



**Saara Valkama**

**Jari Ikonen**

Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö  
Opinnäytetyö, 2020

# **LUONTOLÄHTÖINEN KESÄRYHMÄTOIMINTA VAMOS-NUORTEN TUKENA**

---

## TIIVISTELMÄ

Saara Valkama & Jari Ikonen  
Luontolähtöinen kesäryhmätoiminta Vamos-nuorten tukena  
58 s., 3 liitettä  
Syksy 2020  
Diakonia-ammattikorkeakoulu, Helsinki  
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Helsingin Vamos-nuorten kesätoimintaa luontolähtöisiä menetelmiä käyttäen. Diakonissalaitoksen Vamos tukee 16–29-vuotiaita nuoria monenlaisissa haasteissa kohti mielekästä elämää ja opiskelutai työpaikkaa. Luonnolla ja luontolähtöisillä menetelmillä on runsaasti myönteisiä vaikutuksia, joista nuoret voisivat hyötyä. Helsingin Vamoksen lisäksi yhteistyökumppanina vuonna 2020 tehdyssä kehittämistyössä oli Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hanke. Vihreä Veräjä kehittää luontolähtöistä kuntoutusta ja osaamista Skatan tilalla Helsingin Vuosaassa. Tavoitteena oli rakentaa Vamoksen ja Vihreän Veräjän välille pysyvää yhteistoimintaa.

Kehittämismenetelmänä käytettiin yhteiskehittämistä. Tarkoitus oli saada esiin nuorten ja Vamoksen ohjaajien ajatukset, kokemukset ja toiveet kesäryhmästä ja sen luontolähtöisyydestä. Tietoa kerättiin kesäryhmän toiminnan lomassa avoimilla ja teemahaastatteluilla sekä havainnoimalla. Kesäryhmän päätteeksi kerättiin palautetta ja kehittämisideoita nuorilta Webropol-kyselyllä ja Vamoksen ohjaajilta sähköpostitse.

Prosessin alussa kesäryhmän toiminnan raamit suunniteltiin Vamoksen ja Vihreän Veräjän työntekijöiden kanssa. Toisessa vaiheessa Vamos-nuoret otettiin mukaan ideoimaan toiminnan sisältöä. Seitsemän viikon ajan kesäryhmässä retkeiltiin keskiviikkoisin Helsingin viheralueilla ja torstait vietettiin Skatan tilalla. Toimintaa arvioitiin yhdessä, ja kehittämistyön päätteeksi yhteistyökumppaneiden kesken pidettiin ammatillinen kehittämispalaveri.

Skatan todettiin olevan hyvä lisä Vamoksen kesätoimintaan. Sen maaseutumainen, merellinen ympäristö tarjoaa monia eri mahdollisuuksia kokea luonnon voimaannuttava, virkistävä ja rauhoittava vaikutus. Toiminnassa havaittiin nuorille tärkeäksi vapaus valita itselle sopivaa toimintaa luonnossa. Prosessissa onnistuttiin kehittämään Vamoksen ja Skatan tilan toimintaa nuorten näkökulmasta. Helsingin Vamos ja Vihreä Veräjä -hanke sopivat yhteistyön jatkamisesta, mikä on erinomainen askel luontolähtöisen toiminnan lisäämiseksi Vamoksen toiminnassa.

Asiasanat: Green Care, luontolähtöiset menetelmät, osallisuus, yhteiskehittäminen, toipumisorientaatio, Vamos

## ABSTRACT

Saara Valkama & Jari Ikonen

Supporting young people with nature-based summer activities at Vamos services

58 p., 2 appendices

Autumn 2020

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Option in Diaconal Work

Bachelor of Social Services

The purpose of the thesis was to develop the summer group organized for young people at Helsinki Vamos services by using nature-based activities. Vamos is a service of Helsinki Deaconess Foundation that helps people aged 16–29 with many kinds of problems and towards a meaningful life, studies and employment. Nature and nature-based services have a lot of positive effects for wellbeing that young people could profit from. The project was conducted in collaboration with Helsinki Vamos services and the Vihreä Veräjä project of the Finnish Blue Ribbon at Skata Farm in Vuosaari, Helsinki. The goal was to build permanent co-operation between Vamos and Vihreä Veräjä.

A collaborative method was used in the development process. The aim was to highlight the thoughts, experiences and hopes of the youth and the youth workers of Vamos in developing the summer group and its nature-based activities. The material was collected through open interviews and observation. At the end of the summer group, feedback and ideas for development were collected from the young using a Webropol-inquiry and from the youth workers of Vamos by email.

In the beginning of the process the frame of the summer group was planned with the workers of Vamos and Vihreä Veräjä. In the second phase the young people of Vamos participated in planning the content of the activity. Every Wednesday for seven weeks, the summer group visited green areas of Helsinki. On Thursdays, time was spent at Skata Farm. The activity was evaluated together. A professional meeting with collaborators was held at the end of the development work.

Skata Farm was shown to be a good addition to the summer activities of Vamos. Its rural seaside environment offers many ways to experience the empowering, revitalizing and calming effect of nature. The liberty to choose a suitable activity for oneself in nature was discovered to be important for the young people. In the process the activities of Vamos and Skata Farm were successfully developed from young people's point of view. Vamos Helsinki and the Vihreä Veräjä project made an agreement to continue collaboration, which is an excellent step in increasing nature-based services at Vamos.

Keywords: Green Care, involvement, nature-based services, recovery orientation, Vamos services

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 YHTEISTYÖKUMPPANIT .....	5
2.1 Vamos ja sen toimintaperiaatteet .....	5
2.2 Sininauhaliiton Vihreä Veräjä .....	7
3 LUONTO HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ .....	9
3.1 Luonnon vaikutukset hyvinvointiin .....	9
3.2 Green Care – luontolähtöinen toiminta .....	12
3.3 Luontolähtöinen toiminta psykososiaalisessa kuntoutuksessa .....	17
4 OSALLISUUS JA YHTEISKEHITTÄMINEN .....	20
5 TYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA MENETELMÄT .....	22
5.1 Kesäryhmätoiminnan kehittäminen .....	22
5.2 Aineiston keruu ja dokumentointi .....	23
6 PROSESSIN KUVAUS .....	25
6.1 Kesäryhmätoiminnan suunnittelu .....	25
6.2 Kesäryhmän toiminta .....	27
6.3 Arviointi .....	30
7 EETTISET NÄKÖKULMAT JA LUOTETTAVUUS .....	36
8 LUONTOHENGELLISYYS NUORTEN TUKENA .....	38
9 POHDINTA .....	43
LÄHTEET .....	48
LIITE 1. Webropol-kysely nuorille .....	55
LIITE 2. Sähköpostikysely Vamoksen ohjaajille .....	57
LIITE 3. Tutkimuslupa .....	58

## 1 JOHDANTO

Luonnolla on tutkitusti monenlaisia myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Jo lyhyt-kin oleskelu luonnossa laskee stressitasoa ja vaikuttaa positiivisesti elintoi-  
misiin, mielialaan, keskittymiseen ja itsetuntoon. Se parantaa myös sosiaalista  
kanssakäymistä. Luontolähtöisyyttä käytetäänkin yhä enemmän sosiaali- ja ter-  
veyspalveluissa kuntoutuksen tukena. Eläinavusteisuus, maatilatoiminta ja puu-  
tarhanhoito tarjoavat monenlaisia menetelmiä hyvinvointia edistävään työhön.  
Nuorisotyössä on harjoitettu jo pitkään seikkailu- ja elämyskasvatusta. Pääkau-  
punkiseudulla luontolähtöisyys jää kuitenkin helposti vähäiseksi. Monilla kaupun-  
kilaisnuorilla suhde luontoon on heikko, eivätkä he tule lähteneeksi itse luontoon.  
Helsingissäkin on kuitenkin paljon viheralueita ja monipuolista luontoa hyvien kul-  
kuyhteyksien päässä.

Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevilla nuorilla on taipumus ajautua pas-  
siiviseen ajankäyttöön (Virtanen, 2006). Työllisyyttä edistävien ja hyvinvointia tu-  
kevien palveluiden jäädessä kesällä tauolle päivärytmin katoaminen ja passiivi-  
suus helposti lisääntyvät. Tämä saattaa aiheuttaa takapakkia nuoren hyvinvoin-  
nissa. Työttömien nuorten aktiivisuus ja kesäloman vietto voi rajoittua myös ta-  
loudellisista syistä. Monet lomavietolle tyypilliset aktiviteetit maksavat. Aktiivista  
ajankäyttöä arvostetaan yhteiskunnassamme. Voidaan pohtia, miten nuoren mi-  
näkäsitykseen vaikuttaa se, jos hänen kokemuksensa ajankäytöstään on lomal-  
lakin ympäröivään yhteiskuntaan ja ystäväpiiriin nähden passiivinen. Lomaa ei  
ikään kuin ole, vaikka aikaa siihen olisi.

Diakonissalaitoksen Vamos tukee koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jää-  
neitä nuoria kohti mielekästä elämää ja yhteiskunnallista osallisuutta yhdeksällä  
paikkakunnalla Suomessa. Joillakin Vamos-paikkakunnilla järjestetään nuorten  
tukemiseksi kesäryhmätoimintaa. Helsingin Vamoksessa sitä on toteutettu ju-  
hannuksesta alkaen seitsemän viikon ajan. Luonto on ollut osa toimintaa lähinnä  
retkipäivien muodossa. Nuoret ovat antaneet retkistä positiivista palautetta ja toi-  
voneet, että pääsisivät luontoon useammin. Luontolähtöisyyden kehittäminen

nuorten toiveiden ja tarpeiden pohjalta voisi vaikuttaa positiivisesti nuorten hyvinvointiin ja parantaa entisestään Vamoksen tekemää hyvää työtä nuorten parissa.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä järjestimme Vamos-nuorille luontolähtöistä kesäryhmätoimintaa kesällä 2020 yhteistyössä Helsingin Vamoksen ja Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hankkeen kanssa. Vihreä Veräjä kehittää ja ylläpitää kuntouttavaa luontotoimintaa Skatan tilalla Helsingin Vuosaarella. Tavoitteenamme oli kehittää Vamoksen kesätoiminnan luontolähtöisyyttä ja mahdollistaa Vamos-nuorille mielekästä ja yhteisöllistä kesäohjelmaa luonnossa. Tämä vahvistaa nuorten hyvinvointia ja toimintakykyä. Yhteiskehittämisen prosessissa nuoret olivat kokemusasiantuntijoita. Prosessissa rakennettiin Helsingin Vamoksen ja Vihreän Veräjän yhteistyölle pohjaa tulevillekin vuosille.

## 2 YHTEISTYÖKUMPPANIT

### 2.1 Vamos ja sen toimintaperiaatteet

Vamos on tarkoitettu 16-29-vuotiaille nuorille, joilla on haasteita esimerkiksi arjessa pärjäämisen, mielenterveyden, asumisen, raha-asioiden tai koulutukseen ja työelämään pääsyn kanssa. Osalla nuorista sosiaaliset ja psykologiset ongelmat pitkittyvät. Julkisten organisaatioiden ja kansalaisjärjestöjen muut tukitoimet eivät kykene vastaamaan riittävästi kaikkien tarpeisiin tai tavoita niitä, jotka ovat jääneet työ- ja opiskeluelämästä syrjään. Nuoria jää pyörimään sirpaleiseen palvelujärjestelmään tai ajautuu siitä syrjään. Tämä on inhimillisesti ja yhteiskunnallisesti kestämatöntä. Ilman intensiivistä, yksilöllisestä tukea ja työntekijän sekä vertaisten kanssakulkijuutta ei saavuteta toivottua vaikutusta. (Alanen ym. 2014, s. 6; HDL i.a.)

Vamokseen nuori pääsee ilman lähetettä tai diagnoosia. Nuoren hyvinvointia ja toimintakykyä vahvistetaan kokonaisvaltaisesti tarjoamalla intensiivistä, nuoren

elämäntilanteen mukaan räätälöityä tukea. Vamoksessa nuori saa oman työntekijän, ja yksilövalmennuksen lisäksi nuori voi osallistua ryhmävalmennukseen. Ryhmässä nuori harjaantuu sosiaalisissa taidoissa ja saa tukea arjen hallintaan, itsetunnon ja omien voimavarojensa vahvistamiseen sekä tulevaisuuden suunnitteluun. Nuoren tavoitteita ja voimavaroja kartoitetaan ja vahvistetaan. Yhdessä luodaan uskoa tulevaisuuteen, ja etsitään vähitellen polku kouluun, töihin tai muuhun nuorelle mielekkäaseen toimintaan. Valmennusryhmiä on nuorten tarpeisiin ja lähtökohtiin perustuen erilaisia. Taimi-ryhmässä tavoitteena on löytää tulevaisuuden unelmia, Rytmissä selkiyttää tulevaisuuden suunnitelmia ja Startissa löytää itselle mielekäs työ- tai opiskelupaikka. Lisäksi Vamoksessa toimii Peruskoulustartti niille, joilla on jäänyt peruskoulu kesken. Vamos toimii Helsingissä, Espoossa, Vantaalla, Lahdessa, Turussa, Kuopiossa, Siilinjärvellä Oulussa ja Rovaniemellä. Palvelussa on vuosittain mukana yli tuhat nuorta. (Alanen ym. 2014, s. 8–10; HDL i.a.)

Vaikka nuorilla on usein Vamokseen tullessaan monia hyvinvointia heikentäviä taustatekijöitä ja epäonnistuneita kuntoutusyrityksiä, heidän hyvinvoinnissaan voidaan nähdä kokonaisvaltainen ja nopeakin positiivinen muutos. Vaikeistakin lähtökohdista ja raskaista palveluista tulevat nuoret voivat kuntoutua ja vahvistua niin, että nuori löytää itselleen mielekkään paikan yhteiskunnassa. Vamoksessa panostetaan työskentelyn alusta lähtien siihen, että nuoret alkavat uskoa omiin mahdollisuuksiinsa ja nähdä tulevaisuutensa paremmassa valossa. (Alanen ym. 2014, 10, s. 23–28, 55.) Vuonna 2019 palvelun päättäneistä nuorista 86% koki elämänsä muuttuneen paremmaksi ja 75 % uskoi asioidensa olevan tulevaisuudessa paremmin. Vuosittain Vamoksen palvelun päättäneistä nuorista 53% etenee työ- tai koulutuspolulle. (HDL i.a.)

Vamoksen työote (Alanen & Kotkavuori 2014, s. 25–38) noudattaa toipumisorientaation periaatteita, jota voidaan pitää tänä päivänä psykososiaalisen kuntoutuksen perustana. Toipumisorientaatiossa ihmisen hyvinvointia ja selviytymistä tuetaan voimavaralähtöisesti sen sijaan, että kiinnitettäisiin huomio ongelmiin. Tavoitteena on omakohtainen kokemus mielekkästä, merkityksellisestä ja toivorik-

kaasta elämästä, osallisuuden vahvistaminen sekä itseä tyydyttävän paikan löytäminen yhteiskunnassa. Yhdessä tekeminen ja turvallinen ryhmä ovat sosiaalisen vahvistumisen prosessissa merkittävässä roolissa. Keskeistä on rakentaa tasa-arvoinen, välittävä ja arvostava vuorovaikutussuhde ammattilaisten ja asiakkaiden kesken. Toipumisorientaation on todettu parantavan asiakkaiden kognitiivisia, emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja sekä omasta fyysisestä kunnosta huolehtimista, elämänlaatua ja työllistymisen mahdollisuuksia. (Nordling 2018.)

Vamoksen vaikuttavuuden avaintekijäksi on tunnistettu nuorelle nimetty oma työntekijä, jolla on aikaa kohdata nuori yksilöllisesti ja kulkea nuoren rinnalla tämän haasteissa. Työntekijän keskeinen työtehtävä on nuoreen tutustuminen ja luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen rakentaminen. Oma työntekijä ottaa kokonaisvaltaisen vastuun nuoren asioista ja ohjaa häntä myös muiden palveluiden piiriin. Onnistunut rekrytointi on tärkeää, koska työntekijöiden persoonallisuus ja osaaminen tukevat nuorten sitoutumista ja motivoitumista toimintaan. Valta-asetelman sijaan nuoria ohjataan eteenpäin vapaaehtoisuudella. Vamoksen työntekijät etsivät yhdessä nuorten kanssa heille sopivia palveluja ja varmistavat, että nuoret käyttävät niitä ja hyötyvät niistä. Vaikuttavuudessa keskeisiä ovat myös moniammatillisuus, jatkuvuus, ketteryys ja matalan kynnyksen toiminta. Siirtymät Vamos-palvelujen välillä ovat joustavat, ja yhteistyöverkostot organisaation ulkopuolelle tiiviit. (Alanen ym. 2014, s. 10; Hyvän Mitta 2018.)

