

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta  
Hoitotyön koulutusohjelma

Anne Luukkonen & Juha Lindeman

## **Luontoliikunta mielenterveystyössä**

- Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyö 2013

## Tiivistelmä

Juha Lindeman, Anne Luukkonen  
Luontoliikunta mielenterveystyössä, 43 sivua, 4 liitettä  
Saimaan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Opinnäytetyö 2013  
Ohjaajat: yliopettaja Päivi Löfman, Saimaan ammattikorkeakoulu, sairaanhoitaja ylempi AMK Marketta Kinnunen-Mathew, Toimintakeskus veturi, Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymä

Luontoliikunta tarjoaa mahdollisuuksia terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen niin mielenterveystyössä kuin laajemminkin. Sen hyödyntäminen menetelmänä on alkanut saada viime aikoina enemmän huomiota Suomessa.

Tässä opinnäytetyössä yhteistyökumppanina oli Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän mielenterveyskuntoutujien päivätoimintayksikkö Toimintakeskus Veturi. Tämä opinnäytetyö on toiminnallinen ja sen toiminnallinen osuus toteutettiin järjestämällä liikunnallinen luontoretki. Toiminnallisen osuuden sisällön suunnittelussa hyödynnettiin kohderyhmälle tehtyä esikyselyä.

Työn tarkoituksena oli kuvata mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luontoliikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille. Työssä kerättiin myös tietoa siitä, millaista liikunnallista ohjelmaa Toimintakeskus Veturi voisi jatkossa tarjota kävijöilleen. Tapahtuman jälkeen toteutettiin osallistuneille avoin kysely, jota täydennettiin avoimella yksilöhaastattelulla. Tiedonkeruulla pyrittiin selvittämään mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luontoliikunnan merkityksestä, selvittämään toiveita Veturin liikuntaryhmien sisällöstä ja toteutustavoista sekä keräämään palautetta toteutetusta tapahtumasta. Tulosten analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Tämän työn tulokset osoittavat, että mielenterveyskuntoutuja kokevat liikunnan olevan hyödyllistä sekä fyysisesti, psyykkisesti että sosiaalisesti. Kiinnostusta liikunnan harrastamista kohtaan on, ja liikuntalajeista toivotaan tietoa, vaikka liikunnan harrastaminen onkin vähäistä. Matalan kynnyksen liikuntaryhmät kiinnostavat ensisijaisesti. Tuloksissa kuvattiin myös liikunnallisen luontoretken toteutusprosessi.

Tämä opinnäytetyö on hyödynnettävissä luontoliikuntatapahtumien järjestämiseksi mielenterveysyksiköissä. Luontoliikunnan käytön mahdollisuudet terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen menetelmänä Etelä-Karjalassa vaatisi lisätutkimusta. Tämän työn tulosten sekä lisätutkimuksen pohjalta voisi kehittää tuotteita käytäntöön. Jatkotutkimusta vaatisi myös niiden keinojen tarkempi selvittäminen, joilla mielenterveyskuntoutujia voisi aktivoida liikkumaan enemmän.

Asiasanat: mielenterveystyö, luontoliikunta, mielenterveyskuntoutuja, toiminnallinen opinnäytetyö

## Abstract

Juha Lindeman, Anne Luukkonen

Outdoor Activities as Method in Mental Health Care, 43 Pages, 4 Appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Degree Program in Nursing

Bachelor's Thesis 2013

Instructors: Dr. Päivi Löfman, Principal Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences, Ms. Marketta Kinnunen-Mathew, Registered Nurse, Activity Center Veturi, South Karelia District of Social and Health Services

Outdoor activities offer opportunities to advance health- and wellbeing in mental health services more extensively. Using outdoor activities as method in health care has started to get more attention recently in Finland.

The Activity Center "Veturi" is a day care unit for mental rehabilitation in the South Karelia District of Social and Health Services. The purpose of this functional study was to describe perceptions of customers in "Veturi" about outdoor activities. The goal of the study was to produce information for "Veturi" about what kind of exercising activities they could offer for their customers.

The functional part of this Bachelor's thesis was an excursion in nature. Planning the content of the excursion was based on data that was collected by a questionnaire. Furthermore, after the excursion an open inquiry was organized. That was complemented by an open individual interview. The study clarified what persons rehabilitating from mental disorders think about the effects of outdoor activities on health and wellbeing. The aims for collecting data were to find out "Veturi" customers' wishes about physical activities on the excursion and to get feedback on the excursion. The results were analyzed by content analysis.

According to the results of the study, persons with mental disorders experience exercising as beneficial in physical, psychological, and social ways. Further study is required to clarify possibilities to use outdoor activities as method to help the progress of health and wellbeing. To find out practical ways to motivate persons rehabilitating from mental disorders to exercise physically also requires further study. The results of this study can be used to help planning products for practice.

Keywords: mental health, outdoor activities, rehabilitation, functional Bachelor's thesis

## Sisältö

1 Johdanto .....	5
2 Kuntoutus mielenterveystyössä .....	6
2.1 Mielenterveystyö .....	6
2.2 Mielenterveyskuntoutuja .....	7
2.3 Mielenterveyskuntoutus .....	7
2.4 Luontoliikunta .....	8
2.5 Toimintakeskus Veturi .....	9
3 Luonto ja liikunta psyykkiseen hyvinvoinnin tukena .....	10
3.1 Luontoympäristön vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin .....	10
3.2 Liikunnan terveysvaikutukset .....	11
3.3 Luontoliikunta ja psyykinen hyvinvointi .....	12
4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät .....	14
5 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	15
5.1 Ideointivaihe .....	15
5.2 Suunnitteluvaihe .....	19
5.3 Tiedonkeruu- ja toteutusvaihe .....	22
5.4 Analysointivaihe .....	23
5.5 Raportointivaihe .....	25
6 Tulokset .....	26
6.1 Mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luontoliikunnan merkityksestä .....	26
6.2 Toimintakeskus Veturin asiakkaiden toiveet liikuntaryhmistä .....	30
6.3 Liikunnallisen luontoretken toteutusprosessi .....	31
6.4 Liikunnallisen luontoretken onnistuminen .....	32
7 Pohdinta .....	34
7.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset .....	34
7.2 Opinnäytetyön eettiset näkökohdat .....	37
7.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja oma oppiminen .....	38
7.5 Jatkotutkimusehdotukset .....	39
Lähteet .....	41

### Liitteet

Liite 1 Esikysely

Liite 2 Saatekirje

Liite 3 Tapahtumailmoitus

Liite 4 Haastattelulomake

# 1 Johdanto

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä toimintakeskus Veturin kanssa. Toimintakeskus Veturi on Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän (Eksote) päivätoimintayksikkö mielenterveyskuntoutujille. Tässä työssä toiminnallinen opinnäytetyö tarkoittaa opinnäytetyöprosessia, jonka toiminnallisena osuutena järjestettiin luontoretki. Järjestetyn retken aikana tutustuttiin erilaisiin talviliikuntalajeihin. Veturin asiakkaiden esikyselyllä kerätyt toiveet loivat pohjan luontoretken sisällön suunnittelulle. Toteutuksen jälkeen kerättiin tietoa tapahtumaan osallistuneiden käsityksistä luontoliikunnan merkityksestä heille itselleen, toiveista Veturin liikuntaryhmien sisällöstä ja toteutustavoista sekä palautetta toteutetusta luontoretkestä. Tämä opinnäytetyöraportti koostuu työn teoreettisen viitekehyksen kuvauksesta, luontoretken suunnittelun, toteutuksen ja toteutuneen arvioinnin kuvauksesta, tiedonkeruun ja kerätyn tiedon analyysin kuvauksesta, tuloksista, tulosten sekä opinnäytetyöprosessin pohdinnasta ja yhteenvedosta.

Lähtökohtana työlle oli yhteistyöyksikkö Toimintakeskus Veturin kokema tarve liikunnallisille tapahtumille. Veturin ohjaajat ovat kokeneet asiakkaidensa haluavan liikkua nykyistä enemmän, mutta kevättalvella 2013 Veturilla ei ollut tarjota säännöllisesti liikunnallisia ryhmiä. Liikunnallista toimintaa olisi mahdollista sisällyttää esimerkiksi ryhmätoimintoihin sekä päivätoimintaan. Veturissa toivotaankin vinkkejä siitä, millaisia liikuntapalveluita he voisivat asiakkailleen tarjota, sekä keinoja mielenterveyskuntoutujien motivoimiseksi liikunnan pariin.

Luontoliikunnan mahdollisuudet terveyden edistämässä ja kuntoutustoiminnassa ovat saaneet viime aikoina entistä enemmän huomiota. Tästä on osoituksena esimerkiksi Metsähallituksen (2013) keväällä 2013 käynnistämä Luonto liikuttamaan -hanke, jonka tavoitteena on tehdä luonnosta merkittävämpi osa terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä.

Mälkiän ja Rintalan (2002, 123) mukaan tarve mielenterveyskuntoutujille tarkoitettua liikunnasta on selvästi tarjontaa suurempi. Heidän mukaansa toimintaa tulisi kehittää moniammatillisesti. Myös Veturissa on todettu liikunnallisten toimintojen ja liikuntaan motivoimisen tarve. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön

tarkoituksena on kuvata mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luontoliikunnan merkityksestä sekä tuottaa tietoa Toimintakeskus Veturille siitä, millaista liikunnallista ohjelmaa he voisivat jatkossa tarjota kävijöilleen.

Usein ryhmäliikunta luo tärkeitä sosiaalisia kontakteja sekä ajanvietettä mielenterveyskuntoutujille lajista riippumatta. Erilaiset luontoliikunnan muodot ovat usein ikimuistoisia kokemuksia, ja elämysliikunnalta etsitäänkin virikkeitä ja uusia mahdollisuuksia testata itseään. Tällaiset kokemukset kasvattavat itsetuntoa sekä voivat antaa voimia ja jaksamista pitkäksi aikaa. (Mielenterveyden keskusliitto 2006.)

Tavoitteenamme on, että opinnäytetyöprosessi auttaa meitä ymmärtämään mielenterveys-kuntoutuksen merkitystä ja haasteita paremmin. Koemme mielenterveystyön osaamisen kehittävän sairaanhoitajan valmiuksia asiakkaiden kohtaamisessa myös somaattisella puolella. Aiheen valinnan taustalla on myös henkilökohtainen kiinnostus terveys- ja luontoliikuntaa kohtaan. Tämän toiminnallisen opin-näytetyön tekijöillä on aikaisempaa koulutusta sekä työkokemusta luonto-liikunnan parissa.

## **2 Kuntoutus mielenterveystyössä**

### **2.1 Mielenterveystyö**

Mielenterveystyöstä säädetään terveydenhuoltolaissa ja mielenterveyslaissa. Mielenterveystyön valtakunnallisesta suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta vastaa sosiaali- ja terveysministeriö. Sen asettamat tavoitteet mielenterveystyössä ovat mielenterveyden vahvistaminen ja mielenterveyteen kohdistuvien uhkien vähentäminen. Hallitusohjelmassa sosiaali- ja terveyspolitiikan strategian mukaan mielenterveyslaki, mielenterveys- ja päihdepalveluiden saatavuus, sekä masennuksen ja sen aiheuttaman työkyvyttömyyden ehkäisy kaipaavat päivitystä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2012.)

Mielenterveyslain (14.12.1990/1116§) mukaan *mielenterveystyöllä tarkoitetaan yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäi-*

*semistä, parantamista ja lievittämistä. Lisäksi lain mukaan mielenterveystyöhön kuuluvat mielisairauksia ja muita mielenterveydenhäiriöitä poteville henkilöille heidän lääketieteellisin perustein arvioitavan sairautensa tai häiriönsä vuoksi annettavat sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut (mielenterveyspalvelut).*

## **2.2 Mielenterveyskuntoutuja**

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä mielenterveyskuntoutujalla tarkoitetaan henkilöä, jolla on ollut mielenterveysongelmia ja joka toipumassa niistä. Henkilö käy läpi Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveyspiirin (2013a) tarjoamaa mielenterveyskuntoutusta, jota esitellään luvussa 2.3. Mielenterveyskuntoutuksen tehtävänä on kuntoutujan elämänhallinnan parantaminen, arjessa selviytymisen tukeminen psyykkisen sairauden kanssa sekä toipumisen nopeuttaminen (Etelä-Karjalan Sosiaali- ja terveyspiiri 2013a). Kansaneläkelaitoksen (2013) tilaston mukaan mielenterveyskuntoutuksesta korvausta saavien mielenterveyskuntoutujien määrä Suomessa vuonna 2012 oli 38 396 henkilöä.

## **2.3 Mielenterveyskuntoutus**

Suomessa on vaikea saada kokonaiskuvaa mielenterveyskuntoutuksesta, sillä sen palvelukenttä on laaja ja kuntien, kuntayhtymien ja sairaanhoitopiirien palvelujärjestelmät ovat erilaisia eri puolilla Suomea (Järvikoski & Härkäpää 2004, 209). Eksote (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri 2013b) tuottaa mielenterveyskuntoutuksen palveluita sosiaali- ja terveyspiirin alueella sijaitsevilla kuntouttavissa päiväyksiköissä, kuntouttavissa työtoimintayksiköissä ja asumispalveluyksiköissä. Eksotella mielenterveyskuntoutuksen vastuuyksikössä toimii liikkuvan työn yksikkö, joka tuottaa palveluita myös asiakkaan arkiympäristöön. Kuntoutujan tarpeen mukaan palveluita täydentävät yksityiset palveluntuottajat, potilasjärjestöt ja muut eri toimijatahot. Jokaiselle mielenterveyskuntoutujalle laaditaan henkilökohtainen kuntoutussuunnitelma yhdessä alan ammattilaisten kanssa. Suunnitelman toteutumisesta vastaamaan nimetään yhdyshenkilö.

Koposen (2013) mukaan mielenterveyskuntoutus voidaan tiivistää tarkoittamaan itsetunnon vahvistamista. Järvikosken ja Härkäpään (2004, 10) mukaan kuntoutus on monimuotoinen toimintakokonaisuus, jonka sisältö ja toteutustavat vaihtelevat tarpeen mukaan.

Kuntoutujan näkökulmasta mielenterveyskuntoutumisella tarkoitetaan palveluprosessia, jossa erilaisten tukitoimien avulla edistetään hänen psykososiaalista toimintakykyään sekä subjektiivista hyvinvointiaan jonkin mielenterveyttä häiritsevän tai uhanneen tilanteen jälkeen. Mielenterveyttä voidaan tukea fyysistä toimintakykyä parantamalla. (Valkonen 2013.)

