



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Sini Hietala & Heidi Lakso

Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen fysioterapian keinoin luontoympäristöä hyödyntäen

Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmä kehon ja mielen hyvinvoinnin tukena

Opinnäytetyö
Syksy 2022
Fysioterapeutti (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Fysioterapeutti (AMK)

Tekijät: Sini Hietala & Heidi Lakso

Työn nimi: Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen fysioterapian keinoin luontoympäristöä hyödyntäen: Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmä kehon ja mielen hyvinvoinnin tukena

Ohjaaja: Marjut Koskela, TtM, fysioterapeutti, fysioterapian lehtori

Vuosi: 2022

Sivumäärä: 47

Liitteiden lukumäärä: 3

Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista on saatavilla yhä enemmän näyttöä. Green Care –toiminnalla tähdätään kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseen ja sitä hyödynnetään esimerkiksi kuntoutuksessa. Luontoperustaisen näkökulman yhdistäminen fysioterapeuttisiin sisältöihin voi tarjota kuntoutujalle monia hyötyjä tavanomaiseen harjoitteluun verrattuna. Luonto soveltuu mielen ja kehon hyvinvointia tukevan toiminnan ympäristöksi ja se tarjoaa puitteet sekä aktiiviselle toiminnalle että henkisen yhteyden kokemiselle. Luonnon hyvinvointivaikutuksilla voi olla fysioterapeuttisten tavoitteiden saavuttamista edistävä vaikutus ja luontoympäristö tarjoaa harjoittelulle lisäarvoa.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli lisätä tietoa Kokemus- ja vertaistoimijat ry Olkkarin kävijöille kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä fysioterapeuttisista menetelmistä ja luonnon hyvinvointivaikutuksista. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmä, jolle ohjattiin kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevia sovellettuja psykofyysisen fysioterapian harjoitteita luontoympäristössä. Tavoitteena oli myös laatia harjoitekortti, jota Olkkari voi hyödyntää jatkossa omassa toiminnassaan jakamalla sitä kävijöilleen.

Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmien sisällöt ja harjoitekortti koostettiin kevään ja kesän 2022 aikana. Toiminnan suunnittelussa hyödynnettiin Green Care Laatutyökirjaa. Ryhmälle ennalta asetettujen tavoitteiden lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus määritellä itselleen henkilökohtainen tavoite, mikä tuki osallistujien toimijuutta. Tavoitteiden täyttymistä seurattiin reflektiolomakkeen avulla, joka toimi myös keskustelun tukena. Reflektiolomakkeella tarkasteltiin myös kehon ja mielen tuntemuksia sekä omaa luontosuhdetta. Saadun palautteen perusteella osallistujien tietoisuus kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä fysioterapeuttisista menetelmistä ja luonnon hyvinvointivaikutuksista lisääntyi. Osallistujat kokivat yhdessäolon ja keskinäisen vuorovaikutuksen tärkeinä, ja he kertoivat saaneensa uusia ideoita itsenäiseen luonnossa liikkumiseen. Osallistujista suurin osa kertoi mielialansa sekä kehon ja mielen tuntemusten kohentuneen tai pysyneen ennallaan ryhmän aikana.

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

¹ Asiasanat: psykofyysinen fysioterapia, hyvinvointi, Green Care, luonto, mielenterveys

Thesis abstract

Degree programme: Physiotherapist

Authors: Sini Hietala & Heidi Lakso

Title of thesis: Improving holistic well-being with physiotherapy and nature: A resource based and nature-oriented group for the well-being of body and mind

Supervisor: Senior Lecturer Marjut Koskela

Year: 2022

Number of pages: 47

Number of appendices: 3

The number of studies about nature's well-being and health effects has increased in recent years. The Green Care -method aims to promote holistic well-being and it can be utilized in rehabilitation. Combining a nature-based perspective with physiotherapeutic content can provide many benefits to the rehabilitee compared to conventional training. Nature is suitable for an environment for activities that support the well-being of the mind and body. It provides a framework for both physical activity and for experiencing the spiritual connection. Nature's well-being effects can benefit the achievement of physiotherapeutic goals. The nature as exercise environment provides added value to exercise.

The aim of this thesis was to increase the knowledge of the effects of nature and physiotherapy exercise promoting holistic well-being. The commissioner of this thesis was the experience and peer experts' association Olkkari. This thesis had two main objectives: to design and implement a therapy group and to introduce a practice card. The group was guided with physiotherapeutic exercises with a psychophysical approach. Also, nature well-being effects were exploited. Olkkari can use the practice card in its own activities in the future by distributing it to visitors.

The contents of the group activities and practice card were composed during the spring and summer of 2022. The Green Care Quality Manual was utilized in the planning. The objectives were set for the group, and the participants had the opportunity to set their personal objective too. A reflection form and session feedbacks were used in monitoring the achievement of objectives and the experiences of the participants. On the basis of the feedback received, the participants' awareness of physiotherapeutic exercises and nature's well-being effects increased. Most of the participants reported that their mood and body and mind sensations had improved or remained the same during the group activities.

¹ Keywords: psychophysical physiotherapy, well-being, Green Care, nature, mental health

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
2 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI	9
2.1 Fyysinen hyvinvointi	9
2.2 Psyykkinen hyvinvointi	10
2.3 Sosiaalinen hyvinvointi	11
2.4 Työkyky	12
3 LUONTOMENETELMÄT HYVINVOINNIN OSATEKIJÄNÄ	14
3.1 Green Care –toimintatapa	14
3.1.1 Toiminnan peruselementit ja perusedellytykset	16
3.1.2 LuontoHoiva ja LuontoVoima	17
3.2 Muita luontoa hyödyntäviä menetelmiä	18
3.3 Luonnon hyvinvointivaikutukset	19
4 TERAPEUTTINEN HARJOITTELU KEHON JA MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ	22
4.1 Tietoisuustaidot	22
4.2 Kehotietoisuus	24
4.3 Hengitys- ja rentoutusmenetelmät	25
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	27
6 MENETELMÄT JA TOTEUTUS	28
6.1 Yhteistyökumppani ja kohderyhmä	28
6.2 Opinnäytetyöprosessin aikataulu	28
6.3 Toiminnallisen osuuden toteutus	29
6.4 Opinnäytetyön eettisyys	33
7 POHDINTA	35
LÄHTEET	40

LIITTEET 47

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluettelo

Kuvio 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille	10
Kuvio 2. Työkykytalo	12
Kuvio 3. Green Care -toimintatavan peruselementit ja perusedellytykset	15
Kuvio 4. Luontoon perustuvia palvelu- ja toimintamuotoja	15
Kuvio 5. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdollisia vaikutusmekanismeja	20
Kuvio 6. Opinnäytetyöprosessin työvaiheet ja tavoitteet.	29

1 JOHDANTO

Vuoden 2017 Finterveys-tutkimuksen mukaan psyykkinen kuormittuneisuus ja masennus ovat tavanomaisia suomalaisessa aikuisväestössä ja mielialahäiriöt ovat yleisin syy työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisessä (Suvisaari ym., 2018, 89). Syksyllä 2020 tehdyn asiantuntija-arvion mukaan covid-19-epidemia on vaikuttanut tulevaisuutta koskevaan toiveikkuuteen sitä heikentävästi, ja psyykkinen kuormittuneisuus pysyi suurin piirtein samana verrattuna kevään 2020 tilanteeseen (Suvisaari ym., 2020, 17). Mieli ry:n ylläpitämään valtakunnalliseen Kriisipuhelimeen on vuonna 2020 tullut enemmän puheluita verrattuna aiempiin vuosiin (mts. 19). Covid-19-epidemia on vaikuttanut sosiaalisesti vaikeassa tilanteessa olevien työkäisten hyvinvointiin ja toimeentuloon merkittävästi (Kivipelto ym., 2020, 56). Esimerkiksi epidemiaan liittyvät rajoitustoimet ovat lisänneet taloudellisen tuen tarvetta, ja päihde- ja mielenterveysongelmat kärjistyivät vaikeutuneen avunsaannin vuoksi (mts. 57).

Lääkehoitojen ja ammatilliseen keskusteluun perustuvien tukimuotojen rinnalle on viime aikoina enenevässä määrin noussut voimavara- ja ratkaisukeskeisiä toimintamalleja (Yli-Viikari & Ylilauri, 2019, s. 1). Esimerkiksi luontoavusteisuus osana sosiaali- ja terveystaloutta voi olla kustannustehokasta. Suomessa toimiva Green Care Finland ry (i.a.) on luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvien palvelujen aktiivinen edistäjä ja kehittäjä. Green Care on voimavara- ja lähtöinen menetelmä, jolla tavoitellaan ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä ja siinä pyritään tukemaan ihmisen ja luonnon vuorovaikutusta (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 9). Tasavertaisen osallistumisen ja nähdäksi tulemisen kokemukset hyödyttäisivät sosiaali- ja terveystaloutta asiakkaita (Yli-Viikari & Ylilauri, 2019, s. 2). Nämä kokemukset tarjoavat mahdollisuuden vahvistaa luottamusta, toivoa ja uskoa omaan selviytymiseen.

Fysioterapia-ala on aiemmin painottunut erityisesti ihmisen fyysiseen ulottuvuuteen, mutta viime vuosina on pyritty lisäämään laajempaa näkökulmaa, joka huomioi ihmisen fyysisten tekijöiden lisäksi myös psyykkiset ja sosiaaliset tekijät (Holopainen ym., 2020). Mielenterveys on olennainen osa terveyttä, ja fysioterapeutit terveyden ja toimintakyvyn edistäjinä ovat tärkeässä roolissa myös mielenterveyden edistäjinä (Probst, 2017, Mental health in physiotherapy –luku).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa Kokemus- ja vertaistoimijat ry Olkkarin kävijöille kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä fysioterapeuttisista menetelmistä ja luonnon hyvinvointivaikutuksista. Opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa

Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmä Olkkarin kävijöille. Lisäksi tavoitteena oli laatia harjoitekortti jatkokäyttöön. Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmä kokoontui kolmesti kevään 2022 aikana. Osallistujilta saadun palautteen perusteella ryhmä koettiin tärkeänä ja omaa toimintaa tukevana. Osallistajat kertoivat saaneensa ryhmästä voimavaroja ja saaneensa uutta tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luontoperustaisten menetelmien käyttö yhdistettynä fysioterapiaan sisältöihin tarjosi lisäarvoa terapeuttille harjoittelulle.

2 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

World Health Organization (WHO) määrittelee terveyden täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi eikä pelkästään sairauden tai heikkouden puuttumiseksi (WHO, i.a.). Terveys voidaan nähdä myös voimavarana, joka mahdollistaa monien muiden hyvinvoinnin osatekijöiden ja hyvän elämän toteutumisen (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2020). Sosiaalisen ja taloudellisen kehityksen kannalta terveys on olennaista ja se on myös inhimillinen perusarvo.

2.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi sisältää fyysisen kunnan ja fyysisen terveyden (Leskinen & Hult, 2010, s. 39–41). Hyvä fyysinen kunto nopeuttaa stressistä palautumista ja vähentää tuki- ja liikuntaelinsairauksia sekä elämäntapasairauksien aiheuttamia rajoitteita. Yksilön jaksamisen kannalta riittävä kapasiteetti fyysisistä kuormituksista selviytymiseen arjessa on olennaista. Fyysinen hyvinvointi ilmenee yksilön elämässä muun muassa hyvänä toimintakykynä, aktiivisuutena ja arjessa jaksamisena.

Fyysisen aktiivisuuden sekä fyysisen että psyykkisen terveydentilan välinen suhde on kahdensuuntainen (Ohrnberger ym., 2017). Fyysinen aktiivisuus parantaa sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Toisaalta parempi fyysinen ja psyykkinen terveydentila johtaa lisääntyneeseen fyysiseen aktiivisuuteen, jolla on positiivinen yhteys fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Fyysisesti aktiiviset ihmiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä ja kokevat enemmän onnellisuutta. Elämäntavan muuttaminen fyysisesti aktiivisempaan suuntaan on merkityksellisempää kuin yksittäinen liikuntakerta (An ym., 2020). Aikuisten liikkumisen suositus (kuvio 1) kannustaa usein toistuvaan kevyeen liikuskeluun ja paikallaanolon tauottamiseen (UKK-instituutti, 2021). Liikuntapyramidin pohjan muodostaa palauttava uni, joka yhdessä liikunnan kanssa tuottaa merkittäviä terveysvaikutuksia.



Kuvio 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti, 2019: Liikkumalla terveyttä - askel kerrallaan).

2.2 Psykkinen hyvinvointi

Psyykkisen hyvinvoinnin käsitteellä viitataan yksilön subjektiiviseen hyvinvoinnin ja mielen tasapainon kokemukseen (Vorma ym. 2020, s. 15). Psykkinen hyvinvointi tarkoittaa osittain samaa kuin mielenterveys. WHO:n (2018) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL:n (i.a.) mukaan mielenterveys on perusta ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvylle. Se on siis erottamaton osa terveyttä eikä terveyttä voi olla ilman mielenterveyttä. WHO (2018) määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, selviytyy elämän haasteista, pystyy työskennellä tuottavasti ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Wahlbeckin ym. (2017) mukaan mielenterveys voidaan nähdä myös kattoterminä, jonka alle mahtuu monia eri mielenterveyteen liittyviä ulottuvuuksia, kuten psykkinen hyvinvointi ja positiivinen mielenterveys. Edellä mainitut termit kuvaavat mielenterveyden myönteistä ulottuvuutta, kun taas mielenterveyden häiriöt ja ongelmat kuvaavat mielenterveyden negatiivista ulottuvuutta.

Mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin monimuotoisuutta kuvaa hyvin se, että ihmisellä voi olla puutteita psykkinisessä hyvinvoinnissaan, vaikka hänellä ei olisi diagnosoitua mielenterveyden häiriötä (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos THL, i.a.). Toisaalta mielenterveyshäiriöstä kärsivällä henkilöllä voi olla kohtalaisesti psykkinistä hyvinvointia sairaudestaan huolimatta.

Positiivisella mielenterveydellä on havaittu olevan yhteyksiä muun muassa parempaan elämänlaatuun, positiiviseen terveyskäyttäytymiseen ja parempaan fyysiseen terveyteen.

Yksilön mielenterveyteen vaikuttavat perinnöllisten tekijöiden lisäksi elinympäristö sekä muut ympäristötekijät (Vorma ym. 2020, s. 12). Mielenterveys muuttuu läpi elämänkaaren kulloistenkin olosuhteiden mukaisesti (mts. 14). Mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi työ, sosiaaliset suhteet, ongelmanratkaisutaidot sekä itseluottamus. Mieleltään terve ihminen kokee olonsa useimmiten jokseenkin tyytyväiseksi ja tasapainoiseksi (Lönnqvist, 2021, Mielenterveys ja sen häiriintyminen -luku). Vaikeat tunnetilat, kuten ahdistus ja masennus, ovat ohimeneviä ja niiden sietäminen on mahdollista. Hyvä mielenterveys näkyy myös muun muassa ihmissuhdetaitoina, hyvänä toimintakykynä, joustavuutena sekä valmiutena erilaisiin elämänmuutoksiin.

Mielenterveyttä edistävä fysioterapia yhdistää fyysisen ja psyykkisen näkökulman, jonka avulla yksilöä pyritään voimaannuttamaan toiminnallisen liikkumisen, liiketietoisuuden ja fyysisen aktiivisuuden kautta (Probst, 2017, Definition of physiotherapy in mental health –luku). Probstin (2017, The content of physiotherapy in mental health –luku) mukaan mielenterveyttä edistäviä fysioterapian keinoja ovat muun muassa Basic Body Awareness metodi, rentoutus-, tai chi- ja joogaharjoitteet, norjalainen psykomotorinen fysioterapia sekä liikunta ja fyysinen aktiivisuus.

