

Viitanen Miika

VÄSYNYT HYVÄLLÄ TAVALLA-
NUORTEN KOKEMUKSIA LUONNOSSA LIIKKUMISESTA

Sosiaalialan koulutusohjelma
Kuvataideterapian suuntautumisvaihtoehto
2021



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

Opinnäytetyön suunnitelma
Viitanen, Miika
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Toukokuu 2021
Sivumäärä:40
Liitteitä:2

Opinnäytetyön lähtökohtana oli tutkia, minkälainen merkitys luonnossa kulkemisella ja luonnossa olemisella on kuntouttavassa työtoiminnassa olevien nuorten aikuisten (19-25 vuotta) kokemukselle omasta hyvinvoinnistaan. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä elo-lokakuussa 2020. Toiminnallinen osuus oli metsissä ja muissa luontoympäristössä kulkemista, kuten saaristossa.

Aineisto kerättiin kahdella kyselyllä nuorilta. Ensimmäinen kysely tehtiin ennen toiminnallisen osuuden alkamista ja jälkimmäinen kaksi viikkoa sen päättymisestä. Tämän lisäksi käytössä olivat oma havainnointi sekä muistiinpanot. Kyselyt teetettiin ennen ja jälkeen, jotta voitiin tutkia mahdollisia muutoksia nuorten kokemuksissa hyvinvoinnistaan.

Teoreettisessa osuudessa käsiteltiin hyvinvointia määritelmänä, sekä kerrottiin luonnon tuottamista hyvinvointivaikutuksista.

Nuorilta saatujen kokemusten, omien havaintojeni sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista aiemmin tehtyjen tutkimusten perusteella voidaan todeta, että viikoittainen ulkoilu luonnossa sopisi hyvin nuorten työpajalla toimivan starttipajan ohjelmaan ja on hyödyksi nuorille asiakkaille.

Avainsanat: hyvinvointi, nuoret, luonto, luontohoiva, luonnon hyvinvointivaikutukset, nuorten työpaja, kuntouttava työtoiminta

Type of publication: Bachelor`s thesis
Author: Viitanen, Miika
Title of publication: Tired in a good way
Degree program: Bachelor of social services
Date: May 2021
Number of pages 40
Language of publication: Finnish

Abstract

The starting point of this thesis was to research the experience of well-being related to spending time in nature and walking in natural environments. The subjects of the study were young adults (19-25 years old) who took part in rehabilitative workshop activities. Group activities used in this study consisted of walks in the forest and other natural environments like the seaside.

The material of the study was collected with two questionnaires. The first questionnaire was conducted before the functional part of the study took place, and the second one two weeks after it ended. Questionnaires were made before and after the walks to observe possible changes in the participants` experience on their well-being.

The theoretical part of the study aims to define the concept of well-being and well-being effects of nature.

The experiences gained from this study, my own observations and previous research about the well-being effects of nature lead to the conclusion that a weekly trip to a natural location would serve the purpose of rehabilitation in workshop activities.

Keywords: well-being, youth, nature, green care, wellbeing effects of nature, workshop, rehabilitative work activities

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 KUNTOUTTAVASSA TYÖTOIMINNASSA OLEVAT NUORET	7
2.1 Laki kuntouttavasta työtoiminnasta	7
2.2 Starttipaja	7
2.3 Nuorten haasteet	8
3 HYVINVOINTIA MÄÄRITTELEMÄSSÄ	9
3.1 Mitä on hyvinvointi?	9
3.2 Yksilön hyvinvointikokemus on elämänlaatua	10
3.3 Hyvinvointi on subjektiivinen kokemus	11
3.4 Suomalaisten hyvinvointia	11
3.5 Nuorten hyvinvointia Suomessa	12
3.6 Mielenterveys käsitteenä	13
4 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSIA	13
4.1 Fyysisiä terveystvaikutuksia	15
4.2 Luonnon psyykkistä hyvinvointia tukevia vaikutuksia	16
4.3 Luonto sosiaalisuuden lisääjänä	16
5 . OPINNÄYTETYÖN TOIMINTA JA TAVOITE	17
5.1 Kohderyhmän soveltuvuus	18
5.2 Tutkimusmenetelmät	19
6 TOIMINNAN KUVAUS JA ANALYSOINTI	20
6.1 Kyselyt	21
6.1.1 Ensimmäinen retki	21
6.1.2 Toinen retki	21
6.1.3 Kolmas retki	22
6.1.4 Kontaktin ylläpitäminen poikkeuksellisena aikana	23
7 NUORTEN KOKEMUKSISTA	24
7.1 Osallistujat	24
7.2 Osallistuja 1	25
7.3 Osallistuja 2	26
7.4 Osallistuja 3	26
7.5 Osallistuja 4	27
7.6 Osallistuja 5	28
8 YHTEENVETO	28
9 JOHTOPÄÄTÖKSET	31
10 POHDINTAA	33

10.1 Mitä tekisin toisin.....	35
10.2 Toiveita ja odotuksia.....	36
LÄHTEET.....	38
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tarkastelen opinnäytetyössäni luonnossa liikkumisen yhteyttä hyvinvoinnin kokemukseen.

Idea työhön lähti nuorten työpajalla keväällä 2020 suorittamani harjoittelun kautta. Pohdin pajalle olleiden nuorten tarpeita ja omia mielenkiinnon kohteitani. Koin tärkeäksi valita työmenetelmäksi sellaisen, johon itse uskon ja joka tuntui mieluisalta.

Maaliskuussa 2020 Suomi meni koronapandemian vuoksi sulkutilaan ja mielessäni hahmottui entisestään luonnon käyttämätön potentiaali. Aloin selvittää mahdollisuuksiani tehdä opinnäytetyöni tuttujen nuorten kanssa luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkien. Myös kesällä 2020 suorittamani Green Care -kurssi syvensi tietämystäni aihepiiriin entisestään.

Tässä opinnäytetyössä en käytä menetelmästä Green Care-ilmaisua, koska minulla ei ole tähän mandaattia. Menetelmänä voidaan kuitenkin nähdä metsissä oleskelun ja kulkemisen olevan hyvin lähellä sitä, mitä Green Care myös voi olla.

Pienin teoin voimme jatkaa kulkua tutkimustiedon ja suositusten suuntaan.

2 KUNTOUTTAVASSA TYÖTOIMINNASSA OLEVAT NUORET

2.1 Laki kuntouttavasta työtoiminnasta

Kunnissa on alettu toteuttamaan kuntouttavaa työtoimintaa vuodesta 2001 alkaen. (Blomgren ym. 2016, 26). Kuntouttava työtoiminta on kunnan järjestämää toimintaa, jonka tarkoitus on parantaa henkilön elämänhallintaa sekä parantaa mahdollisuuksia työllistyä. Kuntouttavassa työtoiminnassa ei olla työ- tai virkasuhteessa järjestävän tahon kanssa (Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 2.3.2001/189.)

2.2 Starttipaja

Tarkasteltava kohderyhmä olivat kuntouttavassa työtoiminnassa olevia nuoria nuorten työpajan starttipajan ryhmästä. Starttipaja on yksi osa nuorten työpajaa. Starttipaja on matalan kynnyksen pajatoimintaa nuorille, jotka tarvitsevat elämänhallinnasta tukea arjen haasteissa.

Starttipaja on kuntoutumiseen keskittyvä pajaryhmä, jonka tehtävänä on löytää muun muassa nuorten omien voimavaroja sekä kartoittaa elämäntilannetta. Toiminnan sisältö starttipajoilla koostuu usein ryhmämuotoisista keskusteluista, luonnossa liikkumisesta sekä kokonaisvalaisen hyvinvoinnin tukemisesta.

Starttipajan nuorilla on pajapäiviä yhdestä päivästä neljään viikossa, kunkin oman toiveen ja tarpeen mukaan. Päivät ovat pituudeltaan pääosin neljä tuntia.

2.3 Nuorten haasteet

Havaintojeni mukaan kuntouttavassa työtoiminnassa olevilla nuorilla on usein haasteita oman kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa saralla. Kiinnitin huomiota erityisesti siihen, että kuntouttavassa työtoiminnassa olevat nuoret eivät liiku riittävästi, etenkin luonnossa. Etenkin ulkoiluharrastusten osalta, aloittaminen voi olla vaikeaa sopivan esimerkiksi seuran puuttumisen vuoksi.

Monella voi olla taustalla traumaattinen lapsuus, epäonnistumisen kokemuksia, saamattomuutta, joskus päihdeongelmia, masennusta sekä esimerkiksi yleistä ahdistuneisuutta tai itsetunnon puutteita. Erilaiset syömishäiriöt ovat muihin nuoriin nähden yleisempiä ja unirytmien tai unettomuuden kanssa on myös ongelmia.

Havainnoin lisäksi, että nuorilla saattoi olla vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä muiden ihmisten kanssa. Heillä saattoi olla ujoutta ja arkuutta, joka saattoi johtua esimerkiksi huonosta itsetunnosta, tai siitä, että monilla heistä ei ole nyt tai aiemmin elämässään ollut ystäviä tai jotakin omaa perhettä laajempaa yhteisöä, johon olisivat kuuluneet. Ystävien puute oli monilla myös este liikkumiselle saamani palautteen mukaan.

Käytännössä tällainen voi mielestäni johtaa siihen, että on hankala osallistua yhteiskunnan toimintoihin siinä laajuudessa, kuin se olisi suotavaa. Tällainen johtaa osattomuuden kokemuksiin ja pidemmällä aikavälillä mahdollisesti syrjäytymiseen.

Pohdin, millä lailla voisin auttaa nuoria ja mikä olisi nuorten työpajan resurssien puitteissa mahdollista. Koin liikkumisen ja ulkoilman puutteen yhdeksi ongelmaksi, johon puuttumalla voisi antaa työkaluja tarttua myöhemmin muihin ongelmiin. Koin tärkeänä, että toiminta olisi sellaista, että nuorilla olisi tähän mahdollisuus myös vapaa-ajallaan. Tämä pohdinta yhdistettynä omaan harrastuneisuuteeni ja uskooni, sekä jo ennalta lukemaani tutkimukseen luonnon hyvinvointivaikutuksista viitoitti opinnäyttyöni aiheen.