Sininauhaliitto ja Mielenterveyden keskusliitto ovat toteuttaneet päihde- ja mielenterveysasiakkaiden avokuntoutusmallin kokeilu- ja kehittämishankkeen, josta käytetään lyhennettä PÄMI. Sen määritelmän mukaan kuntoutus on ammattilaisten tekemää tavoitteellista työtä. Kuntoutuksen tarkoitus on saada kuntoutuja löytämään omat unelmansa ja päämääränsä. Kuntoutuksen tavoitteena on kehittää kuntoutujan valmiuksia, tukea häntä henkilökohtaisissa tavoitteissa sekä edistää prosessin etenemistä. PÄMI:n kuntoutusajattelussa kuntoutumisessa on keskeistä näkemys vertaistuen suuresta merkityksestä ammattituen rinnalla sekä kuntoutujan omasta asiantuntijuudesta oman elämänsä suhteen. Kuntoutujan tieto omasta elämästään yhdistettynä vertaisten kokemukselliseen tietoon sekä ammattilaisten tietoon luovat kokonaisuuden, joka mahdollistaa kuntoutuksen tuloksellisuuden. (Valkonen ym. 2011, 12-13.)

## **2.4 Luontoliikunta**

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kuntoutuksen välineenä käytetään luontoliikuntaa, jolla tarkoitetaan kaikkea luonnossa tapahtuvaa liikuntaa. Luonnolla tarkoitetaan vähän tai ei ollenkaan ihmisen muokkaamaa ympäristöä (MOT sanakirja 2012). Suomen kielessä liikunnalla tarkoitetaan liikkumista mielihyvää tuottavana ja fyysistä kuntoa ylläpitävänä toimintana (Sivistyssanakirja 2012). Luontoliikunta on terveysliskunnan muoto.

Norén (2005, 33) määrittelee terveysliskunnan kliinisen hoitotyön näkökulmasta etukäteen suunnitelluksi käytännön toiminnaksi, joka ottaa huomioon yksilöllisesti potilaan ja erityisryhmien tarpeet. Hoitotyön tekijältä terveysliskunnan toteuttaminen edellyttää monipuolista osaamista ja luovuutta. Hoitotyössä terveysliskunta on vaativa tehtäväkokonaisuus ja osa perustyötä. Sen toteuttamisessa on kehittämisen varaa. Potilaan näkökulmasta terveysliskunta tuottaa sekä



myönteisiä että kielteisiä kokemuksia ja tunteita sekä opettaa arjesta selviytymisen ja oireenhallinnan keinoja. Terveysliikunnan toteutus on moniammatillista.

## **2.5 Toimintakeskus Veturi**

Toimintakeskus Veturi on osa Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntouttavaa työ- ja päivätoimintaa. Eksoten kuntouttavaa työ- ja päivätoimintaa tarjotaan kaikissa Eksoteen kuuluvissa kunnissa. Palvelua tarjoavat moniammatillisesti sairaanhoitajat, mielenterveys- ja lähihoitajat, askartelunohjaajat, musiikkiterapeutti, kuvataideterapeutti, psykofyysinen terapeutti ja toimintaterapeutit. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntoutus 2013a.)

Toimintakeskus Veturi on Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymän päivätoimintayksikkö mielenterveyskuntoutujille. Yksikkö on ollut toiminnassa vuodesta 2012 lähtien, ja siihen on yhdistetty aiemmin toimineet Pallon Päivätoiminta sekä Lappeenrannan aikuispsykiatrisen toiminnallinen kuntoutus (Koponen 2013). Siellä työskentelee kolme sairaanhoitajaa, yksi lähihoitaja/puutyönohjaaja, yksi askarteluohjaaja sekä yksi toimintaterapeutti. Toimintakeskus Veturin päivätoiminta tarjoaa kuntouttavaa ja hyvinvointia ylläpitävää ryhmätoimintaa. Sen tavoitteena on moniammatillisesti ja verkostoyhteistyötä tehden auttaa asiakasta tunnistamaan ja vahvistamaan voimavarojaan; tukea ja vahvistaa asiakkaidensa arjen hallintaa ja selviytymistä kunkin omassa elinympäristössä; mahdollistaa onnistumisen kokemuksia; vahvistaa itsetuntoa ja kykyä tuoda esille omia ajatuksia, arvoja sekä tunteita sekä suunnitella ja kehittää palveluja vastaamaan asiakkaiden elämänmukaisia tarpeita. Toimintakeskus Veturi tarjoaa asiakkailleen ryhmätoimintoja, päivätoimintaa, yksilöllistä kuntoutusta ja ohjausta, ryhmä- ja yksilöterapiaa, toiminnallisuuden arviointeja, konsultaatiota, päivätoimintaa sekä kuntouttavaa työtoimintaa. (Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntoutus 2012.)

Toimintakeskus Veturissa sen asiakkaista puhutaan kävijöinä. Kävijöitä on päivittäin noin 40 ja kävijät ovat 18-70-vuotiaita. Veturiin tullaan asiakkaaksi tutustumiskäynnin jälkeen, usein omahoitajan ohjaamana läheteellä. Kaikilla asiakkailla on olemassa oleva hoitosuhde mielenterveyspalveluissa tai perusterveydenhuollossa. Suunnitelmana on kuitenkin madaltaa kynnystä tulla Veturin asi-

akkaaksi. Skitsofreenikoiden osuus Veturin kävijöistä on viime aikoina lisääntynyt. (Koponen 2013.)

### **3 Luonto ja liikunta psyykkiseen hyvinvoinnin tukena**

#### **3.1 Luontoympäristön vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin**

Green Care Finlandin (2013) mukaan luontoympäristö tuo ”pikaterveyttä” ja lisäksi alentaa sykettä, verenpainetta, stressihormonitasoa sekä yksinäisyyden tunnetta. Sen mukaan luonto tuo myös onnellisuutta ja auttaa ehkäisemään sairastumista tyypin 2 diabetekseen. Salonen (2005, 5) toteaa, että tutkimustulokset osoittavat ympäristöllä ja sen laadulla olevan sekä myönteisessä että kielteisessä merkityksessä vaikutusta mielenterveyteen sekä stressiin. Hänen mukaansa ihminen on loppujen lopuksi yhtä luonnon kanssa ja luontoyhteys mahdollistaa yhteyden elämänarvoihin, terveyteen, etiikkaan ympäristövastuullisuuden sekä psyykkiseen hyvinvointiin. Psykologin työssään Salonen (2013) kokee luonnon työkaverikseen sen tehdessä osan työstä hänen puolestaan. Hänelle luonto ei ainoastaan edusta viitekehystä, jossa interventio tapahtuu, vaan se edesauttaa avoimen, rennon ja luottamuksellisen ilmapiirin luomisessa.

Suora kosketus luontoon voi auttaa ihmistä löytämään yhteyden parantavien luontoelementtien kanssa ja myöhemmin auttaa laajentamaan tietoisuutta sekä olemassaolon käsitystä. Kun ihminen erotetaan nykyisestä jokapäiväisestä ympäristöstään, on helpompi murtaa puolustusmekanismeja ja heittäytyä kokemuksen vietäväksi. (Berger & Tiry 2012.)

Tyrväinen (2013) toteaa liikuntaympäristöllä olevan merkitystä. Luontoympäristössä voi itse valita suorituksen intensiteetin tai vain katsella ja ihmetellä. Luontoympäristö vie keskittymisen pois suorittamisesta, jolloin tulee liikkuneeksi huomaamattaan. Hänen mukaansa luonnon terveysvaikutukset ovat yleisesti tiedossa, mutta tiedon tuomiseksi arkeen on vielä tehtävä työtä. Hänen mukaansa länsimaissa ei ole tutkimustiedon laajuudesta huolimatta selkeää käsitystä luonnon terveysvaikutuksista, sillä lääketieteelliset vaatimukset täyttävä tutkimustieto puuttuu. Tällä hetkellä Suomen ja Japanin metsäntutkimuslaitos-

ten yhteistutkimuksessa selvitetään, miten kaupunkiluontoalueet auttavat stressistä palautumiseen.

Luontoterapia on Bergerin ja Tiryn (2012) mukaan innovatiivinen terapiamuoto, joka tuo luonnon lähelle ihmistä ja mahdollistaa luovien metodien käyttämisen. Luonto saadaan liitettyä osaksi luovaa prosessia, kun siirrytään sisältä ulos. Luonnosta muodostuu ”alusta”, jolle asiakas rakentaa kysymyksiä epävarmuudesta ja identiteetistään. Luonnon moninaisuus, kuten vuodenaikojen vaihtelut, suovat ihmiselle mahdollisuuden tuntea itsensä osaksi jotain suurta. Kuten taideterapia, myös luontoterapia voimaannuttaa. Voimaantumisella tarkoitetaan Oulun yliopiston (2000) mukaan ihmisen elämänhallinnan ja itsetunnon kohe-  
nemista. Sen seurauksena ihminen pystyy asettamaan ja saavuttamaan päämääriä sekä kokee olevansa tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa.

Luontoterapian käytöstä hoitomuotona Suomessa löytyy hyvin vähän tietoa. Tietynlaisena luontoterapiamuotona voidaan pitää ratsastusterapiaa, joka on koulutetun ratsastusterapeutin sekä tehtävään soveltuvan hevososen yhdessä tarjoamaa terapeutista kuntoutusta. Talliympäristössä hevososen avulla opitaan oman kehon, mielen ja/tai käyttäytymisen hallintaa. Terapia on aina tavoitteellista kuntouttavaa toimintaa, mikä ohjaa itsehillinnän kehittymiseen, keskittymisky-  
vyn parantumiseen ja ohjeiden noudattamiseen. Toiminta saa selkeät rajat he-  
vososen talliympäristössä ja tarjoaa täten konkreettista kokonaisvaltaista toiminta-  
ta, jossa kuntoutuja on mukana koko kehollaan, tunteillaan ja ajatuksillaan. Onnistumisen elämykset, pelon voittaminen ja luottamus omiin kykyihin vahvis-  
tavat itsetuntoa ja minäkuvaa. Ratsastusterapian aikana kuntoutuja on jatku-  
vassa kosketus-, tunne- ja liikevuorovaikutuksessa hevososen ja sen elinympäris-  
tön kanssa. Ratsastusterapian käyttö psyykkisen kuntoutuksen tukena on li-  
sääntynyt, sillä hevososen luontainen herkkyys tunteille antaa mahdollisuuden  
käyttää sitä omien tunteiden peilinä. (Suomen ratsastusterapeutit ry. 2013.)

### **3.2 Liikunnan terveysvaikutukset**

Liikunnan Käypä hoito-suositus kaikille 18-64-vuotiaille on reipasta kestävyyslii-  
kuntaa vähintään kaksi ja puoli tuntia viikossa tai rasittavampaa liikuntaa yksi  
tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Lisäksi lihaskuntoharjoittelua suositellaan

kaikille aikuisille vähintään kaksi kertaa viikossa. Nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää liikuntaa suositellaan kaikille yli 64-vuotiaille. Pitkäaikaissairauksia voidaan hoitaa, ehkäistä ja kuntouttaa liikunnan avulla. (Tarnanen ym. 2010.)

Fyysinen kunto vaikuttaa kiistattomasti sydän- ja verenkiertoelimistöön. Heikkoon fyysiseen kuntoon on pitkälti syynä vähäinen fyysinen aktiivisuus, joka lisää riskiä sairastua sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin sekä altistaa yli-painolle ja tyypin 2 diabetekselle. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on todettu liikunnan suojaavan elimistöä useilta syöpäsairauksilta. Liikunnalla on myönteisiä vaikutuksia luuston vahvuuteen, ja lihasmassan menetys on tärkein syy fyysisen toimintakunnon heikkenemiseen ikäännyttäessä. Vartalon lihasten harjoittaminen ja kestävyys vähentävät merkittävässä määrin sairauspoissaoloja ja työkyvyttömyyttä aiheuttavia selkävaivoja. Liikunnalla on positiivisia vaikutuksia mielialaan, vireystilaan sekä unen laatuun. Se lievittää ja voi ehkäistä masennusta.

Prettyn ym. (2005) mukaan luonnossa tapahtuvan liikunnan fysiologisia vaikutuksia realistisissa olosuhteissa on tutkittu hyvin vähän. He toteavat lisäksi, että tutkimusta on tehty lähinnä laboratorio-olosuhteissa esimerkiksi kuvien avulla. Laukkanen (2010) puolestaan toteaa, että luontoliikunnan terveysvaikutuksista tehdyistä tutkimuksista käy ilmi, että ulkona tapahtuva liikunta on monitasoinen ja terveyttä edistävä kokemus. Lisäksi se tuo hänen mukaansa lisäarvoa verrattuna sisäliikuntaan. Hän uskoo luontoliikunnan merkityksen korostuvan tulevaisuudessa tarjoten vastapainoa sisällä ololle ja runsaalle istumiselle.

### **3.3 Luontoliikunta ja psyykinen hyvinvointi**

Mielenterveyspotilaita koskevat liikuntaharjoittelututkimukset ovat yleensä keskittyneet sairaalapotilaisiin. Avohoitopotilaat ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Tutkimuksissa on käsitelty hyvin vähän hoidon organisointia sekä ohjausprosessia. Huolellisesti toteutetuissakin liikuntaohjelmissa on keskeyttäminen ollut yleistä avohoidon kuntoutujilla. (Fogelholm & Vuori 2006.)

Utrechtin yliopiston tutkimuksen mukaan fyysisellä harjoittelulla on yhteys mielen-terveysongelmien vähäisempään esiintyvyyteen etenkin mieliala ja ahdistu-

neisuushäiriöiden osalta. Fyysinen aktiivisuus vähentää etenkin mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöiden ensimmäisiä esiintymiskertoja. (ten Have & de Graaf 2011.)

Norénin (2005) tutkimuksen mukaan liikunnan käyttöä hoitomenetelmänä edistivät työpaikan liikuntamyönteinen hoitokulttuuri, työntekijöiden tietotaito, potilas-hoitaja -roolien myönteinen muuttuminen liikunnan myötä sekä positiivinen muutos potilaan terveydentilassa. Tutkimuksessa selvisi myös, että liikuntaa hoitomenetelmänä voivat estää sen epäselvä asema hoitomenetelmänä organisaation sisällä, hoitotyön johtajien näkemys liikunnasta, hoitotyöntekijöiden moninaiset työtehtävät, kiire ja riittämätön tieto liikunnasta menetelmänä hoitotyössä. Norénin haastattelemat hoitajat kertovat liikunnan esiintyvän hoitotyössä siten, että terveyslääkinnasta annetaan monipuolisesti tietoa, sekä konkreettisenä toimintana. Heidän mukaansa terveyslääkintaan liittyvän toiminnan avulla potilas voi harjoitella selviytymisen ja oireen hallinnan keinoja. Hoitotyöntekijän näkökulmasta toiminta on vaativa tehtäväkokonaisuus, joka edellyttää laajaa osaamista ja moniammatillista työskentelyä. (Norén 2005, 35-39.)

