaan määritellä myös voimavaraksi eli resurssiksi, joka muun muassa tukee arjessa jaksamisessa ja haasteissa selviytymisessä, ylläpitää työ- ja toimintakykyä sekä auttaa ylläpitämään sosiaalisia suhteita ja ottamaan vastuun omista teoista ja valinnoista (Kari, Niskanen, Lehtonen & Arslanoski 2013, 128).

Mielenterveyden käsitettä voidaan tarkastella myös laajemmin, jolloin käsitteeseen voidaan nähdä kuuluvan myös mielenterveyden häiriöt ja sairaudet (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 10). Ne rajoittavat henkilön selviytymistä jokapäiväisestä elämästä heikentäen hänen toiminta- ja työkykyä, elämönhallintaa ja osallistumismahdollisuuksia. Mielenterveyden häiriöitä voidaan hoitaa ja niistä voidaan kuntoutua. Suomessa keskeisimpiä mielenterveyden häiriöitä ja sairauksia ovat masennus, skitsofrenia, kaksisuuntainen mielialahäiriö, ahdistuneisuushäiriöt ja persoonallisuushäiriöt. (Kari ym. 2013, 129; Hietaharju & Nuutila 2016, 30.)

Hyvään mielenterveyteen kuuluvia asioita ovat onnellisuus, toiveikkaus ja tyytyväisyys omaan elämään. Myös elämönhallinta ja elämänlaatu kuuluvat siihen. (Kuhanen 2014, 19.) Mielenterveys on kuitenkin vaihteleva tila ja onkin tavallista, että elämässä koetaan vaihtelevasti sekä iloja että suruja. Huomionarvoista onkin, että omaan mielenterveyteen voidaan vaikuttaa. Esimerkiksi pettymysten käsittelemisessä voidaan hyödyntää omia yksilöllisiä selviytymis-

keinoja. (Kari ym. 2013, 128.) Selviytymiskeinojen lisäksi omaan mielenterveyteen voidaan vaikuttaa esimerkiksi terveellisillä elämäntavoilla, mielekkäällä tekemisellä ja sosiaalisilla suhteilla. Tällaisia tekijöitä kutsutaan myös mielenterveyttä suojaaviksi tekijöiksi. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11.)

Sen sijaan mielenterveyttä haavoittavia tekijöitä ovat esimerkiksi sairaudet, heikot ihmissuhteet, huono itsetunto ja yleinen avuttomuuden tunne. Haavoittavat tekijät lisäävät riskiä sairastua mielenterveyden häiriöihin ja sairauksiin. Kaikilla ihmisillä on sekä mielenterveyttä suojaavia että heikentäviä tekijöitä, ja kyse on enemmänkin tekijöiden välisestä suhteesta. Niin ikään runsas määrä suojaavia tekijöitä vähentää sairastumisen riskiä. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11–12.)

Mielenterveyskuntoutuksen kohteena on mielenterveyden häiriöstä tai sairaudesta toipuva henkilö. Mielenterveyskuntoutukselle on ominaista, että se on prosessinomaista toimintaa. Siihen kuuluu kuntoutustarpeiden ja voimavarojen kartoittaminen, kuntoutussuunnitelman tekeminen ja suunnitelmaa toteuttava toiminta sekä kuntoutumisen seuranta ja arviointi. Näille vaiheille on tyyppillistä, että ne toteutuvat usein limittäin. (Kanerva, Kuhanen, Oittinen & Schubert 2014, 104.)

Mielenterveyskuntoutus on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään muun muassa kuntoutujan toiminta- ja työkyvyn lisäämiseen ja ylläpitämiseen sekä elämänlaadun paranemiseen. Kuntoutuksella voidaan myös tukea yhteiskunnassa selviytymistä ja ehkäistä syrjäytymistä. Lisäksi vuorovaikutustaitojen kehittäminen, erilaisten selviytymiskeinojen opetteleminen ja oireiden hallinta voivat olla mielenterveyskuntoutuksen tavoitteita. Kaikkiaan kuntoutuksen tulisi huomioida kuntoutuja kokonaisvaltaisesti. (Kanerva ym. 2014, 105; Tuulio-Henriksson 2013, 146.)

Mielenterveyskuntoutusta on monenlaista. Usein kuntoutukseen kuuluu lääkahoito ja muita kuntouttavia toimenpiteitä (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 270). Lääkehoidon rinnalla kuntoutukseen kuuluvia toimenpiteitä ovat esimerkiksi arkisten taitojen opetteleminen, joilla parannetaan arjessa selviytymistä, vuo-

rovaikutustaitojen ja -valmiuksien kehittäminen sekä ammatilliseen kuntoutukseen osallistuminen (Tuulio-Henriksson 2013, 146–147). Kuntoutukseen kuuluvat toimenpiteet ja muodot ovat aina yksilöllisiä kokonaisuuksia, sillä kuntoutujien tarpeet kuntoutumiselle ovat erilaisia.

Mielenterveyden häiriöistä ja sairauksista toipumista kutsutaan taas mielenterveyskuntoutumiseksi. Kuntoutuminen on jokaisen kuntoutujan yksilöllinen prosessi, joka tähtää muutokseen. Muutosprosessi etenee kuntoutujan omien voimavarojen ja jaksamisen mukaan. Kuntoutumisen tueksi muutosprosessissa tarvitaan usein konkreettista tukea ja apua. Kuntoutumista edistää myös kuntoutujan ymmärrys itsestä ja sairaudesta sekä käsitys omasta tilanteesta, joten myös näihin asioihin tulisi kiinnittää prosessissa huomiota. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 305; Mielenterveyden keskusliitto s.a.)

Kuntoutuksessa tulee huomioida kuntoutujan tarpeet kuntoutumiselle. Kuntoutujan tarpeet voivat liittyä muutoksiin hänen ajatuksissa, tunteissa ja asenteissa. Tällöin voidaan puhua sisäisistä muutostarpeista. Ulkopuoliset muutostarpeet sen sijaan voivat liittyä ympäristöön tai olosuhteisiin. Tarpeet voivat olla myös toiminnallisia ja kohdentua esimerkiksi ihmissuhteiden ylläpitämiseen, harrastamiseen ja päivärytmin ylläpitämiseen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 305.)

Kuntoutumisen tarpeiden lisäksi olisi tärkeää huomioida myös kuntoutujien omat toiveet, sillä niiden toteutuminen edistänee kuntoutumista. Esimerkiksi Mielenterveyden keskusliitto (s.a.) on koonnut mielenterveyskuntoutujien toiveita eräänlaiselle huoneentaululle. Niitä ovat toivon löytäminen, itsetunnon lisääminen, tuen saaminen itsensä hyväksymiselle, arjenhallinta, opiskelu- ja työskentelymahdollisuuksista tiedon saaminen sekä vertaistuen saaminen. (Mielenterveyden keskusliitto s.a.)

3 RENTOUTUMINEN MIELENTERVEYSKUNTOUTUJAN TUKENA

Rentoutumista voidaan määritellä erilaisin tavoin. Ljungberg (2012, 17) selittää rentoutumista käytännönläheisesti kehoa ja mieltä häiritsevien tekijöiden

eli ahdistuksen, pelon tai lihasjännityksen vapauttamisena. Katajainen, Lipponen ja Litovaara (2005, 52) määrittelevät rentoutumisen luonnolliseksi tilaksi, jossa lihasjännitys helpottaa, hengitys tasaantuu ja mieli seestyy. Kataja (2003, 12) selittää rentoutumista kokonaisvaltaisena psyykkisenä ja fyysisenä kokemuksena. Rentoutumista voidaan selittää myös fysiologisena ilmiönä, jossa parasympaattisen hermoston aktivoituminen saa aikaiseksi rauhoittumisen. Tässä on kyse siitä, että sympaattisen ja parasympaattisen hermoston toiminta tasapainottuvat parasympaattisen hermoston aktivoituessa. (Kataja 2003, 26.)

Rentoutumisen tavat ovat erilaisia kulttuurien, ryhmien ja yksilöiden kesken. Joku saattaa rentoutua esimerkiksi liikkumalla, lukemalla, saunomalla tai ystäviä tapaamalla. Siten ei ole yhtä ainoa tapaa, jolla rentoutua, vaan kaikki tavat ovat oikeita. (Kataja 2003, 10.) Tässä työssä rentoutumista tarkastellaan lähinnä tietoisien läsnäolon harjoittamisena. Työssä on kyse myös rentoutumisesta erilaisin kehoa ja mieltä rauhoittavien harjoitusten avulla.

Rentoutumista voidaan käyttää moniin tarpeisiin. Toinen tarvitsee rentoutumista lepäämiseen ja voimien keräämiseen, toinen stressinhallintaan ja ongelmien ratkaisemiseen. Rentoutumalla voidaan myös lisätä luovuutta tai parantaa suorituskkyä mielikuvaharjoitusten avulla. (Katajainen ym. 2005, 52, 55.) Tässä työssä rentoutumista tarkastellaan pitkälti rauhoittumisen ja voimien keräämisen tarpeista. Myös mielenterveyden häiriöiden ja sairauksien oireiden hallinnassa rentoutuminen voi auttaa.

Taitava rentoutuja voi erilaisia rentoutustekniikoita hyödyntäen nopeuttaa elimistön rauhoittumista ja rentoutumista. Kuitenkin kokenutkin rentoutuja tarvitsee enemmän aikaa tai useampia harjoituksia rentoutuakseen, mikäli keho ja mieli ovat ylivirittyneitä (Katajainen ym. 2005, 53). Pidämme tärkeänä asiana sitä, että kuntoutuja rentoutuisi tietoisesti tunnistaessaan oman tarpeensa hetken rauhoittumiselle. Ajattelemme, että jo lyhyestäkin rauhoittumishetkestä voi olla hyötyä tilanteessa, jossa keho ja mieli kaipaavat pienen tietoisien hetkeen pysähtymisen.

Tietoisien läsnäolon ja tietoisuustaitojen (*mindfulness*) harjoittelu on yksi rentoutustekniikoista. Tietoisuustaitoja harjoitteleminen on mahdollista saada yhteys itseensä ja kehoonsa sekä tulla tietoiseksi siitä, mitä mielessä tapahtuu. Tietoisuustaitoja voidaan harjoitella esimerkiksi hengitysharjoituksilla, joissa opetellaan tunnistamaan ajatuksia ja tunteita sekä hyväksymään niitä. Tietoisien läsnäolon harjoittaminen muun muassa vähentää stressiä, lisää luovuutta ja positiivisia tuntemuksia sekä vahvistaa sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa. (Mielenterveysseura s.a.) Mielenterveysseuran (s.a.) mukaan tietoinen läsnäolo voi tarjota apua stressiin, ahdistukseen, masennukseen ja kivun lievitykseen. Harjoittelun avulla voi oppia myös elämään onnellisemmin ja rennommin (Mielenterveysseura s.a.).

Rentoutuminen voi toimia apuna esimerkiksi joihinkin masennuksen ja ahdistuneisuushäiriön oireisiin. Masentuneella voi olla esimerkiksi ahdistuneisuutta, levottomuutta tai keskittymiskyvyn vaikeuksia (Turtonen 2006, 15; Kari ym. 2013, 132). Nämä oireet voivat helpottua elimistön ja mielen rauhoittumisesta. Ahdistuneisuushäiriöihin liittyy autonomisen hermoston oireita, kuten sydämentykytystä, hikoilua tai hengenahdistusta (Kari ym. 2013, 142). Rentoutuminen voi olla oivallinen keino myös näiden oireiden helpottamiseen. Myös Kari ynnä muut (2013, 143) listaavat rentoutumiskeinojen opettelemisen yhdeksi keinoksi tukea ahdistuneisuushäiriöistä kuntoutumista.

Rentoutumisessa ahdistuneisuuden ja masennuksen hallinnassa on kyse myös olotilan helpottumisesta. Ljungbergin (2012, 18) mukaan masennus, stressi ja ahdistus voivat vähentyä säännöllisellä rentoutumisharjoittelulla. Lisäksi rentoutumisella on muita positiivisia vaikutuksia ajatellen juuri mielenterveyskuntoutumista. Se lisää yksilön itsetuntemusta ja sen avulla voidaan lisätä onnellisuutta ja hyvinvointia. Rentoutumisesta voi tulla kuntoutujan voimavaroja lisäävä sekä mielenterveyttä suojaava tekijä. (Kataja 2003, 28; Ljungberg 2012, 9, 18; Hietaharju & Nuutila 2016, 12.)

Niin kuin monia muita kuntoutumista tukevia taitoja niin myös rentoutumista voidaan harjoitella. Alkuun harjoittelussa keskitytään tekniikan harjoitteluun (Katajainen ym. 2005, 58). Erilaisten rentoutustekniikoiden kokeilun ja harjoittelun avulla kuntoutuja voi löytää itselleen parhaan keinon rentoutua, ja

tukea tällä tavalla jaksamistaan. Rentoutumista voidaan käyttää tietoisesti oireiden hallintaan aivan kuten aikaisemmin todettiin, mutta rentoutumisen taito tulee kuitenkin osata ensin. Esimerkiksi ahdistuneisuuden hallintaan Huttunen (2015) ehdottaa, että rentoutumista tulisi harjoitella puoli tuntia lähes päivittäin, jotta oppisi hallitsemaan ahdistuneisuudesta johtuvaa jännitystä ja pelkoa.

Ljungberg (2012, 9) toteaa osuvasti, että rentoutuneella ihmisellä on parempi elämänhallinta ja että rentoutunut ihminen pystyy laatimaan tulevaisuuttaan koskevia suunnitelmia. Rentoutunut kokee lisäksi oman tekemisensä mielekkääksi (Ljungberg 2012, 9). Nämä asiat ovat kuntoutumista ajatellen tärkeitä ja osoittavat tietoisesta rentoutumisesta olevan hyödyllinen taito mielenterveyden häiriöistä ja sairauksista toipuville kuntoutujille.

Tässä työssä yhtenä näkemyksenä on, että rentoutuminen arkeen sovitettuna tottumuksena tai tapana voi tukea ja edistää mielenterveyskuntoutujan mielenterveyttä esimerkiksi helpottamalla mielenterveyden häiriöistä johtuvia oireita. Rentoutumisen avulla ajatteleminen kuntoutujan lisäävän myös omia voimavarojaan ja saavan rentoutumisesta mahdollisesti mielenterveyttä suojaavan tekijän. Rentoutumisella on lisäksi muita lukuisia positiivisia vaikutuksia, joista voi olla hyötyä mielenterveyskuntoutumisessa.

4 LUONTO KUNTOUTUMISEN TUKENA

Tutkimuksissa on havaittu, että luonnolla on monia ihmisen hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia (Hämäläinen & Savolainen 2016, 285). Luonnossa ajan viettoa kuvataan ennen kaikkea virkistäväksi, rauhoittavaksi, stressistä palauttavaksi ja mielialaa kohottavaksi toiminnaksi (Takayama, Korpela, Lee, Morikawa, Tsenegusu, Park, Li, Tyrväinen, Moyazaki & Kawaga 2014; Tyrväinen, Ojala, Korpela, Lanki, Tsunetsugu & Kagawa 2014). Luonnossa oleilu vapauttaa mielestä turhia huolia ja auttaa keskittymään nykyhetkeen (Arvonen 2014, 20). Kokemuksemme mukaan luonto tarjoaa paljon aistittavaa eri aisteille, mikä myös auttaa nykyhetkeen keskittymisessä.

Luonnossa koetaan pääasiassa positiivisia tunteita. Hämäläinen ja Savolainen (2016, 285) kirjoittavat, että tutkimuksissa on havaittu luontonäkymän vähentävän vihamielisiä tunteita ja väsymystä sekä lisäävän puolestaan hyvänolon tunnetta. Luontoympäristöstä ja luontoelementeistä syntyviä aistihavaintoja kutsutaan luontokokemuksiksi (Salonen 2010, 60).

Säätila ja vuodenaika saattavat vaikuttaa luontokokemukseen joko positiivisesti tai negatiivisesti. Esimerkiksi vuodenaikaan liittyvä pimeys tai pakkanen voivat haitata kokemusta ja toisaalta valoisuus ja lämmin sää voivat tehdä kokemuksesta positiivisen. (Salonen & Kirves 2016, 149.) Myös meidän mielestämme säällä ja vuodenajalla on merkitystä kuntoutujien kokemuksille. Kokeemme, että esimerkiksi kauniit syksyiset ruskan sävyt voivat vaikuttaa luontokokemukseen positiivisesti.

Elvyttävät luontokokemukset vaikuttavat psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä vahvistaen. Fysiologisena ilmiönä siinä on kyse siitä, että elimistön parasymptaattinen hermosto aktivoituu, jolloin mielihyvähormonien määrä lisääntyy ja puolestaan kortisolin ja adrenaliinin eli niin sanottujen stressihormonien määrä vähenee. (Arvonen 2014, 18–19.) Elvyttävää luontoa voidaan myös ajatella mielenterveyden ongelmia ennaltaehkäisevänä tekijänä (Salonen 2010, 60–61).

Elvyttävä luontokokemus vaikuttaa virkistävästi, rentouttavasti, rauhoittavasti, selkiinnyttävästi ja vahvistavasti. Mielialan kohoaminen ja jaksamisen lisääntyminen ovat luonnon virkistävän vaikutuksen aikaansaamia psyykkisiä muutoksia. Stressin helpottuminen ja tunnetasolla olevan psyykkisen kuormituksen väheneminen ovat seurausta luonnon rauhoittavasta ja rentouttavasta vaikutuksesta. Vahvistavasta ja selkiyttävästä kokemuksesta on kyse silloin, kun luonto auttaa selkiyttämään omia näkemyksiä, tarkastelemaan arvomaailmaa ja parantaa itsetuntoa. (Salonen 2010, 60–61.)

Kokemukset luonnosta voivat olla kokonaisvaltaisia, ja niihin liitetään lisäksi luontoyhteyden kokemista, läsnäoloa, turvallisuutta ja itsensä hyväksymistä (Salonen & Kirves 2016, 152). Luontoa kuvaillaan siis elvyttäväksi ja jopa tera-

peuttiseksi ympäristöksi. Terapeuttisena luontoa voidaan pitää erityisesti silloin, kun henkilö saa luonnosta apua psyykkiseen ongelmaan, häiriöön tai sairauteen. (Salonen 2010, 60–62.) Luonto itsessään ei toimi terapeuttina, mutta terapiaan yhdistettynä luonnon tavoitteellinen ja suunnitelmallinen käyttö voivat tukea toipumista.

Elvyttävimpiä luontoympäristöjä ovat viheralueet, rannat, puistot ja luonnontilaiset alueet kuten esimerkiksi metsät (ks. Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 59–60). Nämä niin kutsutut mielipaikat ovat ympäristöjä tai paikkoja, joissa elvyttävyyden kokemuksia koetaan eniten. Ne ovat itse valittuja ja itselle tärkeitä paikkoja, joissa rauhoitutaan, virkistytään ja nautitaan luonnosta tai selvitetään omia ajatuksia ja tunteita. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 53.)

On tavallista, että mielipaikat myös vaihtelevat koetun tunnetilan mukaan (Salonen 2005, 65). Pidämme mahdollisena sitä, että henkilölle, joka kokee luonnon mieluisana paikkana, voitaisiin yhdessä sovittaa kuntoutumisen tueksi niin sanottuja mielipaikkakäyntejä. Korpelan ja Ylénin (2009) tutkimus mielipaikkakäyntien vaikutuksesta hyvinvointiin puhuu myös mielipaikkareseptien puolesta. Salovuorikin (2014, 88) toteaa, että lääkärit voisivat määrätä potilaille esimerkiksi metsäkävelyjä lääkereseptien sijaan.

On kuitenkin huomioitava, että kaikki luontoympäristöt eivät välttämättä sovi kaikille kuntoutumista ajatellen. Esimerkiksi metsässä yksin oleminen saattaa aiheuttaa pelkoa (Salonen & Kirves 2016, 149–150). Vaihtoehtona tässä tapauksessa voisi olla ohjattu metsässä ajan viettäminen tai se, että siellä käytäisiin yhdessä muiden kanssa. Salonen ja Kirves (2016, 149) nimittäin havaitsivat tutkimuksessaan, että ohjattu luonnossa käynti ei aiheuttanut kuntoutujille luontopelkoa.

