

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Joni Pulkkinen

LUONTO MIELENTERVEYDEN VOIMAVARANA
- Green Care -toimintaan pohjautuva luontopäivä mielenterveyskuntoutujille

Opinnäytetyö
Tammikuu 2018



OPINNÄYTETYÖ
Tammikuu 2018
Sairaanhoidajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 50 405 4816

Tekijä
Joni Pulkkinen

Nimeke
Luonto mielenterveyden voimavarana – Green Care -toimintaan pohjautuva luontopäivä mielenterveyskuntoutujille

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry

Tiivistelmä

Green Care on tieteellisesti tutkittua luontoon liittyvää toimintaa, jossa luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä käytetään tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti kuntouttamaan ihmisten fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Tutkimukset osoittavat, että ulkoliikunta vähentää stressiä, lihasjännitystä, verenpainetta, sydämen sykettä, ärtymystä, levottomuutta ja mieliala kohenee.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista tukevaa toimintaa. Tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa mielenterveyskuntoutujille Green Care -toiminnan ydinelementteihin perustuva luontopäivä.

Päivä koostui voimaannuttavasta aistikävelystä luonnossa, mindfulness -harjoitteesta ja kodassa vietetystä ruokahetkestä. Luontopäivään osallistui seitsemän henkilöä, joista kaikki viihtyivät luonnossa. Kuusi koki saavansa voimavaroja arkeen ja viisi myös rentoutumisen tunteita. Luontopäivää voisi kehittää kerätyn palautteen perusteella tuomalla päivään terapeuttisia elementtejä ja rajata osallistujat tietyn diagnoosin perusteella.

Kieli
suomi

Sivuja 32
Liitteet 4
Liitesivumäärä 7

Asiasanat
Green Care, luonnon hyvinvointivaikutukset, mielenterveyskuntoutus



THESIS
January 2018
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Author
Joni Pulkkinen

Title
Nature as a Resource for Mental Health – Green Care Based Nature Day Event for Mental Health Rehabilitation Clients

Commissioned by
Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry

Abstract

Green Care is a scientifically researched nature-related activity where nature and animal assisted methods are used in a target-oriented, responsible, and professional way to rehabilitate people's physical, social and psychological well-being. Researches show that outdoor exercise reduces stress, muscle tension, blood pressure, heart rate, irritability, restlessness and improves the mood.

This practice-based thesis was commissioned by the Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. The purpose of this thesis was to promote the rehabilitation of mental health clients. The assignment was to plan and organize a nature day event based on the core elements of Green Care.

The event consisted of an empowering sensory walk in nature, a mindfulness exercise, and a meal in a hut. Seven clients participated in the nature day event and all of them enjoyed being in nature. Six of them felt empowered for everyday life by nature and five experienced feelings of relaxation. The nature day event could be developed on the basis of the received feedback by bringing therapeutic elements into the event and by limiting the attendance to clients with a particular diagnosis.

Language
Finnish

Pages 32
Appendices 4
Pages of Appendices 7

Keywords
Green Care, effects of nature on well-being, mental health rehabilitation

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Green Care – terapiaa ja hyvinvointia luonnosta	6
2.1	Green Care	6
2.2	Green Care toiminnan alkujuuret maailmalla ja Suomessa	6
2.3	Luontohoiva ja -voima.....	7
2.4	Green Care -toimintaa ohjaavat elementit ja edellytykset.....	9
3	Luontokokemuksen psyykinen vaikutus	10
3.1	Luontokokemuksen tekijät	10
3.2	Luontokokemuksen vaikutukset.....	11
4	Luonto mielenterveyden voimavarana	12
4.1	Mielenterveys.....	12
4.2	Mielenterveyskuntoutuminen	14
4.3	Metsän parantava voima – hyvinvointia luonnosta	15
5	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	17
6	Opinnäytetyön toteutus	18
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
6.2	Luontopäivän suunnittelu	18
6.3	Luontopäivän toiminnallinen osuus.....	21
6.4	Luontopäivän arviointi	22
7	Pohdinta.....	24
7.1	Luontopäivän toteutus ja menetelmät	24
7.2	Eettisyys ja luotettavuus	25
7.3	Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu	26
7.4	Jatkotutkimus ja -kehittämisideat	27
7.5	Tulevaisuus luonnon hyvinvointivaikutuksista nauttien	28
	Lähteet.....	30

Liitteet

Liite 1 Luontopäivän infolehtinen ennakkomarkkinointiin

Liite 2 Luontopäivän palautelomake

Liite 3 Luontopäivän käsikirjoitus

Liite 4 Toimeksiantosopimus

1 Johdanto

Hietaharjun ja Nuutilan (2016, 9) mukaan mielenterveys on tila, jossa ihminen kykenee selviytymään normaaleissa stressitilanteissa normaaleista päivittäisistä toiminnoistaan. World Health Organization WHO, (2005, 5) ennustaa, että masennus tulee olemaan vuonna 2020 toiseksi yleisin sairaus iskeemisen sydänsairauden jälkeen. Mielenterveyden häiriöistä on tullut Suomessa 2000-luvulla hyvin yleinen peruste työkyvyttömyyseläkkeelle. Vuonna 2014 työkyvyttömyyseläkettä Suomessa sai 172 500 henkilöä, joista merkittävä osa oli mielenterveyshäiriöisiä. (Hietaharju & Nuutila 2016, 29.)

Mielenterveyshäiriöitä hoidetaan kuntouttavalla hoito-otteella. Mielenterveyskuntoutumisen päätavoite on saada kuntoutujan psyykkisen sairauden heikentämä toimintakyky mahdollisimman normaalille tasolle. Kuntoutuksen tarkoitus on saada kohennettua kuntoutujan elämönhallintataitoja, parantaa elämänlaatua ja saada valmiuksia niiden ylläpitämiseen myös tulevaisuudessa. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 103.)

Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvää toimintaa, jossa luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä käytetään tavoitteellisesti, vastuullisesti ja ammatillisesti ympärivuotisessa kuntoutus- ja virkistystoiminnassa. Toiminnan tavoitteena on parantaa ihmisten fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia sekä elämän laatua. (Green Care Finland ry 2017a.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Pohjois-Karjalan Mielenterveydentuki Ry. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista tukevaa toimintaa. Tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa mielenterveyskuntoutujille Green Care -toiminnan ydinelementteihin perustuva luontopäivä.

2 Green Care – terapiaa ja hyvinvointia luonnosta

2.1 Green Care

Green Care Finland ry (2017a) ja Salonen (2010, 78) määrittelevät Green Care -toiminnan luontoon ja maaseutuun liittyväksi toiminnaksi, minkä tarkoitus on parantaa ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Palvelujen tuottamisessa voidaan käyttää niin eläin- kuin luontoavusteisia menetelmiä tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Hyvinvointi syntyy asiakkaalle luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla.

Green Caren teoriaperustana ja pohjana toimii alkujaan Yhdysvalloissa perustettu ekopsykologia ja -terapia. Ekopsykologiaa ja -terapiaa voidaan pitää pääkäsitteenä kaikelle luonnossa tapahtuvalle fyysiselle ja psyykkiselle kuntoutumiselle. Se on psykologisen teorian ja käytännön yhdistelmä, jossa ihminen on yhtenä omana osana ympäröivää luontoa. Kun asiaa tarkastellaan näin, niin myös ihmisen ja luonnon hyvinvointi tai pahoinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Ekopsykologian päällimmäisenä tarkoituksena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa kestävä kehityksen mukaista elämäntapaa. (Green Care Finland 2017b; Hinds & Jordan 2016, 1.)

2.2 Green Care toiminnan alkujuuret maailmalla ja Suomessa

Luonnon hyvinvointielementtien käyttö on ollut jo pitkään mukana ihmisten toiminnassa. Lääketieteen isä Hippokrates totesi jo antiikin aikaan, että luonto parantaa. Hänen mielestään luontotekijät olisi aina otettava mukaan sairauksia parantaessa (Wahlström 2008, 1). Egyptiläiset lääkärit määräsivät puutarhakävelyjä sairauksista kärsiville potilailleen, ja yli 2000 vuotta sitten taolaiset perustivat puutarhoja, koska uskoivat niiden terveyttä parantavaan vaikutukseen. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 11, 23.) Luontoa ja hyvinvointivaikutuksia on myös käytetty läpi ihmishistorian erityisesti sairaaloissa, oppilaitoksissa ja luostareissa hyvinvoinnin lisäämiseen. (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 13).

1800-luvulla ja erityisesti sen loppupuolella huomattiin maatalous- ja puutarhatöiden rauhoittava vaikutus, jolloin maaseutua ja luonnon hyvinvointivaikutuksien rauhoittavaa vaikutusta alettiin käyttää tietoisesti hyväksi muun muassa mielen-terveysongelmien hoitoon. (Suomi ym. 2016, 11.) Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisessä siirryttiin 1950-luvulla virallisempaan suuntaan, kun Yhdysvalloissa käynnistettiin terapeuttisen puutarhanhoidon ensimmäiset viralliset koulutukset. Hieman tämän jälkeen koulutustoimintaa laajennettiin Yhdysvaltojen ja Englannin yliopistoihin, jotka kehittivät useita eri alan järjestöjä toiminnan kehittämiseen. (Salovuori 2014, 12–15; Suomi ym. 2016, 11.)

Virallisen Green Care -käsitteen juuret ovat Alankomaissa, jossa se on kehitetty 1970-luvulla. Tuolloin alettiin ensimmäistä kertaa puhua *care farm* -tiloista, joissa aktiivisesti hyödynnettiin maatilaympäristöä ja -toimintoja sosiaali- ja terveystalveluiden piirissä olevien ihmisten kuntouttamisen eri muodoissa. Suomessa Green Care on tullut esiin kuitenkin huomattavasti myöhemmin. Käsitteenä Green Care esiteltiin Suomessa ensi kertaa vasta vuonna 2008. (Soini, Ilmarinen, Kirveenummi & Yli-Viikari 2011, 320; Arvonon 2014, 14.) Vuonna 2010 kuitenkin edettiin yksi merkittävä askel, kun Suomeen perustettiin toimintaa valvova ja kehittävä yhdistys, Green Care Finland ry. Koko maan kattavan yhdistyksen tarkoituksena on parantaa alan yrittäjien yhteistyötä, lisätä tietoa alasta, parantaa toimintaedellytyksiä sekä edistää ja edelleen kehittää Green Care -toimintaa Suomessa. (Aro, Auer, Jakobsson, Polojärvi & Ålander 2014, 7; Salonen 2010, 77.)

