



**Marianne Hulsi**  
**Johanna Paalanen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi(AMK) – diakoniatyö  
Opinnäytetyö, 2020

# LUONTOLÄHTÖISET HARJOITUKSET YMPÄRISTÖTUNTEIDEN KOHTAAMISESSA

---

## TIIVISTELMÄ

Marianne Hulsi  
Johanna Paalanen  
Luontolähtöiset harjoitukset ympäristötunteiden kohtaamisessa  
43 s., ja 5 liitettä  
Syksy 2020  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
Sosionomi - diakoniatyö

Opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa luontolähtöisiä harjoituksia hyödyntävä etätyöpaja tukemaan ympäristötunteiden käsittelyä. Etätyöpajan avulla selvitettiin, millaisia vaikutuksia luontolähtöisillä harjoituksilla on mielen hyvinvointiin. Yhteistyökumppanina oli ympäristötunteiden tunnistamiseen ja käsittelyyn keskittynyt kansalaisjärjestö Tunne ry.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen ja se toteutettiin osana Ympäristöahdistuksen mieli -hanketta keväällä 2020. Hankkeessa olivat mukana Tunne ry, Nyyti ry sekä MIELI ry. Toiminnallisena osuutena oli luontolähtöisiä harjoituksia hyödyntävän etätyöpajan suunnittelu, toteutus ja arviointi yhdessä yhteistyökumppanin kanssa. Kohderyhmänä olivat ympäristötunteista kiinnostuneet ja niiden käsittelyyn tukea kaipaavat aikuiset. Etätyöpajassa käytettiin luonnon hyvinvointivaikutuksia vahvistavia ja mielen hyvinvointiin pyrkiviä läsnäolo- ja mielikuvaharjoituksia. Etätyöpaja toteutettiin kolmen viikon aikana. Siihen sisältyivät alku- ja lopputapaamiset verkkoyhteyksien kautta sekä itsenäisesti tehtävien harjoitusten tekeminen luonnossa. Harjoitukset toteutettiin kirjallisten ja auditiivisten ohjeiden avulla kolmen eri teeman mukaisesti. Teemat olivat läsnäolon kokeminen aistien kautta, keho ja tunteet sekä tunteiden rauhoittuminen. Osallistujilta saatiin palautetta etätyöpajasta kyselylomakkeiden avulla.

Osallistujilta saadun palautteen perusteella luontoharjoituksilla oli positiivinen vaikutus mielen hyvinvointiin monella tapaa. Suurin osa osallistujista koki harjoitusten avulla tavoittavansa läsnäolon ja rentoutumisen tunteen sekä irtaantuvansa arjesta. Harjoitukset auttoivat myös kohtaamaan erilaisia tunteita sekä pääsemään irti häiritsevistä ajatuksista. Luontoharjoitukset ovat sovellettavissa myös muihin kohderyhmiin. Aihetta on tarkasteltu myös kirkollisesta näkökulmasta ja diakoniatyön kannalta.

Asiasanat: Luontolähtöiset menetelmät, ympäristötunteet, toiminnallinen opinnäytetyö, luonnon hyvinvointivaikutukset, luontohengellisyys

## ABSTRACT

Marianne Hulsi & Johanna Paalanen  
Nature-based exercises in dealing with ecological emotions  
43 p., 5 appendices  
Autumn 2020  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor's Degree Programme in Social Services  
Option in Diaconal Work  
Bachelor of Social Services

The aim of the thesis was to implement a remote workshop utilizing nature-based exercises in dealing with ecological emotions. The aim was to determine what effects nature-based exercises have on the well-being of the mind. This thesis was conducted in cooperation with the non-governmental organization Tunne ry, which focuses on identifying and processing environment-related feelings.

The thesis was practice-based, and it was carried out as part of the Ympäristöahdistuksen mieli project in the spring of 2020. The organizations Tunne ry, Nyyti ry and MIELI Mental Health Finland were involved in the project. The practical part was the planning, implementation and evaluation of a remote workshop utilizing nature-based exercises together with the partner. The remote workshop exercises strengthened the effects that nature has on well-being and strived for the well-being of the mind. The remote workshop was conducted over three weeks and it included initial and concluding meetings via an online platform as well as independent exercises in nature. The exercises were carried out using written and auditory instructions according to three different themes. Participants gave feedback on the remote workshop through questionnaires.

Based on the feedback received from the participants, the nature-based exercises had a positive effect on the well-being of the mind in many ways. Most of the participants felt that through the exercises they reached a sense of presence and relaxation and were able to detach from everyday life. The exercises also helped the participants to confront various positive and negative emotions as well as ignore distracting thoughts. Nature-based exercises are also applicable to other target groups and people who are experiencing eco-anxiety. The topic was also examined from the point of view of the church and diaconal work.

Keywords: Nature-based methods, ecological emotions, nature's effect on well-being, practice-based thesis, nature spirituality

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 TAUSTA JA YHTEISTYÖTAHO .....	6
3 LUONNON VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN .....	7
3.1 Tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista .....	7
3.2 Ihmisen ja luonnon suhde ekopsykologian mukaan .....	9
3.3 Luontolähtöiset menetelmät .....	10
3.4 Green Care toiminta Suomessa .....	12
4 YMPÄRISTÖTUNTEET .....	14
4.1 Ympäristötunteiden määrittely .....	14
4.2 Luonnon vaikutus ympäristötunteisiin .....	18
5 LUONNON MERKITYS KRISTINUSKON KANNALTA .....	20
5.1 Ekoteologia ja luonnon merkitys kristillisessä perinteessä .....	20
5.2 Ympäristötunteet ja hengellisyys .....	21
5.3 Seurakunnan rooli ympäristöasioissa .....	23
6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI .....	24
6.1 Menetelmänä toiminnallinen opinnäytetyö .....	24
6.2 Etätyöpajan suunnittelu .....	25
6.3 Teemat ja luontoharjoitukset .....	27
6.4 Etätyöpajan toteutus .....	29
6.5 Palautteet ja arviointi .....	30
7 POHDINTA .....	33
7.1 Johtopäätökset .....	33
7.2 Eettisyys ja luotettavuus .....	36
7.3 Ammatillinen kehittyminen .....	38
LÄHTEET .....	41

LIITE 1 Ilmoitus etätyöpajasta.....	44
LIITE 2 Ensimmäisen viikon harjoitukset .....	45
LIITE 3 Toisen viikon harjoitukset.....	46
LIITE 4 kolmannen viikon harjoitukset .....	47
LIITE 5 Palautekysely .....	48

## 1 JOHDANTO

Ympäristön tila huolettaa yhä useampia ihmisiä. Euroopan ympäristön tilaa käsittelevä vuoden 2020 raportti (SOER 2020) kertoo tämän hetken ympäristöhaasteista. Vaikka EU:n ympäristö- ja ilmastopolitiikalla on viime vuosikymmenten aikana saatu vähennettyä ilmastonmuutosta ja kasvihuonepäästöjä, on EU:lla nyt edessään isoin ja tärkein haaste tämän vuosikymmenen aikana. Edessä on paljon ongelmia liittyen ilmastonmuutoksen vaikutuksiin, luonnon moninaisuuden häviämiseen sekä terveys- ja hyvinvointiongelmiin ympäristön muutoksiin liittyen. Myös väestörakenteen muutos kuormittaa. Maailman väestö on lisääntynyt kolminkertaiseksi alle sadassa vuodessa ja teollisuus lisääntynyt 12-kertaiseksi. Riskejä sekä epävarmuutta tuovat myös teknologian kehitys ja siihen nojautuminen. (Euroopan ympäristö - tila ja näkymät 2020)

Vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen mukaan noin neljännes suomalaisista tuntee jonkinlaista ilmastoahdistusta. Ahdistuksen lisäksi tutkimuksessa todettiin myös voimattomuutta, riittämättömyyttä sekä turhautumista. Kysyttäessä, mikä ahdistusta lievittää, 80 % vastasi oman toimintansa ympäristöongelmia vastaan. Heti seuraavana eniten ääniä sai luonnossa liikkuminen. Myös asioista keskustelemisen ja liikunnan koettiin auttavan omiin ilmastoahdistuksen tunteisiin. (Sitra. Uutiset. Kestävä arki.)

Luonnon vaikutuksista ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen on kiinnitetty yhä enemmän huomiota. Tuore väitöstutkimus vuodelta 2020 tukee jo aiemmin havaittuja luonnon hyvinvointivaikutuksia. Väitöstutkimuksen mukaan luontoympäristössä liikkuminen toi myönteisiä vaikutuksia mielialaan ja hyvinvointiin sekä välittömästi että pitkäaikaisesti. (Pasanen 2020.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli osallistua luontolähtöisen etätyöpajan suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin yhteistyössä ympäristötunteiden käsittelyyn keskittyneen Tunne ry:n kanssa. Etätyöpaja liittyi Mieli Ry:n sekä Nyyti Ry:n kanssa toteutettavaan *Ympäristöahdistuksen mieli* -hankkeeseen. Etätyöpaja oli nimel-

tään "luontolähtöisiä harjoituksia ympäristötunteisiin" ja kestoltaan kolme viikkoa. Tunne ry mainosti työpajaa omilla nettisivuillaan (Liite 1). Osallistua sai kuka tahansa täysi-ikäinen ennakoilmoittautumisen kautta.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luontoharjoitusten hyödyntäminen ympäristötunteiden käsittelyssä. Tavoitteena oli selvittää, hyötyivätkö etätyöpajaan osallistuneet luontoharjoituksista ja millaisia vaikutuksia niillä oli osallistujien olotilaan. Käsittelemme luontoympäristön ja luonnossa tehtävien harjoitusten merkitystä erityisesti ympäristötunteiden kannalta.

Kohderyhmänä olivat ympäristötunteista kiinnostuneet ja niiden käsittelyyn tukea kaipaavat aikuiset. Osallistujat saivat viikoittaiset ohjeet luontolähtöisiin läsnäolo- ja mielikuvaharjoituksiin, joita toteutettiin luonnossa itsenäisesti. Suurin osa harjoituksista on peräisin aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta. Palautekyselyn avulla saimme etätyöpajan lopuksi tietoa luontoharjoituksen vaikutuksista tunteisiin ja hyvinvointiin.

Opinnäytetyön raportin alussa käsitellään aiheen kannalta keskeiset käsitteet ja teoreettiset lähtökohdat. Sen jälkeen kuvaillaan opinnäytetyön toiminnallinen osuus sekä kyselyn perusteella saatu palaute. Lopussa on opinnäytetyöprosessiin liittyvät johtopäätökset sekä pohdintaa. Aihetta on käsitelty myös kirkollisesta näkökulmasta, koska opinnäytetyö tehdään osana sosionomi-diakonituttamista.

## 2 TAUSTA JA YHTEISTYÖTAHO

Yhteistyötahona opinnäytetyöprosessissa oli Tunne ry, vuonna 2018 perustettu poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton järjestö. Se tarjoaa erilaisia tapoja ympäristöahdistukseen tai huoleen liittyvien tunteiden ja ajatusten käsittelyyn. Tavoitteena on, ettei kenenkään tarvitsisi olla yksin ympäristöahdistuksen kanssa. Toimintatapoina järjestössä ovat etätyöpajat sekä maksuton ohjaus ja neuvonta. (Tunne ry.Tietoa.) Yhteistyökumppaneina etätyöpajan suunnittelmisessa ja toteuttamisessa olivat Tunne ry:n toiminnanjohtaja Taneli Saari ja puheenjohtaja Sanni Saarimäki.

Opinnäytetyö tehtiin osana Ympäristöahdistuksen mieli 2020–2022 -hanketta. Projektissa yhteistyötä tekevät kolme sosiaali- ja terveysalan järjestöä; MIELI Suomen mielenterveys ry, Tunne ry. sekä Nyyti ry. Hanke on alkanut maaliskuussa 2020 ja on STEA-rahoitteinen. Sen tarkoituksena on tuottaa valtakunnallisesti eri kohderyhmille suunnattuja, ympäristötunteiden käsittelyyn suunnattuja koulutuksia, tietopaketteja ja tilaisuuksia. (Tunne ry. Ajankohtaista. Uusi ympäristötunnehanke ja toimintakausi käyntiin.)

Opinnäytetyötä varten on haastateltu myös Aalto-yliopiston opiskelijapappi Anu Morikawaa, joka on tehnyt yhteistyötä Tunne ry:n kanssa ja ollut mukana järjestämässä ympäristötunteisiin liittyviä työpajoja opiskelijoille. Tarkoituksena oli saada ympäristötunteisiin ja luonnon merkitykseen kristillinen näkökulma ja pohdita, miten luontoharjoituksia voisi käyttää seurakuntatyössä.

### 3 LUONNON VAIKUTUKSET HYVINVOINTIIN

#### 3.1 Tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu yhä enemmän viime vuosina. Luonnon myönteisistä vaikutuksista terveyteen on saatu todistusaineistoa eri tieteenalojen, esimerkiksi ympäristöpsykologian ja -kasvatuksen sekä metsä-, puutarha- ja kasvitieteen tutkimuksissa. (Korpela 2007, 364–365.)

Nykyisessä elämänrytmissä on tunnistettavissa paljon uupumusta, tietotulvaa, tiedon käsittelykapasiteetin ylikuormitusta ja jatkuvan tarkkaavaisuuden ylläpitämisen tarvetta. Erityisesti kaupunkiympäristössä on paljon monitahoisia ärsykeitä, kuten liikettä, ruuhkaa ja muuttuvia tilanteita. Siellä edellytetään jatkuvaa valppautta ja aistiherkkyyttä ja uhkaaviin tekijöihin on reagoitava nopeasti. Liialliset ärsykkeet aiheuttavat stressihormonitason nousun. Luonnossa sitä vastoin on tasaisempi ärsykevirta, joka tuottaa mielihyvähormonien aikaansaamia tunnekokemuksia. (Arvonen 2014, 17–18.)

Korpela tuo esiin tutkimusten kaksi keskeistä päälinjaa. Kaplanien (1989) teoriassa lähtökohtana on henkinen uupumus. Miellyttävä ympäristö auttaa käsittelemään epämiellyttäviä kokemuksia ja palauttaa keskittymiskyvyn, koska se vetää tarkkaavaisuuden puoleensa tahattomasti ilman keskittymisen pakkoa ja tahdonalaisen tarkkaavuuden kuormittamista. Ulrich ym. (1991) korostaa elpymisen olevan reaktiota stressiin. Tarkkaavuuden heikentyminen ja henkinen uupuminen vaikuttavat hermoston ja lihaksiston toimintaan. Uupumisesta seuraa kielteisiä tunteita ja suoriutumiskyvyn heikentymistä. Ulrichin mukaan henkinen uupumus on yksi stressin muoto. Elpymisessä tunnusomaista ovat tarkkaavuusmuutosten lisäksi myös muutokset tunteissa, fysiologisessa toiminnassa ja käyttäytymisessä. Kokeellisissa tutkimuksissa on saatu tukea molemmille näkemyksille. On havaittu, että stressitilanteen jälkeen luonnon katseleminen palauttaa fysiologisesti ja parantaa mielialaa sekä keskittymiskykyä kaupunkiympäristön katselua enemmän. (Korpela 2007, 366.)