## 2.2 Sininauhaliiton Vihreä Veräjä

Sininauhaliitto on yli sadan sosiaali- ja terveystieteiden yhteistyöverkosto. Se auttaa vaikeaan tilanteeseen joutuneita ihmisiä, etenkin päihde- ja mielenterveysongelmaisia ja asunnottomia, sekä toimii asiantuntijana syrjäytymiseen liittyvissä kysymyksissä. Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hankkeessa kehitetään luontotoimintaa kuntoutumisen ja oppimisen tueksi. Vihreä Veräjä kouluttaa sosiaali- ja terveystieteiden työntekijöitä luontolähtöiseen toimintaan, antaa starttiapua luontolähtöisen toiminnan aloittamiseen ja tuottaa Green Care toimintaa tukevaa



materiaalia. Se rakentaa elvyttäviä kuntoutusympäristöjä ja valmentaa vapaaehtoisia luontoharrastuskummeja. Vihreän Veräjän asiakkaita ovat esimerkiksi lastensuojelu, aikuiskuntoutujat, päihde- ja mielenterveysasiakkaat, ikääntyneet ja maahanmuuttajat. Vihreän Veräjän ydinajatus on, että oikeus luontoyhteyteen kuuluu kaikille ihmisen toimintakyvystä ja elämäntilanteesta riippumatta. Vihreän Veräjän toiminta on valtakunnallista. Helsingissä se keskittyy Skatan tilalle Vuosaarella (Kuva 1). Toiminta on käynnistynyt vuonna 2011. (Vihreä Veräjä, i.a.; Sininauhaliitto, i.a.)



Kuva 1. Skatan tilan päärakennus.

### 3 LUONTO HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

#### 3.1 Luonnon vaikutukset hyvinvointiin

Luontoympäristöihin liittyviä hyvinvointivaikutuksia ja niiden vaikutusmekanismeja on tutkittu yhä enemmän 1970-luvulta alkaen. Ilmiöön on perehdytty esimerkiksi epidemiologian, ympäristöpsykologian ja -kasvatuksen, metsä-, puutarha- ja kasvitieteen, ympäristösuunnittelun sekä terveysliikunnan tutkimuksissa. Tutkimuksissa on vertailtu asuinpaikkoja ja ihmisryhmiä sekä tehty interventioita. Luonnon vaikutuksia on selvitetty mittaamalla fysiologisia reaktioita sekä haastatteleamalla tutkimukseen osallistuvia koetusta psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista. Todistusaineisto luonnon myönteisistä yhteyksistä hyvinvointiin on selvä ja monipuolinen. Vaikutukset näkyvät niin fysiologiassa, tunteissa kuin käyttäytymisessäkin. (Korpela 2007, s. 364; Salonen, 2017.)

Luonnon hyvinvointivaikutukset syntyvät sekä suoraan aistimuksista että välillisesti liikkumisesta ja sosiaalisesta kanssakäymisestä. Tutkimusten mukaan toisiin ihmisiin suhtaudutaan luonnossa myönteisemmin, ja kanssakäyminen helpottuu. Luontoympäristö myös mahdollistaa uusien ihmisten tapaamisen. Luonnossa olemisen lisää fyysistä aktiivisuutta, millä on terveysvaikutuksia itsessään. Kuitenkin pelkällä luonnossa olemisella tai kauniin maiseman tai kuvien katsomisellakin on myönteisiä vaikutuksia. (Hyunchu ym., 2019; Löf, i.a.-b.)

Fysiologisesti luonto elvyttää muun muassa hermoston ja hormonaalisen säätelyjärjestelmän toimintaa. Solujen huolto ja monien tahdosta riippumattomien elintoimintojen kannalta tärkeän parasympaattisen hermoston toiminta aktivoituvat. Stressihormonien määrä vähenee ja mielihyvää tuottavien hormonien määrä lisääntyy (Löf, i.a.-b.), verenpaine laskee (Hartig ym., 2003) ja vastustuskyky paranee valkosolujen tason kasvaessa (Li ym., 2010). Luonnon suojaava vaikutus näkyy Maasin ym. (2009) tutkimusten mukaan monissa pitkäaikaisissa sairauksissa, kuten migreenissä, verisuonisairauksissa ja diabeteksessä (Salonen

2017). Kaikkia vaikutusmekanismeja ei vielä tarkasti tunneta. Esimerkiksi maaperästä saatujen bakteerien on havaittu vähentävän todennäköisyyttä elimistön lievään tulehdustilaan, jolla on yhteys muun muassa masennukseen. (Löf, i.a.-b.)

Fyysisten hyvinvointivaikutusten lisäksi luontoympäristöllä on selvä yhteys mielen hyvinvointiin. Bartonin ja Prettyn (2010) meta-analyysi paljasti, että mielenterveysongelmista kärsivät hyötyvät luonnossa olemisesta erityisen paljon. Jo lyhytkin oleskelu luonnossa kohentaa mielialaa ja itsetuntoa. Psykkisiä hyötyjä on osoitettu kyselyiden ja haastattelujen lisäksi aivokuvantamisella. Isojenaivojen etulohkon, niin sanotun ”huolikeskuksen” aktiivisuuden on todettu vaimenevan kävelyillä luonnossa. (Leppänen & Pajunen, 2017, s. 26.) Salonen (2017) viittaa Wellsin (2000) tutkimukseen, jonka mukaan luonnossa oleminen parantaa ADHD-oireita ja kognitiivisia toimintoja. Pasanen ym. (2014, s. 326) puolestaan viittaavat Maasin ym. (2009) tutkimukseen, jossa masennuksen ja ahdistuksen todettiin olevan vähäisempää, kun asuinalue on alle kilometrin päässä viheralueista. Omassa tutkimuksessaan he toteavat liikkumisen luonnossa olevan mielen hyvinvoinnin kannalta suotuisampaa kuin liikkuminen sisätiloissa tai rakennetussa ympäristössä. (Pasanen ym. 2014, s. 340.)

Tyrväinen ym. (2007, s. 58, 73) selvittivät viheralueiden käytön vaikutusta kaupunkilaisten koettuun terveyteen. Mittareina käytettiin positiivisia ja negatiivisia tuntemuksia sekä mieli paikan elpymiskokemuksia. He toteavat luonnossa oleskelun vaikuttavan myönteisesti kokonaismielialaan ja myönteisten vaikutusten lisääntyvän jo verraten vähäisellä viheralueiden käytöllä. Vaikutus on vuositasolla havaittavissa, kun lähiviheralueita käytetään yli viisi tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan kahdesta kolmeen kertaa kuukaudessa. Negatiivisten tuntemusten ja viheralueiden käytön välinen yhteys ei ole yhtä selkeä. Vasta yli kuusi käyntiä kuukaudessa kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vähentää raportin mukaan negatiivisia tuntemuksia. Kaupungin viheralueiden käyttö ei vähentänyt negatiivisia tuntemuksia samalla tavoin kuin kaupungin ulkopuolisten luontoalueiden käyttö.

Löf (i.a.-b.), Korpela (2007, s. 366) ja Salonen (2017) tuovat esiin ympäristöpsykologisia taustateorioita. Rachel ja Stephen Kaplanin (1989) tarkkaavaisuuden elpymisen teoriassa (ART = Attention Restoration Theory) lähtökohtana on henkinen uupumus, jolla tarkoitetaan tarkkaavuuden väsymistä kuormituksen seurauksena. Teorian mukaan luonnossa kokeminen ja tekeminen aktivoivat sellaisia hermoston alueita, joita emme rakennetussa ympäristössä käytä. Miellyttävänä koettu luontoympäristö vetää huomion puoleensa tahattomasti, ilman keskittymisen pakkoa, ja antaa tarkkaavaisuuden elpyä. Roger Ulrich esitti teorian psykofysiologisen stressin vähenemisestä (SRT = Stress Reduction Theory (Ulrich ym. 1991)). Siinä korostetaan elpymisen olevan reaktiota stressiin, jossa ihminen reagoi hyvinvointia uhkaavaan tilanteeseen fysiologisesti, psyykkisesti ja toiminnallisesti. Ulrich tulkitsee Kaplanien painottaman henkisen uupumisen yhdeksi stressin muodoksi, koska myös pitkä keskittyminen itseä kiinnostavaan ja myönteiseen tehtävään saa aikaan stressihormonien erittymistä. Elpymisen voi havaita parempana tarkkaavaisuutena, negatiivisten tunteiden vähenemisenä, positiivisten tunteiden lisääntymisenä sekä fysiologisesti esimerkiksi verenpaineen ja hengitystiheyden laskuna. Kokeelliset tutkimukset ovat tukeneet molempia näkemyksiä.

Salonen (2017) nostaa edellisten lisäksi taustateorioista esiin kokonaisvaltaisia näkemyksiä, jotka vaikuttavat luontokokemuksissa hyvinvointiin. Näitä ovat esimerkiksi luontomielipaikkojen merkitys psyykkisessä itsesäätelystä (Korpela, 1998), ekopsykologian ajatus siitä, että ihminen on osa luontoa (mm. Winter & Koger, 2004) ja syvemmässä tietoisuudessa saatu yhteys luontoon (Sahlin ym., 2012). Salosen tuore väitöskirjatutkimus (2020) käsittelee sitä, että henkilöt voivat kokea luonnossa elpymistä tai tervehtymistä, mutta myös ristiriitaisesti koettuja vaikutuksia. Elpyminen ilmenee myönteisinä tunteina kuten rauhoittumisena tai virkistymisenä. Tervehtymisessä henkilö havaitsee elpymisen lisäksi tunteita paranemisesta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Ristiriitaisuudessa tunnistetaan myönteisten lisäksi kielteisiä tunteita, kuten huonon sään aiheuttama epämiellyttävyyttä, kokemusten aiheuttamaa inhotusta tai pelkoa, tai ahdistusta mielessä pyörivistä asioista. Salonen on kehittänyt kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittarin (KOLU). Se ottaa huomioon sekä luontokokemusten

myönteiset puolet (luontoyhteyden kokemuksen, hyväksyvän läsnäolon, tilantun-  
nun) että kielteiset puolet. Vahvaa luontoyhteyttä ja hyväksyvää läsnäoloa luon-  
nossa kokevat henkilöt kokevat luonnossa myös tervehtymistä. Salonen tarkas-  
telee sekä omaehtoista että ohjattua luonnossa liikkumista. Hän toteaa, että oh-  
jauksella voidaan vaikuttaa vähintäänkin siihen, että luontoon mennään vuoden-  
ajasta riippumatta. Se myös näyttäisi vaikuttavan luontokokemuksen kokonais-  
valtaisuuteen, koettujen vaikutusten tiedostamiseen ja hyödyntämiseen psyykki-  
sessä prosessoinnissa sekä kielteisten kokemusten vähentymiseen. (Salonen,  
2017, s. 31–32, 35–36, 58.)

Myös Löfin (i.a.-b.) mukaan luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla on monien  
erilaisten vaikuttavuuselementtien moninaisuus ja niiden yhteen kietoutuminen.  
Esteettiset elämykset, monipuoliset aistikokemukset, tilaan liittyvät kokemukset  
(esimerkiksi vapauden tai turvallisuuden tunne, mielipaikat tai maiseman vaihtu-  
vuus), toiminnallisuus ja mahdollisuus säädellä sosiaalista kanssakäymistä ovat  
luontokokemusten ja niiden vaikutusten taustalla.

Jotta vaikutukset olisivat pitkäkestoisia, luonnolle on altistuttava säännöllisesti.  
Mitä enemmän ihmiset ovat ulkona luonnossa, sitä voimakkaampia elpymiskoke-  
muksia saadaan ja sitä vahvempaa on myös emotionaalinen hyvinvointi (Korpela  
ym. 2014). Suurimmat vaikutukset saadaan, jos luonto on osa asuinympäristöä  
ja jokapäiväistä elämää. Viheralueiden lähellä asuvien ihmisten terveys on to-  
dettu paremmaksi ja kuolleisuus matalammaksi kuin tiuhaan asutuilla alueilla.  
(Takano, ym. 2003). Yhteys on vahvempi sosioekonomisesti heikommassa ase-  
massa olevilla, joiden voi ajatella olevan muita riippuvaisempia lähiympäristön  
tarjoamista virkistysmahdollisuuksista (Mitchell & Popham, 2008; de Vries ym.,  
2003).

### 3.2 Green Care – luontolähtöinen toiminta

Luontolähtöisyydestä puhuttaessa käytetään usein kansainvälistä termiä Green  
Care. Käsitteen juuret ovat Alankomaissa, jossa alettiin puhua 1970-luvulla care

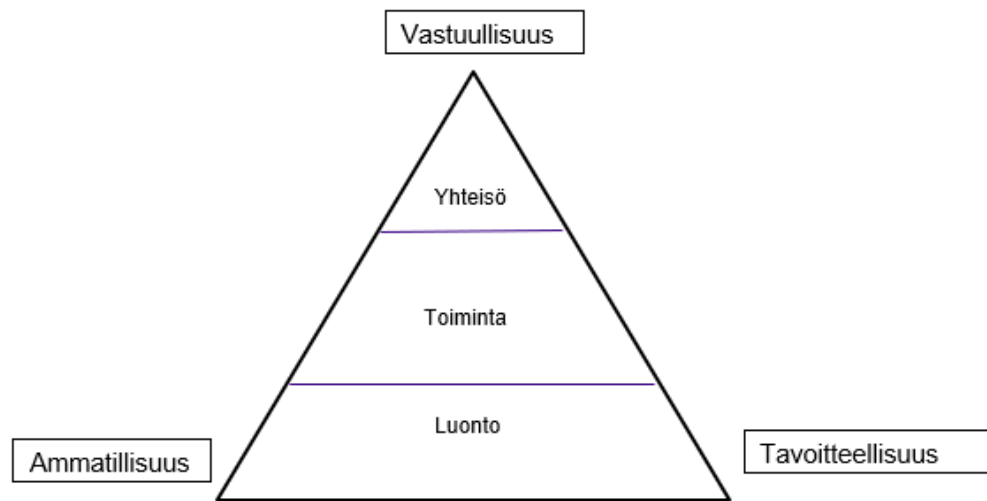
farm -tiloista. Niillä tarkoitettiin maatiloja, jotka hyödyntävät maatilaympäristöä ja -toimintoja tuottamissaan sosiaalipalveluissa. Vuonna 2005 hollantilaisten tutkijoiden ja yrittäjien aloitteesta perustettiin alan toimijoiden eurooppalainen verkosto, Community of Practice – Farming for Health. Syksyllä 2006 käynnistyi COST 866 Green Care in Agriculture -hanke. Hankkeen yhtenä tavoitteena oli täsmentää, mitä Green Care sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa tarkoittaa. Käsitteen määriteltiin sisältävän monia erilaisia interventioita, kuten hoivamaatalouden, eläinavusteisen terapian ja terapeuttisen puutarhahoidon, joita yhdistää luonnon ja luontoympäristön käyttö hyvinvoinnin edistämiseksi. Määrittelyssä korostettiin intervention aktiivisuutta. Green Care ei voi olla vain passiivinen luontokokemus. (Soini, 2011, s. 321.)

Suomessa Green Care -toiminnasta kiinnostuneet perustivat vuonna 2010 Green Care Finland ry -yhdistyksen. Yhdistyksen tavoitteena on koordinoita Green Care -toimintaa koskevaa tiedonvälitystä ja toimijoiden verkostoitumista sekä kehittää terveys- ja hyvinvointipalveluiden yhteydessä tapahtuvaa luontolähtöistä toimintaa ja siihen liittyvää koulutusta. Suomalaisessa keskustelussa Green Care on sateenvarjokäsite, joka ymmärretään väljästi luontoa ja maaseutu ympäristöä hyödyntävinä sosiaali- ja terveysalan hoiva-, hoito- ja kasvatuspalveluina. Niitä tuotetaan hyvin monenlaisille asiakasryhmille elämänlaadun ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Ympäristönä voi olla esimerkiksi puutarha, maatila, metsä, erämaa-luonto tai myös sisätila. Vaikka toiminta sijoittuu usein luonnonympäristöön, luonnon elementtejä voidaan tuoda ja käyttää kaupunki- ja laitospääympäristöissäkin esimerkiksi taidetyöskentelyssä. Pienikin kokemus luonnosta keskellä kaupunkia voi tarjota merkittävän luontoelämyksen. (Green Care Finland i.a.-a.; Soini, 2011, s. 320–324.)

Luonnon lisäksi Green Care -toiminnan toinen ydinelementti ja vaikuttavuustekijä on toiminnallisuus. Luonto mahdollistaa monenlaista tekemistä. Toimiminen luonnossa, luonnon kanssa tai sen hyväksi tuottaa mielihyvää, aktivoi ajattelua, lisää tietoja ja taitoja sekä yhdistää ihmistä ympäröivään maailmaan. Luonnon materiaalien hyödyntäminen käsin, eläinten ja puutarhan hoitaminen sekä luonnossa liikkumisen ja selviytymisen taidot ovat monelle nykyihmiselle vieraita. Kokemus

riittävydestä ja onnistumisesta ovat tärkeitä, koska suorittamiseen ja epäonnistumiseen liittyvät kokemukset ovat monien ongelmien taustalla. (Soini 2011, s. 324–325.) Prosessiin valitaan toimintatapa, joka tukee asiakkaan yksilöllisiä tarpeita (Löf i.a.-b). Eri maissa käytössä olevien luontoavusteisten menetelmien muodot ja tutkimuksen painopisteet vaihtelevat kunkin maan luonto- ja elinkeinotyyppien, kulttuurin, edelläkävijöiden osaamisen ja kiinnostusten sekä tutkimustraditioiden mukaan. Puutarhaterapia on ollut Hassinkin ym. (2006) mukaan voimakkaimmin edustettuna Isossa-Britannissa, Itävallassa ja Saksassa, hoivamaatalous Italiassa ja Hollannissa. Suomessa tunnetuimpia luontoympäristöä aktiivisesti hyödyntäviä menetelmiä lienevät ratsastusterapia ja sosiaalipedagoginen hevostoiminta sekä puutarhaterapia. (Soini 2011, s. 321–322.) Palveluiden tarjonta on jatkuvasti laajentunut.