Luontoa voidaan käyttää itsehoidon välineenä tai hoito- ja kuntoutusympäristössä kuntoutumisen apuna. Luonto tarjoaa mahdollisuuksia omien voimavarojen vahvistamiseen kaikille asiakasryhmille. (Salovuori 2014, 97.) Salovuoren (2014, 97) mukaan luontoympäristössä oleilusta voi muodostua yksi arkea

tukeva voimavara ja kuntoutumista edistävä tapa. Esimerkiksi puistoja ja puutarhoja on hyödynnetty mielenterveyskuntoutuksessa pitkään. Kuntoutujat ovat saaneet apua esimerkiksi ahdistukseen, levottomuuteen ja masennukseen. Kuntoutuksessa luonnon hyödyntäminen on toiminut apuna omien tunteiden tunnistamisessa ja nimeämisessä. (Tyrväinen & Ojala 2015.)

Luonto kuntoutumista tukevana ympäristönä on oivallinen, sillä luontoympäristössä tai luontoelementin avulla elpyminen tai voimien kerääminen tapahtuu kuin itsestään ilman ponnisteluja. Tutkimuksissa onkin havaittu, että luonnon elvyttävä kokemus voi syntyä vailla tahdonalaisuutta, huomaamattomasti ja nopeasti. Elvyttävän vaikutuksen syntymiseksi riittää tavanomainen luontoelementti ja esimerkiksi jo pelkkä näkymä luonnosta voi elvyttää. (Salonen 2005, 65.)

Näemme, että mielenterveyskuntoutujan tarpeet voivat olla rauhoittumisessa, mielialan kohottamisessa ja huolien helpottamisessa. Mielestämme luonnon hyödyntäminen kannattaakin nähdä yhtenä vaihtoehtona, jolla vastata kuntoutujien tarpeisiin. Haluamme vielä tarkentaa, että tässä työssä luonnolla tarkoitetaan luontoympäristöjä, kuten esimerkiksi metsiä, peltoja ja rantoja, ja luontoelementtejä, kuten esimerkiksi kasveja, puita, merta ja taivasta. Tässä työssä luonnoksi luokitellaan sekä luonnontilaiset että rakennetut viherympäristöt, kuten puistot ja pihat.

5 RYHMÄTOIMINTA KUNTOUTUMISEN TUKENA

Ryhmätoiminnalla voidaan edistää kuntoutumista (Kanerva ym. 2014, 105). Toiminnalliset ryhmät ovat yksi tyypillinen ryhmäkuntoutuksen muoto. Ryhmät soveltuvat monille kuntoutujaryhmille ja niissä voidaan käyttää monia kuntouttavia menetelmiä. Ryhmässä kuntoutumista voidaan edistää esimerkiksi opettelemalla arjenhallintaan liittyviä taitoja. Toiminnallisen ryhmän toiminta eli esimerkiksi uusien taitojen opetteleminen ja harjoitteiden tekeminen tukee kuntoutumista ja kuntoutujan arjessa selviytymistä, kun kuntoutuja siirtää ryhmässä oppimansa omaan arkeen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2014, 244; Salmi-nen 2016, 301.)

Kuntoutumiseen kuuluu siis yhtenä osana uusien toimintatapojen opetteleminen (Autti-Rämö, Mikkelsen, Lappalainen & Leino 2016, 69). Tässä työssä pyritään siihen, että kuntoutuja löytäisi ryhmätoiminnasta arkeensa uusia tapoja rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Koemme, että rentoutuminen ja rauhoittuminen ovat tapoja, joita voidaan opetella ja joiden avulla voidaan helpottaa esimerkiksi oireiden kanssa pärjäämistä. Rentoutumisesta ja rauhoittumisesta tulee tällöin arjessa käytettävä tapa, jolla lisätä omaa jaksamistaan.

Ryhmätoiminnan etuja ovat ryhmästä saatava tuki ja muut ryhmän hoitavat tekijät. Hoitavia tekijöitä ovat muun muassa tiedon jakaminen, ryhmään kuuluminen, samankaltaisuuden kokeminen, toivon herättäminen ja hyväksyntä. (Karnerva ym. 2014, 119.) Ajattelemme, että työssämme hoitavat tekijät muodostuvat esimerkiksi osallistujien mahdollisuudesta jakaa tietoa, tunteitaan ja kokemuksiaan sekä tulla hyväksytyksi omana itsenään, koska he voivat osallistua oman jaksamisensa ja taitojensa mukaan. Ryhmään osallistuvia yhdistää se seikka, että heistä jokainen tulee rentoutumaan ja oppimaan uusia tapoja rentoutua. Tämä voi lisätä heidän kokemustaan samankaltaisuudesta.

6 METSÄMIELI-MENETELMÄ

Metsämieli-menetelmä yhdistää luonnossa syntyvät terveys- ja hyvinvointivaikutukset sekä mielentaitojen harjoittelemisesta syntyvät hyvinvointivaikutukset. Menetelmä on tarkoitettu itsehoidolliseksi valmennusohjelmaksi itsetuntemuksen, tunnetaitojen ja hyvinvointitottumusten lisäämiseen. Metsämieli-menetelmä ei kuitenkaan sovi ainoana hoitomuotona henkilöille, joilla on vakava mielenterveysongelma. (Arvonen 2014, 36.)

Arvosen menetelmä perustuu erilaisiin tieteenaloihin, joita ovat käyttäytymistieteet, positiivinen psykologia, sosiaalipsykologia ja kognitiivinen käyttäytymisterapia. Lisäksi se perustuu hänen pitkään valmennustyöstä saamaan kokemukseen. (Arvonen 2014, 8, 54.) Harjoittelun hyödyiksi Arvonen (2014, 37) listaa lukuisia asioita. Niitä ovat muun muassa omien hyvinvointitaitojen lisääminen, tietoisuustaitojen ja läsnäolon taidon kehittyminen, omien tunteiden ja

ajatusten tunnistamisen oppiminen, itsetuntemuksen koheneminen sekä stressin väheneminen. Harjoittelu auttaa lisäksi rentoutumaan, palautumaan raskuudesta ja helpottamaan murheita ja surua. (Arvonen 2014, 37).

Metsämieli-menetelmän käyttäminen ohjaustyössä edellyttää Metsämieli-ohjaajakoulutuksen suorittamista. Metsämieliohjaajat ovat luontoliikunnan tai hyvinvointialan ammattilaisia, jotka johdattelevat Metsämieli-harjoitusten ja luontokokemusten pariin. He voivat järjestää Metsämieli-tapahtumia tai -kursseja. Metsämieliohjaajia on tällä hetkellä yli 70. Ohjaajakoulutuksia järjestetään ainakin Espoossa ja Tampereella. (Metsämieli s.a.)

Metsämieli-menetelmä soveltuu moneen tarkoitukseen ja myös harjoituksia voidaan soveltaa itselle tai ryhmälle sopiviksi. Harjoituspaikoiksi käyvät lähiympäristöt, kuten oma piha, parveke tai puutarha; lähiluontoympäristöt, ulkoilureitit sekä sisätilat. Sisätilassa harjoituksia voi tehdä valokuvia katsellen, luontoesineitä tarkastellen, luontoääniä kuunnellen ja jopa ikkunasta ulos katsellen. Luontoon lähtemisen voi tehdä askel kerrallaan itseään kuunnellen, eikä ensimmäisenä tarvitse lähteä metsään. (Arvonen 2014, 43–44, 47.)

Mielentaidot ja menetelmän harjoitukset

Menetelmässä luontoympäristöä – erityisesti metsää – pidetään otollisena paikkana mielentaitojen harjoittamiseen. Myös menetelmän harjoituksissa kehitetään mielentaitoja. Mielentaitojen harjoittamisen avulla opetellaan tunnistamaan oman mielen liikkeitä. Kyse voi olla esimerkiksi omien ajatusten ja tunteiden tunnistamisesta sekä niiden hyväksymisestä. Mielentaidoissa on kyse myös tietoisesta läsnäolosta ja tunnetaidoista. Muita mielentaitoja ovat muun muassa havaitseminen, joustavuus, kuvittelemisen, kysyminen ja kuunteleminen sekä sanoittaminen ja kertominen. (Arvonen 2014, 7, 36–37, 69.)

Mielentaitoja kuvataan hyvinvoinnin kannalta oleellisiksi taidoiksi, koska niiden avulla ihminen pystyy esimerkiksi lisäämään itsetuntemustaan tai sopeutumaan erilaisiin elämänvaiheisiin ja -tapahtumiin. Niiden avulla voidaan käydä myös mielensisäistä pohdintaa elämän suurissa valinnoissa ja käännekohtissa. (Arvonen 2014, 37.) Arvonen (2014, 37) kiteyttää mielestämme hyvin

mielentaitojen merkityksen: *Mielentaitojen avulla voi elää antoisaa elämää, nauttia arjesta ja harjoitella kohtaamaan siihen kuuluvia vastoinkäymisiä.*

Metsämieli-menetelmä sisältää harjoituksia, jotka ovat jaettu kolmen kategorian mukaisesti. Niitä ovat siemen-, taimi- ja puuharjoitukset. Siemenharjoitusten avulla voidaan rentoutua, rauhoittua ja virkistyä. Niihin sisältyy luonnon havainnointia ja aistimista. Niissä opetellaan myös tunnistamaan kehon ja mielen tuntemuksia. Näistä harjoituksista on hyvä aloittaa, mikäli kokemus metsässä liikkumisesta on vähäinen. (Arvonen 2014, 45–46.)

Taimiharjoituksissa harjoittelun kohde on läsnäolossa, rauhoittumisessa ja omien ajatusten ja tunteiden hyväksymisessä. Harjoituksia voidaan käyttää apuna esimerkiksi omien ajatusten ja tunteiden hyväksymisessä ja ymmärtämisessä. Taimiharjoitukset soveltuvat myös rentoutumiseen ja virkistäytymiseen. Sekä siemen- että taimiharjoituksia voidaan harjoitella yksin tai ryhmässä. Puuharjoitukset ovat suunnattu jo kokeneimmille harjoittelijoille. Ne soveltuvat esimerkiksi haastavien elämäntilanteiden tai tehtävien muutosten pohdintaan. (Arvonen 2014, 46.)

7 TYÖN TAUSTAT

Opinnäytetyömme tilaaja on Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys. Se työskentelee edistääkseen mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä heidän läheistensä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Mielenterveyden edistäminen, mielenterveystyön tukeminen ja kehittäminen ovat yhdistyksen toiminnan tarkoituksena. Yhdistyksen toiminnassa asiakaslähtöisyys ja ammatillisuus sekä yhteiset arvot ovat tärkeitä. Yhdistyksen arvot muodostuvat avoimuudesta, tasa-arvoisuudesta, turvallisuudesta, voimavarakeskeisyydestä ja yhteisöllisyydestä. (Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry 2014, 2.)

Työmme kohdistui Mielipaikkaan, joka on yhdistyksen avoin kohtaamispaikka Karhulassa. Mielipaikka on mielenterveys- ja päihdekuntoutujille suunnattu vapaa-ajan viettopaikka eri toimintamahdollisuuksineen aina lehden luvusta ryh-

mätoimintaan. Mielipaikassa järjestetään erilaisia ryhmiä, joista yksi on rentoutusryhmä. (Mielipaikka s.a.) Työmme kohderyhmänä olivat mielenterveyskuntoutujat, ja toiminnallinen osuus työstä kohdistui suljettuun rentoutusryhmään. Tavallisesti ryhmä kokoontuu noin kymmenen kertaa tiistaisin klo 14.00–15.30. Mielipaikassa järjestetään kolme suljettua rentoutusryhmää vuodessa, joista kaksi on keväällä ja yksi syksyllä. (Tamminen 2016.) Toiminnallinen osuutemme ajoittui syksyn ryhmään kolmelle peräkkäiselle tiistaille.

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu opinnäytetyöraportista ja produktista. Produktilla tarkoitetaan tuotosta tai tuotetta. Se voi olla esimerkiksi opas, kansio, portfolio taikka tapahtuman tai tilaisuuden järjestäminen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Työssämme produkti on kolmiosainen tuokiokonaisuus eli kyse oli toiminnan järjestämisestä. Produktin sisältämissä valinnoissa tulee huomioida kohderyhmä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38). Tuokiomme järjestettiin mielenterveyskuntoutujille ja tuokioiden sisältöön liittyviä valintoja kuvataan luvussa 9.3 Tuokioiden suunnittelu. Myös tietoperustassa kerrotaan työtämme ohjanneista ajatuksistamme.

Toiminnallisen opinnäytetyön raportissa kuvataan produktin vaiheita aina aiheen valinnasta valmiiseen tuotokseen. Kyse on siis dokumentoinnista ja se edellyttää aineiston keruuta koko prosessin ajalta. Opinnäytetyöpäiväkirja on hyvä valinta tähän dokumentointiin ja se toimii tekijän muistina. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 19–20.) Dokumentoimme opinnäytetyöpäiväkirjaan muun muassa muistiinpanoja, käsittekarttoja ja luonnoksia sekä opinnäytetyön ohjauksesta saamaamme palautetta. Myös osa työhön liittyneestä sähköpostikeskustelusta liitettiin tulosteina osaksi päiväkirjaa.

Opinnäytetyöpäiväkirjastamme muodostui työn edetessä kansio. Se sisälsi edellä kuvattujen materiaalien lisäksi lähdeviitteitä, artikkeleita, opinnäytetyön tekoon liittyviä ohjeita ynnä muuta kirjallista materiaalia. Lisäksi kansioon sisällytettiin sopimukset opinnäytetyöstä ja saadut tutkimusluvut.

Käytimme työskentelyssä dokumentointitapana myös sitä, että nauhoitimme nauhurille tuokion jälkeisiä ajatuksia, havaintoja ja havaitsemiamme kehittämiskohteita. Pidimme tätä luotettavampana tapana dokumentoida verrattuna

vain muistiinpanojen kirjoittamiseen. Äänitallenteilta aineisto purettiin kirjoittamalla tekstiedostoon keskustelujen sisältö. Näistä keskusteluista syntyneen aineiston pohjalta tuokioiden kuvaukset oli sujuva kirjoittaa, kun tuokion jälkeisiin havaintoihin pääsi palaamaan uudelleen. Ilman tuokioiden jälkeisiä keskusteluja vaarana olisi voinut olla se, että kuvaukset olisivat jääneet liian suppeiksi.

Lisäksi käytimme työssä tutkimuksellisia menetelmiä. Työn tutkimuksellisessa osuudessa selvitettiin järjestämämme toiminnan soveltuvuutta Mielipaikan rentoutusryhmään. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, jolloin on kyse tutkittavan ilmiön ymmärtämisestä. Kvalitatiivista tutkimusta käytetään, kun tutkittavasta ilmiöstä ei ole valmiita teorioita eikä malleja. Kyse on siis ilmiön hahmottamisesta ja ymmärtämisestä. (Kananen 2010, 36, 41.) Kvalitatiiviseen tutkimukseen valitaan kohderyhmä tarkoituksenmukaisesti ja aineistonkeruussa käytetään laadullisia menetelmiä, joissa tutkittavien (tai haastateltavien) näkökulmat ja "ääni" tulevat esille (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 165).

8 TYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä käytettiin ryhmässä toteutettua teemahaastattelua. Haastattelut taltioitiin nauhurille, jonka jälkeen aineisto purettiin tekstimuotoon litteroimalla se. Haastatteluaineisto analysoitiin aineistolähtöisesti teemoitellen.

8.1 Teemahaastattelu

Teemahaastattelu on kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen yleisin aineistonkeruumenetelmä. Haastattelun teemat pyritään valitsemaan siten, että ne kuvaavat mahdollisimman laajasti tutkittavaa ilmiötä. Teemahaastattelussa ilmiötä selvitetään teema kerrallaan haastattelukysymysten edetessä yleisestä yksityiskohtiin. (Kananen 2010, 53, 55.)

Valitsimme teemahaastattelun aineistonkeruumenetelmäksi, koska olimme kiinnostuneita mielenterveyskuntoutujien mielipiteistä ja ajatuksista. Teemahaastattelu antaa tilaa haastateltavan näkemyksille, kokemuksille ja ajatuksille. Haastattelumenetelmälle on myös ominaista se, että haastattelu etenee keskustelunomaisesti. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.) Myös tämä perusteli valintaamme, koska halusimme toteuttaa rennon ja keskustelunomaisen haastatteluhetken.

Teemahaastattelu voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmähaastatteluna. Yksilöhaastattelussa on kyse yhden henkilön haastattelemisesta ja ryhmähaastattelussa on luonnollisesti samanaikaisesti useampia haastateltavia. Molemmissa tavoissa on hyvät ja huonot puolensa. Yksilöhaastattelu antaa luotettavampaa ja tarkempaa tietoa, mutta useiden yksilöhaastatteluiden aineistojen litterointi, analysointi ja tulkinta vievät ryhmämuotoiseen haastatteluun verrattuna enemmän aikaa. (Kananen 2010, 53.)

Työssämme haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluin, koska siten säästimme aikaa ja se oli nopea tapa saada tietoa useammalta henkilöltä samalla kertaa. Haastatteluun oli varattu aikaa maksimissaan tunti, joten yksilöhaastatteluille ei olisi ollut aikaa. Ryhmähaastattelun haasteena voi olla haastateltavien puheenvuorojen sekoittuminen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b.) Oletimme, että haastattelutilanne saattaa aiheuttaa kuntoutujille jännitystä, joten ajattelimme, että ryhmässä toteutettu haastattelu voisi tehdä tilanteen vapautuneemmaksi. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2010, 211) mukaan ryhmässä toteutettu haastattelu voikin olla erittäin toimiva ratkaisu silloin, jos haastateltavat arastelevat haastattelua.

Haastattelukysymykset voidaan jakaa avoimiin ja suljettuihin kysymyksiin. Suljettuihin kysymyksiin liittyy yleensä valmiit vaihtoehdot, jolloin tietoa saadaan vain näistä vaihtoehdoista. Suljetut kysymykset voivat koskea myös faktaa, kuten haastateltavan ikää tai ammattia, tai ne voivat tuottaa lyhyen vastauksen, esimerkiksi kyllä tai ei. Avoimissa kysymyksissä on kyse kysymyksen esitetystä kysymyksistä eli vastaaminen edellyttää yhden sanan vastaus-

ten sijaan selittämistä. (Kananen 2010, 56.) Haastatteluissa käytimme molempia kysymysmuotoja. Kysyimme paljon kysymyksiä aloittaen esimerkiksi kysymyssanoilla millaiseksi, miten ja mitä.

Lisäksi valitsimme kuntoutujien haastatteluihin yhden asteikkokysymyksen: *Arvioi asteikolla 1–5 kuinka harjoitukset auttoivat sinua rentoutumaan.* Käytimme samaa kysymystä jokaisella haastattelukerralla. Asteikkokysymyksissä asteikkona voidaan käyttää erilaisia lukuja, kuten esimerkiksi lukuja 1–10 (Vilén, Leppämäki & Ekström 2008, 188).

Me käytimme asteikkoa 1–5, jossa luku yksi kuvasi tilaa, jossa osallistuja ei rentoutunut lainkaan ja luku viisi kuvasi tilaa, jossa osallistuja rentoutui todella hyvin. Halusimme tällä kysymyksellä selvittää sitä, kuinka hyvin osallistujat olivat saaneet rentouduttua harjoitustemme avulla. Asteikkokysymysten avulla voidaan selvittää esimerkiksi haastateltavien edistymistä, motivaatiota tai sen avulla voidaan kerätä tietoa (Vilén ym. 2008, 188). Me käytimme kysymystä tiedonsaantiin. Lisäkysymyksemme *Kuinka olisit rentoutunut yhden pykälän enemmän?* antoi myös konkreettista lisätietoa meille.