2.3 Luontohoiva ja -voima

Green Care on jaettu luontohoivan ja luontovoiman toiminta-alueisiin. **Luontohoivan** palvelut ovat aina ammatillisia ja terapeuttisia (luontolähtöisyyttä hyödyntäviä) kuntoutumisen muotoja, joihin tarvitaan sosiaali- ja terveystalvelalan koulutus. Luontohoivan alueella potilaat ovat aina jollakin tavalla sairaita, joten toiminnassa on aina oltava mukana sosiaali- ja terveystalvelalan ammattilainen. Luontohoivasta

voidaan käyttää myös nimeä vihreähoiva, mutta luontohoiva toimii yleensä virallisempänä määritelmänä. (Iijolainen & Ruoho 2014, 8-10; Soini 2014, 26-27.)

Luontovoima taas keskittyy enemmän vapaasti tuotettaviin palveluihin, kuten hyvinvointi-, ohjelma-, harrastus- ja virkistyspalveluihin, joita voidaan tuottaa ilman pätevyyttä sosiaali- ja terveysalalle. Luontovoiman asiakkaat eivät yleensä ole niin haavoittuvaisessa tilassa kuin luontohoivan asiakkaat, mutta he saattavat kaivata erityisiä tarpeita ohjaukseen, välineisiin tai esteettömyyteen liittyen. Luontovoimasta voidaan käyttää myös nimeä vihreävoima, mutta tässäkin virallisempänä määritelmänä käytetään yleensä luontovoimaa. (Iijolainen & Ruoho 2014, 8–10; Soini 2014, 27.)

Niin luontovoiman kuin myös luontohoivan alueella tarjottavien palveluiden määrä on suuri. Luonnonvarakeskus ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2017) lajittelevat ensin kaikki toiminnot kahteen eri osaan, luontohoivaan- ja voimaan. Niiden alueella toiminta on jaettu eläin-, luonto-, puutarha- ja maatala- tai metsäavusteisiin toimintoihin (Kuva 1).



Kuva 1. Luontovoiman ja -hoivan toiminta-alueet (Luonnonvarakeskus & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017,10).

2.4 Green Care -toimintaa ohjaavat elementit ja edellytykset

Green Care -toiminnan kolme ydinelementtiä ovat luonto, toiminta ja yhteisö. To-teutuakseen se tarvitsee elementeistä tärkeimmän eli **luonnon**. Green Caressa luontoelementti voidaan korvata myös eläimillä. Luonto- tai eläinelementtien läs-näoloa käytetään edistämään, vahvistamaan ja nopeuttamaan asetettuja tavoit-teita. Toinen elementeistä on **toiminta**. Toiminnalla luodaan side ihmisen ja ym-päristön välille, Green Care -toiminta yhdistää ihmisen ympäröivään luontoon. Toimiminen luonnossa tuottaa ennen kaikkea mielihyvää ja aktivoi ajattelua. Tä-män kautta ihminen on toimiessaan yhteydessä ympäröivään maailmaan, jolloin myös toiminnan vaikuttavuus voi lisääntyä. Kolmas Green Care -elementeistä on **yhteisö**, joka mahdollistaa yksilön osallisuuden tunnun johonkin tärkeään. Ihmi-nen kasvaa henkisesti vuorovaikutuksessa yhteisön kanssa. Osallistumalla ja ot-tamalla vastuuta yksilö kiinnittyy yhteiskuntaan ja parhaassa tapauksessa yhtei-sön tuki suojelee terveyttä ja lisää toiminnan vaikuttavuutta. Tarjottavan palvelun on oltava aina kolmen peruselementin (luonto, yhteisö ja toiminta) yhdistämistä tavoitteelliseksi, ammatilliseksi ja vastuulliseksi eettiseksi kokonaisuudeksi (Sem-pik ym. 2010, 11; Soini ym. 2011, 322–325; Era & Puromäki. 2014, 16; Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos & Lapin am-mattikorkeakoulu 2014, 9; Vehmasto 2014, 13.)

Tavoitteellisuus ohjaa aina Green Care -toimintaa. Luontoa käytetään aina ta-voitteellisesti yhtenä työvälineenä edistämään asiakkaan hyvinvointia ja ter-veyttä. Toimintaa voidaan helposti ”räätälöidä” asiakkaan tarpeiden mukaan, jotta siitä saadaan mahdollisimman pitkäjänteistä ja loogista jokaisen yksilön tarpei-den mukaisesti. Palvelun tuottajan on aina oltava täysin sitoutunut tavoitteellisuu-teen, jotta toiminnassa saavutettaisiin tehokkaasti asetetut tavoitteet. (Soini ym. 2011, 325–326; Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus ym. 2014, 6.)

Ammatillisuus on myös tärkeä ominaisuus tuotettaessa Green Carea. Ammatil-lisuudessa on ensisijaisen tärkeää, että aina tuotetaan vain niitä palveluita, joihin ammattitaito riittää. Esimerkiksi luontoterapiaa voi antaa vain henkilö, jolla on sii-hen riittävä ammattipätevyys. Ammattitaitoa on myös toimia erilaisten ihmisten

kanssa ja erityisesti asiakkaan hallintaan ja kohtaamisen liittyvät taidot ovat tärkeitä. Ammatillisuuteen liittyy myös se, että tietoja ja taitoja päivitetään tarpeen tullen säännöllisesti. (Soini ym. 2011, 325–326; Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus ym. 2014, 6.)

Green Caren tuottamisessa kolmantena perusedellytyksenä on **vastuullisuus**, joka liittyy sekä luonnossa toimimiseen että asiakassuhteeseen. Vastuullisuus toiminnassa nähdään arvoina, eettisinä toimintatapoina sekä laatuna toimiessa Green Care - merkin alla. Vastuullinen palveluiden tuottaja pyrkii aina luomaan asiakkailleen pitkäjänteisesti ja johdonmukaisesti sosiaalista, ekologista ja hyvin usein myös kulttuurillista lisäarvoa. Vastuullinen toiminta edellyttää myös kestävä kehityksen mukaisesti toimimista, luonnon kunnioittamista. (Soini ym. 2011, 325–326; Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus ym. 2014, 12.)

3 Luontokokemuksen psyykkinen vaikutus

3.1 Luontokokemuksen tekijät

Turvallisuus on yksi luontokokemuksen neljästä tekijästä. Se mahdollistaa myös kolmen muun tekijän syntymisen. Turvallisuus on tekijöistä se, joka antaa mahdollisuuden kokea luontokokemuksen terapeuttisen vaikutuksen ja luonnossa elpymisen. Se tarkoittaa turvallisuuden tunnetta niin fyysisenä kuin psyykkisenä kokemuksena. Luonnossa esimerkiksi vanhat puut ja kalliot edesauttavat turvallisuuden tunnetta, koska ne luovat esimerkiksi ajatuksen pysyvyydestä. (Salonen 2010, 53-54.)

Hyväksyntä on myös tärkeää positiiviselle luontokokemukselle. Se on riittävyyden kokemista sellaisena, kun yksilö sillä hetkellä on. Se ei vaadi toteutuakseen onnistumisia, suorituksia tai sosiaalisten odotuksien täyttymistä, vaan se on riittävyyden ja hyväksymisen summa. Se saavutetaan olemalla oma itsensä siinä

hetkessä. Hyväksyntä ilman suorituksen ja onnistumisen painetta tai epäonnistumisen pelkoa on myönteisen minäkuva ydin. (Salonen 2005, 61, 78; Salonen 2010, 56-57.)

Kokemuksellisuus on luontokokemuksen kolmas osa-alue. Siinä keskitetään huomio kokemuksen tulkinnan sijasta kokemukseen sellaisenaan, kun se juuri sillä hetkellä ilmenee. Kokemuksellisuudessa aistihavainnot ohjaavat kokemukseen, josta tulee tila ja ymmärrys, että tässä ja nyt on hyvä olla. Luonnossa se voi tulla miellyttävän metsän, eteenpäin vievän polun tai esimerkiksi puron solinan vaikutuksesta. Samoin kuin luonto on täynnä kokemuksia, myös toiminta eläinten kanssa on kokemuksellisuutta. Eläimen kanssa kommunikointi tapahtuu pääosin ruumiinkielellä, kun taas vuorovaikutuksessa ihmisen kanssa on aina jossain määrin mukana sosiaalisia odotuksia, joissa ilmenevät kilpailu, vertailu ja tehokkuus. Kun toiminta eläimen kanssa ei sisällä samanlaisia sosiaalisia odotuksia, se vapauttaa sosiaalisista odotuksista. (Salonen 2010, 57-58; Arvonen 2014, 29.)

Neljäs tekijä on **jatkuvuus**. Ihmisten kuvaillessa kokemustaan luonnossa, he yleensä kokevat olevansa yhtä luonnon kanssa. Jatkuvuuden kokemuksessa yksilön ”minä” joustaa ja kasvaa yhdeksi osaksi ympäröivää ympäristöä. Luontoympäristössä ollessa tämä mielletään positiiviseksi vaikutukseksi. Tämä auttaa löytämään yhteyden itseensä ja saattaa henkilön joskus jopa meditatiiviseen tilaan. (Salonen 2005, 68; Salonen 2010, 58.)

3.2 Luontokokemuksen vaikutukset

Salonen (2010, 60-61) määrittelee luontoympäristöön liittyvät psyykkiset kokemukset elvyttävään ja terapeuttiin. Elvyttävyyteen liittyy lähinnä psyykkisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja vahvistaminen sekä mielenterveyden ennaltaehkäiseviä tekijöitä. Terapeuttiset vaikutukset liittyvät kokemukseen, ja olemassa oleva psyykinen ongelma tai kuormitus helpottuu.

Elvyttävä vaikutus on vahvistava, selkiinnyttävä, virkistävä, rauhoittava ja rentouttava. Vahvistava ja selkiinnyttävä vaikutus kohottaa yksilön itsetuntoa, auttaa löytämään uusia näkökulmia ja arvomaailmoja. Virkistävä vaikutus taas auttaa mielialan kohoamiseen ja jaksamisen lisääntymiseen, kun taas rauhoittava ja rentouttava vaikutus laskee stressitasoja sekä vähentää psyykkistä kuormitusta tunnetasolla. Elvyttävyydessä siis ihmisen psyykkinen tila kohenee tai helpottuu luontointervention avulla. (Salonen 2010, 61; Arvonen 2014, 17-19; Salonen, Kirves & Korpela 2016, 323-324.)