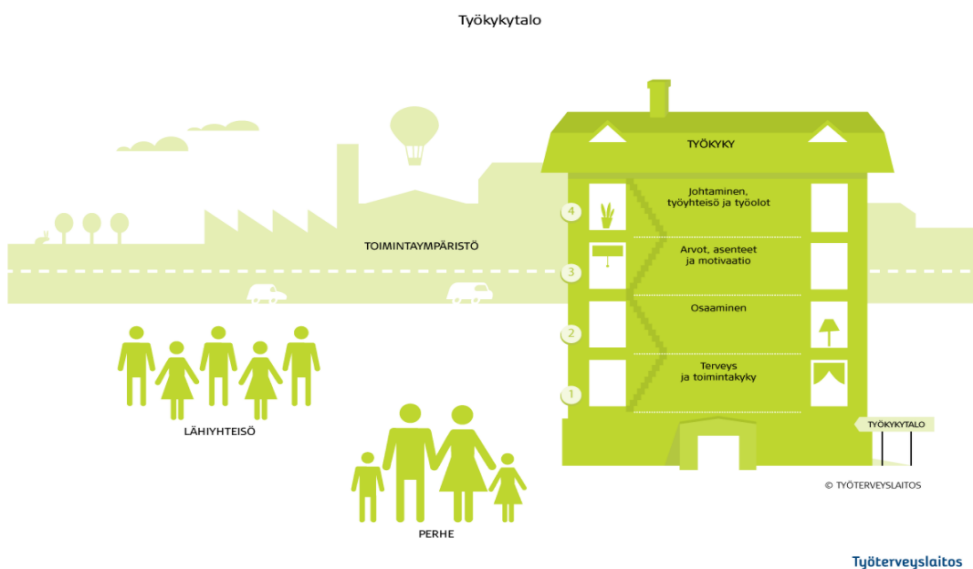
2.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalisen hyvinvoinnin käsite ei ole yksiselitteinen ja se rakentuu ainakin kahdella tasolla: yksilöllisellä ja yhteisötasolla (Vesa ym., 2020, s. 9). Yksilötason hyvinvoinnin osatekijöitä ovat esimerkiksi sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, osallisuus, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yksilön sosiaalista pääomaa ovat luottamuksen kokeminen, yhteys muihin sekä tukiverkostot (Wahlbeck ym., 2017). Vahvalla sosiaalisella pääomalla on havaittu olevan yhteyksiä hyvään mielenterveyteen, hyvään fyysiseen terveyteen ja alhaiseen kuolleisuuteen. Yhteisötason osatekijöitä ovat elinolot sekä työhön ja koulutukseen liittyvät seikat (Vesa ym. 2020, s. 9). Myös osallisuus lisää sosiaalista hyvinvointia ja sillä tarkoitetaan muun muassa suhteissa olemista, yhteyttä, mukaan ottamista, osallistumista ja vaikuttamista.

2.4 Työkyky

Suomalaisten hyvinvointi 2018 tutkimuskokoelman tuoreimman työvoimatutkimuksen mukaan työllisyysaste oli 71,5 prosenttia, kun vuotta aiemmin se oli 70,0 prosenttia (Karvonen ym., 2018, s. 51). Työ- ja elinkeinoministeriön vuoteen 2022 ulottuvan työmarkkinaennusteen mukaan työllisyysaste laskee vuoteen 2021 asti, jonka jälkeen se alkaa hitaasti kasvaa (Työ- ja elinkeinoministeriö, 2020). Ennusteen mukaan työllisyysaste on vuonna 2022 71,6 prosenttia. Vuonna 2022 työllisiä on kuitenkin noin 60 000 vähemmän kuin ennen koronakriisiä. Ennusteen mukaan pitkäaikaistyöttömien määrä kasvaa rajusti tulevina vuosina.

Työterveyslaitos (i.a.) kuvaa työkykyä nelikerroksisen talon muodossa (kuvio 2). Talon kolme alinta kerrosta havainnollistavat yksilön henkilökohtaisia voimavaroja ja neljäs kerros kuvaa työhön liittyviä tekijöitä. Työkyvyn perusta rakentuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta toimintakyvystä. Peruskoulutus, ammatilliset taidot sekä elinikäinen oppiminen ovat oleellisia työkyvyn kannalta. Osaamisen merkitys on viime vuosina korostunut, koska uusia työkykyvaatimuksia ja uusia toimialoja syntyy jatkuvasti. Työkykyä vahvistaa se, että yksilö kokee työnsä mielekkääksi ja sopivan haastavaksi. Työkykytaloa ympäröi sosiaaliset verkostot sekä ympäristötekijät. Yksilön työkyvystä ovat vastuussa yksilö itse, yhteiskunta sekä yritys.



Kuvio 2. Työkykytalo (Työterveyslaitos, i.a.).

Työllä on useita myönteisiä vaikutuksia yksilön elämään (Työturvallisuuskeskus ry, 2021). Toimeentulon lisäksi työ voi parhaimmillaan antaa yksilölle mielekästä tekemistä, arvostusta, sosiaalisia suhteita sekä rytmiä ja ryhtiä elämään. Edellytyksenä työn myönteisille vaikutuksille on se, että työn kuormitus on sopiva työntekijän työkykyyn suhteutettuna, työ on hyvin johdettua ja organisoitua sekä työntekijä kokee työnsä mielekkääksi. Työstä voi myös muodostua uhka mielenterveydelle, jos työkuormitus kasvaa liian suureksi työkykyyn nähden. Kova vaatimustaso, vähäiset vaikutusmahdollisuudet, vähäinen tuki, epäoikeudenmukainen kohtelu, kiusaaminen sekä ponnistelujen ja palkkioiden epätasapaino ovat riskitekijöitä mielenterveydelle. Kelan tekemän tutkimuksen mukaan mielenterveyssyistä aiheutuvat sairauspoissaolot ovat yleistyneet (Kela, 2020). Mielenterveyden häiriöiden perusteella sairauspäivärahaa saaneiden lukumäärä on kasvanut vuosien 2016 ja 2019 välillä 43 prosenttia. Sairauspoissaolot ennustavat työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen ja pitkäaikaisen työttömyyden riskiä. Mielenterveyden häiriöt ovat naisilla yleisin peruste sairauspäivärahan saamiselle.

3 LUONTOMENETELMÄT HYVINVOINNIN OSATEKIJÄNÄ

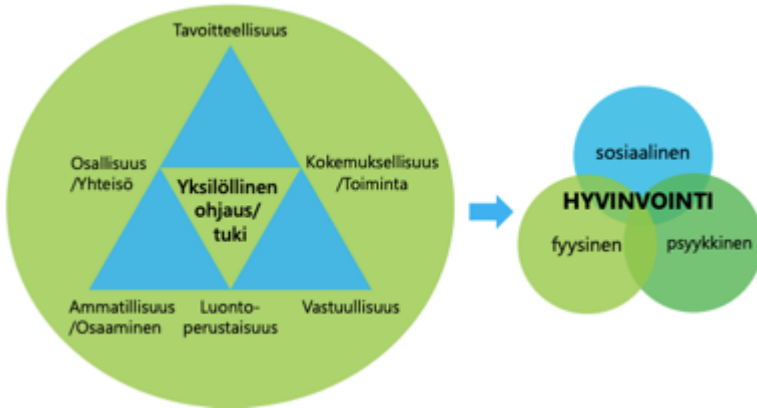
Luontomenetelmällä tarkoitetaan interventiota, jossa luontoelementti tai -ympäristö on otettu tietoisesti ja tavoitteellisesti osaksi kuntoutusprosessia (Salonen, 2010, s. 76). Luontomenetelmien tarkoituksena on terapeuttisten ja kuntouttavien tavoitteiden vahvistaminen ja/ tai nopeuttaminen. Yleisesti ottaen luontomenetelmien avulla pyritään rauhallisuuteen, ajan kulun hidastamiseen sekä rentoutumiseen (mts. 77). Luontomenetelmän avulla voidaan edistää luontokokemuksen myönteisiä vaikutuksia sekä niiden havaitsemista ja tunnistamista (mts. 72).

Salosen (2020, s. 58; 2021) mukaan luontointervention ohjauksella voidaan vaikuttaa ainakin siihen, että yksilö menee omaehtoisesti luontoon riippumatta vuodenajasta ja sääolosuhteista. Ohjauksella voidaan vaikuttaa luontokokemuksen kokonaisvaltaisuuden lisäksi koettujen vaikutusten tiedostamiseen.

3.1 Green Care –toimintatapa

Green Care -toiminnalla (jatkossa GC-toiminta) tavoitellaan ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä hyödyntämällä luontoon perustuvia toimintatapoja. (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 9). Toiminnassa pyritään tukemaan ihmisen ja luonnon vuorovaikutusta. GC-toiminnassa ympäristö ei siis ole vain tausta, jossa toiminta tapahtuu, vaan keskeistä on mahdollistaa asiakkaalle ohjattu luontokokemus, joka perustuu yksilöllisiin tavoitteisiin ja tarpeisiin tiedostaen samalla luonnon hyvinvointivaikutusten tarjoaman lisäarvon.

GC-toimintatapa koostuu kolmesta peruselementistä ja kolmesta perusedellytyksestä (kuvio 3) (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 9). Peruselementtejä ovat osallisuus, kokemuksellisuus ja luontoperustaisuus, ja perusedellytyksiä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Peruselementit ja -edellytykset vaikuttavat toiminnan hyvinvointivaikutusten syntyyn. On myös tärkeää, että kaikki peruselementit toteutuvat palvelussa perusedellytysten mukaisesti eli toimintaa suunniteltaessa on esimerkiksi huomioitava, miten luontoperustaisuus toteutuu tavoitteellisuuden, ammatillisuuden ja vastuullisuuden näkökulmista. Peruselementtejä ja -edellytyksiä käsitellään tarkemmin seuraavassa alaluvussa 3.1.1.



Kuvio 3. Green Care -toimintatavan peruselementit ja perusedellytykset (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021).

GC-toiminnassa voidaan hyödyntää erilaisia luontoympäristöjä, kuten metsää, vesiympäristöä, puutarhaa tai maatilaa (kuvio 4) (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 9). Toiminta voi tapahtua myös kaupunkien luontoympäristöissä tai eläinavusteisesti. Lisäksi erilaisia rakennettuja ympäristöjä, luontomateriaaleja, aistihuoneita sekä virtuaalitodellisuutta voidaan hyödyntää GC-toiminnassa. Luontoharjoituksia voidaan toteuttaa myös keho- ja mielikuvaharjoitteina, jolloin sijainnin merkitys vähenee.

	Metsä	Vesistö	Eläin	Puutarha	Maatila	
Green Care -palvelu	LuontoHoiva	Terapia tai kuntoutus Luontoavusteinen terapia	Terapia vesistöympäristössä Terapia vesistöympäristössä	Eläinavusteinen terapia Eläinavusteinen terapia	Puutarhaterapia Puutarhaterapia	Terapia maatilalla tai metsätilalla Terapia maatilalla tai metsätilalla
	Kuntouttava tai terapeuttinen toiminta Kuntouttava toiminta luonnossa	Kuntouttava toiminta vesistöympäristössä Kuntouttava toiminta vesistöympäristössä	Sosiaalipedagoginen eläintoiminta Sosiaalipedagoginen eläintoiminta	Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta	Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsätilalla Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsätilalla	
	LuontoVoima	Kasvatus ja opetus Luontoavusteinen pedagogiikka	Pedagogiikka vesistöympäristössä Pedagogiikka vesistöympäristössä	Eläinavusteinen pedagogiikka Eläinavusteinen pedagogiikka	Pedagoginen puutarhatoiminta Pedagoginen puutarhatoiminta	Pedagoginen toiminta maatilalla tai metsätilalla Pedagoginen toiminta maatilalla tai metsätilalla
	Ohjattu hyvinvointia tavoitteleva palvelu Hyvinvointipalvelu metsäympäristössä	Hyvinvointipalvelu vesistöympäristössä Hyvinvointipalvelu vesistöympäristössä	Hyvinvointipalvelu eläinavusteisesti Hyvinvointipalvelu eläinavusteisesti	Hyvinvointipalvelu puutarharympäristössä Hyvinvointipalvelu puutarharympäristössä	Hyvinvointipalvelu maatilaympäristössä Hyvinvointipalvelu maatilaympäristössä	
	Omaehtoinen virkistys- ja harrastustoiminta Oleskelu ja liikkuminen luonnossa	Omaehtoinen vesiympäristön virkistyskäyttö Omaehtoinen vesiympäristön virkistyskäyttö	Vuorovaikutus eläinten kanssa harrastuksena Vuorovaikutus eläinten kanssa harrastuksena	Puutarhanhoito harrastus- tai virkistystoimintana Puutarhanhoito harrastus- tai virkistystoimintana	Maanviljely tai metsänhoito harrastuksena Maanviljely tai metsänhoito harrastuksena	

Kuvio 4. Luontoon perustuvia palvelu- ja toimintamuotoja (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021).

3.1.1 Toiminnan peruselementit ja perusedellytykset

GC-toiminnan peruselementtejä ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 15). Luontoperustaisuus eli luonto on GC-toiminnan kivijalka. Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat perusta ohjatulle luontokokemukselle ja hyvinvointivaikutusten pohjalta toimintaa suunnitellaan siten, että asiakkaan tavoitteet mahdollistuisivat. Luontoelementti voi tarkoittaa kokonaista metsää, mutta toisaalta myös yksittäistä viherkasvia tai eläintä. Luonnon materiaaleja, ääniä ja kuvia voidaan niin ikään käyttää luontoelementteinä.

GC-palveluissa osallisuudella tarkoitetaan yhteyden kokemista muihin ihmisiin ja luontoon, josta voidaan myös käyttää termejä yhteisö ja yhteisöllisyys (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 17). Sen avulla asiakkaalle annetaan myös vaikutusmahdollisuuksia saamaansa palveluun. Osallisuuden tunnetta voidaan vahvistaa muun muassa vuorovaikutteisen kokemuksen avulla. Esimerkiksi ihmisyyhteisössä ulkopuolisuutta kokeva voi olla vuorovaikutuksessa eläimen tai muun luontoelementin kanssa ja tästä tilanteesta saatujen hyvien kokemusten myötä osallisuuden tunteen on mahdollista laajentua myös muihin ihmisiin.

Kokemuksellisuudella tai toiminnallisuudella on tärkeä rooli GC-palveluissa (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 16). Luonnossa yksilön on mahdollista kokea ympäristöään monin eri aistein, mikä tuottaa hyvinvointia. Toiminta luonnossa voi olla pienieleistä, esimerkiksi maiseman tarkkailua, tai se voi olla aktiivista ohjattua toimintaa. Kokemuksellisuuden kautta ihminen yhdistyy luontoympäristön lisäksi myös sosiaaliseen ympäristöön, mikä mahdollistaa muun muassa osallisuuden tunteen.

GC-perusedellytyksiä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 19). Tavoitteellisuudella tarkoitetaan tavoitteiden määrittelyä sekä niiden toteutumisen seuranta. Tavoitteiden määrittelyä ohjaavat pääasiassa asiakkaiden tarpeet ja tavoitteet voidaan määrittellä yksilö- tai ryhmäkohtaisesti riippuen palvelutyypistä (LuontoHoiva tai LuontoVoima). Tavoitteiden määrittelyssä on huomioitava tavoitteen realistisuus, selkeä ilmaisu sekä konkreettisuus.

