



Mielenterveyden edistäminen Green Care -menetelmällä

Ohjaajan käsikirja

Kirsi Lammi

Jaana Välimäki

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2022

Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

**“Vaikuttaa tosiasialta, että ihminen on villi eläin,
Ja kun ihminen viedään pois metsästä, hän ei voi olla koskaan
onnellinen luonnollisella tavalla, kunnes hän palaa luontoon.”**

**- Benjamin Rush, A Memorial Containing Travels Through Life
(Suomi, Juusola & Anundi 2016, 23.)**

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma

LAMMI, KIRSI & VÄLIMÄKI, JAANA:
Mielenterveyden edistäminen Green Care -menetelmällä
Ohjaajan käsikirja

Opinnäytetyö 45 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Lokakuu 2022

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä ohjaajan käsikirja metsässä tapahtuvasta kuntouttavasta toiminnasta mielenterveyskuntoutujille Green Care -menetelmällä. Opinnäytetyön tehtävinä olivat miten Green Care -menetelmä auttaa mielenterveyskuntoutujien ryhmäytymiseen, osallisuuden tukemiseen ja mitkä Green Care -rastit auttavat tukemaan mielenterveyskuntoutujien osallisuutta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda luonto osaksi mielenterveyskuntoutujien hoitoa. Tavoitteena on myös, että ohjaajat osaavat käyttää Green Care -menetelmää osana kuntouttavaa hoitotyötä.

Green Care -ohjaajan käsikirjassa on kuvattu, kuinka luontomenetelmän avulla ja ekosysteemiä kunnioittaen mielenterveyttä voi edistää sekä miten yhteisöllisyys tukee mielenterveyttä. Käsikirjassa on ohjeet tapahtuman järjestämiseen sekä valmiit rastit, jotka pohjautuvat opinnäytetyön teoriaosan tietoon. Käsikirja on tehty tietylle kuntoutujaryhmälle, mutta rastit ovat helposti muokattavissa tarpeita vastaavaksi myös muille ryhmille. Tuotoksena syntyneessä käsikirjassa on kerrottu selkeästi, kuinka luontoa pystytään hyödyntämään kuntouttavassa mielenterveystyössä. Jo pieni helposti saavutettava kosketus luontoon avaa oven mielenkuntoutumiselle.

Opinnäytetyötä pystytään hyödyntämään eri ikäisten ryhmien kanssa. Rasteja voi myös keksiä ja muokata eri ryhmien tarpeiden mukaan. Tarkoituksena on, että luonto jää hoidollisella tasolla elämään mielenterveyskuntoutujien hoidossa. Jatkokehittämisen ideana on käsikirjan testaaminen eri kuntoutujaryhmien kanssa. Käsikirja on tehty lumetonta aikaa ajatellen. Tämänkaltaista tapahtumaa voisi kehittää myös lumiseen aikaan tapahtuvaksi, joka tuo uudet elementit toimintaan. Illan hämäryyteen, ja sen tuomaan omaan lempeyteen voisi tehdä valopolun lyhdyistä, ja polun varteen erilaisia tehtäviä. Jatkokehittämisen mahdollisuus on melkein rajaton, kohderyhmä huomioiden.

Asiasanat: mielenterveys, kuntouttava hoitotyö, Green Care -luontomenetelmä, ohjauskäsikirja.

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

LAMMI, KIRSI & VÄLIMÄKI, JAANA:
Promoting Mental Health with Green Care
A Handbook for Instructors

Bachelor's thesis 45 pages, appendices 3 pages
October 2022

The thesis examined importance of nature and utilization of Green Care nature-assisted methods in the mental health rehabilitation.

The goal of this functional thesis was to produce a supervisor's handbook on Green Care nature-assisted methods, to guide supervisors in rehabilitative mental health nursing to utilize Green Care nature-assisted methods. The purpose of the thesis is to provide information about the importance of nature in mental health care work and to produce instructions on the Green Care nature-assisted methods for supervisors, in the form of a handbook.

The Green Care nature-assisted methods bring people closer to nature and thus promote mental well-being and quality of life. Even a small, easily accessible contact with nature opens the door to mental rehabilitation.

The handbook has been made for the supervisors of the group of mental health rehabilitators, but the guidelines and activities can be easily modified to meet the needs of other groups as well. The handbook distinctly explains how nature can be utilized in rehabilitative mental health work. The handbook contains instructions for organizing the events and ready-made checkpoints for outdoor activities, which are based on the information of the theory part of the thesis.

Key words: mental health, rehabilitative nursing, Green Care nature method, guidance manual.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	7
	2.1 Mitä on mielenterveys?	7
	2.2 YHTEISÖLLISYYDEN VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN.....	9
	2.3 Kuntouttava hoitotyö mielenterveystyössä	12
	2.4 Luonto terveyden edistäjänä	13
	2.5 Green Care -luontomenetelmä.....	16
	2.6 Ekosysteemin merkitys hoitotyössä	20
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE	23
4	MENETELMÄLLISET.....	24
	4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö.....	24
	4.2 Oppinnäytetyöprosessi.....	25
	4.3 Kohderyhmä.....	27
	4.4 Käsikirjan suunnittelu ja toteutus	27
5	POHDINTA	33
	5.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi	34
	5.2 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi	35
	5.3 Oman oppimisen arviointi.....	36
	5.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	36
	5.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämissuhteet.....	38
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	43

1 JOHDANTO

Mielenterveys ja kehonterveys muodostavat yhdessä ihmisen kokonaisvaltaisen terveyden. Mielenterveyttä tukee liikkuminen, nukkuminen, terveellinen syöminen, säännölliset rutiinit, rentoutuminen ja tunteiden jakaminen läheisissä ihmissuhteissa. (Nuortenmielenterveystalo.fi n.d.)

Masennuksesta kärsii vuodessa Suomessa ainakin 5 % aikuisväestöstä ja sairauspäivähakemuksia masennushäiriöihin liittyen on vuosittain 27 000 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Vuonna 2019 Kansaneläkelaitos maksoi 84 000 henkilölle sairauspäivärahaa mielenterveysongelmien takia 5,2 miljoonasta päivästä, mikä muodostaa jo yksi kolmasosa kaikista sairauspäivärahapäivistä. Yleistyen eniten nuorilla sekä varhaiskeski-ikäisillä naisilla. (Kela 2020.) 18–34-vuotiaista yksi kymmenestä on harkinnut vakavasti itsemurhaa. Mielenterveyttä on koetellut erityisesti viimeisen vuoden ajan korona. (Mieli 2021.)