Aineiston tallentaminen ja käsittely

Kanasen (2010, 58) mukaan haastatteluaineiston tallentamiseen paras tapa on nauhoittaa haastattelu digitaalisesti. Digitaalisen nauhoittamisen etuna on, että haastattelutilanteessa haastattelija voi keskittyä itse haastatteluun sen sijasta, että hän kirjoittaisi haastateltavien vastaukset paperille. Teknisen tallenteen etuna on myös se, että sen avulla haastattelutilanteeseen voi palata kerta toisensa jälkeen. Teknisten tallenteiden riskeihin liittyy kuitenkin esimerkiksi laitteen toimimattomuus. (Kananen 2010, 58.) Tuokioissa toteutetut haastattelut taltioitiin nauhureille. Nauhurien toimivuuden takaamiseksi meillä oli käytössä kaksi nauhuria samanaikaisesti, mikäli toinen ei jostakin syystä olisi toiminut. Aineisto kopioitiin nauhurilta muistitikulle.

Äänitallenteet purettiin litteroimalla. Litteroinnilla tarkoitetaan äänitallenteen purkamista kirjalliseen muotoon aineiston analysointia varten. Litteroinnin ta-

sot vaihtelevat sanatarkasta litteroinnista pelkän sanoman tai havainnon ydin-sisällön kirjoittamiseen. (Kananen 2010, 58–59.) Käytimme aineiston litterointiin peruslitterointia, jossa haastateltavan puhe litteroitaa sanatarkasti puhekieltä noudattaen. Myös tunneilmaisut, kuten nauru litteroidaan. Peruslitteroinnista jätetään kuitenkin pois toisto, keskenjäävät tavut ja täytesanat, kuten *niinku* ja *tota* sekä kontekstiin kuulumaton puhe. (Aineistohallinnan käsikirja 2016.)

Aineiston käsittelyn helpottamiseksi haastattelujen litteroinnin yhteydessä käytettiin tunnistetta erottamaan haastateltavat toisistaan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a). Tunnisteet olivat muotoa H1, H2 ja H3 jne. Tunnisteiden käyttäminen oli tärkeää, koska jos haastateltu olisi jälkikäteen kieltänyt haastattelunsa käytön työssä, olisi litteroidusta aineistosta pystytty erottelemaan se materiaali, jota ei saa käyttää. Näitä tunnisteita emme kuitenkaan käytä valmiissa työssä, koska haastattelujoukkomme oli pieni ja halusimme varmistaa haastateltavien anonyymiyden. Käytämme kuitenkin kahta tunnusta (K) ja (O) erottamaan kuntoutujien ja ohjaajien sitaatit.

Haastatteluaineistoa käsiteltiin luottamuksellisesti siten, että haastatteluihin osallistuneiden henkilöiden anonyymiyys säilyi. Tunnistetiedot H1, H2 ja niin edelleen poistettiin näkyvistä ennen litterointien tulostamista. Nauhureita ja al-lekirjoitettuja suostumuslomakkeita säilytettiin lukollisessa kaapissa siten, etteivät ulkopuoliset päässeet niihin käsiksi. Nauhureille tallennettu ja muistitil-kulle kopioitu haastattelujen äänitemateriaali hävitettiin haastatteluiden litte-roinnin jälkeen. Myös litteroinnit hävitettiin opinnäytetyöprosessin päätteeksi.

8.2 Teemoittelu

Valitsimme haastatteluaineiston analysointitavaksi aineistolähtöisen teemoitte-lun, koska se on yksi luonteva tapa teemahaastattelun analysoimiseen. Tee-moittelussa muodostuneet teemat voivat muistuttaa teemahaastattelussa käy-tettyjä teemoja. Niin ei kuitenkaan aina ole, koska aineistosta voi nousta esiin muita teemoja. Litteroitua aineistoa järjestellään siten, että saman aihepiirin ai-neistot kootaan saman teeman alle eli aineistoa teemoitellaan. (Saaranen-

Kauppinen & Puusniekka 2006d.) Työssämme teemoiksi muodostuivat seuraavat teemat: *harjoitusten tuottamat ajatukset ja tuntemukset; harjoitusten sisältö ja toiminnan toteuttaminen jatkossa.*

Aineiston luokittelussa voidaan käyttää apuna teemakortistoa, jossa paperille tulostetut litteroinnit leikataan irti ja luokitellaan saman aihepiirin alle (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006d). Aluksi testasimme teemakortiston käyttöä, mutta se oli mielestämme turhan aikaa vievää. Päädyimmekin käyttämään teemoitteluun tekstinkäsittelyohjelman *leikkaa-liimaa* -toimintoa, jonka avulla aineistoa oli nopeampaa järjestellä. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2006d) mukaan nykyään yleisempää onkin käyttää tekstinkäsittelyä aineiston järjestelemiseen.

Aineiston käsittelyn lopuksi siitä tehdään tulkinta. On sanottu, että tulkintoja on yhtä monta kuin tulkitsijoitakin. (Kananen 2010, 63.) Kananen (2010, 69) mukaan kyse on siitä, että samasta aineistoista voidaan tehdä useita tulkintoja sen mukaan, millaisella näkökannalla aineistoa tulkitaan. Esitämme tulkittamme luvussa 11 Johtopäätökset.

9 PROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyöprosessimme alkoi keväällä 2016, jolloin ideoimme työmme aiheita. Aiheemme vahvistettiin viikolla 17 vuonna 2016. Olimme yhteydessä toimeksiantajaamme ja tapasimme Mielipaikan ohjaajan. Tapaamisella esitimme alustavaa ideaamme. Lisäksi kartoitimme tapaamisella rentoutusryhmän toimintaan liittyviä asioita ja toiveita tehden kirjallisia muistiinpanoja. Varsinaisia toiveita emme saaneet, mutta yhteisessä keskustelussa ohjaajan kanssa mietimme sitä, että rentoutusryhmän toimintaa ja ohjausta voitaisiin lähestyä kehittävästä näkökulmasta.

Sopimus opinnäytetyöstä allekirjoitettiin toimeksiantajan kanssa 2.6.2016. Alustavaksi aiheeksi sopimukseen kirjattiin *Rentoutusryhmän tai -kurssin suunnittelu tai ohjaaminen*. Teimme kesän 2016 aikana opinnäytetyön

suunnitelmaa tälle aiheelle. Suunnittelimme, että ohjaisimme ryhmää hyödyntäen erilaisia rentoutustekniikoita. Syyslukukauden alkaessa esittelimme suunnitelmamme opinnäytetyötä ohjanneelle opettajalle.

Ohjaavan opettajan ehdotuksesta päätimme, että kehittäisimme vielä suunnitelmaamme ja aihettamme. Kyse oli siitä, että halusimme valita innovatiivisemman ja luovemman lähestymistavan toimintaan, jota järjestäisimme. Taruimme hänen ehdotukseensa, että voisimme testata jotakin menetelmää ryhmässä. Innostuimme tästä ja valitsimme Metsämieli-menetelmän, johon toinen meistä oli tutustunut hieman aikaisemmin. Uusi opinnäytetyön suunnitelma valmistui nopealla aikataululla viikkojen 35–39 aikana. Suunnitelma hyväksyttiin 30.9.2016 ja sen jälkeen haimme tutkimusluvut Kaakkois-Suomen sosiaali-psykiatriselta yhdistykseltä ja Kotkan kaupungilta. Luvat saatuamme aloitimme työmme toiminnallisen osuuden tapaamalla kuntoutujia Mielipaikassa.

Kontakteinamme työtä tehdessämme olivat Mielipaikan ohjaaja ja yhdistyksen kehittämisjohtaja. Konsultointia tehtiin pääasiassa sähköpostitse ohjaajan kanssa. Selvitettävät ja neuvoteltavat asiat liittyivät esimerkiksi lupa-asioihin, infotilaisuuden järjestämiseen, tuokioiden ajankohtiin, keston, sisältöön ja niin edelleen. Pidimme ohjaajan myös ajan tasalla siitä, jos tuokioihimme liittyi jotain erikoista, kuten esimerkiksi ulos lähtemistä.

9.1 Tietoperustan syntyminen

Työn tietoperustaa varten hankimme aineistoa erilaisista lähteistä. Aineistonkeruu oli suuri työvaihe ja keräsimme paljon lähdeviitteitä, lainauksia ja muistiinpanoja teoksista opinnäytetyöpäiväkirjaan. Aineistoa kertyi koko opinnäytetyöprosessin aikana. Etsimme tietoa rentoutumisesta ja sen vaikutuksista, luonnon hyvinvointivaikutuksista, ryhmätoiminnasta, kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta sekä tietenkin myös mielenterveyskuntoutumiseen liittyvistä asioista. Myös Metsämieli-teosta käytettiin tietoperustassa. Aineistoa hankimme alan kirjoista ja oppikirjoista, lehtiartikkeleista, tutkimuksista ja WWW-sivuilta.

Lähdekirjallisuuden hankinnassa kiinnitimme huomiota lähteiden luotettavuuteen ja tuoreuteen. Lähteiden luotettavuuteen kiinnitimme huomiota tarkastelemalla sitä, onko tekstillä kirjoittajaa, kuka tai ketkä sen ovat kirjoittaneet, milloin ja missä se on julkaistu ja kuka on sen julkaisija. Hankimme tiedon alkuperäisistä teoksista sen sijaan, että olisimme käyttäneet toissijaisia lähteitä. Valitsemamme lähteet olivat pääosin alle kymmenen vuotta vanhoja. Pyrimme hankkimaan käyttöömme teosten uusimmat painokset.

Tietoperustan muodostaminen oli työläs vaihe. Halusimme muodostaa työlemme tiiviin tietoperustan, joka osoittaisi perehtyneisyytemme aihepiireihin, jotka työssämme ja produktissamme ovat esillä. Tietoperustaa tehdessämme halusimme erityisesti huomioida kohderyhmämme eli mielenterveyskuntoutujat. Tämä edellytti meiltä keräämämme tiedon ja oman sanomamme yhdistelemistä. Kirjoitustyö oli työlästä, mutta koimme sen kuitenkin erityisen palkitsevaksi.

9.2 Tuokioiden ideointi

Tuokioita ja niiden harjoituksia ideoidessamme luovaa työtä innoitti Sirpa Arvosen kehittämä Metsämieli-menetelmä. Menetelmän innoittaman toiminnan suunnitteleminen oli mieleistä ja palkitsevaa sillä koimme, että siitä oli moneksi. Huomioitavaa on, että Arvosella on myös toinen menetelmän nimeä kantava teos: *Metsämieli – kehon ja mielen kuntosali*. Tämä teos ei kuitenkaan ollut käytössä suunnitellessamme tuokioitamme rentoutusryhmää varten.

Halusimme soveltaa menetelmää mielenterveyskuntoutujien rentoutusryhmään soveltuvaksi. Vahvimmin menetelmä näyttäytyisi tuokioissa tehtyinä Metsämieli-harjoituksina, joita sovitettaisiin rentoutuksen ohjaukseen. Erilaiset harjoitusympäristöt ja eteneminen asteittain kohti luontoa ovat myös menetelmän ajatuksia, joita halusimme hyödyntää. Järjestämässämme toiminnassa olisi kuitenkin pitkälti kyse oman toiminnan toteuttamisesta. Kumpikaan meistä ei ole Metsämieli-ohjaaja, joten senkin takia toiminnasta muodostuisi meidän näköistä.

9.3 Tuokioiden suunnittelu

Seuraavaksi kuvataan tuokioiden suunnittelua. Tärkeää tuokioiden suunnittelussa on huomioida kohderyhmä, tuokioiden järjestämispaikat, ajankohta ja kesto. Tuokioiden sisällön suunnittelemisen ja harjoituksissa käytettävien materiaalien hankinta on myös osa suunnittelutyötä. Suunnittelutyössä huomiota kannattaa kiinnittää myös mahdollisiin varasuunnitelmiin.

Kohderyhmän huomioiminen

Suunnittelutyössä halusimme huomioida kohderyhmämme. Valitsimme helppoja, mutta mielekkäitä harjoituksia Metsämieli-teoksesta. Valintamme olivat pitkälti teoksen siemen- ja taimiharjoituksia, koska ne soveltuvat rentoutumiseen ja rauhoittumiseen. Ajattelimme, että helppojen harjoitusten avulla on helpompi motivoida kuntoutujaa siihen, että hän käyttäisi harjoituksia myös omassa arjessa. Motivaatio onkin yksi kuntoutumiseen läheisesti liittyvä asia (Kanerva ym. 2014, 106). Motivaatiota haluaisimme herätellä myös kannustamalla ja rohkaisemalla kuntoutujia. Tästä syystä tuokiot sisältäisivät myös sen kartoittamista, millaisia mahdollisuuksia kuntoutujilla on luontoympäristöjen hyödyntämiseen arjessa.

Tuulio-Henrikssonin (2013, 148) mukaan mielenterveydenhäiriöihin liittyy usein aloitekyvyttömyyttä. Tätä asiaa huomioiden pyrimme valitsemaan helppoja harjoituksia, joiden tekeminen ei vaatisi kovaa ponnistelua. Siten harjoitukset olisi siirrettävissä myös kotiin. Kuntoutuja pystyisi esimerkiksi hyödyntämään rentoutumiseen luontomaisemaa ikkunasta tai pihapiirin luontoelementtejä. Rauhoittumiseen voisi riittää hetkisen ajan luontoelementteihin kohdistettu tietoinen läsnäolo. Luontoon, kuten metsään ei siis välttämättä tarvitsisi lähteä, vaan voimia voisi kerätä myös pienemmillä teoilla.

Valitsemissamme harjoituksissa rauhoituttaisiin pääasiassa tietoisesta läsnäolon eli mindfulnessin avulla. Sen avulla mielenterveyskuntoutuja voisi esimerkiksi kohottaa itsetuntoaan tai saada helpotusta oireisiinsa.

Tietoisien läsnäolon harjoittaminen nimittäin helpottanee stressiä, ahdistusta ja masennusta. Lisäksi harjoittelu lisää positiivisia tunteita ja vahvistaa itsetuntoa. (Mielenterveysseura s.a.)

Arvosen Metsämieli-menetelmässä harjoitellaan mielentaitoja. Halusimme ottaa mielentaitojen harjoittamisen kevyesti osaksi rentouttavia tuokioitamme. Omien tunteiden hyväksyminen, tunnistaminen ja sanoittaminen olisivat osa harjoitusten luonnetta. Tuokioissamme annettaisiin tilaa kuntoutujien ajatuksille ja tunteille sekä niiden tunnistamiselle ja sanoittamiselle. Koimme, että kuntoutujat hyötyisivät tämälantapaisesta harjoittelusta. Esimerkiksi itsetunteuksen lisääminen olisi mahdollista.

Tuokioiden järjestämispaidat

Olimme tutustuneet etukäteen Mielipaikan alakerran tilaan, joka oli käytettävissämme tuokioitamme varten. Mielipaikan alakerran tilassa käytettävissämme oli cd-soitin, makuualustoja ja vilttejä. Tilassa oli kaksi sänkyä ja tuoleja, joita oli mahdollista hyödyntää tuokioissa. Tätä tilaa käytettäisiin ensimmäisessä tuokiossa ja kaikissa haastatteluissa. Tutustuimme myös kohtauspaikan pihapiiriin, jossa ohjattaisiin toisen tuokion harjoitukset. Käytössämme olisi viihtyisä pieni piha. Meillä olisi mahdollisuus hyödyntää myös kattua terassia, mikäli esimerkiksi sateinen sää estäisi tuokion järjestämisen pihan nurmialueella.

Kolmannen tuokion järjestämispaidka sijaitisi lähiluonnossa. Kävimme tutustumassa jalkaisin eri vaihtoehtoihin ja arvioimme paikkojen soveltuvuutta tarkoitukseemme. Kiinnitimme huomiota matkaan, maisemaan ja mahdollisiin tekijöihin, jotka saattaisivat häiritä rentoutumista. Vertailimme keskenään neljää paikkaa ja karsimme niistä kaksi pois. Karsimisen syitä oli se, että yksi paikoista sijaitisi turhan kaukana ja toiseen paikkaan kulkeminen olisi ollut haastavaa jäisellä tai lumisella maalla. Suunnittelimme, että kuntoutujat pääsisivät itse vaikuttamaan siihen, kumpi paikka valittaisiin. Paikaksi valikoituisi kahdesta vaihtoehdosta joko Kaunismäenkadun ja Karhukujan väliin jäävä pieni puistoalue tai lähellä sijaitseva Viirinkallion korsun kallioinen metsäalue.

Tuokioiden ajankohta ja kesto

Meidän oli alun perin tarkoitus järjestää tuokiomme keväällä 2017. Tuokioiden ajankohdaksi valikoitui kuitenkin jo vuoden 2016 syystalvi, koska työmme oli sellaisessa vaiheessa, että tuokiot oli mahdollista jo järjestää. Toimintamme järjestämistä nopeutti myös tieto siitä, että Mielipaikan toiminta mahdollisesti päättyisi. Tuokioiden ajankohdiksi valikoituivat lopulta kolme peräkkäistä tiistaita eli 25.10., 1.11. ja 8.11. klo 14.00–15.30. Meidän tuokiot sijoittuisivat kymmenen kertaa kokoontuvan rentoutusryhmän neljänteen, viidenteen ja kuudenteen tapaamiskertaan. Ennen ensimmäistä tuokiota järjestettäisiin lyhyt infotilaisuus ryhmän kokoontuessa kolmannen kerran. Siitä kerrotaan tarkemmin luvussa 9.4 Infotilaisuus ja tuokioiden toteutus.

Mielipaikan rentoutusryhmä on tavallisesti ollut kestoltaan 1 h 30 min. Kysyimme rentoutusryhmän ohjaajalta lupaa pidentää ryhmän kestoja tarvittaessa viidellätoista minuutilla, jotta tuokioissa jäisi enemmän aikaa haastatteluille. Tämä sopi ohjaajalle ja näin yhteen tuokioon oli aikaa käytettävissä 1 h 45 min.

Tuokioiden sisällön suunnittelu

Tuokioiden kokonaisuutta suunnitellessa ihastuimme ajatukseen, että tuokioiden luonnolle altistuminen tehtäisiin vaiheittain tai asteittain. Ensimmäisessä tuokiossa luonto olisi läsnä sisätilaan tuotuna, toisessa tuokiossa luonto olisi läsnä pihapiirissä ja kolmannessa tuokiossa rentouduttaisiin lähiluonnossa. Kaikissa tuokioissa luonto olisi aistittavissa myös omilla mielikuvilla. Lisäksi jokaisella tuokiolla olisi oma ajatuksensa, jonka toisimme osallistujien tietoon.

Ensimmäisen tuokion ajatuksena oli luonnolle altistuminen tutussa ja turvallisessa ympäristössä käyttämällä harjoituksissa luontoesineitä, -ääniä ja -valokuvia. Tuokio sisältäisi myös kannustuksen siihen, että osallistujat hyödyntäisivät vastaavanlaisia harjoitteita kotonaan. Toisen tuokion ajatuksena oli laajentaa rentoutusympäristö pihapiiriin, joka olisi yhä tuttu ympäristö. Tuokion sisältämä kannustus kohdistuisi siihen, että osallistuja tunnistaisi oman kotiym-

päristönsä luontomahdollisuudet ja hyödyntäisi niitä rentoutumisessa. Kolmannen tuokion ajatuksena oli lähiluonnossa rentoutuminen yhdessä ryhmän kanssa. Tuokiossa kartoitettaisiin kyselemällä osallistujien lähiluontopaikkoja ja kannustettaisiin hyödyntämään niitä.

Suunnittelimme tuokioiden sisältöjä ja niissä käytettäviä harjoituksia useaan otteeseen ennen niiden toteuttamista. Lopullinen suunnittelutyö tehtiin kuitenkin tuokio kerrallaan edeten tuokiosta toiseen. Tämä tarkoitti sitä, että yhden tuokion järjestämisen jälkeen suunnittelimme viikon aikana seuraavan tuokion lopulliseen sisältöönsä ja kulkuun. Näin meidän oli mahdollista vastata osallistujien palautteeseen ja muutosehdotuksiin. Tuokioiden suunnitelmarungot on koottu liitteeseen 3.

Harjoituksissa käytettävä materiaali ja sen hankinta

Teimme Metsämieli-harjoitusten ohjausta ja harjoittelemista varten harjoitusvihkosia. Vihkosiin valitsimme yhdeksän Metsämieli-teoksesta valittua harjoitusta ja yksi harjoitus oli itse tekemämme. Metsämieli-harjoitusten yhteyteen merkittiin tekijänoikeusmerkinnät. Vihkoset tulostettiin vaaleansiniselle paperille. Valmis vihkonen oli kymmensivuinen ja kooltaan A5-paperiarkin kokoinen.