Kolmas Green Care -toiminnan ydinelementti ja hyvinvointia lisäävä tekijä on yhteisö, joka mahdollistaa ihmiselle osallisuuden tunnun. Ihmisenä kasvaminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Green Care -ajatteluun sisältyy arvo aktiivisesta kansalaisuudesta ja nähdyksi tulemisesta. Jokaiselle ihmiselle voidaan löytää paikka ja tarve yhteiskunnassa. Kokemalla osallisuutta yksilö kiinnittyy yhteisöön ja yhteiskuntaan, ja voi tuntea merkityksellisyyttä. Luontolähtöisissä menetelmissä osallisuuden tunnetta tavoitellaan tietoisesti ja ohjaaja johdattelee osallistujat pohtimaan kokemaansa. Reflektio auttaa asiakasta näkemään oman tilanteensa ja toimintansa vaikutukset. Samalla voidaan arvioida, onko koettu hyvinvointi edistynyt. Reflektiossa saatua palautetta käytetään palvelun kehittämisessä. Erityisen tärkeäksi sosiaalinen tuki on todettu mielenterveydelle. Se mahdollistaa vaikeiden kokemusten ja tunteiden jakamisen, lohduttamisen ja yhdessä rauhoittumisen. (Löf, i.a.-b; Soini, 2011, s. 325.)



Kuva 2. Green Care -toiminnan keskeiset elementit ja ehdot

Edellä kuvattujen ydinelementtien lisäksi Green Care -toiminnalle on määritetty kolme keskeistä ehtoa. Ne ovat ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus (Kuva 2). Ammatillisuus tarkoittaa tässä sitä, että toiminnan tulee noudattaa ammattialan lainsäädäntöä ja eettisiä ohjeita, ja että palvelujen tarjoajalla on riittävä ammatillinen koulutus käyttämäänsä palveluun tai menetelmään. Tietyt ammattialat ovat luvanvaraisia. Ammatillisuuden vaatimukset suhteutetaan tarjottavaan palveluun ja asiakasryhmän tarpeisiin ja odotuksiin. Viime kädessä kyse on ammattietiikasta ja siitä, mikä katsotaan hyväksi ja oikeaksi toiminnaksi. Palvelun tuottajana voi olla esimerkiksi julkinen organisaatio, yksityinen/sosiaalinen yritys, yhdistys tai osuuskunta. Usein palveluja tuotetaan yhteistyössä eri alojen ammattilaisten kesken. (Soini 2011, s. 322, 325.)

Tavoitteellisuus Green Care -toiminnassa tarkoittaa sitä, että toiminnalle laaditaan ja toteutetaan henkilökohtaiset tai ryhmäkohtaiset suunnitelmat, jotka tähtäävät pitkäjänteisesti valittuihin tavoitteisiin. Vaikka lyhytkestoisetkin luontokokemukset voivat helpottaa stressiä ja antaa voimavaroja, hoiva- ja kasvatuspalveluille on ominaista pitkäjänteisyys ja hitaat muutokset. Tavoitteellisuus edellyttää sekä palvelun tarjoajan että asiakkaan sitoutumista. Toiminnan tavoitteet ja intensiteetti vaihtelevat asiakkaiden tarpeiden mukaan. Tavoite voi olla paran-



tava, kuntouttava, voimaannuttava ja vahvistava, ennaltaehkäisevä tai kasvatava. Intensiteetillä tarkoitetaan sitä, onko interventio terapeutinen, aktiivisesti ohjattu, itsenäisesti harjoitettavaa toimintaa vai omaehtoista luonnossa olemista ja liikkumista. (Soini 2011, s. 322, 325–326.)

Vastuullisuus Green Care -palveluiden ehtona liittyy laatuajatteluun. Laadulla viitataan kykyyn täyttää palveluun kohdistuvat odotukset ja vaatimukset. Green Caressa hyvä laatu merkitsee palvelun asiakaslähtöisyyttä, luotettavuutta, toimintapuitteiden soveltuvuutta ja turvallisuutta sekä tavoiteltujen tulosten saavuttamista. Tärkeää on myös ympäristön ja eläinten hyvinvoinnin kunnioittaminen. Vastuullisuuden varmistamiseksi Green Care Finland ry on laatinut Green Care -laatumerkinnän, jota voi hakea palvelulle tai palvelukokonaisuudelle. Laatumerkkiin edellytetään riittävää palvelun vaatimaa (ammattillista) osaamista, ohjaamisosaamista, asiakkaan tukemisen taitoja sekä Green Care -osaamista. Viimeisimpiä ovat esimerkiksi ymmärrys luonnon hyvinvointivaikutuksista, toimialan laatu-tekijöistä ja osallisuuden vahvistamisesta. (Green Care Finland i.a.-c.; Green Care -laatumerkkiin vaadittava osaaminen; Soini, 2011, s. 326.)

Anne Mari Steigen (2018, s. 15–18) kritisoi väitöskirjassaan käsitettä Green Care, koska termi “care” kuvaa yleisesti huolenpitoa, jossa toinen on antavana osapuolena ja toinen saavana osapuolena. Samoin termi “green” voi aiheuttaa väärinkäsityksiä alaa tuntemattomille, koska sana vihreä liitetään tänä päivänä niin politiikkaan kuin ekologisuuteenkin. Lisäksi joissain maissa ja tutkimusperinteissä Green Care viittaa lähtökohtaisesti maatalousympäristössä tapahtuvaan toimintaan. Steigen käyttääkin tutkimuksessaan käsitettä luontolähtöinen toiminta. Suomessa alaa kehittävä Green Care Finland ry käyttää näitä käsitteitä sekä sanaa luontoavusteisuus rinnakkain. (Green Care Finland, i.a.) Omassa opinnäytetyössämme puhumme luontolähtöisyydestä. Vaikka toimintamme täyttikin keskeiset elementit ja ehdot, kesäryhmän toiminta ei ollut Green Care -laatumerkillä sertifioitua.

### 3.3 Luontolähtöinen toiminta psykososiaalisessa kuntoutuksessa

Maatiloilla tapahtuva kuntouttava toiminta on ollut viime vuosina kansainvälisen Green Care - tutkimuksen ytimessä. Yhtenä selityksenä lienee maatalouden rakennemuutos ja tilojen monialaistuminen. Maatilat ovat myös pystyneet hyvin vastaamaan asiakaspalvelun tarpeisiin liittyen elämyshakuisuuteen ja kestäväan kehitykseen. (Soini, 2011, s. 322.) Maatilaympäristöt soveltuvat monille erilaisille asiakasryhmille. Psykososiaalisessa kuntoutuksessa maatilankin arkiset rutiinit ja luontoympäristön rauhoittava vaikutus edistävät asiakkaiden elämänhallinnan tunnetta. Osallisuus luonnon kiertokulkuun auttaa kuntoutujia ymmärtämään elämän vaihteellisuutta. Työn tulosten näkeminen ja onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa. (Löf, i.a.-a.) Essexin yliopiston raportissa (Natural England 2016) tarkastellaan tutkimusnäyttöä sosiaalisen puutarhatoiminnan, hoivamaatilojen ja luonnonsuojelutöiden vaikutuksista mielenterveyden ongelmiin. Raportti toteaa luontolähtöisten menetelmien vaikuttavan positiivisesti muun muassa mielialaan, itsetuntoon, keskittymiskykyyn, stressinhallintaan ja turvallisuuden tunteeseen. Niillä on myös suotuisia vaikutuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja yhteisöön liittymiseen. Luontoavusteisilla menetelmillä tulisi raportin mukaan olla tulevaisuuden mielenterveystyössä merkittävä rooli. Haasteina ovat kuitenkin alalla toimivien tahojen ja palveluiden suuri määrä ja kirjo, käsitteiden moninaisuus sekä vaikuttavuuden mittaamisen vaikeudet. Tutkimustuloksiin luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuudesta liittyy sen vuoksi vaihtelua ja hajontaa. (Natural England 2016, s. 62–64.)

Steigenin (2018) väitöskirjassa tarkastellaan luontolähtöisiä palveluita mielenterveysongelmista kärsivien nuorten aikuisten parissa. Steigenin mukaan sosiaalisessa kuntoutuksessa luontolähtöisten palveluiden tuottama lisäarvo on eläinten tarjoama sosiaalinen tuki. Eläimet antavat lohtua ja turvallisia kontakteja niille nuorille, joiden on vaikea luottaa ihmisiin. Eläinten merkitys on erityisen suuri niille nuorille aikuisille, joiden koherenssin tunne on matala. Eläimet arvostavat nuorelta saamaansa huolenpitoa eivätkä arvostele tai tuomitse. Nuorille on kuntout-

tavaa huomata, että eläimet ovat heistä riippuvaisia. Luonto myös toimii luontevana areenana sosiaalisille kontakteille ja hyvälle keskusteluille. (Steigen, 2018, s. 32–34.)

Kogstad ym. (2014) tutkivat Green Caren vaikutuksista syrjäytymisriskissä olevien nuorten hyvinvointiin ja sosiaaliseen osallisuuteen Norjassa. Tutkimuksen kohteena olivat iältään 17–29-vuotiaat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevat nuoret, jotka osallistuivat Green Care -työkokeiluun eläinten, maatalouden tai muun luonnon parissa. Kaikki tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat koulupudokkaita, ja heillä oli vahvoja negatiivisia tunteita liittyen omaan epäonnistumiseen ja tulevaisuudennäkymiin. Lisäksi nuorilla oli eriasteisesti muita psyykkisiä ja sosiaalisia ongelmia. Tutkimuksessa todettiin nuorille tärkeäksi se, että kyse oli nimenomaan työstä eikä pelkästä aktiviteetista. Merkityksellisyyden ja velvollisuuden tunteet ovat voimauttavia nuorille, jotka kokevat olevansa hyödyttömiä. Nuoret nostivat esille myös sen, että tuntuu hyvältä olla työn jälkeen fyysisesti uupunut. Onnistumisen kokemukset tukevat halua tehdä ja oppia lisää.

Vuosina 2013–2014 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteutti hankkeen Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa, jonka tavoitteena oli kehittää työ- ja toimintakykyä parantavia toimintamalleja Green Care -menetelmiä hyödyntämällä. Hankkeen kohderyhmänä olivat työllistämisen ja kuntoutuspalvelujen tuottajat sekä palveluihin ohjaavat tahot. Asiakkaita olivat heikossa työmarkkina-asetuksessa olevat henkilöt ja osatyökykyiset, joilla on fyysisiä tai psyykkisiä rajoitteita työllistyä. Hankkeessa toteutettiin neljä alueellista Green Care -pilottia (Forssa, Mäntsälä, Sipoo, Lohja), joissa luontoon tukeutuvia menetelmiä hyödynnettiin osana kuntoutusta ja sosiaalista työllistämistä. (THL i.a.-a.) Hankkeesta saadut kokemukset osoittivat, että luontolähtöisellä toiminnalla voidaan lisätä monin tavoin asiakkaiden hyvinvointia. Green Care voi voimaannuttaa parantamaan omaa elämänhallintaa ja työllisyystilannetta. Kuntoutukseen osallistuneiden asiakkaiden koulutushalukkuus lisääntyi ja osa haki opiskelemaan. Yleisen vaikuttavuuden ohella on keskeistä, että menetelmät toimivat tilanne- ja asiakaskohtaisesti. Luontolähtöinen menetelmä tulee aina valita osallistujan tarpeiden mukaan

eikä luontolähtöisyys sovi kaikille. Välittömät vaikutukset ovat usein suoraan todettavissa asiakkaiden palautteessa tai heidän ilmaisemassaan kehonkielessä. Luontolähtöinen toiminta voi olla kunnissa elämänhallinnallista kuntoutusta, joka edeltää kuntouttavaa työtoimintaa, tai osa sosiaalista kuntoutusta kuntouttavassa työtoiminnassa. (THL i.a.-b.)

Ohjaajalla ja ohjauksella on tärkeä merkitys luontolähtöisen toiminnan onnistumiselle. Mitä haasteellisemmasta asiakaskunnasta on kyse, sitä suurempi merkitys on ohjaajan ammattitaidolla ja ohjauksen laadulla. Ohjaajan merkitys nousi vahvasti esiin Kogstadin ym. (2014) tutkimuksessa. Ohjaaja oli monelle nuorelle isä- tai äitihahmo ja he arvostivat sitä, että ohjaajalla oli aikaa kohdata ja keskustella. Ohjaaja luo toipumiselle otollisen ilmapiirin, turvallisen ympäristön ja hyvän, kannustavan ryhmähengen. On tärkeää, että nuori nähdään ja hyväksytään omana itsenään, eikä tuomita tai kohdata diagnoosin perusteella. Ohjaajalla pitää olla empatia- ja eläytymiskykyä, asiakkaan tilanteen ymmärrystä sekä kykyä tasa-arvoiseen dialogiin. Ohjauksen tulee olla voimavaralähtöistä, ja siinä tulee antaa nuorelle monipuolisesti erilaisia tehtäviä, joissa nuori saa sopivasti vastuuta, mielihyvää sekä oppimisen ja onnistumisen kokemuksia. Green Careen kuuluu oleellisena osana reflektointi kokemuksista. Reflektio kannustaa asiakasta seuraamaan edistymistään kohti tavoitteita ja auttaa toiminnan suunnittelussa asiakkaan tarpeita vastaavaksi. (Löf, i.a.-a.) Ohjaajan lisäksi vertaisryhmän tuki on todettu merkitykselliseksi. Hyvässä ryhmässä nuoret kokevat arvostusta, huolenpitoa ja sosiaalista integraatiota sekä saavat tarvitsemaansa emotionaalista, tiedollista ja välineellistä tukea. (Steigen, 2018, s. 86–89.) Myös työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa –hankkeen kaikissa osahankkeissa muiden ryhmäläisten merkitys nousi asiakaskyselyssä keskeiseksi vaikuttavaksi elementiksi. (THL i.a.-b.)

## 4 OSALLISUUS JA YHTEISKEHITTÄMINEN

Osallisuus ei ole pelkkää osallistumista. Se tarkoittaa kuulumista tai liittymistä sellaiseen ryhmään tai toimintaan, jossa tulee hyväksytyksi ja ymmärretyksi, ja jossa voi jakaa omia kokemuksiaan tai tunteitaan. Siihen liittyy yhteys omiin tarpeisiin ja voimavaroihin sekä yhteyden luominen ja säilyttäminen ihmisiin, toimintoihin tai asioihin, joita pitää itselleen merkityksellisinä. Se on yhteyttä tarvittaviin palveluihin sekä mahdollisuutta osallistua itselle tärkeistä asioista päättämiseen ryhmissä, palveluissa, asuinympäristössä ja laajemminkin yhteiskunnassa. Jos näitä yhteyksiä ja mahdollisuuksia ei ole, syrjäytymisen vaara on suuri. Koulutuksen ja työelämän ulkopuolella olevien nuorten kokemus osallisuudesta ja kuulumisesta yhteiskuntaan voi olla hyvin ohut. Työllistymiseen tähtäävät palvelut voivat joskus pikemminkin murentaa yksilön arvokkuutta, osallisuutta ja toimintavalmiuksia kuin lisätä niitä. (Isola ym. 2017, s. 3; Nordling 2018.) Sackin (1997) mukaan osallisuuden tuntu voi liittyä paitsi kanssaihmiin, myös paikkaan. Paikkaan kuulumisen tunne on tunnistettu yhdeksi ihmisen perustarpeeksi. (Soini 2011, s. 325.)

Luova tai luontoon liittyvä ryhmätoiminta antaa hyvät puitteet toimijuuden ja osallisuuden vahvistumiselle sekä kuntoutumiselle. Ihmiset saavat toiminnoissa etäisyyttä arkeensa, yhdessä jaettuja kokemuksia, uusia tietoja, taitoja ja näkökulmia sekä merkityksellisyyttä elämäänsä. Omaa elämäntarinaa on mahdollista muovata vuorovaikutuksessa toisiin sekä omiin tunteisiin ja kokemuksiin. (THL i.a.-c.) Tenho-hankkeessa Vamoksen yksilö- ja ryhmäpalveluiden rinnalle kytkettiin sirkustempujen harjoittelu. Ryhmähaastattelussa nuoret sanoittivat sitä, mitä vuorovaikutus parhaimmillaan on; mieli ja ruumis virittyvät myönteisesti yhteydessä toisiin ja samalla rohkeus tarttua tarjolla oleviin mahdollisuuksiin lisääntyy. (Isola ym. 2017, s. 34.)