Psyykkisistä ongelmista kärsivät muodostavat oman erityisryhmänsä liikkujina. Masentuneilla usein oma paha olo estää omaehtoisen liikuntaharjoittelun aloittamisen, sillä kaikki tuntuu merkityksettömältä. Kuitenkin ammattilaiset voivat kääntää tämän voimavaraksi. Mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat jatkuvaa kannustusta mutta myös riittävän napakkaa ohjausta, jotta he motivoituvat jatkamaan osallistumista liikuntatoimintaan. (Mälkiä & Rintala 2002, 121-126.)

Omaakohtaisista kokemuksista kirjoittanut Siimes (2010, 106–108) puolustaa liikunnan merkitystä mielialan kohentamiseksi perustaen kantaansa henkilökohtaiseen toipumisprosessiin. Hän kirjoittaa aamulenkkiensä olleen ratkaisevassa osassa masennuksesta irti pääsemiseen ja uskoo liikunnan olleen lääkkeitä tehokkaampi keino toipumisessaan.

Metsähallituksen luontopalveluiden projektipäällikkö Vähäsarja uskoo, että vähän liikkuvilla kynnys osallistua ohjattuun luontoliikuntaan on matalampi kuin osallistua ohjattuun sisäliikuntaan. Hänen mukaansa luonnossa liikkuminen voi auttaa monenlaisten haasteiden voittamisessa. (Green Care Finland 2013.)

Metsähallituksen Luonto liikuttamaan –hankkeen tarkoituksena on tuoda luonto nykyistä paremmin osaksi terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen toimintaympäristöä. Hanke tarjoaa ajankohtaista tietoa luonnon terveysvaikutuksista ja yhdessä julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin kanssa etsii keinoja tiedon soveltamiseen käytännössä. Luontoliikunnan avulla pyritään parantamaan väestön terveyttä ja kannustamaan aktiiviseen elämäntapaan. (Metsähallitus 2013.)

Flow- ja elämysliikunta ovat mielenterveyskuntoutujille sopivia liikuntamuotoja, sillä usein ne vapauttavat ihmisen minuudestaan, mikä on hyödyllistä ihmisen kokiessa minuutensa taakaksi. Voimakkaisiin elämyksiin tähtäävä Flow-liikunta itsessään on niin huomiota vaativaa, ettei sen aikana voi keskittyä juuri muuhun. Oikeastaan missä tahansa keskittymistä vaativassa lajissa voi saavuttaa tällaisen flow-tilan. Elämysliikunnassa on kyse lajeista, joissa liikunta, sosiaalinen yhteys ja ympäristö luovat elämyksiä. Tällaisten liikuntasuoritusten aikana ihminen voi saada muuta ajateltavaa oman epätoivoisuutensa tilalle. (Mälkiä & Rintala 2002, 121-126.)

Taylorin ja Kuon (2009, 402-409) tutkimuksessa ADHD -lapset vietiin pienissä ryhmissä kävelylle puistoon, kaupungin keskustaan ja nukkumalähiöön. Kunkin kävelyretken jälkeen lapsille tehtiin neurologinen testi, minkä tuloksena tutkijat osoittavat, että ADHD lasten keskittyminen yksinkertaisen luontoliikunnan jälkeen parantui yhtä tehokkaasti kuin lääkkeillä. Samaa vaikutusta ei saatu muiden retkikohteiden jälkeen.

Ympäristökasvatuksellisesti luontoliikuntaa on käytetty Suomen Ladun (2012) Metsämörri –toiminnassa lapsille jo vuodesta 1992. Toiminnan tavoitteena on opettaa lapsia viihtymään luonnossa kaikkina vuodenaikoina sekä opettaa kunnioittamaan luontoympäristöä.

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät**

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luontoliikunnan merkityksestä sekä tuottaa tietoa Toimintakeskus Veturille siitä, millaista liikunnallista ohjelmaa se voisi jatkossa tarjota kävijöilleen.

Tutkimustehtävinä on:

1. kuvata mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luontoliikunnan merkityksestä terveydelle ja hyvinvoinnille
2. tuottaa tietoa Toimintakeskus Veturin asiakkaiden toiveista liikuntaryhmien suhteen
3. kuvata liikunnallisen luontoretken toteutusprosessi
4. arvioida järjestetyn luontoliikuntapäivän onnistumista.

## **5 Toiminnallinen opinnäytetyö**

### **5.1 Ideointivaihe**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tutkiva ja kehittävä ote. Toiminnallisen opinnäytetyön tutkivan otteen pitää erottua opinnäytetyössä. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki tekeminen on pohjattu teoriaan. Mikäli työ toteutetaan parityönä, on työssä laadittava selkeä työnjako ja noudatettava sitä. (Vilka & Airaksinen 2003, 51-56.)

Tässä työssä työtä haluttiin jakaa molemmille tehtäväksi mahdollisimman tasapuolisesti. Teoriatietoa haettiin Nelli-portaalin kautta useista tietokannoista, Lappeenrannan tiedekirjastosta ja kaupungin kirjastosta sekä internetsivuilta. Ulkomaisen tutkimustiedon haussa käytettiin muun muassa Science Direct -tietokantaa. Molemmat osallistuivat tiedonhakuun. Useimmiten työtä toteutettiin yhdessä. Tällöin myös tekstiä voitiin muokata yhdessä ja asiat tulivat ilmaistuksi yhteisellä näkemyksellä.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 23) mukaan toiminnallisen opinnäytetyön toteutusprosessi alkaa aiheen ideointivaiheesta. On hyvä pohtia itseä kiinnostavaa aihealuetta sen lisäksi, että aiheen tulisi olla ajankohtainen ja mahdollista toimeksiantajaa palveleva. Kuten he kirjoittavat, myös tämä työ aloitettiin aiheen ideoinnista syksyllä 2012. Koska työ haluttiin toteuttaa hankkeistettuna, yhdessä työelämän kanssa, oltiin yhteydessä Veturiin, jossa oli kiinnostusta liikuntaan motivoivaa opinnäytetyöprojektia kohtaan.

Idea talvisen liikuntatapahtuman järjestämiseksi syntyi ensimmäisellä tapaamisella työelämäohjaajamme kanssa. Hänen kanssaan pohdittiin yhdessä, mitä tapahtuma voisi pitää sisällään ja millaisia mahdollisuuksia lähiympäristössä on luontoliikunnan järjestämiseksi. Koska tavoitteena oli järjestää kuntoutujien voimavaroja vastaava tapahtuma, päätettiin laatia esikysely tapahtuman sisällöstä suunnitelman tueksi.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tavoitteena on suunnitella tapahtuma tai tuote, johon tietyt ihmiset osallistuvat. Se, mille ryhmälle tuote tai tapahtuma suunnitellaan, ratkaisee tapahtuman sisällön, ja siksi on tärkeää määrittää kohde-ryhmä tarkasti. Kohderyhmän määrittämisessä käytetään esimerkiksi henkilöiden ominaisuuksia, toimeksiantajan toiveita tai tavoitteeksi asetettuja tuotoksia. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38-40.)

Tämän työn toiminnalliseen osuuteen osallistui Veturin asiakkaina olevia mielenterveyskuntoutujia. Toimeksiantaja rajasi ryhmän koostuvaksi ainoastaan yksikön kävijöistä, mutta ei tarkemmin rajannut ryhmän kokoa tai sitä, ketkä sen kävijöistä voivat osallistua. Sopivaksi osallistujamääräksi arvioitiin enintään kymmenen henkilöä. Osallistujamäärän piti olla riittävän pieni, jotta pystyttiin turvallisesti hallitsemaan ryhmää ja tarvittaessa aikaa riitti henkilökohtaiseen ohjaukseen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä käytetään selvitystä tavoitteena kerätä tietoa, jota ei voi saada kirjallisuudesta tai saada suuntaa päätöksiin siitä, mitä tuote tulee sisältämään. Useimmiten selvitystä käytetään silloin, kun halutaan selvittää kohderyhmä tai sen tarpeet tuotteen tai tapahtuman toteutusta varten. Joskus vain selvityksen avulla voidaan varmistaa toiminnallisen opinnäytetyön lopullinen muoto. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 57-62.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön osana, selvityksenä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56-57) tehtiin esikysely (Liite 1) Veturin asiakkaille. Esikyselyn tarkoituksena oli selvittää, oliko kävijöillä ylipäänsä kiinnostusta tapahtumaa kohtaan, kerätä ideoita tapahtuman suunnittelua varten sekä rajata suunniteltavan tapahtuman sisältöä. Esikyselylomakkeita suunniteltaessa konsultoitin työelämäohjaajaa siitä, millainen lomake olisi heidän asiakkailleen sopiva.



Esikysely koostui avoimista kysymyksistä sekä yhdestä strukturoidusta monivalintakysymyksestä. Monivalintakysymyksessä tiedusteltiin kiinnostusta sellaisia lajeja kohtaan, jotka olivat etukäteen arvioituina budjetti sekä olosuhteet huomioiden realistisia toteuttaa. Esikyselylomakkeet tulostettiin Saimaan ammattikorkeakoululla ja toimitettiin Veturiin. Työelämäohjaaja jakoi kahden viikon aikana esikyselylomakkeita Veturin asiakkaille. Lomakkeet palautettiin työelämäohjaajalle.

Strukturoitu eli suljettu kysymys on kysymys, johon on valmiit vastausvaihtoehdot. Vaihtoehdoista sopiva tai sopivat ympyröidään tai rastitaan. Kun vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja niiden määrä on rajoitettu, vastaa strukturoitu kysymys tarkoitusta. Monivalintakysymys on kysymys, johon on useampi kuin kaksi vastausvaihtoehtoa. (Heikkilä 2010, 50-51.)

Vastauksia esikyselyyn saatiin kymmenen kappaletta. Halukkaita retkelle osallistujia esikyselyn vastausten perusteella oli kahdeksan. Yksi vastaajista ei ollut varma kuntonsa riittävydestä osallistumaan ja yksi oli halukas, mikäli retki sopii hänen aikatauluunsa. Yksi vastaajista ei halunnut osallistua liikunnalliseen osuuteen päänsäryn vuoksi.

*Haluaisin, mutta en tiedä riittävätkö voimat.  
Jos sopii aikatauluun.  
En halua. Päänsärky estää liikunnan.*

Esikyselyn vastauksista liikuntalajitoiveista laadittiin taulukko (Taulukko 1), josta käy ilmi kutakin liikuntalajia toivoneiden määrä. Avoimista kysymyksistä poimittiin lisäksi muut liikuntatoiveet. Avoimet kysymykset käytiin läpi kysymys kerrallaan ja poimittiin niistä oleelliset sisällöt tapahtuman suunnittelua varten, kuten mitä muuta vastaajat toivoivat retkellä tehtävän, tapahtuman toivottu kesto, sekä millaista tietoa vastaajat toivoivat liikuntamahdollisuuksista.

Laji	Lajia toivoneiden määrä
Hiihto	1
Luistelu	0
Lumikenkäily	3
Hankijalkapallo	1
Sauvakävely	3
Pulkkamäki	1
Pilkkiminen	2
Kyykkä, mölky	2
Muu, mikä?	3

Taulukko 1. Esikyselyn toivomusten määrä tapahtuman liikuntalajeiksi

Muu, mikä? –kysymykseen vastanneiden toiveissa oli lajeina aerobicia jäällä sekä jääsportwaytä ja motocrossia. Kyseiset lajit olivat meidän retkeämme ajatellen mahdottomia toiveita toteutettaviksi.

Sopivaksi tapahtuman kestoksi vastaajat arvioivat tunnista neljään tuntiin. Vastaajat toivoivat retkellä olevan liikunnan lisäksi myös mahdollista keittää kahvit, juoda kuumaa mehua ja paistaa makkaraa.

*2-4 tuntia säästä ja tekemisestä riippuen noin 1 tunti*

*Esim. kuumaa mehua tms. olisi kiva juoda liikunnan lomassa.*

Lisätietoa liikuntamahdollisuuksista toivoi kaksi vastaajaa. Lisätietoa toivottiin muun muassa edullisesta veteraaniliikunnasta sekä esitteitä tai internetosoitteita, joista saa lisätietoa. Vastaajat eivät halunneet luentoa aiheesta.

*Tietoa millaisia lajeja mahdollista harrastaa, sekä tietoa kustannuksista ym. Ei mitään pitkää luentoa. Jotain esitteitä voisi olla (tai nettiosotteita tms.), joista voi saada lisätietoa.*

Esikyselyn perusteella todettiin, että tapahtumaan osallistumisesta kiinnostuneita oli riittävästi, jotta tapahtuman suunnittelua voidaan jatkaa. Esikyselyn vastausten perusteella yhteistyössä työelämäohjaajan kanssa suunniteltiin retki, jonka aikana osallistujat voivat kokeilla helppoja talvilajeja hiihtoa, lumikenkäilyä ja etsiä geokätköjä, sekä nauttia retkievää nuotiolla. Rajallisen budjetin ja turvallisuusseikkojen vuoksi lajit rajattiin edellä mainittuihin. Geokätköily on melko uusi laji, ja sen todettiin olevan helposti yhdistettävissä tällaiseen tapahtumaan. Se

herätti kiinnostusta myös Veturin asiakkaissa, joten se valittiin mukaan sellaisena lajina, joka voisi olla jollekin kipinä lähteä mukaan retkelle.

## 5.2 Suunnitteluvaihe

Toiminnallisessa opinnäytetyössä toimintasuunnitelma luodaan idean ja työn tavoitteiden tiedostamiseksi. Toimintasuunnitelman avulla tutkija selvittää itselleen, mitä tehdään, miksi tehdään ja miten tehdään. Sen laatiminen osoittaa myös aiheen olevan perusteltu ja harkittu. Toimintasuunnitelma on työkalu johdonmukaiseen etenemiseen kohti työn tavoitteita. Toimintasuunnitelmaan tulee sitoutua siten, ettei aihe jatkuvasti muutu. (Vilkka & Airaksinen 2003, 26-27.)