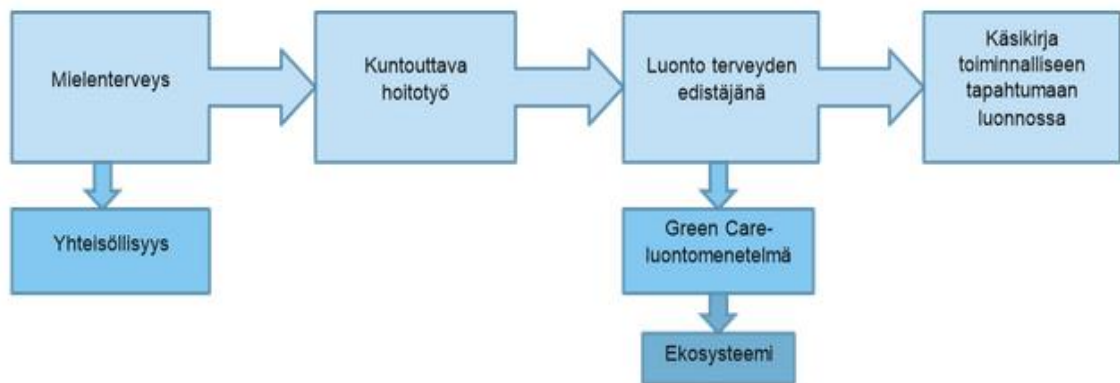
Tampere on kasvava kaupunki, jossa luonto on muokkautunut kaupungistumisen ja rakentamisen myötä. Sillä kuinka ihmiset käyttävät ja arvostavat luontoa on suuri merkitys luonnosta saatavalle nautinnolle. (Asikainen 2014.) Luontoa käytetään mielenterveyden palveluissa yhä enenevässä määrin teollistuvissa maissa. Mielenterveyttä voi edistää suoraan luonnossa tai pelkällä kosketuksella luontoon. Nämä vaikuttavat mielen hyvinvointiin poistamalla ahdistusta ja masennusta sekä sosiaalisten toimintojen kautta. (Harris 2017.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä ohjaajan käsikirja metsässä tapahtuvasta kuntouttavasta toiminnasta mielenterveyskuntoutujille Green Care -menetelmällä. Opinnäytetyön tehtävinä ovat miten Green Care menetelmä auttaa mielenterveyskuntoutujien ryhmäytymiseen, osallisuuden tukemiseen ja mitkä Green Care -rastiit auttavat tukemaan mielenterveyskuntoutujien osallisuutta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda luonto osaksi mielenterveyskuntoutujien hoitoa. Tavoitteena on myös, että ohjaajat osaavat käyttää Green Care -menetelmää osana kuntouttavaa hoitotyötä.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tämä opinnäytetyö käsittelee teoreettisina lähtökohtina mielenterveyttä, yhteisöllisyyttä ja Green Care -luontomenetelmää ja sen vaikutusta mielenterveyteen. Tässä työssä ei käsitellä eikä keskitytä eläin-, puutarha-, tai maatilatoimintaan.

Tämän opinnäytetyön tärkeimpiä käsitteitä ovat mielenterveys, kuntouttava hoitotyö ja Green Care -luontomenetelmä terveyden edistäjänä (käsitteet kuviossa 1). Tässä opinnäytetyössä käytetään seuraavia lyhenteitä mielenterveyskuntoutujasta kuntoutuja ja Green Care -ohjaajan käsikirjasta käsikirja.



KUVIO 1. Teoreettinen viitekehys.

2.1 Mitä on mielenterveys?

Ihminen koostuu kehosta sekä mielestä ja molempien terveydestä kannattaa pitää huolta. Huolehtiessa kehosta liikkumalla, nukkumalla sekä syömällä terveellisesti huolehtii samalla myös mielestä ja sitä kautta mielenterveydestä. Jos ei ole esim. nukkunut huomaa sen mielen toiminnassa eli pääkivusta, väsymyksestä, kireydestä, surullisuudesta eikä asiat onnistu. Muita mielenterveyttä tukevia asioita on säännölliset rutiinit, rentoutuminen, tunteiden jakaminen sekä läheiset ihmissuhteet. Kannattaa miettiä, mikä lisää mielihyvää ja tuo lisää mielenterveyttä. (Nuortenmielenterveystalo.fi n.d.)

Mielenterveyskuntoutajat jakaantuvat toimijoihin, taistelijoihin sekä tipahtaneisiin Vilppolan (2021) väitöskirjan mukaan jokaisella ihmisellä on oma mielenterveyden jana, johon yksilöllisesti mielenterveys sijoittuu. Yhteiskunnan tulisi huomioida nykyistä paremmin toipumisen mahdollisuus. Moni voi pärjätä työelämässä, vaikka mielenterveys olisi epävakaata, koska mielenterveyttä enemmän vaikuttaa toimijuus, joten mielenterveyskuntoutujia ei kannata jakaa vakavasti ja lievästi sairastuneisiin. Mielenterveyspotilaiden tuen tarve on tilanteesta ja hetkestä riippuvaista. Toipumisen mahdollisuus tulisi huomioida entistä paremmin. (Vilppola 2021.)

Mielenterveyttä voidaan edistää positiivisella mielenterveydellä. Positiivinen mielenterveys auttaa ehkäisemään sairauksia, sairauksista selviytymisessä sekä niistä toipumisessa. Positiivisen mielenterveyden huomioiminen on jäänyt tutkimuksissa vähemmälle, koska tutkimuksissa on painotettu oireita, häiriöitä sekä sairauksia. Positiivisuuden mittaaminen on vaikeaa, koska sopivia mittareita ei ole ja käsitys on niin monimuotoinen. Suomeksi on käännetty Warwick-Edinburgh mental wellbeing scale (WEMWBS) -mittari, millä voi mitata positiivista mielenterveyttä. Mielenterveyttä kannattaa kehittää ja hyödyntää hyvänä voimavarana. (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016.)