Osallistavan kehittämisen käsitettä on käytetty kuvaamaan prosessia, jossa erilaiset kehittäjät ja tutkijat sekä käyttäjät ja toimijat osallistuvat palveluiden kehit-

tämiseen yhdessä. Käsite osallistaminen ei ole yksiselitteinen. Se korostaa toimijoiden subjektiivutta (henkilö osallistuu johonkin), mutta toisaalta siihen liittyy objektivointia ja ulkopäin vaikuttamista (joku osallistaa henkilöä). Ulkopuolinen taho, esimerkiksi rahoittaja, voi olla asettanut toimintaan tietyt tavoitteet ja raamit. Kukin toimija voi kehittää ulkopuolisen antamaa kohdetta omista lähtökohdistaan käsin. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 90, 93.) Nykyisin puhutaankin yhteiskehittämisestä. Yhteiskehittämisessä keskeistä on kaikkia osapuolia ja heidän näkemyksiään kunnioittava dialogi. Se on työntekijöiden ja asiakkaiden tasavertaista kumppanuutta ja vuorovaikutusta. Kehittäjät ovat aktiivisia toimijoita ja toimijat aktiivisia kehittäjiä. Osallistujien rooli kehittämistyössä voi vaihdella, ja siinä voi olla aste-eroja. Kehittämistyö tapahtuu tyypillisesti siinä ympäristössä, jossa kehitettävä toimintakin tapahtuu. Käyttäjät ja toimijat kokeilevat kehitettävää asiaa osallistuen samalla kehittämistoimintaan. Yhteiskehittämisen keinoja on monia. Hyväksi havaittuja menetelmiä ovat esimerkiksi asiakasraadit, kehittäjäasiakasyhdyt, kokemusasiantuntijuus ja yhteistutkijuus. Eri osapuolten tulee saada osallistua hankkeen kaikkiin vaiheisiin: suunnitteluun, toteutukseen tai arviointiin, ei vain toiminnan sisällön suunnitteluun. Siinä voidaan käyttää myös erilaisia toiminnallisia välineitä. Esimerkiksi ruoan laitto ja ruokailu yhdessä, käveleminen luonnossa tai kuvat ja tarinat voivat auttaa luontevien keskustelujen syntymistä ja etäännyttää henkilökohtaisista tai ristiriitaisista asioista. (Isola ym. 2017, s. 32–33; Toikko & Rantanen 2009, s. 91–95, 100, 108.)

Asiakkaiden, työntekijöiden ja sidosryhmien osallistumisesta kehittämistoimintaan on monenlaista hyötyä. Kehittämällä palveluita yhdessä asiakkaiden kanssa voidaan varmistaa, että ne vastaavat tarvetta. Asiakkailla on tietoa ja kokemusta, josta voi olla hyötyä. Asiakkaille itselleen prosessi lisää elämän hallittavuuden tuntua. Myös muiden tahojen tarpeet ja intressit tulee huomioida yhteiskehittämisessä mahdollisimman hyvin, ja yhteistyökumppaneiden sitoutuminen kehittämiseen lisääntyy. Tärkeimmät sidosryhdyt kannattaakin ottaa mukaan suunnitteluun ja päätöksentekoon alusta lähtien. Osallisuus voidaan nähdä itsessäänkin arvokkaana. Ne, joita asia koskee, ovat oikeutettuja osallistumaan ja vaikuttamaan. (Isola ym., 2017, s. 32; Toikko & Rantanen 2009, s. 90.)

Yhteiskehittäminen on yleensä hidas ja vaiheittainen prosessi. Uudenlaisen roolin omaksuminen voi olla aluksi vaikeaa sekä ammattilaiselle että asiakkaalle. Tutustuminen, ihmettely, luottamuksen rakentaminen, sanojen hakeminen kokemuksille, dialogi ja tulosten muotoileminen kuuluvat yhteiskehittämisen prosessin vaiheisiin. (Isola ym., 2017, s. 32–33.)

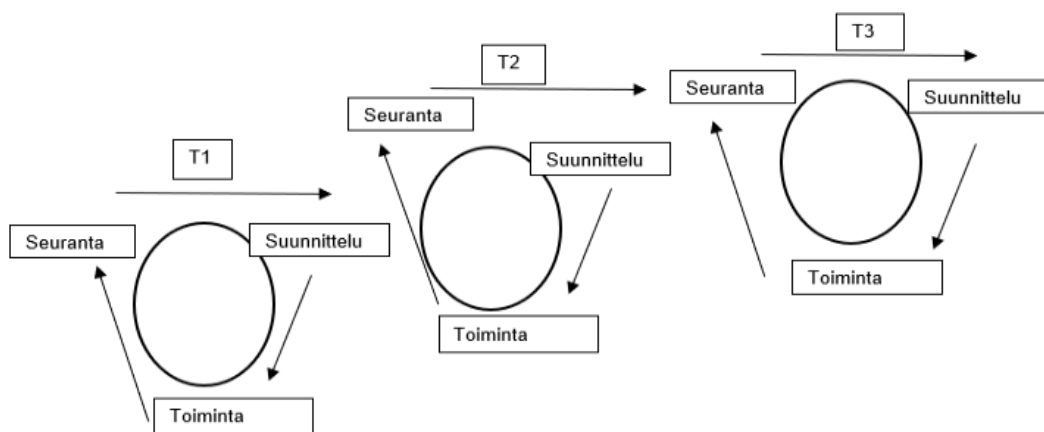
## 5 TYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA MENETELMÄT

### 5.1 Kesäryhmätoiminnan kehittäminen

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli Vamos Helsingin kesäryhmätoiminnan kehittäminen luontolähtöisin menetelmin. Tavoitteena oli mahdollistaa Vamos-nuorille mielekästä ja yhteisöllistä toimintaa luonnossa ja vahvistaa siten nuorten hyvinvointia ja toimintakykyä. Kehittämistavoitteena oli luoda pysyvää yhteistyötä Vamosen ja Vihreän Veräjän välille. Pyrimme vastaamaan työssä seuraaviin kysymyksiin: Miten Vamos-nuoret kokevat loma-ajan ja kesäryhmän? Miten tärkeänä nuoret pitävät luonnossa olemista kesäryhmätoiminnassa? Mitä luonto ja luontolähtöiset menetelmät antavat kesäryhmäläisille? Haluaisivatko nuoret jatkossakin kesätoimintaa Skatan tilalla? Millä tavalla kesäryhmän toimintaa kannattaisi yleisesti ja luontolähtöisin menetelmin kehittää? Diakoneiksi valmistuvina pohdimme lisäksi luontohengellisyyttä nuorten tukena sekä luontolähtöisyyttä seurakuntatyössä.

Kesäryhmätoiminnan kehittäminen toteutettiin yhteiskehittämisenä, jossa olivat mukana lisäksi Vamos Helsingin ja Vihreän Veräjän työntekijät sekä Vamos-nuoret. Kehittämistyön toteutus on lähellä toimintatutkimusta, jossa samanaikaisesti sekä tutkitaan että kehitetään vallitsevia käytäntöjä. Toimintatutkimuksen kehittäneen Kurt Lewinin mukaan sosiaalista tilannetta voidaan parhaiten ymmärtää, kun tilannetta ensin yritetään muuttaa ja sitten muutoksen vaikutuksia

arvioidaan. Lewin laati toimintatutkimuksellisen spiraalin, jossa on seuraavat vaiheet: Toiminnan suunnittelu -> Toiminta/Muutoksen toteutus -> Seuranta ja arviointi -> Toiminnan suunnittelu (Kuva 3). Toimintatutkimukselle on tyypillistä käytäntöön suuntautuminen, tutkittavien aktiivinen rooli sekä tutkittavien ja tutkijan yhteistyö. Tutkija/toiminnan kehittäjä on itse osallisena muutosprosessissa, ja mukana on aina ihmisiä käytännön työelämästä. Toimintatutkimus sopii parhaiten tilanteisiin, joissa kohteena on ryhmä ja sen toiminta. Se kohdistuu yksittäiseen tapaukseen ja tulokset pitävät paikkansa vain siinä. (Kananen 2014, s. 11–16, 20; Kuula, 2006.)



Kuva 3. Toimintatutkimuksen spiraali

## 5.2 Aineiston keruu ja dokumentointi

Keräsimme aineistoa kehittämistyöhön avoimilla haastattelulla ja teemahaastattelulla. Teemahaastattelu tarkoittaa keskustelua etukäteen mietityistä aiheista eli teemoista. Avoimessa haastattelussa on vain yksi keskusteltava teema tai aihe, ja se vastaa lähinnä vuorovaikutuksellista keskustelua (Kananen 2014, s. 79, 87.) Alun perin tarkoituksenamme oli haastatella teemahaastattelulla nuoria yksilöllisesti ennen kesäryhmätoimintaa. Alkuhaastattelut jätettiin kuitenkin tekemättä, koska haastattelun kannalta todettiin paremmaksi, että nuoriin on tutustuttu ja heihin on mahdollisimman luottamukselliset välit. Totesimme muutenkin tutkimuskysymyksistä keskustelun luontevammaksi kesäryhmän toiminnan lomassa erillisten haastattelujen sijaan. Kävimme sopivissa tilanteissa nuorten kanssa



sekä yksilöllisesti että ryhmässä keskustelija, joissa keräsimme tietoa nuorten kokemuksista ja näkemyksistä loma-ajasta, luonnosta, luontolähtöisestä toiminnasta ja kesäryhmän toteutuksesta. Kesäryhmätoiminnan lopussa pidimme lisäksi Vamoksen tiloissa ennalta ilmoitetun teemahaastattelun kesäryhmätoiminnan kehittämistä. Sekin käytiin toiminnan lomassa luontokuvia kehystettäessä. Teemahaastattelussa mukana oli neljä nuorta.

Keskustelija ei nauhoitettu, koska tilanteet olivat usein ennakoimattomia, ja nauhoittaminen oli tutkimuksesta kerrottaessa herättänyt nuorissa epävarmuutta. Dokumentoimme aineiston kenttämuistiinpanoihin ja kunkin päivän päätteeksi tutkimuspäiväkirjaan. Tutkimuspäiväkirjan pito on Kananen (2014, s. 82) mukaan eräs tehokkaimmista tapahtumien dokumentointikeinoista. Kirjasimme päiväkirjaan osallistujat, säätilan, kuvauksia päivittäisistä tapahtumista, merkityksellisiä kommentteja sekä havaintoja osallistujien toiminnasta ja omista tunteuksista. Havainnointi osoittautui prosessissa merkittäväksi menetelmäksi, vaikka sitä ei toteutettu suunnitelmallisesti. Nuorten toiminta ja kesäryhmässä jaetut kokemukset antoivat runsaasti aineistoa kesäryhmän kehittämiseen.

Haastattelu- ja havaintoaineiston täydennykseksi keräsimme nuorilta kesän lopuksi palautetta anonymisti Webropol-kyselyllä (LIITE 1). Siihen vastasi neljä nuorta. Kyselyiden käyttöä ei suositella toimintatutkimuksessa, mutta niillä voi McNiffin (1996) mukaan olla paikkansa perustietojen hankkimisessa ja intervention vaikutusten arvioinnissa (Kananen 2014, s. 103). Vamoksen ja Vihreän Veräjän työntekijöiden kanssa pidimme yhteisiä suunnittelu- ja kehittämispalavereja kesäryhmätoimintaa ennen ja sen jälkeen. Kirjasimme keskusteluissa esiin tulleet asiat muistiinpanoihin. Kaikkien luontolähtöisessä kesäryhmätoiminnassa mukana olleiden Vamoksen ohjaajien kanssa kävimme avoimia haastatteluja kesäryhmätoiminnan lomassa. Lopuksi pyysimme heiltä palautetta ja kehittämissideita sähköpostitse (LIITE 2). Palautetta kirjoitti kolme ohjaajaa.

Aineiston ja henkilötietojen käsittelyssä noudatimme tietosuojalakea ja sosiaalialan ammattilaisten eettisiä periaatteita. Opinnäytetyössä mukana olleiden nuor-

ten henkilöllisyyttä tai henkilökohtaisia huomioita ei tuoda esiin opinnäytetyön raportissa. Muistiinpano- ja tutkimuspäiväkirja-aineisto, joissa nuoret mainitaan etunimeltä, on vain meidän tiedossamme, ja ne hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

## 6 PROSESSIN KUVAUS

### 6.1 Kesäryhmätoiminnan suunnittelu

Vamoksen luontolähtöisen kesäryhmätoiminnan ideointi käynnistyi loppukesällä 2019. Olleessaan melontaretkellä Repoveden kansallispuistossa ennen Espoon Vamoksessa alkavaa harjoittelua Saaralla heräsi kysymys, onko Vamos-nuorille luontolähtöistä toimintaa. Kansallispuistossa liikkui useita nuorisoryhmiä. Luonnossa oleminen ja Green Care -toiminta on tutkitusti psykososiaalisesti kuntouttavaa, ja sillä voisi olla Vamoksessa paikkansa. Saara tiedusteli Helsingin Vamoksen ja Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hankkeen kiinnostusta yhteistyöhön. Opinnäytetyön valmistelu alkoi syyskuussa 2019, kun molemmat tahot tarttuivat ideaan, ja Jari tuli mukaan opinnäytetyöpariksi. Järjestimme marraskuussa 2019 yhteistyökumppaneiden kanssa palaverin, jossa sovimme opinnäytetyön toteutuksesta sekä toiminnan raameista kesälle 2020. Vihreän Veräjän toiminnan kannalta oli parasta, että Vamos-nuoret olisivat Skatan tilalla kerran viikossa. Sovimme Skatalla vietettäväksi päiväksi torstain. Sen lisäksi päätimme keskiviikkojen toteuttamisesta luontolähtöisen toiminnan puitteissa. Ideoimme yhdessä alustavasti, millaista toimintaa kesäryhmässä voisi järjestää. Joulukuussa 2019 kävimme tutustumassa Skatan tilaan, ja helmikuussa 2020 pidimme toisen suunnittelupalaverin Vamoksen työntekijöiden kanssa. Palaverissa tarkensimme toiminnan puitteita (esimerkiksi budjetti), tavoitteita ja aikatauluja. Saimme Sininauhaliitolle rahoitusta kesätoimintaan Stiftelsen 7:nde Mars Fonden -säätiöltä. Vamos Helsingillä oli myös varattu budjettia kesäryhmälle. Diakonissalaitoksen eettiseltä lautakunnalta saimme myönteisen päätöksen opinnäytetyön toteuttamiseen.

Keväällä 2020 alkaneen koronaepidemian vuoksi jouduimme muuttamaan suunnitelmiamme kesäryhmätoiminnan käynnistämisestä ja suunnittelutyön aloittamisesta nuorten kanssa. Olimme aikoneet järjestää kullekin kolmelle Vamos Helsingissä toimivalle ryhmälle (Startti, Rythmi, Taimi) toukokuussa tutustumiskäynnit Skatan tilalle, mutta ne jouduttiin perumaan. Ryhmät kokoontuivat kevään ajan etäyhteyden välityksellä. Oli pitkään epävarmaa, voiko kesäryhmäkään kokoontua alkuperäisten suunnitelmien mukaisesti. Kesäkuun alusta lähtien ryhmätoiminta kuitenkin käynnistyi normaalisti. Kesäkuun ensimmäisellä viikolla pidimme Vamoksen toimitiloissa ryhmäkohtaiset infokäynnit, joissa esittäydymme, kerroimme nuorille kesäryhmästä, opinnäytetyöstä ja keräsimme nuorilta kirjallisesti suostumuksia tutkimukseen osallistumisesta (LIITE 3). Infotilaisuuksissa tavoitimme 19 nuorta, joista 12 allekirjoitti tutkimuslupalomakkeen saman tien. Myöhemmin saimme vielä kaksi tutkimuslupaa lisää. Tutkimukseen osallistumisen kerrottiin olevan vapaaehtoista ja maksutonta. Tiedotimme nuoria siitä, että kesäryhmätoimintaan saattoi osallistua ilman, että osallistui tutkimukseen, ja että tutkimukseen osallistumisen saattoi keskeyttää milloin tahansa ilman perusteluja. Samalla kerroimme ajatuksiamme kesäryhmän toteutuksesta, ja että toimintaa suunnitellaan ja kehitetään yhdessä. Infotilaisuuksissa nuorilta tuli esiin kahtalaisia toiveita liittyen kesäryhmän ohjelmaan: tarvetta sekä rentoon, ei ohjelmoituun olemiseen, että toisaalta ohjelmalliseen tekemiseen. Nuoret suhtautuivat positiivisesti luontolähtöisen kesätoiminnan ideaan.