Suomessa on tutkittu vuosina 2011–2012 kaupunkiympäristön elvyttävyyttä työpäivän jälkeen. Kokeellinen tutkimus toteutettiin Helsingin lähimetsässä, puistossa ja ydinkeskustassa. Tutkimuksen mukaan osallistujat palautuivat stressistä ja elpyivät huomattavasti paremmin metsä- ja puistoympäristössä kuin kaupungin keskustassa. Eroja havaittiin jo 15 minuutin oleskelun jälkeen. Metsässä elpyminen oli hieman vahvempaa kuin puistossa. (Luonnonvarakeskus. Etusivu. Tietoa luonnonvaroista. Luonnon virkistyskäyttö. Luonnon hyvinvointivaikutukset.) Myös tuoreessa suomalaisessa väitöskirjassa tarkasteltiin samankaltaisia asioita ympäristön merkityksestä hyvinvointiin. Väitöskirjassa kerrottiin tutkimuksesta, missä osallistujat liikkuivat sisä- tai ulkotiloihin rakennetussa tai tehdyssä luontomaisessa ympäristössä sekä oikeassa luontoympäristössä. Teennäisistäkin luontoympäristöistä raportoitiin positiivisia kokemuksia, mutta erityisesti elpymisen ja stressin vähenemisen kannalta oikea luontoympäristö toimi parhaiten. (Pasanen 2020.)

Luontoympäristö vaikuttaa myönteisesti myös stressaantumattomiin ihmisiin. Tämän on oletettu johtuvan siitä, kun ihminen on evoluution aikana kehittynyt havaitsemaan automaattisesti ja nopeasti ravinnon ja suojautumisen kannalta sopivia ympäristöjä. Yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa on osoitettu, että viheralueen näkeminen paransi tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden keskittymiskykyä. Yhdysvalloissa tehdyissä tutkimuksissa on tutkittu myös luontomaisemassa vietetyn ajan vaikutusta tarkkaavuushäiriö-diagnoosin saaneisiin lapsiin. Luontoympäristö parantaa terveydentilaa myös välillisesti houkuttelemalla arkiliikuntaan. Useiden tutkimusten mukaan mielihyvää herättävä ulkoiluympäristö voi vahvistaa ulkoilun virkistymis- ja rentoutuselämyksiä ja siten johdatella liikkumaan säännöllisesti. (Korpela 2007, 367–368.)

Luontokokemuksissa ja luonnon vaikutuksissa on yksilöllistä vaihtelua. Ihmiset hakeutuvat luontoon esimerkiksi välttääkseen melua, tungosta, ärsykkeiden ylitarjontaa tai sosiaalisia paineita. Ulkoilusta etsitään myös yhteisyyttä ja uusien ihmisten tapaamista. Knopfin (1987) mielipaikkatutkimusten mukaan ihmiset pyrkivät tietoisesti toteuttamaan psyykkistä itsesäätelyä valitsemalla sopivia ympäristöjä ja välttämään toisia. Luontomielipaikoissa pyritään säätelemään erityisesti stressitasoa ja -kokemusta, mielialaa sekä minäkokemusta. (Korpela 2007,

369.) Henkisen hyvinvoinnin ja elpymisen lisäksi luonnossa oleilusta on fysiologisia hyötyjä, kuten parempi ilmanlaatu, hiljaisempi ympäristö sekä terveydelle hyödyksi oleville mikrobeille altistuminen. Päivänvalossa liikkussa ihminen hyötyy myös D-vitamiinin saannista sekä vuorokausirytmien säännöllistymisestä. (Pasanen 2020.)

Suomalaisessa väitöstutkimuksessa tutkittiin päivittäistä aktiivisuutta luonnossa tai luonnollisissa ympäristöissä ja sen vaikutusta hyvinvointiin verrattuna muihin ympäristöihin. Näissä tutkimuksissa huomattiin, että päivittäinen ja viikoittainenkin aktiivisuus luonnossa lisäsi henkistä hyvinvointia ja parempaa yleisterveyttä. Tutkimuksissa havaittiin myös, että ympäristöön ja omiin tunteisiin sekä kokemuksiin keskittyminen luonnossa liikkussa vähensi stressiä ja lisäsi luovuutta. Elpymisen koettiin olevan parasta luonnossa liikkumisen jälkeen, verrattuna sisätiloissa liikkumisen jälkeen. Erityisesti stressaantuneena ja väsyneenä luonnossa oleilu vaikuttaa keskittymiskykyyn, tunteiden käsittelyyn ja fyysisiin ominaisuuksiin elvyttävällä tavalla. (Pasanen 2020.)

### 3.2 Ihmisen ja luonnon suhde ekopsykologian mukaan

Luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntävän terapeuttisen, kuntouttavan tai ohjauksellisen toiminnan yhteydessä mainitaan usein ympäristö- ja ekopsykologia. Monet luontolähtöiset menetelmät perustuvat niihin. Ympäristöpsykologian mukaan ihmisen ja ympäristön välinen suhde vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Ihminen nähdään toiminnallisena ja yhteisöllisenä olentona, joka kasvaa ja kehittyy kokemustensa ja ympäristön vaikutuksessa. (Gcfinland. Etusivu. Green Care. Menetelmät. Luonto kuntoutusympäristönä.)

Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, jossa tutkitaan ihmisen ja luonnon kokonaisvaltaista suhdetta. Ihminen nähdään osana luontoa ja muutokset luontosuhteessa heijastuvat ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Gcfinland. Etusivu. Green Care. Menetelmät. Luonto kuntoutusympäristönä.) Tavoitteena on ehkäistä ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa

kestävän kehityksen mukaista elämäntapaa (GCfinland. Etusivu. Green Care. Menetelmät).

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan ihmisen ja luonnon irrallisuus on suurelta osin aiheuttanut maailman ympäristöongelmat sekä psyykkisen pahoinvoinnin. Alkuperäisen luontosuhteen heikentyminen aiheuttaa erilaisia fyysisiä ja psyykkisiä häiriöitä, esimerkiksi vieraantumista omista tarpeista tai tavoitteista. Elvyttävä luontokokemus voi olla palauttamassa heikentynyttä luontosuhdetta. Eri-tyisesti kuormittavassa tilanteessa luonnon elvyttävällä vaikutuksella on suuri merkitys tasapainon ylläpitämisessä. (Salonen 2005, 26, 47–48.) Salosen (2020) mukaan kokonaisvaltaisen luontokokemuksen avulla olisi mahdollista löytää uusia tapoja tuottaa hyvinvointia ja terveyttä sekä lisätä ympäristövastuullisuutta. Ihmisen ja ympäristön hyvinvointia ei tulisi nähdä toisistaan erillisinä tai jopa vastakkaisina vaan toisistaan riippuvaisina. (Salonen 2020.)

Suomalainen ekopsykologia sai alkunsa 1998. Silloin perustettiin Suomen ekopsykologinen yhdistys Metsänpeitto. Yhdistyksen tarkoituksena on edistää kulttuurin muuttamista suomalais-ugrilaisen alkuperäiskansan luontokäsityksen pohjalta ja vahvistaa yhteyttä luontoon ja muihin kansoihin. Tärkeimmät osa-alueet ovat luontosuhde, paikallisuus ja ekopsykologiset menetelmät. (Salonen 2005, 30.)

### 3.3 Luontolähtöiset menetelmät

Luonnon elvyttävistä vaikutuksista ja luontoa hyödyntävistä menetelmistä on saatavilla paljon kirjallisuutta. Oppaissa kuvataan esimerkiksi luonnossa tehtäviä läsnäolo- ja rentoutumisharjoituksia eri nimillä, kuten ekopsykologiset harjoitukset tai luonnossa tehtävät mindfulness-harjoitukset. Raportissa käytämme termejä luontomenetelmä ja -harjoitukset, koska ne kuvaavat luontoa hyödyntäviä elvyttävyyteen ja rentoutumiseen tähtääviä menetelmiä yleisesti eivätkä viittaa mihinkään yksittäiseen menetelmään.

Luontoharjoituksia tarvitaan, koska ne auttavat irrottautumaan tehokkuuteen tähtäävästä arjesta. Pelkkä aistihavainto luontoympäristöstä ei aina riitä, koska kiire ja aikataulut ohjaavat monien ihmisten elämää. Arki voi olla uuvuttavaa, mutta samalla siitä voi olla vaikea irrottautua. Mieli ei välttämättä tunnista luonnon myönteisiä vaikutuksia, vaikka niitä olisi tarjolla. Luontoharjoituksilla voi edesauttaa luontokokemuksen tunnistamista sekä auttaa pysähtymään ja rauhoittumaan. Tehokkuuden sijaan pyritään tasapainoisuuteen. (Salonen 2010, 71–72, 77.)

Luontomenetelmän avulla luontoympäristö tai luontoelementti tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessiin. Luontomenetelmien tarkoitus on helpottaa ja vahvistaa terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita. (Salonen 2010, 76–77.) Salosen (2020) väitöstutkimuksen mukaan ohjauksella (myös etäohjatut itsenäiset ulkoilijat) vaikutetaan vähintään siihen, että luontoon tulee mentyä. Ohjatussa luontokokemuksessa luontoympäristö- ja elementit tarjoavat lisäksi mahdollisuuksia esimerkiksi samaistumiseen sekä kokemusten ja tarpeiden tiedostamiseen ja hyödyntämiseen psyykkisessä prosessoinnissa. Mahdollisuus vaikuttaa esimerkiksi kielteisyyteen tai minäkokemukseen on tärkeää kuntoutuksen ja ohjauksen kannalta. (Salonen 2020.) Luontoharjoitusten avulla on mahdollista saada myönteinen kokemus itsestä ilman sosiaalisia odotuksia tai ympäristön luomaa kuormitusta tai painetta. Luonnossa riittää, että on oma itsensä. (Salonen 2005, 61.)

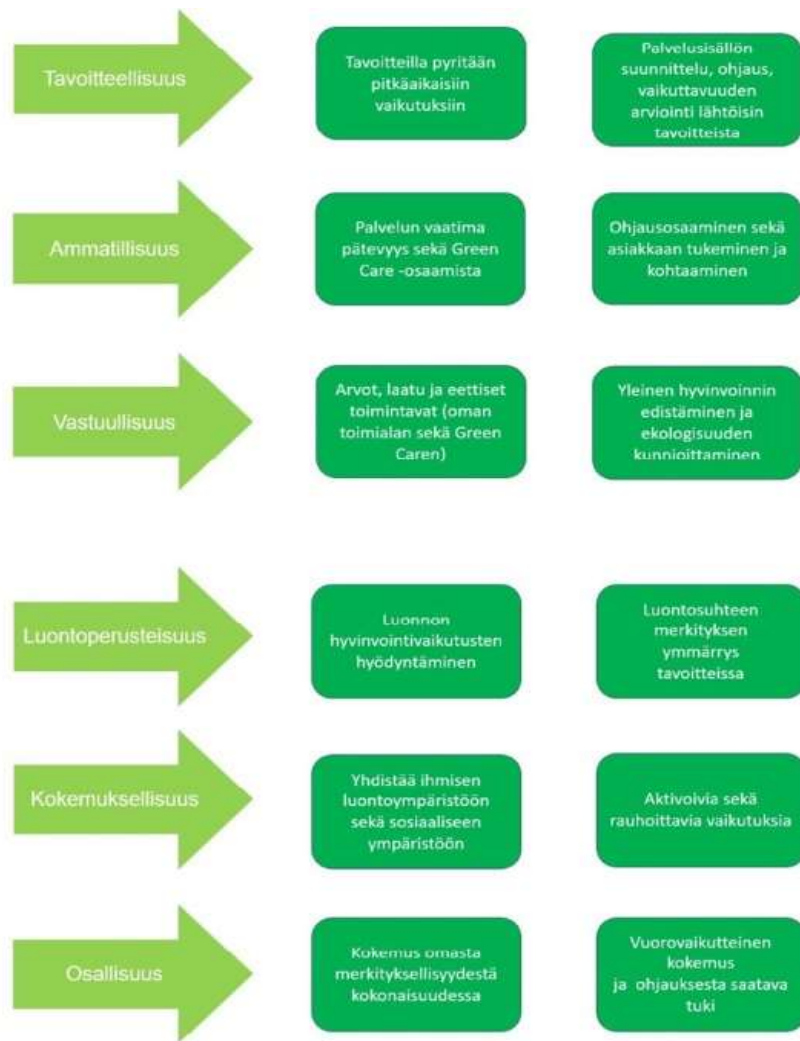
Salosen (2005, 55) mukaan elvyttävässä luontokokemuksessa keskeistä on erityisesti emotionaaliset kokemukset. Ekopsykologisten menetelmien anti on vapautuminen tietämisestä ja rationaalisuudesta. Käsitteellistäminen ja tietoinen ajattelu voi latistaa tai hävittää emotionaalisen kokemuksen. Harjoituksissa pyritään herättämään tiedostamattoman puolen kokemuksia ja tunteita (Salonen 2005, 104).

### 3.4 Green Care toiminta Suomessa

Green Care tarkoittaa luonnon parantavan vaikutuksen hyödyntämistä sosiaali- ja terveysalalla. Suomessa Green Care -käsite on tunnettu 2000-luvun alusta ja se on saavuttanut suuren suosion. Toiminnan ydin on käyttää luontoavusteisia menetelmiä hyvinvoinnin edistämiseksi. Toiminnan intensiteetti ja tavoitteet määräytyvät asiakkaan tarpeen mukaan. Asiakkaan tavoite voi olla parantava, kuntouttava, voimaannuttava tai ennaltaehkäisevä. Green Care -toiminta voi olla terapiaa, ohjattua toimintaa tai itsenäistä harjoittelua. Ympäristönä voi toimia mikä tahansa luontoon liittyvä: maatila, metsä, puutarha tai puisto. (Soini ym. 2011, 320–323).

Green Care -termin suomenkielisinä vastineina käytetään luontohoiva ja luontovoima -käsitteitä. Luontohoiva tarkoittaa terapiassa ja kuntoutuksessa käytettäviä luontolähtöisiä menetelmiä. Luontovoima tarkoittaa ennaltaehkäisevää ja terveyttä tukevaa toimintaa sekä kasvatustyötä. Esimerkiksi luonnossa tapahtuvaa elpymistä voidaan hyödyntää työssäjaksamisen tai ennaltaehkäisevän mielenterveyshuollon tukemisessa. (Gcfinland. Etusivu. Green Care. Luontohoiva & luontovoima.) Green Caren perusteita esitellään tiivistettynä kaaviossa 1.