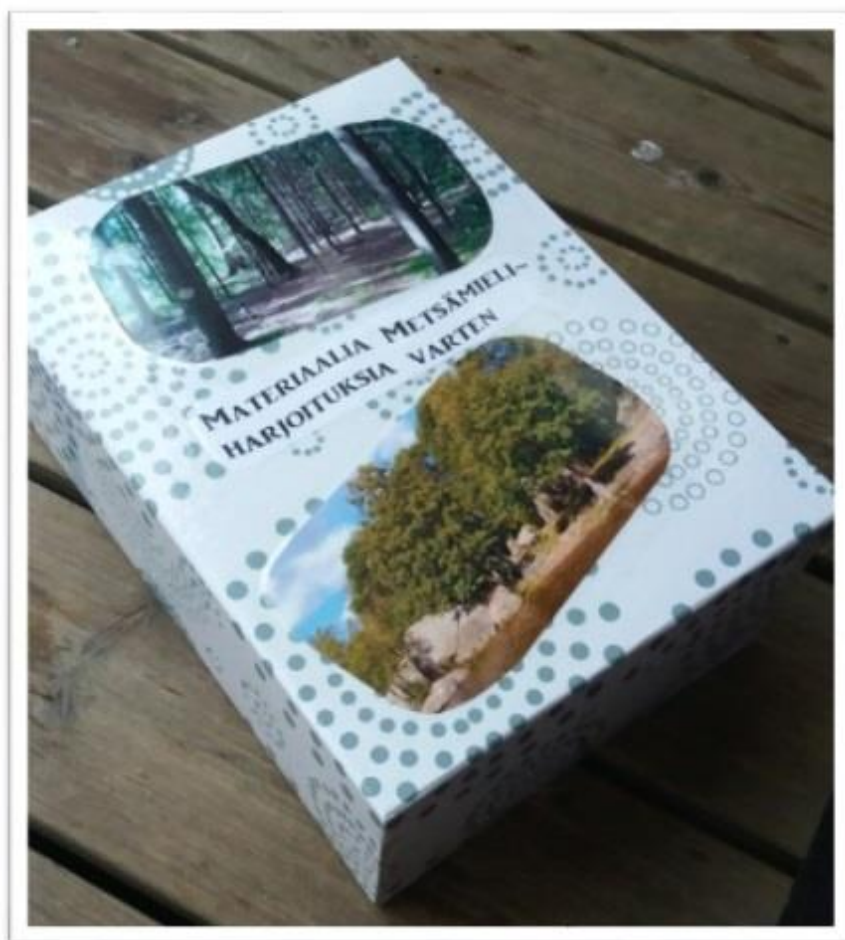
Meillä oli alun perin ajatus, että pyytäisimme rentoutusryhmän osallistujia osallistumaan materiaalin keräämiseen luonnosta. Luovuimme kuitenkin tästä ajatuksesta, koska koimme käytännön toteuttamisen vaikeaksi. Hankimme siis itse tuokioiden harjoituksissa käytettävän luontomateriaalin. Luontomateriaalien, kuten kivien, käpyjen ja sammalten, kerääminen tehtiin luontoa kunnioitten. Esineet kuivattiin, koska halusimme niiden olevan mahdollisimman vähän likaavia, kun niitä kosketeltaisiin. Mielipaikkaan luontoesineet tuotaisiin pärekoreissa.

Harjoituksissa käytettäisiin luontokuvia. Olisimme voineet käyttää esimerkiksi postikortteja tai valmiita kuvakirjoja, mutta pohdittuamme vaihtoehtoja halusimme, että kuvaisimme valokuvat itse. Omien kuvien käyttäminen mahdollistaisi sen, että voisimme jättää niitä ryhmän ja kuntoutujien käyttöön. Valokuvat

kuvattiin älypuhelimella 6.9.2016 ja teetettiin perinteisiksi valokuviksi Ifolor-kuvapalvelussa. Niitä teetettiin melkein sata kappaletta. Valokuvausympäristöiksi valikoituivat rannat ja metsiköt maisemineen ja yksityiskohtineen.

Tuokioita varten lainasimme kirjastosta CD-levyjä, joilla oli luontoääniä. Koitimme löytää levyjä, joilta soisi ainoastaan luonnonääniä. Kuitenkin havaitsimme, että kaikilla lainaamillamme levyillä soi luontoäänien lisäksi esimerkiksi klassinen musiikki. Saimme kuitenkin valittua kaksi mieleistä CD-levyä, joista toinen olisi varalla, jos ensimmäinen levy ei soisikaan Mielipaikan soittimessa.

Valokuville, harjoitusvihkosille ja luontoesineille hankimme kannellisen laatikon, jossa materiaali säilytettäisiin (kuva 1). Laatikon korkeus oli 12 cm, leveys 23 cm ja pituus 32 cm.



Kuva 1. Laatikko harjoitusten tueksi

Laatikon sisältö koostui reilusta 90 luontovalokuvasta, 20 harjoitusvihkosesta sekä kahdesta kannellisesta muovirasiasta, joissa oli kerättyä luontomateriaalia (kuva 2). Luontomateriaali koostui kivistä, sammaleesta ja jäkälästä, pihlajanmarjatertuista, kaarnasta sekä puiden oksista, lehdistä ja kävyistä.



Kuva 2. Laatikon sisältö

Kahdessa tuokiossa harjoitukset tehtäisiin ulkona istuen, joten hankimme myös retkijakkaroita. Muita hankintoja ei ollut tarpeellista tehdä, sillä esimerkiksi vilttejä saisimme lainaksi Mielipaikasta.

Varautuminen mahdollisiin muutoksiin

Tuokioita suunnitellessa varauduimme mahdollisiin muutoksiin laatimalla tuokiorunkojen suunnitelmiin varasuunnitelmat (liite 3). Esimerkiksi huono säätila olisi voinut aiheuttaa muutoksen suunnitelmaan. Muutos voisi johtua myös siitä, että osallistujat eivät haluaisi lähteä luontoympäristöihin. Meille oli tärkeää kuulla osallistujien toiveita, joten halusimme, että tarvittaessa meillä olisi tilalle tarjottavissa vaihtoehtoisia toteutustapoja.

9.4 Infotilaisuus ja tuokioiden toteutus

Ennen ensimmäistä tuokiota järjestimme viikkoa aikaisemmin eli 18.10.2016 infotilaisuuden rentoutusryhmään osallistuville. Tilaisuus sijoitettiin suunnitel-

mallisesti sen kertaisen ryhmätapaamisen alkuun. Paikalla oli viisi kuntoutujaa. Koimme infotilaisuuden järjestämisen tärkeäksi, koska ajattelimme, että kynnys osallistumiselle madaltuisi heidän tietäessä tuokioistamme.

Kerroimme paikalle oleville kuntoutujille olennaisia asioita tulevista tuokioista. Ensinnäkin tuokioissa rentouduttaisiin luontoaiheisin harjoituksin, eikä heillä tarvitsisi olla aikaisempaa kokemusta rentoutumisesta. Kerroimme myös osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että osallistumista kaikkiin kolmeen tuokioon ei edellytetä. He saisivat itse päättää osallistumisestaan meidän järjestämiin tuokioihin. Kerroimme kuitenkin, että toiveenamme olisi, että mahdollisimman moni osallistuisi jokaiseen tuokioon. Tutkimusetiikkaan perustuen kerroimme myös, että tuokiot sisältävät haastatteluja ja että niitä käsiteltäisiin luottamuksellisesti ja haastateltujen anonyymiys säilytettäisiin. Selvensimme, että heidän nimeään tai muita henkilökohtaisia tietoja, joita haastattelussa saattaisi ilmetä, ei käytettäisi työssä.

Infotilaisuudessa allekirjoitettiin suostumuslomakkeet (liite 1). Suostumuksellaan henkilö antoi suostumuksensa siihen, että hänen haastatteluaan saa käyttää työssä. Jätimme osallistujille myös infojulisteet tuokioistamme (liite 2). Yksi juliste kiinnitettiin myös Mielipaikan alakerran tilan seinään.

Lisäksi infotilaisuudessa päätettiin myös kolmannen tuokion lähiluonnon sijainti. Halusimme huomioida osallistujien osallisuuden ja antaa heille vaikuttamismahdollisuuden sijainnin suhteen. Ajattelimme, että osallisuus lisäisi halua ja motivaatiota osallistua tuokioihin. Kerroimme heille kahdesta vaihtoehdosta. Toinen paikoista sijaitsisi aivan Mielipaikan vieressä ja toiseen paikkaan eli Viirinkallion korsun alueelle olisi noin neljänsadan metrin matka, joka kuljettaisiin yhdessä kävellen. Kaikki viisi kuntoutujaa valitsivat Viirinkallion korsun mieleisemmäksi rentoutuspaikaksi, joten valinta oli selkeä. Kolmas tuokio järjestettäisiin siis siellä.

9.4.1 Tuokio 1 – Luonnolle altistuminen

Ensimmäinen tuokio järjestettiin tiistaina 25.10.2016 Mielipaikan alakerrassa. Saavuimme paikalle hyvissä ajoin klo 13.30 ja valmistelimme alakerran tilan

ryhmää varten järjestämällä istuma- ja makuupaikkoja osallistujille. Järjestimme harjoituksissa käytettävät materiaalit eli valokuvat ja luontoesineet valmiiksi niiden käyttöä varten. Luontoesineitä toimme kahdessa pärekorissa. Valmistelujen jälkeen klo 14.00 kutsuimme osallistujat paikalle. He saivat valita itselleen mieluisan paikan. Tuokioon osallistui kolme kuntoutujaa ja Mieli-paikan ohjaaja.

Havaitsimme, että tunnelma oli jännittynyt ja odottava. Osallistujat olivat innostuneet infotilaisuudessa siitä, että toisimme vaihtelua heidän ryhmäänsä, joten se saattoi selittää odottavaa tunnelmaa. Jännittyneeseen ilmapiiriin vaikutti kenties se, että olimme uusia kasvoja heille, vaikka olimmekin tavanneet infotilaisuudessa ja he tiesivät jo vähän mitä odottaa tuokioilta. Myös tuleva ryhmähaastattelu saattoi jännittää osallistujia.

Esittelimme itsemme ja kerroimme lyhyesti tuokion kulun. Kerroimme, että tuokion harjoitusten jälkeen olisi keskustelunomainen haastatteluhetki ryhmässä toteutettuna. Koimme tärkeänä myös ilmoittaa, että osallistuja voi osallistua tuokioon oman jaksamisensa mukaan ja kysyä, jos jokin mietityttä tai jää epäselväksi.

Kerroimme ensin ennen varsinaisten harjoitusten ohjaamista ensimmäisen tuokion ajatuksesta. Kyse oli rentoutumisesta ja rauhoittumisesta sekä altistumisesta luonnolle tutussa ja turvallisessa Mieli-paikan tilassa. Kerroimme, että antaisimme harjoitusten lomassa vinkkejä siihen, miten he voivat omassa arjessaan hyödyntää luontoa ja luontoesineitä samankaltaisesti.

Tuokion harjoitukset

Tuokion esittelyn jälkeen ohjasimme viisi rentoutusharjoitusta. Ohjasimme harjoitukset vuorotellen. Ensimmäisessä harjoituksessa kuunneltiin CD:ltä soisevan veden ääntä ja keskityttiin vain kuuntelemaan. Harjoituksessa *Luontoääniä* oli kyse hetkeen pysähtymisestä ja rauhoittumisesta miellyttävän äänen äärelle. Tämä oli harjoituksista ainut, joka oli itse suunnittelemamme. Muut tuokioissa käytetyt harjoitukset olivat Metsämieli-menetelmän harjoituksia,

joita sovelsimme ryhmänohjaukseen. Harjoituksen jälkeen kerroimme esimerkein, miten luontoääniä voidaan hyödyntää arjen rentoutumisessa, mistä äänitteitä kannattaa etsiä ja millä hakusanoin niitä löytää esimerkiksi internetin videopalveluista.

Seuraavaa harjoitusta varten jaoin jokaiselle osallistujille kuusi luontoaiheista valokuvaa, joista he saivat valita mieleisensä kuvan. *Latausta luontokuvista* -harjoituksessa oli kyse tarkkaavaisuuden suuntaamisesta valokuvan maisemaan tai kuvan yksityiskohtiin. Valokuvasta saattoi tarkastella esimerkiksi puunrungon pinnan muotoja tai metsäpolkua. Harjoituksessa ajatukset suunnattiin mielikuvina myös siihen, millaisia ääniä kuvan maisemassa kuului tai millaisen olotilan maisema tai muu kohde sai aikaan. Osallistujien valitsemia valokuvia yhdisti se, että kaikissa niissä oli elementtinä vesi eli kohteena oli esimerkiksi joki- tai rantamaisema. Osallistujien oli mahdollista pitää valitsemansa kuva tai kaikki jaetut kuvat itsellään. Yllätyimmekin siitä, että jokainen halusi ottaa kuvat itselleen. Ilmeisesti osallistajat kokivat valokuvat merkityksellisiksi itselleen.

Harjoituksen jälkeen kerroimme mieleisistä luontopaikoista eli mielipaikoista ja niiden merkityksestä oman hyvinvoinnin kohentajina. Käytimme tarkoituksella termiä mieleinen luontopaikka, jotta mielipaikka-termi ei sekoittuisi keskenään kohtauspaikka Mielipaikan kanssa. Kannustimme kuntoutujia siihen, että luonnosta kannattaa etsiä itselleen mieluisen paikka, jossa on turvallinen olla ja jossa voi rauhoittua ja rentoutua. Kerroimme, että mieleisiä luontopaikkoja voivat olla esimerkiksi puistot, metsät, rannat ja luontopolut.

Selvensimme vielä osallistujille, että jokainen määrittelee itse oman mieleisen luontopaikkansa ja että se voi vaihdella esimerkiksi tunnetilojen mukaan. Kerroimme, että tällaisissa paikoissa pelkkä oleskeleminen eli pysähtyminen hetkeen voi riittää saamaan aikaiseksi hyvän ja rauhoittuneen olon. Kerroimme myös, että mieleisissä luontopaikoissa voi vieraila ajatuksissa tai kuvaa katsomalla. Myös tällöin olisi mahdollista saada rauhoittavia ja rentouttavia kokemuksia, vaikka kyseisessä paikassa ei olisikaan fyysisesti läsnä. Kerroimme, että luonto voikin olla läsnä ajatuksissa ja mielikuvissa.

Ohjasimme seuraavaksi mieleisiin luontopaikkoihin liittyvän harjoituksen *Mielenmaisemassa*. Harjoituksessa oli kyse mieleisen luontopaikan kuvittelemisesta. Tässä paikassa saattoi kokea olonsa turvalliseksi, rauhoittuneeksi ja rentoutuneeksi. Harjoituksen jälkeen kyselimme osallistujien valitsemista paikoista sekä siitä, millaisia tuntemuksia he saivat kuvitelmissaan. Meille jäi harjoituksesta mielikuva, että jokainen osallistuja oli pystynyt hyödyntämään harjoituksessa omaa mielipaikkaansa. Heidän mielipaikoikseen lukeutuivat merenrannat ja vuori. Tuntemukset mieleisessä luontopaikassa olivat olleet rauhoittavia ja rentouttavia. Näiden vastausten perusteella päätelimme, että harjoitus olisi hyvä ottaa mukaan muihinkin tuokioihin.

Tämän jälkeen ohjasimme neljännen harjoituksen, joka oli nimeltään *Kaikilla aisteilla*. Harjoitusta varten pyysimme osallistujia valitsemaan pärekoreista haluamiaan luontoesineitä tarkastelun kohteeksi. Valittavana oli erilaisia luontokappaleita, kuten havuja, puiden oksia, lehtiä ja käpyjä, sammalta, jäkälää, kiviä, pihlajanmarjaterttuja ja kaarnaa. Harjoituksessa tarkkaavaisuus suunnattiin luontoesineeseen, kuten esimerkiksi sen pinnan muotoihin, tuoksuihin ja siihen, miltä esine tuntui pidellessä kädessä. Osallistujat tarkastelivat rohkeasti esineitä käänneillen, tunnustellen ja haistellen niitä. Lopuksi harjoituksessa kiitettiin itseä siitä, että oli sallinut itselleen hengähdys hetken. Harjoituksen jälkeen esineet kerättiin takaisin pärekoreihin.

Näiden neljän harjoituksen jälkeen ohjasimme vielä yhden harjoituksen. Viides harjoitus oli varalla, jos osallistujat halusivat jatkaa vielä hetkisen ajan rentoutumista. He halusivat jatkaa, joten ohjasimme harjoituksen nimeltä *Hengityksen taika*. Harjoitus muistutti hengitysharjoitusta, jossa tietoisuus keskitettiin omaan sisään- ja uloshengitykseen. Harjoitus soveltui hyvin ryhmälle loppurentoutukseen. Laitoimme taustamusiikiksi saman äänitteen, jota käytimme tuokion ensimmäisessä harjoituksessa. Myös valot sammutettiin harjoituksen ajaksi. Harjoituksen lopuksi osallistujat saivat omassa tahdissaan avalla silmiään ja venyttellä käsiään ja jalkojaan.

Yhteenveto ja harjoitusten tukimateriaalin jako

Halusimme harjoitusten päätteeksi kiteyttää ensimmäisen tuokion tarkoituksen. Keskustelu oli myös eräänlainen yhteenveto luonnon hyödyntämisestä sisätiloissa. Kerroimme, että ensimmäisessä tuokiossa oli kyse rentoutumisesta ja rauhoittumisesta luontoa hyödyntäen erityisesti tuomalla luonto läsnä sisätilaan. Kerroimme, että luonnolle altistuminen sisätiloissa rauhoittumista ajatellen on mahdollista luontoäänien, -kuvien ja -esineiden avulla. Lisäksi luontoa voi hyödyntää mielikuvissa ja silti saada luonnon aikaansaamia rentouttavia kokemuksia. Muistutimme, että luonto on ilmainen paikka rauhoittumiselle.

Esittelimme mukana tuomaamme Metsämieli-teosta. Lisäksi tutustutimme osallistujat laatikkoon, jonka olimme tehneet harjoituksia varten tukimateriaaliksi. Esittelimme laatikon sisältöä eli valokuvia, luontoesineitä ja vihkosia. Kerroimme, että materiaali on koottu heitä ja Mielipaikan rentoutusryhmää varten, ja että toivomme sen toimivan inspiraationa myös heidän omiin rentoutushetkiin. Kerroimme, että hekin voisivat halutessaan kerätä itse samankaltaista materiaalia.

Jaoimme jokaiselle osallistujalle oman vihkosen ja kerroimme, että harjoituksia voi soveltaa esimerkiksi niin, että halutessaan voi käyttää vain pientä osaa harjoituksesta. Kerroimme, että vihkonen sisältää samoja harjoituksia, joiden avulla tuokiossakin rentouduttiin. Kannustimme osallistujia tutustumaan rauhassa vihkosiin ja kokeilemaan harjoituksia omassa arjen rentoutumisessa. Rohkaisimme osallistujia ottamaan halutessaan itselleen mukaan laatikon tukimateriaalia. Oli mukavaa, että erityisesti valokuvia otettiin useita.

Muistutimme osallistujia ensi kerrasta, jolloin tuokion harjoitukset järjestettäisiin Mielipaikan pihapiirissä. Kehotimme osallistujia pukeutumaan lämpimästi. Täsmensimme myös sitä, että mikäli sataisi lunta tai vettä niin olisimme alakerrassa.

Haastatteluhetki

Tuokio oli ollut kestoltaan haastatteluihin jatkaessamme noin 45 minuuttia. Mukana ollut ohjaaja poistui tilasta harjoitusten jälkeen. Kysyimme haluavatko osallistujat pitää lyhyen tauon ennen ryhmähaastattelun aloittamista. Tarvetta tauolle ei ollut, joten järjestelimme tilan haastatteluhetkeä varten. Muistutimme osallistujia vielä siitä, että heidän vastauksiaan käsitellään luottamuksellisesti ja siten, että heidän anonyymiytensä säilyy. Istuimme piirissä ja asetimme nauhurit piirin keskelle jakkaran päälle haastatteluaineiston tallentamiseksi. Haastattelua ohjasi ennalta suunnittelemamme teemahaastattelun runko (liite 4).