Lähimetsien valinta ulkoilupaikoiksi oli perusteltua sillä, että niiden tuottamat hyvinvointivaikutukset ovat suuremmat Luonnonvarakeskuksen mukaan, kuin kaupungin viheralueiden ja puistojen (Luonnonvarakeskuksen [www-sivut](http://www.lv.fi) 2020). Luonnon

tuottaman hyvinvoinnin on todettu syntyvän muun muassa elvyttävyyden ja osallisuuden kokemuksilla (Soini K., ym. 329-330).

Toiveissani oli myös, että tutustumalla lähimetsiin kynnys lähteä sinne vapaa-ajalla olisi pienempi ja parhaimmassa tapauksessa nuoret alkaisivat liikkua vapaa-ajallaan lähiluonnossa myös itsenäisesti. Tutkimusten mukaan ulkoilukäynnit vähenevät sitä enemmän, mitä kauempana ulkoilukohteet sijaitsevat (Luonnonvarakeskuksen www-sivut 2020).

3 HYVINVOINTIA MÄÄRITTELEMÄSSÄ

3.1 Mitä on hyvinvointi?

Jotta koettua hyvinvointia voidaan alkaa parantamaan, pitää määritellä mitä hyvinvointi on, miten se koetaan. Hyvinvointi on ilmiönä yhteinen ja tuttu. Tämän vuoksi sitä ei ole helppoa kuvata täsmällisesti. Hyvinvoinnin mittaaminen ei ole yksinkertaista, koska kaikki tutkijatkaan eivät ole yhtä mieltä siitä, mitä hyvinvoinnilla tarkoitetaan (Hirvilampi T. 2015, 21)

Kuten usein muidenkin tutkimusmääritelmien kanssa, myös hyvinvointi ymmärretään arkikielessä usein toisin – nautintokeskeisesti - kuin tutkijoiden parissa. Erityisesti pohjoismaiset hyvinvoinnin tutkijat ymmärtävät hyvinvoinnin kattamavan aineellisen perustan lisäksi terveyden, sosiaaliset suhteet sekä identiteetin. Hyvinvoinnin määritelmän mutkikkuudesta kertoo se, että tutkijatkaan eivät ole aina yksimielisiä siitä, mihin se riippuu usein kulloisestakin viitekehyksestä ja sovelletusta teoriaperinteestä (Kestilä R. & Karvonen J. 2018, 96)

Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmässä hyvinvointi muotoutuu (WHO:n www-sivut 2005) psyykkisestä, fyysisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista.

Psyykkinen hyvinvointi on paljon enemmän kuin vain jonkin sairauden puuttumista. Se on kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tila, joka ohjaa elämäämme suuressa määrin.

3.2 Yksilön hyvinvointikokemus on elämänlaatua

Yksilön hyvinvointia mitattaessa on pohjoismaissa usein käytetty suomalaisen sosiologin Erik Allardin (1993) hyvinvointiteoriaa, jonka kolme hyvinvoinnin ulottuvuutta ovat elintaso (having), sosiaaliset suhteet/psykososiaalinen hyvinvointi (loving) sekä itsensä toteuttaminen (being) ja mielekäs tekeminen (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2021).

Itsensä toteuttaminen tarkoittaa esimerkiksi omaan elämään vaikuttamisen mahdollisuuksia ja poliittista aktiivisuutta. (Kestilä R. & Karvonen J. 2018 121).

Opinnäytetyössäni oli kysymys ensisijaisesti yksilön koetusta hyvinvoinnista. Tästä puhutaan myös elämänlaatuna. Elämänlaatua muokkaavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, ihmissuhteet, odotukset hyvästä elämästä, mielekäs tekeminen sekä omanarvontunto. (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2021)

Juuri tämä koettu hyvinvointi oli tutkimuksessani ensisijaista. Kuten WHO:n määritelmäkin sen tiivistää: ”yksilön arviota elämästään siinä kulttuuri- ja arvokontekstissa missä hän elää, ja suhteessa hänen omiin päämääriinsä, odotuksiinsa, arvoihinsa ja muille hänelle merkityksellisiin asioihin.” (Vaarama M., yms. 2014, 23).

”Suomalainen hyvinvointi 2018” -tutkimuksessa mainitaan koetun hyvinvoinnin tarkoittavan yksilön omaa kokemusta aineellisesta, terveydellisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnistaan, joka summautuu onnellisuudeksi ja tyytyväisyydeksi elämään. (Kestilä R. & Karvonen J. 2018, 96)

3.3 Hyvinvointi on subjektiivinen kokemus

Terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat eri elämäntilanteissa erilaiset asiat. Nuorena aikuisena esimerkiksi itsensä toteuttaminen, uudet kokemukset sekä kaverisuhteet nousevat tärkeiksi hyvinvoinnin ylläpitäjiksi. Ikääntyessä hyvinvointia taasen ylläpitää esimerkiksi toimintakyky sekä itsenäinen selviytyminen (Karila-Hietala R. ym. 2019, 10-11).

THL:n teettämässä vuosittaisessa hyvinvointikompassissa koettua hyvinvointia mitataan eri mittarien avulla. Nämä mittarit tarkastelevat mm.

1. Sosiaalisia suhteita (yksinäisyys, läheiset ystävät)
2. Turvallisuutta (koulukiusaamisen kokemukset, asuinalueen koettu turvallisuus)
3. Elämänlaatua
4. Osallisuus (äänestäminen, järjestötoiminta jne.)

(Kestilä R & Karvonen S., 2018, 97)

3.4 Suomalaisten hyvinvointia

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen teettämän tutkimuksen (Kestilä R & Karvonen S., 2018, 4) tulosten mukaan suomalaisten hyvinvointi on monella mittarilla arvioituna hyvällä tolalla. Hyvinvointiyhteiskunta saa kannatusta, terveystalouteen luotetaan ja valtaosa kokee, että rahoituksen on jatkossakin perustuttava julkisiin verovaroihin.

Tästä huolimatta mittavia haasteitakin on havaittavissa, jotka liittyvät ekologisella puolella muun muassa luonnonvarojen ylikulutukseen, luonnon monimuotoisuuden heikentymiseen. Taloudellisella puolella on nähtävissä ongelmia heikkenevän huolto-suhteen kanssa, kun väestö ikääntyy. Sosiaalisen puolen ongelmina on nostettu esiin eriarvoistuminen sekä esimerkiksi maahanmuuton myötä tulleet ja tulevat jännitteet. (Kestilä R & Karvonen S., 2018, 4).

3.5 Nuorten hyvinvointia Suomessa

Nuorisolääkäri Silja Kosolan mukaan nuorten lievät mielenterveysongelmat, kuten masennus, ahdistus ja uupumus ovat lisääntyneet kuin ”levä Itämeressä.” Vakavia mielenterveyden häiriöitä ei sen sijaan olisi enempää kuin ennenkään hän kertoo artikkelissaan Potilaan lääkirilehdessä 3.9.2019.

Toisaalta tilastot kertovat huomattavasta mielenterveysongelmien kasvusta nuorten keskuudessa viime vuosien aikana. Taysin internetsivujen mukaan esimerkiksi jopa joka neljännellä nuorella on todettavissa oleva mielenterveyden häiriö. Läheteiden määrä on kasvanut 40 % viimeisen viiden vuoden aikana. Kasvaneeseen mielenterveysongelmaan on arveltu monia syitä, kuten koulu-uudistukset, sosiaalisen median liiallinen käyttö, perheiden ongelmat, huono-osaisuutta, liian vähäiset yönvet ja ystävien sekä luotettavan aikuisen puute (Taysin www-sivut 2021).

Ylen kyselyssä huhtikuun 2021 lopulla, viideltä eri sairaanhoitopiiriltä saatiin samoja, hälyttäviä tuloksia mielenterveysongelmien kasvusta. Koronan todettiin olevan vain yksi syy. Lastenpsykiatrian professori ylilääkäri Kaija Puura nosti esille erityisesti lapsiköyhyyden. (Ylen www-sivut 2021).

Kosola (2019) nostaa esille viisi mahdollista seikkaa, jotka osaltaan vaikuttavat tuloksissa. Näitä ovat mielenterveysongelmien puhumisesta helpottuminen, normaalin nuoruuteen kuuluvan mielen ailahtelun medikalisaatio, koulun opiskelu- ja terveydenhuollon resurssien puute tai väärinkäyttö, kiireen, kilpailun ja epävarmuuden ilmapiiri muuttuvassa maailmassa.

Tämän lisäksi Kosola (2019) nostaa esille lisääntyneen sosiaalisen median käytön, joka tuoreen kanadalaistutkimuksen mukaan on todettu lisäävän masennusoireita ja heikentävän nuorten itsetuntoa.

Nuorten luontosuhteen pienenemisestä kasvusta on onneksi myös merkkejä. Ympäristöministeriön ja Suomen ympäristökeskuksen luontobarometristä selviää, että etenkin nuoret ovat löytäneet luontoon entistä enemmän. (Ylen www-sivut 2020).

3.6 Mielenterveys käsitteenä

Hyvinvoinnin kannalta keskeinen voimavara on mielenterveys. Kuten hyvinvointikin käsitteenä, myös mielenterveys voidaan ymmärtää useilla eri tavoilla. Nurinkurista, mutta tullessaan sanana suomen kieleen mielenterveys tarkoittikin itseasiassa mielen sairautta. Nykyään mielenterveys nähdään erottamattomana osana terveyttä. (Karila-Hietala R. ym. 2019, 10-11).

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen sivulla kerrotaan, kuinka nykyään puhutaan mieluummin positiivisesta mielenterveydestä, kuin mielenterveydestä. Tämä käsite pyrkii viemään ajattelua pois ongelmakeskeisyydestä ja sairaudesta. Ihmisellä voi olla puutteita henkisen hyvinvoinnin alueella, vaikka hänellä ei olisi diagnoosia. Vastaavasti, vaikka ihmisellä olisi diagnosoituna mielenterveyshäiriö, hänellä voi silti olla kohtalaisesti psyykkistä hyvinvointia (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2021).