Ammatillisuus ja osaaminen jaetaan karkeasti kolmeen eri osaamisalueeseen, jotka kaikki ovat olennaisia laadukkaan GC-palvelun tuottamisessa (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 21). Osaamisalueet ovat ammatillisuus, GC-osaaminen sekä ohjausosaaminen.

Ammatillisuudella tarkoitetaan riittävää ammattipätevyyttä kyseisen palvelun tarjoamiseen. Esimerkiksi fysioterapiaa voi tarjota vain laillistettu fysioterapeutti (Valvira, 2021). GC-osaamisessa on olennaista ymmärtää luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismeja sekä tietää, miten GC-toiminta voi mahdollistaa asiakkaan tavoitteiden täyttymisen (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 21). Ohjausosaamiseen lukeutuvat esimerkiksi taidot asiakkaan kohtaamisessa ja tukemisessa. Lisäksi ohjausosaamisessa on kyse kyvystä ohjata luontoperustaisia toimintatapoja sekä tukea luontosuhdetta, kokemuksellisuutta ja osallisuuden tunnetta.

GC -palvelun vastuullisuus koostuu laadusta, eettisistä toimintatavoista sekä arvoista, ja se näkyy niin yhteiskunnan, yhteisön kuin yksilönkin tasolla (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 23). Vastuullinen toimija pyrkii edistämään hyvinvointia kaikilla eri tasoilla huomioiden eri sidosryhmien tarpeet. GC-toimijan tulee tuntea oman ammattialan lakisäädösten lisäksi myös GC-toiminnan eettiset ohjeet. GC-toimijan vastuullisuutta voidaan tarkastella ympäristö vastuullisuuden, asiakasvastuullisuuden sekä yhteiskuntavastuullisuuden näkökulmista (mts. 24).

3.1.2 LuontoHoiva ja LuontoVoima

Suomessa GC-palvelut jaetaan *LuontoHoivan* ja *LuontoVoiman* palveluihin (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 12). Pääpiirteittäin näiden keskeinen eroavaisuus on siinä, että LuontoHoivan palvelut ovat julkisen sektorin järjestämisvastuun alaisia sosiaali- ja terveysalan palveluita, kun taas LuontoVoiman palvelut ovat yksityisten tuottajien hyvinvointi-, kasvatus- ja ohjattuja harrastuspalveluita. Sekä LuontoHoivan että LuontoVoiman palveluntuottajilta vaaditaan luonnon hyvinvointivaikutusten syntymekanismien tuntemusta sekä ohjausosaamista luontoyhteyteen (mts. 13).

LuontoHoiva. Palveluissa korostuu pitkäjänteinen työskentely erityistä tukea tarvitsevien asiakasryhmien kanssa (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 13). Palvelun tarkoitus on tukea fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä tai kuntoutusta, ja tavoitteena on yksilöllisen hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukainen hyvinvoinnin edistäminen. Palveluiden tuottaminen edellyttää sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai systemaattista yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. Toimintaa ohjaavat sosiaali- ja terveysalan lait ja säädökset.

LuontoVoima. Palvelut ovat tarjolla kaikille, mutta niitä voidaan tarjota myös erityisen tuen tarpeessa oleville asiakasryhmille (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 13). Palvelun käyttäjien mahdolliset tuen tarpeet huomioidaan, esimerkiksi esteettömyyteen, ohjaukseen ja

käytettäviin välineisiin liittyvät erityisjärjestelyt. Palvelun luontoperustaiset hyvinvointitavoitteet on ennalta määritetty tuottajan toimesta, mutta ne voidaan myös yhdessä laatia asiakkaan kanssa. Tavoitteena on yleisen hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Palveluiden tuottaminen ei edellytä sosiaali- ja terveysalan koulutusta, mutta toiminnassa tulee noudattaa kunkin palvelutuottaja-alan lakeja, säädöksiä ja suosituksia.

3.2 Muita luontoa hyödyntäviä menetelmiä

Japanista peräisin oleva termi *shinrin-yoku* eli metsäkylpy määritellään täydellisenä sulautumisenä luonnon kauneuteen ja ihmeellisyyteen hyödyntäen eri aisteja (Choukas-Bradley, 2018, s. 11). Metsäkylvyn yhteydessä voidaan puhua myös luontokodista, joka voi sijaita lähellä omaa kotia tai työpaikkaa. Luontokodiksi soveltuvat hyvin sekä pienet viheralueet kaupungin keskellä että koskematon erämaaluonto. Metsäkylpyretki voidaan toteuttaa omassa luontokodissa ja retki voidaan jakaa kolmeen osaan: päivittäisistä rutiineista irtautumiseen, syvähengitykseen ja luontoyhteyden avaamiseen erilaisten harjoitusten avulla sekä päivittäiseen arkielämään palaamiseen (mts. 27).

Leppäsen ja Pajusen (2017) mukaan Terveysmetsällä tarkoitetaan sellaista paikkaa, jossa luonnon hyvinvointihyötyjä voidaan kokea keskimääräistä enemmän. Tällaiset paikat ovat yleensä metsäisiä, mutta hyvinvointihyötyjä voidaan saada myös esimerkiksi vähäpuisista luonnonympäristöistä, kallioilta, soilta tai avoimilta rannoilta. Terveysmetsän tunnusmerkkejä ovat muun muassa pinnanmuodot, vesielementit ja näköalat. Leppänen ja Pajunen (2019, s. 148) esittävät luontokokemusten voimakkuuden olevan suorassa suhteessa siihen, miten tietoisia luontokokemusten aikana ollaan. Jos luonnossa liikutaan esimerkiksi ryhmässä ja jutellaan, havainnot jäävät tekemättä. Läsnaolo luonnossa tehostaa myönteisiä psykologisia vaikutuksia.

Metsämieli-metodi on suomalaisen Sirpa Arvosen kehittämä menetelmä, jonka tarkoituksena on itsetuntemuksen lisääminen sekä hyvinvoinnin vahvistaminen luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia hyödyntäen (Arvonen, 2014, s. 36). Menetelmä pohjautuu kehittäjän oman valmennustyökokemuksen lisäksi sosiaalipsykologiaan, käyttäytymistieteisiin, positiiviseen psykologiaan sekä kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta saatuun tietoon (mts. 8). Metsämieli-menetelmän avulla voidaan harjoittaa ja kehittää mielentaitoja eli metakognitiivisia taitoja (mts. 40), joita ovat muun muassa omien reaktioiden ja tunteiden tunnistaminen (mts. 36).

Menetelmän perusajatusten mukaan, metsä on paras paikka mielentaitojen harjoittelulle, mutta harjoitteita voi tehdä myös rakennetussa ympäristössä. Menetelmä korostaa yksilön omaa asiantuntijuutta liittyen yksilön omaan hyvinvointiin.

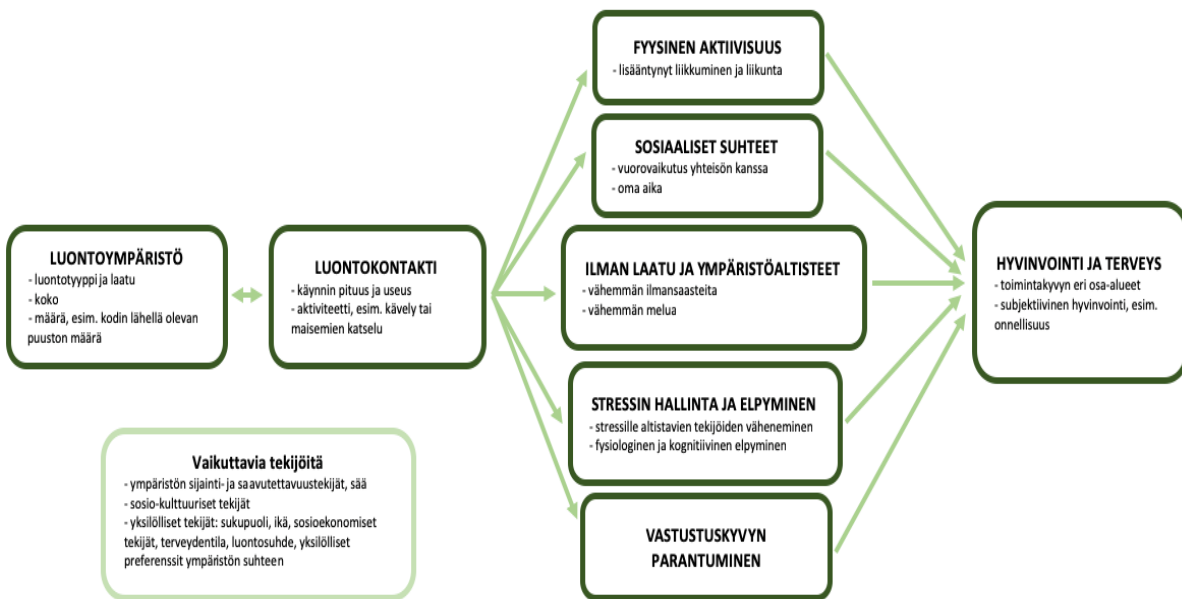
3.3 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutusten teoreettinen tausta pohjautuu useimmiten ympäristöpsykologisiin sekä ekopsykologisiin teorioihin (Salonen, 2020, s. 17). Ympäristöpsykologiset teoriat perustuvat omaehtoiseen luontokokemuksiin, kun taas ekopsykologia pyrkii tarjoamaan kokonaisvaltaisempaa selitystä luonnon hyvinvointivaikutuksille muun muassa luontoyhteyden kautta (mts. 18). Ekopsykologian teoriat korostavat emotionaalisen luontoyhteyden merkitystä. Tyypillisen ekopsykologisen näkemyksen mukaan tavoitteena on lisätä kokemuksellista ymmärrystä siitä, että ihminen on osa luontoa, jolloin ihmisen ja luonnon hyvinvointi, toisaalta myös pahoinvointi, ovat siis yhteydessä toisiinsa (mts. 61).

Ympäristö- ja ekopsykologiassa käytetään usein tarkkaavuuden elpymiseen (ART = attention restoration theory) tai psykofysiologisen stressin vähenemiseen liittyviä teorioita (SRT = stress reduction theory) (Vehmasto, 2018). Tarkkaavaisuuden elpymisen teoriassa esitetään luonnossa oleilun aktivoivan sellaisia hermoston osia, jotka rakennetussa ympäristössä eivät aktivoitu (Kaplan & Kaplan 1989; Vehmasto, 2018). Sen on todettu edistävän kognitiivista suoriutumista sekä vähentävän stressiä ja masentuneisuutta (Berman ym., 2012, s. 303). Psykofysiologisen stressin vähenemisen teoria esittää myönteisten vaikutusten syntyvän reagoidesamme alitajuisesti luonnon eri elementteihin (Ulrich ym., 1991; Vehmasto, 2018). Rakennettuun ympäristöön verrattuna luonnonympäristö tarjoaa tehokkaamman elpymisympäristön (Ulrich ym., 1991, s. 222; Tyrväinen ym., 2014a, s. 8; Stigsdotter ym., 2017, s. 152; Saadi ym., 2020, s. 7).

Luonnossa liikkumiseen ja oleskeluun liittyvät hyvinvointi- ja terveyshyödyt ovat monen eri tekijän summa (Tyrväinen ym. 2018, s. 1397–1398; Hartig ym. 2014, s. 212). Kuviossa 5 kuvataan luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdollisia vaikutusmekanismeja. Suuri osa hyvinvointivaikutuksista tapahtuu tiedostamatta. Vaikka tutkimuksissa terveyshyötyjen mekanismeja tarkastellaankin usein yksittäin, ovat ne keskenään silti yhteydessä toisiinsa ja niillä on synergiaetuja.

Luonnossa liikkujan näkökulmasta keskeisimmät mekanismit liittyvät stressitilanteista palautumiseen eli elpymiseen (Tyrväinen ym. 2014a, s. 1) sekä liikunnan aikaan saamiin hyötyihin. Näitä ovat muun muassa alentunut verenpaine, immuunipuolustuksen parantuminen sekä unenlaadun parantuminen (Huttunen, 2018). Elpymiskokemuksia ovat muun muassa rauhoittuminen, mielialan kohentuminen ja arjen huolten unohtaminen (Tyrväinen ym., 2014b, s. 49). Kolmas hyvinvointia selittävä tekijä liittyy ulkoilu- ja luontoharrastusten tarjoamaan sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuteen tai toisaalta myös mahdollisuuteen olla itsekseen. (mts. 55).



Kuvio 5. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjen mahdollisia vaikutusmekanismeja (Mukaillen Hartig ym. 2014, s. 213; Tyrväinen ym. 2018, s. 1398)

Luontoympäristössä tapahtuvalla harjoittelulla on tutkimuksissa todettu olevan myönteinen vaikutus mielenterveyteen sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä (Pasanen ym., 2014). Pasanen ym. totesivat tutkimuksessaan luontoympäristössä tapahtuvan harjoittelun olevan yhteydessä parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin. Metsän virkistävää ja mielihyvää tuottavaa vaikutusta, joka on tarkoitettu parantamaan terveyttä, voidaan kutsua metsäterapiaksi tai metsäkylvyksi (Bielinis ym., 2019). Tutkimuksia metsäympäristöjen hyödyntämisestä kuntoutuksen tukena on vielä vähän. Useat tutkimukset ovat kuitenkin vahvistaneet, että metsäympäristössä toteutettu kuntoutus on tehokas joidenkin psyykkisten sairauksien ja häiriöiden hoidossa. Positiivisia tuloksia on saatu muun muassa masennuksen, ahdistuneisuuden, traumaperäisen stressihäiriön ja stressin hoidossa. Bielinis ym. havaitsivat tutkimuksessaan myönteisiä vaikutuksia myös niillä potilailla, jotka tarvitsevat psykiatrista sairaanhoitoa. Merkittävimpiä

muutoksia olivat masennusoireiden ja ahdistuneisuuden lievittyminen sekä tarmokkuuden lisääntyminen.

Tuoreen meta-analyysin mukaan luontoperustaiset interventiot ovat tehokkaita mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi aikuisväestössä (Coventry ym., 2021, s. 11). Luontoperustaisilla interventioilla ei havaittu olevan yhtä suurta merkitystä fyysisen terveyden kannalta, mutta esimerkiksi luontoliikunnalla ja puutarhanhoidolla on potentiaalia fyysisen aktiivisuuden lisäämisessä. Merkittävimpiä hyvinvointivaikutuksia ilmeni niissä tutkimuksissa, joissa intervention kesto oli 8–12 viikkoa ja yhden session kesto 20–90 minuuttia. Whiten ym. (2019, s. 1) mukaan vähintään 120 minuutin ulkoilu viikkotasolla on yhteydessä parempaan terveyteen ja hyvinvointiin. Tulosten mukaan sillä ei ollut merkitystä, koostuivatko käynnit useammasta lyhyestä vai yhdestä pitkästä ulkoilusta.

4 TERAPEUTTINEN HARJOITTELU KEHON JA MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ

Fysioterapian tavoitteena on edistää liikkumista, toimintakykyä ja terveyttä, jotta yksilöllä on mahdollisuus osallistua aktiivisesti hänelle merkityksellisiin toimiin sekä arjessa että yhteiskunnassa. Terapeuttinen harjoittelu on yksi keskeinen fysioterapian menetelmä (Suomen Fysioterapeutit ry, i.a.). Terapeuttisessa harjoittelussa käytetään aktiivisia ja toiminnallisia harjoituksia, jotka perustuvat tutkittuun tietoon (Hynynen ym., 2016, s. 17). Terapeuttisen harjoittelun tarkoituksena on ylläpitää toimintakykyä, ennaltaehkäistä sairauksia tai vammoja sekä palauttaa elinjärjestelmien toiminta normaaliksi sairauden tai vamman jälkeen. Terapeuttista harjoittelua voidaan toteuttaa sekä yksilö- että ryhmämuotoisena.