Ilmapiiri oli havaintojemme mukaan jännittynyt. Myös meitä jännitti ensimmäisen haastattelun toteuttaminen ja se, millaista aineistoa saisimme kerättyä. Suunnitteluvaiheessa pidimme tärkeänä sitä, että haastattelutilanteessa tunnelma olisi rento ja haastatteleminen keskustelunomaista. Se ei kuitenkaan toteutunut, vaan haastattelu eteni ennemmin kysymyksestä toiseen ilman keskustelunomaisuutta. Oma jännityksemme vaikutti siihen, että emme oikein saaneet tartuttua vastauksiin esittääksemme tarkentavia lisäkysymyksiä.

Yksi kysymyksemme liittyi siihen, millä tavalla osallistujat mahdollisesti hyödyntäisivät luontoa arjen rentoutushetkissä ennen seuraavaa tuokiota. Yksi osallistujista tuumaili, että luontoon voisi lähteä rauhoittumaan. Lisäksi hän oli aikaisemmin maininnut siitä, että hän voisi itsekin hakea luontoesineitä, joten ehdotimme myös tätä hänelle pieneksi tavoitteeksi. Toinen osallistuja oli sitä mieltä, että hän voisi itsekin valokuvata luontoa.

Haastattelu kesti noin 25 minuuttia. Käytimme paljon avoimia kysymyksiä rikastaaksemme aineistoa. Joitakin suljettuja kysymyksiä kysyimme myös. Joidenkin vastausten kohdalla kiinnitimme huomiota siihen, että osallistujat joko tietoisesti tai tiedostamattaan antoivat saman vastauksen, jonka aikaisempi osallistuja oli vastannut. Vastauksissa oli siis jonkin verran toistoa osallistujien kesken. Haastattelun kulku oli paikoin verkkaista ja vastausvuoron osoitimme pitkälti osallistujalle. He vastasivat vuorotellen sen sijaan, että keskustelu olisi

ollut itseohjautuvaa. Jälkikäteen haastattelua litteroidessamme yllätyimme kuitenkin siitä, että olimme saaneet hyviä vastauksia haasteista huolimatta.

Haastatteluhetken haasteet olivat ymmärrettäviä uudesta tilanteesta johtuen. Olimme uusia kasvoja ja haastatteluun osallistuminen saattoi olla jännittävä kokemus. Päättelimme myös, että nauhureiden sijoittaminen keskelle piiriä lisäsi jännitystä, sillä ne olivat osallistujien silmien alla muistuttamassa puheen taltioinnista. Ensimmäisestä haastatteluhetkestä oppineina päätimme, että seuraavissa tuokioissa nauhureiden sijainti olisi toinen.

Havainnot tuokiosta ja saatu palaute

Havaitsimme, että yksittäisen harjoituksen kesto jäi lyhyeksi tuokion aikana. Yksi harjoitus kesti ajallisesti noin viisi minuuttia. Tämä oli asia, johon teksimme muutoksen ennen seuraavaa kertaa. Ensimmäisen tuokion harjoitukset ohjasimme käyttäen edellä kuvattuja vihkosia. Ohjasimme valmiita Metsämieli-harjoituksia sellaisenaan ja huomasimme ohjatessa, että meidän kannatti improvisoida harjoitukseen sisältöä pidentääksemme harjoituksen kestoja. Olimme jälkikäteen tyytyväisiä heittäytymisestä ja rohkeudesta improvisoida.

Asetimme kehittämisenkohteeksi seuraaviin tuokioihin sen, että kirjoitamme etukäteen harjoituksiin lisää rentouttavaa ohjeistusta. Pyrkisimme kuitenkin olemaan uskollisia alkuperäiselle Metsämieli-harjoitukselle esimerkiksi säilyttämällä siinä samoja virkkeitä ja sisältöä. Pystyisimme myös etukäteen harjoittelemaan ohjausta ja arvioimaan harjoitusten kestoja. Näin meillä olisi itsevarmempi olo ohjaamisesta.

Rentoutumista saattoi haitata katkonaisuus harjoitusten välissä, joka syntyi siitä, että harjoitusten jälkeen oli pieni keskustelu tai ohjaus liittyen vastaavanlaisen harjoituksen hyödyntämiseen itse. Olimme suunnitelleet tuokion kulun siten, että yhdistimme harjoituksen ohjaamisen ja sen jälkeisen pienen ohjauksen jatkumoksi ennen seuraavaa harjoitusta. Se kuitenkin rikkoi rennon ja rauhallisen ilmapiirin, koska harjoitusten välillä oli keskustelua.

Meille jäi tuokion ohjaamisesta hyvä mieli. Keskinäinen kommunikointimme toimi onnistuneesti ja pystyimme etenemään hyvin suunnitelman mukaisesti. Tuokion jälkeen olimme tyytyväisiä siihen, että olimme onnistuneet jakamaan käytettävissä olleen ajan hyvin harjoituksille ja haastattelulle. Kaiken kaikkiaan ensimmäinen tuokio kesti puolitoista tuntia. Yllätyimme siitä, että osallistujat kiinnostuivat harjoituksissa käytetystä materiaalista niin kovin, että halusivat ottaa sitä mukaan itselleen. Tämä toki oli myös toiveemme ja erittäin toivottavaa, mutta emme osanneet odottaa sitä, että materiaalimme sai niin paljon kiinnostusta.

Kysyimme haastattelun lomassa palautetta osallistujilta. Rentoutuminen oli ollut yhden osallistujan mielestä mielekkäämpää verrattuna perinteiseen tapaan rentoutua. Mielekkyys johtui luonnon hyödyntämisestä. *Luontojutut* oli koettu kivoiksi. Parannusehdotukseksi saimme sen, että harjoitukset voisivat olla pidempiä. Tähän ehdotukseen tarttuaisimme ennen seuraavan tuokion järjestämistä. Osallistujat kiittelivät lopuksi järjestämästämme toiminnastamme. Myös me kiitimme mukana olleita osallistujia.

9.4.2 Tuokio 2 – Rentoutuminen pihapiirissä

Toinen tuokio järjestettiin tiistaina 1.11.2016. Ennen tuokion alkua järjestelimme alakerran tilan valmiiksi haastatteluhetkeä varten ja pinosimme viltit valmiiksi ulos siirtymistä ajatellen. Jätimme myös retkijakkarat terassille odottamaan harjoitusten alkamista. Tuokio aloitettiin alakerrassa klo 14.10, kun viimeinen osallistuja saapui paikalle. Mukana tuokiossamme oli jälleen Mielipaikan ohjaaja.

Tuokioon osallistui neljä kuntoutujaa. Kaksi heistä olivat olleet mukana ensimmäisessä tuokiossa ja toiset kaksi olimme tavanneet infotilaisuudessa. Esitimme lyhyesti itsemme ja työmme sekä kerroimme yhteisesti kaikille, mitä tuokiossa tapahtuisi ja mikä olisi tuokion ajatuksena. Kerroimme, että harjoituksissa hyödynnettäisiin pihapiirin luontoa ja maisemaa. Eli oikeastaan kyse olisi siitä, että rentoutusryhmän toimintaympäristöä laajennettaisiin pihalle.

Ennen pihalle siirtymistä muistutimme harjoitusten jälkeen ryhmässä toteutetavasta haastatteluhetkestä. Tämän jälkeen siirryimme pihapiiriin, jossa jaoin viltit osallistujille. Jokainen sai valita oman paikkansa, johon asettaa retkijakkaran. Ohjeistimme, että paikka kannattaa valita siten, että eteen avautuisi maisema, jossa näkyy luontoa. Istuimme puolikaassa, jotta kaikilla olisi hyvä näkymä edessään.

Tuokion harjoitukset

Ensimmäinen harjoitus oli nimeltään *Hengityksen taika*. Tätä harjoitusta käytettiin myös ensimmäisessä tuokiossa loppurentoutukseen. Tässä tuokiossa sitä käytettiin alkuun virittelemään rentoa tunnelmaa. Harjoituksessa laskettiin hengityksen tahtia ja annettiin mielen hiljentyä hetkeksi. Harjoituksessa saattoi tuntea, kuinka rentous lisääntyi jokaisella henkäyksellä. Yksi osallistuja kertoi harjoituksen jälkeen, että hänen oli ollut vaikea päästä rentoutuneesta tilasta takaisin nykyhetkeen, kun silmät olivat suljettuina. Tämän vuoksi häntä oli myös horjuttanut istuessaan jakkarella. Tartuimme hänen kertomaansa siten, että ohjeistimme häntä pitämään halutessaan silmiään auki niissä harjoituksissa, joissa oli mahdollisuus sulkea silmät.

Seuraavassa harjoituksessa hyödynnettiin pihapiirin luontoa ja maisemaa. *Harjoita havaintoja* -harjoituksessa oli kyse huomion suuntaamisesta maisemaan ja maisemasta valitsemansa luontokohteen yksityiskohtiin ja jälleen takaisin maisemaan. Harjoituksessa saattoi tarkastella esimerkiksi puuta siten, että suuntasi katseen ensin puun runkoon, rungosta latvaan ja latvasta oksien yksityiskohtiin. Myös puun sulautumista maisemaan tarkasteltiin. Annoimme ohjeita siihen, jos mieli alkaisi sanoittaa kohdetta tai ajatus herpaantuisi. Kerroimme, että ajatusten voisi antaa niin sanotusti jatkaa matkaansa ilman, että niihin kiinnittäisi sen enempää huomiota. Harjoituksessa oli kyse siis tietoisesta läsnäolon harjoittamisesta luonnon yksityiskohtia hyödyntäen.

Kolmas harjoitus oli nimeltään *Mielenmaisemassa*. Se tehtiin myös ensimmäisessä tuokiossa. Osallistujia ohjeistettiin kuvittelemaan, että he ovat mieleisessä luontopaikassa, jossa kokevat olonsa hyväksi ja turvalliseksi. Paikka

saattoi olla esimerkiksi maisema tai luontopaikka lapsuudesta. Ohjeistimme heitä aistimaan kuvittelemansa paikan tunnelmaa, ääniä ja tuoksuja. Harjoituksessa kehoitettiin myös pohtimaan hiljaa mielessään, kuinka voisi hyödyntää lempiluontopaikkaa ja sen tuottamaa rauhallisuutta omassa arjessaan. Haastattelutilanteessa palasimme tähän harjoitukseen ja kysyimme osallistujilta, mitkä olivat olleet heidän mieleisiä luontopaikkojaan. Vastauksissa toistuvat jälleen vesistöt, kuten jokimaisema ja merenranta. Olotila tai tuntemus harjoituksen aikana oli ollut rauhallinen.

Neljäs harjoitus oli nimeltään *Ystävällisyyttä itselle*. Se oli uusi harjoitus. Harjoituksessa ystävällisyys kohdistettiin ensin valitsemalleen luontokohteelle. Kohteelle saattoi myös hymyillä ja osoittaa mielessään kauniita sanoja. Tämän jälkeen kuviteltiin, että sama luontokohde katsoo takaisin yhtä ystävällisesti, arvostavasti ja hyväksyvästi. Seuraavaksi huomio suunnattiin itseen ja ohjeistettiin ajattelemaan itsestä yhtä hyväksyvästi, arvostavasti ja ystävällisesti kuin hetki sitten oli ajateltu luontokohteesta. Harjoituksen lopussa jokainen osallistuja mietti hetkisen mielessään sitä, missä ja miten voisi jatkossa osoittaa itselleen ystävällisyyttä. Kysyimme osallistujilta harjoituksen herättämistä ajatuksista ja tunteista. Harjoitus oli saanut aikaan hyvän mielen.

Haastatteluhetki

Harjoitukset pihalla kestivät puolisen tuntia. Siirryimme takaisin sisälle harjoitusten jälkeen haastattelua varten ja tarjosimme mahdollisuuden lyhyen tauon pitämiseen. Taukoa ei kuitenkaan tarvittu. Ennen haastattelun aloittamista muistutimme, että haastatteluaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja siten, että osallistujien anonyymiys säilyy.

Haastattelua ohjasi ennalta suunniteltu teemahaastattelurunko (liite 4). Toteutimme tuokioon sisältyvän haastattelun hieman eri tavoin ensimmäiseen tuokioon verrattuna, sillä yhdistimme tällä kertaa haastattelun sekä osallistujille annettavan tuen ja rohkaisun siitä, että he käyttäisivät luontoa ja Metsämielimenetelmän harjoituksia omassa arjessaan. Tämän muutoksen teimme, jotta pystyimme antamaan rentoutusharjoituksille enemmän aikaa.

Rentoutusryhmän tavoitteena on, että ryhmässä opetellaan uusia rentoutumisen keinoja. Näitä keinoja on tarkoitus siirtää myös omassa arjessa tapahtuvaan rentoutumiseen. Myös me tuimme osallistujia tähän. Toisessa tuokiossa halusimme, että he oivaltaisivat oman kotiympäristönsä mahdollisuudet luonnon hyödyntämiseen. Selvitimme aluksi esimerkiksi sitä, millä tavoin luonto on läsnä heidän asuinpaikkansa vieressä. Olimme kiinnostuneita myös siitä, millaisia mahdollisuuksia heillä on hyödyntää luontoa kotipiirissä. Näkyykö luonto esimerkiksi ikkunasta tai parvekkeelta tai onko heillä käytössään pihaa, jossa luonto on läsnä. Tartuimme osallistujien kertomiin asioihin ja kyselimme ajatuksia siitä, voisiko luontoa käyttää kotiympäristössä rentoutumiseen ja rauhoittumiseen.

Annoimme konkreettisia vinkkejä luonnon käyttämisestä kotona. Kerroimme esimerkiksi sen, että ikkunasta näkyvän luontomaiseman yksityiskohtia voidaan tarkastella niin kuin harjoituksessakin oli tarkasteltu. Muistutimme myös, että rauhoittuakseen ja rentoutuakseen voi riittää lyhytkin aika ja että pienikin hetki luontoelementtien ääressä voisi tukea arjessa jaksamista. Kannustimme osallistujia myös hyödyntämään omia mieleisiä luontopaikkojaan tai etsimään sellaisen lähialueelta, mikäli sellaista ei vielä ollut. Muistutimme osallistujia siitä, että myös lempiluontopaikan muistelu tai kuvitteleminen saa aikaan miellyttäviä kokemuksia ja rentouttaa. Eli aina ei tarvitsisi edes lähteä luontoon, vaan luontoon suunnatut mielikuvat voivat tuoda arkeen pienen rentouttavan tauon tai hetken.

Esittelimme kahdelle uudelle osallistujalle laatikon sisältöä ja Metsämieli-teosta sekä jaoimme heille vihkoset. Opastimme, että tuokiossa käytettiin harjoituksia, jotka löytyvät myös vihkosesta. Kerroimme, että menetelmä soveltuu rentoutumisen lisäksi esimerkiksi myös itsetutkiskeluun ja itsetuntemuksen lisäämiseen sekä virkistäytymiseen. Annoimme vinkiksi myös sen, että teoksessa olisi runsaasti lisää harjoituksia heidän käyttöönsä. Kerroimme, että he voisivat halutessaan tutustua teokseen ja sen lukuisiin muihin harjoituksiin esimerkiksi lainaamalla teoksen kirjastosta.

Noin tunnin kestäneestä haastattelusta meille jäi hyvä mieli. Haastattelu painottui enemmän keskusteluun luonnon ja kotiympäristöjen hyödyntämisestä

kuin selkeään haastatteluun menetelmän tapaisen toiminnan soveltuvuudesta. Arvioimme jälkeenpäin, että keskustelun sekä tukemisen ja kannustamisen siirtäminen osaksi haastattelua oli hyvä ja toimiva ratkaisu. Haastattelu sujui mukavasti pääasiassa avoimia kysymyksiä käyttäen ja huomattavasti rennommin kuin edellisellä kerralla. Keskustelunomaisuutta oli jo jonkin verran, mikä kertoi myös leppoisammasta tunnelmasta. Tällä kertaa tuntui siltä, että nauhurit eivät aiheuttaneet jännitystä. Ne olikin sijoitettu eri tavalla pöydän reunalle luontosomisteiden viereen.

Haastatteluhetken päätteeksi muistutimme osallistujia kolmannesta tuokiosta. Kehotimme heitä pukeutumaan tulevaa tiistaita varten lämpimästi ja valitsemaan jalkaansa kengät, joissa olisi hyvä kävellä. Kysyimme myös lyhyesti mietteitä tulevasta tiistain tuokiosta, jolloin lähdetäisiin rentoutumaan lähiluontoon. Osallistujien miitteet olivat positiivisia ja he kertoivat jäävänsä mielenkiinnolla odottamaan sitä, mitä on luvassa. Kiitimme jälleen lopuksi osallistujia osallistumisesta tuokioon.

Havainnot tuokiosta ja saatu palaute

Toisen tuokion harjoituksissa käytimme Metsämieli-harjoituksia, joita olimme muokanneet. Olimme lisänneet harjoituksiin rentouttavaa ohjeistusta, jotta äänneen luetun harjoituksen kesto olisi pidempi. Olimme kirjoittaneet harjoitukset tietokoneelle ja tulostaneet ne paperiversioiksi, joista harjoitukset oli helppo ja sujuva ohjata. Olimme tyytyväisiä yksittäisen harjoituksen keston, joka oli noin seitsemästä kahdeksaan minuuttia. Harjoitukset pihapiirissä kestivät noin puoli tuntia. Pohdimme, että puolta tuntia pidempään ulkona ei olisi kannattanutkaan olla, koska sää oli kylmä ja osallistujat eivät olleet pukeutuneet kovin lämpimästi. Viltit lämmittivät jonkin verran, mutta harjoituksissa oli kyse paikallaan istumisesta, joten puoli tuntia oli sopiva aika olla ulkona tässä tilanteessa.

Mielestämme pihapiiri soveltui melko hyvin rentoutumiseen. Mietimme, että kesällä piha tarjoaisi enemmän nähtävää ja monipuolisuutta myös muille aisteille kuin vain näköaistille. Pihalla oli joitakin istutuksia, suuri kivi ja muita luontoelementtejä, joita saattoi tarkastella ja valita harjoituksessa keskittymi-

sen kohteeksi. Maisemassa näkyi korkeita mäntyjä ja muita puita sekä toki taivastakin oli mahdollista tarkastella. Kerrostalot olivat myös osa maisemaa. Emme pitäneet tätä huonona asiana, koska tuokiossa halusimme osoittaa sen, että luonto on läsnä kaupunkimaisemassakin. Pihapiiriä ja sen maisemaa hyödyntämällä halusimme tarjota oivalluksen siitä, että myös kaupunkimiljöön tarjoaa mahdollisuuksia luontoyksityiskohtien hyödyntämiseen rentoutumisessa.

Havainnoimme, että tuokion ilmapiiri oli ollut rauhallinen eikä ollenkaan niin jännittynyt kuin ensimmäisessä tuokiossa. Olimme tyytyväisiä toisen tuokion kulkuun, harjoitusten ohjaamiseen ja haastatteluun. Ohjasimme harjoitukset itsevarmemmin ja meillä oli hyvä kahdenkeskinen sanaton kommunikointi harjoituksia ohjatessa. Harjoitusten ohjaaminen oli mielestämme kiireetöntä ja luontevaa. Haastattelu sujui sekin melko luontevasti.

Haastattelun aikana kysyimme palautetta toisesta tuokiosta. Yksi osallistujista kertoi, että oli nauttinut ulkona olost. Kylmä ilma oli vaikuttanut jonkin verran rentoutumiseen. Harjoitukset olivat olleet pääosin kestoltaan riittävän pitkiä ja niiden aikana oli pystytty rentoutumaan. Yhden osallistujan mielestä hengitysharjoitus olisi voinut olla hieman pidempi. Kahdelta osallistujalta saimme palautetta, että meillä molemmilla on miellyttävä ja rauhallinen ääni. Saimme taas kiitoksia tuokion päätteeksi ja kiitimme itsekin osallistujia mukanaolosta.