Green Care -toiminnan menetelmiä ovat eläinavusteiset menetelmät, kuntouttava maatilatoiminta, terapeuttinen ja sosiaalinen puutarhatoiminta sekä luontoympäristöjä hyödyntävä kuntouttava toiminta, kuten ekopsykologiaan perustuvat harjoitteet. Ekopsykologian harjoitteissa tarkoituksena on avartaa yksilön näköaloja, löytää ihmisen omia voimavaroja ja tuottaa rentoutumisen tunnetta. (GCfinland. Etusivu. Green Care. Menetelmät. Luonto kuntoutusympäristönä.)



Kaavio 1. Perustietoa Green Caresta.

## 4 YMPÄRISTÖTUNTEET

### 4.1 Ympäristötunteiden määrittely

Ihmisellä on monia tunteita liittyen luontoon ja ympäristöön. Tässä yhteydessä sanalla ympäristötunteet viitataan ympäristöön ja luontoon liittyviin asioihin. Ympäristötunteet lähtevät siitä, mikä on ihmiselle itselleen tärkeää ja millaisia tuntemuksia ympäristöön liittyvät ajatukset herättävät. Ympäristötunteita voi tuntea itseään tai muita kohtaan, riippuen tunteesta. (Pihkala 2019, 16–17.)

Ympäristöahdistus tarkoittaa erilaisia vaikeita tuntemuksia, jotka johtuvat ympäristökriisistä ja sen uhasta. Ahdistuksessa tunteet patoutuvat, josta seuraa painostava, ahdistava tila. Ympäristöahdistus ei lähtökohtaisesti ole sairaus, vaan luonnollinen reaktio ekokriisin vakavuuteen. (Pihkala 2019, 4, 69.) Ahdistus itsessään voi johtua monista eri syistä. Ympäristöahdistusta voisi kuvata erilaisiksi vaikeiksi ja painostaviksi tuntemuksista, jotka liittyvät erityisesti ympäristökriisiin ja siihen liittyviin seuraamuksiin. (Pihkala 2019, 69.) Ympäristöahdistuksesta puhuttaessa on tärkeää kertoa myös ilmastoahdistuksesta, joka on yksi ympäristöahdistuksen muoto. Ilmastonmuutoksen myötä ilmastoahdistus on noussut yleisimmäksi ympäristöahdistuksen muodoksi. Ilmastonmuutos vaikuttaa kaikkiin ympäristöongelmiin, joten jokainen ympäristöahdistuksesta kärsivä kokee luultavasti myös ilmastoahdistusta. (Pihkala, 2019, 69.) Ympäristöahdistus ruokkii muita negatiivisia tunnetiloja, sekä päinvastoin. Herkät ja haavoittuvat ihmiset kokevat ahdistusta helpommin eri asioista ja esimerkiksi ilmastonmuutoksen kaltainen kriisi voi aiheuttaa suuria tunteita. Ihminen tuntee itsensä helposti avuttomaksi ja riittämättömäksi suurien ongelmien edessä. Ympäristöahdistus jossain määrin on tosin myös terve tapa reagoida maailman tilanteeseen. (Pihkala, 2017, 23.) Ympäristöahdistuksen moniulotteisuudesta kertoo myös se, että se voi ilmentyä toimintakykyä laskevana tai vahvistavana toimintana. Toinen lamaantuu ja kokee ettei pysty tekemään asialle mitään, kun taas toinen tekee kaikkensa toimiakseen esimerkiksi ilmastonmuutosta vastaan. (Pihkala, 2019, 72.)

Ilmastonmuutospelko voi kohdistua ilmastonmuutokseen yleisesti tai johonkin siitä aiheutuvaan ilmiöön, kuten ilmastopakolaisuuteen, ruokatuotannon romahkamiseen, yhteiskuntajärjestyksen ongelmiin ilmastonmuutoksen takia, lajien ja paikkojen (jäätiköt, koralliriutat) menettämiseen, äärimmäisiin sääilmiöihin tai muuhun ilmastonmuutosilmiöön. (Pihkala, 2019, 97.) Ilmastohätä on viime vuosina esiin noussut ilmiö, joka kuvastaa sitä kiirettä, millä nopeasti etenevä ilmastonmuutos leviää (Pihkala, 2019, 101). Ihminen voi kokea ilmastonmuutoksesta johtuvaa menettämisen tai muutoksen pelkoa itselleen tärkeää paikkaa kohtaan. Tällaista ilmiötä kutsutaan solastalgiaksi. Ilmiölle ominaista on tuntee samankaltaista menetyksen ja tyhjyyden tunnetta, kuin ihminen tuntee joutuessaan jättämään kotinsa pakon edessä. Menettäminen on tosin hitaampaa, kun kyseessä on ilmastonmuutoksesta johtuva asteittäisempi menettäminen, vaikka voikin lopulta johtaa esimerkiksi asuinpaikan menettämiseen merenpinnan nousun vuoksi. Ilmastonmuutoksiin liittyvissä tunteissa olennaisessa osassa ovat myös itsenäisyyden ja kontrollin menetyksen pelko. Kun maailma ja ympäristö muuttuvat syistä, joihin ei itse pysty tarpeeksi vaikuttamaan, aiheutuu hallinnan tunteen menettämistä. (Clayton, Manning & Krygsman 2017.)

Ympäristöongelmat voivat aiheuttaa syyllisyyden ja häpeän tunteita. Tunne siitä, että on toiminut väärin ympäristö kohtaan, luo ympäristösyllisyyttä. Syyllisyyttä ja sen kokemista on erilaista. Syyllisyys voi lamauttaa ja estää toimimasta, mutta parhaassa tapauksessa syyllisyyden tunne voi antaa lisävoimaa ja motivaatiota toimimiseen. Ihminen voi kokea syyllisyyttä toiminnastaan ja sitä myötä muuttaa toimintaansa toivottuun suuntaan. Ympäristötietoisuuden lisääntyminen ja ympäristöongelmien pahentuminen lisäävät syyllisyyden tunnetta. Eri yhteisöt, kulttuurit ja ympäristöt luovat eroja ympäristösyllisyyden mittaamiselle. (Pihkala, 2019, 153–155). Tutkimusten mukaan syyllisyyttä tunnetaan esimerkiksi liiallisesta kuluttamisesta, yksityisautoilusta, kertakäyttötuotteista ja ruoan pois heittämisestä. (Pihkala, 2019, 158.) Ilmastonmuutos aiheuttaa päivittäistä epätoivon tunnetta ja pelkoa seuraavien sukupolvien tulevaisuudesta. Turhautumista ja avuttomuutta tuo tunne, ettei yksilö kykene tekemään tarpeeksi ilmastonmuutoksen pysäyttämiseksi. Syyllisyyttä tunnetaan siitä, mitä jää seuraaville sukupolville. (Clayton ym. 2017.)

Tämän päivän ilmastonmuutoskriisiltä on kenenkään vaikea välttyä, joten jokainen käsittelee asian tavallaan. Tieto lisää tuskaa, mutta voi aiheuttaa myös asioiden kieltämistä. Suurin osa ihmisistä elää tietoisena ilmastokriisistä tunteiden ja niiden käsittelytapojen vaihdellessa. Koska varsinaiseen ilmastokriisiin ja ympäristöongelmiin ei tunnu löytyvän hyviä vastauksia, ahdistus ja toivottomuus kasvavat. Onkin tärkeää löytää keinoja, joilla käsitellä ja lievittää ympäristöongelmiin liittyviä negatiivisia tunteita. (Pihkala, 2017, 24.) Ympäristötunteista puhuttaessa nousevat esiin monet negatiiviset tunteet, mutta positiiviset tunteet ovat yksi suuri syy negatiivisiin ympäristötunteisiin. Luonto ja luontokappaleet antavat ihmisille niin paljon positiivisia tunteita ja elintärkeitä asioita, että pelko menettää on valtava. (Pihkala, 2017, 22.) Ihminen tuntee surua ympäristön tilannetta kohtaan, koska ympäristöasiat ovat hänelle tärkeitä ja rakkaita. (Pihkala 2019, 176.) Kuten Sitrankin tutkimuksessa todetaan, negatiiviset tunteet voivat saada toimimaan itselleen tärkeiden asioiden eteen.

Ympäristökiitollisuus nousee kiitollisuuden tunteista luontoa ja ympäristöä kohtaan, mitä kaikkea saamme luonnosta ja luonnon kautta. Kiitollisuutta voi myös tuntea kaikkea sitä kohtaan, mitä ympäristön eteen on tehty tai jotain tiettyjä tekijöitä kohtaan. Vertaillen oman maansa tilannetta jonkun toisen maan ympäristöongelmiin, voi tuntea kiitollisuutta, kuinka verrattain hyvin asiat ovat omassa asuinmaassaan, kuten Suomessa. (Pihkala 2019, 34–35.)

Olenainen tunne kantavien ympäristötunteiden joukossa on toivo. Tietelijöiden mukaan ihminen tarvitsee toivoa, jotta mielekkyys ja halu elää säilyisivät. Toivoa tarvitaan lajin selviytymiseen ja lisääntymiseen vaikeina aikoina, joten toivo on myös osa biologiaa. Toivoon kuuluu luottamus paremmasta ja selviytymisestä. Toivo on hyvin monitahoinen asia, johon kuuluu erilaisia toivoteorioita- ja käsitteitä. (Pihkala 2016, 143–147.) Toiveikkaaseen ajatteluun ja asenteeseen tarvitaan kahden tason näkökykyä. Kykyä nähdä kokonaisuus, jossa on sekä hyvää että pahaa. Ilmastonmuutos etenee vauhdilla, mutta samaan aikaan myös yhä useammat ihmiset heräävät suojelemaan luontoa. Erityisesti median kautta ympäristöasioista muodostuu helposti käsitys, että maailmassa on pelkästään ongelmia. Kärsimys on totta, mutta myös arkipäivän hyviä tekoja tapahtuu. Tämä ei

kuitenkaan tarkoita, että totuutta tulisi kieltää tai huonoja uutisia vältellä. Myös oma mieliala vaikuttaa siihen, miten maailman näkee (Pihkala 2016, 148–150.)

Sitran (Suomalainen asiantuntija organisaatio) vuoden 2019 tutkimuksessa käsiteltiin ympäristötunteita. Yleisin ilmastoahdistukseen liittyvä tunne oli kiinnostus. Muita yleisiä tunteita olivat muun muassa turhautuminen, avuttomuus ja voimattomuus. Tutkimuksen mukaan vaikutti siltä, että negatiiviset tunteet, kuten syyllisyys ja pelko, saivat vastaajat ennemminkin toimimaan ongelmien eteen, kuin lamaantumaan. Eniten aktiivisuutta lisäsivät kuitenkin positiiviset tunteet, kuten kiinnostus ja toivo. (Sitra. Uutiset. Kestävä arki.)

Tunteiden käsittelyssä todettiin eniten auttavan oma toiminta kestävien elämäntapojen kautta. Heti seuraavana tuloksissa oli luonnossa liikkuminen, jonka jopa 75 % vastaajista oli nimennyt keinoksi käsitellä ilmastonmuutokseen liittyviä tunteita. Seuraavaksi suosituimmat keinot olivat aiheesta keskustelu, perehtyminen ja tiedonhaku, liikunta sekä kansalaisaktivismi tai vaikuttamistyö. Vaikeita sekä rohkaisevia tunteita herättivät eniten media ja sosiaalinen media. Myös toisten ihmisten kanssa käydyt keskustelut tai muiden esimerkkien seuraaminen rohkaisivat, innostivat ja herättivät mielenkiintoa. Tärkeä mahdollisuus vaikuttaa on jakaa ja saada tietoa muiden ihmisten kesken työpaikalla, opinnoissa ja harrastuksissa. (Sitra. Uutiset. Kestävä arki.)

## 4.2 Luonnon vaikutus ympäristötunteisiin

Pihkalan(2017, 189, 194) mukaan luontoympäristössä oleminen auttaa erilais-  
ten tunteiden käsittelyssä. Ihmisen elämän rytmi yhdistyy luonnon rytmeihin, ku-  
ten vuodenaikoihin ja vuorokaudenaikoihin. Ajan viettäminen luonnossa auttaa  
ymmärtämään, että kaikkia vaiheita tarvitaan. Moniulotteiseen elämään kuu-  
luu kaikenlaisia tunteita, sekä surua että iloa, hyvää että pahaa. Luonnon rytmien  
tarkkailu voi auttaa hyväksymään omiakin mielenliikkeitä. Luonnon rytmeistä voi  
saada myös lohtua ja voimaa.

Salosen mukaan myönteiseen luontokokemukseen liittyy neljää tekijää; Turvalli-  
suus, hyväksyntä ja riittävyden kokemus, kokemuksellisuus sekä jatkuvuus. Py-  
syvät luontokohteet, kuten puut ja kalliot, luovat turvallisuuden ja pysyvyyden tun-  
netta. Luonnossa on mahdollisuus olla oma itsensä, ilman suorituspaineita, odo-  
tuksia ja epäonnistumisen pelkoa. Kokemuksellisuus liittyy aistien kautta koet-  
tuun läsnäolon tunteeseen ilman liiallista tulkitsemista. Jatkuvuuden ja yhteyden  
tunne luontoon sisältää kokemuksen sulautumisesta ja yhteyden tunteesta luon-  
non kanssa. (Salonen 2010, 54–58.)

Myönteinen luontokokemus auttaa tunnistamaan toivon ja tulevaisuuden. Turval-  
lisuus johtaa luottamukseen siitä, että konkreettisia ratkaisukeinoja löytyy myö-  
hemmin, vaikka niistä ei vielä olekaan tietoa. Optimismi voi tuntua ympäristöon-  
gelmien kohdalla mahdottomalta ja epärealistiselta. Epäkohdat on syytä tunnis-  
taa ja samalla tehdä voitavansa. Auttaa, kun osaa tunnistaa, mihin voi ja ei voi  
vaikuttaa. (Salonen 2010, 115–116.) Pihkalan (2017, 189) mukaan luonnossa  
oleminen vahvistaa kahden tason näkökykyä, lisää toimintakykyä ja parantaa  
elämisen laatua muutosten keskellä. Luonto muistuttaa, että ympäristötoimin-  
nassa ei ole kyse vain luopumisesta vaan kestävämpi elämän-  
tapa voi tuoda myös iloa.