Positiivisesta mielenterveydestä puhuttaessa korostetaan pääosin samoja asioita, joita oli mainittuna hyvinvointia mitatessa yllä olevassa luvussa. THL:n sivuilla mainitaan psyykkiset voimavarat, mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään, yksilön toiveikkuus ja elämänhallinnan tunne, hyvien sosiaalisten suhteiden olemassaolo sekä myönteinen käsitys omasta itsestä ja kehittymismahdollisuuksista (Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivut 2021)

4 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSIA

Tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista on saatavilla yhä enemmän. Luonnossa vietetty aika näyttää tuottavan välittömiä fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti vaikuttavia terveysvaikutuksia. Jo pelkkä luonnossa vietetty aika sekä luonnon tarkkailu riittävät aikaansaamaan myönteisiä vaikutuksia ihmisen mielelle ja

keholle. Tämän lisäksi on välillisiä hyötyjä, kuten se, että ihminen liikkuaan aktivoituu (Kaikkonen H. yms. 2014, 11)

Luonnon hyvinvointivaikutusten on tutkimusten valossa todettu olevan monen osatekijän summa. Näitä ovat muun muassa esteettisyys, turvallisuus, lämpö, äänimaisema, ilmanlaatu sekä valon määrä. (Suomen mielenterveysseuran www-sivut 2021).

On todettu, että mitä enemmän luonnossa viettää aikaa, sen parempi on tunne-elämän hyvinvointi. Luonnossa liikuttaessa puhutaan usein elpymiskokemuksista tarkoittaen muun muassa rauhoittumista, ajatusten selkiytymistä, mielialan paranemista sekä arjen kiireiden ja huolten unohtamista. (Tyrväinen L. ym. 2014, 49)

Vahvinta näyttöä luonnon hyvinvointivaikutuksista on saatu Marja Neuvosen mukaan mielialaan sekä kognitiivisen suorituskyvyn paranemisessa. Aina luonnossa ei ole mahdollista viettää pitkiä aikoja kerrallaan, mutta jo lyhytaikaisellakin luonnossa vietetyllä ajalla on todettu olevan positiivisia terveysvaikutuksia muun muassa stressitasoja laskemalla (Tyrväinen, Kurttila 2014, 51).

Luonnossa ei tarvitse myöskään suorittaa. Tampereella on esimerkiksi saatu hyviä kokemuksia työllistämisyhdistys Etapin toiminnasta, jossa työmarkkinoilta ulos jääneitä nuoria on ohjattu Etapin luontoretkeille. Näiden retkien ohjaaja Niina Rautiainen kokee luonnossa mm. luottamuksen lisääntyvän sekä tunteiden näyttämisen helpottuvan. (Ympäristökasvatuslehden www-sivut 2021)

Kaupunkien viheralueet tuottavat vähemmän elpymiskokemusta, kuin suuremmat kaupungin ulkopuoliset metsäalueet. Pysyvämpiä terveysvaikutuksia saadakseen tulisi viheralueilla viettää viitisen tuntia kuukaudessa. Kaupungin ulkopuolisissa metsissä riittää kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Paljon ulkoilevat saavat myös suuremman välittömän hyödyn muun muassa onnellisuuden ja tyyneyden kokemuksina (Luonnonvarakeskuksen www-sivut 2020)

Tutkimukset osoittavat myös, että kävely kaupunkiympäristöissä oli ystävien kanssa houkuttelevaa, mutta vastaavaa ei välttämättä tapahdu metsissä kävellessä. Mikäli

metsä kuitenkin oli kokijalle turvallisen oloinen paikka, saatiin tutkimuksen mukaan jopa suurempi elpymiskokemus yksin kävellessä. (Tyrväinen L. 2014, 55)

Ekopsykologi Kirsi Salonen vertaa luonnossa vietettyä aikaa mindfulness -kokemukseen. Hän kertoo, kuinka esimerkiksi puron virtaa seuraamalla voi ”maadoittua” paremmin nykyhetkeen, oppia läsnäoloa, kuinka luonnossa on paremmin kosketuksissa omiin aisteihin, ja tätä kautta omat tarpeet selkiytyvät.

Luonto voi Salosen mukaan myös asettaa omat huolemme oikeisiin mittasuhteisiin sekä antaa uusia näkökulmia asioihin. Vaikeita asioita on helpompi työstää mielessään, kun mieli on levollisempi. Luonto on myös tasavertainen, eikä tuomitse. (Ylen www-sivut 2021).

Alustavaa tutkimusnäyttöä on myös luonnossa oleskelun ennaltaehkäisevistä vaikutuksista esimerkiksi parantaen stressinsietokykyä (Green Care Finlandin www-sivut 2020).

4.1 Fyysisiä terveysvaikutuksia

Oleskelun luontoympäristössä on tutkimuksissa todettu aiheuttavan fysiologisia muutoksia. Todettuja muutoksia on tapahtunut muun muassa sydämen sykkeessä, verenpaineessa, ihon sähkön välityskyvyn vaihtelussa, lihasjännityksessä ja elimistön stressihormonipitoisuudessa. Pidempien retkien on todettu myös aiheuttavan vastustuskykyä nostavaa vaikutusta. (Tyrväinen L yms. 2014, 55)

Japanilaistutkimuksessa esimerkiksi verenpaineen laskussa on parhaimmillaan saatu samankaltaista tulosta, kuin verenpainelääkkeen käytön aloittamisella. Myös esimerkiksi syöpää vastustavien valkosolujen määrän on todettu lisääntyneen japanilaisten metsäkylpyjen (shinrin yoku) ansiosta (Psykologiaa.com www-sivut).

4.2 Luonnon psyykkistä hyvinvointia tukevia vaikutuksia

Luonnossa ulkoilijoiden psyykkisen hyvinvoinnin on todettu elpävän stressitilanteista. Myönteisten tunteiden, kuten ilo, on todettu lisääntyvän luonnossa vietetyn ajan jälkeen ja taas negatiivisiksi miellettyjen tunteiden, kuten viha ja suru, on todettu vähentyneen luonnossa. Myös tarkkaavuus lisääntyy luonnossa, niin terveillä koehenkilöillä kuin esimerkiksi ADHD-diagnoosin omaavilla. (Tyrväinen L. yms. 51-53). ADHD-diagnoosin saaneiden lasten ryhmässä oireilun on todettu vähentyneen kolmanneksella verrattuna kaupunkilaisista koottuun verrokkiryhmään. (Yli-Viikari, 2021).

Tämän lisäksi metsässä olemisen on British Medical Journalin (2005) mukaan todettu vähentävän lievää ja keskivaikeaa masennusta. Japanilaisen tutkimuksen mukaan jo pelkkä viheralueiden läheisyys lisää yhteisöllisyyden kokemista ihmisten kesken (Suomi, Juusola, Anundi 2016, 26). Ekopsykologi Kirsi Salonen kertoo Kodin Kuvalehden artikkelissa ympäristöllä olevan syvällisiä terapeuttisia vaikutuksia. (Kodinkuvalehden www-sivut 2021)

4.3 Luonto sosiaalisuuden lisääjänä

Luontoalueiden ja asuinympäristöjen vihreyden ja vehreyden on tutkittu lisäävän sosiaalista vuorovaikutusta. Mitä vähemmän viheralueita on asuinympäristön lähellä, sen enemmän on tutkittu koetun yksinäisyyttä ja sosiaalisen tuen puutetta. Vastaavasti enemmän viheralueita tuottaa tutkimusten mukaan enemmän myös sosiaalista aktiivisuutta sekä yhteisöllisyyden kokemusta. (Tyrväinen L. yms, 2014 55).

Kirsi Myllyniemi tarkasteli pro gradu- tutkielmassaan sosiaalisuuden vuorovaikutuksen tasoa lapsilla luontoympäristössä. Tutkielmassa todettiin mm. luontoympäristön antavan tilaa erilaisille persoonille sekä ystävyys-suhteiden solmimisen helpottumisen luontoympäristössä. Helpottunut vuorovaikutus lisää osallisuuden kokemusta. (Myllyniemi K., 2020, 52)

5 . OPINNÄYTETYÖN TOIMINTA JA TAVOITE

Opinnäytetyössä etsittiin vastausta kysymykseen *kohentaako luonnossa liikkuminen nuorten kokemusta omasta hyvinvoinnistaan*. Tämän vuoksi toiminnallinen osuus oli yksinkertaisesti luonnossa liikkumista. Liikkuminen ei ollut urheilua, vaan luonto ja sen suoma rauha olivat ykkösprioriteettina.

Opinnäytetyössä toiminnallinen osuus toteutettiin eri luontokohteissa Rauman seudulla. Toiminta sisälsi ns. lähiulkoilua, joka on Luonnonvarakeskuksen käyttämä määritelmä silloin, kun retki kestää alle vuorokauden (Luonnon virkistyskäyttö -ulkoilutlastot).

Luonto on minulla viime vuosien aikana tullut yhä tärkeämmäksi, ja koen että sen terapeutista potentiaalia ihmisen hyvinvoinnin suhteen ei ole riittävästi huomioitu näinä kiireisinä ja lääkemyönteisinä aikoina, vaikka tutkimustieto ja suositukset sitä jo puoltavatkin (Soini K., ym., 10).

Koronapandemian aikana ihmiset tosin vaelsivat metsiin aiempaa enemmän vapaa-ajallaan ja oli nähtävissä myös luontosuhteen hienoista muuttumista erityistä alle 25-vuotiailla. (Ylen www-sivu 2020).

Tällainen oli rajauksena perusteltua resursseilla, mutta myös sillä, että tällöin toiminta voisi olla helpommin toteutettavissa nuorten elämässä jatkossakin. Kauempana olevia luontokohteita ei lähdetty tavoittelemaan. Tarkoitus oli tuottaa retkiä, jotka oli mahdollista tehdä matkoineen neljän tunnin aikana.

Harjoitteluni aikana keväällä 2020 tekemämme päiväretket metsään antoivat minulle käsitystä siitä, minkä pituista retkeä nuorten kanssa olisi sopiva suunnitella. Tämän ennakkohavainnoinnin perusteella katsoin, että retket voisivat olla kilometreissä kuu-desta noin yhdeksään kilometriin. Yhdeksää kilometriä saattoi havaintojeni mukaan pitää jo maksimimääränä.

En tahtonut tuottaa fyysisesti liian raskasta luontokokemusta. Oli tärkeää pysytellä rajoissa, jossa oltiin ”väsyneitä - hyvällä tavalla,” eikä kuljettu liian pitkään. Tämän lisäksi nuorten sopimuksissa oli työpajalla määritelty päivien pituudeksi neljä tuntia. Retkemme saareen oli tästä poikkeus, kuusi tuntia. Tällöin piti huolehtia siitä, että nuorilla oli poikkeuksellisesti vakuutukset voimassa myös neljän tunnin jälkeen.