9.4.3 Tuokio 3 – Luonto läsnä ajatuksissa ja valokuvissa

Kolmas tuokio järjestettiin tiistaina 8.11.2016. Ennen tuokion alkua järjestelimme Mielipaikan alakerran tilaa sopivaksi, jätimme retkijakkarat terassille ja pinosimme vilttejä valmiiksi. Kolmannessa tuokiossa oli tarkoitus tehdä harjoitukset lähiluonnossa, Viirinkallion korsun hiekkakentällä, jossa ympärillä oli metsäinen maisema. Säätila oli kehno, sillä ulkona oli pakkasta, lumipyryä ja kovia tuulenpuuskia. Pidimme mahdollisena sitä, että suunnitelmiin tulisi muutos.

Säätilan takia olimme varautuneet ohjaamaan harjoitukset joko lähiluonnossa, Mielipaikan pihapiirissä tai alakerrassa. Ennen tuokion aloitusta keskustelimekin kuntoutujien kanssa siitä, missä he haluaisivat tehdä harjoitukset. He olivat yksimielisiä siitä, että haluavat jäädä sisälle. Yksi heistä oli myös flunssassa, joten päätimme yhteisesti, että lähiluontoon tai pihapiiriin ei kannata lähteä vilustuttamaan itseään. Päätöstä tehdessä huomioimme myös sen, että yksi osallistuja osallistui tuokioihin ensimmäistä kertaa, eikä hänellä ollut tietoa uloslähtemisestä. Hän ei siis ollut osannut varautua lämpimin vaattein. Olimme varautuneet hyvin, eikä suunnitelman muuttuminen haitannut meitä.

Tuokioon osallistui kolme kuntoutujaa, joista kaksi oli osallistunut myös ensimmäiseen ja toiseen tuokioon. Kerroimme uudelle osallistujalle lyhyesti jo järjestetyistä kahdesta tuokioista ja esittelimme opinnäytetyömme aiheen ja tarkoituksen. Hän oli halukas osallistumaan tuokioon ja allekirjoitti suostumuksensa myös haastattelun käyttöön. Myös Mielipaikan ohjaaja oli mukana tuokion harjoituksissa. Muistutimme, että harjoitusten jälkeen olisi haastatteluhetki ryhmässä. Tuokio aloitettiin klo 14.15.

Tuokion harjoitukset

Tuokion harjoitukset ohjattiin alakerrassa ja niiden kesto oli noin 40 minuuttia. Olimme valinneet pääasiassa sellaisia harjoituksia, joita oli tehty ensimmäisessä ja toisessa tuokiossa eli ne olivat tuttuja kahdelle osallistujalle. Harjoitusten sisältöä on kuvattu ensimmäisessä ja toisessa tuokion kuvauksessa, joten kolmannen tuokion harjoituskuvaukset on esitetty tiivistetysti toiston välttämiseksi.

Ensimmäinen harjoitus oli tuttu *Hengityksen taika* -harjoitus, jossa rauhoituttiin ja virittäydettiin rentoon olotilaan omaa hengitystä seuraten ja laskien. Toisessa harjoituksessa, *Mielenmaisemassa*, kuviteltiin mielessään luontopaikkaa, jossa koki olonsa turvalliseksi, rauhalliseksi ja rentoutuneeksi.

Kolmatta ja neljättä harjoitusta varten jaoimme osallistujille pienen pinon luontovalokuvia ja annoimme jokaisen valita niistä mieleisen kuvan, jota haluaisi

käyttää seuraavassa harjoituksessa. Olimme valinneet metsä- ja merimaisemia valittavaksi. Kolmas harjoitus oli nimeltään *Harjoita havaintoja*. Siinä havainnot keskitettiin vuoroin maisemaan ja sen yksityiskohtiin. Harjoitus oli muuten sama kuin aikaisemmassa tuokiossa, mutta havaintojen kohteena oli valittu kuva.

Ennen neljättä harjoitusta pyysimme osallistujia vaihtamaan keskenään luontovalokuvia. Harjoitus nimeltään *Ystävällisyyttä itselle* tehtiin siis uuden kuvan kanssa. Ystävällisyyttä ja hyväksyntää osoitettiin kuvan kohteelle ja itselle. Tämä harjoitus herätti jälleen mukavia tuntemuksia. Tuokion viimeinen harjoitus oli uusi. *Läsnäolon hetki* -harjoituksessa huomio kiinnitettiin omaan hengitykseen. Siinä istuttiin ensin tukevasti tuolilla, valittiin maasta kiintopiste ja sitten vietiin huomio omaan hengitykseen. Hengityksen annettiin kulkea vapaasti omassa rytmissään samalla sitä seuraten. Harjoituksen lopuksi reiluilla uloshenkäyksillä huokaistiin huolet pois.

Haastatteluhetki

Haastatteluhetki aloitettiin harjoitusten jälkeen. Tauolle ei ollut tarvetta. Kerroimme totuttuun tapaan haastattelujen luottamuksellisuudesta ja anonyymiyden säilymisestä. Nauhurit sijoitettiin alkuun pöydälle, mutta toinen niistä sijoitettiin lähemmäs yhtä osallistujista hänen suostumuksellaan, sillä hänen äänensä oli niin hiljainen. Halusimme näin varmistaa sen, että hänenkin vastauksensa tulee talteen. Haastattelu eteni teemahaastattelurungon mukaisesti (liite 4).

Haastattelun ohella kannustimme ja rohkaisimme osallistujia hyödyntämään lähiluontoa omassa arjessa. Kolmannessa tuokiossa annettava kannustus kohdennettiin lähiluontopaikkojen hyödyntämiseen arjen rentoutushetkissä. Kysellessämme selvisi, että jokaisella osallistujalla olisi mahdollisuus käydä lähiluonnossa. Kysyimme, voisiko mahdollisuutta hyödyntää ja käydä omassa lähiluontopaikassa rentoutumassa. Saimme myöntäviä vastauksia. Lisäksi luonnon hyödyntäminen rentoutumis- ja rauhoittumispaikkana tunnistettiin, mutta esteitäkin voisi tulla vastaan. Esimerkiksi yksin luontoon lähteminen ja kylmä ilma olivat heidän nimeämiään esteitä luontoon lähtemiselle.

Kannustimme osallistujia ottamaan pienen tavoitteen liittyen Metsämieli-menetelmän harjoitusten ja luonnon hyödyntämiseen arjessaan. Heidän valitsemansa tavoitteet liittyivät siihen, että luontoon ylipäättänsä lähdettäisiin. Luonnossa voisi kävellä tai ihastella maisemia. Olimme erittäin tyytyväisiä siihen, että jokainen osallistuja määritteli itselleen pienen tavoitteen arkeensa. Selkeästi tarjoamamme ajatus lähiluonnossa rentoutumisesta oli vahvistunut heidän mielissään, vaikka kolmannen tuokion tarkoitus luontoon lähtemisestä ei toteutunutkaan. Olikin hienoa, että tuokion harjoitukset ja keskustelut olivat herättäneet kiinnostusta omien lähiluontopaikkojen hyödyntämiseen.

Haastattelu kesti noin 35 minuuttia. Se sujui hyvin, joskin keskustelunomaisuutta oli vähän. Osallistajat vastasivat pitkälti vuoroin esittämiimme kysymyksiin. Havaitimme vastauksista, että he vastasivat yksilöllisesti eli vastauksissa ei ollut toistoa. Toistoon olimme kiinnittäneet huomiota ensimmäisen tuokion haastattelussa. Kenties haastattelutilanne alkoi olemaan tutumpi ja omia ajatuksia oli helpompi jakaa.

Haastattelun lopuksi kiitimme kuntoutujia osallistumisestaan järjestämiimme tuokioihin. Saimme myös itse kiitoksia ja oli oikein mukava kuulla, että yksi osallistujista, joka oli ollut mukana kaikkina kolmena kertana, olisi halunnut jatkaa vielä tuokioissamme. Tuokion päätteeksi järjestelimme tilan ennalleen seuraavaa tilankäyttäjää varten. Tukimateriaalista koostuva laatikko jätettiin myös tarkoituksella Mielipaikkaan.

Havainnot tuokiosta ja saatu palaute

Meille jäi tuokiosta oikein hyvä mieli. Tuokiossa oli rauhallinen ja kiireetön tunnelma. Vaihtoehtoinen suunnitelma harjoitusten ohjaamisesta sisällä osoittautui toimivaksi ja käyttökelpoiseksi. Mielestämme teimme oikein kuunnellussamme osallistujien mielipidettä siitä, missä he haluaisivat harjoitukset ohjattavan. Aistittavissa oli, että osallistujat olivat tyytyväisiä siihen päätökseen, että tuokio järjestettiin sisällä.

Ensimmäisessä tuokiossa yksi harjoitus tehtiin valokuvaa hyödyntäen, ja tässä tuokiossa saimme testattua lisää valokuvan käyttämistä rentoutusharjoituksessa kahden harjoituksen verran. Ensimmäisen tuokion Metsämieli-harjoitus oli tarkoitettu tehtäväksi luontokuvan kanssa (*Latausta luontokuvista*), mutta tälle tuokiolle valitsemisemme *Harjoita havaintoja* ja *Ystävällisyyttä itselle* -harjoituksissa kokeilimme hyödyntää myös luontokuvaa. Yllätyimme positiivisesti siitä, miten hyvin luontovalokuvat soveltuivat harjoitusten tekoon. Käsityksemme vahvistui siitä, että luontokuvat toimivat hyvin tunteiden ja mielikuvien herättäjinä. Tuokion lopuksi yksi osallistujista kysyi, voiko ottaa itselleen luontokuvia. Annoimme tähän tietenkin luvan. Oli hienoa havaita, että myös kaksi muuta osallistujaa ottivat kuvia itselleen.

Olimme ensimmäisessä ja toisessa tuokiossa saaneet kokemusta harjoitusten ohjaamisesta, joten kolmannen tuokion harjoitukset ohjasimme jo itsevarmasti ja sujuvasti. Myös varautuminen muutoksiin ja huolella mietityt vaihtoehtoiset tuokiorungot tukivat ja edesauttoivat tuokion onnistumista. Harjoitusten kesto oli mielestämme sopiva rentoutumiselle ja rauhoittumiselle.

Yhden osallistujan mielestä tämänkertainen harjoittelu oli ollut mukavaa. Kahdelta osallistujalta saatu palaute kertoi kolmen tuokion kokonaisuudesta, sillä he olivat olleet mukana niistä jokaisessa. Heidän mielestään tuokiot olivat olleet mielenkiintoisia, koska toimme luonnon uudeksi elementiksi ryhmään. Uskomme, että tällä he tarkoittivat sitä, että luonto oli ollut vahvemmassa roolissa harjoituksissamme verrattuna aikaisempiin ryhmätapaamisiin. Yksi osallistuja oli lisäksi sitä mieltä, että tuokioihin oli kannattanut osallistua, koska niistä sai mukaansa valokuvia.

10 TULOKSET JA PALAUTE

Osana opinnäytetyön toteutusta selvitimme järjestämämme toiminnan soveltumista Mielipaikan rentoutusryhmään. Tuloksissamme kuuluu mielenterveyskuntoutujien ja Mielipaikan ohjaajien ääni. Toisessa alaluvussa kerrotaan Mielipaikan ohjaajien antama palaute toiminnastamme.

Tulosten yhteydessä esitetään sitaatteja eli lainauksia aineistosta. Sitaattien tarkoitus on osoittaa, että analyysin pohjalla on ollut aineisto, joka on toiminut ikään kuin johtolankoina analyysin muodostumisessa. Sitaatteja tulisi käyttää harkitusti ja suunnitellusti. Tutkijan tulee myös pohtia, esitteleekö sitaattien yhteydessä vastaajan taustatietoja tai tunnisteita. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006c.) Työssämme sitaattien yhteydessä käytämme tunnisteita (K) kuvaamaan kuntoutujien vastauksia ja (O) kuvaamaan ohjaajien vastauksia. Yksilöiviä tunnisteita ei käytetä, koska haluamme siten varmistaa haastateltujen anonymiteetin.

10.1 Haastatteluaineiston analyysi

Analyysi esitetään kolmen aineistosta nousseen teeman mukaisesti, joita ovat harjoitusten tuottamat ajatukset ja tuntemukset, harjoitusten sisältö ja toiminnan toteuttaminen jatkossa.

Harjoitusten tuottamat ajatukset ja tuntemukset

Harjoituksemme olivat olleet vaikutukseltaan pääosin rauhoittavia ja rentouttavia. Koettu rentoutumisen aste vaihteli osallistujilla, sillä joku toinen oli pystynyt rentoutumaan paremmin ja toinen huonommin. Harjoitusten tekeminen oli ollut mukavaa ja jopa hauskaa. Hauskaa siitä teki se, että mielessä pystyi kuvittelemaan erilaisia luontoympäristöjä tai -paikkoja. Rentoutumiskykyä heikentäneitä asioita olivat olleet omat ajatukset, flunssa, kylmyys ulkona, istuma-asento ja harjoitusten lyhyt kesto (ensimmäisessä tuokiossa).

(K): *No on näis vähä ollu semmost rentoutumisen tunnetta*

Erityisesti *Mielenmaisemassa*-harjoituksen aikana koettiin rauhoittumista ja mielekkäitä tuntemuksia. Harjoituksessa kuviteltiin mielessä omaa mieleistä luontopaikkaa. Mielikuva siitä tynnytti ja rauhoitti. Vesielementti, kuten merenranta toistui harjoituksen mielikuvissa. Osa vieraili mielikuvissa lapsuudenmaisemissaan, joissa muisteltiin lapsuuden huoletonta aikaa. Mieleinen luon-

topaikka miellettiin paikaksi, johon voisi tarvittaessa mielikuvissaan myös palata. Osallistujien kesken ymmärrettiin myös, että jokaisella on oma mielimaisemansa, ja että se voi vaihdella:

*(K): – – se on minust sellanen mun lohduttava ja hyvä paikka. – –
Mun lempipaikka.. Ja kukaa ei voi sult pois sitä viedä*

(K): Sellanen rauhallinen, rauhottava paikka se (jokimaisema)

Harjoituksemme saivat aikaan tärkeitä oivalluksia osallistujien mielissä. Yksi osallistuja kertoi oivaltaneensa, että luonto on ilmainen paikka rauhoittumista varten. *Ystävällisyyttä itselle* -harjoituksessa ystävällisiä ajatuksia osoitettiin itseään kohtaan. Se herätti positiivisia tuntemuksia osallistujissa. Harjoitus on mielestämme hyvä harjoitus kohderyhmälle, sillä sen avulla on mahdollista kohottaa itsetuntoa ja lisätä omanarvontunnetta. Toinen oivallus käsitteli suhtautumista ympärillä olevaan luontoon. Eräs osallistuja kertoi kävelevänsä yleensä pää alaspäin kohdistettuna. Harjoitusten innoittamana hän ymmärsi, että voisi jatkossa nostaa päänsä pystyyn ja katsella maisemaa tietoisemmin, jolloin sen näkisi myös eri lailla.

(K): Mulle tuli siit ittensä hyväksymisestä ja siint mulle tuli tosi hyvä mieli. Ku ei aina oikee hyväksy itteään ni jotenki ymmärs että itteään pitää rakastaa

(K): Osaa eri silmin kattoo maisemia

Luonto miellettiin itsessään harjoitusympäristöksi, joka rauhoittaa. Siellä vieraileminen voi myös vaikuttaa mielialaan positiivisesti. Luonnon hyödyntäminen rentoutumisessa koettiin mahdollistavan kokonaisvaltaisen rauhoittumisen, jossa keho ja mieli rentoutuivat. Lisäksi luonnon hyödyntäminen harjoituksissa koettiin tarpeelliseksi ja tyyntäväksi.

(K): – – kyl ne kaikki ikävät asiat pahimmat tollaset sinne mettää jäis.. Ainaki hetkeks

(K): No kyl se ihan tarpeelliselt tuntuu

(K): Saa sellasen rauhottavan olon aikaseks

Ryhmässä oli mahdollista kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta. Yhden osallistujan mielestä yhdessä oleminen ja keskusteleminen tuokioiden lopussa oli ollut mukavaa. Tuokioissamme ei vain yhdessä rentouduttu, vaan aikaa oli varattu myös keskusteluhetkelle. Keskusteleminen oli koettu mieleiseksi osaksi tuokiota, vaikka kyse oli haastattelun toteuttamisesta. Toki keskustelumme sisälsi myös kannustamista toiminnan toteuttamiseen itsenäisesti.

Harjoitusten sisältö

Sisätilassa harjoitellessa onnistuimme tuomaan luonnon läsnä monipuolisesti, sillä sitä oli mahdollista aistia useammalla aistilla. Ohjaajat pitivät siitä, että ohjasimme osallistujia käyttämään eri aisteja rentoutusharjoituksessa. Rentoutusryhmissä on aikaisemmin hyödynnetty luontoa luontoäänin, -valokuvien ja -mielikuvien. Esineiden tarkasteleminen ja tunnusteleminen rentoutusharjoituksessa oli kuitenkin uutta osallistujille ja ohjaajille. Esineet olivatkin hyvä lisäys ryhmään, sillä osallistujien mielestä sisätilassa rentoutumisessa mielekkäintä oli juuri esineiden ja valokuvien hyödyntäminen.

(O): Tykkäsin erityisest siit et ekalla kerralla kaikkii aisteja käytettiin

(K): (Parasta tuokiossa) Luontoesineet ja -valokuvat

Ohjaajien mielestä harjoitukset olivat selkeitä ja yksinkertaisia. Luonnon hyödyntäminen harjoituksissa oli tuotu esiin asteittain tutusta ja turvallisesta ympäristöstä aloittaen. Ohjaajien mielestä harjoituksissa keskittyminen johonkin tiettyyn kohteeseen voi auttaa kuntoutujaa rentoutumaan paremmin. Luontokohdetta tai valokuvaa katsellessa ajatukset pysyvät helpommin kohteessa verrattuna harjoituksiin, joissa vain keskitytään kuuntelemaan.

(O): Joillakii jos on keskittymises vaikeutta ni se kuuntelu voi olla hankala mut sitte ku sul onki just se joku vaikka just esine tai kuva

siinä niin sit on joku mihin vähän sit kohdistaa eikä se ajatus lähe sit harhailee niin paljon

Harjoituksissa käytettyä tukimateriaalia pidettiin hyödyllisenä. Etenkin luontovalokuvat saivat kiinnostusta, ja jokaisessa tuokiossa osallistujat ottivat niitä itselleen. Ensimmäisessä tuokiossa mukana ollut ohjaaja oli sitä mieltä, että tarjosimme hyviä ja konkreettisia vinkkejä luonnon hyödyntämiseen kotona. Eräs osallistujista oli tutustunut kotona harjoitusvihkoseen, mutta hän oli kuitenkin kokenut haasteelliseksi harjoitusten tekemisen itsenäisesti.

Toiminnan toteuttaminen jatkossa

Metsä tarjoaa rauhallisen ja kiireettömän ympäristön rentoutumiselle. Osallistujat olivat sitä mieltä, että luonto soveltuisi rentoutusryhmän harjoitusympäristöksi. Luonnossa voitaisiin vierailla muutaman kerran. Kevät, kesä ja syksy miellettiin sopivimmiksi vuodenajoiksi vierailla luonnossa. Vuodenajan lämpötila on asia, joka tulisi ottaa huomioon luontorentoutumista suunniteltaessa. Rentoutuminen on mielekkäämpää lämpimällä säällä.

(K): Kyl siit nauttis ku siel voi rauhas olla mettäs

Toiminnan toteuttamisen haasteiksi nimettiin vuodenaika ja sääolosuhteet. Esimerkiksi kylmä ilma olisi este luonnossa rentoutumiselle. Ohjaajien mielestä haasteeksi voisi muodostua kuntoutujan mahdolliset pelkotilat tai harha-ajattimukset. Lisäksi metsä voidaan kokea pelottava paikkana. Kuntoutujan huonot muistot ja kokemukset voivat vähentää halukkuutta luontorentoutumiseen.