Terapeuttinen harjoittelu on osa myös psykofyysistä fysioterapiaa (Härkönen ym., 2016, s. 32). Psykofyysisen fysioterapian tavoitteena on ihmisen kokonaisvaltaisen toimintakyvyn edistäminen ja sen perustana on ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys (mts. 7, 8). Kehon ja mielen vuorovaikutuksellisen yhteyden ymmärtäminen sekä terapeutin ja potilaan välinen vuorovaikutus on asiakastyössä keskeistä. Psykofyysinen fysioterapia perustuu asiakkaan kokemukselliseen oppimiseen. Psykofyysisiä fysioterapiamenetelmiä voidaan käyttää monipuolisesti eri asiakasryhmille. Suomessa sitä käytetään muun muassa neurologisessa kuntoutuksessa, mielenterveyskuntoutuksessa (syömishäiriöt, masennus, unihäiriöt, ahdistus, skitsofrenia, PTSD), vaikeasti vammaisten kuntoutuksessa sekä käyttäytymisen ongelmien ja autismin kirjon kuuluvien kehityshäiriöiden hoidossa. Myös erilaiset kipupotilaat (CRPS, fibromyalgia, migreeni) ja toiminnallisista liikehäiriöistä kärsivät voivat hyötyä tämän tyyppisestä lähestymistavasta. Käytettyjä harjoitteita ovat muun muassa kehonkuvaharjoitteet, rentoutustekniikat ja hengitysharjoitteet (mts. 32).

4.1 Tietoisuustaidot

Tietoisuustaidot eli mindfulness on tunnettu itämaisessä meditaatioperinteessä jo tuhansia vuosia (Röning, 2020, s. 338). Jon Kabat-Zinn on soveltanut menetelmästä länsimaisen version, jota on kehitetty edelleen useiksi erilaisiksi menetelmiksi muun muassa hoitotyöhön, kasvatukseen, työhyvinvointiin ja terapiaoihin. 2000-luvulla mindfulnessista on tullut merkittävä ilmiö, jota käytetään apuna monenlaisissa mielen ja kehon ongelmatilanteissa. Hilton ym. (2016) havaitsivat mindfulness- harjoitteiden parantavan koettua elämänlaatua ja lievittävän

masennusoireita muun muassa pitkäaikaissairauksien ja kroonisen kivun yhteydessä. Lisäksi Goldbergin ym. (2017) mukaan mindfulnessiin pohjautuvat interventiot ovat lupaavia näyttöön perustuvia menetelmiä myös esimerkiksi riippuvuuksien hoidossa. Mindfulnessissa huomio kohdistetaan hyväksyvällä ja kohtaavalla tavalla mielen liikkeisiin ja kehon tuntemuksiin (Röning, 2020, s. 338). Hyväksyvä tietoinen läsnäolo on tila, jossa ajatukset, tunnetilat ja kehon tuntemukset nähdään jatkuvasti muuttuvina. Tietoisuustaidot ovat harjoituksia, joiden tarkoituksena on syventää kokemusta kehotietoisuudesta.

Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittaminen edellyttää kokonaisvaltaista mukanaoloa (Kabat-Zinn, 2007). Vastaanottavainen ja avoin mieli mahdollistavat oppimisen, syvällisen ymmärtämisen sekä muutoksen tekemisen. Jon Kabat-Zinn on luonut hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoittamisen seitsemän peruspilaria. Ensimmäisenä peruspilarina on arvostelemattomuus. Ihmisen mieli leimaa, luokittelee ja arvostelee kokemuksia. Hyväksyvää tietoisista läsnäoloa harjoitettaessa puolueeton suhtautuminen omiin kokemuksiin on tärkeää. Toisena peruspilarina on kärsivällisyys, joka muistuttaa hetkessä elämisen taidosta. Kolmas peruspilari kehottaa suhtautumaan asioihin aloittelijan näkökulmasta. Aloittelijan näkökulma mahdollistaa vapautumisen menneisyyden kokemuksista ja sallii uusien mahdollisuuksien vastaanottamisen. Neljäntenä peruspilarina on luottamus. Hyväksyvän tietoisien läsnäolon harjoitteet opettavat itseluottamusta ja oman kehon kuuntelua. Viides peruspilari neuvoo luopumaan yrittämisestä. Paras keino saavuttaa haluttu tavoite on keskittyä näkemään ja hyväksymään asiat sellaisina kuin ne ovat. Kuudes peruspilari kehottaakin hyväksymään tunteet, ajatukset ja kokemukset sellaisina kuin ne ovat. Tämä asenne mahdollistaa toiminnan asianmukaisella tavalla riippumatta siitä, mitä elämässä tapahtuu. Seitsemäntenä peruspilarina on irti päästäminen. Tunteita, ajatuksia ja kokemuksia tarkkaillaan niihin takertumatta. Seitsemän peruspilarin asenteiden lisäksi hyväksyvän tietoisien läsnäolon tulokselliseen harjoitteiden tekemiseen vaaditaan energiaa, motivaatiota, sitoutumista ja kurinalaisuutta.

Tuoreessa meta-analyysissä havaittiin tilastollisesti merkittävä, mutta pieni positiivinen yhteys mindfulness-harjoitteiden ja objektiivisten kehotietoisuustaitojen välillä (Treves ym., 2019). Tarkkuus on yksi kehotietoisuuden näkökulma, jota voidaan arvioida objektiivisilla kehotietoisuuden mittauksilla. Kehotietoisuustarkkuus määrittellään kyvyksi tulkita tiettyjä kehotuntemuksia oikein ja määrällisesti tarkoin, esimerkiksi sydämen sykkeen tunnistaminen sydämen sykkeeksi sekä syketiheyden arviointi oikein. Objektiivisiä kehotietoisuuden mittareita ovat esimerkiksi sydämen sykkeen seuranta ja taktiilinen eli tuntohavainnointi. Tiivistettynä, mindfulness-

harjoitteet lisäävät subjektiivisten kehotietoisuustaitojen lisäksi myös objektiivisia kehotietoisuustaitoja.

4.2 Kehotietoisuus

Kehotietoisuus on syvää ja kokonaisvaltaista itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa, ja sen voimakkuuteen vaikuttavat ihmisen elämänkokemukset ja selviytymisstrategiat (Herrala ym., 2010, s. 32; Vaininen ym., 2020, s. 21). Kehotietoisuudella tarkoitetaan muun muassa kehon osien sekä aistien kautta saatavan informaation tiedostamista (Vaininen ym., 2020, s. 21). Perusaistien, näkö-, haju-, kuulo-, tunto- ja makuaistien, avulla ihminen linkittyy ympäröivään maailmaan. Perinteisen aistimusjärjestelmän lisäksi ihminen aistii myös sisäistä eli autonomista tilaansa, josta käytetään termiä interoseptio. Interoseption avulla ihmisen on mahdollista huomata erilaisten tilanteiden merkitys itselle. Esimerkiksi ihminen voi huomata sykkeensä kasvavan ennen jännittävää esiintymistilannetta. Sosiaalisen aistijärjestelmänsä ansiosta ihmisen on mahdollista havainnoida myös toisen ihmisen sisäistä maailmaa ja kokea empatiaa.

Kehotietoisuus käsittää myös tunteiden aistimisen sekä sen, miten tunteet ilmenevät kehossa (Vaininen ym. 2020, s.21). Nummenmaan ym. (2018) tekemässä tutkimuksessa ilmeni, että ihmiset kokevat tunteita kehossaan melko samalla tavalla. Tutkimuksessa haluttiin selvittää, missä erilaiset tuntemukset tuntuvat eri ihmisillä. Esimerkiksi ahdistuneisuus koettiin vahvasti rintakehällä, onnistuminen pään seudulla ja rakkaus sydämen ja pääläen alueella.

Roxendalin kehotietoisuusterapia eli BBAT (basic body awareness therapy) on ranskalaisen psykoterapeutti Jacques Dropsyn teoriaan pohjautuva ja norjalaisen fysioterapeutti Gertrud Roxendalin kehittänyt menetelmä, joka perustuu yksinkertaisiin liikeharjoituksiin maaten, seisten, istuen sekä kävellen (Kauranen, 2019, s. 523; Skjaerven, 2013, s. 1). BBAT perustuu hypoteesiin, jonka mukaan ihmisen kontaktin, toisin sanoen läsnäolon ja tietoisuuden, puute omaan kehoon, omiin fysiologisiin ja henkisiin prosesseihin ja/tai omaan ympäristöön voi aiheuttaa liikehäiriöitä ja toimintakyvyn laskua arkielämässä (Skjaerven, 2013, s. 1). BBAT-harjoituksilla tähdätään yksilön kehotietoisuuden, kehon hallinnan ja itsetuntemuksen lisäämiseen (Kauranen, 2019, s. 524). Menetelmää on Suomessa hyödynnetty erityisesti masennuksen, skitsofrenian, syömishäiriöiden, kroonisen kivun ja fibromyalgian hoidossa sekä stressinhallintaryhmissä. BBAT:ssa keskeisiä elementtejä ovat tasapaino, luonnollinen hengitys ja läsnäolo

(mts. 523). Lisäksi muita keskeisiä tekijöitä ovat kehon suhde alustaan sekä kehon liikekeskuksen ja keskilinjan hahmottaminen.

4.3 Hengitys- ja rentoutusmenetelmät

Hengitys on keskeinen peruselintoiminto, jolla on moninaisia fysiologisia vaikutuksia (Mikkonen, 2020, s. 403). Koko hengitystapahtuman ensisijainen tarkoitus on mahdollisimman taloudellinen hengitys: hengitysyritmi on tasainen ja tilanteeseen sopiva, hengitys tapahtuu pääasiassa nenän kautta ja päähengityslihakseksi toimii pallea (mts. 407). Hengitykseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa selän ja rintakehän liike, lihasjännitykset ja -epätasapaino, krooninen suun kautta hengittäminen, infektiot, lääkitykset, tunteet ja niiden tulkinta, tietoisuus hengityksestä sekä katastrofointi (mts. 402). Epätasapainoinen hengitys aiheuttaa epämiellyttäviä tuntemuksia sekä kehossa että mielen tasolla (Martin, 2016, s. 55).

Hengitykseen vaikuttamisen perustana on hengitysliikkeen ja –rytmin havainnointi sekä siihen keskittyminen (Martin, 2016, s. 21). Liikkeeseen yhdistetty hengitys auttaa tarkoituksenmukaisen rytmin ja jatkuvan tasaisen hengityksen saavuttamisessa (mts. 144). Hengitysharjoitusten tuoma kokonaisvaltaista vaikuttavuutta on tutkittu paljon joogainterventioissa, koska muissa keho- ja mieliterapioissa hengityksen rooli ei ole samalla tavalla standardi kuin joogassa (Mikkonen, 2020, s. 404). Tutkimuksien mukaan joogan on todettu vähentävän stressiä muun muassa vaikuttamalla mielialaan, kortisolin määrään sekä hypotalamuksen takaosaan, joka säätelee esimerkiksi verenpainetta (Riley & Park, 2015). Joogan on havaittu vaikuttavan verenpaineeseen sitä madaltavasti (Riley & Park, 2015; Cramer ym., 2014). Lisäksi joogan on todettu olevan turvallinen menetelmä, joka vaikuttaa myönteisesti ahdistuneisuuteen (Cramer ym., 2018).

Rentoutusmenetelmien tarkoituksena on vapautua jännityksestä, joka käsittää sekä psyykkisen mielentilan että fyysisen lihasten tonusta kuvaavan tilan (Kauranen, 2019, s. 524). Fysioterapiassa rentoutumista harjoitellaan erilaisten rentoutusharjoitusten avulla. Yksi käytetyimpiä menetelmiä on progressiivinen jännitys-rentoutus-menetelmä (mts. 525). Tutkimusten mukaan rentoutusmenetelmät ovat tehokkaita vähentämään stressiä ja ahdistusta erityisesti nuorilla aikuisilla (Wilczyńska ym., 2019; Manzoni ym., 2008). Rentoutuminen vaikuttaa elimistöön sekä pitkäaikaisesti että välittömästi (Kauranen, 2019, s. 525). Välittömänä vaikutuksena sympaattisen hermoston ärsytystila rauhoittuu, joka ilmenee esimerkiksi verenpaineen ja sydämen

lyöntinopeuden alenemisena. Pitkäaikaisia vaikutuksia ovat muun muassa autonomisen hermoston toimintojen tasapainottuminen, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden väheneminen, stressinsietokyvyn lisääntyminen sekä ongelmanratkaisukyvyn ja hallinnan tunteen kohentuminen.

Vireystilat kuvaavat hermoston säätelemää psyykkistä ja fyysistä aktivaatiota (Markuksela, 2021, s. 23). Stressiä ja palautumista voidaan kuvata asteittain etenevänä jatkumona syvän unen ja voimakkaan jännitystilan välillä. Alivireys voi ilmetä muun muassa väsymyksenä, aloittekyvyttömyytenä, apaattisuutena, latistuneina tunneilmauksina sekä päätöksenteon vaikeutena. Ylivireys saattaa näkyä esimerkiksi pysähtymisen vaikeutena, kehon tarpeiden sivuuttamisena, pinnallisena hengityksenä, kohonneena sykkeenä, levottomuutena, ahdistuneisuutena sekä nukahtamisvaikeuksina. Ali- ja ylivireyden välille sijoittuu optimivireys. Optimivireys näkyy muun muassa hyvänä keskittymiskykynä, aikaansaavuutena, omien rajojen vetämisenä sekä hyvänä vuorovaikutuksena muiden kanssa (mts. 24). Vireystilojen vaihtelu pitkin vuorokautta on normaalia (mts. 42). Esimerkiksi iltapäivään ja iltaan ajoittuu selkeä vireystilan lasku.

Hengitys on nopea ja tehokas keino rauhoittaa ylivirittynyttä kehoa ja mieltä (Markuksela, 2021, s. 39). Uloshengityksen aikana syke laskee ja hermosto rauhoittuu, kun taas sisäänhengityksessä vaikutus on päinvastainen. Uloshengityksen hidastamisella on parasympaattinen vaikutus, joka rentouttaa kehoa. Oikea-aikaisella vireystilan säätelyllä voidaan välttyä liian pitkäkestoiselta ylikuormitukselta, joka johtaa usein alivireyteen (mts. 45). Alivirittynyt keho ja mieli tarvitsee armollisuutta ja lepoa, mutta päivittäisistä rutiineista on hyvä pitää kiinni. Varhaisella puuttumisella voidaan ehkäistä mielialahäiriöiden kehittymistä, suorituskyvyn pitkäaikaista alenemista ja stressiperäisiä sairauksia.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on lisätä tietoa Olkkarin kävijöille kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävästä fysioterapeuttisista menetelmistä ja luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Tavoitteena oli suunnitella ja toteuttaa Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmä Olkkarin kävijöille. Tapaamiskertojen keskiössä olivat kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevat harjoitteet, joissa hyödynnettiin sovellettuja psykofyysisen fysioterapian harjoitteita ja luonnon hyvinvointivaikutuksia. Tavoitteena oli myös laatia harjoitekortti, jota Olkkari voi hyödyntää jatkossa omassa toiminnassaan ja jakaa sitä kävijöilleen itsenäisen harjoittelun tueksi.