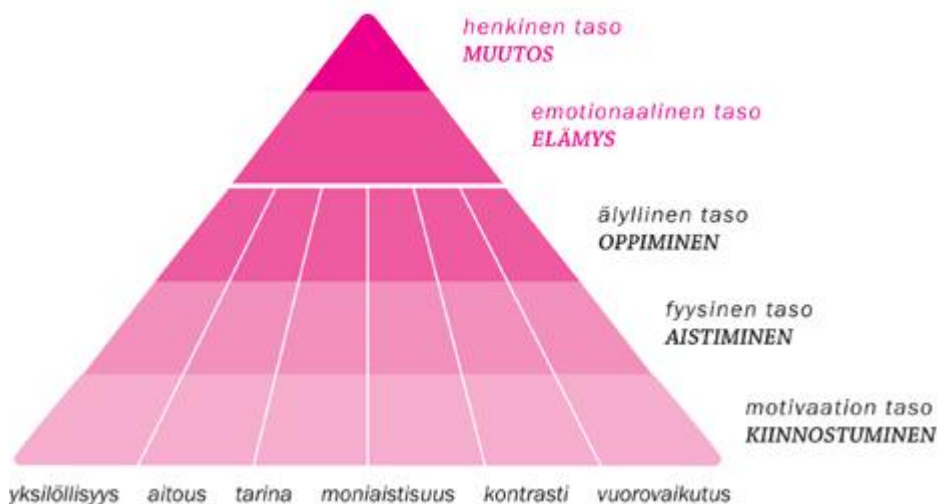
Aihealueen ja idean täsmennyttyä toimintasuunnitelmana kirjoitettiin opinnäytetyösuunnitelma, johon kerättiin teoriatietoa mielenterveyskuntoutuksesta ja luontoliikunnasta. Suunnitelmaan kuului oleellisesti myös itse tapahtuman suunnitelma, joka hyväksyttiin työelämäohjaajalla sekä ohjaavalla opettajalla. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön haluttiin liittää myös tutkimuksellinen osuus, jota järjestetty tapahtuma oli pohjustamassa. Tutkimustehtävät määriteltiin jo suunnitelmavaiheessa.

Virallinen tutkimuslupa ja eettisen työryhmän lausunto haettiin Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden kuntayhtymältä. Opinnäytetyön suunnitelma liitettiin hakemukseen. Yhteistyösopimus tehtiin Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden mielenterveys- ja päihdepalveluiden toimintakeskus Veturin kanssa. Työelämäohjaajana toimi toimintakeskuksen sairaanhoitaja (ylempi AMK) Marketta Kinnunen-Mathew ja ohjaavana opettajana yliopettaja Päivi Löfman Saimaan ammattikorkeakoulusta.

Tapahtuman suunnittelussa käytettiin hyödyksi Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskuksen (2009) käyttämää elämyskolmio-mallia (Kuvio 1), joka on työväline kehitettäessä hyvää, elämyksen mahdollistavaa tuotetta. Mallissa on kyse siitä, että elämyksen mahdollistamiseksi on tuotteen sisällettävä kuusi elementtiä, jotka ovat yksilöllisyys, aitous, tarina, moniaistisuus, kontrasti sekä vuorovaikutus. Mallissa kokemus etenee näiden elementtien läsnä ollessa kehon eri tasojen kautta kohti kolmion huippua. Huipulla toteutuu mahdollisesti

elämys ja jopa henkisen tason muutos, kuten esimerkiksi itsetunnon vahvistuminen.

Suunnitellussa retkessä yksilöllisyyttä edusti osallistujien vapaus kokeilla omien voimavarojen ja kiinnostuksen mukaan haluamiaan lajeja. Aitous edusti aito luontoympäristö. Tarina-elementtinä oli kertomus ja historiatieto retken kohteesta. Moniaistisuuden takasi luontoympäristö eväshetkineen ja savuntuoksuineen. Kontrastia edusti retki kaupunkiympäristöstä luontoon. Kontrastia ja moniaistisuutta tuki se, että jäällä ja retkikohteena olleesta saaresta näkee kaupunkiin. Näin kontrasti oli myös konkreettisesti silmin havaittavissa. Vuorovaikutusta edusti puolestaan kaikki sosiaalinen kanssakäyminen retkelle osallistuneiden kesken.



Kuvio 1. Elämyskolmio-malli. (Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus 2009)

Retkikohteen kartoituksessa ja valinnassa huomioitiin se, että matka tai retken pituus eivät tulisi liian pitkiksi ja osallistumiskynnys pysyisi tällöin riittävän matalana. Retkikohteeksi valittiin Karhusaaren laavu, jonne matkaa Lappeenrannan satamasta on noin 1,5 km.

Retken ohjelma suunniteltiin aiemman ryhmienohjauksen ja tapahtumien järjestämiskokemuksen perusteella. Liian tiukkaa ohjelmaa ja aikataulua haluttiin välttää, jotta retken tunnelma säilyisi mahdollisimman rentona. Ohjelman suunnitelmana oli, että osallistujat kokoontuvat sovittuna päivänä Lappeenrannan satamaan, josta on mahdollisuus hiihtäen, lumikengin tai jalkaisin kulkea matka

Karhusaaren laavulle. Laavulle saavuttaessa kerrottaisiin osallistujille lisätietoa geokätköistä ja ohjattaisiin niiden etsintää, jonka jälkeen etsittäisiin saarella oleva geokätkö. Kätkön löydyttyä kerrottaisiin osallistujille hieman saaren historiasta. Jokaisella olisi oman valintansa mukaan mahdollisuus kokeilla lumikenkiä ja hiihtoa saarella sopivassa kohdassa ohjelmaa. Koska järjestäjiä oli kaksi, olisi ryhmä mahdollista myös tarvittaessa jakaa kahteen osaan. Lopuksi laavulla syötäisiin retkieväät. Kävelymatkaa sekä retkieväiden syöntihetkeä pidettiin otollisina hetkinä herättää keskustelua luonnossa liikkumisesta. Laavulla kerrottaisiin myös lisää Lappeenrannan liikuntamahdollisuuksista.

Tapahtuman markkinoimiseksi Toimintakeskus Veturiin vietiin tapahtuman saatekirje (Liite 2) ja tapahtumailmoitus (Liite 3), jotka jätettiin ilmoitustaululle kaksi viikkoa ennen suunniteltua ajankohtaa. Työelämäohjaajana toimiva sairaanhoitaja Marketta Kinnunen-Mathew tiedotti myös tapahtumasta Veturin asiakkaille.

Tapahtumaan ilmoittautui viisi henkilöä, joista kuitenkin neljä perui osallistumisensa tapahtumaa edeltävänä päivänä. Yhdessä työelämäohjaajan kanssa pohdittiin syitä peruutuksille ja sitä, kuinka toimitaan. Työelämäohjaaja kertoi, että asiakkaiden motivoiminen osallistumaan ryhmiin oli ollut lähiaikoina vaikeaa. Hän uskoi tapahtuman pitkähkön keston vaikuttaneen ilmoittautuneiden määrään. Hänen mukaansa Toimintakeskus Veturin iltapäivällä alkaviin ryhmiin on helpompi saada osallistujia. Alkuperäisen suunnitelman mukaan tapahtuma oli tarkoitus järjestää perjantaina 15.3. klo 11.30. Seuraava mahdollinen retkipäivä sovittiin keskiviikoksi, sillä sen uskottiin olevan perjantaita parempi päivä osallistujien saamiseksi. Tapahtuman kesto muutettiin ilmoitukseen alkuperäisestä kahdesta ja puolesta tunnista puoleentoista tuntiin tiivistäen liikuntaohjelmaa suunnitelmassa. Lisäksi retken aloitusaika siirrettiin myöhemmäksi, kello 13:een.

Ennen tapahtumaa varattiin Lappeenrannan kylpylältä lumikenkiä, tilattiin retkieväät ja varmistettiin Veturin osallistuminen budjettiin. Retkikohteeseen tutustuttiin etukäteen käymällä paikan päällä sekä etsimällä tietoa sen historiasta. Lisäksi tutustuttiin geokätköilyyn. Tapahtumapäivän aamuna tavattiin työelämäohjaaja, jonka kanssa käytiin läpi tapahtuman kulku sekä haettiin lumikengät ja retkieväät.

Toiminnallisen osuuden kuvaus on käsitelty luvussa 6.3 Liikunnallisen luontoretken toteutusprosessi.

### **5.3 Tiedonkeruu- ja toteutusvaihe**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, sillä työn määrä voi sen johdosta kasvaa kohtuuttomaksi. Myöskään tarkan ja järjestelmällisen laadullisella tutkimuksella kerätyn aineiston analysoinnin teko ei ole välttämätöntä toisin kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Suuntaa antava tieto on usein riittävää. Pienikin aineisto on kuitenkin analysoitava ja muutettava tutkittavaan ja havainnoitavaan muotoon ryhmitellen ja luokitellen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56-58, 62-63.)

Haastattelun tavoitteena Kylmän ja Juvakan (2007, 79) mukaan laadullisessa tutkimuksessa on saada monipuolisia kuvauksia ilmiöstä, jota tutkitaan. He kuvaavat avoimessa haastattelussa olevan kyse tarinan ja kertomuksen luomisesta, jolloin haastateltavan rooli on aktiivinen. Myös haastattelijan rooli on heidän mukaansa avoimessa haastattelussa aktiivinen, sillä siinä edetään sekä tilanteen että haastateltavan ehdoilla ja se vaatii tutkijalta tilanneherkkyyttä. Haastattelussa voi syntyä virheitä kysymysten muistiin merkitsemisessä, tulkinnessa, esittämisessä sekä ymmärtämisessä (Heikkilä 2010, 50).

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimuksessa käytetään enimmäkseen avoimia kysymyksiä. Avoimilla kysymyksillä voidaan saada uusia näkökantoja ja sellaisia vastauksia, joita ei ole etukäteen osattu odottaa. Ne ovat tarkoituksenmukaisia erityisesti silloin, kun vaihtoehtoja ei tunneta tarkasti etukäteen. Avointen kysymysten laatiminen on helppoa, mutta niiden käsittely on työlästä. Avoinmet kysymykset houkuttelevat jättämään vastaamatta. (Heikkilä 2010, 49-50.)

Tapahtuman jälkeen toteutettuun tiedonkeruutilaisuuteen osallistuminen oli vapaaehtoista ja siinä toimittiin eettisten periaatteiden (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 367-368) mukaisesti luottamuksellisesti. Tutkimusaineisto kerättiin avoimena kyselynä (Liite 4) täydennettynä avoimella yksilohaastattelulla. Tiedonkeruu järjestettiin 23.-24.4.2013 Toimintakeskus Veturissa. Jokaisen osallistujan kanssa sovittiin sitä varten sopiva ajankohta.

Tutkimustilanne toteutettiin siten, että kysymykset käytiin ensin suullisesti läpi haastateltavan kanssa, minkä jälkeen hän sai itse kirjoittaa vastauksensa jakamisensa mukaan vastauslomakkeelle. Tämän jälkeen toteutettiin haastattelu siten, että vastaukset käytiin vastaajan kanssa läpi. Tässä vaiheessa vastaajilta kysyttiin tarkentavia kysymyksiä. Haastattelun aineistonkeruu toteutettiin ilman nauhoituslaitteita. Haastattelutilanteessa kirjoitettiin muistiinpanoja. Nauhoitettua haastattelua ei toteutettu, sillä kohderyhmä huomioiden tilanteen mahdollinen ahdistavuus haluttiin minimoida. Kyselylomakkeelle vastaamisen kirjoittamalla uskottiin olevan mahdollisesti jollekin mielenterveyskuntoutujalle vaikeaa, minkä vuoksi tehtiin täydentäviä muistiinpanoja tarkentavien kysymysten pohjalta osallistujien vastattua kirjallisesti avoimeen kyselyyn. Tässä ajatuksena oli se, että mikäli suullinen vastaaminen on jollekin vastaajista luontevampaa, tarjotaan hänelle siihen mahdollisuus, jolloin saadaan laajempi tutkimusaineisto. Tulkintaa pyrittiin välttämään kirjaamalla haastatteluista poimitut ilmaisut sanasta sanaan. Lisäksi aineistonkeruun toteutustavalla pyrittiin minimoimaan kysymysten väärinymmärryksen riski. Edellä kuvatun sovelletun tutkimusmetodin käytöstä päätettiin yhdessä työelämänohjaajan kanssa.

Kyselylomakkeen kysymysjärjestys valittiin siten, että ensimmäiset kysymykset olivat tutkimustehtävien kannalta oleellisimpia. Kysymykset kirjoitettiin tärkeysjärjestykseen lomakkeelle siltä varalta, että joku vastaajista ei jaksaa vastata kaikkiin kysymyksiin. Näin pyrittiin varmistamaan ensisijaisesti työn onnistumisen kannalta tärkeimpien vastausten saaminen.

#### **5.4 Analysointivaihe**

Aineistolähtöisessä analyysissä analyysiyksiköt valitaan tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti niin, etteivät ne ole etukäteen päätettyjä. Pyrkimyksenä on luoda tutkimusaineistosta teoreettinen kokonaisuus. Analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä, ja siksi aikaisemmalla tiedolla, havainnoilla tai teorioilla, jotka koskevat tutkittavaa ilmiötä, ei pitäisi olla vaikutusta analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen. Teoriaa on tarkoitus hyödyntää analyysin toteuttamiseen. Tämän toteutuminen käytännössä on kuitenkin aineistolähtöisessä analyysissä haastavaa. Omien käsityksien ja havaintojen vaikutus on vaikea sulkea pois tutkimuksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-96.)

Aineiston analysointi etenee kahdessa vaiheessa, jotka ovat pelkistäminen ja ryhmittely. Analyysiä tehdään vähitellen abstrahoiden, jolloin pelkistämisen ja ryhmittelyn kautta pelkistetyt ilmaukset muodostavat teoreettisia käsitteitä. Ensimmäisessä vaiheessa, aineistosta poimitaan tutkimuksen kannalta oleelliset ilmaukset eli aineisto pelkistetään. (Kylmä & Juvakka 2007, 116-120.)