Infokäyntien jälkeisellä viikolla järjestimme Vamos Helsingin yhteisen kesäryhmän suunnittelupäivän Vamoksen toimitiloja lähellä olevassa puistossa. Turvavälien pitäminen onnistui siellä sisätiloja helpommin. Mukana oli 16 nuorta ja kuusi Vamoksen työntekijää. Nuoret jaettiin kolmeen ryhmään, joista kaksi muodostui starttilaisista ja kolmannessa oli nuoria Rytmistä ja Taimesta. Nuorten ajateltiin voivan helpommin keskustella tutussa porukassa kuin vieraiden joukossa. Nuoret listasivat pienryhmissä toiveita retkikohteiksi ja kesäryhmän muuksi toiminnaksi, ja niistä keskusteltiin yhdessä. Suunnittelussa huomionarvoista oli se, kuinka paljon Vamos-nuorilla oli toiveita tehdä asioita kesällä, ja miten vahvasti luonto tuli esiin retkikohdetoiveissa. Lopuksi sovimme, miten ohjelman sisältöä

rakennetaan ja miten pidämme yhteyttä jatkossa. Erään nuoren ehdotuksesta kesäryhmälle perustettiin oma WhatsApp-ryhmä, mikä osoittautui ryhmäytymisen ja tiedottamisen kannalta kesän aikana erinomaiseksi.

Päätimme suunnittelupäivänä ensimmäisten viikkojen retkikohteiksi nuorten toivot Pihlajasaaren ja Munkkiniemen. Muuten kesäryhmäohjelma rakentui vähitellen. Sovimme tulevan viikon ohjelman torstaina mukana olevien nuorten toiveiden sekä opinnäytetyön tekijöiden ehdotusten pohjalta. Vamoksen ja Vihreän Veräjän työntekijöiden näkemykset ja kokemukset auttoivat luomaan ohjelmaan toimivia raameja sekä antoivat ideoita. Ohjelman suunnittelussa pyrimme huomioimaan monipuolisesti eri toiveita, tukemaan valinnanmahdollisuuksia, jakamaan päätöksentekoa sekä mahdollistamaan nuorille heidän tarpeitaan ja voimavarojaan vastaavaa toimintaa. Retkikohteiden hinnat ja aikarajat sekä sää asettivat jonkin verran rajoituksia toiminnalle.

## 6.2 Kesäryhmän toiminta

Ohjasimme luontolähtöistä kesäryhmätoimintaa juhannuksesta alkaen seitsemän viikon ajan. Kesäryhmä kokoontui kolmena päivänä viikossa. Tiistaisin kesäryhmää ohjasivat Vamoksen työntekijät, keskiviikkoisin ja torstaisin me opinnäytetyön tekijät. Päivän kesto oli 4 tuntia, vaihdellen hieman retkipäivien lähtöaikataulujen mukaan. Pääsääntöisesti ryhmä kokoontui kello 10.30–14. Kesäryhmän mukana oli aina kaksi Vamoksen työntekijää. Työntekijät vaihtuivat loma-aikojen vuoksi viikon tai kahden välein. Yhteensä luontolähtöisessä kesäryhmätoiminnassa oli mukana yhdeksän Vamoksen työntekijää. Nuoria luontolähtöisessä toiminnassa oli mukana 22. He olivat kaikki täysi-ikäisiä. Päiväkohtaisesti osallistujamäärä vaihteli kolmesta kahteentoista. Keskimäärin osallistujia oli kuusi. Nuoria oli kaikista Vamoksen valmennusryhmistä sekä joitakin nuoria yksilövalmennuksesta. Eniten nuoria oli Starttiryhmästä. Nuoret eivät kaikki tunteneet toisiaan entuudestaan, eivätkä myöskään kaikkia mukana olevia Vamoksen työntekijöitä.



Kuva 4. Retki Pihlajasaareen

Keskiviikot olivat lähtökohtaisesti retkipäiviä lähiseudun luontokohteisiin. Teimme retket Pihlajasaareen (kuva 4), Munkkiniemeen frisbeegolfaamaan sekä Vallisaareen. Frisbeegolfia ohjasivat kaksi Vamos-nuorten ikäistä harrastajaa. Yhtenä keskiviikkona toteutimme tiistain peruuntuneen minigolfauksen opinnäytetyön puitteissa, vaikka sitä ei voidakaan pitää luontolähtöisenä toimintana. Toisena keskiviikkona jäimme saateen uhan vuoksi Vamoksen tiloihin, ja nuoret saivat valita osallistuvatko taide-työskentelyyn vai kävelyretkelle.

Kahtena viimeisenä viikkona keskiviikot käytettiin luontokuvanäyttelyn toteuttamiseen. Nuoret ottivat kesäryhmätoiminnan ajan luontokuvia, joista valittiin yhdessä parhaat 25 kuvaa. Kuvat tulostettiin Myllypuron mediakirjastossa. Ne kehystettiin yhdessä (kuva 5) ja pystytettiin näyttelyksi Vamoksen tiloihin (kuva 6).



Kuva 5. Luontokuvanäyttelyn valmistelua



Kuva 6. Luontokuvanäyttely

Raportissa olevat luontokuvat (Kuvat 9–17) ovat kesäryhmään osallistuneiden nuorten ja kaksi ohjaajien ottamia kuvia. Tietoturvasyistä valokuvaajien nimet eivät tule työssä esille. Valokuvien käyttöön opinnäytetyössä on kuvaajien lupa. Nuoret eivät innostuneet nimeämään valokuviaan. Sen vuoksi luontokuvilla ei ole otsikoita.

Torstait vietimme Skatan tilalla. Meillä oli lähtökohtaisesti ajatus siitä, että se voisi olla nuorille hyvä paikka viettää kesää, ikään kuin kesämökillä. Skatalla nuorille oli tarjolla monenlaista luontolähtöistä toimintaa. Nuorten annettiin valita itselleen mieleistä toimintaa, koska eri luontolähtöisten menetelmien on todettu toimivan eri ihmisille. Kiinnostus ja toiminnan miellyttävyys ovat tärkeitä lähtökohtia hyvinvoinnin edistämiseksi. Valittavana oli eläinten ja puutarhan hoitoa, villiyrtytien keruuta, retkeilyä, geokätköilyä, kalastusta, melontaa, marjojen poimintaa, luontomeditaatiota, luontokuvausta ja luontolähtöistä taidetyöskentelyä. Lisäksi tilalla oli mahdollista vain oleilla, pelailla tai vaikka torakahtaa halutessaan päiväunille. Kalastus tai puutarhan hoito ei kiinnostanut nuoria niin, että niitä olisi järjestetty. Melonta karsiutui ohjelmasta kalliin hinnan ja arvaamattomien tuuliolosuhteiden vuoksi. Lisäksi ryhmässä mukana olevien nuorten määrä vaihteli, eikä melontakalustoa voinut varata etukäteen ilman, että määrä tiedetään.

Skatan tilan eläimet (lampaat, vuohet, kanit ja kanat), niiden katsominen, rapsuttaminen ja hoitaminen herättivät nuorissa runsaasti kiinnostusta. Muita suosittuja toimintoja olivat grillaus, mölkky, seikkailuhenkiset kävelyretket meren rantaan sekä geokätköily. Nuoret olivat tarpeineen ja toiveineen erilaisia, ja valitsivat monesti erilaisia aktiviteetteja. Osa halusi päästä tekemään, osa oleilemaan, osa viihtyi toisten kanssa ja osa vetäytyi omaan rauhaan sisällä tai ulkona. Monet mieluiten pelailivat tai retkeilivät. Yksi viihtyi kitaran ääressä. Perinteiset luontolähtöiset menetelmät jäivät nuorten valinnoissa melko vähiin. Pelkkä luontoympäristö tuntui olevan kuntouttava asia. Muutama nuori kiinnostui villiyrteistä tai mahdollisuudesta istuttaa puutarhan hyötykasveja kotiin vietäväksi. Joitakin nuoria lähti poimimaan mustikoita tai otti paljon luontokuvia. Viikkojen edetessä yksilöllisyys muodostui yhä merkittävämmäksi kesäryhmän toimintaa määrittäväksi tekijäksi. Neljä ohjaajaa mahdollisti sen, että valinnanvapaus ja jakautuminen eri

toimintoihin onnistuivat helposti. Jos vapaan oleilun aikaan syntyi tarvetta keskustelulle, siihen pystyttiin vastaamaan. Kaikki nuoret saivat ohjaajilta huomiota ja voitiin pitää tasa-arvoisesti mukana.

Päivän rungon muodostivat yhteinen aamupala ja fiiliskierros sekä lounas, joka toteutettiin sään salliessa pihalla grillaten. Ensimmäisillä kokoontumiskerroilla lounasta ei Vamoksen normaalien käytäntöjen mukaan ollut. Alun jälkeen toteimmme nuorten jaksamisen kannalta paremmaksi jakaa kesäryhmän aluksi vain pieni aamupala (hedelmä, välipalakeksiä), ja tehdä yhdessä ravitseva lounas (kuvat 7 ja 8).



Kuva 7. Lounaan valmistusta yhdessä



Kuva 8. Grillilounas

### 6.3 Arviointi

Syyskuussa 2020., kuukausi kesäryhmän päättymisen jälkeen, järjestimme Skatalle Vamoksen syysretken. Tarkoitus oli kesäryhmän lopettaminen niin, että toiminta saa selkeän päätöksen ja nuoret voivat vielä halutessaan hyvästellä kesällä tutuiksi tulleet ihmiset ja paikat. Siirtyminen syksyyn ja uusiin haasteisiin

mahdollistuu, kun kesätoiminta jää taakse. Tavoitteena oli samalla arvioida yhdessä nuorten kanssa kesäryhmän toteutumista ja kesätoiminnan kehittämisen suuntia. Syysretkellä oli kuitenkin mukana vain muutama tuttu kesäryhmäläinen. Suurin osa oli Vamoksen toiminnassa vasta aloittaneita nuoria. Kesäryhmäläisten kato johtui suurelta osin siitä, että monet Starttiryhmän nuorista olivat siirtyneet opiskelujen pariin. Moni oli myös kirjautunut jo ulos yhteisestä WhatsApp-ryhmästä. Lopettajaisretki olisi ollutkin kenties parempi järjestää jo elokuussa.



Kuva 9.



Kuva 10.

Kesällä tehtyjen havaintojen, haastattelujen, kyselyjen ja keskustelujen perusteella kesäryhmätoiminta oli onnistunutta. Toiminta sai paljon positiivista palautetta eri osapuolilta. Erityisesti Skatan tila tarjosi uudenlaisia mahdollisuuksia Vamoksen kesätoiminnan toteuttamiseen. Ympäristö itsessään koettiin terapeutiseksi, ja pelkkä oleminen siellä tuntui rauhoittavan ja nostavan nuorten mielialaa. Joidenkin nuorten hyvinvoinnin lisääntyminen kesän aikana oli silmännähtävää, ja he myös itse sanoittivat sitä. Luontoympäristö, yhdessä tekeminen ja mahdollisuus vaikuttaa siihen, mitä tekee, olivat nuorille mieleen. Päivissä oli riittävästi vaihtoehtoja ja jokainen nuori löysi oman tapansa viettää päivää. Skatan



tilalla oleminen oli tavanomaista Vamos-toimintaa vapaampaa, rennompaa ja spontaanimpaa. Nuoret näkivät rentouden ja vapaamuotoisuuden tärkeänä.

Kysyttäessä parhaita kokemuksia kesäryhmätoiminnassa nuoret vastasivat seuraavalla tavoin:

*”Yhteishengailu ja oleskelu. Skatan tila ja luonto”*

*”Skatan tilalla oleminen oli parasta 😊”*

*”Tykkäsin kaikesta. Valinnanvapaus on ollut hyvä.”*

Kaikki Webropol-kyselyyn vastanneista ja teemahaastattelussa mukana olleista nuorista halusivat, että Skatalla voitaisiin käydä myös syksyllä ja keväällä. Paikkaa ja sen puitteita pidettiin kivana, jopa upeana. Skatan arveltiin näyttävän eri vuodenaikoina erilaisia hyviä puolia kesään verrattuna. Nuoret totesivat, että ulkoilu on kuitenkin mukavinta silloin, kun on hyvä sää. Parhaiten Skata sopii heidän mukaansa kesän viettoon.

Loma-ajan kokemus voi muodostua Vamos-nuorilla hyvin erilaiseksi kuin opiskelu- tai työelämässä mukana olevilla:

*S: Tässä kun ohjaajat kertoivat fiiliksistään loman kohta alkaessa, tuntuuko teistä nuorista, että ootte kesälomalla?*

*Nuori 1: Ei oikein tunnu, että olis lomalla, kun arki ei kuitenkaan juuri poikkea siitä, kun on jo pitkään käynyt starttiryhmässä. Vaikea määritellä, mitä se loma oikein on.*

*Nuori 2: Lomalla pitäis olla lomalla jostain, mutta kun ei ole sitä mistä on lomalla.*

*Nuori 3. Mä olen pitkällä sairauslomalla. Voiko siitä olla lomalla?*

Vamoksen ohjaajat pohtivat, että Skatalla toteutui opinnäytetyön tekijöiden ajatus nuorten loma-ajasta, ja että sen tyyppistä luonnon lähellä vapaata olemista olisi hyvä olla jatkossakin kesätoiminnassa. Mahdollisesti vapautta voisi lisätä ryhmätoimintaan muinakin vuodenaikoina. Toisaalta nuoret näkivät arvokkaana, että kesäryhmässä myös tehtiin asioita. Parasta oli yhden vastaajan mielestä se, *”kun tehtiin jotain tai mentiin jonnekin”*. Kovin tarkkaan nuoret eivät osanneet sanoa, millaista toimintaa Skatan tilalla toivoisivat.

*”en tiedä”*

*”En osaa anoa tarkkaan. Luontojutut ja yhteisolo olleet mukavia ja ruoka. Pihapelailumahdollisuus ja muut sellaiset jutut plussaa”.*

*”Melko vapaata ja että on useampia vaihtoehtoja. Ulkoilu oli mukavinta.”*

Yhdessä olemisella ja tekemisellä on arvo sinänsä, jos muuten on vaikea lähteä kotoa tai on yksinäinen. Esimerkiksi frisbeegolf ei herättänyt suuria intohimoja, mutta moni kertoi retken jälkeen olevansa tyytyväinen, että sai lähdettyä liikenteeseen.

Webropol-kyselyyn vastanneista kolme neljästä piti luonnossa olemista tärkeänä kesäryhmätoiminnassa. Nuoret perustelivat vastaustaan sillä, että luonto virkistää, rauhoittaa ja antaa kokemuksia. On myös hyvä päästä pois normaalista ympäristöstä ja tavata ulkona muita ihmisiä. Lähiympäristöön suuntautuvat retket tutustuttivat nuoret luontokohteisiin, joihin voivat ehkä myöhemmin palata. Skatan tilalla on Vamoksen ohjaajien mukaan otollista tarkastella ja pohtia nuorten luontosuhdetta. Joillekin kaupungissa koko elämänsä eläneille nuorille ja kodistaan harvoin pois lähteville luonto voi olla vieras ympäristö. Yksin luontoon voi olla vaikea lähteä. Luonto on nuorille kuitenkin potentiaalinen voimavara. Se sisältää monenlaisia hyvinvointia tukevia elementtejä. Nuorilta saadun palautteen ohella viipyily hienoissa maisemissa ja nuorten ottamat kuvat ja video kertovat siitä, miten luonto teki vaikutuksen. Ulkona reippailu, raikas meri-ilma ja pienen kiipeilyn nostaman jännitys näkyivät nuorten innostuksena ja positiivisuutena seikkailuhenkisten retkien jälkeen. Luontolähtöisyyden näkökulmasta opinnäytetyössä toteutuivat kaikki Green Care -menetelmien ydinajatuksukset (luonto, toiminnallisuus, yhteisöllisyys) sekä ehdot (tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus). Yksilölliseen tavoitteenasetteluun prosessissa ei ollut aikaa ja mahdollisuuksia. Toiminnan vaikuttavuutta on toivottavasti reflektoitu yksilöllisesti nuorten omien valmentajien kanssa Vamoksessa.



Kuva 11.



Kuva 12.

Nuoret pitivät kolmea kertaa viikossa sopivana määränä kesäryhmälle. Yhden vastaajan mielestä päiviä olisi voinut olla lisää yksi päivä viikossa kuten aiempina vuosina. Nuori pohti, että se voisi kuitenkin nostaa joillakin kynnyistä lähteä mukaan, vaikka joka päivä ei olekaan pakko osallistua. Kesäryhmätoiminnan rytmi vaikutti olevan nuorten mukaan hyvä niin, että yhtenä päivänä viikossa retkeiltiin muualla ja yksi päivä viikossa oltiin Skatalla. Myös Vamoksen toimitiloissa on nuorten mukaan hyvä välillä olla. Kyselyssä yksi nuorista oli sitä mieltä, että retkeilyä voitaisiin tehdä niin usein kuin sää sallii. Kolme neljästä kyselyyn vastanneesta oli kiinnostunut yön yli kestävästä luontolähtöisestä retkeilystä tai leiristä kesäryhmän kanssa.