6 MENETELMÄT JA TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla osa projektia, jonka taustalla on toimeksiantaja tai se voi olla täysin itsenäinen kokonaisuus (Vilkka, 2021, s. 32). Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena voi olla esimerkiksi opas, ohje, opetusvideo tai tapahtuma. Asiantuntijaosaaminen ilmenee toiminnallisessa opinnäytetyössä ammatillisella käytännöllä ja sen taustalla olevalla opinnäytetyötekstillä, portfolioilla tai artikkelilla. Lähdeaineisto, aiempi tutkimusnäyttö ja mahdollisesti itse koottu tutkimusaineisto toimivat pohjana ammatillisen käytännön toteuttamisen argumentoimisessa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi aineistosta riippuen käyttää sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen menettelytapoja.

6.1 Yhteistyökumppani ja kohderyhmä

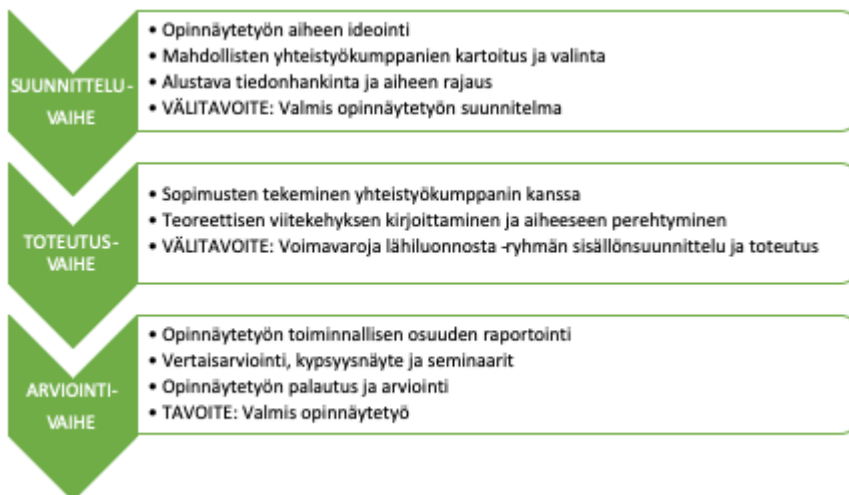
Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppani oli Kokemus- ja vertaistoimijat ry Olkkari. Yhdistyksen tarkoituksena on mielen hyvinvoinnin edistäminen ja päihteettömän elämän tukeminen (Olkkari, 2021). Yhdistys on uskonnollisesti ja poliittisesti sitoutumaton ja se toimii matalan kynnyksen periaatteella. Olkkarin arvoja ovat tasa-arvoisuus, leimaamattomuus, asiakaslähtöisyys ja kuulluksi tuleminen. Yhdistys haluaa tukea vertaisuutta ja mahdollistaa vertaisryhmien syntymisen sekä ylläpitää koulutettujen kokemusasiantuntijoiden kenttätöskentelyä. Olkkarin tiloissa kokoontuu viikoittain vertaistukiryhmiä ja tiloissa ohjataan muun muassa rentoutushetkiä. Viikko-ohjelman sisältöä suunnitellaan asiakaslähtöisesti.

Olkkari on kaikille avoin ja sen tarkoituksena on mielen hyvinvoinnin tukeminen ja päihteettömän elämän mahdollistaminen (S. Orrenmaa, henkilökohtainen tiedonanto, 25.10.2021). Kohderyhmänä olivat Olkkarin kävijät, joista moni saattaa kärsiä mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista, pitkäaikaistyöttömyydestä, yksinäisyydestä tai olla muulla tavoin sosiaalisesti vaikeassa tilanteessa. Tietoa Olkkarin toiminnasta voi saada esimerkiksi aikuissosiaalityön, sairaanhoidopiirin kuntoutuksen, avohoidon tai muiden järjestöjen kautta. Vuonna 2021 Olkkarilla kävi noin 5000 henkilöä mukaan lukien ryhmiin osallistujat. Olkkari ei kerää sukupuoli- ja ikäkaumatietoa kävijöistään.

6.2 Opinnäytetyöprosessin aikataulu

Opinnäytetyöprosessi jaettiin kolmeen eri päävaiheeseen (kuvio 6), joista kahdelle ensimmäiselle määritettiin välitavoite ja viimeiselle koko prosessin tavoite. Suunnitteluvaihe alkoi

keväällä 2021 aiheen ideoinnilla. Syksyllä 2021 ideointia jatkettiin ja selvitettiin mahdollisia yhteistyökumppaneita. Sopiva yhteistyökumppani löytyi lokakuussa 2021, ja tämän jälkeen opinnäytetyön aihetta rajattiin ja aloitettiin opinnäytetyösuunnitelman valmistelu. Tammikuussa 2022 opinnäytetyösuunnitelma esiteltiin seminaareissa ja suunnitelman hyväksymisen jälkeen siirryttiin toteutusvaiheeseen. Yhteistyökumppanin kanssa tehtiin opinnäytetyösopimus, jonka jälkeen aloitettiin teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen ja sisältöjen suunnittelu. Toteutusvaiheen välitavoite saavutettiin toukokuussa 2022 ja opinnäytetyön sen hetkistä tilaa esiteltiin väliseminaareissa. Arviointivaihe käynnistyi kesällä 2022, kun toiminnallisen osuuden raportointi alkoi. Syyskuussa 2022 opinnäytetyö vertaisarvioitiin ja esiteltiin seminaareissa. Lopullinen opinnäytetyö palautettiin syyskuussa 2022. Opinnäytetyöprosessin päätavoite, valmis opinnäytetyö, täyttyi suunnitellun aikataulun mukaisesti.



Kuvio 6. Opinnäytetyöprosessin työvaiheet ja tavoitteet.

6.3 Toiminnallisen osuuden toteutus

Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmän sisältöjä suunniteltiin Green Care Laatutyökirjan avulla. Green Care Laatutyökirja toimii GC -palvelun kehittämisen tukena sekä palvelun laadunhallinnan työkaluna (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 42.) Laatutyökirjasta ilmenee muun muassa toiminnalle asetetut tavoitteet, konkreettiset asiat, joita tavoitteiden täyttämiseksi tehdään sekä perustelut tietyn luontoperustaisen toiminnan valinnalle.

Tavoitteet. Palvelun kokonaistavoitteita olivat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen luontoperustaisin menetelmin sekä voimavarojen lisääminen. Osatavoitteita määriteltiin neljä: 1. fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, 2. stressin lievittyminen, 3. omaehtoisten

luontokokemusten lisääntymisen tukeminen, 4. läsnäolotaitojen lisääntyminen. Laatutyökirjassa määriteltiin asetettujen osatavoitteiden sekä GC- palvelutoiminnan välistä yhteyttä (liite 1). Lisäksi määriteltiin, miten ohjaajat voivat mahdollistaa tavoitteiden täyttymistä sekä miten tavoitteiden täyttymistä seurataan. Ryhmäkoko haluttiin pitää pienenä, joten maksimiosallistujamäärä rajattiin kymmeneen henkilöön.

Ohjatun ryhmätoiminnan ansiosta osallistujat tutustuivat lähiluontokohteisiin, ja saivat uusia ideoita erilaisista luontoaktiviteeteista. Tärkeitä elementtejä olivat myös osallistujien keskinäinen vuorovaikutus ja yhdessäolo. Osallistujat kertoivat ryhmään kuulumisen tärkeänä ja omaa toimintaa tukevana. Kaikkiaan ryhmä koettiin mieluisana ja se tarjosi osallistujille voimavaroja. Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmän osallistujamäärät olivat ensimmäisellä kerralla yhdeksän henkilöä, toisella kerralla kymmenen henkilöä ja kolmannella kerralla seitsemän henkilöä.

Ryhmälle asetetut osatavoitteet täyttyivät ryhmänohjaajien havaintojen perusteella. Fyysinen aktiivisuus näkyi osallistujien aktiivisena osallistumisena sekä positiivisena asenteena haastavampienkin kehollisten liikkeiden kohdalla. Lisäksi siirtymät parkkipaikalta tapahtumapaikalle sujuivat omatoimisesti ohjaajien johdolla. Stressin lievittyminen ja läsnäolotaitojen lisääntyminen kävivät ilmi osallistujien reflektiolomakkeista, ja ohjaajien havainnot myös tukivat tätä. Osallistujien kehonkieltä havainnoitaessa osallistujat vaikuttivat rauhallisilta toiminnan aikana ja osallistujat keskittyivät ohjattuihin harjoitteisiin. Omaehtoisten luontokokemusten lisääntymisen tukemisen tavoitteen täytyminen näkyi osallistujien reflektiolomakkeiden vastauksissa sekä yhteisissä keskusteluissa. Lisäksi ohjaajat kannustivat osallistujia lähtemään luontoon matalalla kynnyksellä ilman suorituspainetta. Reflektiolomakkeen pohjalta saadun tiedon perusteella ryhmä lisäsi kiinnostusta omaehtoiisiin luontoretkeihin erityisesti luonnossa vähän liikkuvilla.

Peruselementit. GC-toiminnan peruselementtejä ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus (Luonnonvarakeskus & GCF ry, 2021, s. 15.) Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmän toiminnassa luontoperustaisuus näkyi lempeänä ja läsnä olevana luontoliikuntana, luonnon hyvinvointivaikutusten korostamisena palvelun aikana, oman luontoyhteyden pohtimisena sekä luontoympäristön monipuolisena aistimisena. Toiminnan kokemuksellisuus perustui ohjattuihin aktiivisiin ja rauhallisiin harjoitteisiin sekä oman kehon havainnointiin ja reflektioon. Osallistujia myös tuettiin läpi koko palveluprosessin esimerkiksi kannustamalla ja validoimalla heidän aiempia positiivisia luontokokemuksiaan. Osallisuus oli ryhmän tasavertaista kohtelua ja osallistujan mahdollisuutta vaikuttaa palveluun oman tavoitteensa määrittelyn kautta. Osallisuutta

tuettiin sallivalla ja lempeällä ohjaustyylillä, ja kaikki saivat mahdollisuuden jakaa omia kokemuksiaan. Peruselementit siis toteutuivat Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmän sisällöissä. Perusedellytyksiä, vastuullisuutta, ammatillisuutta ja tavoitteellisuutta, tarkastellaan enemmän pohdinnassa.

Toimintaympäristön ja palvelun kuvaus. Toiminta tapahtui Seinäjoella Kyrkösjärven ympäristössä. Luonnonelementteinä toimivat muun muassa metsä, puut, kallio ja järvimaisema. Alkuperäisen suunnitelman mukaan retkeilyrakenteita, esimerkiksi laavua, palvelussa ei olisi käytetty. Laavun ja pöytäryhmien käyttö oli kuitenkin käytännöllisyyden vuoksi tarpeellista, koska lumitilanne esti rakentamattoman ympäristön turvallisen käytön. Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmälle tarjottava palvelu oli ohjattua hyvinvointia tavoittelevaa LuontoVoima –palvelua. Kuvion 4 (s. 15) näkökulmasta katsottuna palvelu oli tarkemmin sanottuna hyvinvointipalvelua metsä- ja vesistöympäristössä.

Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmä. Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmä kokoontui kolmesti kevään 2022 aikana: 13.4., 20.4. ja 4.5. Toiminnalle varattiin yhteensä seitsemän viikkoa aikaa mahdollisten peruuntumisten vuoksi. Kokoontumiskerroilla oli vaihtuvat teemat: *Lempeää liikettä luonnon helmassa*, *Läsnä luonnolle ja keholle* sekä *Mielenrauhaa luonnossa hengitellen*. Jokainen kokoontumiskerta koostui alkuorientaatiosta, siirtymäharjoituksesta, harjoiteosuudesta ja reflektiosta. Alkuorientaation tarkoituksena oli kertoa osallistujille ryhmän yhteiset tavoitteet, täyttää reflektiolomakkeen ensimmäinen osio ja esittäytyä. Siirtymäharjoitteen tarkoituksena oli päästä tapahtumapaikalle ja irrottautua arjen huolista. Siirtymäharjoitteena käytettiin Leppäsen ja Pajusen (2017, s. 32) metsänportti -harjoitetta, jossa osallistujat kulkevat kuvitteellisen portin läpi jättäen arkiset murheet taakseen. Jokaisella kerralla osallistujia ohjattiin pohtimaan omaa luontosuhdettaan yhdessä keskustellen. Reflektio-osuudessa osallistujat täyttivät reflektiolomakkeen toisen osion, joka toimi yhteisen loppukeskustelun tukena. Jokaisen kerran päätteeksi osallistujia pyydettiin kuvaamaan omaa sen hetkistä tuntemustaan kuvakorttien avulla.

Harjoitteiden sisällöt vaihtelivat riippuen teemasta. *Lempeää liikettä luonnon helmassa* -teema sisälsi liikkuvuus- ja lihasvoimaharjoitteita. Liikkuvuusharjoitteet painottuivat rintarangan alueelle. Rintarangan liikkuvuus on tärkeää muun muassa tasapainoisen hengityksen mahdollistamiseksi (Mikkonen, 2020, s. 402; Martin, 2016, s. 55). Lihasvoimaharjoitteissa huomioitiin koko keho, esimerkiksi kyykyt, päkiöille nousut ja punnerrukset. Näiden tarkoituksena oli lisätä osallistujien fyysistä aktiivisuutta ja nostaa kevyesti sykettä. Fyysinen

aktiivisuus parantaa sekä psyykkistä että fyysistä hyvinvointia (Ohrnberger ym., 2017). Loppurentoutuksena tehtiin hengitysharjoitus, jossa osallistujia pyydettiin havainnoimaan kehostaan miellyttävältä tuntuva kohta ja hengittämään siihen. Sen jälkeen osallistujia ohjattiin jokaisella uloshengityksellä levittämään tuota miellyttävää tunnetta koko kehoon.

Läsnä luonnolle ja keholle -teema koostui kehotietoisuus- ja läsnäoloharjoitteista. Kehotietoisuutta harjoiteltiin muun muassa painonsiirroilla ja kehon keskilinjan hakemisella. Läsnäoloharjoitteina käytettiin muun muassa kävelymeditaatiota, kuvitteellisen villapaidan riisumista mahdollisimman hitaasti sekä metsämeditaatio-korttien harjoituksia. Harjoitteiden tarkoituksena oli ohjata osallistujia olemaan läsnä omassa kehossaan ja kokemuksessaan. Mindfulness- eli tietoisuustaidoilla on todettu olevan koettua elämänlaatua parantava vaikutus ja sen on todettu myös lievittävän masennusoireita (Hilton ym., 2016).

Mielenrauhaa luonnossa hengitellen -teemassa painottuivat hengitys- ja rentoutusharjoitteet. Harjoitteina käytettiin hengityksen havainnointia ja palleahengitystä. Ylivirittyneen kehon ja mielen saa helposti rauhoittumaan pidentämällä uloshengitystä sen parasympaattisen vaikutuksen ansiosta (Markuksela, 2021, s. 39). Hengitystä havainnoitiin tavanomaisen rauhallisen läsnäoloharjoitteen lisäksi myös aktiivisessa liikkeessä, jonka tavoitteena oli hengästyminen. Loppurentoutuksena tehtiin progressiivinen jännitys-rentoutus-harjoite. Rentoutusmenetelmien on todettu olevan tehokkaita stressin ja ahdistuksen vähentymisessä (Wilczyńska ym., 2019; Manzoni ym., 2008).