Terapian pääasiallinen tavoite on helpottaa oireita, ja näinhän myös luonnossa tapahtuu. Terapeuttinen kokemus koetaan usein toimintona, jonka vain ihminen voi terapeutin ammatissa toteuttaa. Luontoympäristöllä ja eläimillä on todettu olevan myönteinen vaikutus jopa ihmisten terveydentilaan. Myös esimerkiksi luontokokemuksen kestolla on havaittu olevan vaikutuksia sen vaikuttavuuteen, koska ongelmat helpottuvat sitä paremmin, mitä pidempään luonnossa oleskellaan. (Salonen 2010, 61-62; Salonen ym. 2016, 323-324.)

4 Luonto mielenterveyden voimavarana

4.1 Mielenterveys

Mielenterveys on tila, jossa ihminen kykenee selviytymään normaaleissa stressitilanteissa normaaleista päivittäisistä toiminnoistaan. Ihmisen tulisi selvitä arjen päivittäisistä tilanteista ilman, että hän tai hänen läheisensä joutuvat kärsimään. Kun hän suoriutuu päivittäisestä toiminnasta normaaliin tapaan, ihmisen oletetaan voivan psyykkisesti hyvin. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9; World Health Organization 2014, 12.)

Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat perimä, biologiset tekijät, sosiaalinen ympäristö, yhteiskunnalliset rakenteet ja kulttuurilliset arvot. Perimällä voi olla merkittävä riski mielenterveyden horjumiseen. Jos esimerkiksi toinen vanhem-

mista sairastaa skitsofreniaa, kasvaa myös lapsien riski sairastua. Biologiset tekijät taas voivat olla suuressa merkityksessä, jos henkilön keskushermoston toiminnassa tapahtuu muutoksia, mitkä johtavat aivojen välittäjäaineiden ja niiden pitoisuuksien muuttumiseen. Myös sosiaalisten suhteiden puuttuminen tai niiden negatiivinen vaikutus lisää merkittävästi riskiä sairastua. Yhteiskunnallisissa rakenteellisissa tekijöissä taas merkittävässä asemassa ovat henkilön koulutus- ja työmahdollisuudet. Mielenterveys käsitteenä on myös kulttuurisidonnainen; esimerkiksi joissakin kielissä ja kulttuureissa ei ole lainkaan käsitteitä mielenterveydelle. Nämä tekijät ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa keskenään, ja ne kuluttavat ja synnyttävät voimavaroja läpi elämän. Tämän vuoksi mielenterveys voikin olla hyvinkin muuttuva tila läpi elämän. (Hietaharju & Nuutila 2016, 9-10; Vuori-lehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 13-15.)

Mielenterveys muokkautuu läpi elämän, eri elämäntapahtumien kautta. Mielenterveyteen on määritelty suojaavia tekijöitä, jotka on jaettu sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin. Sisäisinä suojaavina tekijöinä ovat yksilön hyvä terveys, myönteiset varhaiset ihmissuhteet, hyvä itsetunto, hyväksytyksi tulemisen tunne, ongelmanratkaisutaidot, oppimiskyky, ristiriitojen käsittelytaidot, vuorovaikutustaidot, kyky tyydyttyviin ihmissuhteisiin, mahdollisuus toteuttaa itseään ja huumori. Ulkoisia tekijöitä taas ovat koulutusmahdollisuudet, työ tai muu toimeentulo, työyhteisön ja esimiehen tuki kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet, turvallinen elinympäristö, toimiva yhteiskuntarakenne, koulutusmahdollisuudet, myönteiset mallit ja suvaitsevaisuus. Mitä enemmän yksilöllä on sisäisiä ja ulkoisia suojaavia tekijöitä, sitä pienempi on riski sairastua mielenterveysongelmiin. (Hietaharju & Nuutila 2016, 11; Suomen mielenterveysseura 2017.)

Mielenterveyteen vaikuttaa myös haavoittavia tekijöitä, jotka ovat hyvin usein suojaavien tekijöiden vastakohtia. Haavoittavat tekijät on myös jaettu sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin, joista sisäisiin kuuluvat sairaudet, itsetunnon haavoittuvuus, avuttomuuden tunne, huonot ihmissuhteet, seksuaaliset ongelmat, huono sosiaalinen asema, eristäytyneisyys ja vieraantuneisuus. Ulkoisia tekijöitä taas on hieman enemmän, ja niihin lukeutuvat puute ja kodittomuus, erot ja menetykset ihmissuhteissa, hyväksikäyttö ja väkivalta, kiusaaminen, suvaitsemattomuus, syrjintä, työttömyys tai sen uhka, päihteiden käyttö, syrjäytyminen ja köyhyys,

mielenterveysongelmat perheessä ja haitallinen, esimerkiksi väkivaltainen tai muuten epäsosiaalinen elinympäristö. Haavoittavista tekijöistä harvoin yksittäiset tekijät ovat henkilön mielenterveysongelmien takana, mutta yhdistyneenä muihin haavoittaviin tekijöihin yhden tekijän vaikutus voi olla moninkertainen. (Hietaharju & Nuutila 2016, 12; Vuorilehto ym. 2014, 15.)

4.2 Mielenterveyskuntoutuminen

Mielenterveyshäiriöitä hoidetaan kuntouttavalla hoito-otteella. Mielenterveyskuntoutumisen päätavoite on saada kuntoutujan psyykkisen sairauden heikentämä toimintakyky mahdollisimman normaalille tasolle. Sen tarkoitus on saada kohennettua kuntoutujan elämönhallintataitoja, parantaa elämänlaatua ja saada valmiuksia niiden ylläpitämiseen myös tulevaisuudessa. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 103.)

Mielenterveyskuntoutusta aletaan suunnittelemaan aika pian sairauden akuutin vaiheen jälkeen, koska mitä nopeammin kuntoutus aloitetaan, sitä paremmat ovat kuntoutuksen tulokset. Henkilölle luodaan henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma, jonka laatimisessa myös kuntoutuja on itse mukana. Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten rooli on olla mahdollistajia, ammattilaisia ja yhteistyökumppaneita, kun toimintaa viedään eteenpäin yhdessä laadittujen tavoitteiden mukaisesti. Myös kuntoutujalta vaaditaan suurta omaa aktiivisuutta ja osallisuutta. Kuntoutusprosessit kestävät jopa vuosia, jotta päästään kuntoutuksen tavoitteisiin. (Kuhanen ym. 2013, 103-104; Vuorilehto ym. 2014, 126-127.)

Mielenterveyshäiriöiden hoidossa sitoutuminen hoitoon ja kuntoutukseen on kuitenkin välillä erittäin hankalaa, ja se vaihtelee eri diagnoosien välillä paljon. Sitoutumiseen vaikuttavat tekijät on jaettu potilaaseen, hoitoon ja hoitohenkilökuntaan, sekä ympäristötekijöihin liittyviksi. Potilaaseen liittyviä tekijöitä ovat sairauden oireet, kognitiivinen toimintakyky, päihteiden käyttö sekä potilaan omat asenteet ja ennakkokäsitykset mielenterveyshäiriöihin ja niiden hoitoon. Hoitoon ja hoitohenkilökuntaan liittyvät tekijät ovat hoitosuhteen laatu, hoitohenkilökun-

nan pysyvyys, hoitohenkilökunnan asenteet, hoidon vaikuttavuus, lääkkeiden sivuvaikutukset, lääkkeiden annostus sekä lääkityksen ja hoitojärjestelmän monimutkaisuudet. Ympäristötekijöissä sitoutumiseen vaikuttavat ammattilaisten tuki, läheisten tuki, vertaistuki, sosiaalinen ja taloudellinen tilanne, arjen sujuvuus ja yleinen mielipide. Kuntoutumisen aikana tulisi pystyä toimimaan niin, että mahdollisimman paljon edellä mainituista tekijöistä sitouttaisi potilasta kuntoutumiseen. Hoitosuunnitelmaa tulisi seurata tarkasti ja mahdollisiin ongelmiin hoidossa ja kuntoutumisessa tulisi puuttua pikaisesti ja ratkaista asiat yhdessä potilaan kanssa. (Vuorilehto ym. 2014, 134-135.)

4.3 Metsän parantava voima – hyvinvointia luonnosta

Luonnon elvyttävä, voimaannuttava ja tasapainottava vaikutus on useimmiten tiedostamaton, joten ihminen ei koe tietoisesti hoitavansa itseään tai käyttävänsä terapeuttisia menetelmiä oleskellessaan luonnossa (Salonen 2005, 14). Tutkimuksissa on havaittu, että luontokokemukset ja erityisesti niiden elvyttävyys ovat vahvasti yhteydessä elämän tyytyväisyyteen ja esimerkiksi työkuormasta palautumiseen. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 78-79.) Luonto voi tarjota pysähtymisen, selkiytymisen ja rauhoittumisen hetken. Luonnon esteettinen kauneus on merkittävä voimavara. Luonnon äänet, kuten lintujen laulu, tuulen humina, ja veden eri äänet, auttavat stressaantunutta kehoa rentoutumaan. Aikaisemmin esimerkiksi masennusta on ajateltu vahvasti liitännäiseksi pelkästään ihmissuhdeongelmiin ja itsetuntovaurioihin. Vaihtoehtoiseksi ajatteluksi on kuitenkin mietitty, että eräs masennuksien perimmäinen syy olisikin se, että ihmiskunta on katkaissut suurimmaksi osaksi siteensä luontoon eläessään suorituksia ylikorostavassa kilpailukulttuurissa. (Wahlström 2008, 3-9.)

Psykiatrian alueella psykiatrian kehityksen vaikuttajahahmona pidetty Benjamin Rush kirjoitti 1700- ja 1800-luvun vaihteessa siitä, miten puutarhassa työskentelellä on myönteisiä vaikutuksia mielisairauksien hoidossa. 1800-luvun loppupuolella Amerikassa puhuttiin puuhatarhatyöskentelyn mieleisistä vaikutuksista mielen terveyden hoidossa. Silloin rakennettiin laajasti puutarhoja ja kasvimaita psykiatristen sairaaloiden ympärille potilaiden terapeuttiseen toimintaan. 1900-

luvun alussa puutarhanhoito oli jo vakiintunut yhdeksi hoitomuodoksi psykiatriin hoitolaitoksiin Amerikassa. Puutarhaterapiaa on käytetty myös ensimmäisen maailmansodan jälkeen sodassa olleiden henkilöiden post-traumaattisen stressin hoitoon. Tämän jälkeen toimintaa alettiin virallisemmin kutsua puutarhaterapiaksi. (Suomi ym. 2016, 23-24.)