Luonnon vaikutus mielenterveyteen

Mielenterveys- tai huumeongelmista kärsivien toipumisvälineenä vihreiden hoitopalveluiden käyttö eli luonnon läheisyys lisää hallittavuuden ja mielekkyyden tunnetta. Osallistuminen toimintaan johtaa henkilökohtaisiin muutoksiin, uusiin käytännön taitoihin, parempiin sosiaalisiin verkostoihin ja hyvinvoinnin tunteisiin. (Granerud & Eriksson 2014.)

Tutkimuksessa, jossa maaseutumaisen elämäntavan Pohjanmaalla ja Uudellamaalla valinnoita haastateltiin, selvisi kaikkien pitävän luonnonläheistä elämäntapaa tärkeänä. Väsyneenä ja kuormittuneena osattiin lähteä luontoon hakemaan energiaa palautuakseen. Tutkimus pohjautui "solutogeeniseen" ajattelutapaan eli sellaisten keinojen selvittämiseen, joilla selvittää elämän haasteista ja ylläpide-

tään terveyttä. Rauhan merkitys maaseudulla oli iso ja syksyn pimeyttä sekä hiljaisuutta pidettiin arvokkaana. Kiireen tilalla oli läsnäoloa ja luonnon kiinnittyneisyyttä, mikä auttoi itsensä sisimmän kuulemisessa sekä hyvinvoinnissa. Luontoon oli hakeuduttu sairauksien, työelämän uuvuttavuuden ja kaupunkielämän kulutuskeskeisyyden takia. Yksinkertaista ja hallittavaa elämää arvostettiin. Myös yhteisö on tutumpi, kun jaksaa olla sosiaalinen ja vähempi määrä ihmisiä kiinnostaa. Luonnon tärkeys korostuu vastapainona enenevälle digitalisoitumiselle ja globalisoitumiselle. (Bodman 2019.)

Mielenterveys, passiivisuus, ympäristöhuolet sekä sosiaalinen eristäytyminen ovat yleistyviä kansanterveysongelmia. Hyvinvointi ihmisten ja luonnon välillä liittyy vahvasti toisiinsa. Ihmisen altistuessa luonnolle se vaikuttaa myönteisesti henkiseen hyvinvointiin sekä fyysiseen terveyteen. Samalla ihminen haluaa suojella luontoa. Green Care sisältää erilaisia luontoperusteisia toimintoja. Green Caren -toimintoja käytetään enenevässä määrin mielenterveysongelmien hoidossa, vaikka näyttöä niiden toimimisesta on vähän. (Bragg 2014.)

Yhdistyneessä kuningaskunnassa tehtiin tutkimus, jossa oli neljä eri osaa. Ensimmäinen koostui vapaaehtoisista luonnonsuojelijoista. Toinen tutkimus henkilöistä, joilla oli haavoittuvuuksia ja jotka osallistuivat yksittäiseen hoitokertaan. Kolmannessa tutkimuksessa oli kävely- ja erämaaterapiaan osallistuvia, joilla oli vaikea pysyvä mielenterveysongelma. Neljännessä tutkimuksessa oli lievästi tai keskivaikeasti mielenterveysongelmista kärsiviä viherhoidon ohjelmissa. Tutkimustuloksena osallistujien henkinen hyvinvointi, itsetunto ja mieliala koheni jo yhden, että useampien erilaisten viherhoitojen aikana. Hyvinvointituloksia oli useita, kuten sosiaalinen yhteenkuuluvuus, luonnonyhteis, uudet taidot ja kestävämmät elämäntavat, mitkä lisäsivät osallistujien hyvinvointia sekä sietokykyä. (Bragg 2014.)

2.2 YHTEISÖLLISYYDEN VAIKUTUS MIELENTERVEYTEEN

Kulutus ja kulutuksesta saadut elämykset eivät ole kaikille mahdollisia. Koska ihmisillä on erilaiset taustat ja mahdollisuudet saada hoitoa on innovoitava erilaisia

palveluita, joilla tavoitetaan myös ne, joilla ei ole resursseja hyvinvointinsa kokonaisvaltaiseen edistämiseen. (Koskinen 2020.)

Väestön suurempi koko on yhteydessä monipuolisiin mielenterveyden hoito- ja kuntoutustoimintoihin. Erilaiset matalankynnyksen palvelut madaltavat mielen-terveysindeksiä. (Ala-Nikkola 2017.) Mielenterveystyössä moniammatillisuus on tärkeää ja työympäristöt ovat moninaisia. Asiakkaan elinolot ja -ympäristö vaikuttavat paljon hänen mielenterveyteensä, mikä on ammattilaisen hyvä tiedostaa ja tämän pohjalta moninaista osaamista kehittää. Hyvä mielenterveys on yksilön lisäksi myös yhteisölle tärkeä voimavara. (Tamminen 2021.)

Mielenterveyden ongelmiin olisi tärkeää puuttua jo varhaisessa vaiheessa ja katkaista ylisukupolven ongelmia. Tässä yhteisöllä on suuri merkitys. Yhteiskunta vaatii koko ajan parempaa mielenterveyttä kehittyäkseen ja pärjätäkseen taloudellisesti. Moni ala vaatii nopeaa reagointikykyä, joustamista ja päätöksentekoa, mitkä vuorostaan tarvitsevat hyvää mielenterveyttä. Hyvä sosiaalinen verkosto esim. koulussa tai töissä voi auttaa jaksamaan, vaikka kotona olisi vaikeampaa ja toisinpäin. Omaa mielenterveyttään voi edistää aktiivisella, uteliaalla, anteliaalla sekä tiedonhaluisella vuorovaikutuksella. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.)

Mielenterveyden hoitoa on tutkimuksen (Alanko 2017) mukaan pyritty kehittämään avohoitoa lisäämällä ja laitospaikkoja vähentämällä. Myös mielenterveyskuntoutujien työpaikkoja on pyritty lisäämään. Vaikka sairaalahoitopaikat ovat vähentyneet on samaan aikaan asumisyksikköjen paikat lisääntyneet. Mielenterveyskuntoutujien ja muiden välille on pyritty lisäämään tasa-arvoa, mutta tässä ei ole onnistuttu vaan mielenterveyspalvelut jakaantuvat epätasa-arvoisesti, koska rakenteisiin kuten puhe- ja ajattelutapoihin ei ole kiinnitetty huomiota. (Alanko 2017.)