Myönteiset luontokokemukset edistävät myötätunnon kokemista itseä sekä ym-  
päristöä kohtaan. Tätä voidaan kutsua luontoyhteyden kokemiseksi. Tutkimusten  
mukaan luontoyhteyden on havaittu olevan yhteydessä lisääntyneeseen ympä-

ristötietoisuuteen sekä ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen. Yhteenkuuluvuus luonnon kanssa johtaa myötätunnon kokemiseen ja minä tuntuu kuuluvan ympäristöön. Syntyy tarve vaalia ja hoitaa luontoa aivan kuin omaa kotia. (Salonen 2010, 116–117.) Erityisesti ohjatun luontokokemuksen avulla on Salosen (2020) mukaan mahdollista kanavoida ympäristöhuoli myötätunnon ja ympäristövastuullisuuden kokemuksiksi.

Kielteinen luontokokemus voi liittyä esimerkiksi luontoympäristön pilaantumiseen, luontomielipaikan menettämiseen tai ilmastonmuutokseen. Vaikka ilmiöt ovat laajoja, kokemus voi olla omakohtainen ja paikallinen. Kokemus voi ahdistaa ja pelottaa sekä vaikuttaa kielteisesti kokijan jaksamiseen ja jopa mielenterveyteen. (Salonen 2010, 112–113.) Menetykseen liittyvät tunteet, kuten suru, pettymys ja huoli tulisi tunnistaa ja hyväksyä. Tähän tarvitaan tukea, ymmärrystä sekä vertaistukea. Myös mahdollisuuksien ja toivon tunnistaminen on tärkeää. Toivo on elämän, psyykkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edellytys. Kielteinen luontokokemus kertoo, mistä olisi päästävä pois. Tämä voi johtaa suuriinkin elämänmuutoksiin. (Salonen 2010, 114, 116.)

Ihmisille, jotka ovat aktiivisia ympäristönsuojelussa voi olla vaikea hyväksyä taukojen pitäminen, koska ympäristöongelmat ovat niin kiireellisiä. Sisäisen rauhan kokemista helpottaa, jos ulkoiset olosuhteet ovat riittävän rauhalliset. Luontoyhteyden kokeminen lisää helpotuksen tunnetta. Helpotus ja kireys yhdistyvät usein hengityksen kulkemiseen ja kehon tilaan joko jännittyneenä tai rentoutuneena. Hengitykseen keskittymällä voi auttaa tunteiden sietämistä ja säätelyä. (Pihkala 2019, 260–261, 274.)

On erilaisia tapoja vahvistaa voimavaroja luonnossa. Omien luontopaikkojen löytäminen ja ympäristöherkkyyden harjoittaminen vahvistavat luontoyhteyttä ja valmiutta havaita ympäristöön liittyviä asioita. Herkkyyttä ja yhteyden kokemuksia voi vahvistaa hiljentymällä tai meditatiivisilla harjoitteilla. Kohtaamiset erilaisten luontokappaleiden kanssa ovat monille merkityksellisiä. Myös henkiset tai hengelliset kokemukset luonnossa ovat yleisiä. Luonnossa voi löytää suurempaa yhteyttä itseensä, luontoon, toisiin ihmisiin ja johonkin ihmistä suurempaan. (Pihkala 2017, 189, 190–192.)

## 5 LUONNON MERKITYS KRISTINUSKON KANNALTA

### 5.1 Ekoteologia ja luonnon merkitys kristillisessä perinteessä

Viime vuosikymmeninä kirkon piirissä on voimistunut kestävään elämäntapaan kannustava ekoteologinen liike (Pihkala 2016, 260). Ekoteologia pohtii ihmisen paikkaa luomakunnassa ja tulkitsee Raamattua luonnon näkökulmasta. Sen syntyyn on vaikuttanut huoli ympäristöstä sekä kristinuskon kohtaama kritiikki. Esimerkiksi historioitsija Lynn White on tuonut esiin kristinuskon ihmiskeskeisyyden, mihin viitataan usein nykyisessäkin keskustelussa. (Sipiläinen 2007, 101.)

Perinteisesti ihmisen rooli luomakunnan hallitsijana on perustunut luomiskertomukseen (Gen.1: 26–28), jossa ihmistä kehoitetaan hallitsemaan muuta luomakuntaa. Viime vuosikymmeninä on kuitenkin havahduttu huomaamaan, että ihminen on alkanut olla uhka luomakunnalle. On nostettu esiin toisenlaisiakin tulkintoja. Esimerkiksi toisessa luomiskertomuksessa (Gen.2:15) kehoitetaan ihmistä viljelemään ja varjelemaan luomakuntaa, mikä sisältää ajatuksen kunnioittamisesta ja huolenpidosta. Luomiskertomuksen voi tulkita myös niin, että jokaisella luodulla on itseisarvo, jonka Jumala näkee. (Sipiläinen 2007, 101–102.) Raamatun tutkistelu ympäristönäkökulmasta tarkoittaa uusien ulottuvuuksien huomaimista tekstissä. Se on herättänyt kuitenkin myös epäilyjä Raamatun sanoman vääristämisestä. (Pihkala 2016, 122.)

Panu Pihkalan mukaan 2000-luvun suomalaisen luterilaisen kirkon on kohdattava ympäristön huolestuttava tilanne. Ympäristötuhot vaikuttavat yhä enemmän ihmisten elinolosuhteisiin ja henkiseen hyvinvointiin. Kyse on myös lähimmäisenrakkauden haasteesta. Huoli ympäristöstä on herättänyt kristittyjä ajattelemaan, että Jumalan työ ja rakkauden vaatimus koskee koko luomakuntaa. (Pihkala

2016, 107, 120.) Ympäristöongelmat näkyvät yhä enemmän ihmisten hyvinvoinnin ongelmassa. Nykyajan lähimmäisenrakkaus tarkoittaa siten myös ympäristöahdistuksen lievittämistä. (Pihkala 2017, 260.)

Luterilaisessa perinteessä voi nähdä piirteitä, jotka kannustavat ympäristö vastuulliseen elämäntapaan. Lutherin mukaan Jumala on läsnä kaikkialla luomakunnassa. Luonnolla on ollut suuri merkitys myös kristillisessä hartauselämässä. Luonnossa koettujen hengellisten kokemusten merkitys näkyy esimerkiksi virsiperinteessä. Vetäytyminen retriiteissä on perinteisesti tapahtunut luonnonympäristöjen läheisyydessä. (Pihkala 2016, 114, 124.)

Ekoteologian myötä kirkon piirissä on alettu nostaa esiin kristillisen identiteetin omaavia ympäristösuojelun edelläkävijöitä. Zacharias Topelius oli Suomen ensimmäisiä luonnonsuojelijoita. Ympäristönsuojeluliikkeen keskeisellä vaikuttajalla Reino Kalliolalla sekä Suomen ensimmäisellä ympäristönsuojelun professorilla Pekka Nuortevalla oli kristillinen vakaumus. Hengellisyyden on usein oletettu olevan maallisen vastakohta, mikä on luultavasti syy siihen, ettei kristillisyyttä ole aiemmin tuotu esiin ympäristönsuojelussa. (Pihkala 2016, 117.)

## 5.2 Ympäristötunteet ja hengellisyys

Opintopappi Anu Morikawan (henkilökohtainen tiedonanto 6.8.2020) mukaan ympäristöahdistus on noussut enemmän esiin viime vuosina sielunhoidollisissa keskusteluissa. Opiskelijoiden kesken teema on puhuttanut varsinkin vuosien 2017–2018 aikana, ja sen jälkeen keskustelu on yhä lisääntynyt. Ahdistuksen käsittelyyn ja ekologiseen ajatteluun on saatavilla nykyään myös enemmän tukea ja tietoa. Kirkko on tarttunut hyvin aiheeseen ja nähnyt osuutensa luomakunnan monipuolisuuden ja arvokkuuden vaalijana.

Ympäristötunteita voi käsitellä eri tavoin kristillisessä hartauselämässä. Jumalanpalveluksissa voi kohdata Jumalan koko luomakunnan kanssa ja rukoilla varjelusta luomakunnalle. Kiitollisuus luonnosta tulee esiin esimerkiksi suvivirressä ja

luomakunnan sunnuntai -jumalanpalveluksissa. Syyllisyyttä ja katumusta ympäristön tilasta käsitellään ainakin synnintunnustuksissa. (Pihkala 2016, 123–124.)

Riittämättömyyden tunteeseen voi saada lohdutusta näkemyksestä, jonka mukaan Jumala antaa lopullisen voiman ja lohduttaa ristin kautta. Kristus on läsnä köyhyyden ja kärsimyksen keskellä. Lisäksi hyvän tekeminen on Jumalan tahdon mukaista. Luterilaisen ekoteologi Larry Rasmussenin mukaan Kristuksen risti-kuolema ja ylösnousemus ulottuvat koko luomakuntaan. Luontokappaleiden kärsimys vertautuu Jeesuksen kärsimykseen. (Pihkala 2016, 118–119.)

Joidenkin seurakuntien ympäristökasvatus, metsäkirkot ja pyhiinvaellukset tarjoavat mahdollisuuden ymmärtää paremmin luonnon ja kristinuskon yhteyttä sekä elää sitä todeksi. (Pihkala 2016, 124.) Morikawa (henkilökohtainen tiedonanto 6.8.2020) kertoo luontohengellisyys -koulutuksesta, jossa tarjotaan seurakunnan työntekijöille työkaluja luonnossa tehtävien hiljentymisharjoitusten pitämiseen. Luontohengellisyydessä yhdistyy luontohyvinvointi, kristillinen spiritualiteetti sekä ekologinen ajattelu.

Pauliina Kainulaisen (2019, 211–212) mukaan hengellisyys voi auttaa palauttamaan rakastavan ja kunnioittavan suhteen luontoon. Luontosuhde ja hengellisyys nivoutuvat yhteen, kun Jumalan läsnäolo koetaan kaikkialla luonnossa. Ajatus luonnon pyhydestä tuo mukanaan tietyn koskemattomuuden käsityksen, mikä asettaa rajan luonnon hyväksikäytölle. (Kainulainen 2013, 34, 121–124.) Kainulaisen käyttämä termi kohtuuden kulttuuri on vastavoima edistysuskolle ja kulutusriippuvuudelle. Ihmisen vääristynyt luontosuhde tulisi korjata pyrkimällä tasapainoon. Taloudellisen kasvun sijaan tulisi pyrkiä henkiseen kypsymiseen, jolloin materian lisääminen menettää itseisarvon. Kohtuuden kulttuuriin kuuluvat myös hitauden ja hiljaisuuden arvostus sekä luonnon pyhyden taju. (Kainulainen 2013, 32,184.)

### 5.3 Seurakunnan rooli ympäristöasioissa

Suomalaisissa seurakunnissa vallitsee tällä hetkellä tilanne, jossa ympäristövastuu on otettu huomioon, mutta käytännön toteutuksessa on suuria eroja. Instituutiotasolla on saatu paljon aikaan, mutta kuilu ylätason ja ruohonjuuritason välillä voi olla suuri. Haasteena on, että vain tiettyjä ympäristöasioita nostetaan esiin, esimerkiksi luomakunnan sunnuntai ja kierrätys, mutta asian sisäistäminen kokonaisvaltaisesti jää puutteelliseksi. (Pihkala 2016, 109.)

Ympäristöahdistuksen aika on myös avoin mahdollisuuksille. Ihmiset pohtivat yhä enemmän elämän merkityksellisyyttä ja etsivät selviytymiskeinoja. Kristinuskon sanoma on ajankohtainen. (Pihkala 2016, 108.) Pihkalan (2016, 110) mukaan ympäristönsuojelun pitäisi lähteä kristinuskon syvistä periaatteista. Yhteisöllisyyden kautta on jo rakennettu osallisuutta ympäristövastuuseen. Eettinen ulottuvuus tulisi elää todeksi seurakuntalaisten arjessa.

Aihe herättää keskustelua kirkon sisällä. Luonnon itseisarvo ja ympäristönsuojelun tärkeys eivät vielä ole kaikkien jakamia arvoja kirkossa, vastarintaa esiintyy esimerkiksi kiristyvän taloustilanteen vuoksi. Vastustus voi näkyä seurakunnissa esimerkiksi ympäristötekojen puutteena. Jotta kirkko olisi houkutteleva, sen tulisi puhutella myös ympäristöajan ihmistä. (Pihkala 2016, 107, 127–128.)

Ekologinen haaste on moderni kysymys, jonka kohtaaminen kirkon perinteestä käsin on ollut ristiriitaista. Luontoa koskevaa keskustelua on aiemmin käyty lähinnä luonnontieteen piirissä. Kirkon on ajateltu vastaavan vain uskontoon ja ihmisen sielunelämään liittyvistä kysymyksistä. (Nissilä, 2007, 78.) Nissilän (2007, 83) mukaan kirkon tulee olla tietoinen omasta asemastaan ja vastuustaan yhteiskunnan rinnalla koko ihmiskuntaa ja luomakuntaa koskevissa kysymyksissä.

## 6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

### 6.1 Menetelmänä toiminnallinen opinnäytetyö

Osallistuimme Luontolähtöisiä harjoituksia ympäristötunteisiin -etätyöpajan suunnitteluun ja toteutukseen yhteistyössä Tunne ry:n kanssa. Opinnäytetyömme on toiminnallinen. Vilkan & Airaksisen (2003, 9, 42) mukaan toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillinen teoreettinen tieto yhdistyy ammatilliseen käytäntöön. Hyvä tietoperusta tai määritellyt käsitteet toimivat apuvälineinä opinnäytetyössä ja niiden kautta tarkastellaan opinnäytetyön aihetta. Tässä opinnäytetyön raportissa olemme tuoneet tiivistetysti esiin keskeiset käsitteet kuten ympäristötunteet, luonnon hyvinvointivaikutukset, ekoteologia ja Green Care. Näiden käsitteiden pohjalta olemme tarkastelleet opinnäytetyömme toiminnallista osuutta. Etätyöpajan lopuksi arvioimme, miten osallistujat kokivat harjoitukset ja autoivatko harjoitukset osallistujia rentoutumaan, keskittymään paremmin läsnä olevaan hetkeen ja kohtaamaan omia tunteitaan. Tarkoituksena oli toteuttaa uudenlainen, luontolähtöinen työpaja ympäristötunteisiin keskittyneessä järjestössä.

Aineistokeruumenetelmänä käytimme kirjallisuuden kartoittamisen lisäksi teemahaastattelua. Haastattelimme Aalto-yliopiston opiskelijapappia Anu Morikawaa saadaksemme aiheeseen teologista näkökulmaa, koska tutkintonimikkeemme on sosionomi-diakoni. Haastattelu tehtiin teemahaastatteluna sähköpostitse. Teemahaastattelun kysymykset ovat avoimia asiaan tai teemaan liittyen. Haastatteluaineiston tulisi olla monipuolista ja vastata opinnäytetyön sisällöllisiin tavoitteisiin ja kohderyhmän tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 63–64.) Saimme haastattelusta täydentävää tietoa luonnon merkityksestä kristinuskossa.