Tutkimusten perusteella ulkona liikkuminen vähentää muun muassa stressihormoni kortisolia, lihasjännitystä, verenpainetta, sydämen sykettä, sekä ärtymys ja levottomuus vähentyvät (Latvala, Räsänen & Takala-Hotti 2014, 4-7; Salonen 2005, 83; Sempik ym. 2010, 18; Wahlström 2008, 65). Noin 10 minuutin jälkeen verenpaine laskee, 20 minuutin jälkeen mieliala kohenee, 60 minuutin jälkeen tarkkavaisuus lisääntyvät ja 2 tunnin jälkeen elimistön puolustusmekanismit elpyvät (Arvonen 2014, 17). Sipoon kunnan avoterveydenhuolto tarjosi diabeetikoille ja masentuneille mahdollisuutta osallistua ohjattuun toimintaan luonnossa syksyllä 2015. Kokeilussa patikoitiin metsässä ja tehtiin harjoitteita, minkä jälkeen mitattiin muun muassa masennuksen syvyyttä. Sipoon kunnan kokeiluun masentuneet pääsivät mukaan, koska luonnossa liikkuminen vähentää ahdistusta ja stressiä, sekä sen koettiin vähentävän masennukseen liittyvää taipumusta eristäytymiseen muusta yhteiskunnasta, koska liikunta suoritettiin yhteisön voimin ryhmissä. (Kivipelto 2015.) Luontoympäristöä siis voidaan myös käyttää erittäin hyvin terapeuttiseen ja kuntouttamiseen liittyvään toimintaan (Latvala ym. 2014, 4-7).

Ruotsissa tehdyssä tutkimuksessa huomattiin, että stressiperäisistä mielenterveysongelmista kuntoutuville henkilöille luontoon liittyvällä terapialla oli merkittävä vaikutus kuntoutusprosessin aikana (Sahlin 2016, 109). Toisessa ruotsalaisessa tutkimuksessa pitkäaikaissairaita kuntoutettiin ekopsykologisin menetelmin luonnossa kuuden viikon ajan. Kuntoutuksen jälkeen 80 prosenttia kuntoutettavista sijoittui takaisin työelämään, osa meni opiskelemaan ja sairauslomaa joko lyhennettiin tai se lopetettiin kokonaan kokeilun jälkeen. Myös monet puutarhaterapiaa koskevat tutkimukset ovat osoittaneet, että kasvien kasvattaminen tavoitteellisesti terapiassa rentouttaa, vähentää masennusta ja vahvistaa itsetuntoa. (Wahlström 2008, 8-9.) Rappe (2005, 40) kirjoittaa väitöskirjassaan, miten kasvien hoitamisen yhtenä osana vanhushoitotyötä vähentäisi lääkehoidon

kuluja. Hänen mukaansa suurimman hyödyn kasvien hoitamisesta saivat masentuneet vanhukset.

2010-luvulla Suomessa on tutkittu paljon ekopsykologian ja Green Care -toiminnan vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Yhtenä tuloksena on useissa tutkimuksissa esiin tullut luontoyhteyden tärkeys ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille. Paljon luonnossa liikkuvilla on todettu olevan puolet vähemmän mielenterveysongelmia. On myös huomattu, että toiminnan luonnossa ei tarvitse aina olla suurta ja merkittävää, vaan pelkkä luontoon meneminen, luontokuvien tai ikkunasta ulos katsominen voivat olla eheyttäviä ja voimaannuttavia kokemuksia. (Suomi ym. 2016, 8; Wahlström 65.) Tutkimuksissa on tutkittu myös aivojen alpha-aaltoja EEG-mittauksilla. Niissä on havaittu, että luontomaiseman katselu vahvistaa aaltoja. Alpha-aaltojen voimistuessa serotoniini-välittäjäaineen tuotanto lisääntyy keskushermostossa, mikä lisää mielihyvää. On myös huomattu, että henkilöt, joilla on tavallista alhaisemmat alpha-aallot, ovat yleensä ahdistuneempia. Tämä osaltaan selittänee, miksi juuri luonnossa liikkuvilla on vähemmän masennusoireita. (Suomi ym. 2016, 19.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista tukevaa toimintaa. Tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa mielenterveyskuntoutujille Green Care -toiminnan ydinelementteihin perustuva luontopäivä.

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakouluissa vaihtoehtoinen lähestymistapa tutkimuksen tekemiseen. Se tavoittelee käytännön- ja työelämälähtöisyyttä ja on toteutettu tutkimuksellisin keinoin. Siinä keskitytään yleensä käytännön toimintaan liittyvään ohjeistamiseen, opastamiseen, toiminnan järjestämiseen tai järjeistämiseen. Riippuen alasta ja toiminnallisen opinnäytetyön kohteesta, se voi olla joko opas, kirja, ohjeistus, tietopaketti, portfolio tai esimerkiksi jonkun tapahtuman järjestäminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9-10, 51.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei välttämättä tarvitse käyttää tutkimuksellisia menetelmiä tai niitä käytetään väljemmässä merkityksessä kuin tutkimuksellisessa työssä, vaikka yleensä tiedon keräämisen käytettävät keinot ovat samat. Siinä ei ole myöskään tarve analysoida saatua tietoa niin järjestelmällisesti, jos toiminnallinen opinnäytetyö tehdään laadullisin menetelmin. (Vilka & Airaksinen 2003, 56-58.)

6.2 Luontopäivän suunnittelu

Luontoon sijoittuvat retket tulisi aina suunnitella asiakasryhmän fyysisten edellytysten mukaan. Vaikeamman maaston sijaan toimintoja voi viedä esimerkiksi kaupunkipuistoon, jolloin myös huonommassa fyysisessä kunnossa olevat voivat osallistua toimintaan esteettömästi. Ohjaajan tulisi ennen sitä tietää mahdollisimman hyvin, minkälaiselle ryhmälle hän on toimintaa järjestämässä. Asiakkaiden kiinnostuksen kohteita tulisi yrittää selvittää ennen suunnittelua. Ryhmän koko tulee miettiä tarkkaan ennen toiminnan toteuttamista. Noin 4-5 henkilöä ohjaajaa kohden on yleensä sopiva määrä, jotta ohjaaja pystyy turvallisesti huolehtimaan ryhmästä. Jos kyseessä on kuitenkin fyysisesti hyväkuntoisia asiakkaita, voi yh-

den ohjaajan hallinnassa olla jopa kymmenen asiakasta. Turvallisuutta luonnossa liikkumiseen lisää se, että aiottuun ympäristöön käydään tutustumassa etukäteen. (Suomi ym. 2016, 102-105.)

Olin suunnitellut, että käyn alustavasti tutustumassa ympäristöön, joka voisi olla paikka toiminnan järjestämiseen. Tämän lisäksi kävin kohteessa, kun ohjelma oli lopullisesti valmis. Tällä pystyin varmistamaan vielä, että suunnittelemani ohjelma toimii juuri siellä. Se helpottaa myös ohjaamistani, kun käyn suunnitelman läpi maastossa. Ryhmän koon suhteen en ollut ehdoton, että noin kymmenen henkilöä ohjaajaa kohden olisi sopiva määrä. Toimeksiantajan ideana on järjestää ”matalan kynnyksen” toimintaa, joten koin ryhmän osallistujamäärän rajaamisen eettiseksi pulmaksi. Lisäksi turvallisuuteen liittyen lainasin ensiapulaukun koululta tuon päivän ajaksi.

Päivään osallistuminen oli kaikille henkilöille vapaaehtoista. Toimitin ennen päivää ilmoittautumislomakkeen, johon halukkaat osallistujat pystyivät ilmoittautumaan itse tai ohjaajien kautta. Syy miksi ilmoittautuminen tarvittiin, oli varautuminen päivään tarpeeksi riittävillä välipalatarjoiluilla. Saadakseni lisää ilmoittautumisia, suoritin ennakkomarkkinointia, jotta asiakkaat tietäisivät, kuka päivästä on vastuussa. Tärkeää oli myös, että tieto päivästä tavoittaisi mahdollisimman monta asiakasta. Kävin kertomassa päivästä kuntouttavan työtoiminnan pisteellä sekä myös molempien asumisyksiköiden viikkopalavereissa. Ennakkomarkkinointiin valmistin pienen infolehtisen (liite 1), jossa oli pääpiirteittäin, mistä päivässä on kyse. Lehtisestä asiakkaille ilmenivät seuraavat asiat (Suomi ym. 2016, 105); Retken kohde ja mahdollisimman tarkka aikataulu, fyysinen vaatimustaso, ruokailujärjestelyt, kuljetusjärjestelyt, retkellä tarvittavat henkilökohtaiset varusteet ja kartta paikalle saapumiseen.

Luontopäivän järjestämiseen vaihtoehtoina esiin nousivat Vekarus, Koli, Ruunaa, Kuhasalo, Kalliojärvi ja Lykynlampi. Ensimmäisenä rajaavana tekijänä halusin päivään elementteinä niin metsän kuin myös veden. Virtaava vesi ja sen tuottama lumoava ääni olisi ollut paras mahdollinen vaihtoehto, mutta päädyin siihen, että riittää kun vesi on nähtävissä mahdollisimman lähellä. Paikassa tulisi olla jonkunlainen luontopolku, jonka voisin ryhmäni kanssa kiertää. Luontopolun tulisi olla

helppokulkuinen ja turvallinen, että esteettömyys toteutuisi päivän aikana mahdollisimman hyvin. Paikan tulisi sopia myös toimeksiantajan vaatimaan matalan kynnyksen toimintaan. Lisäksi paikassa pitäisi olla kota tai joku muu sisätila, missä voisimme tarvittaessa viettää aikaa, sekä tarjota eväitä osallistujille.

Valitsin aluksi tarkasteluun kolme aluetta, joista valitsin lopulliseksi yhden kohteen. Ennen päivän järjestämistä halusin luonnollisesti tutustua paikkaan, joten kävin näissä kaikissa kolmessa etukäteen. Ensimmäisenä kävin Vekaruksen koskialueella Joensuun Tuupovaarassa, jossa on koskea kiertävä luontopolku ja kota. Alue sijaitsee noin 70 kilometriä Joensuun keskustasta, joten matka sinne olisi tapahtunut linja-autolla. Kävin tutustumassa alueeseen, ja paikka oli erittäin kaunis jokea kiertäneen polun ja pauhaavan kosken vuoksi. Sinne ajaessa kävi jo kuitenkin selväksi, että linja-autolla olisi hankalaa, ellei jopa mahdotonta päästä paikan päälle. Vekarus on määritelty esteettömäksi luontopaikaksi, mutta reittiä kiertäessä selvisi, että se on osittain hankala kuljettava, varsinkin kun etukäteen ei vielä tiennyt minkä kuntoisia ihmisiä päivään osallistuu. Siksi turvallisuus ja esteettömyys eivät olisivat olleet kunnossa tässä kohteessa.