Yhteisöllisyyttä syntyy yleensä sellaisiin yhteisöihin, joilla on yhteinen päämäärä ja tekemisestä, johon sitoudutaan tai yhteiset arvot, jotka ohjaavat vuorovaikutusta. Yhteisöllisyys tarvitsee myös toisiin tutustumista, luottamista, välittämistä sekä viihtyvyyttä tai vähintään syytä olla yhdessä. Mahdollisuus vaikuttaa asioihin luo sitoutuneisuutta. Yhteisöllisyys voi olla passiivista tai aktiivista riippuen siitä

millainen yhteisö on. Passiivista yhteisöllisyyttä voi olla esimerkiksi naapurien välillä. Aktiivisen osallistumisen ilo uudesta yhteisöstä koostuu tervetulleesta, helposta sekä rennosta olost. (Birck n.d, 4–12.)

Yhteisötilaisuuden alussa on hyvä kertoa, miksi ollaan paikalla ja mitä on tarkoitus tehdä. Jos halutaan yhteisöllistää ryhmiä, täytyy ohjaajan astua hieman sivuun ja antaa tilaa kahdenväliseen kohtaamiseen. Ympäristön viihtyvyyteen kannattaa panostaa ja miettiä missä kannattaa kokoontua. Tietyin väliajoin voidaan miettiä, miten toiminta on mennyt, mitä voidaan jatkaa tai keksiä uutta sekä mitä on hyvä muuttaa tai lopettaa. Esteetöntä yhteisöllisyyttä voi jokainen haluamallaan tavalla mahdollisuuksiensa mukaan luoda. (Birck n.d, 7–14.)

Yhteisöllisyyden merkitys Green Care -toiminnassa

Ryhmäkävely luonnossa on hyödyllisempää kuin sisätiloissa, kaupungeissa ja yksin kävely. "Vihreitä kävelyryhmiä" voisi käyttää toimintaterapiana aikuisille mielenterveysongelmista kärsiville. Tutkimuksessa todettiin, että tämän avulla voidaan kokea yhteyttä muihin ihmisiin ja luontoon sekä vapauden tunnetta. Näyttöä saatiin vähän myös mielialan, itsetunnon, elämän tarkoituksen sekä masennuksen vähenemiseen. (Swinson, Wenborn & Sugarhood 2020, 162–171.)

Ohjatut ja omaehtoiset luontokokemukset olivat suurimmalta osin väitöskirjatutkimuksessa (Salonen 2020) samankaltaisia, mutta myös eroja löytyi. LuoVI (luonnosta virtaa) -ryhmäläiset toivat esille elvyttävyyden ja kokonaisvaltaisuuden lisäksi sosiaalisuuden tärkeyden. Green Care -toiminnassa koettuja vaikutuksia oli kolmen sijaan neljä eli elpyjät, tervehtyjät ja ristiriitaiset lisäksi oli kiinnostujat. Kiinnostujat olivat kiinnostuneita koulutuksesta. Tervehtyjät kuvailivat psyykkistä prosessointia. Surun ja huolen kielteisiä tunteita oli ristiriitaisilla ja näihin auttoi LuoVI -ryhmä, kun tultiin enemmän tietoisiksi vaikutuksista. Green Care -toiminnassa tervehtymisen kokemusta oli erityisesti elävien luontoelementtien kokeminen ulkona luonnossa. LuoVI -ryhmän ja itsenäisten ulkoilijoiden välillä ei näkynyt tunnetilojen muutoksia. (Salonen 2020.)

Luontokokemuksiin perustuvan väitöskirjatutkimuksen (Salonen 2020) yhteenve-tona voidaan pitää sitä, että luontoon mennään helpommin lähi- tai etäohjattuna vuodenajasta riippumatta. Ohjaus vaikuttaa myös luontokokemuksen kokonais-valtaisuuteen ja sen tiedostamiseen sekä hyödyntämiseen psyykkisessä proses-sissa. Ohjaus, harjoitteet ja ryhmät mahdollistavat kielteisten tunteiden vähene-misen interventioiden avulla. (Salonen 2020.)

Green Care -toiminnassa keskiössä ovat ihmiset ja sosiaalinen kanssakäyminen luonnon kanssa. Toiminnalle on tärkeää käyttää resursseja luontoystävällisesti. (Morriga 2021.) Green Care -toiminnassa yhteisöllisyys tulee esille ihmisten väli-ssä vuorovaikutuksessa, luonnosta ja eläimistä. Uppoutumalla kaikilla aisteil-laan voi luontokokemusta syventää ja saada syvemmän hyvinvointi-, terveys ja virkistäytymiskokemuksen. (Jäppinen 2017.)

2.3 Kuntouttava hoitotyö mielenterveytyössä

Mielenterveyttä kuntouttavalla työotteella tarkoitetaan niitä keinoja, joilla pyritään lisäämään sekä vahvistamaan kuntoutujan omia mielenterveyden suojaavia ja vahvistavia asioita. Kuntouttavassa hoitotyössä kuntoutujalle annetaan tietoa, neuvoja sekä ohjausta hänen mielenterveytensä voimavaroista ja yleisesti mie-lerterveydestä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Mielenterveyttä tukevaa työtä tulee tehdä kaikkien kuntoutujan ympärillä olevien toimijoiden kuntouttajan yksilöllisyys huomioiden. Ammatillainen voi auttaa tasa-painon ja voimavarojen löytämisessä, jolloin kuormittavat tekijät vähentyvät. Kun kuntoutujan omia voimavaroja vahvistetaan itsetunnon, elämänhallinnan sekä turvallisuuden tunteella lisäämällä mielekästä tekemistä ja osallisuutta fyysinen, psyykkinen sekä sosiaalinen terveys tasapainottuu vähentäen kuntoutujan riip-puvuutta palveluista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Mielenterveyden häiriö vaikuttaa elämään kokonaisvaltaisesti ja muuttaa tulevai-suuden suunnitelmia. Kuntoutuminen ja paraneminen eivät tarkoita samaa, vaan kuntoutuminen on yksilöstä riippuvainen muutosprosessi, jossa mielen tasapaino ja oma arki tasapainottuvat sopeutuessa mielenterveyden häiriön vaikuttamiin

menetyksiin sekä muutoksiin. Kuntoutumisen tarkoituksena on saada valmiuksia elää yhteiskunnan täysipainoisena jäsenenä mielekästä elämää, joten tavoitteisiin ja kuntoutumisen onnistumiseen vaikuttaa yksilölliset etukäteen asetetut tavoitteet. (Mielenterveystalo.fi n.d.)