Alasuutarin (2011, 39-48) mukaan pelkistäminen jaetaan kahteen vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa analysoitavasta tekstimassasta poimitaan teoreettisen viitekehysten kannalta keskeiset ilmaukset, raakahavainnot. Näin aineistoa saadaan hallittavampaan muotoon. Toisessa vaiheessa raakahavainnot yhdistellään yhteisen nimittäjän alle. Kylmä ja Juvakka (2007, 116,119-120) käyttävät Alasuutarin kuvaamasta toisesta vaiheesta nimitystä ryhmittely alakategorioihin. Tutkija muodostaa aineistosta lopuksi yläkategorioita eli teoreettisia käsitteitä vastaamaan tutkimustehtävän esittämään kysymykseen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95-96).

Aineiston analysointi aloitettiin Kylmän ja Juvakan (2007, 116-120) mallin mukaisesti redusoimalla eli pelkistämällä aineistoa vastamaan tutkimustehtäviä. Aineisto käytiin läpi jokainen tutkimustehtävä kerrallaan. Aluksi aineistosta poimittiin kunkin tutkimustehtävän kannalta olennaiset ilmaukset erivärisiä ylivii-vaustusseja hyödyntäen. Nämä pelkistetyt ilmaukset kerättiin kyselylomakkeen vastauksista sekä haastattelumuistiinpanoista. Haastattelumuistiinpanot koostuivat haastatteluista poimituista tutkimuskysymyksien kannalta keskeisistä ilmaisuista. Tutkimusaineiston pelkistäminen alkoi siltä osin siis jo haastattelutilanteessa.

Ensimmäiseen tutkimustehtävään etsittäessä vastauksia poimitut ilmaukset kuvasivat osallistujien kokemuksia liikunnan ja luonnon merkityksistä. Vastauksia poimittiin lomakkeen kysymyksistä 1, 2, 5, 7 sekä haastattelumuistiinpanoista. Lisäksi materiaalista nousi esiin luontoretken herättäneen erilaisia tuntemuksia, muistoja ja mielikuvia osallistujien mieleen. Nämä ilmaukset kerättiin kahteen eri kuvioon.



Kuvioon 2 pelkistettyjä ilmauksia luonnon ja liikunnan merkityksistä poimittiin 16. Näistä muodostettiin kolme alakategoriaa, jotka kuvasivat fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia merkityksiä. Yläkategorioita muodostui kaksi.

Kuvioon 3 pelkistettyjä ilmauksia luontoliikunnan voimaannuttavuudesta poimittiin 14. Alakategorioita muodostettiin kolme, jotka kuvasivat muistojen, mielikuvien ja tuntemusten heräämistä. Yläkategorioita muodostettiin yksi.

Toiseen tutkimustehtävään ”Tuottaa tietoa Toimintakeskus Veturin asiakkaiden toiveista liikuntaryhmien suhteen” saimme vastaukset lomakkeen kysymyksistä 3 ja 4, sekä haastattelumuistiinpanoista. Varsinaista sisällönanalyysin kaavaa noudattavaa analysointia ei tehty, vaan lajitoiveet poimittiin vastauksista taulukoihin 2 ja 3. Toivottuja lajeja oli yhteensä 11, joista sisäliikuntaa viisi ja ulkoliikuntaa kahdeksan. Taulukoista käy ilmi lajia toivoneiden lukumäärät. Lajien sovellettavuutta on pohdittu luvussa 7.1.

Kolmanteen tutkimustehtävään ”Kuvata liikunnallisen luontoretken toteutusprosessi” vastattiin omien muistiinpanojen pohjalta retken järjestämisen jälkeen. Neljänteen tutkimustehtävään saatiin vastauksia retkelle osallistuneiden palautteesta. Lisäksi toteutuksen onnistumisesta kirjoitettiin itsearviointi.

## **5.5 Raportointivaihe**

Vilkan ja Airaksisen (2003) mukaan opinnäytetyöraportti on keskustelua muiden tekstien, niiden kirjoittajien ja lukijan välillä. Raportin kirjoittaja toimii puheenjohtajana. Raportin tulee täyttää tutkimusviestinnän tekstin erityispiirteet, kuten argumentointi aiempien tutkimusten perusteella ja ammattialan käsitteiden määrittely. Raportin tulee sisältää edustava ja sopiva määrä lähteitä sekä aiempia tutkimuksia aihealueesta tietoperustana ja viitekehyksenä aiheelle. Lähteisiin tulee olla viitattu tekstissä ja lähteet tulee olla lueteltuina lähdeluettelossa. Tekstin rakenteen opinnäytetyöraportissa tulee olla johdonmukainen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä raportin rakenne sisältää myös toiminnallisen osuuden toteutuksen kuvauksen, jossa kerrotaan mitä on tehty ja miksi. Opinnäytetyöraportin kielen tulee olla ammatillisesti laadukasta ja osoittaa lukijalle kirjoittajan ammatitaitoa. (Vilka & Airaksinen 2003, 79-83.)

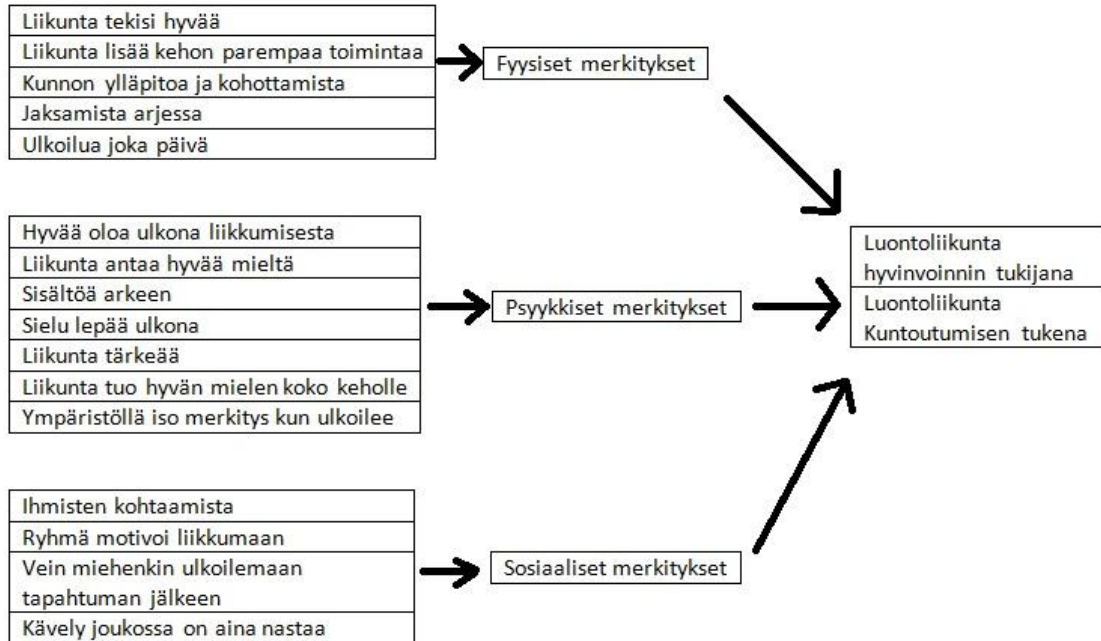
Työn loppua kohden aikataulujen vuoksi yhteistä aikaa raportin viimeistelylle ei ollut niin paljoa kuin suunnitelmavaiheessa, joten työnjaosta sovittiin aina muutamaksi päiväksi kerrallaan, jolloin molemmat kirjoittivat omaa osa-alueitaan sovitusti. Tässä työssä aiheen viitekehys ja teoriapohja on rakennettu aikaisempiin tutkimuksiin pohjaten. Lähdeaineistona on käytetty kahta lähdettä luokun ottamatta alle kymmenen vuotta vanhaa aineistoa. Muiden tutkijoiden aineistoja on käsitelty rehellisesti ja niihin viitaten. Kaikki työssä käytetty lähdemateriaali on listattu lähdeluetteloon. Raportin rakenne on pyritty jäsentelemään loogisesti siten, että ensin on esitetty tutkimuksen viitekehys, jonka jälkeen tutkimustehtävät ja kuvattu toteutusprosessi teoriaan viitaten kronologisesti. Tämän jälkeen on esitelty tulokset sekä vielä lopuksi käsitelty työn eettiset näkökohdat ja pohdinta.

## **6 Tulokset**

### **6.1 Mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luontoliikunnan merkityksestä**

Tutkimuksemme mukaan luontoliikunnalla voidaan tukea kokonaisvaltaisesti mielenterveyskuntoutujan kuntoutumista ja hyvinvoinnin ylläpitoa kuvion 2 mukaisesti. Kokonaisvaltaisuudella tarkoitetaan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden luomaa kokonaisuutta. Silloin, kun esimerkiksi jaksaminen arjessa luontoliikunnan hyötyjen kautta paranee, paranevat psyykkisen merkityksen kautta edellytykset hyvinvoinnin ylläpitoon ja terveyttä sekä hyvinvointia edelleen edistävän luontoliikunnan harrastamiseen.

Pelkistetyt ilmaukset	Alakategoriat	Yläkategoriat
-----------------------	---------------	---------------



Kuvio 2. Mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luonnon ja liikunnan merkityksistä  
 Kysyttäessä luontoliikunnan merkityksestä vastaajat kertoivat luontoliikunnan vaikuttavan heidän arkeensa näin:

*Sisältöä arkeen  
 Jaksamista arjessa*

Tutkimukseen osallistujat kokivat luonnossa liikkumisen fyysisiä sekä psyykkisiä voimavaroja rikastuttavana sekä toimintakykyä parantavana kokemuksena. Vastaajat kokivat hyvinolontunteita ulkona liikkumisen seurauksena. Heidän mukaansa ulkona liikkuminen kohottaa ja ylläpitää fyysistä kuntoa ja lisää kokonaisvaltaista hyvinvointia.

*Liikunta antaa hyvää mieltä ja lisää kehon parempaa toimintaa.  
 Liikunta tuo hyvän mielen koko keholle.*

Vastaajat tunnistivat liikunnan sosiaalisen hyödyn. Vastaajien mukaan sosiaalinen elementti motivoi liikkumaan enemmän.

*Hyvät jäi muistot, kun sai kävellä lumikengillä ja oli hyvä seura ja kaunis ilma.*

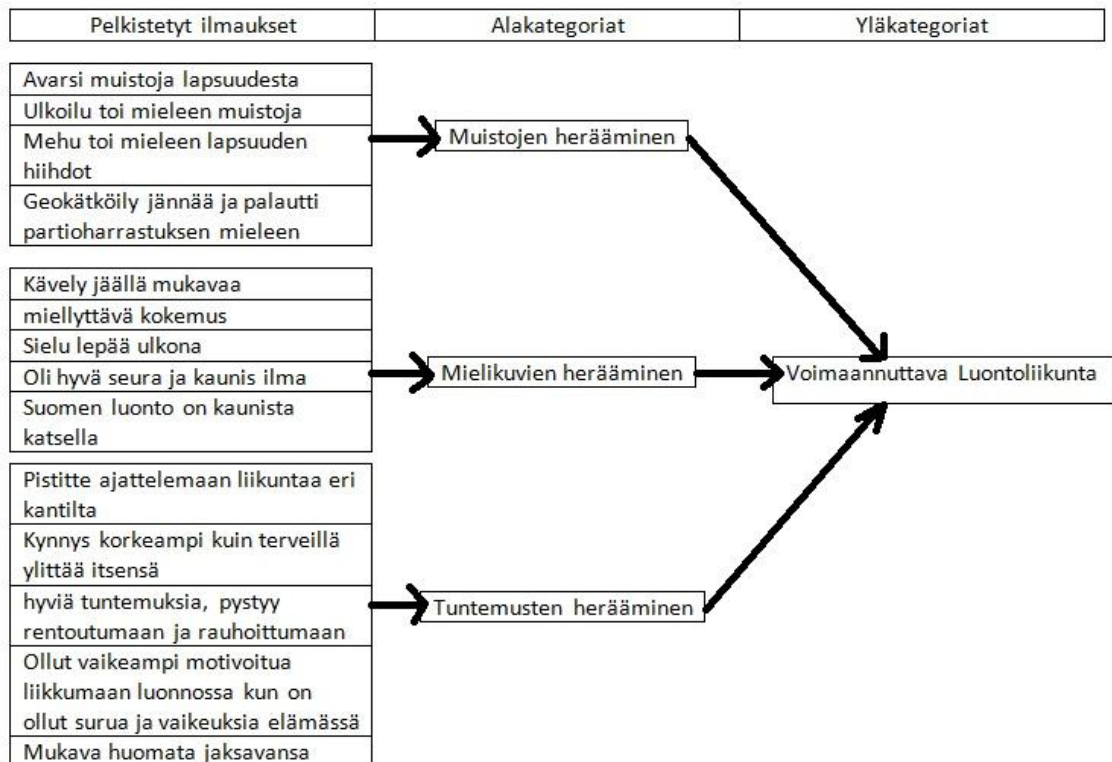
*Harmi ettei ollut enempää ihmisiä mukana...*

*...yleisurheilukisat, joskus päiväkeskus oli mukana "syysolympialaisissa" kimpisen kentällä, jossa oli mukana muiden mielenterveysyksiköiden osallistujia mukana. Se oli kiva.*

*Retket ym. yhteisölliset tapahtumat innostavat.*

*Ryhmä motivoi liikkumaan, yksin ei tule lähdeä.*

Tutkimuksemme tuloksista käy ilmi luontoliikunnalla olevan voimaannuttava vaikutus (Kuvio 3). Voimaannuttavaan vaikutukseen johtaa mielikuvien, tuntemusten sekä muistojen herääminen, mikä puolestaan voi johtaa omien voimavarojen tunnistamiseen. Tämä mahdollistaa elämänhallinnan paranemisen. Täten myös negatiivisiksi koetut asiat voivat olla voimaannuttavia tekijöitä.



Kuvio 3. Luontoliikunnan voimaannuttavat merkitykset mielenterveyskuntoutujille

Luonnossa liikkuminen herätti kyselyyn vastanneissa erilaisia muistoja, mielikuvia ja tuntemuksia pääasiassa positiivisessa sävyssä. Positiivisten tuntemusten taustalla olivat esimerkiksi ympäristö ja maisemat.

*...Suomen luonto on kaunista katsella, puut, taivas, jäätynyt järvi, kivet -> Sielu lepää ulkona.*

*Ympäristöllä iso merkitys kun ulkoilee, puistot ym. luo viihtyisyyttä, kaduilla ei niin hyvä.*

Luonnossa liikkuminen oli laittanut yhden vastaajista miettimään liikunnasta uusia näkökulmia. Luonnossa liikkumisen koettiin mahdollistavan rentoutumista ja rauhoittumista. Luonnossa liikkuminen herätti lisäksi yleisesti hyviä tunteita.