Tämän jälkeen jäljellä olivat enää Kuhasalo ja Lykynlampi. Lykynlampi olisi ollut ensimmäisenä vaihtoehtona toimeksiantajan puolelta toiminnan järjestämiseen, mutta Kuhasalo oli sopivampi omiin kriteereihin, ja se kävi myös toimeksiantajalle. Kuhasalosta löytyivät varattava kota, vesi ja kaunis luonto, sekä se on aivan Joensuun keskustan läheisyydessä. Läheisyys nousi erittäin tärkeäksi, koska on tärkeää, että paikka olisi myös sellainen, missä päivään osallistuvat henkilöt voisivat vieraillla myös tulevaisuudessa. Lykynlampi on myös lähellä keskustaa, mutta Kuhasalo vesistöineen ja kuusimetsineen sopi omassa mielessäni paremmin eheyttäväksi ja voimaannuttakasi ympäristöksi. Testasin Kuhasalon reittien kuljettavuuden vielä syyskuun aikana kertaalleen ja totesin sen olevan sopiva. Sen lisäksi kävin Kuhasalon luonnossa lopullisen ohjelman sisällön läpi ennen virallista luontopäivää.

6.3 Luontopäivän toiminnallinen osuus

Kuhasalon luonto oli marraskuussa lumoavan kaunis, rauhoittava ja voimaannuttava. Tämän ”kruunasi” vielä avoimena vellova ja kohiseva Pyhäselkä, joka loi vesielementin kautta lisää voimaannuttavia ja eheyttäviä asioita päivään. Asiakkaita päivään osallistui yhteensä 7, joista viisi oli mielenterveyskuntoutujia ja kaksi ohjaajaa. Osallistujat olivat iältään 18- yli 65-vuotiaita. Asiakkaista kolme oli naisia ja neljä miehiä. Lopullinen päivän suunnitelma muotoutui seuraavaksi:

12.30 Kokoontuminen Kuhasalon Saarelan tilan pihaan

12.45-13.45 Voimaannuttava kävely yhdessä, Kuhasalon luonnon keskellä

13.45-14.00 Mindfulness, eli tietoisien läsnäolon rentoutumisharjoitus

14.00-15.00 Välipalaa ja grillattavaa Kalmon Katiska -kodan nuotion loimussa

15.00-15.30 Siirtyminen yhdessä takaisin Saarelan tilan pihaan

Alkuperäisessä suunnitelmassa päivä oli pidempi, kuin nyt tässä lopullisessa muodossaan. Lyhensin kuitenkin hieman päivää, koska toimeksiantajan mielestä se olisi ensimmäisissä suunnitelmissa ollut liian pitkä heidän asiakkailleen, eivätkä he olisi jaksaneet keskittyä koko aikaa. Päivän toiminta oli rakennettu mahdollisimman paljon ”matalan kynnyksen” toimintaan perustuvaksi. Kiinnitin huomiota myös siihen, että jos jonkin osion päivästä koki ahdistavaksi, siihen ei tarvinnut osallistua. Laadin itselleni käsikirjoituksen (liite 3) päivän läpivientiin. Tämä auttoi erityisesti lievittämään omaa jännitystä, jäsentämään päivää ja pysymään aikataulussa.

Aloitin kertomalla päivästä, ja tutustuimme toisiimme kertomalla nimemme ja milloin on viimeksi ollut metsässä tai luonnossa liikkumassa. Tämän jälkeen aloimme kävellä hiljalleen kahden kilometrin pituista luontopolkua. Polun kiertämiseen varattava aika oli erittäin hankala miettiä etukäteen. En tiennyt, millaisilla kengillä ihmiset tulevat paikalle, millainen on osallistujien fyysinen kunto ja en voinut etukäteen tietää säähän liittyviä olosuhteita, jotka voisivat vaikuttaa kiertoaikaan. Olin varannut kiertämiseen aikaa noin yhden tunnin, mutta kiersimme sen noin 45 minuutissa. Kävelyn aikana kehotin osallistujia avaamaan luonnon keskellä aistit; havainnoimaan, kuuntelemaan ja haistelemaan, mitä luonnolla on

meille tänään tarjota. Kävelyn aikana pysähdyimme Pyhäselän rannalle kertaalleen myös hengitysharjoitukseen (liite 3) ja rauhoittumaan. Kävelyn päättyessä Kalmon Katiska -kodalle teimme vielä tietoisien läsnäolon harjoituksen.

Mindfulness eli tietoinen läsnäolo on alun perin buddhalaisista perinteistä kehitetty meditoinnin muoto. Se on mielentaitojen valmennusmenetelmä, jossa pyritään mielen tuottamien ajatusten, tunteiden, kokemusten ja niiden tulkintojen hyväksymiseen. (Arvonen 2014, 52.) Harjoitteissa ei ole pyrkimys päästä eroon ongelmista vaan harjoitella niiden kohtaamista ja hyväksyntää. Säännöllisen harjoittelun on huomattu muun muassa vaikuttavan vähentävästi stressiin, väsymykseen, työuupumukseen, masennuksen ja ahdistukseen. (Arvonen 2014, 52; Raab, Sogge, Parker & Flament 2015, 504.)

Harjoitteen tekemiseen olin valinnut kaksi eri vaihtoehtoa sään ja jäljellä olevan ajan mukaan. Kiersimme kuitenkin luontopolun nopeammin kuin suunnitelmassa oli. Siksi aikaa jäi kumpaan vain, joten valitsin pidemmän version harjoitteista (liite 3, toinen sivu). Harjoitteen jälkeen siirryimme sisälle kotaan, missä tarjolla oli grillimakkaraa, piirakoita, kuumaa mehua ja suklaata. Makkaran grillauksen ohessa kysyin, mitä mieltä asiakkaat olivat päivän sisällöstä, ja moni vastasi olevansa tyytyväinen. Grillauksen ohessa minun oli tarkoitus herättää keskustelua parasta minulle -keskustelun avulla, mutta koda täyttyi puheen ”sorinasta” luonnossa oleskelusta. En nähnyt tarvetta keskeyttää, koska kodassa vallitsevan keskustelun puolesta oltiin asian ytimessä.

6.4 Luontopäivän arviointi

Halusin luontopäivän päätteeksi tietää, miten suoriuduin päivästä ja kokivatko asiakkaat luonnon hyvinvointivaikutuksia ohjatun luontopäivän aikana. Palautteen kautta toimeksiantajalleni jää kehittämideoita, jolloin luontopäivää voi myös siinä mielessä jatkokehittää tulevaisuudessa. Keräsin palautteen palautekyselyllä, joka on liitteenä (2) tämän raportin lopussa.

Kaikki mukana olleet vastasivat myönteisesti kysymykseen luonnossa viihtymiseen. Mukavinta oli *"rentoutuminen luonnossa"*, *"luonnon kuunteleminen ja siihen keskittyminen"*, *"lenkkeily"*, *"kävely metsässä ja rentoutuminen kaikessa rauhassa"*, *"rauhallinen metsässä kävely ja luonnon havainnointi rentoutti mukavasti ja antoi energiaa"* ja *"makkaranpaiston"*. Kysymykseen, mistä ei tykännyt, vastasi kaksi "ei", yksi oli vastannut *"enemmän voisi ottaa kontaktia mukana olijoihin/jutella heidän kanssaan"* ja yhdestä vastauksesta en saanut selvää. Viisi henkilöä koki rentoutumisen tunteita. Kuusi henkilöä koki saaneensa luontohetken avulla voimavaroja arkeensa. Kaikki seitsemän osallistujaa halusivat osallistua myös tulevaisuudessa vastaavanlaiseen päivään. Kuusi henkilöä aikoo omatoimisesti käydä tämän jälkeen luonnon keskellä omatoimisesti virkistäytymässä, yksi ei tällä hetkellä kokenut siihen tarvetta. Kysymykseen, mitä asiakkaat olisivat halunneet tehdä nyt tai seuraavalla kerralla kolme henkilöä jätti vastaamatta, mutta muilta tuli ideoita, kuten *"petanki ja mölkky"*, *"joku pieni liikuntatuokio, esim. joo-gaa, venyttelyä"*, *"pysähtyä pidemmäksi aikaa tarkkailemaan yksityiskohtia"* ja *"seuraavalla kerralla pidempi lenkki"*.

Palautteen perusteella jo hyvin pienellä oleskelulla luonnossa oli vaikutuksia asiakkaiden hyvinvointiin ja he viihtyivät siellä. Motivaatiota osallistua myös tulevaisuudessa näyttäisi löytyvän. Jos päivään olisi tullut enemmän asiakkaita, olisi suuremmalla palautemäärällä ja palautteen analysoinnilla pystynyt muun muassa selvittämään sitä, miten eri ikäluokat tai eri sukupuolet reagoivat luonnossa olemiseen ja tehtyihin harjoitteisiin.

Tämän lisäksi sähköpostitse sain kirjallisen palautteen luontopäivässä mukana olleelta toimeksiantajan edustajalta. Ryhmänohjaus tapahtumassa sujui hyvin, ohjeet olivat selkeät, ja kuuluva ääni oli plussaa. Ohjelman suunnittelu oli tilanteeseen nähden sopiva, sitä ei ollut liikaa eikä myöskään liian vähän. Onnistuin myös pitämään mukavasti huolen siitä, että kaikki mukana olevat jaksavat kävelyn aikana, eikä kenellekään myöskään tule kylmä ulkoilun aikana. Kehittämistä olisi ollut siinä, että asiakkaiden kanssa olisi voinut jutella enemmän. Iltapäivä oli toimeksiantajan mielestä kaikin puolin onnistunut kokonaisuus.

7 Pohdinta

7.1 Luontopäivän toteutus ja menetelmät

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista tukevaa toimintaa. Tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa mielenterveyskuntoutujille Green Care -toiminnan ydinelementteihin perustuva luontopäivä. Luontopäivä oli Green Caren kolmen ydinelementin, luonnon, toiminnan ja yhteisön, mukaista toimintaa. Hoitotyön näkökulmasta työssä toteutui tavoitteellinen tekeminen, terveyden edistäminen, asiakkaan kohtaaminen ja kommunikointi sekä ryhmänohjaustaidot.