## 6.2 Etätyöpajan suunnittelu

Etätyöpajan suunnittelu alkoi maaliskuussa 2020 yhteistyökumppanien ilmaistua kiinnostuksensa toteuttaa opinnäytetyöhön liittyvä projekti kanssamme. Yhteistyökumppanit olivat Tunne ry:n puheenjohtaja Sanni Saarimäki ja toiminnanjohtaja Taneli Saari. Olimme itse ensin yhteydessä Tunne Ry:hyn mahdollista yhteistyötä kysellen ja ideoistamme sekä kiinnostuksen kohteistamme kertoen. Tunne Ry:n tavoitteet ja toiminta olivat samassa linjassa opinnäytetyömme aiheiden kanssa, joten yhteinen ajatus löytyi nopeasti.

Meillä oli ajatuksena toteuttaa työpaja tai kurssi käyttäen luontolähtöisiä menetelmiä lievittämään ahdistusta sekä löytämään läsnäoloa ja rauhaa kiireisen arjen keskellä. Yhteistyökumppaneilla oli aiempaa kokemusta työpajoista ympäristötunteiden käsittelyyn liittyen, joten ideoimme maaliskuussa 2020 alkaneisiin poikkeusoloihin sopivan etätyöpajan. Korona-pandemian vuoksi etätyöskentelynä tapahtuva työpaja oli käytännössä ainoa tapa järjestää toimintaa.

Kevään aikana tapasimme yhteistyökumppaneita muutaman kerran etätyösoveluksen kautta verkossa. Tapaamisissa sovimme aikatauluista, tehtävien jaosta sekä suunnittelimme etätyöpajan sisältöä. Etätyöpajan nimeksi tuli Luontolähtöisiä harjoituksia ympäristötunteisiin. Työpajan rungoksi muodostui aloitustapaaminen, varsinainen itsenäisesti toteutettava etätyöpaja ja lopetustapaaminen. Paja suunniteltiin kolmen viikon pituiseksi, jotta osallistujilla olisi riittävästi aikaa harjoitteiden tekemiseen ja toisaalta motivaatio säilyisi, kun joka viikko olisi eri harjoitukset. Joka viikolle päätettiin valita tietty teema, johon harjoitukset liittyivät.

Etätyöpaja päätettiin aloittaa yhteisellä tapaamisella, jotta osallistujille voitaisiin kertoa tarkemmin työpajan sisällöstä ja luontoharjoituksista sekä motivoida heitä harjoitusten tekemiseen ja kyselylomakkeeseen vastaamiseen. Suurimman osan työpajasta osallistujien tulisi suorittaa itsenäisesti aloitustapaamisen jälkeen. Tästä syystä oli tärkeää, että harjoitusten ohjeet tehtiin mahdollisimman selkeiksi ja viikkojen teemat käytiin erikseen läpi aloitusluennolla. Lopputapaamisen tarkoituksena oli jakaa kokemuksia, kiittää osallistujia ja yhteistyökumppaneita sekä saada mahdollisesti vielä palautetta etätyöpajasta.

Suunnitteluvaiheessa sovimme etätyöpajan järjestämiseen liittyvistä käytännön asioista. Hahmottelimme yhteistyössä aloitus- ja lopputapaamisten sisällön sekä suunnittelimme itsenäisesti toteutettavien viikkojen ohjelman. Palautelomakkeen kysymykset mietittiin yhteistyökumppaneiden kanssa. Tarkoituksena oli laatia mahdollisimman tarkoituksenmukaisia kysymyksiä luontoharjoitusten erilaisista vaikutuksista osallistujien olotilaan.

Tarvittavat materiaalit, kuten tapaamisissa käytettävät diat sekä kirjalliset ja audiitiiviset ohjeet jokaisesta luontoharjoituksesta tehtiin ennen etätyöpajan alkua. Yhteistyökumppanit ehdottivat audiitiivisten ohjeiden tekemistä kirjallisten lisäksi, koska niiden avulla ohjeita olisi joillekin osallistujille helpompi seurata luontoympäristössään. Tunne ry:n työntekijät auttoivat äänitiedostojen teknisessä toteutuksessa. Äänitiedostoja oli tarkoitus käyttää mahdollisesti jatkossakin osana Tunne ry:n toimintaa.

Laadimme Tunne ry:n työntekijöiden kanssa toteutettavasta työpajasta ilmoituksen (Liite 1), jota jaettiin sosiaalisessa mediassa sekä Tunne ry:n kotisivuilla. Ilmoituksessa taustoitettiin ympäristötunteita, kerrottiin työpajan toteuttajista sekä toteutustavasta, ajankohdasta ja kestosta. Myös opinnäytetyön osuudesta kerrottiin. Mahdollisia lisäkysymyksiä varten oli puhelinnumero ja sähköposti, joiden kautta ottaa yhteyttä. Ilmoittautumislomaketta varten oli suora linkki, jotta ilmoittautuminen olisi helppoa ja menisi varmasti oikeaan osoitteeseen. Ilmoittautua saivat kaikki halukkaat, mutta kohderyhmänä oli aikuiset. Osallistujamäärääkään ei rajattu, koska kokemuksen perusteella oli oletettavaa, ettei osallistujia tulisi ainakaan liikaa. Etätyöpajan nimi ja työpajan sisällön kuvaus viittasivat ympäristötunteiden käsittelyyn ja luontolähtöisten harjoitusten tekemiseen, mikä rajasi kohderyhmäksi aiheesta kiinnostuneet tai tukea kaipaavat.

### 6.3 Teemat ja luontoharjoitukset

Etätyöpaja päätettiin jakaa kolmeen eri teemaviikkoon. Jokaiselle viikolle suunniteltiin eri teema, johon luontoharjoitukset liittyivät. Teemat olivat aistit, keho ja tunteet sekä ajatusten rauhoittuminen. Teemat valikoituivat yhteistyökumppanien kanssa käytyjen keskustelujen sekä kirjallisuuden perusteella. Teemojen tarkoitus oli tehdä harjoituksista mielekkäitä sekä johdattaa ajatuksia tiettyihin aiheisiin. Teemat liittyivät luonnon yleisesti elvyttäviin vaikutuksiin sekä ympäristötunteisiin liittyviin aiheisiin.

Ennen työpajaa perehdyimme luontoharjoituksia käsittelevään kirjallisuuteen, mitä on runsaasti tarjolla. Valitsimme etätyöpajassa käytettäväksi Sirpa Arvosen kehittämää Metsämieli -luontoharjoituksia, koska ne näyttivät sopivan hyvin työpajan teemoihin ja myös ympäristötunteisiin liittyviin aiheisiin. Varmistimme Arvoselta sähköpostitse, että saamme käyttää hänen kehittämäänsä harjoituksia opinnäytetyömme prosessissa.

Arvosen kehittämä Metsämieli -menetelmä perustuu luonnon hyvinvointivaikutusten ja käyttäytymistieteisiin pohjautuvien hyvinvointiharjoitusten yhdistämiseen. Menetelmässä hyödynnetään luonnon vaikutuksia tietoisesti ja johdonmukaisesti. Metsämieli-menetelmässä on askeleita, joiden mukaan voi edetä tai harjoituksia voi käyttää vapaasti itselle sopivassa järjestyksessä lähtökohtien ja elämäntilanteen mukaan. (Arvonen 2014, 35, 38,43.)

Menetelmän harjoitukset kehittävät mielentaitoja. Arvosen mukaan mielentaidot tarkoittavat omien reaktioiden, ajatusvirran ja tunteiden tunnistamista sekä vuorovaikutusta omien ajatusmallien, tekojen sekä sanallisen ilmaisun kanssa. Mielentaidot lisäävät itsetuntemusta sekä omien vahvuuksien ja taitojen tunnistamista. Ne auttavat myös sopeutumaan joustavasti eri elämänvaiheisiin ja muuttuviin tilanteisiin sekä kohtaamaan vastoinkäymisiä. (Arvonen 2014, 36–37, 41.)

Arvosen (2014, 37) mukaan harjoitusten hyötyjä ovat esimerkiksi mahdollisuus nauttia luonnon luontaisista hyvinvointivaikutuksista, läsnäolon taidon kehittyminen, rentoutuminen, mielen tuulettuminen, surujen ja huolien keventyminen, stressin helpottuminen, toiveikkuuden ja riittävyyden kokemukset, ajatusten ja tunteiden tunnistaminen sekä liikkumaan kannustaminen.

Harjoituksia päätettiin valita joka viikolle kolme, jotta osallistujilla olisi mahdollisuus omien resurssiensa puitteissa tehdä joko kaikki tai valita vain yksi tai kaksi harjoitusta. Luontoharjoituksiksi valittiin helposti toteutettavia, muutaman minuutin kestoisia harjoituksia, jotta ne olisivat mahdollisimman helposti toteutettavissa. Myös luontopaikka oli joustavasti itse valittavissa, jotta jokainen voisi sijainnistaan ja käytettävästä ajasta huolimatta toteuttaa harjoitukset. Harjoituksia voi yhtä hyvin tehdä metsässä, meren tai järven rannalla tai lähipuistossa.

Ensimmäisen viikon teemana oli erityisesti läsnäoloon ja aisteihin keskittyminen. Viikon luontoharjoitusten (Liite 2) tarkoituksena oli palauttaa osallistujat nykyhetkeen, auttaa irtaantumaan arjen kiireistä ja keskittyä aistien kautta luontoympäristöön. Esimerkiksi harjoita havaintoja -harjoituksessa keskitytään pelkätään aistimaan yksityiskohtia luontoympäristössä ilman analysointia ja käsitteellistämistä. Tarkoituksena on päästä hetkeksi rationaalisen mielen takaiseen maailmaan ja läsnäolon tunteeseen.

Toisen viikon teemana oli kehon rentoutus ja tunteiden tunnistaminen. Stressi tai ahdistus tuntuu usein myös kehossa jännittyneisyytenä tai muina tuntemuksina, mikä voi olla tiedostamatonta. Viikon harjoitusten (Liite 3) tavoitteena oli tunteiden tunnistaminen esimerkiksi kehon eri osiin keskittymällä sekä kehon rentouttaminen jännitys- rentoutus -harjoituksen avulla. Luonto herättää monia positiivisia tunteita. Se tarjoaa hyväksyvän ja lempeän ympäristön myös negatiivisten tunteiden tunnistamiseen ja kohtaamiseen sekä mahdollisesti niiden laimentumiseen. (Arvonen 2014, 79, 81.)

Kolmannen viikon teemana oli ajatusten rauhoittuminen. Arjen hektisestä rytmistä voi olla vaikea irrottautua. Omat ajatukset, odotukset ja median tuottama informaatiotulva voi häiritä rauhoittumista. Viikon harjoitusten (Liite 4) tarkoitus

oli auttaa osallistujia pääsemään irti häiritsevistä ajatuksista, esimerkiksi ajatus-ten kuljetus -harjoituksessa kuvittelemalla ajatus pilven tai virtaavan veden muotoon. Itsemyötätuntoon ja kiitollisuuteen liittyvät harjoitukset pyrkivät luomaan positiivisia ja hyväksyviä ajatuksia itsestä, luonnosta ja omasta elämästä.

#### 6.4 Etätyöpajan toteutus

Etätyöpaja toteutettiin toukokuussa 2020 kolmen viikon aikana. Työpajaan ilmoit-tautui 12 henkilöä. Ilmoittautuneille lähetettiin ennen aloitustapaamista viesti, jossa toivottiin osallistujat tervetulleiksi ja kerrottiin tarkemmin työpajan sisäl-löstä. Ilmoittautuneilta kysyttiin myös kirjallisesti toiveista ja odotuksista työpajan suhteen. Vastaukset vastasivat melko hyvin työpajan sisältöä. Vaikutti siis siltä, että sopiva yleisö oli löytänyt etätyöpajan.

Aloitustapaaminen järjestettiin ilmoittautuneille etätyösovelluksen välityksellä. Aloitustapaamiseen osallistui kymmenen osallistujaa. Tunne Ry:n puheenjohtaja sekä toiminnanjohtaja kertoivat ensin ympäristötunteista järjestön puolesta ja me kerroimme lyhyesti luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä luontoharjoitusten hyö-dyistä yleisesti. Sen jälkeen käytiin läpi etätyöpajan toteutumiseen liittyviä käytän-nön asioita sekä esiteltiin itsenäisesti tehtävien harjoitusten teemat. Osallistu-jat kommentoivat chat-toiminnon kautta tuntemuksistaan työpajan alussa. Heille annettiin myös mahdollisuus esittää kysymyksiä halutessaan. Aloitustapaamisen lopuksi tehtiin yhdessä luontolähtöinen mielikuvaharjoitus ohjattuna. Harjoituk-sessa johdateltiin osallistujia etätyöpajan itsenäiseen vaiheeseen hiljenty-mällä kuvittelemaan mieleinen luontopaikka.

Itsenäisesti toteutettava kolmen viikon jakso alkoi heti aloitustapaamisen jäl-keen. Jokainen osallistuja sai kunkin viikon aluksi sähköpostiinsa tarkat ohjeet harjoituksiin kirjallisesti sekä äänitiedostoina (Liite 2–4). Osallistujat saivat itse valita, mitkä harjoitukset haluavat tehdä annetuista viikon kolmesta vaihtoeh-dosta. Ohjeissa oli myös mainittu, että harjoitukset voi toteuttaa silloin, kun itselle

sopii ja niin monta kertaa, kuin haluaa. Harjoitusten tarkoitus oli nimenomaan rentouttaa ja saada etäisyyttä arkeen eikä luoda uusia suorituspaineita.

Itsenäisesti toteutettavan jakson päätyttyä järjestettiin lopputapaaminen samalla verkkoalustalla kuin aloitustapaaminen. Etätapaamisessa osallistujilla oli mahdollisuus jakaa kokemuksiaan työpajasta ja luontoharjoitusten tekemisestä. Lopetustapaamisessa osallistujat olivat aktiivisempia ja oma-aloitteisempia kuin aloitustapaamisessa. Osallistujat jakoivat avoimesti kokemuksiaan, erityisesti nimettömän chat-alustan kautta. Jotkut ottivat jopa puheenvuoron ja kertoivat mikrofonin kautta tuntemuksiaan, mikä teki tunnelmasta avoimen ja rennon. Tapaamisen lopuksi kiitimme osallistujia sekä teimme lyhyen ohjatun läsnäoloharjoituksen, mikä liittyi yhteen etätyöpajan luontoharjoituksista. Harjoituksen tavoitteena oli palata vielä mielikuvissa johonkin etätyöpajan aikana löydettyyn luonnonpaikkaan ja tavoittaa siellä koettu tunnelma.