*Pistitte ajattelemaan liikuntaa eri kantilta...  
Hyviä tunteita, pystyy rentoutumaan ja rauhoittumaan.  
Miellyttävä kokemus.*

Yksi vastaajista kertoi muistissaan olleen ongelmia viime aikoina. Hän oli hyvillään retken palauttaessa mieleen lapsuuden hiihtoretket. Hänen mukaansa hyvä seura ja kaunis ilma lisäsivät positiivista kokemusta retkellä.

*Muistissa ollut ongelmia viimeaikoina, oli mukavaa kun ulkoilu toi mieleen lapsuuden hiihdot.*

Vastaajat kokivat liikunnan harrastamisessa haasteita. Kuitenkin vastauksista käy ilmi, että luontoretkellä koettiin positiivisia yllätyksiä jaksamisen suhteen.

*Kynnys korkeampi kuin terveillä ylittää itsensä.  
Mukava huomata jaksavansa kävellä pidempiä matkoja hyvillä lumikengillä.  
Matka olisi voinut olla pidempikin.*

Vaikka erilaiset vaikeudet elämässä olivatkin estäneet luonnossa liikkumista, oli luontoretki vastaajalle miellyttävä kokemus. Vastaajat kertoivat retken jälkeen jatkaneensa muun muassa geokätköharrastusta, sekä jäällä ulkoilua. Yksi vastaajista oli myös vienyt puolisonsa ulkoilemaan Karhusaareen ja esitellyt tälle myös geokätköä. Kaikki vastaajista kertoivat luontoretken jälkeen ulkoilleensa aiempaa enemmän.

*Ollut vaikeampi motivoitua liikkumaan luonnossa kun on ollut surua ja vaikeuksia elämässä.  
Geokätköt uusi tuttavuus, näytin myös miehelle.  
Geokätköt jäivät mieleen, ja olen itsekin käynyt etsimässä.  
Tällaisia voisi järjestää lähimetsissä.  
Ulkoilua joka päivä...*

## 6.2 Toimintakeskus Veturin asiakkaiden toiveet liikuntaryhmistä

Vastaajat toivoivat ennen kaikkea yksinkertaisia liikuntalajeja niin sisällä kuin ulkonakin. Toiveet on esitetty taulukoissa 2 ja 3. Geokätköilyn todettiin olevan yhdistettävissä useimpiin ulkoliikuntamuotoihin tuoden sisältöä liikuntaan suunnitteluvaiheessa luvussa 5.2 esitellyn Elämyskolmiomallin (Kuvio 1) mukaisesti.

<b>Sisäliikuntaa</b>	<b>toiveiden lukumäärä</b>
Musiikkiliikuntaa	2
Uintia	1
Kahvakuulaharjoituksia	1
Sisäliikuntaratoja	1
Voimistelua	1

Taulukko 2. Mielenterveyskuntoutujien sisäliikuntatoiveet Toimintakeskus Veturiin

<b>Ulkoliikuntaa</b>	<b>toiveiden lukumäärä</b>
Geokätköjen etsintää	2
Kävelyryhmiä ja -retkiä	3
Uintia	1
Pyöräilyä kesällä	2
Metsässä liikkumista	2
Suunnistusta	2
Vaelluksia	2
Yksiköiden välisiä tapahtumia	1

Taulukko 3. Mielenterveyskuntoutujien ulkoliikuntatoiveet Toimintakeskus Veturiin

Yksi vastaajista oli hankkinut itselleen kahvakuulan ja toivoi Veturiin kahvakuularyhmää. Myös voimistelua ja erilaisia liikuntaratoja sisällä toivottiin.

*Hankin kahvakuulan ja olisi kiva osata.  
Liikuntaratoja sisällä...*

Myös mielenterveysyksiköiden välisiä liikuntatapahtumia sekä yhteisöllistä toimintaa toivottiin.

*Kohokohtia tapahtumat joissa paljon porukkaa...*

Ulkoliikuntalajeista vastaajat toivoivat eniten kävelyryhmiä tai retkiä. Kohteiksi toivottiin esimerkiksi metsää ja luontoa. Myös geokätköt olivat innostaneet retkelle osallistuneita, ja kyselyyn vastanneista kaksi oli käynyt niitä myös vapaa-ajallaan etsimässä.

*...yksinkertaisia, esim. kävelyryhmiä  
Geokätköt innostivat.  
Geokätköjen etsintää ja suunnistusta ja metsässä liikkumista.  
Kävely- ja pyöräretkiä kesällä*

Jonkin verran toivottiin myös kirjallista tai teoretietoa yleensä liikunnasta ja liikuntamahdollisuuksista. Retkellä käydyistä keskusteluista meille jäi käsitys, että kuntoutujilla on hyvin vähän tietoa kaupungin liikuntamahdollisuuksista yleisesti.

*Liikuntaan innostamiseksi yksinkertainen opas olisi kiva.  
Ohjeita vaelluksiin.  
Joskus voisi olla teoriaakin liikunnan ohella.*

### **6.3 Liikunnallisen luontoretken toteutusprosessi**

Tämän opinnäytetyön toiminnallisena osuutena toteutettiin liikunnallinen luontoretki 20.3.2013. Tapahtuman ensisijainen tarkoitus oli saada kuntoutujat ulos liikkumaan ja innostaa heitä liikkumaan jatkossakin. Opinnäytetyötämme varten tarkoituksena oli samalla saada osallistujille heräämään ajatuksia omasta suhteestaan liikuntaan. Mukaan lähteminen haluttiin pitää mahdollisimman helppona ja luoda kuntoutujien voimavaroja ja toiveita vastaava liikuntatapahtuma.

Luontoretken työnjako toteutettiin siten, että toinen ohjasi lumikenkäilyä ja geokätköjen etsintää ja toinen kertoi retkikohteen historiasta, lähialueiden retkeily- ja liikuntamahdollisuuksien hyödyntämisestä ja oli päävastuussa siirtymäosuuksilla. Retkieväiden hankinnasta ja eväshetken järjestelyistä vastattiin yhdessä.

Tapahtuma alkoi sovitusti kokoontumalla Lappeenrannan satamassa. Aluksi toivotettiin osallistujat tervetulleiksi ja esittäydettiin. Osallistujille jaettiin saatekirjeet (Liite 2), joiden sisältö käytiin suullisesti läpi. Tämän jälkeen kerrottiin suunnitelma retken sisällöstä. Osallistujien kanssa käytiin läpi retken säännöt ja aika-

taulu ennen lähtöä, jotta retkellä olisi yhteiset pelisäännöt turvallisuuden takaamiseksi.

Yhdellä osallistujista oli mukana koira, jonka mukaantulo retkelle sopi kaikille. Retkikohteeseen Karhusaaren laavulle retken osallistujat saivat valita, kulkivatko he matkan kävellen vai lumikengillä. Matkan kulkemiseen kului aikaa noin puoli tuntia. Perillä jätettiin tavarat laavun läheisyyteen ja kerrottiin osallistujille geokätköilystä. Laavulta lähdettiin etsimään saarella olevaa geokätköä. Tässä vaiheessa tarjottiin mahdollisuus jäädä laavulle odottamaan, kun muu ryhmä käy etsimässä kätkön. Kätkön löydyttyä järjestäjät kertoivat ryhmälle lyhyesti kätköstä ja kätköpaikan (Karhusaaren Paviljonki) historiasta. Tässä vaiheessa aikaa oli käytetty noin tunti. Aikataulusta keskusteltiin osallistujien kanssa, ja he kertoivat viihtyvänsä, eikä aikataulun venyminen haitannut. Kätköltä palattiin laavulle, jossa järjestäjät kertoivat ryhmälle lyhyesti Karhusaaren historiasta. Lisäksi järjestäjät kertoivat ryhmälle retkeilystä yleisesti sekä retkeilymahdollisuuksista ja helposti saavutettavista kohteista lähialueilla. Laavulla pyrittiin herättämään keskustelua liikuntapäivästä ja luontoliikunnasta. Laavulla syötiin loppuksi keskustelun lomassa järjestäjien tarjoilemat nuotioeväät. Ennen paluumatkalle lähtöä tarjottiin vielä ryhmäläisille mahdollisuutta kokeilla lumikenkiä. Retken päätteeksi järjestäjät kiittivät retkeläisiä osallistumisesta ja kertoivat, millä aikavälillä haastattelut tullaan tekemään. Kokonaisaikaa retkellä kului hieman yli kaksi tuntia.

#### **6.4 Liikunnallisen luontoretken onnistuminen**

Tapahtuma järjestettiin ensimmäisen kerran, minkä takia laadittu aikataulu perustui vain arvioon. Laadittu aikataulu petti jonkin verran. Tämä ei onneksi tuntunut havaintojemme perusteella haittaavan tapahtumaan osallistujia, eikä myöskään tapahtuman aikana saadun suullisen palautteen perusteella. Uskomme ohjauskokemuksemme vaikuttaneen siihen, ettemme häkeltyneet, kun huomasimme, että aikataulu venyy. Tapahtuman sisältö ei merkittävästi kärsinyt aikataulun venymisestä. Tapahtuman osallistujamäärä mahdollisti yksilöllisen ohjauksen tiukastakin aikataulusta huolimatta. Mikäli vastaava tapahtuma järjestettäisiin isommalle ryhmälle, olisi aikataulussa oltava enemmän pelivaraa.



Pientä ryhmää oli lisäksi helppo hallita. Isomman ryhmän ohjeistuksen täsmällisyyteen tulisi kiinnittää enemmän huomiota.

Ohjaus noudatti selkeää yhtenäistä linjaa. Työnjako oli onnistunut ja riittävän selkeä toimintamme kannalta, mikä kertoo siitä, että meillä oli yhtenäinen näkemys tapahtuman kulusta. Tässä oli hyötyä siitä, että kävimme suunnitellamme retkeä retkikohteessa paikan päällä. Aikaisempi ryhmänohjauskokemuksemme mahdollisti osaltaan joustovaran jättämisen tapahtuman suunnitelmaan ja etenkin toteutukseen.

Retkikohde ja lajit olivat meille ennalta tuttuja. Meillä oli kokemusta lajeista sekä retkeilystä. Pystyimmekin vastaamaan asiantuntevasti lajeja koskeviin kysymyksiin ja kertomaan niistä omaan kokemukseen perustaen. Geokätköily herätti kysymyksiä ja uteliaisuutta sekä osallistuneiden Veturin kävijöiden että myös Veturin henkilökunnan keskuudessa. Kokonaisuutena tapahtuma oli onnistunut. Meille jäi tunne, että osallistujat viihtyivät, kokivat liikunnan iloa yhdessä, nauttivat maisemista ja ympäristön luomasta tunnelmasta.

Osallistujien palaute toteutetusta tapahtumasta saatiin pääosin kysymysten 5, 6 ja 7 vastauksista sekä osin poimimalla muusta aineistosta. Palautetta sisältävät ilmaisut ryhmiteltiin positiivisiksi tulkittuihin, negatiivisiksi tulkittuihin sekä sellaisiin, joista ei voi päätellä onko palaute positiivista vai negatiivista. Palautetta saatiin tapahtumasta sekä liikuntalajeista, joihin tapahtumassa tutustuttiin. Tapahtumaan osallistujien antama palaute oli pääosin positiivista.

Tapahtuma herätti uusia ajatuksia liikunnasta sekä jätti hyvän mielen. Positiivisesta palautteesta nousivat esiin tapahtuman sosiaalisuus ja ympäristön vaikutus mielialaan.

*Pistitte ajattelemaan liikuntaa eri kantilta. Esim. geokätköjä voi etsiä keskeltä kaupunkia.*

*Jäi hyvät muistot kun sai kävellä lumikengillä ja oli hyvä seura ja kaunis ilma.*

*...Suomen luonto on kaunista katsella: Puut, taivas, jäätynyt järvi, kivet → sielu lepää ulkona.*

*Erinomainen päivä*

Vastauksissa esiintyi kaksi tapahtumaa koskevaa negatiiviseksi palautteeksi tulkittua ilmaisua. Palautteen mukaan kävelymatka oli lyhyt. Lisäksi kaikki osallistujat eivät olleet tyytyväisiä tapahtuman osallistujamäärään.

*Matka olisi voinut olla pidempikin.  
Harmi, ettei ollut enempää ihmisiä mukana...*

Negatiivista palautetta tapahtuman liikuntalajeista ei saatu lainkaan. Osallistujien käsitykset lajien vaativuudesta ja raskaudesta muuttuivat heidän kokeiltuaan niitä. Kokeillut lajit jättivät myös positiivisen mielen niitä kokeilleille.

*Mukava huomata jaksavansa kävellä lumikengillä pidempiä matkoja.  
Lumikenkäily ei niin vaikeaa, kuin olin luullut.*

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Tulosten yhteenveto ja johtopäätökset**

Mielenterveyshäiriöiden seurauksena ihmiset voivat helposti syrjäytyä yhteiskunnasta, ja selviytyminen arkisista toimista voi käydä ylitsepääsemättömäksi. Tuloksemme osoittavat, että luontoliikunnan avulla voi saada sellaista sisältöä arkeen, jonka avulla jaksaa jatkaa eteenpäin. Tutkimustulokset vahvistivat aikaisempia käsityksiämme luontoliikunnan vaikutuksista terveydelle ja hyvinvoinnille. Työmme tulokset ovat samansuuntaisia kuin esimerkiksi ten Have ja de Graafin (2011) tutkimuksen tulokset, jotka osoittavat liikunnasta olevan hyötyä mielenterveydelle, mutta on epävarmaa, kuvastaako yhteys harjoituksen syysuhteita vai fyysistä vaikutusta. Kun ihminen harrastaa liikuntaa, se on yhtäältä osoitus siitä, että hänen terveytensä ja toimintakykynsä on sillä tasolla, että liikunnan harrastaminen on mahdollista. Toisaalta se mahdollistaa ihmisen terveydentilan vahvistumisen entisestään ja luo usein positiivisen kierteen liikunnan harrastamiseen. Mikäli liikunnan harrastaminen loppuu mielenterveyskuntoutujalla tai kellä tahansa henkilöllä, se on merkki jostain ja aihe huoleen.