Oli huomioitava myös muu kuormittuminen. Esimerkiksi ihmisten seurassa oleminen saattaa väsyttää myös, sekä pelkkä ulkoilma. Pidemmän matkan kulkemista osaltaan vaikeutti muutamilla pidempään patikkaan soveltumattomat jalkineet tai housut, jotka hiertävät. Kuntouttavassa työtoiminnassa olevien nuorten kohdalla luontotoimintaa järjestettäessä on tärkeää huomioida, että useimmilla ei välttämättä ole sopivaa varustusta luonnossa kulkemiseen, eikä varaa tällaisia hankkia.

Toiminnallisia luontopäiviä oli kolme. Toiminnallinen osuus oli tarkoitus saada toteutettua pääosin elokuun 2020 aikana, mutta loukattuani jalkani kahden viimeisen kerran toteutus venyi lokakuulle 2020. Moni nuorista koki kesällä liikkumisen mielekkäämmäksi, mutta olimme säiden suhteen onnekkaita myös syksyllä ja vietimme lokakuiset retkemme kauniissa säässä kenenkään palelematta tai kastumatta.

Tarkoituksena oli tuottaa osana Starttipajan kuntouttavaa työtoimintaa nuorille luonnossa liikkumista ja seurata sen mahdollisia terapeuttisia ja eheyttäviä, positiivisia vaikutuksia nuorten kokemuksia haastatteleamalla.

5.1 Kohderyhmän soveltuvuus

Uskoin, että etenkin tällaisella asiakasryhmällä olisi tärkeää saada luonnossa liikkumisen taito ja ilo uudelleen käyttöön. Tämän tulisi olla osa kuntoutusta, vaikka mitään erityistä työtoimintaa tai ”seikkailua” ei siihen liittyisikään. Luonnossa liikkumisella on todettu olevan lyhytkestoisia, mutta välittömiä vaikutuksia mm. mielenterveyteen sekä vireys -ja energiatasoon (Jäppinen J-P 2015, 30).

Näin ollen oli myös perusteltua ottaa kyseinen asiakasryhmä tutkimuksen kohteeksi. Tutkittavat nuoret olivat iältään 19-25 vuotta. Tutkimustenkin mukaan nuorten liikunta on pienimmillään juuri kahdenkymmenen ikävuoden molemmin puolin (Myllyniemi, Berg 2013, 77).

Kuntouttavassa työtoiminnassa olevat nuoret olivat kohderyhmänä soveltuva, koska valtaosalla heistä oli myös omien havaintojeni mukaan haasteita hyvinvoinnin saralla. Haasteensa tämän ryhmän kanssa tuotti esimerkiksi se, että heillä saattoi elämäntilanteet vaihtua ajoittain nopeasti, sekä joskus heillä oli aiempien kokemusteni mukaan vaikeuksia sitoutua toimintaan tai aikatauluihin riittävästi.

Onnekseni nuoret olivat sitoutuneita toimintaan ja retket olivat fyysisestä raskaudesta huolimatta odotettuja. Kaikki nuoret olivat aina ajoissa paikalla. Yhden nuoren poissaolo keskimmäiseltä retkeltä liittyi työharjoittelupaikan saamiseen, jota voin pitää positiivisena muutoksena nuoren elämässä.

Starttipajan nuorten valitseminen on luontevaa myös siksi, että he olivat tulleet itselleni tarpeineen ja erityispiirteineen tutuiksi jo sosionomiharjoitteluni ajalta. Heihin tutustumisen kautta ja heiltä jo aiemmin saamani palautteen kautta ajatus siitä, että tämä olisi heille hyödyllinen tapa toimia, vahvistui. Havaitsin keväällä ja alkukesällä 2020 tekemiemme retkien aikana kuinka *hiljaisista nuorista tuli metsässä puhuvia*. Tämä vahvisti itselleni opinnäytetyöni aihepiirin sekä asiakasryhmän erityisen sopivuuden.

Myös tasa-arvon näkökulmasta nuorten on todettu olevan yksi avainryhmä muun muassa lasten, ikääntyneiden, autottomien, liikuntarajoitteisten sekä maahanmuuttajien kanssa, joilla on muita vähäisemmin voimavaroja harrastaa ulkoilulajeja monipuolisesti kuin terveellä työssäkäyvällä väestöllä (Tyrväinen L ym. 2014, 33).

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tämä on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa kerättiin aineistoa toiminnallisen havaintomateriaalin lisäksi haastatteleamalla kokijoiden mielipiteitä ennen ja jälkeen retkien.

Koin tällaisen työskentelytavan itselleni ja tarkasteltavalle aiheelle suotuisimmaksi. Pelkästään kirjalliseen muotoon tiivistettynä, olisi opinnäytetyöstäni jäänyt mielestäni konkreettinen osuus enemmän tai vähemmän mielikuvituksen varaan. Tahdoin myös tarkastella ja todistaakin, että tällainen on menetelmänä helposti toteutettavissa nuorten työpajan resurssien puitteissa. (Metropolian www-sivut 2021)

6 TOIMINNAN KUVAUS JA ANALYSOINTI

Opinnäytetyöhöni osallistui viisi 19-25 -vuotiasta nuorta nuorten työpajalta, joista kaksi oli miehiä ja loput naisia. Toiminnallinen osuus sisälsi rauhallista kävelyä metsissä, meren rannoilla sekä saarella pääosin luonnonsuojelulle pyhitetyillä alueilla. Toiminnallisten osuuksien aikana keskityin katselemaan nuorten käytöstä ja haastattelemaan avoimin kysymyksin mielipiteitä retken ja luonnon tarjoamasta annista. Reiteillä kulkivat polut. Korkeuseroja ei juuri poluilla ollut, mutta maasto oli paikoin kivikkoista sekä juurakkoista.

Matkan teolle en asettanut juuri struktuureita. Oli tärkeää, että jokainen sai kulkea omaan tahtiinsa, kuitenkin niin, että retken ohjaajana pyrin huomioimaan, että kaikki tuntevat olevansa osa porukkaa ja että kukaan ei jää liikaa jälkeen. Aikataulut pyrin huomioimaan niin, etteivät nopeimmat olisi liian aikaisin odottamassa paluukyytiä sekä sen, että hitaimmat ehtivät myös kulkemaan matkan sovitun aikataulun puitteissa.

Luotin siihen, että nuoret avautuvat juuri niistä asioista, joista hyvä on puhua sillä hetkellä. Pakollista ei ollut puhua mistään. Kuntouttavaan työotteeseeni kuuluu sekin, että hiljaisempia osallistujia nostetaan hieman enemmän esiin esimerkiksi keskustelun aloittamisella tai haastattelemalla eri aiheista.

Osana retkiä nautittiin myös eväät. Mikä sen parempaa, kuin patikan jälkeinen evästauko? Meillä oli kaikilla mukana omat eväät, mutta tämän lisäksi myös nuorten työpajan puolesta tarjottiin halukkaille nuotiolla makkarat. Nuoret hoitivat itse tulen nuotioon.

6.1 Kyselyt

Kyselyt toteutettiin paperilla kysymyksin (liitteenä) ennen ja jälkeen opinnäytetyön toiminnallisen osuuden aloittamista. Kyselyt tehtiin nuorten kuntouttavan työajan puitteissa ja vastailuun oli varattu tunti aikaa. Yhdellä nuorista kesti pidempään vastata ja hänelle se sallittiin. Pyrin huomioimaan kyselyissä sen, että siihen oli varattu riittävästi aikaa sekä rauhallisen ympäristön.

Kyselyiden lisäksi haastattelin nuoria tekemiemme retkien aikana avoimin kysymyksin. Keskustelimme tämän lisäksi monesta muustakin asiasta ja havainnoin kokijoiden käyttäytymistä ja mahdollisia muutoksia siinä.

6.1.1 Ensimmäinen retki

Ensimmäisenä retkenämme teimme elokuun 2020 alussa noin kuuden kilometrin kieroksen lähimetsässä luonnonsuojelualueella. Reitti oli nuorille entuudestaan tuttu jo alkukesästä tekemiemme retkien tiimoilta. Kohteessa kulki polku eikä korkeuseroja juuri ollut. Meri oli läsnä polun kulkiessa osan matkaa meren vierustaa. Luonto oli melko monipuolinen reitin kokoon nähden. Lehtometsää sekä jylhää kuusimetsää, metsäomenapuita. Kohtasimme lähietäisyydeltä myös joutsenia poikasineen. Sää oli poutainen ja helteinen. Nuorilla oli matkassa omat eväät, jotka nautimme matkan puolivälissä. Kaikki nuoret osallistuivat tälle retkelle mukaan.

Palattuamme työpajalle nuoret olivat raukeina ja levollisen näköisiä, sekä väsyneitä. Kaikilla oli hyvä mieli.

6.1.2 Toinen retki

Toinen retkistä kohdistui hieman kauemmas. Saimme yksityiskyydityksen kohteeseen linja-autolla. Lokakuun alkupuolella kuljimme reitin, joka edestakaisin oli kuusi kilometriä. Reitti kulki meren vierustaa. Grillasimme makkarat saavuttuamme reitin

päähän laavulle. Sää oli vuodenaikaan nähden suotuista ja melko lämmin. Yksi nuorista oli estynyt tulemaan tälle retkelle.

Makkaran grillaaminen, laavulla istuminen, huumori sekä merimaisemien kuvailu ja selfie -kuvien ottaminen tuntuivat olevan tällä retkellä nuorille eniten mieleen. Henkilökohtaisesti minua ilahdutti nähdä nuoret kuvaamassa itseään luonnossa. Se kuvasti katsojan mieleen jotakin voimaannuttavaa.

6.1.3 Kolmas retki

Kolmas ja viimeisin retki kävi saareen. Matkasimme yhdessä veneellä kolme kilometriä lähisaareen merellä. Aamulla oli hieman pakkasta, mutta onneksemme sää oli poutainen ja päivän noustessa myös lämpötila nousi aamun lukemista. Veneretki oli monille nuorista eksoottinen kokemus. Myös saarella kulkeminen selvästi miellytti. Tämä oli retkistämme pisin, niin kilometreissä kuin tunneissakin. Saavuttuamme retkemme kaukaisimpaan kolkkaan, avomeren äärelle, grillasimme makkarat laavulla ja söimme kukin omia eväitämme.

Tällä retkellä kuljimme takaisin lähtöpaikkaan hieman eri reittiä. Arvioin ajankäytöllisesti sekä nuorten kuntoa seuranneena, että oli mahdollista kulkea eri reitti lähtöpaikkaan, vaikka se tekikin matkaan noin kilometrin lisää. Reitti oli pidempi, mutta toisaalta suurelta osin helpompi kulkea, vähemmän juurakkoa polulla. Eri reitti mahdollisti lisäksi yhden lisälevähdystauon.