Kuntoutuminen ei ole välttämättä helppoa, mutta tunnelinpäässä on valoa ja muiden ihmisten saavutukset sekä tutkittu tieto kuntoutumisen myönteisistä vaikutuksista voivat tukea kuntoutumista. Jos mielenterveyden paranemista haluaa seurata voi sitä mitata oireiden vähenemisellä, elämänlaadun kohenemisella sekä työ- tai opiskelukyvyn saavuttamisella. (Mielenterveystalo.fi n.d.)

Tekijät, jotka vaikuttavat kuntoutumiseen ovat aikainen tunnistaminen, oikea-aikaisuus, suunnitelmallisuus, kuntoutujan motivaatio sekä voimavarat, vuorovaikutussuhteet ja yhteistyösuhteet hoitotahon, kuntoutujan sekä hänen läheistensä kanssa. Kuntoutuksessa voidaan käyttää apuna toimivaa hoitosuhdetta, psykoedukaatiota, taitojen harjoittamista, sekä ammatillista arjen vertaistukea. Eri-laiset valmennukset, neuvonnat, terapiat ja kuntoutukset terveellisten elämäntapojen ja lääkehoidon lisäksi tukevat kuntoutumista. (Mielenterveystalo.fi n.d.)

Luontoavusteinen toiminta sopii kaikille, ja sen toimivuudesta on hyviä tuloksia kaikissa ikäryhmissä ja monenlaisten kuntoutujien parissa. Kaikki luontoon liittyvät aktiviteetit ja yhdessä tekemiset voimaannuttavat antaen osallisuuden tunnetta. Monesti kuntoutuvilla asiakkailla on kuntoutumiseen liittyvää motivaation puutetta. Tällöin tarvitaan uusia ajattelu- ja toimintamalleja. Luontoympäristö mahdollistaa monen tasoisten tehtävien suorittamisen kautta käytännön kokemusta. Tämän kokemuksen ja sen merkityksen tuominen käydään yhdessä läpi toiminnan järjestäjän kanssa. (Green Care Finland n.d.)

2.4 Luonto terveyden edistäjänä

Kaupungistuminen on ollut voimakasta ja siitä on ollut monia hyötyjä, kuten puhkaus, terveys sekä lisääntyneet elinvuodet, mutta myös uudenlaisia sairauksia on tullut. Tämä selviää verrattaessa kaupungistuvaa ihmistä luonnon läheisyydessä eläviin alkuperäisväestöihin. Luontoaskel voisi olla mukana jo olemassa olevissa

terveys Hankkeissa. (Haahtela, Hanski, von Hertzen, Jousilahti, Laatikainen, Mäkelä, Puska, Reijula, Saarinen, Vartiainen, Vasankari & Virtanen 2017.)

Kaupunki keskittyneiden väestöjen elämäntavat ympäristöineen ovat vaikuttaneet yksipuolistamalla ja köyhdyttämällä ihmisten mikrobi ja immuunisäätelyä lisäten tulehduksellisia riskejä. Tämän takia kansanterveydelle on uhkana kroonisia sairauksia, astmaa, allergioita, diabetesta, suolistosairauksia, metabolinen oireyhtymä, sydän- ja verisuonisairauksia, syöpää, neurologisia sairauksia sekä mielenterveyssairauksia. Näihin on saatu apua tunnetuista riskitekijöistä, mutta terveyttä voitaisiin edistää myös luonnonläheisyydellä. (Haahtela jne. 2017.)

Luonnossa tapahtuva terapia ei ole uutta, vaan jo aikojen alusta asti on luontoympäristöä käytetty hyväksi opetus- sekä parannustyössä. Sen voimaa on hyödynnetty sairaaloissa, luostareissa ja oppilaitoksissa. Aikojen alussa jo 1900-luvulta asti on keuhkoparantoloita rakennettu metsän läheisyyteen ja mielisairauksia ympäröity puutarhalla kuten Helsingin Lapinlahden sairaala. (Suomi jne. 2016, 11.)

Suomalaisten kulttuurissa on säilynyt vahvana tarve hakeutua luontoon hoitamaan omaa mielenterveyttä sekä muuta hyvinvointia. Psykkisen hyvinvoinnin muodostamiseen ei tarvita materialistisia asioita, vaan siihen kuuluu oma perhe, hyvät ja luotettavat ihmissuhteet, armollisuus ja kohtuullisuus itseä kohtaan sekä hyväksytyksi kokemisen tunne. Myös kokemuksella tekevänsä merkityksellistä työtä on merkityksensä. (Suomi jne. 2016, 11.)

Suomalaisten suosiossa metsä on suosituin käytössä oleva luontoympäristö. Metsässä liikkumisella ja oleilulla on positiivista tutkimusnäyttöä psykologisista vaikutuksista terveille ihmisille, mutta tutkimustietoa sairauden hoidossa on vielä vähän. Näyttöä löytyy kansanterveyden hoidossa, edistämisessä sekä sairauksien ehkäisyssä. Tutkimustietoa tarvitaan lisää esimerkiksi siitä, onko luonnossa olon pituudella ja kestolla minkälaista merkitystä yksilöllisiin eroihin tai pidempiaikaiseen vaikutukseen sekä luonnon hyödyntämisessä sairauksien hoidossa tai kuntoutumisessa. Mielenterveysongelmat sekä fyysinen voimattomuus ovat merkittäviä sairastumisen syitä sekä yhteiskunnalle mittavien kustannusten aiheuttajia. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018.)

Jo 120 minuutin viikoittain luonnossa vietetty aika voi auttaa terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä tutkittaessa hyvinvoinnin vaikutuksia 60 minuutin jaksoissa. Maksimihyödyn luonnosta saa 200–300 minuuttia luonnossa viettäen. Hyötyä on kaikille esim. niin vanhemmille aikuisille kuin myös pitkäaikaisesti terveysongelmista kärsineille. Koko aikaa ei tarvitse viettää kerralla vaan jo useammat lyhyet ajat viikon aikana antavat saman hyödyn. Tieto on hyödynnettävissä luontoaltistumisohjeita suunniteltaessa. (White, Alcock, Grellier, Wheeler, Hartig, Waber, Bone, Depledge & Fleming 2019.)