(O): Tai voi olla että metsään liittyy joku negatiivinen muisto, joku pelottava tai joku tämmönen

Tukimateriaalimme ansiosta toimintaa voidaan toteuttaa jatkossakin. Saimme kiitosta siitä, että jätimme heidän käyttöönsä jotain konkreettista. Harjoitusten sovellettavuus sisällä ja ulkona tarjoaa sekä vaihtoehtoja rentoutusryhmälle,

sillä harjoituksia voidaan soveltaa erilaisten tilanteiden mukaan. Sama harjoitus voidaan ohjata sekä sisällä että ulkona olipa harjoitusten kohteena luontovalokuva tai autenttinen luontoympäristö.

Osallistujat olivat sitä mieltä, että luonnon hyödyntäminen esittelemällämme tavalla soveltuisi rentoutusryhmään. Luontoa hyödynnettiin materiaaleina ja rentoutumisympäristönä ja sen koettiin soveltuvan ryhmätapaamisiin. Yleensä rentoutusryhmään tullaan, koska kuntoutujalla on tarve opetella rentoutumista. Ryhmässä harjoitellaan erilaisia tapoja rentoutua ja ryhmän tavoitteisiin kuuluu, että osallistuja saisi ryhmästä itselleen sopivia keinoja, joilla helpottaa omaa arkea. Ohjaajien mielestä toimintamme soveltuu kuntoutujien arkeen vietäväksi, sillä toimintamme oli konkreettista ja yksinkertaista omassa arjessa toteutettavaa. Ohjaajien mielestä toiminnassamme oli hyvää myös se, että luonto tuotiin asteittain ryhmään, eikä heti lähdetty vieraaseen ympäristöön.

Harjoituksissamme rentoutumista ja mielentaitojen harjoittelemista oli ohjaajien mielestä sopivassa suhteessa. Lisäksi itsetuntoa vahvistava harjoitus oli ollut hyvä valinta kuntoutujille. Mielentaitojen harjoittelu soveltuu ryhmään. Jatkossakin rentouttavien ja rauhoittavien harjoitusten lisäksi mukana voisi olla itsensä hyväksymiseen tai itsetunnon vahvistamiseen liittyvä harjoitus.

(O): (Mielentaitojen harjoittelu) varmasti hyvin soveltuu sillee pieninä annoksina. – – sitä oli sopivasti ja voisin kuvitella et asiakkaitten mielestä varmaan tuntuu hyvältä ja turvalliselt ja kivalta se että kehoitettiin tälläseen ja sai luvan sellasee itsensä hyväksymiseen

10.2 Ohjaajien palaute tuokioistamme

Tapasimme kaksi tuokioissa mukana ollutta ohjaajaa Mielipaikassa 13.12.2016. Tarkoituksena oli haastatella ohjaajia ja kerätä siten palautetta ja heidän mielipiteitään järjestämämme toiminnan soveltumisesta rentoutusryhmälle. Lisäksi varmistimme heiltä, haluavatko he esiintyä työssä omilla nimillään vai ohjaaja-nimikkeillä. He antoivat suostumuksensa haastatteluiden

käyttämiseen ja allekirjoittivat suostumuslomakkeet ennen haastattelun aloittamista. Haastattelu toteutettiin haastatteleamalla heitä samanaikaisesti ja puhe taltioitiin jälleen kahdelle nauhurille.

Ohjaajien meille antama palaute oli positiivista. Ohjaamistamme ja tapaamme kohdata asiakkaita keuhuttiin todella hyväksi. Onnistuimme antamaan selkeitä vinkkejä, joita kuntoutujat voisivat hyödyntää arjessaan. Ensimmäisessä tuokiossa mukana ollut ohjaaja oli kirjannut yhdeksi kehittämisen kohteeksi harjoitusten rytmityksen. Siihen asiaan tartuimmekin ensimmäisen tuokion jälkeen ja kahdessa tuokiossa rytmitys oli toimiva. Toiminnasta kiinnostuttiin ja kuntoutujien kiinnostus toimintaamme oli myös huomattu tuokioissa. Saimme paljon kiitosta ylipäättänsä siitä, että olimme järjestäneet heille tällaista toimintaa.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätökset esitämme haastatteluaineiston analyysin ja oman arviointimme pohjalta. Olemme sitä mieltä, että järjestämämme toiminta soveltui ja soveltuu jatkossakin rentoutusryhmään. Esitämme johtopäätösten yhteydessä asioita, joita tulisi ottaa huomioon samantapaista toimintaa järjestäessä.

Metsämieli-harjoituksissa luonto on pääroolissa. Toiminnan toteuttaminen edellyttäne siis sitä, että luonto on jollain tapaa harjoitusten kohteena joko fyysisenä ympäristönä, esineinä, valokuvina taikka mielikuvina. Myös mielentaitojen harjoittaminen soveltuu rentoutusryhmälle. Ajattelemme, että rentoutuneessa olotilassa mielenterveyskuntoutujien on helpompi vastaanottaa esimerkiksi oma positiivinen sisäinen puhe. Luonto on oiva paikka paitsi rauhoittumiseen myös mielentaitojen harjoittamiseen. Tämä on myös menetelmän ajatus.

Toiminnan toteuttamisessa on hyvä huomioida se, että kynnys osallistumiselle tehdään matalaksi. Luonto voi olla pelottava ja tuntematon ympäristö, joten suosittelimme, että luonnosta nautitaan alkuun pienin palasin. Toiminta kannattaa tehdä turvallisesti mielenterveyskuntoutujan näkökulmasta. Vaiheittain luontoympäristöä, kuten lähimetsää kohti etenevä muutaman kerran luontorentoutumiskokonaisuus mahdollistaa sen, että innostus luontoon lähtemiselle

kasvaa, kun luonnon hyödyntämisestä rentoutumisessa pääsee nauttimaan askel kerrallaan. Lähiluonnossa rentoutuminen voisi olla myös eräänlainen isompi tavoite, jota kohti edetään yhdessä ryhmänä.

Toiminta soveltuu hyödynnettäväksi niin sisällä kuin ulkona ja samaa harjoitusta voi soveltaen käyttää harjoitusympäristöstä riippumatta. Luonnollisesti ulkona rentoutuessa luontokohde muodostuu mielikuvien lisäksi luontoympäristön elementeistä, kun sisällä luonto tuodaan läsnä tukimateriaalein, kuten luontokuvin, -äänin ja -esinein. Tukimateriaali mahdollistaa myös sen, että äkillisissä muutoksissa toimintaa voidaan järjestää esimerkiksi suunnitellusta pihapiirissä rentoutumisesta poiketen sisätilassa, mikäli säätila muuttuu yllättäen.

Vuodenajoista parhaiten toiminnan järjestämiseen ulkona pihapiirissä ja lähiluonnossa sopivat kevät, kesä ja syksy. Sisätiloissa toimintaa voidaan järjestää vuoden ympäri riippumatta vuodenajasta. Pakkasellakin rentoutuminen on toki mahdollista, mikäli pukeudutaan riittävän lämpöisesti. Jokaisessa vuodenaajassa on omat erikoisuutensa, joten muistutamme positiivisesta asennoitumisesta eri vuodenaikoina tapahtuvaan luonnossa rentoutumiseen.

Lähiluontopaikkaan liikkumisessa jalkaisin kannattaa huomioida osallistujien fyysinen kunto. Toiminnassamme olisi liikuttu jalkaisin ja siksi paikka valittiin läheltä. Jatkoa ajatellen yhteinen kuljetus autolla mahdollistaisi siirtymisen myös kauemmas luontoympäristöön.

Metsämieli-menetelmän innoittama toiminta sopii mielestämme osaksi kymmenen kertaa kokoontuvaa rentoutusryhmää. Esimerkiksi kolmen kerran toteutuksena toimintaan voisi tutustua aloittaen pienin askelin ja edeten ryhmänä kohti yhdessä valittua lähiluontopaikkaa. Mielipaikan lähellä on useita lähiluontopaikkoja, joita voidaan hyödyntää rentoutumisympäristöinä. Esimerkkeinä mainitsemme Karhulan Kolmikulman luontopaikat, teollisuuspuiston vieriset kalliit ja työssämme esillä olleen Viirinkallion korsun metsäisen alueen. Näemme hyvinä vaihtoehtoina myös rentoutumisen Karhulan Jokipuistossa tai Luovin kuntoradan lähetyvillä. Retkeily Valkmusan kansallispuistossa olisi sekin elämys.

Järjestämämme toiminta rentoutushetkineen ja kannustavine ja motivoivine keskusteluineen olivat mielestämme rentoutusryhmän toiminnan mukaista. Rentoutusryhmässä opetellaan itsehoitomenetelmänä rentoutumista ja tavoitteena on löytää keinoja, joilla helpottaa omaa arkea. Pidämme tärkeänä sitä, että yhdessä kuntoutujien kanssa keskustellen asetetaan pieniä tavoitteita tuokion tai ryhmätapaamisen päätteeksi. Pienten tavoitteiden asettaminen edistää sitä, että kuntoutuja siirtää ryhmässä oppimaansa omaan arkeen ja näin tukee omaa mielenterveyttään.

12 ARVIOINTI JA POHDINTA

Työmme tavoitteena oli, että Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys saisi selvityksen pohjalta tietoa järjestämämme toiminnan soveltumisesta rentoutusryhmälle. Mielestämme saavutimme tavoitteen hyvin. Saimme koostettua tiiviin tulkinnan soveltuvuudesta ryhmään. Käsittelimme asioita huomioiden kohderyhmän ja rentoutusryhmän näkökulmia. Tätä tietoa Mielipaikka voi hyödyntää, kun ryhmässä halutaan suunnitella Metsämieli-menetelmän tapaisen toiminnan järjestämistä. Työtämme ja järjestettyä toimintaa voidaan siis hyödyntää jatkossakin. Lisäksi toimintamme oli uutta ja monipuolisesti sovellettavaa. Nämä seikat lisäävät työmme hyödyllisyyttä toimeksiantajallemme.

Kanervan ym. (2014, 106) mukaan kuntoutumisessa on keskeistä se, että kuntoutuja oppii elämään oman sairautensa kanssa. Tämä ajatus oli myös työssämme keskeisessä roolissa. Toiveenamme ja myös tavoitteenamme oli, että kuntoutujat oppisivat uusia rentoutumisen taitoja, joilla lisätä omaa jaksamista ja helpottaa oloa. Kanerva ynnä muut (2014, 106) kirjoittavat myös kuntoutumisvalmiudesta, joka käsittää kuntoutujan oman motivaation ja vastuunoton omista valinnoistaan. Tapaamiemme kuntoutujien kuntoutumisvalmiutta emme pysty arvioimaan, koska tapasimme osallistujia maksimissaan neljä kertaa, kun laskemme infotilaisuuden mukaan. Arvioimme kuitenkin, että onnistuimme herättämään tuokioihin osallistuneiden kuntoutujien mielenkiinnon ja motivaation siihen, että he hyödyntäisivät harjoitusvihkosia ja yleisestikin luontoympäristöä ja -luontomateriaaleja arjen rentoutumisessa. Tämä mielenkiinnon herättäminen oli myös pyrkimyksemme.

Mielenkiinnon ja motivaation heräämisestä kertonee se, että valokuvia otettiin lukuisasti ja pieniä tavoitteita asetettiin. Emme voi olla varmoja, hyödynnettiinkö valokuvia rentoutumisessa ja toteuttivatko kuntoutujat tavoitteitaan. Ymmärrämme, että valinnan uusien tapojen käyttämisestä ja tavoitteiden toteuttamisesta tekee kuntoutuja lopulta itse. Myös Autti-Rämön ynnä muiden (2016, 69) mukaan uusien kuntoutumista tukevien toimintatapojen opettelu ja hyödyntäminen arjessa on suurimmaksi osaksi kuntoutujan vastuulla. Uusien toimintatapojen mielekkyys ja toiminnan sovitettavuus arkeen vaikuttaa siihen, syntyykö kuntoutujalle motivaatio tapojen käyttämiseen. Kuntoutujan itse asettamat tavoitteet edistävät nekin toimintaan sitoutumista. (Autti-Rämö ym. 2016, 69.)

Arvioimme, että työmme toinen tavoite toteutui hyvin. Tavoitteena oli, että kuntoutuja saisi uuden tavan rentoutumiseen, jolla tukea mielenterveyttään arjessa. Uskomme, että uuden tavan hyvin esille tuomisen lisäksi onnistuimme myös innostamaan kuntoutujia hyödyntämään kotiympäristön luontoa arjen rentoutumistarkoituksessa, olipa kyse maiseman katselusta, pihalla istumisesta tai reippailusta pururadalla. Onnistuimme mielestämme antamaan kuntoutujille riittävästi tietoa ja esimerkkejä luonnon hyödyntämisestä arjessa. Jälkikäteen arvioituna olisimme voineet ehkä enemmän havainnollistaa heille sitä, miten esimerkiksi jotakin yksittäistä harjoitusta voitaisiin käyttää luontoympäristössä. Toisaalta tuokiosta ohjaamamme harjoitukset toimivat esimerkeinä siitä, miten luontoa voisi harjoitusten kohteena käyttää.

Produktin arviointi

Onnistuimme mielestämme toteuttamaan toimivan kolmesta tuokiosta muodostuvan kokonaisuuden, vaikka kolmannen tuokion järjestämispaikka muuttuikin alkuperäisestä suunnitelmasta. Emme jääneet harmittelemaan sitä, että tuokio järjestettiin lähiluonnon sijasta sisätiloissa. Se toki harmitti meitä, että kuntoutujien odotukset luontoon lähtemisestä eivät täyttyneet. Uskomme kuitenkin, että toimintamme on toistettavissa myös lähiluontoon lähtemisen osalta suunnitelmiamme ansiosta.

Koemme, että tuokiomme otettiin vastaan avoimin mielin sekä kuntoutujien että Mielipaikan ohjaajien keskuudessa. Uskomme, että saimme herätettyä jonkinlaisen kipinän siihen, että rentoutusryhmän kymmenen tapaamiskerran toteutuksessa jatkossa rentouduttaisiin kerran tai kaksi ulkona ja jopa kokeiltaisiin lähiluonnossa rentoutumista. Olimme tyytyväisiä siihen, että vuodenaikaan liittyvistä haasteista, kuten kylmyydestä huolimatta olimme rohkeita ja järjestimme toimintaa ulkona loka-marraskuussa. Olemme sitä mieltä, että luonto tarjoaa aistittavaa ympäri vuoden ja on siten oiva paikka rentoutumiseen ja rauhoittumiseen lähes milloin vain.

Mielestämme olimme varautuneet hyvin muuttuviin tilanteisiin tehden varasuunnitelmia, vaikka se vaatikin meiltä enemmän työtä. Suunnitelmamme ja varasuunnitelmamme olivat yhtä tarkkaan suunniteltuja käytännön toiminnan toteuttamiseksi. Joskus varasuunnitelman sisältö voi olla vain osittain harkittua ja suunniteltua, mutta meillä tätä ongelmaa ei ollut. Pystymme seisomaan suunnittelemamme ja toteuttamamme toiminnan takana ylpeinä. Lisäksi mielestämme hankkimamme tukimateriaali oli käyttökelpoista harjoituksissa. Ilman sitä olisi ollut haastava tuoda luonto läsnä tuokioihin niin monipuolisesti. Jälkikäteen voimmekin todeta, että materiaalin hankkiminen kannatti tehdä huolella ja siihen kannatti panostaa.

Jos voisimme produktin kannalta tehdä jotain toisin, kiinnittäisimme enemmän huomiota kuntoutujien toimijuuteen ja osallisuuteen eli esimerkiksi heidän mahdollisuuksiinsa vaikuttaa tuokioiden sisällön suunnitteluun. Kari Salosen (2013 5, 21) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä toimijoiden tulisi olla mukana eri työskentelyvaiheissa. Työssämme huomioimme kuntoutujien osallisuuden lähinnä kolmannen tuokion järjestämipaikan suhteen. Olisi ollut mielenkiintoista seurata, millaiseksi tuokiot olisivat muodostuneet, kun ne olisi suunniteltu kuntoutujien kanssa yhteistyössä.

Toinen asia, jonka toteuttaisimme toisella tavalla, olisi ohjaajien palautteen keräämisen toteuttaminen. Ohjaajien yksittäisen ryhmähaastattelun lisäksi olisi voinut olla hyödyllistä kerätä ohjaajalta palautetta jokaisen tuokion jälkeen esi-

merkiksi kyselylomakkeella. Kyselyn avulla olisimme saaneet kerättyä palautetta heti, emmekä vasta useiden viikkojen jälkeen tuokioiden järjestämisestä.

Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyön tekeminen oli mielekäs ja palkitseva prosessi. Prosessin alkuvaiheessa oli mukavaa hullutella ajatuksilla ja antaa ideoiden rikastua. Ideoinnin jälkeen oli palkitsevaa päästä toteuttamaan näitä ideoita ja testaamaan itse suunnittelemaamme toimintaa. Tuokioiden järjestämisen jälkeen aineiston käsittelyyn ja tulkintaan liittyvä työskentely oli meille uutta, mutta etenimme kuitenkin järjestelmällisesti vaiheesta toiseen. Oli varsin mielenkiintoista selvittää itse järjestämisen toiminnan soveltumista. Tuokiokuvausten kirjoittamisessa etenimme nopeasti ja koimme suureksi hyödyksi äänitallenteemme, joiden avulla oli helppo palata tuokioiden jälkeisiin ajatuksiin.

Opinnäytetyöprosessimme pysyi hyvin aikataulussaan. Yksi aikataulussa pysymiseen vaikuttava seikka oli se, että etenimme prosessissa koko ajan pienin askelin ilman, että olisimme pitäneet työskentelyssä ajallisesti pitkiä taukoja. Aikataulussa pysyminen edellytti hyvää ajankäytönsuunnittelua ja sitä, että työtä tehtiin niinä hetkinä, kun oli suunniteltukin. Ajoittain tekeminen oli raskasta ja olimme väsyneitä, koska jouduimme tinkimään vapaa-ajastamme. Pysyimme kuitenkin toiveikkaina siitä, että etenemme vähitellen kohti valmista ja hyvää työtä.

Motivaatio ja sen säilyminen koko prosessin ajan oli ratkaisevassa roolissa työn onnistumisessa. Vahva mielenkiintomme työn aiheeseen sekä itse suunnitteleminen ja tekeminen pitivät yllä positiivista suhtautumista työhön. Emme kohdanneet työskentelyssä suuria haasteita tai ongelmia. Koimme kuitenkin hetkittäistä epävarmuutta liittyen esimerkiksi siihen, teemmekö jonkin asian oikein, olemmeko aikataulussa ja niin edelleen. Asiat kuitenkin selventyivät kokeilemalla ja tekemällä. Uskomme, että tällainen hetkittäinen epävarmuus kuuluu opinnäytetyöprosessin luonteeseen. Kaiken kaikkiaan tätä työtä oli ilo tehdä ja siitä on myös ilo kertoa muille.

Opimme prosessin aikana näkemään luonnon uusin silmin. Luonto tarjoaa monia mahdollisuuksia rauhoittumiseen ja voimien keräämiseen missä ja milloin vain. Myös mielikuvissa on voimaa. Nämä havainnot ovat ehdottomasti sellaisia, mitä haluamme hyödyntää työskentelyssä asiakkaiden parissa jatkossakin. Opimme, että luonnosta ja siellä rauhoittumisesta voi tulla voimavara, joka auttaa jaksamaan arjessa, vähentää stressiä ja lisää positiivisia tunteuksia.

Työn luotettavuus ja eettisyys

Työssämme toteutettiin toiminnallisen osuuden lisäksi tutkimuksellinen osa. Tutkimustulosten luotettavuuden arvioinnissa tulee ottaa huomioon, että ne ovat osittain syntyneet oman arviointimme pohjalta. Olemme arvioineet oman toimintamme soveltumista sekä subjektiivisesti että kahden eri toimijaryhmän näkemyksiin perustuen. Tuloksista kuuluu meidän äänemme lisäksi myös mielenterveyskuntoutujien ja Mielipaikan ohjaajien ääni. Omat havaintomme ja arviointimme olivat yhdenmukaisia haastateltavien kanssa, joten luotettavuudesta kertoo reliabiliteetti eli tässä tapauksessa omien havaintojemme ristiriidattomuus aineiston sanoman kanssa (Kananen 2010, 70).