Usean ohjaajan mukanaolo mahdollisti toiminnan hajauttamisen tinkimättä ohjaajien antamasta tuesta nuorille. Haastattelussa nuoret antoivat positiivista palautetta siitä, että opinnäytetyön tekijät olivat koko ajan paikalla, kun muuten ohjaajat vaihtuvat. WhatsApp-ryhmän todettiin toimineen hyvin viestittelyyn ja informoimiseen. Haastattelussa esitettiin toive, että seuraavan viikon ohjelma ja aikataulu jaettaisiin jo edellisen viikon lopulla. Nyt viesti ohjelmasta lähetettiin vasta kesäryhmän kokoontumista edeltävänä maanantaina. Alustavasti ohjelmasta

keskusteltiin aina edellisenä kesäryhmäkertana, mutta kaikki nuoret eivät olleet silloin paikalla.

Kehittämistä nähtiin eniten Skatalla vietetyn ajan pituudessa:

*”Joinain päivinä olis ollut kiva viettää vaikka skatalla aikaa pidempään, niin kun olikin mahdollisuus silloin vikalla kerralla. Eipä mulla muita kehitysideoita oikeestaan oo”*

*”Tuntuu, että päivät menee nopeasti.”*

*”Tuntuu, että menee paljon nopeammin kuin neljässä tunnissa.”*

Myös ohjaajien ja opinnäytetyön tekijöiden näkökulmasta päivät menivät nopeasti. Yhteiseen ruokailuun kului päivästä oma aikansa, ja muuhun tekemiseen ja vapaaseen olemiseen olisi saanut jäädä aikaa enemmän. Skatan tilan rauhallinen tunnelma sekä luontoympäristön tarjoama mahdollisuus pysähtyä olisi ollut silloin parhaimmillaan

Kesäryhmän aloitusajoista nuoret olivat hieman eri mieltä keskenään. Haastattelussa nuoret toivat esille, että Skatalle lähtöä aamulla voisi lykätä niin, että päivä alkaisi myöhemmin ja loppuisi myöhemmin. Monille nuorille on vaikea mennä nukkumaan ja herätä aamulla. Joidenkin osallistumista toimintaan Skatalla saattoi rajoittaa se, että pitkän matkan vuoksi liikenteeseen joutui aamulla lähtemään noin tuntia aikaisemmin kuin muina päivinä. Kyselyssä keskustelu aikatauluista jatkui:

*”Joku taisi sanoa, että päivät voisi alkaa myöhemmin, olen itse siinä ehkä vähän eri mieltä. Päivät tuntuivat menevän muutenkin tosi nopeasti. Ainakin mun mielestä on kiva olla ns. ajoissa liikkeellä.”*

Kehittämistyön päätteeksi järjestimme lokakuussa 2020 Helsingin Vamoksen ja Vihreän Veräjän työntekijöiden kanssa ammatillisen etäpalaverin. Keskustelussa arvioitiin toteutunutta kesäryhmätoimintaa ja sovittiin kesäryhmätoiminnan kehittämisen suunnasta seuraavaa kesää ajatellen. Kaikki osapuolet totesivat luonnossa tapahtuvan toiminnan ja Skatan tilan olevan Vamos-nuorten kesätoimintaan hyvä lisä. Vamos ja Vihreä Veräjä päättivät jatkaa yhteistyötä. Opinnäyte-

työstä alkanut prosessi saa jatkoa, kun kehittämistyön spiraali jatkaa näin seuraavalle tasolle. Seuraavana kesänä nuoret voivat mahdollisesti viettää Skatalla pidemmän päivän kuin tänä kesänä. Vihreä Veräjä -hankkeen vetäjä ideoi myös keinoja, joilla nuoret voisivat tutustua tilalla maa-, metsä- ja puutarha-alan työntekemiseen.



Kuva 13.



Kuva 14.

## 7 EETTISET NÄKÖKULMAT JA LUOTETTAVUUS

Yhteiskehittäminen eroaa palveluiden perinteisestä kehittämisestä siten, että virallisten suhteiden sijaan toimijoiden välille muodostuu luottamukseen perustuvia henkilökohtaisia, tasa-arvoisia suhteita. Työntekijöiden on luotettava asiakkaiden pystyvyyteen ja asiakkaiden siihen, että heidän mielipiteillään ja toiminnallaan on merkitystä prosessin etenemiselle. (Raivio, 2018, s. 28.) Kesäryhmän ohjauksessa pyrimme Vamos-työotteen ja toipumisorientaation mukaisesti luomaan nuoriin luottamuksellisen ja vuorovaikutuksellisen suhteen, jossa ei ole valta-asetelmia. Kohtaamisen tapa on auttavassa ja kuntouttavassa työssä muita menetelmiä tärkeämpää. Arvostavan yksilöllisen kohtaamisen lisäksi tuimme ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta ja nuorten tutustumista toisiinsa, sekä kannustinme yhdessä tekemiseen ja osallisuuteen.

Nuorten palautteista tuli esiin, että yksilöllisyyden kunnioitus ja vapaus valita oli tärkeää ja toimivaa. Voidaan kuitenkin pohtia, tekevätkö ihmiset valintoja, jotka loppujen lopuksi olisivat heille hyväksi? Valinnan vapaudessa nuori saattoi jäädä jostain toiminnasta tai ulkoilusta sivuun, vaikka mukana oleminen olisi ollut hyväksi hänen hyvinvoinnilleen.

Onnistumisesta fyysisessä ja psyykkisessä turvallisuudessa kertoo se, että säästymme tapaturmilta ja monet nuoret uskalsivat tuoda ohjaajille esiin herkkyytään ja henkilökohtaisia tarpeitaan. Se, että opinnäytetyön tekijät olivat koko kesäryhmätoiminnan ajan nuorten kanssa keskiviikkoisin ja torstaisin, toi nuorille turvallisuutta tilanteessa, jossa Vamoksen ohjaajat vaihtuivat. Emme voi kuitenkaan tietää, mitä asioita nuoret eivät uskaltaneet tuoda esille tai estikö jokin ikävä kokemus nuoren osallistumista toimintaan useammin. Ryhmäläisten ja ohjaajien vaihtuvuus on haastavaa etenkin sellaisille nuorille, joilla on vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa. Taimi-ryhmästä olikin mukana vain yksi nuori silloin, kun hänen oma ohjaajansa Vamoksesta oli paikalla. Eniten nuoria oli mukana Startista, johon kuuluvilla nuorilla on parhaat voimavarat ajatellen sosiaalisia tilanteita ja siirtymistä koulutukseen ja työelämään. Nämä toisilleen ennestään jo tutut nuoret tuntuivat ryhmäytyvän kesän aikana entistä paremmin yhteen. Kesäryhmän toivoisi kuitenkin tukevan myös kaikkein hauraimmassa asemassa olevia nuoria. Kehittämistyössä olisikin aihetta pohtia, miten Rytm- ja Taimi-ryhmien nuoret rohkaistuisivat mukaan kesätoimintaan. Voisiko ohjaajien vaihtuvuutta jollain tavoin vähentää? Vai jäisivätkö jotkut nuoret kokonaan käymättä ryhmässä, jos oma ohjaaja ei olisi kertaakaan läsnä?

Kesäryhmän toiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen otimme nuoret mukaan aktiivisina toimijoina ja kokemusasiantuntijoina. Haastetta toi se, että nuorten kokoonpano kesäryhmässä vaihteli melko paljon. Jokunen nuori oli mukana lähes aina, mutta osa oli mukana vain kerran tai kaksi. Nuorilla oli erilaisia toiveita toiminnalle, mutta ei sitoutumista osallistumiseen. Vamoksen vapaaehtoisuuden periaatteen mukaan sitä ei edellytetäkään. Se, että ryhmä oli suurelta osin vieras, aiheutti ymmärrettävästi varovaisuutta oman mielipiteen ilmaisussa. Myös nuorten taustat ja tottuneisuus pitkälti ohjattuun toimintaan saattoi vaikuttaa siihen,

että monien oli vaikea ottaa aktiivista asemaa ryhmän toiminnassa ja sen kehittämisessä. Tässä oli kuitenkin huomattavaa persoonakohtaista vaihtelua. Nuorten osallisuus ja yksilölliset äänet vahvistuivat selvästi kesäryhmän edetessä, kun mukana olijat tulivat tutummaksi ja ryhmäytyivät. Ryhmäytymistä helpotti yhteinen WhatsApp-ryhmä, jossa nuoret jakoivat ottamiaan kuvia ja tiedotettiin kesäryhmän ohjelmasta.

Saadaksemme mahdollisimman kattavasti esiin kesäryhmätoiminnassa mukana olevien kokemuksia ja näkemyksiä, tietoa kerättiin useilla eri menetelmillä. Silti materiaali jäi mukana olleiden nuorten ja ohjaajien määrään nähden niukaksi. Aineistosta ei voida siksi tehdä kovin laajalle ulottuvia johtopäätöksiä. Voi olla, että luontolähtöisen kesäryhmätoiminnan idea houkutteli mukaan nuoria, joille luonto on jo lähtökohtaisesti mieluinen ja tärkeä elementti. Olisi mielenkiintoista tietää, jäikö kesäryhmästä teeman vuoksi nuoria pois. Edellisiin vuosiin nähden osallistujia oli kuitenkin kuten aiemminkin. Aineistossa painottuvat lisäksi tiettyjen vastaajien mielipiteet. Ulospäin suuntautuneiden ja aktiivisten nuorten ääni nousee esiin niin avoimissa keskusteluissa ja teemahaastattelussa kuin Webropol-kyselyssäkin. Ryhmähaastattelujen ja ryhmässä tapahtuvan kehittämistyön haasteena on aina ryhmädynamiikan ja jäsenten persoonan vaikutus. Vahvojen, dominoivien persoonallisuuksien näkemykset vaikuttavat eniten lopputulokseen, ja syrjäänvetäytyvämmät jäävät mielipiteineen taka-alalle. Pyrimme siksi kysymään mielipidettä erikseen myös hiljaisemmilta. Tulosten luotettavuutta arvioitaessa voidaan pohtia, miten tutkijoiden mielipiteet ja asenteet näkyvät tuloksissa. Laadullinen tutkimus ei ole koskaan täysin objektiivinen. (Kananen 2014, s. 92.)

## 8 LUONTOHENGELLISYYS NUORTEN TUKENA

Ihmisyys ja ihmisen hyvinvointi koostuvat monista eri tekijöistä. Terveystieteiden ja sosiaalialalla fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen puoli tunnustetaan hy-

vin. Hengellinen puoli usein unohdetaan. Ammatillinen auttamistyö nähdään henkisyden, hengellisten kokemusten ja sielullisuuden osalta helposti kirkkojen, seurakuntien tai aatteellisten yhdistysten asiana. (Lahti, 1998.) Varovaisuus on ymmärrettävää, kun pyritään olemaan uskonnollisesti sitoutumattomia, kunnioittamaan erilaisia maailmankatsomuksia ja mahdollistamaan tasavertaiset palvelut kaikille. Hengellisyys on kuitenkin keskeinen osa ihmisyyttä. Ei ole järkevää sivuuttaa eksistentiaalisia kysymyksiä etenkin, kun työskennellään nuorten aikuisten kanssa, joilla on haasteita löytää omaa paikkaansa ja tarkoitustaan maailmassa ja yhteiskunnassa. Paikka yhteiskunnassa voi rakentua nuoren saadessa sopivan opiskelu- tai työpaikan. Se ei kuitenkaan riitä, jos koko maailma ja sen meno tuntuu yhdentekevältä. On mielenkiintoista, että samaan aikaan, kun julkisissa organisaatioissa suhtaudutaan kristillisyyteen ennakkoluuloisesti, toimintaan saatetaan hyväksyä muutta mutkitta mystiikkaa ja asioita itämaisistä perinteistä, suomalaisesta muinaisuskosta tai uushengellisyydestä, joita ei mielletä niin vahvasti uskonnollisesti sitoutuneeksi (seurakuntapastori Jukka Valkama, henkilökohtainen tiedonanto 7.9.2020).

Maailmankatsomuksellisia ja hengellisiä asioita ei ole helppo ottaa keskusteluissa esille. Hengellisyyttä pidetään kulttuurissamme henkilökohtaisena asiana, eikä siitä usein puhuta, vaikka tarvetta olisikin. Henkisten ja hengellisten kysymysten äärelle pääseminen edellyttää rohkeutta avata keskustelua sekä luottamuksellista vuorovaikutusta, jossa ei tarvitse pelätä tulevaisuutta haavoitetuksi. Keskustelun on monesti helpompi viritä toiminnan yhteydessä. Toiminnallisuus onkin keskeinen osa esimerkiksi kristillistä rippikoulutyötä. Leirikesköksissä ja vaelluksilla luonto ja luonnossa tapahtuva toiminta saattaa hengellisyyden äärelle.

Ihmisten suhde luontoon on kaupungistumisen mukana muuttunut, mutta luonto on yhä suomalaisille henkisten ja hengellisten kokemusten lähde. Kulttuurissamme on luontevaa olla hiljaa ja hakeutua luonnon hiljaisuuteen. Kontemplation eli mietiskelyn arkisia muotoja ovat esimerkiksi valokuvaus, marjojen ja sienien kerääminen, kalastus, pilkkiminen ja vain oleminen luonnossa. (Kainulainen 2013, s. 229.) Pihkalan (i.a.) mukaan suomalaisten kokemuksiin esimerkiksi järvimaisemaa katsellessa sopisi parhaiten englanninkielinen termi ”spiritual”. Se on



enemmän kuin ”henkinen” mutta vähemmän kuin ”uskonnollinen” tai ”hengellinen”. Luonnossa saadaan lohtua ja iloa, käsitellään vaikeita asioita ja koetaan yhteyttä itseä suuremman kanssa. Luonto toimii hengellisyyttä vahvistavana ja meditatiivisena elementtinä. Se auttaa pysähtymisessä ja hiljaa olemisessa. Luomakunnan hiljainen katselu ja kuuntelu ovat eräänlaista rukousta, joka ei tarvitse sanoja. (Kainulainen, 2013, s. 148, 160.)

Vamoksen kesäryhmätoiminnan suunnittelussa toivottiin puistojoogaa ja rentoutumisharjoituksia, mikä kertoo nuorten tarpeesta mielenrauhaan ja sen harjoittamiseen luonnossa. Nuorten kyky ja kiinnostus hiljentyä luonnossa vaihtelevat. Joillakin nuorilla hiljentymisharjoitukset ja pysähtyminen oman elämän äärelle voivat nostaa pintaan vaikeita tunteita ja ahdistusta. Sen vuoksi on tärkeää, että keskusteluapua on helposti saatavissa. Kesäryhmässä rauhoittumista ja hyväksyvää läsnäoloa harjoitettiin luontomeditaatioissa ja rentoutumisharjoituksessa. Nuoret ja ohjaajat saivat myös mahdollisuuden osallistua pienen pyhiinvaellusreitit testaamiseen ja kehittämiseen. Reittiä tehtiin kesän aikana Sininauhaliiton, Helsingin seurakuntayhtymän ja Vuosaaren sekä Töölön seurakuntien yhteistyönä Skatan tilan ympäristöön Uutelan luonnonsuojelualueelle. Polun tekstit ohjaavat kulkijaa oman mielen hiljaiseen tilaan, luonnon äärelle pysähtymiseen ja pyhän kokemiseen. Polun kulkeneet ohjaaja ja nuori antoivat positiivista palautetta vastaavanlaisten harjoitteiden tekoon nuorten kanssa tulevaisuudessa. Se johdatti hyvään keskusteluun hengellisistä asioista. Saattaessa nuoria henkisyiden ja hengellisyyden äärelle toimintatavoissa ja sisällössä tulee kunnioittaa nuorten erilaisuutta. Heidän tulee voida olla mukana ilman osallistumista tietyn maailmankatsomuksen omaavaan hengelliseen harjoitukseen. Uutelan pyhiinvaelluspolun voi kulkea pelkästään yleisten mielen rauhaan ja luontoyhteyteen virittävien tekstien avulla, tai syventää sisältöä kristillisillä teksteillä. Seurakuntien toiminnassa lähtökohta hengellisyyteen on tunnustuksellinen.

Kristinuskossa maailma on Kainulaisen mukaan jakamaton kokonaisuus, jossa hengellinen läpäisee aineellisen. Pyhä on kosmista yhteenkuuluvuutta, ja pyhän kosketus saa ihmisen tuntemaan itsensä kokonaiseksi. Pyhä Henki toimii kaiken eläväksi tekevänä hengityksenä. (Kainulainen, 2013, s. 160, 175.) Pihkala (i.a.)

kirjoittaa kristinuskon näkökulmasta kyseen olevan siitä, että Jumala toimii luomakuntansa kautta. Hän siteeraa Simone Weilä: ”Luonnon kauneus on Kristuksen hellä hymy aineen välityksellä”. Jumala tuottaa luonnon välityksellä monenlaista hyvää, mutta käyttää välineenään joskus myös pelottavia luonnonilmiöitä. Pihkalaa täydentäen luonnon voi nähdä tilana, jossa ihmiset kokevat ja opettelevat elämää ja Jumalan tuntemista. Kainulainen näkee kristillisen luontohengellisyuden mahdollisuutena sekä yksilöiden että yhteiskunnan hyvinvoinnin lisäämiseen. Kulutuskeskeiseksi muuttunut kulttuuri on monella tavalla väkivaltainen luontoa ja ihmisten sielunelämää kohtaan. Kainulaisen mukaan kulttuurisen transformaation taakka on liian raskas vaikkapa nuorelle, joka aistii herkästi ihmisten ja eläinten kärsimyksen. Nuorten pahoinvointi kertoo koko kulttuurin sielunhoidollisesta tarpeesta. Myös uskontulkinnossa on haitallisia ja väkivallalle altistavia malleja, mutta ekologisten ja sosiaalisten ongelmien keskellä kristinuskoa ei kannata sivuuttaa. Todellinen yhteys Jumalaan ja kristillinen hengellisyys voi toimia vastavoimana vahingollisille kulttuurisille ajatusmalleille ja ilmiöille. Uskon-yhteisöjä tarvitaan tiedeyhteisöjen ja kansalaisjärjestöjen tapaan kantamaan maailmantuskaa. (Kainulainen, 2013, s. 150–151.)