Saamiemme tulosten perusteella luontoliikunta voimaannuttaa herättämällä ihmisessä mielikuvia, muistoja ja tuntemuksia, joiden kautta hän tuntee onnistu-

misen kokemuksia. Kuten Bergerin ja Tiryn (2012), myös meidän tutkimukses-  
samme tuli ilmi ympäristöllä olevan tässä suhteessa merkitystä liikuntaa harras-  
tettaessa. Tulostemme perusteella luontoliikunta tukee kokonaisvaltaisesti mie-  
lenterveyskuntoutujien toimintakykyä ja hyvinvointia. Kuten aiemmin luvussa 3.2  
todettiin Laukkasen (2010) mukaan tämänsuuntaisia tuloksia on saatu jo mo-  
nissa aiemmissa tutkimuksissa.

Aiemmin todettiin myös, että Mälkiän ja Rintalan (2002, 121-126) mukaan elä-  
mysliikunnassa huomio kääntyy pois itsestä sosiaalisen yhteyden, ympäristön ja  
toiminnan avulla mahdollistaen elämysten syntymisen. Myös meidän tutkimuk-  
semme tuloksissa nousi esille luonnossa liikkumisen ja sosiaalisen yhteyden  
positiivinen vaikutus. Retkelle osallistuneet kokivat elämyksellisiä tunteita mai-  
semien katselusta, ympäristön vaikutuksesta ja uusien lajien kokeilusta.

Tämän työn tuloksissa sosiaalisuuden rooli osana liikuntaa oli ennakkokäsitys-  
tämme suurempi. Vastaajien mukaan on selkeästi motivoivampaa lähteä liikku-  
maan ryhmässä, sen koosta riippumatta. Mielenterveysseura Helmin (2013)  
mukaan vertaistuki perustuu muun muassa kokemuksellisuuteen, tukeen ja ta-  
sa-arvoisuuteen, jotka lisäävät sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Uskomme mielen-  
terveyskuntoutujille myös liikunnassa vertaistuella olevan merkitystä ja siksi  
kiinnostuksen olevan nimenomaan kohdistunut enemmän Veturin tarjoamiin  
liikuntapalveluihin yleisten liikuntamahdollisuuksien sijaan.

Haastatteluun osallistuneet uskovat selvästi liikunnan hyötyyn ja saavat siitä  
iloa ja sisältöä elämäänsä. Veturin järjestämiä liikuntaryhmiä kohtaan on selväs-  
ti kiinnostusta ja tarvetta. Matalankynnyksen lajit, eli sellaiset lajit, joiden harras-  
taminen on helppoa, kiinnostivat ensisijaisesti. Kävelyryhmien järjestämistä toi-  
vottiin eniten. Liikuntaryhmien ohella haastatteluvastauksissa oli esitetty myös  
toivomus teoretiedon saamiseen liikunnasta. Tämä viestii osaltaan siitä, että  
myös vaativammat liikuntaryhmät kiinnostavat, kunhan kynnyks osallistua niihin  
on riittävän matala. Vaativammista lajeista toivottiin teoretietoa, tulkintamme  
mukaan nimenomaan siksi, että kynnyks niiden harrastamiseen madaltuisi.

Liikuntaryhmistä kävely ja retkeily saivat eniten kannatusta. Myös geokätköily  
kiinnosti vastaajia. Kävijöiden motivoimiseksi osallistumaan kävelyryhmiin voisi

Veturissa olla hyvä suunnitella jokaiselle kävelyretkelle jokin luonto-, maisema- tai aktiviteettikohde luomaan sisältöä kävelyretkeen. Geokätköily voisi luoda uuden elementin Elämyskolmio- mallin (Kuvio 1) mukaisesti kävelyryhmään ja toimisi hyvänä välineenä kohteen määrittelyssä. Geokätköt voivat kävelyryhmi- en kautta motivoida kuntoutujia myös muiden liikuntalajien harrastamiseen. Täl- laisia lajeja ovat esimerkiksi pyöräily ja hiihto, jotka mahdollistavat geokätköjen etsimisen tai perustamisen myös kauempana ja vaativammissa kohteissa.

Vastaajat toivoivat myös erilaisia tapahtumia, kuten yksiköiden välisiä tapahtu- mia. Eräs vastaajista kertoi osallistuneensa aiemmin vastaaviin leikkimielisiin syysolympialaisiin ja toivoi tällaisia tapahtumia lisää. Tällaisten tapahtumien positiivisena puolena näemme sen, että henkilöt, jotka eivät halua osallistua lajeihin, voivat kuitenkin olla mukana yleisönä tai järjestelytehtävissä, jolloin useammille löytyy paikkansa tapahtumassa. Myös tapahtumien ideointi on yh- teisöllistä ja innostavaa ja tuo varmasti sisältöä sekä jotain odotettavaa arkeen. Kuitenkaan liian suurta vastuuta tapahtumien suunnittelussa ja järjestelyissä ei tule jättää kuntoutujien vastuulle, ettei heille aiheuteta turhaa ahdistusta.

Sisäliikunnan järjestämiseksi Veturissa voisi suunnitella esimerkiksi kuntopiirin tapaisia liikuntaratoja, jotka sisältävät helppoja lihaskuntoliikkeitä. Tämän voisi toteuttaa jopa hieman leikinkin varjolla, jolloin liikkuminen ei olisi liian vakava- mielistä. Sisäliikunnan voi hyvin yhdistää myös musiikkiin. Apuvälineinä ja pai- noina voi käyttää erilaisia, mielikuvituksellisiakin apuvälineitä. Myös musiikkiliik- kuntaa toivottiin, joten erilaiset luovat liikuntahetket musiikin parissa, kuten esi- merkiksi maailmalla suuressa suosiossa oleva, hauskana musiikkiliikuntana tunnettu Zumba voisivat olla innostavia vaihtoehtoja ja kynnykseltään riittävän matalia osallistua. Sisäliikunnan kestoa kannattaisi aina harkita kullakin ryhmä- kerralla sellaiseksi, että liikunnasta jäisi innostava positiivinen olo, eikä se tulisi liian uuvuttavaksi.

Liikuntaryhmiä markkinoitaessa ja houkuteltaessa niihin osallistujia motivaati- oon voivat uskoaksemme vaikuttaa mielikuvat ja aiemmat kokemukset liikun- nasta. Liikunta-sanana käytössä tulisi olla varovainen, sillä aiemmat kokemukset liikunnasta voivat olla negatiivisia. Liikunta voi jollekin jo sanana kuulostaa vaa- tivalta. Siksi liikunnan sijaan olisi hyvä puhua esimerkiksi liikkumisesta. Vaihto-

ehtoisesti voi käyttää pelkästään ryhmän sisältöä tarkemmin kuvaavia sanoja käyttämättä lainkaan sanaa liikunta.

## **7.2 Opinnäytetyön eettiset näkökohdat**

Opinnäytetyön tiedonhankinta- ja arviointimenetelmien on oltava eettisesti kestäviä ja toteutettava rehellisesti ja avoimesti tuloksia vääristelemättä. Tutkimukseen osallistuvia henkilöitä on informoitava selkeästi ja monipuolisesti sekä pyydettyä heidän suostumuksensa tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt eivät saa olla tunnistettavissa missään tutkimuksen vaiheessa ja heidän osallistumisensa on vapaaehtoista. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 367-368.)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä pyrittiin esittämään asiat selkeästi ja lyhyesti. Saatekirjeessä käytettiin mahdollisimman selkeää kieltä, jotta asia tulisi ymmärretyksi juuri oikealla tavalla. Tapahtumassa kaikki osallistuminen ja toiminta oli vapaaehtoista. Tutkimukseen osallistuvia asiakkaita informoitiin tulevasta tapahtumasta ja tutkimuksesta ensimmäisen kerran suullisesti jaettaessa esikyselylomakkeita. Toimintakeskus Veturiin toimitettiin ennen tapahtumaa tapahtumailmoitus ja saatekirje. Tarvittaessa asiakkaat saivat ottaa yhteyttä sähköpostitse tai kysyä tapahtumasta työelämäohjaajalta. Tapahtumapäivän aamuna asiakkaiden kanssa käytiin vielä suullisesti läpi, mikä tämä opinnäytetyö on ja mikä on heidän osuutensa tässä työssä. Osallistujille jaettiin ennen tapahtumaa saatekirjeet henkilökohtaisesti ja pyydettiin suullinen suostumus tapahtuman jälkeen tehtävään tutkimukseen. Asiakkaat saivat missä tahansa vaiheessa vetäytyä tutkimuksesta.

Tutkimusaineiston keruu suoritettiin kunnioittaen tutkimukseen osallistuvia. Tutkimuslupa haettiin Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiltä. Hakemuksessa oli liitettynä tätä työtä varten laadittu opinnäytetyön suunnitelma. Tämän työn aineistonkeruumenetelminä käytetyt strukturoitu esikysely, avoin kysely sekä avoin haastattelu toteutettiin luottamuksellisesti siten, ettei ketään voida tunnistaa. Osallistujien ja vastaajien henkilötiedot eivät tulleet missään tutkimuksen vaiheessa esille. Sekä esikyselyyn että avoimeen kyselyyn Toimintakeskus Veturin asiakkaat vastasivat nimettömästi ja vapaaehtoisesti. Lopullisen tutkimusaineiston analyysi toteutettiin sisällönanalyysillä. Tulokset esitettiin rehellisesti.

Kaikki kerätty aineisto säilytettiin huolellisesti tutkimuksen ajan ja tuhottiin silpuriin työn valmistuttua.

### **7.3 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja oma oppiminen**

Tiedonkeruutilanteessa avoimen kyselyn täydentäminen avoimella haastattelulla osoittautui osalle vastaajista hyödylliseksi vastauslomakkeelle, koska saatujen vastaukset olivat hyvin suppeita tai ne eivät vastanneet itse kysymykseen. On mahdollista, että joitakin keskeisiä ilmaisuja jäi kirjaamatta, mutta ilman vastausten täydentämistä haastattelulla vastausten ja tutkimusaineiston määrä olisi jäänyt huomattavasti pienemmäksi. Edellä mainituista syistä käytetty metodi toi lisäarvoa tutkimukselle, emmekä katso sen vaikuttaneen heikentävästi tutkimuksen luotettavuuteen. Kirjalliset vastaukset kattoivat kuitenkin suurimman osan tutkimusaineistostamme. Kuten jo luvussa 5.3 todettiin, aineistonkeruussa käytetyssä avoimessa haastattelussa pyrittiin välttämään mahdollisesti tuloksia vääristävää tulkintaa kirjaamalla työn tutkimustehtävien kannalta oleelliset ilmaisut sanasta sanaan.

Työn perustana käytetty teoretieto kerättiin lähdekriittisesti, ja se on esitetty muiden tutkijoiden tuloksia vääristelemättä. Lähdetietoa haettiin kirjastosta sekä internetistä. Muiden tutkijoiden töitä ja tuloksia käsiteltiin asianmukaisesti ja arvostavasti. Myös työn käytännön osuus suunniteltiin ja toteutettiin teoretietoon perustaen.

Toiminnallisena osuutena toteutettuun liikuntaretkeen osallistujia sekä myös tiedonkeruutilanteeseen oli kolme henkilöä. Tiedonkeruutilanne ei olisi voinut olla kestoaltaan pidempi eikä kysymyksien määrä suurempi, sillä osalla vastaajista havaittiin keskittymisen herpaantuneen nopeasti haastatteluvaiheessa. Tämän havainnon perusteella ei haastatteluun käytetty aika olisi voinut olla pidempi. Laajemman aineiston saamiseksi olisi täytynyt toteuttaa useampi haastattelukerta. Vaikka haastatteluaineiston määrä oli melko pieni, olivat vastaajat tulosten perusteella selvästi yhtä mieltä liikunnan hyödyllisyydestä.

Osallistujien saaminen luontoliikuntaretkeen osoittautui vaikeaksi. Mikäli halukkaita tapahtumaan osallistujia ei olisi esikyselyn perusteella ollut riittävästi, olisi opinnäytetyön toteutustapa pitänyt miettiä uudelleen. Mahdollisia syitä osallis-

tujien vähyydelle ajattelimme olevan sen, että Veturin kävijät eivät tunteneet meitä entuudestaan. Toisaalta Veturin työntekijät osallistuivat luontoretkelle, jotta mukana oli myös jo entuudestaan osallistujille tuttu ohjaaja. Osa Veturin kävijöistä on saattanut pelätä retken tai sen sisällön olevan liian vaativa. Ilmoittautumisajan pituuden emme usko selittävän osallistujien määrää. Ilmoittautumisaika toteutettuun tapahtumaan tosin jäi lyhyeksi, mutta ensimmäiseen yritykseen järjestää tapahtuma oli jo reilusti ilmoittautuneita, mutta he peruivat osallistumisena tapahtumaa edeltävinä päivinä.

Saimme opinnäytetyöprosessimme aikana runsaasti uutta tietoa, jota voimme hyödyntää työssämme sairaanhoitajina. Vaikka emme koe saamiamme tuloksia yllättävinä, käsityksemme liikunnan terveydellisestä hyödystä kokonaisvaltaisesti fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti vahvistui. Meille heräsi uteliaisuus luontoliikunnan hyödyntämisen mahdollisuuksista metodina terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi ja erityisesti mielenterveyskuntoutuksessa.

Opinnäytetyöprosessimme onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Pääsimme tavoitteeseemme, eli saimme kerättyä tutkimusaineiston, joka vastasi tutkimustehtäviimme ja täten myös työn tarkoitusta. Myös järjestetty tapahtuma onnistui ja toimi hyvänä pohjana kyselylle, kuntoutujien ajatusten herättelijänä aiheeseen.

## **7.5 Jatkotutkimusehdotukset**

Meille heräsi kiinnostus mielenterveyskuntoutujien liikuntamotivaatiota kohtaan. Emme opinnäytetyöprosessimme aikana löytäneet aiheesta juurikaan tietoa. Ehdotammekin tutkittavaksi, kuinka motivoida mielenterveyskuntoutujia liikkumaan, kuinka madalta kynnystä liikunnan harrastamiseen sekä kuinka aktivoida harrastamaan enemmän liikuntaa.

Toinen opinnäytetyöprosessimme aikana syntynyt ehdotus jatkotutkimusaiheeksi on luontoliikunnan mahdollisuuksien kartoittaminen menetelmänä terveyden edistämiseksi Eksotessa. Kartoituksen sekä tämän työn tulosten pohjalta voisi kehittää tuotteita käytäntöön.