Ennen päivää yhtenä uhkana oli päivän aikana vallitseva sää. Luontopäivän järjestäminen marraskuussa ei ollut kaikista otollisin aika hieman epävakaa ja kylmän sään vuoksi. Luonto ei ole kevään ja kesän loistossa, vettä voi tulla ”kaatamalla”, tai lunta voi olla pahimmillaan paljon. Opinnäytetyön prosessin etenemisen vuoksi ajankohta oli kuitenkin ainoa mahdollinen. Prosessin alussa mietin, että päivä toimisi vain kevät- ja kesäsäässä. Asiaa mietittyäni totesin, että luonto on kaikkina vuodenaikoina voimaannuttava ja elvyttävä, sekä voi olla paljon myös henkilöstä kiinni, mitä asioita luonnossa kokee voimaannuttaviksi. Päivän sään suhteen minulla oli tuuria, koska edellisenä päivän satoi räntää, mutta itse luontopäivän aikana pilvien takaa näyttäytyi sinistä taivasta ja aurinko paistoi ajoittain horisontissa ennen laskuaan.

Ohjelmaa oli erittäin hankala mitoittaa, kun ei tiennyt asiakkaita etukäteen. Mietin paljon, minkä kuntoisia henkilöitä päivään tulee ja kuinka pitkään he jaksavat kävellä luonnossa. Päivään osallistuneet olivat kuitenkin hyväkuntoisia, ja kävelimme lenkin hieman nopeammin kuin olin suunnitellut testikävelyn perusteella. Yhdessä palautteessa olikin, että seuraavalla kerralla voisi olla pidempi lenkki. Jos tällaista päivää suunniteltaisiin tuntisi henkilöt, jotka ovat asiakkaana, pystyisi etukäteen hieman paremmin suunnittelemaan.

Asiakkaiden tunteminen pätee myös markkinoinnissa, minkä näin haasteeksi. Käydessäni markkinoimassa yhdistyksen kolmessa eri yksikössä en oikein saanut missään kontaktia yhdistyksen asiakkaisiin. Jos kysyin, onko joku kiinnostunut tai onko jollakin kysyttävää, kukaan ei sanonut mitään. Kuitenkin osa otti sen jälkeen kontaktia yhdistyksen ohjaajiin kysyäkseni esimerkiksi retken hinnasta. On hyvä, että tällaisen päivän järjestäjä käy ainakin kerran paikalla näyttäytymässä, mutta en nähnyt nyt sillä olevan suurta vaikutusta osallistujamäärään. Päävastuu osallistujien houkuttelemisessa on toimeksiantajalla, koska he tuntevat asiakkaat paremmin ja asiakkaat luottavat heihin. Asiasta keskustellessa toimeksiantajan kanssa myös hän samaa mieltä, että ongelmana on hyvin usein se, miten ulkopuoliset ihmiset saisivat aktivoitua kuntoutujia. Hän myönsi myös, että kaiken kiireen keskellä heidän olisi pitänyt panostaa enemmän markkinointiin.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyys opinnäytetyössä edellyttää aina hyvää tieteellistä käytäntöä koko työskentelyn ajan. Tieteellistä työtä tehdessä on tiedettävä tiedonhankintaan ja julkaisuun liittyvät tutkimuseettiset vaatimukset, ja tekijä vastaa aina hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 23). Kvalitatiivista eli laadullista tutkimusta arvioidaan yleensä kokonaisuutena, jolloin sen sisäinen johdonmukaisuus on tärkeä tekijä, ja raportti itsessään on tärkein luotettavuuden mittari. Kaikkien tutkimusten osa-alueiden tulee olla hyvin täytetty, mutta myös suhteessa toisiinsa. Tutkimuksen tekeminen vaatii aina rehellistä ja tarkkaa dokumentointia läpi koko tutkimusraportin prosessin. Luotettavuutta voidaan arvioida laadullisen tutkimusten kriteereillä, jotka ovat uskottavuus, siirrettävyys, riippuvuus ja vahvistuvuus. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 137-140; Kiviniemi 2015, 86.)

Riippuvuuden luotettavuuden kriteeri näkyy työssäni niin, että tein työni mahdollisimman luotettavaksi tieteellisen tutkimuksen ja hyvän eettisen toimintavan mukaisesti alusta loppuun saakka. Käytin työssäni kirjallisuutta, tutkimuksia ja muita luotettavaksi luettavia tietolähteitä. Tietolähteet ja kirjallisuuden valitsin niin, että

suurin osa siitä olisi mahdollisimman tuoreita julkaisuja. Merkitsin käyttämäni lähteet työhöni tunnollisesti ja oikeiden tieteellisten viittauskäytäntöjen mukaisesti. Tutkimuksen uskottavuus on hyvä, koska olen työhöni raportoinut niillä tiedoilla, mitä minulla oli tiedossa, sen minkälaisia henkilöitä päivään osallistui. Lisäksi raportoin luontopäivän ohjelmasta, aikataulusta ja kulusta tarkasti työhöni, jotta päivä olisi siirrettävissä mahdollisimman helposti myös tulevaisuudessa. Liitteenä olevat tiedostot helpottavat entisestään päivän siirtämistä toiseen kontekstiin. Kirjoitin saamani palautteen raporttiin rehellisesti, kuten se oli palautelapuissa kirjoitettu. Nämä tekijät auttoivat pitämään työni luotettavuuden hyvällä tasolla koko prosessin ajan.

Tehdessäni tätä työtä mielenterveyskuntoutujien parissa oli koko prosessin ajan tärkeää, että noudatan vaitiolovelvollisuutta niitä vaativien asioiden suhteen. Asiakkaan kohtaamiseen tuli myös kiinnittää huomiota. Sen tuli olla ammattimaista koko prosessin ajan. Eettisyys näkyi toiminnassa myös Green Care -toiminnasakin toimintaperiaatteina olevien ammatillisuuden, tavoitteellisuuden ja vastuullisuuden tavoittelemisena luontopäivän järjestelyissä. Näiden lisäksi eettisyys näkyi työskentelytavassa koko ajan tarkkana ja rehellisenä työskentelynä.

7.3 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessiin voisi tiivistää sananlaskuun ”alku aina hankala, lopussa kiitos seisoo”. Vaikka kyseessä on itselleni toinen opinnäytetyö, oli lähestymiskulma aivan erilainen ja uusi. Työn aloittaminen oli haastavaa, vaikka luotin siihen, että kun alkuvaikeuksista selvittäään, työ valmistuu tavoiteajassa hyvin tuloksin. Työ eteni ajoittain intensiivisesti ja välillä oli viikkoja, kun työ ei edennyt yhtään. Näiden kombinaationa syntyi hyvä yhdistelmä, jolla työn valmistuminen saatiin pysymään hyvin aikataulussa.

Työn tekeminen antoi lisää näkemystä ja osaamista tutkimuksen tekemiseen. Syvensin omaa teorian tietoa erityisesti luonnon hyvinvointivaikutuksista ja mielenterveysongelmien laajuudesta ja rasitteesta yhteiskunnalle. Luontopäivän pitämisessä poistuin mukavuusalueeltani: esiinnyin tuntemattomalle ryhmälle ja ohjasin

heille aktiviteetteja, jotka olivat itselleni vieraita. Jälkeenpäin mietittynä olisin voinut kommunikoida enemmän asiakkaiden kanssa, vaikkakin hiljaisuus oli osaltaan tietoinen valinta. Kerroin kyllä tämän ääneen alussa ja sanoin myös, että halutessaan saa puhua ja kysellä. Asiakkaiden kohtaaminen oli ennakoitua helpompaa.

Olen tyytyväinen työn lopputulokseen pienistä puutteista huolimatta. Siinä on saavutettu asettamani tavoitteet, ja se on hyvä suoritus siihen nähden, että jossain vaiheessa näytti aivan mahdottomalta saada sopimaan työ syksyn aikatauluun. Päivän kirjallinen ja suullinen palaute oli mukana olleilta asiakkailta hyvää, joten siihenkin olen tyytyväinen.

7.4 Jatkotutkimus ja -kehittämisideat

Toimeksiantajani saa työstäni lisää teoretietoa Green Care -toimintaan ja metsän hyvinvointivaikutuksiin liittyen. Toimeksiantajan ollessa mielenterveydenkuntouttamiseen pyrkivä yhdistys, Green Care on varmasti hyvä mahdollisuus yhdistyksen toimintaan. Toimeksiantaja saa raportin muodossa tietoa Green Care -toiminnasta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista, joita he voivat tulevaisuudessa hyödyntää suunnitellessaan kuntouttavaa toimintaan yhdistykselle.

Työn tuotosta voi jatkokehittää esimerkiksi kerätyn palautteen perusteella, kuten lisäämällä liikunnan, rentoutumisen ja aktiviteettien elementtejä. Päivän voisi sijoittaa johonkin toiseen vuodenaikaan, jolloin luonnossa pystyisi viettämään pitempään aikaa eri aktiviteettien parissa. Luontopäivää voisi myös kokeilla rajamalla päivään osallistujia sukupuolen, iän tai esimerkiksi erilaisten mielenterveyshäiriöiden diagnoosien perusteella. Nyt päivä oli kokonaan luonnon hyvinvointivaikutusten nauttimista ilman terapeuttisia keinoja. Green Caren markkina-alueiden puolella se sijoittui vahvasti luontovoiman puolelle, ilman terapeuttisia ammattipätevyyksiä. Päivää voisi tulevaisuudessa jatkokehittää myös terapeuttiseen toimintaan. Sen voisi kokonaan tai osakseen pitää joko ekopsykologiaan tai luontoterapiaan kouluttautunut henkilö, jolloin päivä saisi uuden ulottuvuuden terapiatoimintana.

7.5 Tulevaisuus luonnon hyvinvointivaikutuksista nauttien

Viheralueiden käyttö ja luonnossa liikkuminen vaikuttavat epäsuorasti työn tuotavuuteen ja laatuun lisäämällä yksilöiden psyykkistä hyvinvointia ja ylläpitämällä hyvää työkykyä (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 75). Sipoon kunnan aikuissosiaalityön yksikkö kokeili vuonna 2014 Green Care -lähtöistä kuntouttavaa työtoimintaa kahdelle eri ryhmälle, jotka koostuivat pääasiallisesti työttömistä. Kokeiluun osallistuneet henkilöt kokivat elämänlaatunsa, sosiaalisten taitojensa, aktiivisuustasonsa, terveydentilansa, mielialansa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen kohentuneen huomattavasti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Hietaharju ja Nuuttila (2016) kirjoittavat, että vuonna 2014 yli 170 000 ihmistä oli työkyvyttömyyseläkkeellä ja heistä merkittävä osa oli mielenterveyshäiriöisiä.