Kuva 15.



Kuva 16.

Seurakuntatyössä luonto on tärkeä elementti. Vaikka toiminta tapahtuu valtaosin sisätiloissa, luonto on läsnä kukkina, opetuksellisina vertauskuvina tai alttarin takana avautuvana maisemana. Retriitit ja rippikoululeirit pidetään yleensä luonnon keskellä. Monilta paikkakunnalta löytyy metsään tai veden äärelle pystytetty risti. Hiljaisuuden liikkeessä luontohengellisyydellä on keskeinen asema. Se kutsuu ihmisiä rauhaan ja hengellisyyteen luonnossa. Immi Hellenin (1930, 47) runoilimien säkeiden ”metsä kirkkoni olla saa, voin täällä palvella Jumalaa” mukaisesti kirkon toimintaa voisi viedä enemmänkin luontoon.

Nuorisopastorina ja tunturipappina toimineen J. Valkaman (henkilökohtainen tiedonanto 7.9.2020) mukaan luontohengellisyys on vaellusrippikouluissa ja seurakuntanuorten vaelluksilla voimauttavaa. Yhteisöllinen seikkaileminen ja oleminen luonnossa yhdistettynä hengellisyydessä kasvamiseen voi olla nuorelle käännteentekevää. Erityisen vahvasti se vaikuttaa nuoriin, joilla on haasteita arjessa selviytymisessä tai jotka ovat kokeneet kiusaamista. He voivat löytää luonnossa omia voimavarojaan, rauhaa, luottamusta toisiin ihmisiin ja Jumalaan sekä uudenlaisia näkökulmia elämään. Nuorten aikuisten parissa kannattaisi jatkaa tällaista työtä sekä heidän itsensä että kirkon kannalta. Nuoria aikuisia menetetään paljon kirkon jäsenistöstä ja kristillisestä uskosta, ja heille on suunnattu varsin vähän toimintaa. Kirkko voisi tavoittaa heitä luontolähtöisen nuorisotyön, nuorisodiakonian ja erityisnuorisotyön kautta. Yhteisöllisellä toiminnalla luonnossa olisi paikkansa myös aikuisille suunnatussa diakoniatyössä. Osallisuuden kokemukset, toiminnallisuus ja luonto ovat voimaannuttavia kaiken ikäisille. Sellaiset ihmiset, jotka eivät tule lähteneeksi kokoontumisiin seurakunnan tiloihin, saattaisivat hyvinkin kiinnostua ulkoilemisesta luonnossa tai muusta toiminnasta seurakuntatilojen ulkopuolella. Leiritoimintaa olisi siksi hyvä järjestää seurakuntatyössä muillekin kuin kouluikäisille nuorille.

Yhdysvaltalainen Wilderness Ministry on järjestö, joka tekee hengellistä työtä nuorten ja nuorten aikuisten parissa luonnossa ja erämaavaelluksilla (Wilderness Ministry i.a.). Toimintaa ja sen taustalla olevaa teologiaa on kehittänyt Ashley Denton. Perusta hengelliselle luonto- ja erätoiminnalle löytyy Raamatusta. Raamatun (1992) teksteistä voi huomata, kuinka Jumala on aina käyttänyt luontoa

paikkana opettaa ja muuttaa ihmistä. Jumalan strategia on usein ollut tehdä ihmisistä lähettiläitään erämaakokemukissa. Mooses kohtasi Jumalan erämaassa palavassa pensaassa (2. Mooseksen kirja 3), ja koko Israelin kansaa kasvatettiin Jumalasuhteessa pitkällä erämaavaelluksella Egyptistä (4. Mooseksen kirja 1–36). Daavidin psalmeja ei olisi syntynyt ilman koettelemuksia erämaassa (1. Samuelin kirja 23:14–18, 24), ja myös Jeesusta vahvistettiin erämaassa kiusauksilla (Matteuksen evankeliumi 4: 1–11). Kristillisen maailman perustuksena ovat olleet Jeesuksen valitsevat opetuslapset, ja heidän kokemuksensa yhteisellä vaelluksella irti arkielämästä. Jeesus ei pyrkinyt kokoamaan ihmisiä pääkaupungin temppelisiin kuuntelemaan itseään, vaan loi opetuslapsiin läheiset suhteet ja vaelsi heidän kanssaan luonnossa ja ihmisten keskuudessa. Hän tiesi, että ihmiset tarvitsevat aikaa, luontoa ja yhteisöllisyyttä uudistuakseen. Vaelluskokemuksissa opetuslapset kasvoivat tavallisista nuorista aikuisista maailmaa muuttaviksi kristillisen sanoman lähettiläiksi. Dentonin mukaan erämaavaellukset ovat tänäkin päivänä ainutlaatuinen tapa nuorille kohdata Jeesus sekä kasvaa henkisesti ja hengellisesti. Vaelluksilla Raamattua opetetaan ja opitaan kokemuksellisesti luontoympäristössä. Se auttaa nuoria kohtamaan pelkojaan ja sisäisiä haasteitaan, ja löytämään yhteyden Jumalaan ja toisiin ihmisiin. (Denton, 2011, s. 20–25, 35–37.) Wilderness Ministries -instituutin missiona on kouluttaa nuoria aikuisia kaikkialla maailmassa niin, että he voivat itse vastaavasti toimia toisten ”opetuslasten” johtajina luonnossa (Wilderness Ministry i.a.). Suomessa koulutuksia on järjestänyt Eräpolku Raamattuun -nimellä Raamatunlukijain liitto yhteistyössä Karkun evankelisen opiston kanssa (Raamatunlukijain liitto, 2019).

## 9 POHDINTA

Luontolähtöisen kesäryhmätoiminnan järjestämisessä Vamos-nuorille saavutettiin opinnäytetyölle asetetut tavoitteet. Yhteiskehittämisen prosessissa onnistuttiin tuomaan luontolähtöisyyttä ja uudenlaisia toimintaideoita Vamoksen kesäryhmätoimintaan nuorten hyvinvoinnin tukemiseksi. Helsingin Vamoksen ja Vihreän

Veräjän yhteistyön jatkuminen on erinomainen askel luontolähtöisyyden lisäämiseksi Vamos-toiminnassa. Skatan tila tarjoaa monenlaisia mahdollisuuksia voimaantua luontolähtöisten ja muiden toimintojen parissa. Luontolähtöisten menetelmien käytön todettiin tukevan nuoria parhaiten yksilöllisten tarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden pohjalta. Sekä toiminnallisuuden että sosiaalisen kanssakäymisen määrää on hyvä saada säädellä. Vaikka osallisuus ja yhteisön tuki ovat kesätoiminnassa tärkeitä, myös omassa rauhassa oleminen idyllisessä ympäristössä voi olla voimaannuttavaa. Luonnon terveyhdyttävä vaikutus perustuu myönteisiin kokemuksiin luonnossa.

Pitkä kokemuksemme työelämästä auttoi kesäryhmätoiminnan vetämisessä ja nuorten kohtaamisessa. Saara on toiminut yläkoulussa biologian ja terveystiedon opettajana, ja suoritti sosiaaliohjauksen harjoittelun Espoon Vamoksessa. Jari on työskennellyt päihde- ja mielenterveysongelmaisten parissa Sympiksellä sekä Etsivässä Lähiyössä. Vamoksen ohjaajat olivat ohjaustyössä tärkeä tuki ja hoitivat haastavissa tilanteissa henkilökohtaiset keskustelut. Ammatillinen kasvu sosionomin osaamisvaatimusten eli kompetenssien näkökulmasta syveni opinnäytetyössä monipuolisesti. Ohjaus edellytti eettistä osaamista esimerkiksi tutkimuslupa-, tietosuoja- ja tekijänoikeuskysymyksissä sekä nuorten kanssa käydyissä keskusteluissa ja toiminnan ohjauksessa. Keskusteluissa tuli esille arvokysymyksiä liittyen esimerkiksi kasvissyöntiin, eläinten oikeuksiin ja hengellisyyteen. Asiakastyön osaaminen sekä tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen olivat opinnäytetyössämme keskeisiä. Sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen sekä kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen eivät olleet työmme ydintä, mutta sivuamme niitä tässä raportissa. (Diak i.a.)

Tutkimusta suunniteltaessa opinnäytetyön yhtenä ajatuksena oli selvittää, miten Vamos-nuoret kokevat loma-ajan, ja tuntevatko he loma-ajan eriarvoisuutta. Loma-ajan eriarvoisuudella tarkoitetaan heikoimmassa asemassa ja syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten osallisuutta lomaviettoon ja matkailuun, ja lomailun mahdollistamista eri keinoin. Ytimessä on ajatus, että loma-aika ja irtiotto arjen ongelmista on tärkeää kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Lomavietolle voi olla monia erilaisia taloudellisia, fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä, jotka tulisi

huomioida sosiaalista tasa-arvoa edistävissä työssä. (Diekmann ym., 2018, s. 182–183; Quinn & Stacey 2010, s. 2, 33). Vamos-nuorten kanssa käydyssä avoimessa keskustelussa kävi ilmi, ettei loman kokemusta pääse syntymään irrallaan opiskelusta tai työelämästä. Kysymys loma-ajan eriarvoisuudesta ei nousut nuorten keskusteluissa esiin. Havaitsimme nuorten olevan sosioekonomiselta taustaltaan erilaisia, minkä vuoksi kysymyksen käsittely ryhmätilanteissa ei olisi ollut rakentavaa. Nuorten kokemuksia loma-ajan eriarvoisuudesta olisi syytä tutkia lisää. Miten loman kokemuksellinen merkitys mahdollistetaan niille, jotka ovat koulutuksen ja työelämän ulkopuolella? Tulisiko nuorisotakuun (TEM 2015) toteutumista edistävät toimenpiteet ulottaa myös loma-ajalle nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi?

Vamoksen kesäryhmä toimi ohjauksessamme muuhun Vamoksen ryhmätoimintaan verrattuna vapaamuotoisemmin. Kesäryhmätoiminnan järjestämistä vapaammaksi jatkossakin kannattaa pohtia loma-ajan kokemuksellisuuden näkökulmasta. Toisekseen on hyvä kysyä, korostaako vahvasti ohjattu toiminta ohjaajan ja ryhmäläisten epätasa-arvoa. Tämä voi aiheuttaa ryhmäläisessä passivoitumista ja kokemuksen toimenpiteiden kohteena olemisesta. Minkälainen ohjaus olisi nuorille kesäryhmässä parasta? Strukturoitu, ohjaajavetoinen ohjelma on turvallinen ja tukee nuorten arjen rytmiä. Se voi auttaa nuoria löytämään itselleen uusia mielekkäitä toimintoja sekä saattaa heitä vuorovaikutukseen toisten nuorten kanssa. Itsenäistyminen ja itseohjautuvuus kehittyvät vähitellen. Toisaalta vapaampi ajanvietto yksilöllisten tarpeiden ja kiinnostuksen kohteiden mukaan voi edistää sekä kokemuksia lomasta että tietoisuutta omista vahvuuksista ja vaikutusmahdollisuuksista.

Vamoksen kesätoiminta on tarkoitettu sekä ryhmä- että yksilövalmennuksen nuorille. Nuorten lähtökohdat, tarpeet ja odotukset toiminnalle ovat erilaiset. Tasapainon löytäminen niiden välillä voi olla hankalaa. Yksi mahdollisuus olisi kokeilla ohjatun, strukturoidun kesäryhmätoiminnan rinnalla vapaampaa päivätoimintatyyppistä ”lomailua” Skatan tilalla kerran viikossa. Palautteessa nuoret toivoivat, että Skatalla voisi viettää pidemmän päivän. Jos Skatalla olisi mahdollisuus olla

esimerkiksi kello 9–16 välisenä aikana, minkälaisia kokemuksia se antaisi nuorille? Yhteinen aamupala ja päiväruokailu voisivat rakentaa toiminnan raamit. Ruokailua ei tule nähdä vain ruokailuna, vaan mahdollisuutena ryhmäytymiselle ja keskustelulle. Muuna aikana nuoret voisivat valita Skatan tilan ja sen ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista kukin mieleistään, omia voimavaroja ja tavoitteita tukevaa toimintaa. Tarjolla olisi vertaistukea, ohjaajien tukea ja mahdollisuus voimaantua luonnossa. Paikalle saisi tulla milloin haluaa ja lähteä, kun siltä tuntuu. Parhaimmillaan Skatan tila voi tarjota kesämökkimaisen tunnelman, jossa ”perheenjäsenet” lähtevät kukin tahoilleen kesäpäivän viettoon, ja palaavat yhteisen ruokapöydän ääreen. Suomalainen kesämökkeily on tärkeä osa kulttuuriamme ja toimintaympäristönä oivallinen Green Carelle. Mahdollisuus viettää aikaa ”mökillä” voisi olla nuorille voimaannuttavaa ja luoda heille osallisuuden kokemuksia lomasta ja ympäröivään yhteiskuntaan kuulumisesta. Tämän kaltaisia päiviä voisi järjestää myös muiden toimijoiden kanssa, kuten esimerkiksi Loisto settlementti ry, Kohtaus ry ja Nuorisotakuutalo.

Diakonia-ammattikorkeakoulun entinen lehtori Kai Henttonen on tehnyt elämyspedagogista erikoisnuorisotyötä Virtasalmella yli 20 vuotta. Henttosen työssä saksalaisia ongelmanuoria asutetaan puoleksi vuodeksi luonnon keskelle yksinkertaisiin olosuhteisiin. Nuoret osallistuvat talon töihin, kuten halon hakkuuseen, rakentamiseen, veden noutamiseen kaivosta ja leivän valmistukseen. Elämyksiin kuuluu myös esimerkiksi saunan ja leivinuunin lämmitys sekä kävely lähikauppaan, joka sijaitsee 16 kilometrin päässä. Käsillä tekeminen on toiminnassa keskeistä. Nuorten itsetunto ja luottamus omiin kykyihin kasvavat, kun he saavat tehdä asioita omilla käsillään. Tulokset ovat olleet hyviä. Yli 60 prosenttia mukana olleista nuorista on jatkanut koulunkäyntiä Saksassa, ja he kaikki ovat suorittaneet koulun loppututkinnon. Jotkut ovat jopa palanneet Virtasalmelle. (Dialogi, 2019.) Myös Kogstadin ym. (2014) tutkimuksessa työn tekemisen merkitys havaittiin nuorille voimaannuttavaksi. Sopivat työtehtävät Skatan tilalla voisivatkin olla tulevaisuudessa osa nuoria kuntouttavaa toimintaa. Samoin selviytymisen taitoja luonnossa vahvistava toiminta sopisi osaksi Vamoksessa tapahtuvaa kuntoutusta.

Luonnossa tervehtymisellä on yhteys vahvaan luontosuhteeseen ja hyväksyvän läsnäolon kokemiseen (Salonen 2016). Jatkotutkimuksen tarvetta olisi siitä, millä tavoin luontoyhteyttä ja hyväksyvää läsnäoloa voidaan vahvistaa luontolähtöisessä toiminnassa Vamos-nuorten parissa. Ajan viettäminen luonnossa, merkityksellinen toiminta, turvallisuus, osallisuus, myönteisen kokemukset, omat mielipaikat ja lumoutuminen luonnon äärellä on todettu yleisesti tärkeiksi. Lisäksi kannattaisi tutkia luontohengellisyyden vaikutuksia ja hengellisyyden merkitystä ylipäätään nuorten kuntoutumisessa. Luontoyhteyden ja hyväksyvän läsnäolon kokemuksissa liikutaan paljolti henkisyiden ja hengellisyyden kentällä. Pieni pyhiinvaellusreitti ja hyvinvointipolku Uutelassa sekä ohjatut meditaatioharjoitukset voivat olla luontoyhteyden ja hyväksyvän läsnäolon rakentamisessa avuksi.

Luontolähtöisyys soveltuu lähtökohdaksi monenlaiseen sosiaaalialalla tehtävään kuntouttavaan työhön. Diakoneiksi valmistuvina näemme myös, että luontolähtöisyyttä voisi hyödyntää nykyistä enemmän seurakunnissa. Erityisesti nuoret aikuiset jäävät monesti seurakuntien toiminnassa vähälle. Yhteiset retket, vaellukset, leirit ja reitit voisivat olla heidän elämässään tärkeä tuki. Luontolähtöisen toiminnan kuntouttavat elementit olisi hyvä huomioida myös diakoniassa. Luonnossa on paljon hyödyntämättömiä mahdollisuuksia.