Lopputapaamiseen osallistui neljä henkilöä vähemmän kuin aloitustapaamiseen. Molemmat tapaamiset olivat vapaaehtoisia. Aloitustapaamisen suurempi osallistujamäärä selittynee sillä, että osallistujia ohjeistettiin harjoitukseen ja käytiin läpi etätyöpajaa kokonaisuudessaan. Lopetustapaamista mainostettiin sähköpostitse mahdollisuutena kokemusten ja tuntemusten läpikäymiseen, mitä kaikki eivät välttämättä kokeneet niin tärkeäksi. Myös kesäkuun alku lopetustapaamisen ajankohtana saattoi vaikuttaa pienempään osallistujamäärään.

## 6.5 Palautteet ja arviointi

Etätyöpajaa arvioitiin osallistujien antaman palautteen perusteella. Joka viikon alussa osallistujille lähetettiin linkki palautekyselyyn (Liite 5), joka pyydettiin täyttämään sitten, kun harjoitukset oli tehty. Joka viikon lopuksi lähetettiin muistutus sähköpostitse harjoitusten tekemisestä ja kyselyyn vastaamisesta.

Palautetta antoi ensimmäisellä viikolla kahdeksan, toisella viikolla neljä ja kolmannella viikolla kuusi osallistujaa. Syytä palautteiden määrän ailahtelevuuteen

on vaikea sanoa. Ensimmäisen viikon vastausten määrässä näkyy uuden työpa-  
jan aloituksen motivaatio. Kenties sen jälkeen ovat arjen kiireet ja muut harras-  
tukset vieneet aikaa etätyöpajan harjoitukseen osallistumiselta tai ainakin palaut-  
teen annolta. Työpaja ei ollut maksullinen eikä siitä saanut todistusta tai muuta  
meriittiä, joten ymmärrettävästi muut pakottavammat asiat menevät luontoharjoi-  
tusten edelle.

Palautelomakkeessa (Liite 5) kysyttiin muutamilla kysymyksillä, miten osallistuja  
oli kokenut viikon harjoitukset ja millaisia tuntemuksia ne olivat herättä-  
neet. Osa kysymyksistä liittyi viikon teemaan ja osa toistui samana joka  
viikko. Palautekyselyyn vastaamisen oli tarkoitus toimia samalla itsearviointina  
osallistujille. Palautetta päätettiin kerätä joka viikko erikseen, jotta kokemukset  
harjoituksista olisivat vielä hyvin mielessä.

Etätyöpajan palautekyselystä saatujen vastausten perusteella luontoharjoitukset  
voimistivat erityisesti luonnon elvyttäviä vaikutuksia. Ensimmäisen viikon tee-  
mana oli aistit ja niiden havainnointi. Harjoituksissa keskityttiin tietoiseen olemi-  
seen ja siitä voimaantumiseen. Palautteissa korostuivat luontoharjoitusten vaiku-  
tus erityisesti läsnäolon tunteeseen, rentoutumiseen, palautumiseen arjesta sekä  
virkistymiseen. Palautteissa tuli esiin useaan kertaan, että luonnossa olemisen ja  
harjoitusten jälkeen olo oli toisaalta rentoutuneempi ja levollisempi, toisaalta vir-  
keämpi ja selkeämpi. Hyvää tekevä vaikutus mainittiin esimerkiksi tietokoneella  
istumisen vastapainona ja arkisista asioista irtaantumisenä. Myös mieliala koheni  
harjoitusten myötä.

Toisella etätyöskentelyviikolla palautekyselyssä kysyttiin luontoharjoitusten vai-  
kutuksista kehoon ja tunteisiin. Tunteisiin keskittyminen ja niiden kohtaaminen  
koettiin vaikeana, toisaalta antoisana. Negatiivisten tunteiden kohtaaminen laski  
mielialaa ja oli vaikea ”tulla sujuiksi niiden kanssa”, vaikka tunteiden kohtaami-  
nen koettiin hyödylliseksi. Osa kertoi harjoitusten auttavan negatiivisten tuntei-  
den unohtamisessa ja saavuttamaan positiivisemmän mielialan. Ympäristötun-  
teista kertoi eräs osallistuja, jolle oli tullut surullinen mieli rakennustyömaan ää-  
nistä, jotka muistuttivat lähimetsän hakkuista.

Kolmannen viikon teema etätyöpajan harjoituksissa oli ajatusten rauhoittuminen. Ajatuksista ja huolista irti päästämiseen liittyvä harjoitus koettiin palautteiden perusteella erityisen antoisaksi. Yksi osallistuja oli tehnyt ajatusten kuljetus -harjoituksen useaan kertaan sekä luonnossa että mielikuvaharjoituksena. Harjoitus koettiin huojentavana ja rauhoittavana. Omien ajatusten tarkasteleminen uudesta näkökulmasta oli ollut osallistujien mielestä antoisaa. Kolmannen viikon harjoituksista myös itsemyötätunto-harjoitus mainittiin erikseen. Osallistujien mukaan oli ollut tunteikasta ja herkistävää kohdistaa itseensä lempeyden tunteita luontoelementin kautta. Kaksi osallistujaa kertoi kohtaamisesta ja yhteyden tunteesta luonnossa tarkastelemansa linnun kanssa.

Yleisesti ottaen etätyöpaja ja luontoharjoitukset koettiin osallistujien mielestä antoisana ja omaan hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavina. Osallistujat vaikuttivat tyytyväisiltä harjoituksiin ja työpajan luonteeseen. Osallistujat itse toivoivat, että heillä olisi aikaa jatkaa samankaltaisia harjoituksia jatkossakin omatoimisesti.

Luonnon kautta löytyi myös toiveikkuutta pahalta tuntuvaan maailman tilanteeseen. Yksi osallistujista kertoi, että osittain harjoitusten kautta oli alkanut nähdä asioissa myönteisiäkin puolia aikaisemmin hyvinkin negatiivisten näkemysten sijaan. Oma asennetta on mahdollista muuttaa, vaikka ympäristön tilanne on vaikea ja välillä palautuisikin taas ajattelemaan synkästi.

Hyvistä vaikutuksista huolimatta moni koki keskittymisen luontoharjoituksiin välillä vaikeaksi. Syitä tähän olivat ajatusten harhailu, lievä stressi, kärsimättömyys, hankala elämäntilanne ja ympäristöstä kuuluvat häiritsevät äänet. Luontoon menemiselle ja omalle ajalle oli joidenkin vaikea löytää aikaa kiireisen arjen keskeltä. Moni kuitenkin mainitsi, että vaikka olisi tuntunut haastavalta lähteä tekemään harjoituksia, jälkeinpäin olo oli kuitenkin levollinen ja virkistynyt.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli käyttää luontolähtöisiä harjoituksia ympäristötunteiden käsittelyssä ja selvittää, hyötyivätkö osallistujat harjoituksista. Etätyöpajasta saadun palautteen perusteella sekä yhteistyökumppanien arvion mukaan tavoitteet saavutettiin. Etätyöpajaa mainostettiin ahdistuksen tunteiden käsittelyyn sopivana, mutta myös työkaluna mielen rauhoittumiseen. Ehtona tai rajauksena ei siis ollut vain negatiivisten ympäristötunteiden käsittely, vaan ylipäätään luontolähtöisten menetelmien hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämässä ja ylläpitämisessä. Lähtökohtana oli järjestää luontolähtöinen etätyöpaja ja idealle oli tiin järjestön puolesta avoimia, vaikka vastaavaa toimintaa ei järjestössä ollut aikaisemmin järjestetty. Tavoite uuden luontolähtöisen menetelmän ottamisesta käyttöön ympäristötunteiden käsittelyssä toteutui hyvin.

Palautteet etätyöpajan osallistujilta tukivat aikaisemmin mainittujen tutkimusten tuloksia ja lähteenä käytettyä kirjallisuutta. Korpelan (2007) mukaan luonnossa vietetty aika lisää hyvinvointia, parantaa mielialaa, elvyttää, rentouttaa ja auttaa pääsemään irti stressaavista ajatuksista. Suurin osa osallistujista koki harjoitusten avulla saavansa etäisyyttä kiireiseen arkeen, mielialan kohenevan sekä tavoittavansa rentoutumisen tunteen. Pasasen (2020) väitöstutkimuksen mukaan keskittyminen luontoympäristössä omiin tunteisiin, kokemuksiin ja ympäristöön vähensi stressiä ja paransi elpymistä. Palautteiden perusteella harjoitusten tekeminen vahvisti näitä vaikutuksia etätyöpajan aikana.

Positiivisista vaikutuksista on hyötyä myös ympäristötunteiden kannalta. Rauhallisessa ympäristössä ja harjoitusten avulla on turvallista kohdata tunteita. Pihkalan mukaan luonnossa koettu rentouden tunne ja hengitykseen keskittyminen auttavat sietämään vaikeitakin tunteita, mistä muutama osallistuja kertoi koke-

muksia. Selvästi tuli myös esiin, että luontoharjoitusten tekeminen vaikutti häiritsevien ajatusten rauhoittumiseen sekä itsemyötätunnon kokemiseen positiivisesti. Riittämättömyys ja turhautuminen liittyvät usein huoleen ympäristön tilasta. Luonto tarjoaa mahdollisuuden taukoon uutisista ja velvollisuuksista.

Sitran teettämä tutkimus (2019) osoitti, että luonnossa liikkuminen on yksi tärkeimmistä keinoista käsitellä ilmastonmuutokseen liittyviä tunteita. Salosen (2020) mukaan erityisesti ohjattu luontokokemus voi edesauttaa negatiivisten tunteiden, kuten ympäristöhuolen kanavoimista huolenpidon, myötätunnon ja vastuullisuuden kokemuksiksi. Tämän perusteella luontolähtöiset menetelmät ja -harjoitukset soveltuisivat hyvin ympäristöstä kiinnostuneiden ja siitä huolestuneiden ihmisten tukemiseen. Myös etätyöpajasta saatu palaute osoitti, että luonnossa tehdyt harjoitukset herättelivät myötätunnon kokemuksia luontoa kohtaan.

Panu Pihkalan (2016) määrittelemä kahden tason näkökyky tuli esiin kokemuksina toivosta ja optimismista joidenkin osallistujien palautteissa. Oltiin kiitollisia siitä, mitä on ja toivottiin, että luonto saisi ansaitsemaansa parempaa kohtelua. Mainittiin myös, että harjoitukset auttoivat keskittymään hetken hyviin asioihin, vaikka ahdistus olisi omassa elämässä läsnä. Pihkalan määritelmät ympäristötunteista olivat havaittavissa osallistujien palautteista. Luonnossa oleilu ja siihen keskittyminen saivat aikaan positiivisia tunteita. Eräs osallistuja kertoi kokevansa iloa lähiluonnossa oleilusta, vaikka samaan aikaan se muistuttikin viereisestä rakennustyömaasta ja sen vaikutuksista luontoympäristöön. Menettämisen ja muutoksen pelko hiipivät helposti mieleen. Luontoharjoitukset voivat palautteiden perusteella tarjota mahdollisuuden katsoa asioita eri näkökulmasta. Huoli ympäristön tilasta ei välttämättä poistu viettämällä aikaa luonnossa, mutta kielteisten tunteiden ja ajatusten lisäksi voi oppia huomaamaan myönteisiä asioita ympärillään. Toivon ja kiitollisuuden tunteet lisääntyivät luonnossa vietetyn ajan jälkeen, johon vaikuttanee myös omalta osaltaan henkinen elpyminen ja stressin väheneminen. Kuten Pihkalakin (2016) mainitsee, oma mieliala vaikuttaa siihen, miten maailman näkee.

Työpajan alkutapaamisessa keskityttiin ympäristötunteisiin, niiden taustoittamiseen ja käsittelyyn. Harjoitukset olivat suunnattu ympäristötunteiden käsittelyyn

sekä kokonaisvaltaiseen palautumiseen ja voimaantumiseen sopivaksi. Ympäristötunteiden ollessa työpajan keskipisteenä huomattiin kuitenkin, että osallistujat kokivat ennemminkin kokonaisvaltaista fyysistä ja henkistä hyvinvointia ympäristötunteisiin liittyvien seikkojen lisäksi. Salosen (2010) mukaan luonnossa on mahdollisuus olla oma itsensä, ilman suorittamista ja epäonnistumisen pelkoa. Tätä ilmapiiriä tavoiteltiin myös etätyöpajassa. Koska harjoitukset toteutettiin itsenäisesti ja suurimmaksi osaksi yksin, osallistujat kokivat harjoitukset ja hyötyivät niistä eri tavoilla. Palautteista voi päätellä, että nykypäivän arjen hektisyyden ja kiireen vastapainoksi kaivataan nimenomaan rentoutumista, omaa aikaa ja mielen rauhaa. Ympäristötunteiden käsittely tuli ilmi harjoitusten yhtenä osa-alueena, muiden hyötyjen ohella. Pelkästään ympäristötunteisiin harva keskittyi. Ehkä tämäkin kertoo siitä, että osallistujilla oli luonnollinen tarve rentoutua ja rauhoittua hektisyyden ja negatiivisten tunteiden keskellä. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin lisääntyminen luontoympäristön ja siellä tehtävien harjoitusten avulla vaikuttaa myös tunteiden, kuten ympäristötunteiden, kohtaamiseen ja käsittelyyn. Ympäristötunteita voi olla vaikea erottaa muista tunteista.

Vaikka työpajan ajoitus oli sattumaa, se oli otollinen tämän kaltaisille etänä suoritettaville harjoituksille. Poikkeuksellinen kevät pandemiasta johtuen toi monenlaisia tunteita, joihin kaivattiin helpotusta. Luonto kiinnosti ihmisiä ja sitä osattiin arvostaa eri tavalla. Kotona vietetty aika lisääntyi ja joillakin työt vähentyivät, joka lisäsi mahdollisuuden osallistua työpajaan.

Positiivista oli, että harjoitukset koettiin helposti ymmärrettäviksi ja toteutettaviksi, kuten tavoitteena olikin. Kenenkään harjoitusten tekeminen ei jäänyt itse harjoitusten haasteellisuudesta kiinni. Haasteeksi koettiin ennemminkin ajan puute, kiire ja stressaantunut mieli, joka tekee keskittymisestä hankalaa. Vaikka harjoitukset auttavat pääsemään hetkeksi irti häiritsevistä ajatuksista, pitkäaikaisten vaikutusten aikaansaamiseksi tarvittaisiinkin luultavasti säännöllistä luonnossa olemista ja harjoitusten tekemistä.