Suomessa toteutetaan kymmenvuotista Kansallista luonto ja hyvinvointi ohjelmaa ajalla 2015–2025; Luonto lähelle ja terveydeksi. Tässä hankkeessa järjestetyissä tapahtumissa on tuotu esille terveyttä ja hyvää oloa myötävaikuttavia sekä sairauksia ennaltaehkäiseviä tekijöitä. Tässä hankkeessa kerrotaan, kuinka yhteiskunnan on mahdollista saada juuri edellä mainittuja yhteiskunnalle mitattavia kustannuksia kuriin, ottamalla luonnon antamat terveydelliset hyötyvaikutukset huomioon kansanterveystyö edistämässä sekä fyysisten ja psyykkisten sairauksien aikaisessa huomioimisessa ennaltaehkäisyn keinoin. (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala 2014, 3.)

Luonnossa liikkumisen mielenterveysvaikutukset

Luonto tuo lisäarvoa liikunnalle rauhoittumisen, murehtimisen vähenemisen ja onnellisuuden lisääntymisen kautta. Luonnossa liikkuen stressistä palaudutaan, verenpaine alenee, mieliala kohenee, negatiivinen ajattelu vähenee, aktiivinen sosiaalisuus lisääntyy sekä mielenterveysongelmiin liittyvä aivoalueen aktiivisuus vähenee. Opiskelussa luontoliikuntasisällöt auttavat tutkitusti tunnetaidoissa, yhteistyössä, oppimisvaikeuksissa ja ylivilkkauksessa. Aktiiviseen liikuntaan liittyvän unenlaadun on todistettu olevan parempaa luonnossa kuin sisätiloissa. (Kantelus 2020.)

Luonnossa liikkuminen tarjoaa monipuolista mielenterveyden ylläpitämistä sekä eheyttämistä. Luonnossa liikkumisella on yksilöllisten hyötyjen lisäksi merkitystä myös yhteiskunnan terveydenhuollon kustannuksiin. Luonnossa liikkumisen lisäämiselle liikuntakasvatukseen on monia mielenterveydellisiä syitä. Minäkuvaa

voi vahvistaa onnistumisten sekä taitavuuden kokemuksilla osana ryhmään kuulumista. Myös ajateltuja sukupuolirooleja voidaan häivyttää sekä ympäristöahdistusta luontoystävällisyyden ja ekologisuuden kautta. (Kantelus 2020.)

Kestävyysliikunnalla on positiivinen vaikutus tutkimuksen (Rutanen) mukaan työkykyyn, työssä kuormittumiseen ja elämänlaatuun keski-iässä. Hyvää kestävyysliikuntaa on kävely sauvojen kanssa tai ilman vähintään parina kertana viikossa muun liikkumisen lisäksi. Neljänä kertana viikossa 50 minuutin liikkumisella on vaikutusta myös vaihdevuosien oireiden helpottumiseen sekä henkisten voimavarojen paranemiseen. (Rutanen 2017.)

Väitöskirjassa (Paasanen 2019) tarkasteltiin luontokokemusten merkitystä mielialaan, elpymiseen sekä hyvinvointiin ja näiden psykologisia tekijöitä. Ensimmäisessä tutkimuksessa huomattiin luontokäyntien runsauden vaikutus parempaan emotionaaliseen hyvinvointiin ja terveyden kokemiseen. Rakennettu ulkoympäristö vaikutti vain emotionaalisesti. Toisessa tutkimuksessa huomattiin elpymistä tapahtuvan enemmän ulkoliikunnassa, mutta itsevarmuus oli parempaa sisäliikunnan jälkeen. Kolmannessa tutkimuksessa huomattiin, että motiivit ja tarkkailun kohteet selittivät luonnossa elpymistä sekä hyvinvointia. Korkean stressin purkaminen, tunteiden, ympäristön ja toiminnan huomioiminen vahvisti tunnetta, kun taas yksinolon tarve madaltui. Neljännessä tutkimuksessa 4–6 kilometrin kävely lisäsi hyvää mielialaa ja elpymistä riippumatta harjoitteista kävelyn aikana. Tietyillä harjoitteilla merkitystä myös tarkkaavuuden ylläpitoon. (Paasanen 2019.)

Luontoperustaisessa toiminnassa vahvistetaan ja tuetaan osallisuutta, toimijuutta, fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä sekä huomiona on myös yleinen terveys ja hyvinvointi. Luontoperustainen toiminta soveltuu monen kaltaiseen toimintaan. Palveluita tuotetaan ammatillisesti ja tavoitteellisesti asiakkaiden kuntoutus- ja hoitosuunnitelmiin perustuen. (Green Care Finland n.d.)

2.5 Green Care -luontomenetelmä

Green Caren -toiminta perustuu kolmeen eri elementtiin, jotka ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus, joka näkyy toiminnassa, sekä yhteisöllinen osallisuus.

Näitä elementtejä eri tavalla yhdistelemällä syntyvät saavutettavat hyvinvointivaikutukset. Lisäksi perusedellytyksiin liittyy tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Palvelut voidaan jakaa Luonto Hoivan ja Luonto Voiman palveluihin. (Suomalainen Green Care n.d, 4.)

Green Care on tavoitteellista toimintaa, jonka peruskivenä on edistää ja ylläpitää ihmisten terveyttä ja mielen hyvinvointia. Toiminta on luonnossa tapahtuvaa henkilökohtaista tai ryhmä -toimintaa. Tavoitteellinen toiminta on saattaa ihminen ja luonto yhteen ja yhdeksi. Työt ovat siirtyneet kaupunkeihin ja ihmiset niiden mukana vieraantuen luonnosta. Green Care -toiminnan peruspylväitä ja periaatteita ovat luonnossa tapahtuva toiminta, huomioiden luontoperustaisuus, järjestää kokemuksellista toimintaa, sekä saada osallisuuden tunnetta. (Vehmasto, Salonen, Ilmarinen, Hirvonen, Saarinen, Peuraniemi, Paakkolanvaara, Aho & Lipponen 2021.)