Yhdellä nuorista oli tällä kolmannella retkellä välillä usko omaan jaksamiseen koetuksella jo alusta alkaen. Kuljin suuren osan matkasta hänen kanssaan. Meillä oli hyvä keskusteluyhteys ja reitin pituudesta sekä aihepiirien raskaudesta huolimatta, patikointi sujui miellyttävissä merkeissä.

Aivan loppumetreillä nuori katsoi askelmittariaan ja näkymä 18 000 tuotti silmännähdän merkittävän onnistumisen kokemuksen. Itselleni tämän onnistumisen tunteen näkeminen oli retken suurimpia anteja.

Aivan aikataulussa lopulta kyytimme tuli veneellä hakemaan meitä takaisin mantee-reelle. Veneessä vallitsi aamua enemmän rauha ja hiljaisuus. Levottomuus tuntui purkautuneen patikkaan ja miellyttävään retkeen ja luontoon.

6.1.4 Kontaktin ylläpitäminen poikkeuksellisena aikana

Alun alkaen olin suunnitellut, että opinnäytetyön toiminnallinen osuus olisi saatu suoritettua syyskuun puoliväliin mennessä. Loukattuani jalkani vapaa-ajalla luonnossa toiminnallisen osuuden toteuttaminen venyi. Ennustamattoman sairaslomani aikana tahdoin pitää kuitenkin yhteyttä nuoriin yllä, sekä nuorten yhteyttä myös luontoon.

Koin tärkeänä, että saavuttamani yhteys nuoriin säilyisi. Nuoret olivat alkaneet luottaa minuun ja olivat avoimia. En tahtonut katkaista tätä sidettä. Koin myös tärkeänä, että olen itse havainnoimassa mahdollisia muutoksia esimerkiksi ryhmän dynamiikassa, jotta osaisin havainnoida luonnon hyvinvointivaikutuksia objektiivisemmin.

Ensimmäisellä tapaamisella keskustelimme hieman retkien viivästymisestä aiheutuneista tunnelmista sekä teimme yhdessä taideterapeuttisen työn helteisessä säässä. Jälkimmäisellä kerralla menimme järven rannalle grillaamaan. Mahdollisuus oli myös saunaan, mutta tätä optiota nuoret eivät rohjenneet käyttää. Jälkimmäiseen tapaamiseen osallistui myös muu muiden nuorten työpajan osastojen nuoret. Tämä aiheutti pientä levottomuutta omissa asiakkaissani.

Jätin nämä kaksi kontaktikertaa kyselyideni ulkopuolelle, koska nämä eivät sisältyneet alkuperäiseen suunnitelmaan.

7 NUORTEN KOKEMUKSISTA

Opinnäytetyöhöni osallistui viisi nuorta aikuista. Käytän heistä tässä nimeä osallistujat.

Osallistuneet nuoret vastasivat kukin kahteen kirjalliseen kyselyyn. (Liite 1, Liite 2). Ensimmäiseen kyselyyn vastattiin muutamaa päivää ennen toiminnallisen osuuden alkamista elokuussa 2020. Jälkimmäiseen kyselyyn nuoret vastasivat viikko viimeisen retkemme jälkeen lokakuussa 2020. Kysymysten lisäksi oli mahdollisuus myös vapaalle sanalle. Lisäksi retkien aikana olen haastatellut vapaasti keskustellen asiakkaiden kokemuksista retkien aikana.

Kyselyyn vastattiin nuorten työpajan tiloissa nuorten työaikana. Nuoret vastasivat kyselyyn rauhassa kiirehtimättä antaen kaikille keskittymisrauhan. Vastailu kesti useimmilla noin tunnin molemmilla kerroilla.

Vaikka kaikki vastailivat kyselyihin huolellisesti keskittyen, oli vastausten laajuudessa suurta hajontaa. Osalla nuorista kirjoittaminen ja omien kokemusten jäsentäminen ylipäätään olivat haasteellisia.

Esittelen alla nuorten kokemuksia yksilöidysti, sekä lopussa tutkimustulosteni yhteenvedon.

7.1 Osallistujat

Osallistuneita nuoria oli viisi. Kaksi nuorta miestä ja kolme nuorta naista. Osallistuneita yhdisti se, että he kaikki olivat olleet starttipajalla ennen opinnäytetyön toiminnallisen osuuden alkamista noin vuoden kuntouttavassa työtoiminnassa.

Taustoiltaan heillä oli eroavaisuuksia mm. koulutustaustassa. Osalla oli pelkästään peruskoulu suoritettuna, osalla oli ammattikoulutausta. Kukaan osallistujista ei juuri ollut työelämässä ollut. He, jotka olivat olleet, oli työura katkennut esimerkiksi rikosten

taikka mielenterveyden ongelmien, kuten paniikkihäiriön vuoksi. Osalla työelämään menoa oli estänyt arkuus ja heikko itsetunto. Muutamalla nuorella oli elämässään jonkin verran päihteiden käyttöä, ei kuitenkaan siinä määrin, että olisivat kokeneet sen ongelmaksi.

Suurin osa nuorista ei tiennyt ollenkaan, mitä tahtoisivat tulevaisuudessa tehdä työseen. Kaikki nuoret kokivat olevansa opinnäytetyön aloittamisen hetkellä kykenemättömiä astumaan työ- tai koulumaailmaan. Nuorilla oli jonkin verran ongelmia ruoka- ja unirytmien kanssa. He pitivät itseään myös huonokuntoisina fyysisesti. Kaikilla nuorilla oli taustalla myös jokin sairaus- tai vamma, josta he kokivat kärsineensä.

7.2 Osallistuja 1

Tämä nuori oli melko niukka sanoissaan, mitä tuli tähän opinnäytetyöhön kyselyyn liittyviin kysymyksiin. Hän koki ensisijaisesti, että suurimmat haasteet elämässä liittyvät harrastusten puuttumiseen, taloudelliseen tilanteeseen sekä itsetuntoon. Asiakas oli erittäin tyytyväinen asuinoloihinsa sekä ystäviinsä. Myös päivittäinen pärjääminen sekä perhe ja läheiset olivat asiakkaan elämässä hyvällä mallilla hänen mielestään.

Asiakas oli harrastanut elämässään useita yksilö- ja joukkuelajeja, mutta tahtoi nyt kohentaa terveydentilaansa löytämällä oman urheilulajinsa. Hän koki siis, että tahtoi harrastaa jotakin uutta urheilulajia, mutta ei vielä tiennyt, mikä se voisi olla. Nuori ei tiennyt mitä tahtoo tehdä tulevaisuudessa ja tämä osaltaan aiheutti stressiä. Hän koki ystäviä olevan riittävästi ja heidän olevan hyviä.

Osallistuja 1 osallistui opinnäytetyöhön ennakkoluulottomasti. Hän oli kokenut luonnon rauhoittavan ja lohduttavan, sekä iän myötä oli oppinut arvostamaan luontoa enemmän.

7.3 Osallistuja 2

Asiakas kertoi opinnäytetyön aloituskyselyssä olevansa elämässään tyytyväinen tai melko tyytyväinen lähes kaikkeen, erityisesti perheeseensä ja läheisiinsä.

Hyvinvointi tarkoitti asiakkaalle omien sanojensa mukaan ”omaa henkistä ja fyysistä jaksamista ja voimavaroja.”

Nuori osallistui ennakkoluulottomasti ja mielenkiinnolla opinnäytetyöhöni. Hän kertoi, että luonto merkitsee vuosi vuodelta enemmän, että lapsena hän ei osannut arvostaa tällä tavalla luontoa. Nuori koki myös, että suhde luontoon muuttui opinnäytetyön aikana. Jälkimmäisessä kyselyssä toi esille kokemuksensa, kuinka nykyään luonto on paljon muutakin kuin metsä. Retkistä hän piti eniten viimeisestä, koska se oli ajallisesti pisin. Luonnossa parasta asiakkaalle olivat eläimet, rauhallisuus, puut, valoisuus sekä raitis ilma.

Nuori koki luontoretkien tuoneen retkipäiviin lisää energiaa. Olo oli ollut retkien aikana ja jälkeen pirteämpi sekä energisempi.

7.4 Osallistuja 3

Tämä nuori oli vastauksissaan ryhmästä runsain. Hän koki, että itsetunnon ongelmat olivat erittäin suuret. sekä myös, että päivittäisessä elämässä on vaikeuksia pärjätä. Hän ei luottanut omiin voimavaroihin kohdata haasteita. Ystävät, perhe sekä läheiset olivat silti nuorelle hänen omasta mielestään hyvällä mallilla.

Nuori tahtoi kohentaa terveyttään ensisijaisesti liikkumalla sekä syömällä terveellisemmin. Hän kaipasi taloudellista stressittömyyttä, omaa itsenäistä asumista, läheisyyttä sekä turvallisuuden tunnetta.

Hänen oli vaikea määritellä mitä hyvinvointi hänelle merkitsee. Nuori kertoili sen olevan ”ehkä sitä, että tuntee levänneensä hyvin ja riittävästi, harrastaneensa liikuntaa niin että olo on hyvä. Hyvä ja virkeä olo, sekä sellainen, ettei ole syönyt liikaa.”

7.5 Osallistuja 4

Nuorella oli oman kokemuksensa mukaan erityisen huono itsetunto. Piti terveydentilaansa yleisesti ottaen kohtuullisena, mutta ei ole tyytyväinen elämäänsä yleisellä tasolla. Hän koki kuitenkin suhteensa omaan perheeseensä ja läheisiinsä olevan erityisen hyvä. Nuori tahtoi elämässä saavuttaa korkean toimeentulotason, omakotitalon, eläimiä ja vapautta. Hänelle hyvinvointi tarkoitti kyselyideni mukaan liikuntaa ja sitä, että terveys ei reistaile.

Hän koki luonnon olevan paikan, jossa on hyvä rauhoittua. Opinnäytetyöhön nuori osallistui mielenkiinnolla. Erityisesti meri on ollut jo nuoresta lähtien lähellä sydäntä perhesyiden sekä lapsuusmuistojen- ja kokemusten vuoksi.

Nuori ei osannut juurikaan ennalta kertoa, kuinka paljon on harrastanut ulkoilua luonnossa tai ulkoilua ylipäätään. Määrät vaihdelleet nollan ja kahden kerran välillä kuu-kaudessa. Hän koki, ettei tahdo lähteä yksin mihinkään. Tämä tuli esille monessa kohdassa.