## **Taulukot**

Taulukko 1. Esikyselyn toivomusten määrä tapahtuman liikuntalajeiksi, s. 18

Taulukko 2. Mielenterveyskuntoutujien sisäliikuntatoiveet Toimintakeskus Veturiin, s. 30

Taulukko 3. Mielenterveyskuntoutujien ulkoliikuntatoiveet Toimintakeskus Veturiin, s. 30

## **Kuviot**

Kuvio 1. Elämyskolmio-malli, s. 20

Kuvio 2. Mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luonnon ja liikunnan merkityksistä, s. 27

Kuvio 3. Luontoliikunnan voimaannuttavat merkitykset mielenterveyskuntoutujille, s. 28



## Lähteet

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen Tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Berger, R & Tiry, M. 2012. The enchanting forest and the healing sand- Nature therapy with people coping with psychiatric difficulties. *The Arts in Psychotherapy* 39 412-416.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus 2013a. Kuntouttavat päivätoiminta ja työtoiminta.

[http://www.eksote.fi/fi/terveyspalvelut/mielenterveysjapaihdepalvelut/mielenterveyskuntoutus/kuntouttava\\_tyo\\_ja\\_paivatoiminta/sivut/default.aspx](http://www.eksote.fi/fi/terveyspalvelut/mielenterveysjapaihdepalvelut/mielenterveyskuntoutus/kuntouttava_tyo_ja_paivatoiminta/sivut/default.aspx). Luettu 20.9.2013.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus 2013b. Mielenterveyskuntoutus.

<http://www.eksote.fi/fi/terveyspalvelut/mielenterveysjapaihdepalvelut/mielenterveyskuntoutus/sivut/default.aspx>. Luettu 14.3.2013.

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden keskus 2012. Toimintakeskus Veturi- esite.

Fogelholm, M. & Vuori, I. 2006. Terveystieteiden keskus. Helsinki: Duodecim.

Green Care Finland 2013. Luontoilu parantaa kansanterveyttä.

<http://www.gcf Finland.fi/news/luontoilu-parantaa-kansanterveytta;jsessionid=E796EE86F0595DAE599A63EF106C384C>. Luettu 10.10.2013.

ten Have, M & de Graaf, R. 2011. Physical exercise in adults and mental health status. Findings from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *Journal of Psychotherapeutic Research* 71, 342-348.

Heikkilä, T. 2010 Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2004. Kuntoutuksen perusteet. Helsinki: WSOY

Kansaneläkelaitos 2013. Kelan kuntoutustilasto 2012.

[http://uudistuva.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/NET/020413123645MV/\\$File/Kunto\\_12.pdf](http://uudistuva.kela.fi/it/kelasto/kelasto.nsf/NET/020413123645MV/$File/Kunto_12.pdf). Luettu 23.9.2013.

Koponen, A. 2013. Veturi-info 2.10.2013, Tilaisuus Eksoten työntekijöille ja Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoille.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lapin elämysteollisuuden osaamiskeskus 2009. Elämyskolmio.

<http://www.leofinland.fi/index.php?name=Content&nodeIDX=3615>. Luettu 4.10.2013.

Laukkanen, R. 2010. Luontoliikunta ja terveys.  
[http://www.suomenlatu.fi/@Bin/1337491/Raija+Laukkanen\\_Luontoliikunta+ja+teveys\\_raportti.pdf](http://www.suomenlatu.fi/@Bin/1337491/Raija+Laukkanen_Luontoliikunta+ja+teveys_raportti.pdf). Luettu 20.9.2013.

Leino-Kilpi, H & Välimäki, M. 2009. Etiikka Hoitotyössä. Helsinki: WSOY

Metsähallitus. 2013. Luonto liikuttamaan hanke.  
[http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luonto\\_liikuttamaan/Sivut/default.aspx](http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luonto_liikuttamaan/Sivut/default.aspx). Luettu 10.10.2013

Mielenterveyden keskusliitto 2006. Liikunta ja mielenterveys. Opas.  
<http://www.mtkl.fi/@Bin/285221/Liikunta+ja+mielenterveys+netti.pdf>. Luettu 15.10.2012.

Mielenterveyslaki. 14.12.1990/1116. Finlex.

Mielenterveysseura Helmi 2013. Vertaistuki.  
<http://www.mielenterveyshelmi.fi/?vertaistuki>. Luettu 25.10.2013.

MOT –sanakirja 2012.  
<http://mot.kielikone.fi/mot/ekarjala/netmot.exe?motportal=80>. Luettu 24.10.2012.

Mälkiä, E. & Rintala P. 2002. Uusi erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu 154. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura ry.

Norén, S. 2005. Terveysliikunta psykiatrisessa polikliinisessä hoitotyössä. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.

Oulun Yliopisto 2000. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua.  
<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/html/bihdbfff.html>. Luettu 16.2.2013.

Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. 2005. The mental and physical health outcomes of green exercise. Taylor & Francis Group: International journal of Environmental Health Research. 15 (2005) 319-337.

Salonen, K. 2013. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Luonto ja hyvinvointi - Näkökulmia painonhallintaan ja luontoliikuntaan -seminaari 17.-18.9.2013. Luento-materiaali.  
[http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luonto\\_liikuttamaan/Ajankohtaista/Documents/Kirsi\\_Salonen\\_\\_Luontojahyvinvointi\\_seminaari\\_syyskuu2013.pdf](http://www.metsa.fi/sivustot/metsa/fi/Hankkeet/Rakennerahastohankkeet/Luonto_liikuttamaan/Ajankohtaista/Documents/Kirsi_Salonen__Luontojahyvinvointi_seminaari_syyskuu2013.pdf). Luettu 23.9.2013.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ympäristöpsykologian näkemyksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Siimes, K. 2010. Hoida mielialaasi. Kuopio: Kopijyvä.

Sivistyssanakirja 2012. <http://suomisanakirja.fi/liikunta>. Luettu 24.10.2012

Sosiaali- ja terveysministeriö 2012. Mielenterveyspalvelut.  
[http://www.stm.fi/sosiaali\\_ja\\_terveyspalvelut/terveyspalvelut/mielenterveyspalvelut](http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/terveyspalvelut/mielenterveyspalvelut). Luettu 5.10.2013

Suomen Latu 2012. Metsämörri – 20 vuotta lasten luontoliikuntaa.  
[http://www.suomenlatu.fi/suomen\\_latu/lapset\\_nuoret/perheliikunta/?x126096=3050237](http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/lapset_nuoret/perheliikunta/?x126096=3050237). Luettu 5.10.2013.

Suomen ratsastusterapeutit ry 2013. Ratsastusterapia.  
<http://www.suomenratsastusterapeutit.net/6>. Luettu 5.10.2013.

Tarnanen, K., Kesäniemi, A., Kettunen, J., Kujala, U., Kukkonen-Harjula, K. & Tikkanen, H. 2010. Liikunta on lääke (Aikuisten liikuntasuositus). Duodecim.  
[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=khp00077&p\\_haku=liikunta](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=khp00077&p_haku=liikunta). Luettu 10.10.2013.

Taylor, A.F., Kuo F.E. 2009. Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park. *Journal of Attention Disorders*, 12(5).

Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tyrväinen, L. 2013. Aarrelehti. Uutta tietoa metsien terveysvaikutuksista.  
[http://www.aarrelehti.fi/vieraskyna/fi\\_FI/vieraskyna711/](http://www.aarrelehti.fi/vieraskyna/fi_FI/vieraskyna711/). Luettu 10.10.2013.

Valkonen, J. 2013. Mielenterveyskuntoutus.  
<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusmuotoja/mielenterveyskuntoutus>. Luettu 18.9.2013

Valkonen, S., Salo, S., Rönkkö S., Lehto M. 2011. Mahdollisuuksia muutokseen. Ohjaajan kirja. Helsinki: Trio-Offset Oy.

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

Hei!



Olemme sairaanhoitajaopiskelijat Anne Luukkonen ja Juha Lindeman. Toteutamme osana opinnäytetyötämme talvisen liikuntapäivän Veturin kävijöille. Tapahtuma voisi esimerkiksi olla retki laavulle, missä kokeiltaisiin erilaisia talvilajeja. Tapahtuman ajankohta olisi todennäköisesti helmi- maaliskuussa 2013.

Toivomme, että vastaat kysymyksiin kertomalla omista toiveistasi talviliikuntapäivän suhteen auttaaksesi meitä toteuttamaan mahdollisimman hauskan tapahtuman.

Palauta kysely Marketalle 12.10.2012 mennessä. Voit vastata nimettömänä.

Haluatko osallistua liikuntapäivään?

Jos et halua osallistua, miksi?

Jos haluat osallistua, millaista liikuntaa toivoisit päivän sisältävän? Rastita mieluisat.

Hiihto _____	Hankijalkapallo _____	Pilkkiminen _____
Luistelu _____	Sauvakävely _____	kyykä, mölkky _____
Lumikenkäily _____	Pulkkamäki _____	Muu, mikä? _____

Mitä muuta haluaisit tehdä retkellä?

Kuinka monta tuntia tapahtuman olisi hyvä kestää?

Millaista tietoa haluaisit saada kaikista Lappeenrannan liikuntamahdollisuuksista, myös kesä- ja sisäliikuntalajeista?

Kiitos Vastauksesta! T. Anne ja Juha

Arvoisa Veturin asiakas



Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Saimaan Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Toimintakeskus Veturin kanssa. Opinnäytetyömme tarkoituksena kuvata mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luontoliikunnan merkityksestä sekä tuottaa tietoa Toimintakeskus Veturille siitä millaista liikunnallista ohjelmaa he voisivat jatkossa tarjota kävijöilleen.

Järjestämme opinnäytetyöhömmme liittyen liikunnallisen luontoretken Veturin kävijöille. Teimme esikyselyä tapahtumaa varten syksyllä 2012, ja sen perusteella olemme suunnitelleet luontoretken Karhusaaren laavulle 20.3.2013. Kirjoitamme luontoretkestä opinnäytetyöraportin. Raportissa ei käytetä nimiä, jokainen osallistuja pysyy tunnistamattomana ja kaikki keräämämme aineisto säilytetään ehdottoman luottamuksellisesti.

Voit osallistua retkelle kävellen, sauvakävellen, hiihtäen tai sään salliessa luisellen. Retken aikana on mahdollista kokeilla hiihtoa, lumikenkiä ja etsiä geokätköjä. Myös pilkkiminen omin välinen on mahdollista. Muut liikuntavälineet saat lainaksi, tai voit ottaa omat välineet.

Karhusaaren laavulla syömme nuotioeväät ja sinulla on mahdollista esittää kysymyksiä liikunnasta tai retkeilystä. Retken kesto on noin puolitoista tuntia.

Muistathan varata lämpimät vaatteet päälle, jäällä voi olla tuulista!

Lisätietoja tapahtumasta saat Marketalta, ja muilta Veturin työntekijöiltä, sekä tapahtuman järjestäjiltä.

Tapahtuman jälkeen toivomme sinun osallistuvan lyhyeen suulliseen haastatteluun. Haastattelussa saat kertoa mielipiteesi tapahtumasta ja esittää toiveita siitä, millaisia liikunnallisia ryhmiä Veturi voisi jatkossa tarjota. Haastattelussa keräämme myös tietoa liikunnan ja luonnon merkityksestä sinulle.

Anne Luukkonen [anne.luukkonen@student.saimia.fi](mailto:anne.luukkonen@student.saimia.fi)

Juha Lindeman [juha.lindeman@student.saimia.fi](mailto:juha.lindeman@student.saimia.fi)

## **LIIKUNNALLINEN LUONTORETKI KARHUSAA- REN LAAVULLE KESKIVIKKONA 20.3.2013**



Sairaanhoidon opiskelijat Anne Luukkonen ja Juha Lindeman järjestävät opin-  
näytetyönään liikunnallisen luontoretken Veturin kävijöille. Retki tehdään jää-  
tietä pitkin kävellen tai hiihtäen Karhusaaren laavulle (matka n. 1,5 km) Retkellä  
voit kokeilla liikuntalajeja ja saat niistä tietoa.

Lopuksi syödään Veturin sekä järjestäjän tarjoamat nuotioeväät makkaraa, me-  
hua ja pullaa. Voit ottaa myös omat eväät mukaan.

Retken aikana voit kokeilla helppoja talvilajeja kuten hiihtoa tai lumikenkiä.  
Myös omat pilkkivälineet saa ottaa mukaan. Karhusaarella on myös geokätkö-  
jä, joita voidaan yhdessä etsiä.

Voit lähteä myös vain kävelyretkelle!

Tavataan Satamassa Prinsessa Armadan edessä Keskiviikkona 20.3. klo 13.00.  
Retki kestää noin 1,5 tuntia, varaa sään mukaiset vaatteet.



Retkelle voi osallistua enintään 10 henkilöä. Jotta osamme varata  
välineitä, laita nimi listaan ja rastita lajit, joita haluaisit kokeilla ☺  
Voit ottaa myös omat välineet mukaan.

1. \_\_\_\_\_ Hiihto \_\_\_\_\_ Lumikengät \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_ Hiihto \_\_\_\_\_ Lumikengät \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_ Hiihto \_\_\_\_\_ Lumikengät \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_ Hiihto \_\_\_\_\_ Lumikengät \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_ Hiihto \_\_\_\_\_ Lumikengät \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_ Hiihto \_\_\_\_\_ Lumikengät \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_ Hiihto \_\_\_\_\_ Lumikengät \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_ Hiihto \_\_\_\_\_ Lumikengät \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_ Hiihto \_\_\_\_\_ Lumikengät \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_ Hiihto \_\_\_\_\_ Lumikengät \_\_\_\_\_

Ilmoittauduthan 19.3 mennessä

Lisätietoja saat Marketalta

tai Annelta ja Juhalta



Hyvä retkelle osallistunut!



Mukavaa, että lähdit kanssamme luontoon liikkumaan! Toivomme sinun nyt vastaavan seuraaviin kysymyksiin. Voit vastata omin sanoin. Mikäli haluat, voit vastata kysymyksiin myös suullisesti.

Kiitos osallistumisestasi ja vastauksistasi.

Terveisin,

Anne Luukkonen, anne.luukkonen@student.saimia.fi  
Juha Lindeman, juha.lindeman@student.saimia.fi

1. Millaisia tunteita sinulle heräsi luonnossa liikkumisesta?

---

---

---

---

2. Mitä liikunta merkitsee sinulle?

---

---

---

---

3. Millaisia liikuntaryhmiä toivoisit Veturin järjestävän?

---

---

---

---

4. Millaiset liikuntatapahtumat kiinnostavat sinua?

---

---

---

---

5. Kerro mielipiteesi luontoliikuntapäivästä

---

---

---

---



6. Kerro mielipiteesi retkellä kokeilemistasi lajeista

---

---

---

---

7. Mitä muuta haluat sanoa?

---

---

---

---

---

---