Opinnäytetyön aihe on hyvin ajankohtainen. Mielenterveysongelmat ovat kasvussa ja ne ovat suuri kuluerä yhteiskunnalle. Mielenterveyden hoitamisesta ja edistämisestä ja luonnon yhteisvaikutuksista on tutkittua tietoa. Luonnolla on todettu olevan positiivinen vaikutus mielenterveysongelmien hoidossa. Sosiaali- ja terveysalalla kohdistuvien jatkuvien säästöpainneiden alla Green Care toisi laajemmin käytettynä yhden hyvän lisän mielenterveyskuntoutujien kuntouttamismahdollisuuksiin. Siksi Green Care -interventioon pohjautuvalla toiminnalla voitaisiin saada kuntoutus-, ehkäisy ja hoitotoimintaa hyvinkin kustannustehokkaasti.

Tein joulukuussa 2015 opinnäytetyön Green Care -toiminnan tuotesuosituksista. Tuolloin olin sitä mieltä, että toiminta oli vielä hyvinkin kehitysvaiheessa. Edistystä tässä kahdessa vuodessa on tapahtunut, ja se tuntuisi jatkuvan edelleen. Esimerkiksi syksyllä 2015 Green Care -palveluita tarjoavia yrityksiä oli Green Care Finlandin sivuilla 77 kappaletta, kun taas nyt syksyllä 2017 niitä oli jo 179 kappaletta, joten kasvua on tapahtunut melko paljon. Green Care Finland 2017c.) Hankkeita, jotka olivat kesken vuonna 2015, on päättynyt ja uusia lukuisia on jo päästy aloittamaan. Esimerkiksi kouluni Karelia-ammattikorkeakoulu on aloittanut vuonna 2017 Green Care – Green Karelia -hankkeen, jonka päätavoite on tuoda

Green Care -pohjaista liiketoimintaa tutuksi alueen yksityisille ja julkisille hyvinvointipalveluiden tuottajille ja maksajatahoille (Karelia ammattikorkeakoulu 2017).

Lähteet

- Aro, P., Auer, L., Jakobsson, L., Polojärvi, A.E. & Ålander, H. 2014. Cultural Green Care, hyvinvointia luonnosta ja kulttuurista: Sugor-esiselvityshankkeen loppuraportti. Oulun ammattikorkeakoulu. http://www.oamk.fi/hankkeet/sugor/docs/sugor_esiselvityshanke_loppuraportti.pdf. 25.8.2017.
- Arvonen, S. 2014. Metsämieli: luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus Oy.
- Era, T. & Puromäki H. 2014. Lumoa luonnosta – luontolähtöisen työllistämisen kartoitus Jyväskylän seudulle. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/85593/JAMKJULKAISUJA1902014_web.pdf?sequence=1. 1.9.2017.
- Green Care Finland ry. 2017a. Green Care Finland. <http://www.gcfinland.fi/green-care/>. 19.8.2017.
- Green Care Finland ry. 2017b. Green Care -menetelmät. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>. 20.8.2017.
- Green Care Finland ry. 2017c. Green Care Finland ry: n jäsenyrityksiä. <http://www.gcfinland.fi/palveluntuottajat/palvelut/>. 20.8.2017.
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa – toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.
- Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2016. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hinds, J. & Jordan, M. 2016. Ecotherapy: An introduction. Teoksessa Jordan, M. & Hinds, J. (toim.). Ecotherapy – theory, research & practice. Lontoo: Palgrave, 1-11.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. Porvoo: Bookwell Oy.
- Iijolainen, M. & Ruoho, J. 2014. Luonto ja hyvinvointi yrittäjyyden mahdollisuutena - Green Care -toiminta Satakunnassa. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-633-141-9>. 2.9.2017.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2017. Tutkimus ja kehittämistoiminta – projektit. <http://www.karelia.fi/fi/tutkimus-kehitys/projektit>. 4.9.2017.
- Kiviniemi, K. 2015. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-kustannus, 74-88.
- Kivipelto A. 2015. Lääke nimeltä metsä – Sipoossa kokeillaan, hyötyvätkö diabeetikot ja masentuneet luontoretkestä. <http://www.hs.fi/tiede/a1446181686906>. 30.8.2017.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2013. Mielen-terveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Latvala, M., Räsänen, S. & Takala-Hotti, T. 2014. Luonnostaan hyvinvoiva – esimerkkejä Green Care -toiminnasta Pohjois-Pohjanmaalla. <http://homer.psk.fi/luonnostaanhyvinvoiva/julkaisu.pdf>. 31.8.2017.
- Litovaara, A. 2017. Opi hyväksymään itsesi ja ympäristösi – tee mindfulness-harjoitus kotona. MTV. <https://www.mtv.fi/lifestyle/hyvinvointi/artikkeli/opi-hyvaksymaan-itsesi-ja-ymparistosi-tee-mindfulness-harjoitus-kotona/3194196#gs.ZjVit1c> 8.11.2017

- Luonnonvarakeskus & Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Green Care -laatu-työkirja. http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/222/Green-Care_laatu-tyokirja-28.1.2017.pdf. 9.10.2017.
- Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos & Lapin ammattikorkeakoulu. 2014. Green Care -työkirja. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>. 18.8.2017
- Raab, K., Sogge, K., Parker, N. & Flament, M, F. 2015. Mindfulness-based stress reduction and self-compassion among mental healthcare professionals: pilot study. *Mental Health and Religion & Culture* 18 (6), 503-512.
- Rappe, E. 2005. The of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of elderly living in long term care. Helsingin yliopisto. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/maa/sbiol/vk/rappe/theinflu.pdf>. 8.9.2017.
- Sahlin, E. 2016. Experiencing existential dimensions in nature based rehabilitation. Teoksessa Jordan, M. & Hinds, J. (toim.). *Ecotherapy – theory, research & practice*. Lontoo: Palgrave, 98-111.
- 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., Kirves, K. & Korpela K. 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia* (51), 324-342.
- Salovuori, T. 2014. *Luonto kuntoutumisen tukena*. Tampere: Mediapinta
- Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. 2010. Green Care – a conceptual framework. http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf. 3.9.2017.
- Soini, K. 2014. Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa Soini, K. (toim.) *Luonnosta hoivaa ja voimaa: miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta*. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. 19.8.2017.
- Suomen mielenterveysseura. 2017. Mitä mielenterveys on. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>. 3.9.2017.
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016 *Vihreä hoiva ja voima*. Tallinna: Raamatutrukikoda.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Sipoon Green Care -ryhmä. https://www.thl.fi/documents/10531/623661/THL_Hanke_helmikortit_Sipoo_web.pdf/79d2b64d-0553-4310-80d3-03d3a646303d. 8.9.2017.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. *Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi*. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Tammi Oy
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>. 3.9.2017.
- Vehmasto, E. 2014. MTT Kasvu20 Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. 28.8.2017.
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi Oy.

- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveysystyö. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Wahlström, R. 2008. Eheyttävä luonto. Espoo: Michael kirjat.
- World Health Organization. 2014. Social determinants of mental health. http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112828/1/9789241506809_eng.pdf. 1.9.2017.

Luontopäivä 14.11. 2017, Joensuun Kuhasalossa

Hei,

Olen sairaanhoitajaopiskelija Joni ja toimin luontopäivän järjestäjänä ja vetäjänä. Tykkään itse liikkua Suomen puhtaassa ja kauniissa luonnossa, se tuo rauhaa mieleen ja hyvän olon tunteen kehoon.

Luonnon hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia on tutkittu viime vuosina paljon. Jo pienellä oleskelulla luonnossa on todettu olevan stressiä, lihasjännitystä ja verenpainetta laskeva vaikutus. Luonto tarjoaa ihmisille elvyttävänä, voimaannuttavan ja tasapainottavan kokemuksen, jonka nähdään parantavan ihmisen elämänlaatua.

Nyt Teillä on erinomainen tilaisuus lähteä mukaan ohjattuun luontotoimintaan Joensuun Kuhasaloon, hakemaan vastapainoa arjelle ja nauttimaan luonnon hyvinvointivaikutuksista. Tarkoituksena on viettää erittäin rento noin kolmetuntinen Joensuun kauniissa kaupunkimaastossa. Päivä vietetään rauhalliseen tahtiin, joten kaikessa edetään osallistujien fyysisen kunnon mukaan. Paikan päälle voi siirtyä omilla kyydeillä tai Pohjois-Karjalan mielenterveyskuntoutujien ohjaajien kyydeillä.

Kuhasalon kartta



(Pohjois-Karjalan vaellusreittiopas 2004)

Aikataulu

12:30 Kokoontuminen Kuhasalon Saarelan tilan piha (nuoli kartalla)

12:45-13:45 Voimaannuttava kävely yhdessä, Kuhasalon kauniin luonnon keskellä

13:45-14:00 Mindfulness, eli tietoisien läsnäolon rentoutumisharjoitus

14:00-15:00 Välipalaa ja grillattavaa Kalmon Katiska -kodan nuotion loimussa (P-K mielenterveyskuntoutajat ry maksaa)

15:00-15:30 Siirtyminen yhdessä takaisin Saarelan tilan pihaan

Mitä tarvitsen mukaan?