Luonnossa kulkiessa hänen mukaansa parasta ovat rennot jutut ja rento kulkeminen. Hän koki olonsa luonnossa olevan utelias. Luontokokemuksen jälkeen olo oli asiakkaan mukaan *”rento, mutta väsynyt.”* Nuori kertoi jälkimmäisessä kyselyssä, että luonnossa vietetty aika paransi hänen omaa kokemusta hyvinvoinnistaan, mutta ei osannut selittää miten.

Luonnossa liikuttuamme hänen mukaansa parasta oli ulkoilma sekä luonnon näkeminen ”paremmin.” Ikävintä luonnossa olivat sade ja pelko punkeista. Hän koki, että opinnäytetyön myötä hän tahtois liikkua luonnossa enemmän. Tämä ei ole hänen kohdallaan näkynyt lisääntyneenä luonnossa liikkumisen määränä kuitenkaan. Ulkoilukaveri puuttui.

7.6 Osallistuja 5

Osallistuja 5 koki opinnäytetyön alkaessa taloudellisen tilanteensa sekä itsetuntonsa olevan heikko. Hän tahtoi olla tyytyväisempi itseensä sekä armollisempi itselleen. Tulevaisuuden toiveissa oli muun muassa lasten kanssa työskentely, joka sitten alkoikin työharjoitteluna varsin pian syksyllä 2020.

Nuori koki, että luonto on hänelle mieluisa paikka viettää vapaa-aikaa. Tosin hän kertoi kärsivänsä ”ötökkö-kammosta” sekä pelkäävänsä myös käärmeitä ja punkkeja. Nämä pelot eivät onneksi olleet koskaan kuitenkaan estäneet häntä menemästä luontoon, tai tehneet luonnossa liikkumisesta epämiellyttävää kokemusta.

Hän kertoi luontosuhteensa muuttuneen vasta hiljattain ja alkaneensa kulkemaan luonnossa säännöllisesti kuluneen vuoden aikana. Nuori koki osallistuneensa opinnäytetyön tutkimukseen kiinnostunein ja avoimin mielin.

8 YHTEENVETO

Kaikki tutkittavat kokivat luonnossa vietetyt päivät positiivisina. Nuorilla oli hämmästyttävän samansuuntaisia näkemyksiä ja pohdintoja siitä, miltä retkien jälkeen tuntui kehossa ja mielessä. *”Väsinyt – Hyvällä tavalla.”* Saadut tulokset opinnäytetyössäni olivat sen suuntaisia, joita tieteellinen tutkimus osoittaa erityisesti luonnossa liikkumisen välittömistä hyvinvointivaikutuksista.

Opinnäytetyöni rajaukset ja käytettyjen menetelmien valinta, sekä aikajänne eivät antaneet paljon mahdollisuuksia mitata fyysisiä terveysvaikutuksia isommin. Emme mitanneet esimerkiksi verenpainetta tai kolesteroliarvoja, joiden kerrotaan laskevan luonnossa liikkumisen myötä.

Toiseksi, en nähnyt tarvetta kumota jo moneen kertaan todettua tutkimusnäyttöä välittömistä fyysisistä terveysvaikutuksista. Kolmella ulkoilukerralla en myöskään kokenut tarpeelliseksi lähteä mittaamaan kuntotestien kautta esimerkiksi mahdollisesti kasvanutta kuntoa.

Kyselyistä kävi ilmi, että luonnossa liikkuminen ja liikkuminen ylipäätään lisääntyivät opinnäytetyön innoittamina vähentyen kuitenkin syksyn edetessä lähes opinnäytetyön aloitusta edeltävään tilaan. Tämä on linjassa tutkimusnäytön kanssa siitä, että luonnossa liikkumisen mielekkyyteen vaikuttaa esimerkiksi ilman lämpötilan lisäksi valon määrä ja esimerkiksi säätila. (Suomen mielenterveysseuran [www-sivut](http://www.suomenmielenterveysseura.fi) 2021). Opinäytetyön toiminnallisen osuuden päättyessä ja viimeiseen kyselyyn vastatessa oli syksy jo hyvin pitkällä.

Kyselyissä sekä havaintojeni pohjalta kävi ilmi, että tutkimusnäyttö esimerkiksi luonnon rauhoittavasta vaikutuksesta jo muutaman minuutin luonnossa vietetyn ajan jälkeen ovat totta. Nuoret kertoivat rauhoittuneensa luonnossa ja osalla erilaiset huolet, haasteet ja mieltä painavat asiat joko unohtuivat, tai lievenivät luontoretkien aikana.

Havainnoin rauhoittumisen muun muassa siten, että kännyköitä ei käytetty kuin harvoin ja silloinkin vain luonnon kuvaamiseen tai voimaannuttavan kuvan ottamiseen kokijasta itsestään. Hiljaiset nuoret tulivat puheliaammiksi, levottomat ja äänekkäämmät persoonat antoivat sitä vastoin tilaa hiljaisemmille. Ryhmän äänekkäimpien tapalaskia leikkiä kaikesta muuttui astetta vakavampaan keskusteluun, jota pidin myönteisenä asiana. Arvioin siinä kuin hiljaisuudenkin, jatkuvan äänessä olemisen, sekä huumorin olevan arkuuden tai heikon itsetunnon merkin.

Nuorten keskustelut keskenään, sekä kanssani, olivat jossain määrin aiempaa avoimempia. Oli helpompi olla avoin, kun kuljettiin peräkkäin ilman katsekontaktia tasa-puolisen luonnon äärellä aistirikkaassa ympäristössä? Nuoret huolehtivat lisäksi toistensa jaksamisesta ja pyrkivät kulkemaan vauhtia, jotta kukaan ei jäisi yksin. Luonnon äärellä ei puhuttu toisten päälle.

Luonnossa liikkuminen ja sen hyvinvointivaikutuksista puhuminen herkistivät nuoria myös refleктоimaan paremmin omia tunteuksiaan. Osa löysi luonnossa liikkumisesta

tavan purkaa ahdistustaan myös vapaa-ajalla, joka olikin toiveissani. Parempi kontakti omiin tunteisiin ja tuntemuksiin, sekä ymmärrys itsestä on erittäin tärkeää.

Nuoret kertoivat itsetunnon ongelmistaan. Tutkimusnäyttöä on aiemmin muun muassa itsetunnon kohentumisesta luontoympäristössä. Tämä vastaa omaa havainnointiani luonnossa muutamien asiakkaiden kohdalla. Asiakkaat tuntuivat olevan rauhallisempia, sekä ”omia itsejään.” Lisäksi pitkän matkan taivallettuaan onnistumisen kokemukset tuntuivat olevan asiakkaiden mieleen. Läheisille saatettiin retken päätyttyä laittaa askelmittarien lukemia jne. Lisäksi havainnoin selfiekuvien ottamisen kasvaneena itsetunnon merkinä. Aiemmin nuoret eivät voineet sietää, miltä he näyttivät ja kaikilla nuorista oli negatiivinen käsitys omasta ulkonäöstään tai muodostaan.

Kaikki nuorista toivoivat lisää luonnossa kulkemista työpajatoimintaan. Tämä kävi ilmi teettämissäni kyselyissä, omien havaintojeni sekä vapaan keskustelun perusteella luonnossa ollessamme. Nuoret odottivat retkiä sen verran innokkaasti, että sitoutuivat aikatauluihin, joka ei muuten kaikkien kohdalla ollut pajapäivinä itsestään selvää. Pidän tätä osoituksena motivaatiosta sekä siitä, että toiminta on odotettua ja mielekästä.

Kuten tutkittu tietokin osoitti, nuorilla oli myös tutkimuksessani riski jäädä syrjään luontoaktiiviteeteista. Varsinkin luonnonsuojelukohteiden saavuttaminen ilman autoa voi muodostua ongelmaksi. Tämän lisäksi taloudellinen tilanne estää tai hankaloittaa sopivien varusteiden hankkimista, joka tekisi ulkoilusta mukavampaa myös huonompien säiden aikana. Ristiriitaa oli siinä, että moni nuorista koki, että heillä oli riittävästi läheisiä ystäviä tai muita ihmisiä elämässään. Tästä huolimatta seuran puute nousi lähes kaikissa vastauksissa esteeksi luontoon lähtemiselle.

Luonnossa kulkemisen myötä nuorten ryhmädynamiikassa tapahtui nopeasti muutosta. He alkoivat olla toistensa seurassa viikoittain ja järjestivät esimerkiksi illanistujaisia. Osa nuorista oli alkanut käymään kävelyllä yhdessä. Kaksi pariskuntaakin syntyi. Tätä kaikkea ei voi suoraan laskea luontotoiminnan seuraukseksi, mutta osansa itsetunnon kasvulla ja sosiaalisuuden lisääntymisellä saattaa olla.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Nuorten työpajatoimintaan starttipajalle sopii ja on suorastaan tarve luonnossa liikkuminen. Luonnon hyvinvointivaikutukset kohdistuvat sellaisiin osiin ihmisen elämässä, joka on kuntouttavassa työtoiminnassa olevalle nuorelle kuin täsmälääke. Etsin vastausta kysymykseen; *kohentaako luonnossa liikkuminen nuorten kokemusta omasta hyvinvoinnistaan*. Vastaus oli yksiselitteisesti kyllä.

Pääosin sopivana määränä luonnossa tapahtuvaa ulkoilua oli palautteen ja havaintojeni perusteella päivä viikossa, tai päivä kahdessa viikossa. Lyhyempiä parin kilometrin kävelyjä olisi sen sijaan mahdollista suorittaa vaikka päivittäin säiden salliessa ihan kaupunkiympäristössä.

Päivät starttipajalla ovat pituudeltaan neljä tuntia poikkeuksia lukuun ottamatta. Tämä aika ja tämän ajan puitteissa tehdyt retket ovat riittävät saamaan aikaan tavoiteltava hyvinvointia lisäävä vaikutus nuoren elämään.

Havaintojeni ja saamani palautteen mukaan yli kymmenen kilometrin lenkkejä ei kannata toteuttaa hyväkuntoisten nuortenkaan kanssa. Myös ulkoilumaasto on huomiotava. Tottumattomalla esimerkiksi pieni polulla oleva juurakko voi olla hankala kulkea. Juurakkoinen sekä kivinen polku lisäävät loukkaantumisen riskiä melko paljon, kun ei ole sopivia kenkiä.