Ammatillista Green Care -toimintaa on mahdollista tehdä joko terapeutisella tai ohjaavalla työotteella. Kuntoutujan oma reflektointi sekä oma pohdinta on enemmän näkyvissä terapeutisessa kuin ohjaavassa toiminnassa. (Suomi jne. 2016, 94.)

Green Care -työmenetelmät voidaan jakaa kahteen eri alueeseen, jotka ovat Vihreä hoiva sekä Vihreä voima. (Viitattu kuviossa 2.) Vihreä Hoivan perusedellytyksenä toimimiselle on sosiaali-, terveys-, tai kasvatusalan opintoja tai vahvaa yhteistyötä koulutuksen käyneiden toimijoiden kanssa. Kuka tahansa ei siis voi alkaa luontoterapian tuottajaksi. Luonto Hoivassa työpareiksi usein muodostuu Green Care – ammattilaisen lisäksi joko eräopas tai Green Care -koulutuksen saanut hortonomi. (Suomi jne. 2016, 9.) Terapeutisessa työskentelyssä työskentelevällä tulee olla psyko-, toiminta- tai taideterapeutin koulutus, ja sen lisäksi löytyä puutarhaterapeutin, eläinavusteinen tai luontoyhteys – ohjaaja koulutus. (Suomi jne. 2016, 94.)



KUVIO 2. Luonto Hoiva & Luonto Voima. Lountolähtöisiä toimintamuotoja sovelletaan eri palveluissa ja ne voivat kuulua monelle eri toimialalle. (Green Care Finland n.d.)

Green Care -toiminnassa noudatetaan sosiaali- ja terveysalan lakia ja säädöksiä. Luonto hoivan palvelut ovat erityispiiriin kuuluville asiakkaille, ja terapia on useimmin pitkä kestoista. Luonto hoivassa vahvistetaan osallisuuden, toimintakyvyn sekä arjen hallinnan toimintaa. (Suomi jne. 2016, 9.)

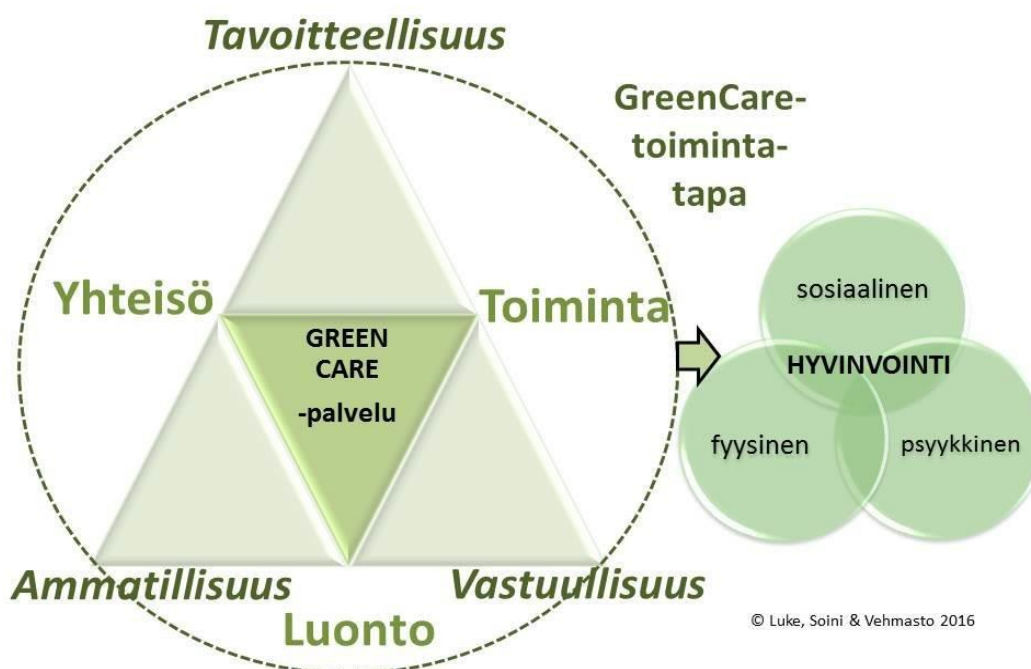
Luonto voiman palvelut eivät ole pitkäkestoisia, mutta ovat tavoitteellisia. Palvelun tarjoaja voi periaatteessa olla kuka vain, kunhan palvelun antaja tuntee, mitä hyvinvointivaikutuksia luonnosta voi saada sekä kykyä osata asiakkaan ohjaustaitoja. Kokemuksellisuuden saaminen vähentää stressiä ja antaa voimaa ja vaihtoehtoisia ajatuksia. Tarkoituksena on motivoida kuntoutujaa jatkossa omaehtoiseen luontokokemuksen hakemiseen. (Suomi jne. 2016, 9.)

Sekä terapeuttisessa että ohjaavassa luontoavusteisessa työtavassa edellytetään riittäviä perustietoja ihmisen kehittymisestä ja kuntoutumisesta. Vaaditaan myös riittävä tuntemus oman asiakasryhmän vaatimuksista ja erityispiirteistä sekä käytettävän menetelmän perusteista. (Suomi jne. 2016, 94.)

Green Care - työskentelytavan positiivisia vaikutuksia

- Itseluottamuksen syventyminen
- Omista tunteista puhumisen helpottuminen
- Oman elämän syvälinen pohtiminen kehittyä
- Vuorovaikutus sekä vastuuntunto itsestä ja toisista vahvistuu
- Läsnäolo- ja keskittymiskyky parantuvat
- Luontosuhde kehittyä ja syvenee, ja sitä kautta saa luonnosta voimaa ja iloa elämään
- Oma maailmankuva ja suvaitsevaisuus avartuu
- Mieli ja keho oppii rauhoittumaan, koko keho saa luonnollista hoivaa (Suomi jne. 2016, 16).