- ✓ Ilmoittaudu joko minulle sähköpostilla, tai Pohjois-Karjalan mielenterveydentuki ry:n ohjaajille Joki- ja Kotkievareiden viikkopalavereissa ja Kuntokievarilla.
 - ✓ Tuo itsesi ja kaverisi paikalle
 - ✓ Pue lämpimästi päälle
 - ✓ Laita jalkaan mahdollisimman hyvät kengät
- ✓ Jos sää on sateinen, varaa mukaan sateenvarjo tai sadeasu

Ystävällisin terveisin,

Joni Pulkkinen

joni.pulkkinen2@edu.karelia.fi

LUONTOPÄIVÄN PALAUTELOMAKE

1. Sukupuoli

Nainen

Mies

Muu

2. Ikä

18-25

26-35

36-45

46-55

56-65

yli 65

3. Viihdytkö tänään luonnossa?

Kyllä

En

4. Mikä tänään oli mukavinta?

5. Oliko jotain mistä et tykännyt?

6. Tunsitko tänään rentoutumisen tunteita? Oinko olosi vähemmän stressaantunut?

Kyllä

En

En osaa sanoa

7. Saitko luonnossa olemisesta voimavaroja arkeen?

Kyllä

En

En osaa sanoa

8. Osallistuisitko vastaavanlaisiin luontopäiviin myös tulevaisuudessa?

Kyllä

En

9. Käytkö tästä eteenpäin myös omatoimisesti virkistäytymässä luonnossa?

Kyllä

En

10. Mitä olisit halunnut tehdä nyt tai seuraavalla kerralla luonnossa?

KIITOS VASTAUKSISTA JA OSALLISTUMISESTA 😊

Tulee muistaa valinnanvapaus kaikessa, ei tarvitse osallistua siihen mihin ei halua. Ollaan hiljaa, nautitaan luonnon hyvinvointivaikutuksista, mutta puhu-
akkin saa niin paljon kuin haluaa.

12:30 Lähdössä

- Esittelen itseni, kerron hieman päivästä ja luonnon hyvinvointivaikutuksista.
- Mennään verkkaiseen tahtiin. Polun liukkaus, turvallisuus! Kävelytahdin tarkkailu.
- Pienen kävelyn jälkeen nimien esittely ringissä, ja milloin olet ollut viimeksi luonnossa. Toimii tutustumisena.

12:40-14:00 Voimaannuttava kävely

- 2km reitin kiertäminen verkkaiseen tahtiin, kiertoaika noin 1h, riippuu paljon asiakkaisen kunnosta.
- Muistuttelua, että pitää kaikki aistit auki ja nauttii luonnon antimista.
- Pysähdytään matkan varrella ainakin kahdesti aistimaan luontoa (veden äärellä ja jossain satumaisessa luontokohdassa)
 - **Hengityksen taika (jos on aikaa, jos kävely hidasta, ei tehdä) (Arvonen 2014, 100).**
 - Nojaa puuhun ja vie huomiosi hengitykseen
 - Kiinnitä huomiota uloshengitykseen
 - Jokaisella uloshengityksellä lämmön ja rentouden tunne lisääntyy
 - Uloshengityksen yhteydessä huomaat kuinka vatsanseutu ja hartiat laskutuvat
 - Seuraa hetki hengityksen rauhoittumista
 - Kiinnitä sitten huomio sisäänhengitykseen. Jokaiselle sisäänhengityksellä tunnet kuinka energisoidut ja virkistyt
 - Nyt matka jatkuu entistä virkeämpänä ja rennompana.
- Edelleen pidä huoli, että vauhti ei ole liian kova tai hidas
- Turvallisuus!

14:00- 14:15

- Mindfulness harjoite.
 - **Läsnäolon hetki (Jos aika on tiukilla tämä, jos aikaa niin seuraavan sivun pitempi harjoite) (Arvonen 2014, 72).**
 - Seiso tasapainoisesti, niin että tunnet alustan tukevasti jalkojesi alla
 - Valitse katseellesi maasta kiintopiste muutaman metrin päästä
 - Jos haluat tämän jälkeen sulje silmäsi ja samaan aikaan kuuntelee veden lipatusta ja aaltojen kuuhua
 - Vie huomio hengitykseen. Jokainen hengenvetosi on ainutlaatuinen ja arvokas
 - Hengitä keskittyneesti kautta sisään ja huulten raosta ulos viiden hengityskierroksen ajan
 - Seuraa hengityksen kulkua ja anna hengityksen kulkea vapaasti omassa rytmissään
 - Hetken päätteeksi vedä raikkaasti ilmaa sisään ja huokaise uloshengityksellä
 - Olet valmis jatkamaan matkaa

14:15-15:00

- Grillikodassa välipala. Makkaraa, karjalanpiirakkaa, juusto, kurkku ja suklaa ainakin.
 - Parasta minulle keskustelu
 - **Parasta sinulle keskustelu (Arvonen 2014, 125).**
 - Millaisesta tekemisestä ja olemisesta saat hyvää mieltä ja uutta puhtia.
 - Mikä on parasta: tässä kohtaa elämässä, tässä kuukaudessa, tällä viikolla, tänään, tässä hetkessä
 - Jos joku haluaa kertoa kaikille, niin siihen annetaan mahdollisuus. Ei ole pakko.
 - Lisäksi keskustelua, Miltä tänään on tuntunut? Onko ollut rauhoittavaa vai enemmän stressaavaa? jne.

15:00-15:15

- Kävely takaisin parkkipaikalle

Mindfulness-harjoite (Litovaara 2017)

1. Hengittäminen

Jos haluat, voit laskea tavarat käsistäsi. Ota hyvä ja ryhdikäs asento. Jos haluat, niin voit kohdistaa katseesi muutaman metrin päähän maahan tai sulkea silmäsi. Tarkkaile, miltä sisäänhengitys tuntuu koko matkalta. Tarkkaile kuinka hengitys virtaa vatsaan ja miltä uloshengitys tuntuu koko matkalta. Voit antaa hengityksen kulkea juuri siinä tahdissa kuin se kulkee – omassa hengityksessä ei tarvitse muuttaa mitään. Jos jossain vaiheessa huomaat, että ajatus lähtee harhailemaan johonkin, niin voit palauttaa sen hengittämisen aistimiseen ja hengittämisen tuntemiseen.

Dhjaavia kysymyksiä: Miltä se tuntuu, kun vatsa nousee? Miltä se tuntuu, kun vatsa laskee?

2. Tarkkaileminen

Seuraavaksi voit avata silmät ja katsoa sitä ympärillesi, missä olet. Katso ympärillesi ja ota ympäristösi neutraali, observeiva lähestymistapa. Laita ikään kuin aloittelijan silmälasit päähäsi. Voit katsoa erilaisia muotoja, erilaisia värejä sekä valojen ja varjojen vaihteluita. Jos huomaat, että mieli lähtee tekemään jotain vertailua, niin voit vain havainnoida, että tässä oma mieli vertailee ja tekee arvostelua. Sen jälkeen voit taas jatkaa tietoista havainnointia. Samalla voit tulla tietoiseksi siitä, että kuinka paljon ja kuinka laajasti näkökenttä pystyy tavoittamaan informaatiota.

Dhjaavia kysymyksiä: Mitä kaikkea pystyt näkemään tässä hetkessä?

3. Kuunteleminen

Seuraavaksi voit taas sulkea silmäsi ja keskittyä kuulemaan. Sinun ei tarvitse miettiä, että mitä äänet merkitsevät, tai mistä ne tulevat, vaan keskity vain kuulemaan. "*Mindfulness-harjoitus ei ole suoritus, eli sinun ei tarvitse yrittää kuulla sellaista, mitä ei tässä hetkessä ole*".

Dhjaavia kysymyksiä: Mitä kuulet? Mitä vaihteluja äänten välillä on? Mikä on äänten volyyymi ja tempo? Millainen sävy äänillä on? Mitkä äänet kuuluvat läheltä? Pystytkö kuulemaan oman hengityksesi äänen? Mitä ääniä kuulet kauempaa?

4. Omaan kehoon keskittyminen

Seuraavaksi voit keskittyä hieman omaan kehoosi. Siirry havainnoimaan omia jalkapohjiasi ja tule tietoiseksi siitä, että miltä tuntuu, kun jalat ovat maassa. Sekin on oikein, että et välttämättä tunne mitään varpaissasi ja voit havainnoida senkin. Seuraavaksi voit havainnoida takareisiäsi. Voit havainnoida asioita ensiksi käden perspektiivistä. Seuraavaksi voit havainnoida tilannetta reiden perspektiivistä. Siirry havainnoimaan huuliasi.

Dhjaavia kysymyksiä: Miltä varpaissasi tuntuu: tunnetko lämpöä, viileyttä, kihelmöintiä tai painetta? Miltä istuminen tuntuu kehossa, reisien iholla ja lihaksissa?

5. Rauhoittuminen

Voit vielä lopuksi keskittyä muutamaa hengenvetoon, avata silmäsi ja liikkua kevyesti.



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) P-K:n Mielen terveyskeskus Ry Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Anni Pesonen p. 044 7605790 anni.pesonen@kotikievaari.fi Työn aihe Green Care-toimintaan panjautuva luontopäivä mielen terveyskeskukselle	
Tekijä	Nimi	Joni Rikkinen
	Opiskelijanumero	1500088
	Katuosoite	Lepi-leikkokonttie 11 C7
	Postinumero	80260
	Postitoimipaikka	Joensuu
Karelia-amk	Puhelin	044-3074144
	Sähköpostiosoite	joni.rikkinen2@edu.karelia.fi
	Suoritettava tutkinto	Sairaanhoitajakoulutus
	Ryhmätunnus	STAK 16
	Yhteyshenkilön nimi (Ohjaaja)	Raija Tanskanen / Heli Koponen
Karelia-amk	Tehtävänimike	Lehtori / Lehtori
	Toimipaikka ja osoite	Tikkariinte 9 80200 Joensuu
Karelia-amk	Puhelin	050 3612803
	Sähköpostiosoite	Raija.tanskanen/heli.koponen@karelia.fi
Toimeksiantosopimuksen ehdot		
Ohjaus	Ohjaaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja Ohjaaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Karelia-amk:ssa toteutetaan avointa toimintakulttuuria, mikä tarkoittaa, että myös opinnäytetöiden aineistot ja tulokset avataan soveltuvin osin erillisen ohjeistuksen mukaisesti (ml. avoin julkaiseminen). Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeen mukainen kirjallinen raportti, joka julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa tai josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon. Työ arkistoidaan Karelia-amk:n kirjastoon sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus hyödyntää tuloksia omassa opetuksessa ja tutkimus- ja kehittämistoiminnassaan. Sopijaosapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos Tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ensisijaisesti Toimeksiantajan tai niiden puuttuessa ammattikorkeakoulun keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan	Toimeksiantaja vastaa tilavuokkeista ja tarjoiluista	
Salassapito	Ohjaajalla ja opinnäytetyön Tekijällä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin viiden vuoden ajan. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään erillistä salassapitosopimusta.	
Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) saman sisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.		
Toimeksiantaja	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
	Joensuu 15.11.2017	
Tekijä	Joensuu 15.11.2017	
Karelia-amk	Joensuu 28.11.2017	 HELI KOPONEN RAIJA TANSKANEN