Laadullisen työn luotettavuutta ja uskottavuutta lisää dokumentaatio sekä työssä tehtyjen ratkaisujen ja valintojen perustelut. Esimerkiksi päiväkirjan kirjoittaminen on kannattavaa, koska asioiden jälkikäteen palauttaminen mieleen voi olla haastavaa. (Kananen 2010, 69.) Toiminnallisen työmme luotettavuutta lisää se, että dokumentoimme prosessin kulkua ja valintojamme opinnäytetyöpäiväkirjaan ja nauhurille tallentamalla. Prosessikuvauksemme on tarkka ja yksityiskohtainen kuvaus siitä, miten prosessimme eteni. Uskottavuutta lisää myös se, että perustelimme prosessin edetessä valintojamme ja ratkaisujamme. Lisäksi toiminnallinen osuutemme on toistettavissa, koska produktin vaiheet ovat kuvattu tarkasti. Olemme kuvanneet prosessin kulkua läpinäkyvästi sitä kaunistelematta.

Tutkimuseettiset periaatteet ovat ohjanneet työskentelyämme. Toimimme luotamuksellisesti ja suojellen opinnäytetyöhön osallistuneiden henkilöllisyyttä

kaikissa työn vaiheissa. Hankimme työllemme tutkimusluvut, käytimme suostumuslomakkeita haastatteluissa ja kerroimme osallistumisen vapaaehtoisuudesta. Osoitimme kunnioitusta ja arvostusta kohderyhmäämme ja heidän mielipiteitään kohtaan. Lisäksi työmme raportointi on johdonmukaista ja selkeää. Hankkimamme lähdeaineisto on ajantasaista ja peräisin luotettavista lähteistä.

Jatkoehdotukset

Metsämieli oli meille valtava inspiraation lähde. Haluamme kannustaa Metsämieli-menetelmästä kiinnostuneita ja innostuneita ottamaan lisää selvää menetelmästä ja sen mahdollisuuksista juuri omalle asiakasryhmälle tai yksikölle. Yksi jatkoehdotuksemme olisi, että Mielipaikassa voitaisiin järjestää Metsämieli-ohjaajan toteuttamaa ryhmätoimintaa. Näemme mahdollisuutena myös sen, että menetelmän antia voitaisiin hyödyntää laajemminkin Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen yksiköissä esimerkiksi erilaisissa ryhmissä tai työhyvinvoinnin lisäämisen työvälineenä.

Jatkoehdotuksena pohdimme sitä, että toiminnan toteuttamisessa voitaisiin jatkossa hyödyntää mielenterveyskuntoutujien tai minkä tahansa asiakasryhmän osallisuutta ideoinnissa, suunnittelussa ja järjestämisessä. Toiminnasta tulisi tällöin suunnittelijoidensa näköistä ja heidän toiveensa huomioon ottavaa. Se, että osallistujat pääsisivät itse myös suunnittelemaan toimintaa, voisi lisätä heidän sitoutumistaan siihen.

Toiminnasta voisi mahdollisesti koota myös oppaan eri toimijoiden käyttöön. Oppaassakin olisi mielestämme hyvä esittää erilaisia vaihtoehtoja toiminnan toteuttamiselle. Näemme, että samankaltaista toimintaa voidaan järjestää eri asiakasryhmille. Kaipaamme kaikki ajoittain rentoutumista ja rauhoittumista, ja luonto on mitä parhain paikka sellaiselle. Valmiin oppaan tai ohjevihon avulla uuden toiminnan kokeileminen on helpompaa, koska tällöin ei tarvitse itse tehdä suurta suunnittelutyötä, vaan voi käyttää valmista materiaalia.

LÄHTEET

Aineistonhallinnan käsikirja. 2016. Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Päivitetty 8.6.2016. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html> [viitattu 14.9.2016].

Arvonen, S. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Autti-Rämö, I. & Salminen, A.-L. 2016. Kuntoutumisen hyvät käytännöt. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 14–17.

Autti-Rämö, I., Mikkelsen, M., Lappalainen, T. & Leino, E. 2016. Kuntoutumisen prosessi. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 56–73.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4. uud. painos. Helsinki: Edita.

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. 4. uud. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. 15.–16. painos. Helsinki: Tammi.

Huttunen, M. 2015. Sairauden hallinta: ahdistuneisuus ja pelot. Lääkkeet mielen hoidossa. Terveyskirjasto. Kustannus Oy Duodecim. WWW-dokumentti. Päivitetty 27.11.2015. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=lam00058 [viitattu 25.1.2017].

Hämäläinen, T. & Savolainen, K. 2016. Toiminta kuntoutumisessa - päämäärä ja väline. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 281–286.

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry. 2014. Toimintasuunnitelma 2014. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kakspy.com/tiedostot/toimintasuunnitelma2014.doc> [viitattu 15.6.2016].

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 111. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kanerva, A., Kuhanen, C., Oittinen, P. & Schubert, C. 2014. Lähestymistapoja mielenterveyshoitotyöhön. Teoksessa Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A.,

Seuri, T. & Schubert, C. Mielenterveyshoitotyö. 3.–4. painos. Helsinki: WSOYpro Oy, 93–151.

Kari, O., Niskanen, T., Lehtonen, H. & Arslanoski, V. 2013. Kuntoutumisen tukeminen. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kataja, J. 2003. Rentoutuminen ja voimavarat. Helsinki: Edita Prima Oy.

Katajainen, A., Lipponen., K. & Litovaara, A. 2005. Voimavarat käyttöön. Hyvää oloa ja onnellisuutta. 4. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Korpela, K. & Ylén, M. 2009. Effectiveness of Favorite-Place Prescriptions: A Field Experiment. *American Journal of Preventive Medicine* 36, 435–438.

Kuhanen, C. 2014. Mielenterveys ja mielenterveyshoitotyö. Teoksessa Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. Mielenterveyshoitotyö. 3.–4. painos. Helsinki: WSOYpro Oy, 16–34.

Ljungberg, T. 2012. Rentoutumisen avaimet. Helsinki: Delfiini Kirjat.

Metsämieli. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.metsamieli.fi/Metsaemieli-ohjaajat/> [viitattu 1.3.2017].

Mielenterveyden keskusliitto. s.a. Kuntoutuminen. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kuntoutuminen/> [viitattu 28.1.2017].

Mielenterveysseura. s.a. Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot? WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvintointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot> [viitattu 17.2.2017].

Mielipaikka. s.a. Painettu esite Mielipaikan toiminnasta.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Litterointi. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2_1.html [viitattu 11.2.2017].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006b. Ryhmähaastattelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_4.html [viitattu 17.9.2016].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006c. Teemahaastattelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html [viitattu 17.9.2016].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006d. Teemoittelu. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html [viitattu 11.2.2017].

Salminen, A.-L. 2016. Ryhmämuotoinen kuntoutus. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A.-L., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 301–305.

Salonen, K. & Kirves, K. 2016. Luonto rauhoittaa, hoitaa ja pelottaa. Teoksessa Paaskoski, L., Roiko-Jokela, H. & Kaljunen, A. (toim.) Vuosilusto 11. Metsä tekee hyvää! Punkaharju: Lusto – Suomen Metsämuseo ja Metsähistorian Seura, 138-159.

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

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

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> [viitattu 9.3.2017].

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Suomen Mielenterveysseura. s.a. Metsäkävely yhdisti metsän ja mielenterveyden. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%A4toiminta/p%C3%A4%C3%A4tt%C3%A4neet-hankkeet/mets%C3%A4k%C3%A4vely-yhdisti-mets%C3%A4n-ja-mielenterveyden> [viitattu 18.9.2016].

Takayama, N., Korpela, K., Lee, J., Morikawa, T., Tsunetsugu, Y., Park, B.-J., Li, Q., Tyrväinen, L., Moyazaki, Y. & Kawaga, T. 2014. Emotional, Restorative and Vitalizing Effects of Forest and Urban Environments at Four Sites in Japan. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 11, 7207–7230.

Tamminen, S. 2016. Ohjaaja. Haastattelu 3.5.2016. Mielipaikka.

Turtonen, J. 2006. Mielenterveysongelmat. Mistä apua? Helsinki: Minerva.

Tuulio-Henriksson, A. 2013. Mielenterveyden häiriöiden kuntoutus ja monitoringin palvelujärjestelmä. Teoksessa Ashorn, U., Autti-Rämö, I., Lehto, J. & Rajavaara, M. (toim.) Kuntoutus muuttuu – entä kuntoutusjärjestelmä? Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 146–160.

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 48–58.

Tyrväinen, L. & Ojala, A. 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. *Mielenterveys* 54, 14–17.

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38, 1–9.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja* 52, 57–77. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/working-papers/2007/mwp052-07.pdf> [viitattu 18.9.2016].

Vilén, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2008. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. 2. painos. Helsinki: WSOY.

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

World Health Organization. 2014. Mental health: a state of well-being. WWW-dokumentti. Päivitetty 8/2014. Saatavissa: http://www.who.int/features/fact-files/mental_health/en [viitattu 21.1.2017].

KUVALUETTELO

Kuva 1. Laatikko harjoitusten tueksi. Volanen, I. 25.10.2016.

Kuva 2. Laatikon sisältö. Volanen, I. 25.10.2016.

SUOSTUMUSLOMAKE

SUOSTUMUSLOMAKE TUTKIMUSHAASTATTELUUN

Haluan osallistua Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden Anni Volasen ja Ida Volasen opinnäytetyöhön, jossa selvitetään Metsämieli-menetelmän käytettävyyttä rentoutusryhmässä.

Olen saanut tarvittavan tiedon tutkimuksesta ja osallistun haastatteluihin vapaaehtoisesti.

Suostun haastateltavaksi

___/___ 20___
Päivämäärä Paikka

Allekirjoitus _____

Nimenselvennys _____

INFOJULISTE



Hei rentoutusryhmän osallistuja!

Tule kanssamme rentoutumaan rennossa ja lämpimässä hengessä. 😊

Ohjaamme rentoutusryhmää Mielipaikassa osana opinnäytetyötämme. Järjestämme kolme tuokiota, joissa rentoudutaan helpoilla luontoaiheisilla harjoituksilla.

Sinulla ei tarvitse olla aikaisempaa kokemusta osallistuaksesi tuokioihimme.

<p>1. TUOKIO ti 25.10. klo 14.00-15.45</p> <p>Kokoontuminen klo 14 Mielipaikassa.</p> <p>Harjoitukset tehdään Mielipaikan alakerrassa.</p>	<p>2. TUOKIO ti 1.11. klo 14.00-15.45</p> <p>Kokoontuminen klo 14 Mielipaikassa.</p> <p>Harjoitukset tehdään Mielipaikan pihalla, joten pukeuduthan lämpimästi.</p>	<p>3. TUOKIO ti 8.11. klo 14.00-15.45</p> <p>Kokoontuminen klo 14 Mielipaikassa.</p> <p>Harjoitukset tehdään lähiluonnossa, jonne lähdemme yhdessä kävellen. Pukeuduthan lämpimästi. Laitathan jalkaasi kengät, joissa on hyvä kävellä.</p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ota mukaan rentoa mieltä!

Olisi mukavaa, jos pääsisit osallistumaan kaikkiin tuokioihin.

Tervetuloa! 😊

Ystävällisin terveisin,
Anni Volanen ja Ida Volanen
Kymenlaakson ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijat
puh. (piilotettu)
e-mail: ida.volanen@student.kyamk.fi
Voit olla yhteydessä meihin, jos Sinulla herää kysyttävää.

TUOKIOIDEN SUUNNITELMARUNGOT

Tuokio 1. 25.10.2016

Ajatus: Altistuminen luonnolle tutussa ja turvallisessa ympäristössä, rentoutuminen, kannustus ja rohkaisu harjoitusten käyttämiseen ja luonnon hyödyntämiseen arjen rentoutumisessa

Paikka: Mielipaikan alakerran tila

Materiaalit: materiaalilaatikko (luontoesineet, vihkoset, valokuvat), luontoesineet pärekoreissa, mukana CD:t

Suunnitelma:

- Tilan ja materiaalin järjesteleminen valmiiksi (alustat, viltit, tuolit, CD-soitin, valaistus)
- Kokoontuminen alakertaan
- Osallistujien vastaanottaminen ja tarvittaessa uusien osallistujien pieni perehdytys ja suostumuslomakkeiden allekirjoitus
- Tuokion aloittaminen
- Harjoitukset: Luontoääniä, Latausta luontokuvista, Mielenmaisemassa, Kaikilla aisteilla, sekä varalla lisäksi Hengityksen taika
- Harjoitusten ohessa kannustus ja rohkaisu harjoitusten/luonnon käyttämiseen arjessa
- Tarvittaessa pieni tauko
- Haastatteluhetki
- Muistutus ensi kerrasta (lämmiin vaatetus pihapiirissä tapahtuvaa rentoutumista varten)
- Osallistujien kiittäminen osallistumisesta
- Alakerran tilan järjesteleminen ja siistiminen
- Mielipaikan ohjaajan tiedottaminen ensi kerrasta

Tuokio 2. 1.11.2016

Ajatus: Rentoutumista varten luontoympäristön laajentaminen tuttuun pihapiiriin, rentoutuminen, kannustus ja rohkaisu harjoitusten käyttämiseen ja luonnon hyödyntämiseen arjen rentoutumisessa

Paikat: Mielipaikan pihapiiri ja alakerran tila (haastatteluhetki)

Materiaalit: retkijakkarat, viltit

Suunnitelma:

- Tilan valmisteleminen tuokion lopun haastatteluhetkeä varten
- Kokoontuminen alakertaan
- Osallistujien vastaanottaminen ja tarvittaessa uusien osallistujien pieni perehdytys ja suostumuslomakkeiden allekirjoitus
- Pihapiiriin siirtyminen, jakkaroiden ja vilttien jakaminen
- Tuokion aloittaminen

- Harjoitukset: Hengityksen taika, Harjoita havaintoja, Mielenmaisemassa, Ystävällisyyttä itselle
- Jakkaroitten ja vilttien pois kerääminen, siirtyminen sisätilaan
- Tarvittaessa pieni tauko
- Haastatteluhetki, jonka ohessa kannustus ja rohkaisu harjoitusten/luonnon käyttämiseen arjessa
- Muistutus ensikerrasta (lämmiin vaatetus ja kävelykengät lähiluonnossa tapahtuvaa rentoutumista varten)
- Osallistujien kiittäminen osallistumisesta
- Alakerran tilan järjesteleminen ja siistiminen
- Mielipaikan ohjaajan tiedottaminen ensi kerrasta

Varasuunnitelma, paikkana sisätila:

- Tilan ja materiaalin järjesteleminen valmiiksi (alustat, viltit, valaistus)
- Kokoontuminen alakertaan
- Osallistujien vastaanottaminen ja tarvittaessa uusien osallistujien pieni perehdytys ja suostumuslomakkeiden allekirjoitus
- Tuokion aloittaminen
- Harjoitukset: Hengityksen taika, Mielenmaisemassa, Harjoita havaintoja (valokuvan avulla), Ystävällisyyttä itselle (valokuvan avulla), Läsnäolon hetki
- Tarvittaessa pieni tauko
- Haastatteluhetki, jonka ohessa kannustus ja rohkaisu harjoitusten/luonnon käyttämiseen arjessa
- Osallistujien kiittäminen osallistumisesta
- Alakerran tilan järjesteleminen ja siistiminen
- Kiitokset ohjaajille

Tuokio 3. 8.11.2016

Ajatus: lähiluonnon hyödyntäminen rentoutumispaikkana, rentoutuminen, kannustus ja rohkaisu harjoitusten käyttämiseen ja luonnon hyödyntämiseen arjen rentoutumisessa

Paikat: Viirinkallion korsun viereinen lähiympäristö (hiekkakenttä) ja Mielipaikan alakerran tila (haastatteluhetki)

Materiaalit: retkijakkarat, viltit

Suunnitelma:

- Tilan valmisteleminen tuokion lopun haastatteluhetkeä varten
- Kokoontuminen alakertaan
- Osallistujien vastaanottaminen ja tarvittaessa uusien osallistujien pieni perehdytys ja suostumuslomakkeiden allekirjoitus
- Lähtö yhdessä Viirinkallion korsun lähiympäristöön
- Harjoitus: Tietoinen kävely

- Rentoutuspaikan järjesteleminen (retkijakkarat, viltit)
- Tuokion aloittaminen
- Harjoitukset: Harjoita havaintoja, Ystävällisyyttä itselle, Läsnaolon hetki (varalla), Tietoinen kävely
- Jakkaroiden ja vilttien pois kerääminen
- Paluu yhdessä Mielipaikkaan
- Tarvittaessa pieni tauko
- Haastatteluhetki, jonka ohessa kannustus ja rohkaisu harjoitusten/luonnon käyttämiseen arjessa
- Osallistujien kiittäminen osallistumisesta
- Alakerran tilan järjesteleminen ja siistiminen
- Kiitokset ohjaajille

Varasuunnitelma lähiluontoon lähtemisen estyessä, paikkana katettu terassi:

- Tilan valmisteleminen tuokion lopun haastatteluhetkeä varten
- Kokoontuminen alakertaan
- Osallistujien vastaanottaminen ja tarvittaessa uusien osallistujien pieni perehdytys ja suostumuslomakkeiden allekirjoitus
- Siirtyminen terassille, vilttien jako
- Tuokion aloittaminen
- Harjoitukset: Hengityksen taika, Harjoita havaintoja, Mielenmaisemassa, Ystävällisyyttä itselle, Läsnaolon hetki
- Paluu sisätilaan, vilttien pois kerääminen
- Tarvittaessa pieni tauko
- Haastatteluhetki, jonka ohessa kannustus ja rohkaisu harjoitusten/luonnon käyttämiseen arjessa
- Osallistujien kiittäminen osallistumisesta
- Alakerran tilan järjesteleminen ja siistiminen
- Kiitokset ohjaajille

Varasuunnitelma lähiluontoon lähtemisen estyessä, paikkana sisätila:

- Tilan ja materiaalin järjesteleminen valmiiksi (alustat, viltit, tuolit, valaistus)
- Kokoontuminen alakertaan
- Osallistujien vastaanottaminen ja tarvittaessa uusien osallistujien pieni perehdytys ja suostumuslomakkeiden allekirjoitus
- Tuokion aloittaminen
- Harjoitukset: Hengityksen taika, Mielenmaisemassa, Harjoita havaintoja (valokuvan avulla), Ystävällisyyttä itselle (valokuvan avulla), Läsnaolon hetki
- Tarvittaessa pieni tauko
- Haastatteluhetki, jonka ohessa kannustus ja rohkaisu harjoitusten/luonnon käyttämiseen arjessa
- Osallistujien kiittäminen osallistumisesta
- Alakerran tilan järjesteleminen ja siistiminen
- Kiitokset ohjaajille

TEEMAHAASTATTELURUNKO

Teema 1. Toiminnan soveltuvuus rentoutusryhmään

Alateema 1. Olotila, tuntemukset, ajatukset

- Millaisia ajatuksia tuokio ja sen harjoitukset sinussa herättivät?
- Millaisen olotilan harjoitukset saivat aikaan?
- Arvioi asteikolla 1-5 kuinka harjoitukset auttoivat sinua rentoutumaan?
Jatkokysymyksenä: Miten olisi ollut pykälän parempi?

Alateema 2. Harjoitusten sisältö

- Mitä pidit harjoituksista?
- Mitä muuttaisit harjoituksissa?
- Mitä olisimme voineet tehdä toisin?

Alateema 3. Harjoitukset jatkossa

- Miten harjoituksia voisi käyttää jatkossa rentoutusryhmässä?

Teema 2. Tukeminen ja kannustaminen harjoitusten käyttämiseen ja luonnon hyödyntämiseen

Alateema 1. Harjoitukset ja/tai luonto osaksi arkea ja oman mielenterveyden tukemista

- Miten voisit hyödyntää luontoa kotonasi/pihapiirissäsi/lähiluonnossa?

Alateema 2. Materiaalit ja sen käyttäminen

- Millä tavalla voisit hyödyntää tukimateriaalia omassa arjessasi?