Ympäristöahdistus on ongelma monelle nykyajan ihmiselle. Luontomenetelmät voivat auttaa osaltaan helpottamaan ahdistusta ja kohtaamaan erilaisia ympäris-

töön liittyviä tunteita. Kielteisen luontokokemuksen aiheuttamien tunteiden kohtaaminen ja käsittely vaativat paljon tukea. Tässä etätyöpajassa osallistujat eivät yhtä osallistujaa lukuun ottamatta kokeneet luonnossa olemista negatiivisena. Menetelmän käytössä tämä on kuitenkin hyvä ottaa huomioon. Myös vertaistuki on tärkeää tunnetyöskentelyssä. Samoja luontoharjoituksia tekevien ja kenties samanlaisia tunteita kokevien osallistujien kokemusten jakaminen on tärkeä osa työpajaa.

## 7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattieettisen toiminnan perusteissa määritellään eri koulutusasteiden ammattietiikan osaamisvaatimuksia. Eettinen osaaminen on olennainen osa ammatti-osaamista. Ammatilaisen tulisi osata soveltaa alansa arvoja ja ammattieettisiä perusteita työssään ja toiminnassaan. Vastuu omasta toiminnasta ja toimintatapojen noudattaminen ovat osa ammattietiikkaa, kuten myös kestävän kehityksen periaatteet. Eettiset kysymykset koskevat kaikkea ammatillista toimintaa, joka koskee ihmisiä välittömästi ja välillisesti. (Juujärvi ym. 2007, 10–11.) Opinnäytetyössä sovellettiin sosiaaliajan arvoja ja noudatettiin eettisiä toimintatapoja.

Opinnäytetyön tekemisessä noudatettiin eettisiä periaatteita, kuten luottamuksellisuus, oikeudenmukaisuus, yksityisyys ja laatu. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019, 8) mukaan ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen peruslähtökohta on tutkimukseen osallistuvien henkilöiden luottamus tutkijoihin. Luottamus säilyy, kun henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia kunnioitetaan. Tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen on keskeinen eettinen periaate. Tutkimukseen osallistuvilla henkilöillä on oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä, tutkimuksen käytännön toteutuksesta sekä mahdollisista riskeistä ja hyödyistä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.) Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa etätyöpaja suunniteltiin ja toteutettiin osallistujien oikeudet huomioiden. Etätyöpajan alussa osallistujille kerrottiin työpajan sisällöstä ja siitä, että työpaja tulee olemaan osa opiskelijoiden opinnäytetyöprosessia. Osallistujilta pyydettiin lupa käyttää palautekyselyn vastauksia opinnäytetyössä nimettömästi. Osallistujille kerrottiin, että luontoharjoitukset voivat tuoda lohtua vaikeisiin

tuntemuksiin tai elämäntilanteisiin. Heille myös tarjottiin keskusteluapua, jos työpajan soveltuvuus mietityttää vaikean elämäntilanteen vuoksi.

Tutkimukseen osallistuneiden yksityisyyden suojeleminen on tärkeä eettinen periaate ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa. Henkilöiden tietoja ei yleensä ole tarkoituksenmukaista julkaista niin, että henkilöt voisi tunnistaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 12–13.) Anonymiteetti oli tärkeässä osassa etätyöpajaprosessissa. Palautteet luontoharjoitusten tekemisestä annettiin nimettömästi. Myös alku- ja lopputapaamisissa jokainen sai osallistua keskusteluun nimettömästi ja kasvottomasti halutessaan. Luotettavuus näkyi henkilötietojen ja palautteiden käsittelyssä sekä luotettavien lähteiden käyttämisessä.

Laatu varmistettiin tekemällä yhteistyötä kokeneiden alan ammattilaisten kanssa. Vastuullisuus ilmeni juuri ammattilaisten kanssa tehdyn työn kautta sekä suunnitelmallisuudella ja osallistujien tarpeet edellä toimimisella. Lähdekirjallisuuden valinnassa toteutettiin lähdekritiikkiä ja pyrittiin käyttämään uutta ja päivitettyä tietoa eri aiheista.

Eettisyyden ja ammatillisuuden lisäksi opinnäytetyön toiminallinen menetelmä on myös uudelleen käytettävissä sekä jatkokehittävissä joko samankaltaiseen toimintaan tai muihin sosiaalialan toimintoihin. Luontolähtöisten menetelmien avulla on mahdollista käsitellä monenlaisia teemoja asiakkaiden lähtökohtien ja tilanteiden mukaan. Tässä opinnäytetyössä käytettävät harjoitteet soveltuvat hyvin käytettäväksi erilaisten asiakasryhmien tukemiseen. Luontoharjoitukset yhdistettynä luonnon luontaisiin hyvinvointivaikutuksiin voivat toimia uudenaikaisina työkaluina mielen hyvinvoinnin tukemisessa, esimerkiksi stressin lievittämisessä tai ahdistuksen ja muiden tunteiden kohtaamisessa.

Tulosten luotettavuuteen vaikutti se, että ilmoittautuneista kaikki osallistuivat etätyöpajaan ja suurin osa vastasi myös palautekyselyyn. Lopputapaamisessakin osallistujat antoivat aktiivisesti palautetta. Vastauksia palautekyselyyn saatiin toivotusti. Palautteet vastasivat hyvin kysymyksiä siksi, että kysymykset olivat selkeitä ja helppoja vastata. Harjoitusten ohjeet, niin kirjalliset kuin auditiiviset,

olivat selkeät ja niitäkin oli helppo noudattaa. Näin varmistettiin, että harjoitukset tehtiin, kuten oli suunniteltu ja väärinymmärryksiltä vältyttiin.

### 7.3 Ammatillinen kehittyminen

Ympäristöahdistus ja muut ympäristötunteet ovat hyvin ajankohtainen aihe, mikä tulee varmasti näkymään myös sosiaalialalla lähivuosina yhä enemmän. Varsinkin nuoret kantavat huolta ympäristön tilasta yhä useammin. Uuden asiakasryhmän kohtaamisessa luontolähtöiset menetelmät voisivat olla yksi tapa tukea erilaisten tunteiden kohtaamisessa ja tukemisessa. Luontomenetelmät soveltuvat osana moniammatillista tukea tai lievien tunteiden kohtaamisessa sekä ennaltaehkäisevästi.

Sosionomin kompetensseihin kuuluu esimerkiksi haavoittuvassa asemassa olevien yksilöiden puolelle asettuminen, asiakkaiden voimavarojen tukeminen, asiakastyön menetelmien soveltaminen, vaikuttamistyö eri toimijoiden kanssa sekä kumppanuuslähtöinen asiakastyön menetelmien ja työkäytäntöjen kehittäminen. (Diak. Etusivu. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: sosionomi (amk).) Opinnäytetyöprosessissa edistettiin työelämän yhteistyöverkoston luomista ja sovellettiin asiakastyön menetelmää ympäristötunteista kiinnostuneiden ihmisten tukemiseen. Opinnäytetyön aiheen valinnassa tartuttiin ajankohtaiseen ilmiöön ja pyrittiin kehittämään siihen liittyvän asiakasryhmän tarpeita vastaavaa toimintaa.

Sosionomi-diakonin ammatillinen kehittyminen saavutettiin opinnäytetyössä. Ammatillinen vuorovaikutus- ja yhteistyösuhde, toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen asiakasryhmän tarpeiden mukaisesti olivat isossa roolissa opinnäytetyössä. Kohdensimme toiminnan tietylle asiakasryhmälle, jonka perusteella suunnittelimme tarpeisiin vastaavaa toimintaa. Riskitekijöiden ennaltaehkäisy ja hyvinvoinnin edistäminen olivat etätyöpajan perustana, kun ahdistavaan oloon ja tunteisiin pyrittiin löytämään helpotusta. Etätyöpaja pyrki tarjoamaan osallistavaa, tavoitteellista ja voimaannuttavaa tukea. (Diak. Etusivu. Opiskelu. Opiskelijan

polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: sosio-nomi (amk.)

Luontolähtöiset menetelmät voivat tarjota uudenlaisia välineitä myös seurakunnan työhön. Diakoniatyössä autetaan vaikeuksissa olevaa ihmistä kokonaisvaltaisesti. Siinä huomioidaan esimerkiksi ihmisen hengellinen, henkinen, aineellinen ja sosiaalinen tukeminen sekä ihmisen toimintakyvyn tukeminen. (Kuusimäki 2012, 12.) Ympäristöahdistus ja muut ympäristötunteet ovat ilmiönä ajankohtaisia monissa seurakunnissa. Huoli ympäristön tilasta koskettaa tulevaisuudessa yhä useampia ihmisiä, mikä näkyy varmasti myös diakoniatyön piirissä. Luontolähtöiset harjoitukset voisivat olla yksi tapa luonnosta ja ympäristötunteista kiinnostuneiden ihmisten kohtaamisessa ja tukemisessa esimerkiksi ryhmämuotoisena toimintana toteutettuna.

Luonnossa tehtäviin harjoituksiin voi tuoda hengellisen ulottuvuuden esimerkiksi kristillisten termien tai rukouksien kautta. Tällä voi olla suuri merkitys ihmiselle, jolla on hengellinen maailmankatsomus. Luonnossa on mahdollisuus kohdata Jumalan pyhyys ja hengellinen ulottuvuus, mikä voimistaa luontoyhteyden kokemista ja luonnon kunnioittamista. Ympäristötunteita on mahdollista käsitellä kristillisten teemojen kautta, kuten Jeesuksen kärsimys vertauksena ja lohtuna koko luomakunnan kärsimykselle.

Kirkon perusarvoihin kuuluu vastuullisuus, joka koskee lähimmäisten lisäksi koko luomakuntaa. Kohtuullisuus elämäntavoissa, luomakunnan varjelu sekä kaikkien voimavarojen vastuullinen käyttäminen ovat tärkeitä teemoja nykyajan kirkossa. Se, mitä nyt teemme tai jätämme tekemättä, vaikuttaa myös tuleviin sukupolviin. Myös diakoniatyöntekijöiden tulee olla tietoisia toimintansa vaikutuksista. (Helosvuori 2012, 182.) Kirkon sisällä on ristiriitaisia näkemyksiä siitä, miten ympäristöasiat pitäisi hoitaa ja mikä on luonnon merkitys kirkon toiminnassa. Ympäristön kannalta kestävien valintojen lisäksi tärkeää on huomioida myös ympäristön tilasta huolestuneet ihmiset.

Yhteistyökumppanilta saadun palautteen perusteella etätyöpajan suunnittelu ja toteutus onnistui hyvin ja luontolähtöistä menetelmää voisi hyvin käyttää myös

jatkossa ympäristötunteisiin liittyvässä toiminnassa. Käytetyt harjoitukset ja etä-työpaja ovat käyttö- ja kehittämiskelpoisia, koska niitä voi käyttää monien eri asiakasryhmien kanssa erilaisiin tarpeisiin. Harjoitusten tavoitteena ei tarvitse olla pelkästään ympäristötunteiden käsittely, niitä voi käyttää muihinkin tarkoituksiin. Harjoituksia pystyy helposti muokkaamaan erilaisiin tarpeisiin ja ne sopivat yksilö- sekä ryhmätehtäviksi. Työpaja toimi hyvin etänä, mutta työpajan voi toteuttaa myös ohjatussa ryhmässä, jolloin voidaan keskittyä vielä paremmin tiettyihin teemoihin ja aiheisiin. Ympäristötunteiden käsittelylle on tarvetta tulevaisuudessa ympäristöahdistuksen yleistyessä. Tämän kaltaisia työpajoja ja harjoituksia voivat käyttää eri ammattilaiset, jotka työssään kohtaavat erilaisia ympäristötunteita. Käyttökelpoisuudesta jatkossa kertoo myös se, että harjoituksia halutaan käyttää yhteistyökumppanien vetämän Ympäristöahdistuksen mieli -hankkeen syksyllä 2020 aukeavilla kotisivuilla.

## LÄHTEET

- Arvonen, S. (2014). *Metsämieli – Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin*. Helsinki: Metsäkustannus.
- Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K., & Speiser, M. (2017). *Mental Health and Our Changing Climate: Impacts, Implications, and Guidance*. Washington, D.C.: American Psychological Association, and ecoAmerica. saatavilla 23.11.2020  
<https://www.apa.org/news/press/releases/2017/03/mental-health-climate.pdf>
- Diak. Etusivu. Opiskelu. Opiskelijan polku. Opintojen suorittaminen. Arviointi. Osaamisvaatimukset: sosionomi (amk.) Saatavilla 10.9.2020  
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Euroopan ympäristön tila – tila ja näkymät 2020 tiivistelmä. Euroopan ympäristökeskus. Saatavilla 5.9.2020 <https://www.eea.europa.eu/fi/publications/euroopan-ymparisto-tila-ja-nakymat>
- GCFinland. Etusivu. Green Care. Luontohoiva & luontovoima. Saatavilla 12.7.2020 <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>
- GCFinland. Etusivu. Green Care. Menetelmät. Saatavilla 12.7.2020 <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/>
- GCFinland. Etusivu. Green Care. Menetelmät. Luonto kuntoutusympäristönä. Saatavilla 12.7.2020 <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona-/>
- Helosvuori, R. (2012). Vaikuttava diakonia. Teoksessa R. Góthoni, R. Helosvuori, K. Kuusimäki & K. Puuska. *Kantakaa toistenne kuormia – Diakoniatyön perusteet ja käytäntö*. (s. 165–189). Helsinki: Kirjapaja.
- Kainulainen, P. (2013). *Metsän teologia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kainulainen, P. (2019) *Suuren järven syvä hengitys – Luontosuhde ja kokonainen mieli*. Helsinki: Kirjapaja.