Reflektiolomake. Reflektiolomake (liite 2) oli kaksiosainen ja se täytettiin ryhmän alussa ja lopussa. Lomakkeen tarkoituksena oli toimia reflektion tukena yhteisissä keskusteluissa sekä arvioida osallistujan sen hetkistä olotilaa sekä kehon ja mielen tuntemuksia. Ryhmälle oli asetettu tavoitteet ennakkoon, mutta jokaisella osallistujalla oli mahdollisuus asettaa itselleen yksilöllinen tavoite. Nämä tavoitteet käytiin yhteisesti läpi alkuorientaation yhteydessä. Reflektiolomakkeen toinen osio täytettiin harjoiteosuuden jälkeen. Toisessa osiossa selvitettiin tavoitteiden täyttymistä, oppiko osallistuja jotain uutta sekä verrata osallistujan olotilaa ja tuntemuksia lomakkeen ensimmäisen osion vastauksiin. Itse ryhmästä, sen sisällöistä, harjoitteista ja ohjauksesta, pyydettiin palaute suullisesti.

Reflektiolomakkeiden "fiilismittarin" mukaan osallistujien mieliala nousi tai pysyi samana ennen ja jälkeen toiminnan. Kenenkään mieliala ei heikentynyt ryhmän aikana. Osallistujat kertoivat oppineensa uusia asioita, muun muassa uusia harjoitteita, luontoympäristön monipuolisempaa

hyödyntämistä, läsnäolotaitoja sekä sen, että lähteminen on tärkeintä. Kehon ja mielen tunteusten osalta suurin osa osallistujista kertoi tunteusten kohentuneen tai pysyneen samoina. Vain muutama kävijä kertoi tunteusten heikentyneen ryhmän aikana. Osassa lomakkeista vastaukset olivat puutteellisia eikä niitä voitu vertailla. Osallistujat kertoivat luonnon moninaisista merkityksistä. Luonto koettiin kiinteäksi osaksi omaa elämää ja se tarjoaa ympäristön sekä aktiiviselle toiminnalle että henkisen yhteyden kokemiselle. Osallistujia ohjattiin pohtimaan luontosuhdettaan kysymyksillä, kuten “mikä on varhaisin luontomuistosi?” ja “miten luonto on auttanut sinua?”. Kysymyksiä saatiin Luontoyhteys -tehtäväkirjasta (Korhonen, E., 2020). Lisäksi ryhmässä hyödynnettiin kuvakortteja luontosuhteen sanallisen kuvailun tukena.

Harjoitekortti. Valikoiduista harjoitteista laadittiin harjoitekortti, joka toimitettiin sähköisessä muodossa Olkkarille (liite 3). Olkkari voi hyödyntää harjoitekorttia jatkossa omassa toiminnassaan ja jakaa sitä kävijöilleen. Harjoitekortissa on kirjalliset ohjeet harjoitteiden tekemiseen ja lisäksi tietoiskulaatikko luonnon hyvinvointivaikutuksista.

6.4 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyön teoreettista viitekehystä kirjoittaessa on huomioitava tiedon luotettavuus. (Vilkkä, 2021, s. 120). Lähdekritiikissä arvioidaan lähteen laatua muun muassa selvittämällä julkaisuajankohta, julkaisija, kirjoittajan asema sekä aineiston tarkoitus. Tietolähteiden lähdekriittisen arvioinnin lisäksi työn tekijän tulee pohtia myös oman opinnäytetyön luotettavuutta kokonaisuudessaan (mts. 186). Oman toiminnan vaikutusta tuloksiin, päätelmiin ja tulosten käyttökelpoisuutta on tärkeää osata arvioida. Prosessin aikana sattuneita luotettavuutta heikentäviä asioita ei pidä peitellä.

Opinnäytetyön tiedonhankinnassa pyrittiin käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä, esimerkiksi monet tutkimukset ovat julkaistu viimeisen kuuden vuoden aikana. Lisäksi huomiota kiinnitettiin julkaisijaan ja opinnäytetyön aiheen kannalta olennaisiin aineistoihin.

Opinnäytetyössä on huomioitu Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n laatimat ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä koskevat eettiset suositukset. Myös Suomen Fysioterapeutit ry:n laatimat fysioterapeuttien eettiset ohjeet ohjaavat opinnäytetyötä, sen sisältöjen suunnittelua sekä opiskelijoiden toimintaa. Fysioterapeuttien toimintaa ohjaavien eettisten ohjeiden mukaan fysioterapeutin tulee muun muassa kunnioittaa elämää, asiakkaan ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta (Suomen Fysioterapeutit ry, 2014). Fysioterapeutin tulee myös toimia

luottamuksellisesti ja kohdata asiakas tasavertaisena. Fysioterapeutin toiminnan laatu näkyy muun muassa sitoutumisena laadukkaaseen toimintaan sekä hyvän fysioterapiakäytännön noudattamisena ja näyttöön perustuvana toimintana.

Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmän osallistujilta ei kerätty henkilötietoja. Osallistujia pyydettiin merkitsemään jokin tunnistettava oma puumerkkinsä reflektiolomakkeeseen, koska lomakkeet kerättiin osallistujilta ohjauksen ajaksi pois. Osallistujat olivat mukana toiminnassa omasta vapaasta tahdostaan ja ohjauksessa painotettiin, että harjoitteiden tekeminen on vapaaehtoista. Tämä tuki osallistujien itsemääräämisoikeutta ja toimijuutta. Jokainen osallistuja kohdattiin tasavertaisesti. Laadukkaan toteutuksen aikaansaamiseksi toiminta suunniteltiin näyttöön perustuvasti.

7 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe valikoitui oman mielenkiintomme lisäksi myös aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Covid-19-epidemia aiheutti väestössä hyvinvoinnin heikentymistä lisäten taloudellisen tuen tarvetta (Kivipelto ym., 2020, s. 57). Lisäksi avunsaanti päihde- ja mielenterveysongelmiin vaikeutui rajoitustoimenpiteiden vuoksi. Toisaalta epidemia-aika lisäsi luonnossa liikkumista ja muutti suomalaisten luontosuhdetta myönteisemmäksi (Suomen ympäristökeskus SYKE, 2022). Luontoon liittyvä toiminta on ollut myös monen Olkkarilla kävijän mielenkiinnon kohde. Oma kiinnostuksemme opinnäytetyön aiheeseen edisti projektiin sitoutumista ja piti yllä motivaatiota.

Jälkikäteen tarkasteltuna opinnäytetyöprojekti oli monivaiheinen ja opettavainen. Projektissa koimme haastavaksi tiedonhankinnan ja siihen liittyvän tutkimustiedon rajaamisen. Tutkimuksia aiheeseen liittyen oli saatavilla, mutta haastavin osuus tiedonhankinnassa liittyi siihen, että luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu hyvin monialaisesti ja sen tiedon soveltaminen fysioterapian kentälle ei nähdäksemme ole vielä kovin yleistä. Hyödynsimme tiedonhankinnassa myös aiheesta aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä ja niissä käytettyjä lähteitä. Haimme aihepiiriin liittyvää tietoa kirjastosta ja verkkolähteistä. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprojekti eteni suunnitelmien mukaisesti, ja ajallisesti pitkä ja monivaiheinen projekti opetti meille kärsivällisyyttä.

Yhteistyö Olkkarin kanssa sujui kaiken kaikkiaan hyvin. Yhteyshenkilön kanssa tapasimme kahdesti ja muutoin keskustelut käytiin sähköpostien tai viestien välityksellä. Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmän sisällön suunnittelussa Olkkari antoi meille vapaat kädet. Tämä aiheutti toisaalta sen, että paikoin oli haastavaa miettiä sopivia harjoitteita ja teemoja, mutta toisaalta se toi suunnitteluun vapautta. Ryhmän markkinointi onnistui sikäli, että kävijöitä oli joka kerralla riittävästi. Saadun palautteen perusteella mainokset tekivät ryhmästä helposti lähestyttävän ja herättivät mielenkiintoa. Olkkarilta ryhmänohjauksien jälkeen saadun kehitysidean mukaan ryhmää olisi voitu käydä etukäteen esittelemässä paikan päällä Olkkarin kävijöille.

Green Care –näkökulman hyödyntäminen osana opinnäytetyötä antoi meille työkaluja ja suuntaviivoja. GC-toiminnan perusedellytykset ja –elementit antoivat toiminnan suunnittelulle perustan, johon yhdistimme fysioterapeuttisen osaamisen. Koemme onnistuneemme GC-perusedellytysten, vastuullisuuden, ammatillisuuden ja tavoitteellisuuden, saavuttamisessa. Määrittelemämme tavoitteet olivat realistisia, selkeästi ilmaistuja ja konkreettisia. Ammatillisuuden eri

osaamisalueet näkyivät fysioterapeuttisena osaamisena, perehtyneisyytenä GC-toimintatapaan, ryhmänohjaustaitoina sekä luontosuhteen tukemisena. Vastuullisuus näkyi toiminnassamme siten, että olimme perehtyneet fysioterapiaa koskevan lainsäädännön lisäksi GC-toiminnan eettisiin ohjeisiin. Koemme, että mikäli emme olisi hyödyntäneet GC-toimintatapaa, luonto olisi jäänyt vain toiminnan taustaksi. GC-toimintatavan ansiosta luonto oli siis yksi ydinasioista opinnäytetyössämme, ja tämä välittyi myös Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmään osallistuneille.

Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmälle asetetut tavoitteet täyttyivät. Green Care Laatutyökirjan avulla pohdimme osatavoitteita moniulotteisesti: mitä tehdään, miksi tehdään, mikä on ohjajien merkitys ja miten tavoitteen täyttymistä seurataan. Koimme Laatutyökirjan hyödyntämisen edistäneen osatavoitteiden täyttymistä, sillä olimme sen ansiosta perehtyneet kuhunkin osatavoitteeseen perusteellisesti. Tavoitteisiin perehtyminen selkeytti toimintaamme ja ryhmän sisällönsuunnittelu oli helppoa.

Ryhmän kokonaistavoitteet, eli kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen luontoperustaisin menetelmin sekä voimavarojen lisääminen, täyttyivät. Osatavoitteiden täyttyminen mahdollisti kokonaistavoitteiden täyttymisen. Ensimmäinen osatavoite, fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen, näkyi muun muassa osallistujien aktiivisena osallistumisena fyysisissä harjoitteissa. Kolmannen osatavoitteen, omaehtoisten luontokokemusten lisääntymisen tukeminen, täyttyminen näkyi reflektiolomakkeiden vastauksissa sekä osallistujien suhtautumisessa omaan luontosuhteeseensa. Osatavoitteet kaksi ja neljä, stressin lievittyminen ja läsnäolotaitojen lisääntyminen, näkyivät sekä reflektiolomakkeiden vastauksissa että omissa havainnoissamme. Havainnot tukevat myös Kaplanin ja Kaplanin (1989) teoriaa tarkkaavaisuuden elpymisen teoriasta, jonka mukaan luonnossa oleilu aktivoi niitä hermoston osia, jotka eivät rakennetussa ympäristössä aktivoitu. Myös Berman ym. (2012, s. 303) totesivat stressin vähenevän luontoympäristössä. Pasanen ym. (2014) totesivat tutkimuksessaan luontoympäristössä tapahtuvalla harjoittelulla olevan myönteinen vaikutus mielenterveyteen ja emotionaaliseen hyvinvointiin, mikä näkyi myös Voimavaroja lähiluonnosta-ryhmässä.

Reflektiolomakkeen vastausten luotettavuuteen vaikuttivat muun muassa vastausten vertailu ennen ja jälkeen ryhmän sekä ryhmälle asetetut tavoitteet. Esimerkiksi osallistujan vastauksiin saattoi vaikuttaa oletus siitä, että luonnolla on rauhoittava vaikutus, ja että tehtävät harjoitteet edistävät hyvinvointia. Ilmiössä voi olla kyse myös plasebosta, sillä hyvillä tuntemuksilla ja uskomuksilla on plaseboa aiheuttava vaikutus (Luomajoki, 2020, s. 47). Valtaosa

reflektiolomakkeista oli täytetty asianmukaisesti, mutta joissain oli puutteita. Tämän vuoksi esimerkiksi fiilismittarin sekä kehon ja mielen tuntemusten vertailu ei näiden lomakkeiden osalta onnistunut. Syytä puutteelliselle lomakkeen täyttämislle emme tiedä, mutta taustalla voi olla haasteet keskittymiskyvyssä ja/tai motivaatiossa. Toisaalta emme testanneet lomaketta testiryhmällä ennen varsinaista ryhmää, jolloin mahdolliset epäselvyydet lomakkeen täyttämiseen liittyen olisivat tulleet ilmi jo suunnitteluvaiheessa.

Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmän sisällönsuunnittelussa haluttiin huomioida erityisesti toiminnan näyttöön perustuvuus sekä se, että osallistujille tarjotaan uutta tietoa ja mahdollisuus kokemukselliseen oppimiseen. Harjoitteet valittiin ryhmälle asetettujen tavoitteiden sekä harjoitteiden tutkimusnäytön pohjalta. Lisäksi psykofyysinen lähestymistapa sopi hyvin kohderyhmälle ja sitä oli helppo toteuttaa luontoympäristössä. Se mahdollisti myös harjoitteiden monipuolisuuden tarjoten työkaluja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Luonto ei ollut ainoastaan taustaympäristö, jossa toiminta tapahtui. Luonnon hyvinvointivaikutusten esiintuominen lisäsi osallistujien tietoisuutta niistä. Luonto tarjosi inspiraatiota ja osallistujien oli mahdollista löytää uusia voimavaroja oman luontosuhteensa pohtimisen kautta. Luonto siis tarjosi lisäarvoa harjoittelulle.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan tarkoituksena ei ollut käyttää mitään rakennettua ympäristöä. Sääolosuhteet aiheuttivat sen, ettei suunniteltu tapaamispaikka ollut sula ja sinne pääsy oli haastavaa kelirikon vuoksi. Tapaamiskerroilla hyödynnettiin suunnitelmista poiketen laavua sekä tulentekopaikan penkkejä. Alkuperäinen tapaamispaikka ei myöskään olisi ollut esteetön, mikä olisi aiheuttanut haasteita liikkumisen apuvälineitä käyttäville. Sääolosuhteiden ja esteettömyyden vuoksi päädyttiin käyttämään retkeilyrakenteita ja poikkeamaan alkuperäisestä suunnitelmasta. Mikäli suunnitelma alkuperäisestä tapaamispaikasta olisi toteutunut, mainoksessa olisi pitänyt olla maininta ympäristön esteellisyydestä. Tätä emme osanneet huomioida etukäteen, sillä lähtökohtaisesti suunnittelimme toimintaa henkilöille, jotka eivät käytä apuvälineitä. Käytetyistä ympäristöistä kaikki olivat esteettömiä.

Projektin alusta asti oli selvää, että halusimme tehdä toteutuksen ryhmämuotoisena, ja tämä vastasi Olkkarin toimintatapaa hyvin. Ryhmänohjauksessa ohjaajalla on tärkeä rooli turvallisen ilmapiirin luomisessa sekä siinä, että osallistujat tuntevat itsensä tervetulleiksi ja tärkeiksi jäseniksi (Vänskä ym., 2011, s. 98). Ryhmäkoon rajaaminen kymmeneen osallistujaan mahdollisti edellä mainitut asiat. Jos osallistujia olisi ollut enemmän, ohjaaminen ja osallistujien havainnointi olisi vaikeutunut. Pieni ryhmäkoko myös madalsi osallistujien kynnystä ottaa osaa keskusteluun.