Nuorille on hyvä kertoa reitin pituudesta yms. etukäteen koska he voivat hermoilla asioita, joita eivät tiedä. On hyvä aloittaa esimerkiksi kahden kilometrin matkalla ja lisätä retkien pituutta sitä mukaa, kun huomaa, mihin nuorten kyvyt riittävät. Sopivista varusteista kannattaa muistuttaa moneen kertaan ja painottaa sen tärkeyttä. Perusensiaputarvikkeet ovat hyvä olla mukana.

Työpajan toimintaa ei tarvitse muuttaa isolta osin tällaisen kuntouttavan työmuodon tullessa mukaan. Starttipajan olemassa olevaa päiväohjelmaa voi soveltaa välillä luonnossa, kuten erilaisten positiivisten voimavarojen löytämistä itsestään. Säävaraus on

hyvä olla ja tämä edellyttää myös sitä, että huonon sään aikana on varalla muuta ohjelmaa, jos ei luontoon ole järkevää tai ollenkaan mielekästä lähteä.

Toiminnallisen opinnäytetyöni yhtenä tavoitteenani oli juurruttaa tällainen luonnossa liikkumisen malli käytäntöön nuorten työpajalle. Valitettavasti tässä en aivan onnistunut. Käytännön juurtumiseen vaikutti erityisesti se, että asiaan uskova työpari vaihtui melko pian opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden päätyttyä ja uudella vastuuhenkilöllä oli erilaiset vahvuusalueet käytössä. Tämän lisäksi myös talvi asetti omat rajoitteensa retkien mielekkäälle järjestämiselle.

Luonnossa liikkuminen ja luonnon hyödyntäminen ulkoilumielessä ei myöskään vaadi suuria taloudellisia resursseja. Retkiä on mahdollista järjestää lähiluontoon esimerkiksi niin, että sovitaan pajapäivän alkavan suoraan kohteesta. Ohjaaja voi tarvittaessa ottaa kyytiinsä heidät, jotka kokevat, etteivät osaa perille, tai joille matka kulkea jalan tai polkupyörällä kohteeseen on liian pitkä. Nuoret kyyditsevät havaintojeni mukaan mielellään myös toinen toisiaan.

Luonnossa liikkumista on ensisijaisesti hyvä harjoittaa työpajatoiminnassa säätilanetta huomioiden. Sateisella säällä tai kovalla pakkasella ei ole hyvä lähteä luontoon tottumattomien nuorten kanssa retkille. Kokemus voisi tällöin olla toivotusta täysin päinvastainen. Useimmilta nuorilta puuttuvat myös sopivat asusteet tällaiseen.

Vaikka ryhmä on pieni, olisi hyvä olla kaksi ohjaajaa mukana, jolloin toinen voisi kulkea mahdollisen etujoukon matkassa ja toinen jäädä hitaampien matkaan. Vaihtoehtona on se, että sovitaan vain kulkea yhdessä, mutta tällainen voi tuntua myös kurjalta myös hitaimman puolesta, jos ei tahdo olla jarruna.

10 POHDINTAA

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden rajaaminen kolmeen kertaan on melko suppea antamaan tarkempaa kuvaa siitä, minkälaisia vaikutuksia tällaisella toiminnalla voisi olla pidempään tehtynä. Toisaalta keväällä ja alkukesällä 2020 tekemiemme retkien tuloksellisuus oli minulla mielessäni. Vaikka näiden kertojen antia en tässä opinnäytetyössäni käyttänytkään, olivat tutkittavat nuoret käyneet luonnossa yhtenä ryhmänä kanssani opinnäytetyön retket mukaan laskettuna kuusi kertaa.

Minulla oli opinnäytetyön toiminnallista osuutta aloittaessani melko paljon tietoa nuorten fyysisestä jaksamisesta, ryhmän dynamiikasta sekä jokaisesta yksilönä itsessään. Täysin vieraiden nuorten kanssa en olisi voinut käydä näin suoraan toimintaan turvallisuudesta tinkimättä.

Toiminnasta voisi saada monipuolisempaa, jos tähän olisi pientä taloudellista tukea takana. Tällainen voisi avata esimerkiksi luontokohteisiin enemmän valinnanvaraa. Osoittamalla toimintaan määrärahoja voisi myös luonnossa tehdä asioita monipuolisemmin. Esimerkiksi luonnossa voisi tehdä ruokaa, katsella kiikareilla, ottaa voimauttavia kuvia jonkin ammattilaisen kanssa, vuokrata kajakkeja, saunoa, yöpyä teltoissa, kerätä marjoja ja sieniä.

Luonto tuntuu toimintaympäristönä avaavan sulkeutuneita nuoria puhumaan. Tällainen asettaa pohtimaan myös sitä, voisiko esimerkiksi terapiaa järjestää luonnossa kulkien yhdessä terapeutin kanssa. Erityisesti näin korona-aikaan tällainen voisi olla etäterapioita parempi vaihtoehto. Näen potentiaalia myös erityislasten- ja nuorten parissa toimivilla, lastensuojelun kentällä sekä laajemmin nuorisopalveluiden piirissä toimivilla vain muutamia mainitakseni.

Retkiä järjestäessä on hyvä huomioida asiakkaiden mahdolliset pelot. Osalle luonto voi olla niin vieras kokemus, että pelot kasvavat kohtuuttomiksi. Oman asiakasryhmäni kanssa pelkoja olivat mm. ötökät sekä vesi. Erityisen tärkeänä pidän myös sitä, että retket suunnitellaan sellaiseen maastoon ja sen pituisiksi, ettei kukaan uuvu liikaa matkalla.

Osa asiakkaista pelkäsi, ettei jaksava kävellä koko matkaa. Yksi pelkäsi hiertymiä ja vesikelloja. Nämä pelot jaksamisesta, ötököistä ja veden varaan joutumisesta olivat ihan aiheellisia. On tärkeää huomioida, että suurimmalla osalla nuorista ei ole asianmukaisia retkeilyvaatteita, erityisesti puutetta on sopivissa kengissä. Pelot ovat tärkeä huomioida opastamalla ennakkoon, miten näitä uhkia vastaan voi suojautua.

Koska työpajatoiminnan puitteissa on mahdollista tarjota nuorille vain osa siitä liikunta- ja ulkoilumäärästä, joka ihmiselle on tarpeen, pohtisin myös miten tällaisen ulkoilun saisi jatkumaan nuoren elämässä myös vapaa-ajalla. Olisiko jokin taho, joka voisi tukea nuorille esimerkiksi sopivat jalkineet tai ulkoiluhousut? Voisiko työpajalla olla lainattavaksi sopivia vaatteita?

Nuoret olisi hyvä ottaa mukaan retkikohteiden, eväiden ja mahdollisen retkien sisällä tapahtuvan toiminnan suunnitteluun. Toiminnan ollessa pysyvää tai pitkäkestoista voisi aika ajoin keskustella ja tarkentaa tavoitteita yhdessä nuorten kanssa ja muuttaa toimintaa tarpeen mukaan. Näin nuorten kokemus osallisuudesta ja itsemääräämisoikeudesta saattaisivat vahvistua.

Toiminnan ollessa jossain määrin tavoitteellista, voisi mukaan ottaa myös tavoitteiksi luontoliikunnan tai liikkumisen lisääntymisen vapaa-ajalla. Näin voisi saada motivaatiota enemmän myös siihen puoleen ja jopa pysyviä positiivisia muutoksia esimerkiksi fyysiseen suorituskyykyyn ja yleiseen jaksamiseen.

Koska useimmat nuoret erityisesti starttipajalla ovat kuntouttavassa työtoiminnassa pidempään kuin sopivan ulkoilusesongin, voisi pohtia myös, miten korvata luontotoiminta aikana, jolloin ulkoilu ei ole useimmille kovin miellyttävää. Tällainen aika on mielestäni keskimäärin marraskuusta maaliskuun loppuun. Pitäisin tärkeänä, että korvaava toiminta olisi jossain määrin pientä hengästyistä aiheuttavaa liikkumista.

Luontoretkien ohjaajalta ei mielestäni vaadita retkien onnistumiseksi suurta tietämystä luonnosta ja sen kasveista tai eläimistä. Se, että on innostunut kulkemaan luonnossa, riittää pitkälle. Biologisen tietämyksen sijaan olisi minusta hyvä olla tietoa siitä, miten

luonto vaikuttaa hyvinvointiin. Näin voi havainnoida asiakkaita paremmin sekä tiedostaa toiminnan tarkoitusta paremmin.

On myös tärkeää, että ohjaaja kuuntelee nuorten asioita läsnäolevalla työotteella. Metsä näyttää olevan paikka, jossa hiljaistenkin nuorten suut aukeavat ja näin ollen keskustelut luonnon äärellä ovat usein tavallista hedelmällisempiä.

Ohjaajan on hyvä huomioida ryhmän dynaamisia asioita myös luonnossa ja aistia, että kaikilla on hyvä olla. Nuoret eivät välttämättä osaa tai pysty sanomaan muille, etteivät he halua kulkea yksin nopeampien jomentyä. Tällaiset asiat ovat tärkeää huomioida.

Ohjaajan on hyvä panostaa haittojen ja vahinkojen ennaltaehkäisyyn. On hyvä olla tietoinen kuljettavasta reitistä ennakkoon, sen korkeuseroista ja vaikeusasteesta. Nuorten luontoon liittyvistä peloista on hyvä olla tietoinen myös. Mahdollisista hiertymistä yms. kannattaa varoittaa nuoria ennakkoon, jotta osaisivat kiinnittää huomiota esimerkiksi mahdollisimman hyviin kenkiin ja sukkiin.

Mahdollisia nyrjähdysiksi tai muita vammoja ajatellen on hyvä olla olemassa varasuunnitelma, jos joku asiakkaista ei pääsisikään kulkemaan koko matkaa. Tässä kohtaa auttaa se, että matkassa olisi toinen ohjaaja myös.

10.1 Mitä tekisin toisin

Mikäli koronapandemia sekä oma sairaslomani eivät olisi vaikuttanut aikatauluini ja ylipäätään jälkiviisaana tekisin muutaman asian toisin. Toiminnallisia kertoja olisi voinut olla enemmän ja vielä pidemmällä aikajänteellä. Luontokohteet olisivat voineet olla vielä monipuolisempia myös. Edes kerran olisi voinut mennä esimerkiksi täysin luonnontilassa olevan ns. ikimetsään.