Kuva 17.



## LÄHTEET

- Alanen, O., & Kotkavuori, A. (2014). *Välittämisen ammattilaiset: Vamoksen käsikirja etsivään nuorisotyöhön*. Helsingin Diakonissalaitos.  
<https://www.hdl.fi/wp-content/uploads/2018/01/Helsingin-Diakonissalaitos-julkaisu-v%C3%A4litt%C3%A4misen-ammattilaiset-vamos.pdf>
- Alanen, O., Kainulainen, S., & Saari, J. (2014). *Vamos tekee vaikutuksen. Vamos-nuorten hyvinvointikokemukset ja tulevaisuuden odotukset*. HDL raportti 1/2014. Helsingin Diakonissalaitos.  
<https://www.hdl.fi/wp-content/uploads/2018/01/Helsingin-Diakonissalaitos-julkaisu-vamos-tekee-vaikutuksen.pdf>
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. [Tiivistelmä]. *Environmental Science and Technology* 44(10), s. 3947–55. <https://pubs.acs.org/doi/full/10.1021/es903183r>
- Denton, A. (2011). *Christian outdoor leadership. Theology, Theory and Practice*. Smooth Stone Publishing.
- Diak. (i.a.). *Sosionomi (AMK): Osaamisvaatimukset*. Saatavilla 16.11.2020  
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/#53a59cc0>
- Dialogi (21.1.2019). ”Olen aina pyrkinyt opettamisessani vuoropuheluun”.  
<https://dialogi.diak.fi/2019/01/21/olen-aina-pyrkinyt-opettamisessani-vuoropuheluun/>
- Diekmann, A., McCabe, S., & Cardoso Ferreira, C. (2018). Social tourism: research advances, but stasis in policy. Bridging the divide, *Journal of Policy Research in Tourism, Leisure and Events* 10(3), s. 181–188.  
<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/19407963.2018.1490859?needAccess=true>
- Green Care Finland (i.a.-a). *Voimaa ja hoivaa luonnosta*. Saatavilla 23.10.2020  
<https://www.gcfinland.fi/>

- Green Care Finland (i.a.-b). *Vaikuttavuus*. Saatavilla 14.1.2020 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/>
- Green Care Finland (i.a-c). *Green Care -palvelun laatutyön lähtökohdat*. Saatavilla 11.10.2020 <https://www.gcfinland.fi/laatu/laatutyon-lahtokohdat/>
- Green Care -laatumerkkiin vaadittava osaaminen. Saatavilla [https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/553/VERKKOSIVULLE-palvelun-vaatima-osaaminen\\_hahmottelua.pdf](https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/553/VERKKOSIVULLE-palvelun-vaatima-osaaminen_hahmottelua.pdf)
- Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D., Davis, D.S., & Garling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. [Tiivistelmä]. *Journal of Environmental Psychology* 23, s. 109–123. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494402001093>
- HDL (i.a.). *Vamos – Tukea ja toimintaa nuorille*. Saatavilla 1.9.2020 <https://www.hdl.fi/vamos/>
- Hellén, I. (1930). *Lasten runokirja: Suomen pojille ja tytöille omistettu*. Valistus. [https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/144873/Lasten\\_runokirja\\_Suomen\\_pojille\\_ja\\_tytoille\\_omistettu.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/144873/Lasten_runokirja_Suomen_pojille_ja_tytoille_omistettu.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hyunju, J., Song, C. & Miyazaki Y. (2019). Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments. [Tiivistelmä]. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 16(23): 4739. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/23/4739/htm>
- Hyvän Mitta. (2.10.2018). *Case – Vamos Helsingin Diakonissalaitos*. <https://www.hyvanmitta.fi/caset/case-hdl-vamos/>
- Isola, A.-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. THL työpäpaperi 33/2017. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1)
- Kainulainen, P. (2013). *Metsän teologia*. Kirjapaja.

- Kananen, J. (2014). *Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Juvenes Print.
- Kogstad, R., Agdal, R., & Hopfenbeck, M. S. (2014). Narratives of Natural Recovery: Youth Experience of Social Inclusion through Green Care. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 11(6), s. 6052–6068. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4078565/>
- Korpela, K. (2007). Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia* 42, s. 364–376. [https://www.researchgate.net/publication/262066113\\_Korpela\\_K\\_2007\\_Luontoymparistot\\_ja\\_hyvinvointi\\_Psykologia\\_42\\_364-376](https://www.researchgate.net/publication/262066113_Korpela_K_2007_Luontoymparistot_ja_hyvinvointi_Psykologia_42_364-376)
- Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O., & Tyrväinen, P. (2014). Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. [Tiivistelmä]. *Journal of Environmental Psychology* 37, s. 1–7. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494413000753>
- Kuula, A. (2006.) Toimintatutkimus. Teoksessa Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto* [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo [ylläpitäjä ja tuottaja]. Saatavilla 28.1.2020 [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_4.html)
- Lahti, P. 1998. Tarinan merkitys. Teoksessa Lahti, P. (toim.). *Tuhkaa ja Linnunrata. Henkisyys mielenterveystyössä*, s. 21–25. Suomen mielenterveysseura. SMS-julkaisut.
- Leppänen, M., & Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä: Tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Gummerus Kustannus Oy
- Li, Q., Kobayashi, M., Inagaki, H., Hirata, Y., Li, Y.J., Hirata, K., Shimizu, T., Suzuki, H., Katsumata, M., Wakayama, Y., Kawada, T., Ohira, T., Matsui, N., & Kagawa T. (2010). A day trip to a forest park increases human natural killer activity and the expression of anti-cancer proteins in male subjects. [Tiivistelmä]. *Journal of Biological Regulators*

- and Homeostatic Agents* 24(2), s. 157–165. <https://europepmc.org/article/med/20487629>
- Löf, Leena (i.a.-a). *Green Care perusteet moduuli 2. Luontosuhde. Luontoelementit, toimintaympäristöt*. [PowerPoint-diat]. [http://www.tts.fi/files/891/27.3\\_moduuli\\_2\\_Luontosuhde.pdf](http://www.tts.fi/files/891/27.3_moduuli_2_Luontosuhde.pdf)
- Löf, Leena (i.a.-b). *Green Care perusteet moduuli 3. Luonnon hyvinvointivaikutukset*. [PowerPoint-diat]. [http://www.tts.fi/files/966/Leena\\_Lof\\_Luonnon\\_hyvinvointivaikutukset.pdf](http://www.tts.fi/files/966/Leena_Lof_Luonnon_hyvinvointivaikutukset.pdf)
- Mitchell, R., & Popham, F. (2008). Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. [Tiivistelmä]. *The Lancet* 372, s. 1655–1660. [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(08\)61689-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(08)61689-X/fulltext)
- Natural England (2016). A review of nature-based interventions for mental health care. Saatavilla <http://publications.naturalengland.org.uk/publication/4513819616346112>
- Nordling, E. (29.8.2018). *Recovery eli toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Kestävää kasvua -ohjelma. [PowerPoint-diat]. <https://docplayer.fi/109161565-Recovery-eli-toipumisorientaation-teoreettiset-lahtokohdat.html>
- Pasanen, T., Tyrväinen, L., & Korpela, K. (2014). The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 6(3), s. 324–346. Saatavilla <https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/532264/Pasanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Pihkala, P. (i.a.). Luontohengellisyys. Saatavilla 16.10.2020 <https://www.hiljaisuudenystavat.fi/luontohengellisyys/>
- Quinn, B., & Stacey, J. (2010). The Benefits of Holidaying for Children Experiencing Social Exclusion: Recent Irish Evidence. *Leisure Studies* 29(1), s. 29–52. [https://www.researchgate.net/publication/240531068\\_The\\_benefits\\_of\\_holidaying\\_for\\_children\\_experiencing\\_social\\_exclusion\\_Recent\\_Irish\\_evidence](https://www.researchgate.net/publication/240531068_The_benefits_of_holidaying_for_children_experiencing_social_exclusion_Recent_Irish_evidence)

- Raamattu* (1992). Suomen evankelis-luterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön ottama suomennos. Kirjapaja.
- Raamatunlukijain liitto. (23.10.2019). *Eräpolku Raamattuun -koulutus antaa raikkaita ideoita ja uudenlaista näkyä nuorisotyöhön*. Saatavilla <https://rll.fi/2019/10/erapolku-raamattuun-koulutus/>
- Raivio, H. (toim.) (2018). *Enemmän sosiaalista toimintakykyä, lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015–2018 loppuraportti*. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN\\_ISBN\\_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Salonen, K. (22.8.2017) *Metsän hyvinvointi- ja terveysvaikutukset*. [PowerPoint-diat]. [https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/metsan\\_hyvinvointi\\_ja\\_terveysvaikutukset\\_salonen\\_22082017.pdf](https://www.jyvaskyla.fi/sites/default/files/atoms/files/metsan_hyvinvointi_ja_terveysvaikutukset_salonen_22082017.pdf)
- Salonen, K. (2020). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Sininauhaliitto (i.a.). *Mikä on Sininauhaliitto?* Saatavilla 11.11.2020 <https://www.sininauhaliitto.fi/sininauhaliitto/mika-on-sininauhaliitto/>
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari A., & Kirveennummi, A. (2011). Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76(3), s. 320–331. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Steigen, A. M. (2018). *Social support in nature-based services for young adults with mental health problems*. [Väitöskirja, Inland University of Applied Sciences]. Karlstad University Studies 43. <http://kau.diva-portal.org/smash/get/diva2:1252121/FULLTEXT01.pdf>

- Takano, T., Nakamura, K., & Watanabe, M. (2003) Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. [Tiivistelmä]. *Journal of Epidemiology & Community Health* 56(12), s. 913–918.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1756988/>
- TEM (2015). *Nuorisotakuu-työryhmän loppuraportti ja suositukset jatkotoimiksi*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Työ ja yrittäjyys 19. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74962/TEM-jul\\_19\\_2015\\_web\\_19032015.pdf](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74962/TEM-jul_19_2015_web_19032015.pdf)
- THL (i.a.-a). *Työhön kuntouttava Green Care Etelä-Suomessa*. Saatavilla 14.1.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa>
- THL (i.a.-b). *Luontolähtöinen kuntoutus lisää hyvinvointia*. Saatavilla 14.1.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/kokemuksia-green-caresta/luontolahtoinen-kuntoutus-lisaa-hyvinvointia>
- THL (i.a.-c). *Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta*. Saatavilla 1.9.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta>
- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Saatavilla 8.9.2020 [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K., & Ylen, M. (2007). *Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin*. Metlan työraportteja 52, s. 57–77. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>
- Vihreä Veräjä (i.a.). *Vihreä Veräjä*. Saatavilla 11.11.2020 <https://www.vihreaveraja.fi/vihrea-veraja/>

- Virtanen, M. (2006). Kaukosäädin vai lenkkitossut. Tutkimus nuorten työttömien ajankäytöstä. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti* 14(2), s. 153–166. <https://journal.fi/janus/article/view/50371/15221>
- de Vries S, Verheij, R.A., Groenewegen, P.P., & Spreeuwenber, P. (2003). Natural environments—healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. [Tiivistelmä]. *Environmental Planning A* 35(10), s. 1717–31. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1068/a35111>
- Wilderness Ministry ( i.a.). The Wilderness is a Special Place for Transforming Leaders. Saatavilla 24.10.2020 <https://wildernessministry.org/about/>

## LIITE 1. Webropol-kysely nuorille

### Vamos kesäryhmä 2020

Hei kesäryhmäläinen! Kiva, jos maltat antaa palautetta kesäryhmätoiminnasta. Sen avulla toimintaa voidaan kehittää jatkossa yhä paremmin nuorten toiveita vastaavaksi. Kysely on anonyymi, ja siihen menee aikaa noin 5-10 minuuttia.



1. Mitkä kokemukset Vamoksen kesäryhmätoiminnassa olivat sinusta parhaita?
2. Onko luonnossa oleminen sinusta tärkeää kesäryhmätoiminnassa?
  - Kyllä -> kysymys 3
  - Ei -> Kysymys 4
3. Mitä luonto antaa kesäryhmäläisille?
4. Miksi?
5. Olitko mukana Skatan tilalla?
  - Kyllä -> kysymys 6
  - Ei ->kysymys 9
6. Haluaisitko, että Skatan tilalla käytäisiin retkellä myös syksyllä ja keväällä?
  - Kyllä -> kysymys 7
  - Ei -> kysymys 8
7. Miksi?



8. Millaista toimintaa Skatan tilalla toivoisit?
9. Kuinka usein kesäryhmässä olisi kiva tehdä retkiä Vamokselta lähiseudun luontokohteisiin?
10. Olisitko kiinnostunut yön yli kestävästä luontolähtöisestä retkeilystä tai leiristä kesäryhmän kanssa?
- Kyllä
- En
- Ehkä
11. Miten kehittäisit kesäryhmätoimintaa yleisesti? (Esim. päivien määrä, kellonajat, missä toiminta tapahtuu)
12. Tähän voit kirjoittaa vielä vapaasti palautetta tai kehittämissideoita:

## LIITE 2. Sähköpostikysely Vamoksen ohjaajille

Hei kesäryhmätoiminnassa mukana olleet ohjaajat,

Kiitos kun saimme olla mukana Vamoksen kesätoiminnassa! Toivottavasti kesän kokemukset poikivat tuleville vuosille jotain hyvää. Olemme jutelleet nuorten kanssa kehittämisideoista toiminnan lomassa ja lopussa. Lähetämme heille vielä Webropol-kyselyn. Lisäksi toivoisimme teiltä ohjaajilta palautetta ja kehittämisideoita. Lähetämme tämän kyselyn myös niille ohjaajille, jotka eivät olleet keskiviikkona tai torstaina järjestämässämme toiminnassa.

Voitte kirjoittaa vapaasti, lyhyesti tai pitkästi sen mukaan missä olitte mukana. Alla on muutamia kysymyksiä virikkeeksi.

*-Toiko tämä kesä Vamoksen toimintaan jotain uutta, erilaista tai kehittämisen arvoista?*

*-Millaisena koet Skatan tilan ja luonnon merkityksen nuorille kesäryhmätoiminnassa?*

*-Mitkä asiat tämän vuoden luontolähtöisessä kesäryhmätoiminnassa ovat olleet mielestäsi hyviä?*

*-Miten kehittäisit kesäryhmätoimintaa a) yleisesti b) kaupunkiluontotoimintaa c) toimintaa Skatan tilalla?*

Vastaukset sähköpostilla 31.8. mennessä molemmille opinnäytetyön tekijöille: saara.vuorenkoski@student.diak.fi ja jari.ikonen@student.diak.fi. Kiitos jo etukäteen vaivannäöstä!

Ehdotamme, että palautteen pohjalta syksyn alkupuolella pidettäisiin yhdessä kesätoiminnan kehittämispalaveri niin, että myös Sininauhaliiton Tuomo Salovuori olisi mukana. Olisi kiva myös järjestää syksyllä vielä kesäryhmässä mukana olleille ja muillekin Vamoslaisille sadonkorjuu- ja syysretki Skatalle.

Hvyyä syksyn alkua! t. Saara ja Jari

### LIITE 3. Tutkimuslupa.

Opinnäytetyö (Diak)

#### **Luontolähtöinen kesäryhmätoiminta Vamos-nuorten tukena**

Jari Ikonen ja Saara Vuorenkoski

Vamoksen kesäryhmätoimintaan vuonna 2020 osallistuvat nuoret ovat omalla suostumuksellaan mukana opinnäytetyössä, jossa kehitämme yhdessä luontoavusteista kesäryhmätoimintaa. Tavoitteena on mahdollistaa Vamos-nuorille mielekästä kesäohjelmaa ja vahvistaa siten nuorten hyvinvointia, toimintakykyä ja luontosuhdetta. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Helsingin Vamoksen ja Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hankkeen kanssa, joka kehittää ja ylläpitää kuntouttavaa luontotoimintaa Skatan tilalla Vuosaarella.

Vamoksen kesäryhmä kokoontuu juhannuksesta alkaen neljänä päivänä viikossa, ja opinnäytetyöhön liittyvää toimintaa on keskiviikkoisin ja torstaisin. Opinnäytetyö on toimintatutkimuksellinen, ja toiminnan ohessa keräämme tietoa haastattelujen avulla. Valmis opinnäytetyö julkaistaan Theseuksessa ja Diakonissalaitoksen verkkosivuilla.

#### **Suostumus tutkimukseen osallistumisesta**

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, ja ettei tutkimukseen osallistuminen aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia. Suostun siihen, että minua haastatellaan, että haastatteluissa käytetään äänityslaitteita, ja että antamani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen ja kesäryhmätoiminnan kehittämisen tarpeisiin. Olen tietoinen siitä, että henkilöllisyyteni jää vain tutkijoiden tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto häviötetään tutkimuksen valmistuttua. Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa osallistumiseeni kesäryhmän toimintaan.

Päiväys ja paikka \_\_\_\_\_

Allekirjoitus ja nimenselvennys \_\_\_\_\_