- Korpela, K. (2007). Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia* 05, 364–376. Saatavilla <https://elektra.helsinki.fi.anna.diak.fi:2048/se/p/0355-1067/42/5/luontoym.pdf>
- Kuusimäki, K. (2012). Diakonia kirkon perustehtävänä. Teoksessa R. Góthoni, R. Helosvuori, K. Kuusimäki & K. Puuska. *Kantakaa toistenne kuormia – Diakoniatyön perusteet ja käytäntö*. (s. 11–48). Helsinki: Kirjapaja.
- Luonnonvarakeskus. Etusivu. Tietoa luonnonvaroista. Luonnon virkistyskäyttö. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Saatavilla 13.8.2020 <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistys-kaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>
- Nissilä, K. (2007). Ympäristöongelma kirkon haasteena. Teoksessa T. Helenius (toim.) *Meille annettu maa – Pohjoisen kirkon ympäristökirja*. (s. 78–84). Helsinki: Edita.
- Pasanen, T. (2020). *Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators*. Väitöskirja, Tampereen yliopisto, (Faculty of Social Sciences?) Saatavilla <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118176/978-952-03-1378-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Peuraniemi, T. Perustietoa Green Caresta. Saatavilla 10.9.2020 [http://www.tts.fi/files/841/13.3\\_suomalainen\\_green\\_care-Luontohoiva\\_ja\\_luontovoima.pdf](http://www.tts.fi/files/841/13.3_suomalainen_green_care-Luontohoiva_ja_luontovoima.pdf)
- Pihkala, P. (2019). *Mieli maassa? – Ympäristötunteet*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pihkala, P. (2017). *Päin helvettiä? – ympäristöahdistus ja toivo*. Helsinki: Kirjapaja.
- Pihkala, P. (2016). Luonto ja luterilaisuus. Teoksessa: A-K. Inkala & J. Komulainen. *Armon horisontit – Huomisen luterilaisuus*. (103-132). Helsinki: Kirjapaja.
- Salonen, K. (2020). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena*. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Saatavilla

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Green Spot.
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Edita .
- Sipiläinen, I. (2007). Ihminen ja muu luomakunta – Lyhyt johdatus ekoteologiaan. Teoksessa T. Helenius (toim.) *Meille annettu maa – Pohjoisen kirkon ympäristökirja*. (s. 101 – 111). Helsinki: Edita.
- Sitra. Uutiset. Kestävä arki. Saatavilla 28.8.2020 <https://www.sitra.fi/uutiset/kestavat-elamantavat-auttavat-ilmastoahdistukseen/>
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari A. & Kirveenummi, A. (2011). Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76(3), 320 – 331. Saatavilla <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Tunne ry. Ajankohtaista. Uusi ympäristötunnehanke ja toimintakausi käyntiin. Saatavilla <https://tunne.org/ajankohtaista/uusi-ymparistotunnehanke-ja-toimintakausi-kayntiin/>
- Tunne ry. Tietoa. Saatavilla <https://tunne.org/tietoa/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Saatavilla [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)
- Vilka, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

## LIITE 1 Ilmoitus etätyöpajasta

### **Luontolähtöisiä harjoituksia ympäristötunteisiin -etätyöpaja**

Ilmasto- ja ympäristöasiat mietityttävät monia ja aiheuttavat erilaisia tunteita, kuten huolta tulevasta, ahdistusta tai toivotonta oloa muuttuvan maailman keskellä.

Luonto antaa mahdollisuuden tunteiden käsittelyyn ja rauhoittumiseen, mutta miten nämä hyvinvointivaikutukset voisi saada mukaan arkeen? Luontolähtöisillä harjoituksilla voi lievittää ahdistuksen tunnetta ja löytää työkaluja levollisempaan mieleen.

Etätyöpaja aloitetaan yhteisellä etätapaamisella, jossa osallistujat saavat tarvittavat eväät luontoharjoitusten toteuttamiseen. Tunne ry:n toiminnanjohtaja Taneli Saari ja puheenjohtaja Sanni Saarimäki kertovat samalla ympäristötunteista ja niiden kohtaamisesta. Varsinaiset harjoitukset ovat ohjeistettuja ja ne tehdään itsenäisesti työpajan aikataulujen puitteissa kolmen viikon jakson aikana. Yksi harjoitus vie aikaa viikostasi noin tunnin sekä lyhyeen palautekyselyyn vastaamisen ajan. Harjoitukset voi toteuttaa ulkona lähiluonnossa esimerkiksi puistossa, metsässä tai rauhallisessa pihapiirissä, kunhan noudattaa yleisiä suosituksia turvaetäisyyksistä muihin ihmisiin poikkeusolojen aikana. Kolmen viikon jälkeen etätyöpaja suljetaan yhteisellä lopetustapaamisella, jossa käydään läpi tehtyjä harjoituksia ja tuntemuksia. Aloitus- ja lopetustapaamiseen saa myös tulla vain kuuntelemaan, eikä osallistuminen niihin ole pakollista.

Aloitustapaaminen järjestetään Google Meetin kautta maanantaina 11.5 klo 17-18.30 ja lopetustapaaminen ma 1.6. klo 17-18.30. Osallistujat saavat henkilökohtaisen kutsun tapaamiseen sähköpostitse, joten ilmoittautuminen etukäteen on edellytys osallistumiselle. Ilmoittaudu mukaan tällä lomakkeella 8.5. mennessä. Etätyöpaja on maksuton.

Työpaja on osa Marianne Hulsin ja Johanna Paalasen opinnäytetyötä, jonka teemana on luonnon vaikutus hyvinvointiin. Toteutus on myös osa STEA-rahoitteista hanketta. Osallistujilta toivotaan nimettömän palautekyselyn täyttämistä jokaisen harjoituksen päätteeksi.

Lisätietoja: puhelinnumero ja sähköpostiosoite

## LIITE 2 Ensimmäisen viikon harjoitukset

### Viikko 1 – Aistit

Virittä mieli harjoitusten aikana läsnä olevaan hetkeen. Koeta unohtaa hetkeksi muut asiat kuten tekemättömät työt, muut ihmiset, aikataulut ja suorittaminen. Voit tehdä viikon aikana yhden tai kaikki annetut tehtävät. Voit tehdä yhden harjoituksen kerran tai useamman kerran.

#### 1. Harjoita havaintoja: 2–5 min

- Pysähdy metsässä tai muussa luontopaikassa. Tarkastele ympäristöä kaikilla aisteilla.
- Kinnitä huomiosi johonkin yksityiskohtaan. Se voi olla joku mitä näet, kuulet, haistat tai tunnet.
- Keskity yhteen aistiin. Anna katseesi kiertää esimerkiksi puussa/kivessä tai kuuntele tarkkaan tuulta tai linnun laulua.
- Kun huomaat, miten mieli yrittää sanoittaa aistimusta, palauta huomiosi ystävällisesti aistimaan kohdetta ilman sanoja.
- Kysymyksiä: Miltä keskittyminen tuntui? Mikä teki siitä helppoa tai vaikeaa? Miltä hetkessä oleminen tuntui?

#### 2. Tietoinen kävely: n. 10 min

- Lähtö metsäkävelylle. Kävele ensin normaalisti ja hidasta sitten vauhtia.
- Tunnustele askeleitasi. Millaiselta maa tuntuu jalkojen alla?
- Miten jalkapohjista löytyy tasapaino? Millaiselta ryhti ja keskivartalon kannatus tuntuvat?
- Tarkastele kävelysi rytmiä. Miten keho joustaa kävellessä?
- Tarkastele hengitystäsi. Miltä sisään- ja uloshengitys tuntuu?
- Tarkastele ympäristöä. Millaisia ääniä kuulet? Miltä ilmavirta tuntuu iholla? Mitä näet kaukana ja lähellä?

#### 3. Voimapaikka: n. 15 min

- Valitse luonnosta paikka, joka miellyttää sinua tai tuntuu jostain syystä sopivalta tällä hetkellä.
- Jos jokin luontoelementti (vesi, tuuli, kivi, puu tai kasvi) vetää puoleensa, voit pysähtyä aistimaan/kokemaan sitä.
- Anna paikan hyvää tekemän vaikutuksen tuntua kaikkialla sinussa, kehossa ja mielessä. Anna tunteen vahvistua.
- Viivy paikassa niin kauan kuin haluat.
- Kirjoita halutessasi kokemus tai jaa se jonkun kanssa. Voit myös ottaa paikasta kuvan tai piirtää sen.
- Voimapaikkaan voi mennä myös myöhemmin mielikuvissa, esimerkiksi kotona rauhallisessa paikassa.

## LIITE 3 Toisen viikon harjoitukset

### Viikko 2 – Keho

Viritä mieli harjoitusten aikana läsnä olevaan hetkeen. Koeta unohtaa hetkeksi muut asiat kuten tekemättömät työt, muut ihmiset, aikataulut ja suorittaminen. Voit tehdä viikon aikana yhden tai kaikki annetut tehtävät. Voit tehdä yhden harjoituksen kerran tai useamman kerran.

#### 1. Kehon kuulumiset: 5–10 min

- Istahda mukavalle paikalle.
- Sulje silmät. Seuraa sisään- ja uloshengitystä 3 kierrosta.
- Vie huomio kehoosi. Millaisia tunteita tunnistat? Onko kehossasi lämpöä, viileyttä, kireyttä, vahvuutta tai kipua? Missä päin kehoasi huomaat eri tunteita?
- Jos huomaat kiristystä tai kipua, lähetä uloshengityksen myötä ystävällisiä lempeitä ajatuksia kehollesi.
- Arvosta kehoosi tunteita ja kokemuksia. Hyväksy ne sellaisenaan.
- Vie uudestaan huomiosi hengityksen kulkuun. Hengitä raikasta ja virkistävää ilmaa sisään.

#### 2. Jännitys-rentous: 10 min

- Pysähdy puun viereen
- Jännitä kutakin lihasryhmää 2 x 20s:
- Nojaa selkä puuta vasten ja nosta olkapäät ylös. Laske rennoksi. Toista liike.
- Työnnä puuta kädellä ja tunne keskivartalon jännitys. Huokaise ja ravistele keho rennoksi. Vaihda kättä ja toista liike.
- Paina selkä puuta vasten ja tunne jännitys vatsalihaksissa. Päästä rennoksi ja pyöristä selkä. Toista liike.
- Koukista reisi ja ota kiinni nilkasta. Paina jalkaa alaspäin ja tunne jännitys reidessä. Päästä jalka rennoksi ja taputtele reittä. Vaihda jalkaa ja toista liike.
- Tunnustele jännityksen ja rentouden eroa kehossasi.
- Hengitä lopuksi syvään sisään ja ulos.

#### 3. Tunteiden tuuletus -kävely: 15 min

- Kysy itseltäsi metsäkävelyn aluksi miltä sinusta tuntuu juuri nyt.
- Anna erilaisten tunteiden tulla tietoisuuteen.
- Pysähdy hetkeksi yhden tunnistamasi tunteen äärelle.
- Nimeä tunne ja sitä seuraavat muut tunteet.
- Mistä tunne mahdollisesti heräsi juuri tässä tilanteessa?
- Huomioi missä kohtaa kehoa se tuntuu. Millaisia ajatuksia se tuottaa?
- Millaista energiaa se tuottaa?
- Mieti millaiseen toimintaan tämä tunne sinut yleensä johtaa.
- Tunnistatko tunteen laimenemisen? Mikä vaikutti tunteen heikkenemiseen?
- Kävelyn lopuksi huomioi, mikä tunne on nyt päällimmäisenä. Millaisia huomioita kävely sinulle tuotti?

## LIITE 4 kolmannen viikon harjoitukset

### Viikko 3 – Mielen rauhoittuminen

Viritä mieli harjoitusten aikana läsnä olevaan hetkeen. Koeta unohtaa hetkeksi muut asiat kuten tekemättömät työt, muut ihmiset, aikataulut ja suorittaminen. Voit tehdä viikon aikana yhden tai kaikki annetut tehtävät. Voit tehdä yhden harjoituksen kerran tai useamman kerran.

#### 1. Ajatusten kuljetus: 10 min

- Pysähdy tarkkailemaan poutapilviä tai virtaavaa vettä.
- Vie kaikki huomiosi pilvien tai veden muotoihin ja liikkeisiin.
- Kun mieleesi tulee jokin ajatus, tervehdi sitä ystävällisesti.
- Tarkastele hetki tuota ajatusta. Onko se tarpeellinen juuri tässä hetkessä?
- Päätä antaa ajatuksen jatkaa matkaa. Kuvittele, että siirrät sen jollekin poutapilvelle tai puron virtaan, jonka mukana se voi jatkaa matkaa.
- Katsela pilveä tai virran liikettä ja kuvittele, kuinka ajatuksesi jatkaa matkaa.
- Palauta huomiosi takaisin pilven tai veden tarkkailuun.

#### 2. Kiitollisuuspuu: 5–10 min

- Valitse metsä- tai puistokävelysi varrelta itsellesi "kiitollisuuspuu".
- Pysähdy puun alle tai niin että voit nähdä puun kokonaisuudessaan.
- Mieti, mistä kaikesta tänään voit olla kiitollinen. Huomioi arkiset ja pienetkin asiat.
- Kuvittele, että sijoitat jokaisen kiitollisuuden aiheen puun oksalle tai lehdelle.
- Katsela kiitollisuuspuutasi ja kuulostelee kiitollisuuden tuntemuksia mielessäsi ja kehossasi.
- Palaa puun luokse aina, kun koet siihen tarvetta.
- Tarvittaessa voit mielikuvissasi mennä kiitollisuuspuun juurelle silloinkin, kun et pääse konkreettisesti puun luokse.
- Kiitollisuuden aiheita voi myös kirjoittaa ylös muistutukseksi itselle.

#### 3. Ystävällisyyttä itselle: 5 min

- Katsela metsässä jotakin elementtiä, esim. lintua tai kasvia, joka herättää sinussa miellyttäviä ja ystävällisiä tuntemuksia.
  - Kuvittele, että tämä luontokappale katsoo sinua yhtä ystävällisesti kuin sinä katsot sitä. Miltä olosi tuntuu?
  - Suuntaa huomio itseesi. Ajattele itsestäsi yhtä ystävällisesti, kuin sinä ajattelit luontoelementistä.
  - Tunista ystävällisten ajatusten tuottamat tunteet ja tunnelma.
- Tee harjoituksen jälkeen jokin itseäsi ilahduttava asia.

## LIITE 5 Palautekysely

### **Palautekysely**

Nämä kysymykset joka viikon palautekyselyssä:

1. Mitkä harjoitukset teit viikon aikana?
2. Kuinka monta kertaa teit kutakin harjoitusta?
3. Miltä tuntui tehdä harjoituksia?
4. Vaikuttivatko harjoitukset mielialaasi tai olotilaasi? Miten?  
(Esim. autoivatko harjoitukset rentoutumaan, olemaan enemmän läsnä tai palautumaan arjesta?)
5. Muita huomioita tämän viikon harjoituksista/Mitä haluaisit sanoa?

Viikkokohtaiset kysymykset:

1. viikko: Autoivatko harjoitukset palautumaan läsnä olevaan hetkeen? Mitkä tekijät vaikuttivat siihen, että pystyit tai et pystynyt palautumaan?
2. viikko: Miten harjoitukset vaikuttivat kehosi tuntemuksiin? Autoivatko harjoitukset rentoutumaan? Autoivatko harjoitukset tulemaan tietoisiksi omista tunteistasi?
3. viikko: Tunsitko ajatustesi tai mielesi rauhoittuvan? Osaatko sanoa, mikä rauhoitti?