Kokemusten rikastuttamiseksi olisi voinut järjestää esimerkiksi nuotiolla tapahtuvan yhteisen ruuanlaittohetken, sekä ottaa voimauttavat kuvat hyvällä kameralla halukkaista osallistujista.

10.2 Toiveita ja odotuksia

Parhaimmillaan tästä toiminnallisesta opinnäytetyöstä voisi jäädä starttipajalle pysyvä toimintamalli. Tällainen edellyttää myös asiaan uskovaa ja kehityksen nälkäistä sekä motivoitunutta henkilökuntaa. Läheisiä metsiä ja luonnonsuojelualueita on kyllä saatavilla.

Itse toivoin myös, että tämä saattaisi parhaimmillaan aktivoida nuoria liikkumaan myös vapaa-ajallaan, että tästä jäisi tämän toiminnan kautta pysyvä tarve päästä metsiin ja kevyen liikkumisen pariin. Tahdoin herättää nuoria aistimaan itse omia kokemuksiaan ja mahdollisesti havaita niiden elpymisvaikutusten olevan niin hyviä, että niitä haluaisi kokea uudelleen.

Mikäli muiden pajajaksiköiden keskuudessa työpajalla riittää resursseja ja motivaatiota, voisi ajatella, että luonnossa kulkeminen tulisi osaksi myös muiden työpajojen toimintaa. Muutosvastarinta vältetään helpoiten sillä, ettei perusteta uutta ”pajaa” vaan sisällytetään luonto työkaluna muuhun toimintaan.

Luonnon virkistyskäyttö on vielä potentiaaliinsa nähden lapsen kengissä koko Suomessa. Nyt kun meillä on tutkimustietoa yhä enenevässä määrin hyvinvointivaikutuksista, toivoisin, että asioita pantaisiin täytäntöön myös.

Toivoisin, että metsät alettaisiin näkemään myös muuna kuin suoraan puutavaran antajina ja tällöin materiaalsen hyvinvoinnin tuottajina.

Opinnäytetyöni suppeudesta huolimatta kokijoiden mielipiteet kertoivat menetelmän olevan tehokas ja miellyttävä. Ainoa opinnäytetyössäni ilmi tullut parannusta kaipaava seikka oli se, että luonnossa ulkoilua toivottiin pajatoimintaan enemmän.

LÄHTEET

Blomgren S., Karjalainen J., Karjalainen P., Kivipelto M., Saikkonen P. & Saikku P., 2016. Sosiaalityö, palvelut ja etuudet muutoksessa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 4/2016. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos

Green care Finlandin www-sivut. Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset. Viitattu 30.3.2021. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/>

Hirvilampi T. Kestävän hyvinvoinnin jäljillä, 2015 Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia. Viitattu 13.11.2021. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/154175/Tutkimuksia136.pdf?sequence=4>

Hirvonen J. & Skyttä T. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut-opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen, Tampere 2014. Viitattu 27.11.2021. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Jäppinen J-P., Tyrväinen L., Reinikainen M., & Ojala A. 2015 Luonto lähelle ja terveydeksi – Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013–2014) tulokset ja toimenpidesuositukset Suomen ympäristökeskus. Viitattu 16.12.2020. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>

Kaikkonen H., Virkkunen V., Kajala L., Erkkonen J., Aarnio M. & Korpelainen R. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista Metsähallitus, Vantaa 2014. Viitattu 16.12.2020. <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

Karila-Hietala R., Wahlbeck K., Heiskanen T., Stengård E. & Hannukkala M. 2019 Mielenterveys elämäntaitona. Suomen mielenterveysseura. Tallinna

Kestilä R.& Karvonen S. Suomalaisten hyvinvointi 2018. THL. Viitattu 13.1.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf

Salonen K. 2014, Näin metsä hoitaa mieltäsi – jo muutama minuutti saa ihmeitä aikaan. Kodin kuvalehden www-sivut. Viitattu 7.4.2021. https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/nain_metsa_hoitaa_mieltasi

Laki kuntouttavasta työtoiminnasta. Viitattu 23.3.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20010189>

Luonnonvarakeskuksen www-sivut. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 15.6.2020. <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistuskaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>

Luonnonvarakeskuksen www-sivut. Luonnon virkistyskäyttö – ulkoilutilastot. Viitattu 20.11.2020. <http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/lvvi1/kasitteet-ja-lyhenteet.htm>

Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. Viitattu 7.4.2021. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf

Metropolia www-sivut 2021. Viitattu 19.5.2021 <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>

Myllyniemi K., Hyvinvointia ja oppimista luonnossa ”Kivaa kun saa vaan olla metsässä 2020 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/316462/Myllyniemi_Kirsi_Pro_gradu_2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y

Myllyniemi S., Berg P. Nuoria liikkeellä Nuorten vapaa-aikatutkimus. 2013 Nuorisotutkimusseura.

Psykologiaa.com www-sivut. Tervantuoksua ja tarkkaavuutta: Itä- ja länsimainen näkökulma luonnon hyvinvointivaikutuksiin. Viitattu 7.4.2021. <https://psykologiaa.com/2018/06/05/luonnon-psykologiset-hyvinvointivaikutukset/>

2010 Sievänen T.& Neuvonen M. 2010 Luonnon Virkistyskäyttö. Viitattu 16.12.2020. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

Soini K., Ilmarinen K., Yli-viikari A.& Kirveenummi A. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Viitattu 6.12.2020. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomen mielenterveys ry:n www-sivut. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Viitattu 7.4.2021. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>

Suomi A., Juusola M. & Anundi E. 2016 Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Matkusta Tallinna

Tays www-sivut. Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta. Viitattu 29.4.2021 [https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu\(102911\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911))

Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista-Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista Kaikkonen H., Virkkunen V., Kajala L., Erkkonen J., Aarnio M&Korpelainen R. Metsähallitus 2014. Viitattu 6.12.2020 <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut. Positiivinen mielenterveys. Viitattu 10.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivu. Viitattu 13.11.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinninmittaaminen>

Terveyden ja hyvinvointilaitoksen www-sivu. Kosola S. Viisi selitystä nuorten masennukseen ja uupumiseen. Viitattu 24.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielen-terveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

Tyrväinen L., Kurttila M., Sievänen T. & Tuulentie S. 2014 Hyvinvointia metsästä suomalaisen kirjallisuuden seura Tallinna

Vaarama M., Karvonen S., Kestilä L., Moisio P., Muuri A. Suomalaisten hyvinvointi 2014. Viitattu 6.12.2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/125340/THL_TEE022_2014verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

WHO:n www-sivut. Viitattu 13.11.2020. https://www.who.int/mental_health/evidence/MH_Promotion_Book.pdf

Yle:n www-sivut. Koronakevät muutti suomalaisten suhtautumista luontoon yksipuolisemmaksi, mutta harva on huolestunut luonnon yksipuolistumisesta. Viitattu 10.2.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11418159>

Yle:n www-sivut. Neljä tapaa, joilla lyhytkin oleilu luonnossa auttaa toipumaan päivän kuormasta. Viitattu 24.3.2021. <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/07/nelja-tapaa-joilla-lyhytkin-oleilu-luonnossa-auttaa-toipumaan-paivan-kuormasta>

Ylen www-sivut. Nuoria on psykiatrisessa hoidossa enemmän, kuin koskaan, ja korona on vain yksi syy: kuuntele, miksi professorin mukaan vika on yhteiskunnassa. Viitattu 30.4.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11899434>

Ympäristökasvatuslehden www-sivut. Vaikuttavia kokemuksia ulkona seikkailemisestä. Viitattu 30.4.2021. <https://feesuomi.fi/lehti/vaikuttavia-kokemuksia-ulkona-seikkailemisesta/>

KYSELY OPINNÄYTETYÖN ALOITUKSEEN

1. Onko luonto sinulle mieluisa paikka viettää vapaa-aikaa
2. Minkälaisin mielin osallistut tähän opinnäytetyöhön?
3. Onko luontosuhteessasi tapahtunut muutoksia elämäsi aikana? Jos, niin millaisia?
4. Kuinka monta kertaa viikossa/kuukaudessa käyt ulkoilemassa luonnossa?
5. Jos et liiku luonnossa, mikä tähän voisi olla syynä?
6. Mikä näistä houkuttelee sinua eniten, metsät, vesistöt vai kaupunkipuistot?
7. Minkälaista aktiviteettia harrastat luonnossa mieluiten?
8. Minkälainen olosi on mielestäsi luontokokemuksen jälkeen?
9. Minkälainen olosi on mielestäsi luontokokemuksen aikana?
10. Koetko, että luonnossa vietetty aika voisi parantaa omaa hyvinvoinnin kokemustasi? Jos, niin millä tavalla?
11. Toivoisitko työpajatoimintaan enemmän luonnossa liikkumista?
12. Onko luontoon helppo lähteä yksin?
13. Jos et liiku mielestäsi riittävästi, mikä tähän voisi olla syynä?
14. Voitko mielestäsi hyvin?
16. Mitä harrastuksia sinulla on?
17. Oletko harrastanut lapsena jotakin sellaista, jota et enää harrasta?

KYSELY LUONTOKOKEMUKSISTA OPINNÄYTETYÖN LOPETUKSEEN

Mikä luonnossa on sinulle parasta?

Mikä luonnossa on sinulle ikävintä

Minkälaisin mielin osallistuit tähän opinnäytetyöhön?

Mitä sinulle tarkoittaa hyvinvointi?

Onko luontosuhteessasi tapahtunut muutoksia opinnäytetyön projektin aikana?

Jos, niin millaisia

Kuinka monta kertaa viikossa/kuukaudessa käyt ulkoilemassa luonnossa?

Toivoisitko viettäväsi aikaa/liikkuvasi luonnossa enemmän?

Kävimme Omenapuumaassa, Reilassa sekä lopuksi Nurmes-saaressa. Mikä näistä retkistä oli mieluisin ja miksi?

Minkälainen olosi oli mielestäsi luontokokemuksen aikana?

Minkälainen olosi oli mielestäsi luontokokemuksen jälkeen?

Jos kokemuksesi omasta hyvinvoinnistasi oli luontokokemuksen aikana/jälkeen parempi kuin ennen sitä, niin millä tavalla tämä ilmeni?

Mikä olisi sinusta sopiva määrä luonnossa tapahtuvaa liikkumista (Tunnit/kilometrit/montako kertaa viikossa) sinulle?

Vapaa sana, risut ja ruusut, ajatukset