Meille oli ohjaajina tärkeää toimia vertaisina osallistujiin nähden ja luoda avointa keskusteluympäristöä antamalla tilaa keskustelulle. Ryhmäohjaajan tehtävä ei ole hallita (mts. 89). Ohjaajina halusimme tarjota osallistujille työkaluja eikä valmista ratkaisua. Tämä mahdollisti osallistujille omien oivallusten tekemisen. Osallistujat kokivat ryhmän kaiken kaikkiaan mieluisana, omaa toimintaa tukevana ja vuorovaikutuksen merkitystä korostettiin. Myös Skjaerven ym. (2018, s. 93) ovat todenneet ryhmämuotoisen terapian lisäävän toiveikkuutta ja yhteenkuuluvuutta.

Tärkeimpänä tämän projektin antina olemme saaneet kokemusta ulkona tapahtuvan ryhmämuotoisen toiminnan suunnittelusta ja ryhmän ohjaamisesta. Lisäksi kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevien sisältöjen suunnittelu kohderyhmälle sopiviksi oli erityisen opettavaista. Meillä oli molemmilla entuudestaan kokemusta mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä, jonka koimme eduksi projektin aikana. Harjoitteiden soveltaminen kohderyhmälle sopiviksi vaatii pelisilmää ja harjoitteita ohjatessa joustavuus on tärkeää, esimerkiksi suunnitelmien muokkaaminen ohjauksen aikana. Ryhmäohjaaminen myös vahvisti kokemustamme läsnäolon tärkeydestä. Oma läsnäolo on ensisijaisen tärkeää, jotta voi olla läsnä muille. Lisäksi hyödynsimme aiempaa osaamista, jota oli kertynyt vapaavalintaisista Green Care -opinnoista.

Harjoitekortti luotiin, jotta toiminta saisi jatkoa Olkkarilla ohjaamiemme ryhmien jälkeenkin. Harjoitekorttiin valittiin sellaiset harjoitteet, jotka on helppo tehdä itsenäisesti eivätkä ne vaadi ennakovalmistelua. Lisäksi harjoitteet sopivat sekä aloittelijalle että kokeneemmallekin, ja kortissa on tietoiskulaatikoita luonnon hyvinvointivaikutuksista. Harjoitekortti itsessään ei ole tae siitä, että harjoitteita tehdään. Myöskään harjoitteiden tuomia hyvinvointivaikutuksia ei ole tällöin nähtävillä. Havaintojemme mukaan läsnäolo- ja kehotietoisuusharjoitteiden tekeminen on usein helpompaa sanallisesti ohjattuna, varsinkin aloittelijoilla. Jos harjoitekorttia hyödynnetään Olkkarin ohjaajien toimesta, kynnyksensä tehdä harjoitteita madaltuu ja harjoitteiden tekeminen on helpompaa. Toisaalta luettava harjoitekortti ei välttämättä ole paras ratkaisu itsenäisen harjoittelun kannalta. Harjoitekortin olisi voinut toteuttaa äänitiedostona, jolloin harjoitteen tekijä saa enemmän ohjausta ja voi keskittyä omaan tekemiseensä paremmin paperin lukemisen sijasta.

Vaikka kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin termi on laaja, koemme onnistuneemme Voimavaroja lähiluonnosta-ryhmän sisällönsuunnittelussa. Onnistuimme laatimaan kokonaisuuden, jossa yhdistyivät kaikki hyvinvoinnin osa-alueet ja niitä pyrittiin tukemaan voimavaralähtöisesti. Tämän opinnäytetyön tekemisen myötä oma käsityksemme fyysisen aktiivisuuden ja

mielenterveyden yhteydestä vahvistui. Myös Ohrnberger ym. (2017) ovat tutkimuksessaan todenneet fyysisen aktiivisuuden lisäävän mielenterveyttä ja hyvä mielenterveys näkyy edelleen lisääntyneenä fyysisenä aktiivisuutena.

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä keskityttiin palvelun suunnitteluun ja toteutukseen. Jatkossa Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmän vaikuttavuutta voitaisiin tutkia intervention avulla, jonka kohderyhmä vastaisi tässä käytettyä ryhmää. Interventiojakson tulisi kestää pidempään ja ryhmän tulisi olla suljettu, joka edellyttää osallistujilta toimintaan sitoutumista. Lisäksi voitaisiin vertailla erilaisten interventioympäristöjen vaikutuksia. Luontoympäristö ei ole välttämättömyys Green Care –toiminnalle ja tämän tyyppisiä sisältöjä voitaisiin toteuttaa myös sisätiloissa. Kynnys toimintaan osallistumiselle madaltuu ehkä entisestään ja toiminnan saavutettavuus lisääntyy. Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat saavutettavissa myös sisätiloissa, esimerkiksi virtuaalisella luontoympäristöllä on todettu olevan stressiä vähentävä vaikutus (Ojala ym., 2019, 29). Luontoperustaisten menetelmien käytöstä yhdistettynä fysioterapeuttisiin sisältöihin tarvittaisiin lisää tutkimusta.

LÄHTEET

- An, HY., Chen, W., Wang CW., Yang, HF., Huang, WT. & Fan, SY. (2020). The Relationship between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged and Older Adults. *Int J Environ Res Public Health* 17(13), 4817. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Arvonen, S. (2014). *Metsämieli - luonnollinen menetelmä mielentaitoihin*. Metsäkustannus.
- Berman, M., Kross, E., Krpan, K., Askren, M., Burson, A., Deldin, P., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I. & Jonides, J. (2012) Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of affective disorders*, 140(3), 300-305. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.03.012>
- Bielinis, E., Jaroszewska, A., Łukowski, A. & Takayama, N. (2019). The Effects of a Forest Therapy Programme on Mental Hospital Patients with Affective and Psychotic Disorders. *Int J Environ Res Public Health* 17(1), 118. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010118>
- Choukas-Bradley, M. (2018). *Metsäkylpy - Hyvinvointia luonnosta shinrin-yokun avulla*. Kustantamo S&S.
- Coventry, P., Brown, J., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., White, P. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM – Population Health* 16, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
- Cramer, H., Haller, H., Lauche, R., Steckhan, N., Michalsen, A. & Dobos, G. (2014). A Systematic Review and Meta-Analysis of Yoga for Hypertension. *American Journal of Hypertension*, 27(9), 1146-1151. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpu078>
- Cramer, H., Lauche, R., Anheyer, D., Pilkington, K., de Manicor, M., Dobos, G. & Ward, L. (2018). Yoga for anxiety: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Depress Anxiety* 35(9), 830–845. <https://doi.org/10.1002/da.22762>
- Goldberg, S., Tucker, R., Greene, P., Davidson, R., Wampold, B., Kearney, D., Simpson, T. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev.* 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>
- Green Care Finland Ry (i.a.) *Yhdistys*. Haettu 30.8.2022. <https://www.gcf Finland.fi/yhdistys/>
- Härkönen, U., Muhonen, M., Matinheikki-Kokko, K. & Sipari, S. (2016). *Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona. Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa*. Kela. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/164282/Tyopapereita97.pdf?sequence=1>

- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual review of public health* 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. (2010). *Psykofyysinen ihminen*. WSOYpro Oy.
- Hilton, L., Hempel, S., Ewing, B.A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Mather, A.R., Shanman, R.M., Sorbero, M.E., & Maglione, M.A. (2016). Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Ann Behav Med.* 51(2), 199–213. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9844-2>
- Holopainen, R., Simpson P., Piirainen, A., Karppinen, J., Schütze, R., Smith, A., O'Sullivan, P. & Kent, P. (2020). Physiotherapists' perceptions of learning and implementing a biopsychosocial intervention to treat musculoskeletal pain conditions. A systematic review and metanalysis of qualitative studies. *Pain*, 161(6), 1150–1168. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001809>
- Huttunen, J. (26.1.2018) *Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua*. Lääkärikirja Duodecim. Haettu 13.3.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Hynynen, P., Häkkinen, H., Hännikäinen, H., Kangasperko, M., Karihtala, T., Keskinen, M., Leskelä, J., Liikka, S., Lähteenmäki, M-L., Markkola, K., Mämmelä, E., Partia, R., Piirainen, A., Sjögren, T., & Suhonen, L. (2016). *Fysioterapeuttien ydinosaaminen*. Haettu 20.1.2022. <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>
- Kabat-Zinn, J. (2007). *Täyttää elämää. Kehon ja mielen yhteistyö stressin, kivun ja sairauksien hoidossa*. (M. Sanoukian, & T. Turpeinen, käänt.). Basam Books.
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge university press. https://books.google.fi/books?hl=en&lr=&id=7I80AAAAIAAJ&oi=fnd&pg=PR7&ots=TqNYRGs4Zh&sig=w6ooGW3uY-xz4LsxXvn5PJB_0A8&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Karvonen, S., Kestilä, L. & Mukkila, S. (2018). Väestön elinolot ja sairastuvuus. Teoksessa L. Kestilä, & S. Karvonen (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2018* (s. 51). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-256-7>
- Kauranen, K. (2019). *Fysioterapeutin käsikirja*. (1–3. p.). Sanoma Pro Oy.
- Kela. (29.1.2020). *Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä*. Haettu 10.12.2021. https://www.kela.fi/ajankohtaista-tutkimus/-/asset_publisher/iohc00EZrUPn/content/mielenterveyden-hairioista-johtuvien-sairauspoissaolojen-kasvu-jatkuu-jyrkkana
- Kivipelto, M., Karjalainen, P., Partanen, A. & Skogberg, N. (2020). Sosiaalisesti vaikeassa tilanteessa olevien työkäisten hyvinvointi. Teoksessa L. Kestilä, V. Härmä & P. Rissanen (toim.), *Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, syksy 2020*. (s. 56–57). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Korhonen, E. (2020). *Luontoyhteys - tehtäväkirja*. Oivallusvaara.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä*. Gummerus.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. (2019). *Suomalainen metsäkylpy*. Gummerus.
- Leskinen, T. & Hult, H-M. (2010). *Kokonaisvaltainen hyvinvointi*. Tammi.
- Luomajoki, H. (2020). Kivun fysiologiaa - missä tapahtuu mitään? Teoksessa H., Luomajoki., P. Koho., T. Ojala., T. Röning., J. Takatalo., S. Tarnanen., R. Holopainen., J. Mikkonen., K. Ekström. & J.P. Kouri. (toim.), *Ammattilaisen kipukirja*. (s. 47). VK-Kustannus.
- Luonnonvarakeskus & GCF ry. (2021). *Suomalainen Green Care: Green Care –toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja Luontovoiman laatutyökirja*. Luonnonvarakeskus. <https://julkuri.luke.fi/handle/10024/547708>
- Lönnqvist, J. (2021). *Psykiatria: Mielenterveys ja sen häiriintyminen*. Duodecim.
- Manzoni, G.M., Pagnini, F., Gastelnuovo, G. & Molinari, E. (2008). Relaxation training for anxiety – a ten-years systematic review with meta-analysis. *BMC Psychiatry* 8(41). <https://doi.org/10.1186/1471-244x-8-41>
- Markuksela, H. (2021). *Suorituskyvyn salaisuus. Vireystilan säätelyn avulla huipputuloksiin*. Tammi.
- Martin, M. (2016). *Hengitys virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa*. Kirjapaja.
- Mikkonen, J. (2020). Jooga, hengitys ja rentoutuminen. Teoksessa H., Luomajoki., P. Koho., T. Ojala., T. Röning., J. Takatalo., S. Tarnanen., R. Holopainen., J. Mikkonen., K. Ekström. & J.P. Kouri. (toim.), *Ammattilaisen kipukirja*. (s. 403–404). VK-Kustannus.
- Nummenmaa, L., Hari, R., Hietanen, J.K. & Glerean, E. (2018). Maps of subjective feelings. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 115(37), 9198-9203. <https://www.pnas.org/content/115/37/9198#sec-1>
- Ohrnberger, J., Fichera, E. & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Soc Sci Med* 195, 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.socsci-med.2017.11.008>
- Ojala, A., Neuvonen, M., Leinikka, M., Huotilainen, M., Yli-Viikari, A. & Tyrväinen, L. (2019). *Virtuaaliluontoympäristöt työhyvinvoinnin voimavarana: Virtunature-tutkimushankkeen lopporaportti* (Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 51/2019). Luonnonvarakeskus. https://julkuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/544530/luke-luobio_51_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Oikkari. (2021). *Tietoa yhdistyksestä*. Haettu 20.10.2021. <http://olkkari.net/yhdistys/toiminnan-taustaa/>
- Pasanen, T-P., Tyrväinen, L. & Korpela, K-M. (2014). The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being* 6(3), 324-346. <https://doi.org/10.1111/aphw.12031>
- Probst, M. (2017). Physiotherapy in mental health. Teoksessa T. Suzuki (toim.), *Clinical physical therapy*. <https://www.intechopen.com/chapters/54472>
- Riley, K.E. & Park, C.L. (2015). How does yoga reduce stress? A systematic review of mechanisms of change and guide to future inquiry. *Health Psychology Review* 9(3), 379-396. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.981778>
- Röning, T. (2020). Psykologin työkalut. Mindfulness- eli tietoisuustaidot. Teoksessa H. Luomajoki., P. Koho., T. Ojala., T. Röning., J. Takatalo., S. Tarnanen., R. Holopainen., J. Mikkonen., K. Ekström. & J.P. Kouri. (toim.), *Ammattilaisen kipukirja*. (s. 338). VK-Kustannus.
- Saadi, D., Schnell, I., Tirosh, E., Basagana, X., Agay-Shay, K. (2020) There's no place like home? The psychological, physiological, and cognitive effects of short visits to outdoor urban environments compared to staying in the indoor home environment, a field experiment on women from two ethnic groups. *Environmental research* 187, 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2020.109687>
- Salonen, K. (2010) *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmia*. Green Spot.
- Salonen, K. (2020). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena*. (Tampereen yliopiston väitöskirjat 253) [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Punamusta Oy. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>
- Salonen, S. (13.11.2021). *Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena*. [PowerPoint-esitys]. Luonto opettajana ja kuntouttajana -koulutus, Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys.
- Skjaerven, L. (2013). *Basic Body Awareness Therapy – Promoting Movement Quality and Health for Daily Life*. Bergen University College.
- Skjaerven, L.H., Parker, A.R. & Mattson, M. (2018). Group therapeutic factors for use in physiotherapy in mental health: a core in group physiotherapy. Teoksessa M. Probst. & L.H. Skjaerven. (toim.) *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry: a scientific and clinical based approach*. (s. 93-94). Elsevier.
- Stigsdotter, U., Corazon, S., Sidenius, U., Kristiansen, J. & Grahn, P. (2017). It is not all bad for the grey city – A crossover study on physiological and psychological restoration in a forest and an urban environment. *Health & Place* 46, 145-154. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2017.05.007>

- Suomen Fysioterapeutit ry. (2014). *Fysioterapeutin eettiset ohjeet*. Haettu 19.10.2021. [https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2018/01/Fysioterapeutin Eettiset Ohjeet 2014.pdf](https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2018/01/Fysioterapeutin_Eettiset_Ohjeet_2014.pdf)
- Suomen Fysioterapeutit. (i.a.). *Mitä on fysioterapia?* Haettu 20.1.2022. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapia-ammattina/mita-on-fysioterapia/>
- Suomen ympäristökeskus SYKE. (28.6.2022). *Suomalaisten huoli luonnon tilasta kasvanut – luontokato tunnistetaan nyt merkittäväksi uhaksi*. [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Suomalaisten huoli luonnon tilasta kasva\(63455\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Suomalaisten_huoli_luonnon_tilasta_kasva(63455))
- Suvisaari, J., Lundqvist, A., Linnaranta, O., Haravuori, H., Lukkala, T., Winter, S. & Sarajärvi, K. (2020). Mieliä ja epidemiatilanteeseen liittyvät huolet. Teoksessa L. Kestilä, V. Härmä & P. Rissanen (toim.), *Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, syksy 2020*. (s. 17). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Suvisaari, J., Viertiö, S., Solin, P. & Partonen, T. (2018). Mielen terveys. Teoksessa P. Koponen, K. Borodulin, A. Lundqvist, K. Sääksjärvi & S. Koskinen (toim.), *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – Finterveys 2017-tutkimus*. (s. 89). [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.). *Mielen terveys*. Haettu 18.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2020). *Keskeisiä käsitteitä*. Haettu 18.10.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Treves, I.N., Tello, L.Y., Davidson, R.J. & Goldberg, S.B. (2019). The relationship between mindfulness and objective measures of body awareness: A meta-analysis. *Scientific Reports* 9(17386). <https://doi.org/10.1038/s41598-019-53978-6>
- Työ- ja elinkeinoministeriö. (17.11.2020). *Työmarkkinaennuste: Työttömyyden pitkittyminen muovaa työmarkkinoita pandemian jatkuessa*. <https://tem.fi/-/tyomarkkinaennuste-tyotto-myuden-pitkittyminen-muovaa-tyomarkkinoita-pandemian-jatkuessa>
- Työterveyslaitos. (i.a.). *Työkykytalo*. Haettu 10.12.2021. <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyokykytalo/>
- Työturvallisuuskeskus ry. (4.6.2021). *Työ ja mielen terveys*. Haettu 10.12.2021. <https://ttk.fi/julkaisu/tyo-ja-mielen-terveys/-4d86de4f>
- Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. (2014b). Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa: L. Tyrväinen, M. Kurttila, T. Sievänen & S. Tuulentie (toim.). *Hyvinvointia metsästä* (s. 49). Suomalaisen kirjallisuuden seura.

- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveys-
hyödyistä? *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 134(13), 1397–1403.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14421#s2>
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. (2014a). The in-
fluence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Jour-
nal of environmental psychology* 38, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2013.12.005>
- UKK-instituutti. (10.3.2021). *Aikuisten liikkumisen suositus*. Haettu 21.10.2021. [https://uk-
kinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/](https://uk-
kinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/)
- UKK-instituutti. (2019). *Liikkumalla terveyttä - askel kerrallaan*. Haettu 10.12.2021. [https://uk-
kinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/](https://uk-
kinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/)
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson, M. (1991) Stress recovery
during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology*
11(3), 201–230. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(05\)80184-7](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(05)80184-7)
- Vaininen, S., Kantonen, A., Keckman, M. & Kuusiluoma R-K. (2020). *Somebody-käsikirja –
Kehotietoisuus voimavaraksi*. Satakunnan ammattikorkeakoulu. [https://some-
body.samk.fi/wp-content/uploads/2020/08/SAMK_SomeBody_kasikirja2020_2uudp.pdf](https://some-
body.samk.fi/wp-content/uploads/2020/08/SAMK_SomeBody_kasikirja2020_2uudp.pdf)
- Valvira. (2.7.2021). *Ammattioikeudet*. <https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/ammattioikeudet>
- Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. (2011). *Onnistuuko ohjaus?*
Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Edita Prima.
- Vehmasto, E. (2018). *Luontoperustaisuus sosiaali- ja terveyspalveluissa*. (Suomalainen
Green Care –tietosivu 2/2018). <https://jukuri.luke.fi/handle/10024/546397>
- Vesa, S., Santalahti, V., Nieminen, V., Nikunlaakso, R., Reuna, K., Niemi, M., Ketonen, E-V.,
Kouvonen, An., Lintula, L., Salo, P., Luukkainen, K., Salenius, M. & Oksanen, T. (2020).
Sosiaalinen hyvinvointi ja sen tiedolla johtaminen (Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoi-
mikunnan julkaisusarja 2020:52). Valtioneuvoston kanslia.
<http://www.urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-037-0>
- Vilka, H. (2021). *Näin onnistut opinnäytetyössä*. PS-Kustannus.
- Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. (11.2.2020). *Kansallinen mielenterveysstra-
tegia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. Sosiaali- ja terveysministeriö
STM. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. (2017) Mielenter-
veyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duo-
decim* 133(10), 985–992. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731#s2>

- White, M., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B., Hartig, T., Warber, S., Bone, A., Depledge, M. & Fleming, L. (2019). Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. *Scientific Reports* 9(7730) <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- WHO. (2018). *Mental health: strengthen our response*. Haettu 18.10.2021. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- WHO. (i.a.). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. Haettu 18.10.2021. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
- Wilczyńska, D., Łysak-Radomska, A., Podczarska-Głowacka, M., Zajt, J., Dornowski, M. & Skonieczny, P. (2019). Evaluation of the effectiveness of relaxation in lowering the level of anxiety in young adults – a pilot study. *Int J Occup Med Environ Health* 32(6), 817-824. <https://doi.org/10.13075/ijomeh.1896.01457>
- Yli-Viikari, A. & Ylilauri, M. (2019). *Kohti luonnollista hyvinvointia - Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. (Levón-instituutin julkaisuja 143, verkkoaineisto). Vaasan yliopisto. <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LIITTEET

Liite 1. Taulukko osatavoitteiden ja GC-palveluiden välisestä yhteydestä

Liite 2. Reflektiolomake

Liite 3. Harjoitekortti tekstimuotoisena ja visuaalisena versiona

Liite 1. Taulukko osatavoitteiden ja GC-palveluiden välisestä yhteydestä

OSATAVOITE	MITÄ?	MIKSI?	MITEN OHJAAJAT MAHDOLLISTAVAT TAVOITTEEN TÄYTTYMISEN?	TAVOITTEIDEN TOTEUTUMISEN SEURANTA JA ARVIOINTI
Fyysisen aktiivisuuden lisääntyminen	<ul style="list-style-type: none"> - Siirtymät parkkipaikalta tapahtumapaikalle - Liikeharjoitteet - Ympäristössä kulkeminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Aikuisten liikkumisen suositus (UKK 2021), kevyt liikuskelu ja paikallaan olon tautotus - Fyysisellä aktiivisuudella myös psyykkistä hyvinvointia edistävä vaikutus (Ohrnberger ym. 2017) 	<ul style="list-style-type: none"> - Osallistujien kannustaminen yhteishengen luominen - Ohjaajat mukana toiminnassa vertaisina, esimerkin näyttäminen - Harjoitteiden perustelu 	<ul style="list-style-type: none"> - Osallistuja osallistuu toimintaan aktiivisesti - Kehonkieli (hengästyminen yms.) - Reflektiolomake
Stressin lievittyminen	<ul style="list-style-type: none"> - Metsäympäristöllä itsessään rauhoittava vaikutus (Bielinis ym. 2019) - Hengitys- ja rentoutusharjoitteiden vaikutus stressiä vähentävästi (Wilczynska ym. 2019; Manzoni ym. 2008) - Mielipaikkaharjoitus (Salonen 2010, s. 86) 	<ul style="list-style-type: none"> - Stressi kuormittaa ja heikentää psyykkistä terveydentilaa sekä lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä (Charles ym., 2013; Steptoe & Kivimäki, 2012, s. 367) 	<ul style="list-style-type: none"> - Osallistujien ohjaaminen oman olon tutkiskeluun - Ohjaajien tulee luoda kiireetön ja rauhallinen ilmapiiri, jossa osallistujan on mahdollista rauhoittua - Luonnon hyvinvointivaikutusten esiintuominen, hyvinvointivaikutuksia tulee tiedostamattakin - Omien voimavarojen tunnistaminen, osallistuja saa työkaluja oman stressin hallintaan 	<ul style="list-style-type: none"> - Mielialan kohentuminen - Kehonkieli (rauhottuminen, rentoutuminen, jännityksen vähentyminen) - Reflektiolomake
Omaehtoisten luontokokemusten lisääntymisen tukeminen	<ul style="list-style-type: none"> - Yksilön voimavarojen esiin nostaminen reflektion ja yhteisen keskustelun avulla - Mielipaikkaharjoite (Salonen 2010, s. 86) - Motivoivan haastattelun menetelmät 	<ul style="list-style-type: none"> - Mielipaikkaharjoitteessa yksilöä aktivoidaan omien aistimusten tarkasteluun, jolloin toimijuus lisääntyy (minä pärjään ja osaan) - Reflektion merkitys tärkeä 	<ul style="list-style-type: none"> - Ohjaajat korostavat luontoon lähtemisen ja luonnossa olemisen helppoutta - Lähiluonnon hyödyntämisen korostaminen - Reflektion merkitys suuri, kannustaminen - Yksilön kannalta autonomian tukeminen tärkeää, "minä pystyn" 	<ul style="list-style-type: none"> - Luontoyhteyden vahvistumisen sanallistaminen - Reflektiolomake
Läsnäolotaitojen lisääntyminen	<ul style="list-style-type: none"> - Erilaiset kehötietoisuus- ja läsnäoloharjoitteet - Eri aistien hyödyntäminen, esim. rauhoittuminen maiseman ääreen, ääniympäristön havainnointi 	<ul style="list-style-type: none"> - Läsnäoloharjoitteet parantavat koettua elämänlaatua, lievittävät masennusoireita (Hilton ym., 2016) - Lupaavaa näyttöä myös riippuvuuksien hoidossa (Goldberg ym., 2017) 	<ul style="list-style-type: none"> - Joustava ohjaustyylillä, sopeutetaan harjoitteita tilanteen mukaan ryhmälle sopivaksi - Ohjaajien oma esimerkki, rauhallinen olemus yms. - Harjoitteiden riittävä pohjustaminen, jolloin osallistuminen helpompaa - Osallistujille tulee korostaa omaan kokemukseen keskittymistä - Koetun elämänlaadun ja hetkessä elämisen taidon lisääntyminen 	<ul style="list-style-type: none"> - Kehonkieli (rauhottuminen, rentoutuminen) - Reflektiolomake

Liite 2. Reflektiolomake

Voimavaroja lähiluonnosta -ryhmä

Lempää liikettä luonnon helmassa

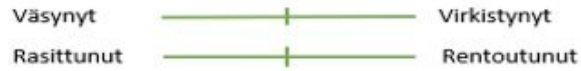
Oma fiilis tällä hetkellä



Oma tavoitteeni tälle kerralle (miksi olen täällä?, mitä haluaisin oppia?)

Mitä luonto minulle merkitsee?

Kehoni on tällä hetkellä



Mieleni on tällä hetkellä



Oma fiilis tällä hetkellä



Miten tavoite täyttyi?

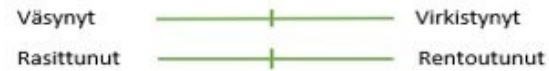
Mitä uutta opin, mitä otan tästä mukaani?

Lisäkö ryhmä kiinnostustasi lähteä luontoon itseksesi?

Kyllä En osaa sanoa Ei

Perustelut _____

Kehoni on tällä hetkellä



Mieleni on tällä hetkellä



Liite 3. Harjoitekortti tekstimuotoisena ja visuaalisena versiona

Harjoitteet

1. Asetu lantionlevyiseen haara-asentoon. Kyykisty mahdollisimman alas oman liikkuvuutesi rajoissa. Pyri pitämään kantapäät kiinni maassa. Ojenna itsesi takaisin suoraksi.

Toista 10–15 kertaa.

2. Aseta kädet suorana eteen puuta vasten. Irrota toinen käsi puusta ja vie käsi kyynärpää edellä taakse, ikään kuin jännittäisit jousen. Anna rintakehän kääntyä liikkeen mukana. Palauta käsi takaisin puuta vasten. Tee liike rauhalliseen tahtiin molemmille puolille 10 kertaa vuorotellen.

3. Kävelymeditaatio. Lähde kulkemaan ympäristössä hitaasti ja hyödynnä kaikkia aistejasi. Esimerkiksi tunnustele, miltä maa tuntuu jalkojesi alla, haistele ympäristöä ja sen yksityiskohtia. Anna itsellesi lupa lumoutua luonnosta. Tee harjoitusta 10–15 minuuttia tai pidempään.

4. Asetu nojaamaan selin puuta vasten istuen tai seisten. Aseta kädet rinnan ja vasen päälle. Havainnoi käsien liikettä hengityksen tahdissa. Suuntaa hengitystä kohti vasen päällä olevaa kättä. Tee harjoitusta 5–10 minuuttia. Anna lopuksi puulle halaus.

Tietoiskulaatikot

Hengitys on nopea ja tehokas keino rauhoittaa ylivirittynyttä kehoa ja mieltä (Markuksela, 2021, s. 39)

Luontoympäristössä tapahtuvalla harjoittelulla on tutkimuksissa todettu olevan myönteinen vaikutus mielenterveyteen sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä (Pasanen ym., 2014).

Luonnossa oleskelu auttaa palautumaan stressistä, kohentaa mielialaa ja rauhoittaa. Fyysinen aktiivisuus alentaa verenpainetta ja parantaa unenlaatua sekä vastustuskykyä. Hengitys on nopea ja tehokas keino rauhoittaa ylivirittynyttä kehoa ja mieltä (Markuksela, 2021, s. 39)

Voimavaroja lähiluonnosta

1

Asetu lantionlevyiseen haara-asentoon. Kyykisty mahdollisimman alas oman liikkuvuutesi rajoissa. Pyri pitämään kantapää kiinni maassa. Ojenna itsesi takaisin suoraksi. Toista 10-15 kertaa.

2

Aseta kädet suorana eteen puuta vasten. Irrota toinen käsi puusta ja vie käsi kyynärpää edellä taakse, ikään kuin jännittäisit jousen. Anna rintakehän kääntyä liikkeen mukana. Palauta käsi takaisin puuta vasten. Tee liike rauhalliseen tahtiin molemmille puolille 10 kertaa vuorotellen.

3

Kävelymeditaatio. Lähte kulkemaan ympäristössä hitaasti ja hyödynnä kaikkia aistejasi. Esimerkiksi tunnustele, miltä maa tuntuu jalkojesi alla, haistele ympäristöä ja sen yksityiskohtia. Anna itsellesi lupa lumoutua luonnosta. Tee harjoitusta 10-15 minuuttia tai

4

Asetu nojaamaan selin puuta vasten istuen tai seisten. Aseta kädet rinnan ja vatsan päälle. Havainnoi käsien liikettä hengityksen tahdissa. Suuntaa hengitystä kohti vatsan päällä olevaa kättä. Tee harjoitusta 5-10 minuuttia. Anna lopuksi puulle halaus.

Tiesitkö?

Luontoympäristössä tapahtuvalla harjoittelulla on tutkimuksissa todettu olevan myönteinen vaikutus mielenterveyteen sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä.

(Pasanen ym., 2014)

Tiesitkö?

Luonnossa oleskelu auttaa palautumaan stressistä, kohentaa mielialaa ja rauhoittaa. Fyysinen aktiivisuus alentaa verenpainetta ja parantaa unenlaatua sekä vastustuskykyä.

(Tyrväinen ym., 2018)

Tiesitkö?

Hengitys on nopea ja tehokas keino rauhoittaa ylivirittyntä kehoa ja mieltä.

(Markuksela, 2021)

Pasanen, T.-P., Tyrväinen, L. & Korhonen, K.-M. (2014). The Relationship between Perceived Health and Physical Activity Indoors, Outdoors in Built Environments, and Outdoors in Nature. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. // Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). Miltä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Lääketieteellinen aikakauslehti Duodecim*, 134 (13), 1397-1403. // Markuksela, H. (2021). Suorituskyvyn palautuminen. *Vireystilan säätöön avulla huippuolosuhteisiin*. Tammi.