Parhaimmillaan luontoavusteinen työtapaa antaa osallistujille merkityksellisiä ja arvokkaita kokemuksia. (Viitattu kuviossa 3.) Yhteisöllinen ja sosiaalinen ilmapiiri syntyy toimintaympäristöstä saatavilla olevista moniaistillisista sekä -ulotteisista kokemuksista. Kuntoutuja itse määrittää millä tasolla haluaa osallistua, ja vaikuttaa omaan terveyteensä / kuntoutumiseensa. Merkityksellisyyden saaminen ei vaadi isoja kokonaisuuksia, vaan jo yksittäiset asiat voivat olla merkittäviä. Jo pienetkin hetket luonnossa saattavat synnyttää merkityksellisiä kokemuksia. Luontoyhteyden kokemus on kokonaisvaltainen ja siihen vaikuttavat työympäristön lisäksi sääolosuhteet ja sosiaalinen ilmapiiri. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 53.)



KUVIO 3. Green Care -toimintatavan peruselementit: luontoperusteisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus; sekä perusedellytykset: tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. (Green Care Finland n.d.)

2.6 Ekosysteemin merkitys hoitotyössä

Ekosysteemin erilaiset eliölajit ja geenivarat kuuluvat luonnon monimuotoisuuteen ja ovat etu ja hyöty ihmisen henkiseen, fyysiselle, sosiaaliselle ja taloudelliselle hyvinvoinnille sekä kasvulle. Kaikki maapallon ihmiset ovat riippuvaisia meidän planeettaamme koskevista ja ilmastolle merkityksellisistä ekosysteemi palveluista. Yksittäistä kansalaista ajatellen voi miettiä oman lähiympäristön luonnon vaikutusta omaan henkiseen hyvinvointiin sekä jaksamiseen omassa arjessa. (Jäppinen jne. 2014, 3.)

Ekosysteemipalvelut ovat ekosysteemin tuottamia ilmaisia, maallisia ja henkisiä hyötyjä ja voimavaraa tuottavia palveluja ihmiselle. Ekosysteemi tarjoaa ihmiselle elämän ja toiminnan perustan, joita ilman ei olisi ekosysteemipalveluja. Ekosysteemi antaa etuja luonnosta, joihin kuulu ihmisen perustarpeet, ruoka, vesi, saasteeton ilma, metsät, maatuminen ja kasvien pölyttyminen. (Jäppinen jne. 2014, 6.)

Suomessa vallitsevat erilaiset vuodenaajat vaikuttavat osaltaan ekosysteemipalveluihin ja edelleen sitä kautta vaihtelevasti terveyteen ja hyvinvointiin. Ekosysteemin ja luonnon arvostuksessa on ihmisillä paljon eroja. Myös lähimetsien virkistyskäytön mahdollisuus sekä palvelujen saatavuus on vaihtelevaa ikäluokasta ja sosioekonomisesta asemasta riippuen. Luontokokonaisuudessa koetaan olevan myös haittoja, kuten ihmisten aiheuttamat ympäristömuutokset kuten kesäisin esiintyvät sinilevälautat, joiden haittavaikutukset näkyvät virkistyspalvelujen tuottamisessa. (Jäppinen jne. 2014, 13.)

Maaseudun sydämessä ja kaupungin hälinässä asumiselle on yhteistä se, että toimeentulo on riippuvainen luonnon tuottamista elämän edellytyksistä eli sen antamista, ravinnosta, hapesta, energiasta ja materiaalista tuotteisiin luonnon antamia elämyksiä unohtamatta. Kulutus kasvaa väestön kasvun myötä ja negatiiviset seuraukset ympäristölle lisääntyvät samaan tahtiin. Luonnosta saa hyvinvointia vain, jos luonto voi itse hyvin. (Jäppinen jne. 2014, 13.)

Luonto- ja eläinavusteisten menetelmien tarve on noussut monen muutoksen kautta. Aiempina vuosikymmeninä luonto on ollut läsnä ihmisten arjessa, myös sosiaali- ja terveyspalveluiden käytössä. Suuri muutos tapahtui 1990-luvulla, jolloin psykiatrian kehityksen myötä toiminnallisia terapiamuotoja alettiin vähentää. Tuolloin hoitoja leimasi vahvasti lääketieteelliset hoitomuodot ja kustannustehokkuus oli avainasemassa. Myöhemmin havaittiin, ettei näiden tukimuotojen kautta voitu auttaa kaikkia sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakkaita. Tuolloin nousi myös voimavara- ja ratkaisukeskeinen toimintamalli, ja huomattiin, että luonto- ja eläinavusteinen toimintamalli oli kustannustehokasta. (Yli-Lauri & Yli-Viikari 2019, 24.)

Luonnon käyttöä terveydenhuollossa mielenterveyden edistämiseksi pidetään kestäväksi ratkaisuksi teollistuvissa maissa. Tämän etuja on myös ahdistuneisuuden, masennuksen sekä sosiaalisten oireiden lievittyminen. Myös toiminnot, jotka eivät suoraan liity luontoon auttavat saamaan hyviä muutoksia. Sosiaalisuus ja toiminnan joustavuus ovat keskeisiä edistäjiä toimintaan sitoutumisessa. Joustavuus myös tuo voimaantumisen tunnetta osallistujalle. Luontomaisuus luo rauhallisuuden tunnetta. (Harris 2017.)

Luonnon syklisyys on suomalaisille jatkuvasti läsnä ja koettavissa vuodenaikojen myötä, ja eri vuodenaikoja voidaan pitää myös vertauskuvana elämän eri vaiheista. Vuodenaikojen vaihtuvuus ei jää huomaamatta riippumatta siitä, asuuko kaupungissa vai maaseudulla. Luonnon voiman voi nähdä kaikkialla vaikei haiketuiksi luontoon. Kesäisin on valoa kaikkialla, kun taas syksy ja talvi tuo tullessaan hämärän ja pimeyden. Vuodenaikat voi nähdä myös vertauskuvana tasapainoisen elämän eri vaiheista. (YliLauri & Yli-Viikari 2019, 7.)

Kesällä on useimmiten voimaannuttava vaikutus ihmisiin. Kukoistava luonto, valo ja kauneus ympäröi ihmisiä. Kesällä näkyy luonnon tulokset, syksyn tultua luonto lakastuu, talveksi luonto menee nukkumaan ja keväällä alkaa uuden luominen. Ikuinen kesä on yhteiskunnassa ihanne, mutta ketä ei kiinnostaisi ainainen kukoistaminen? Asiaa syvällisemmin miettiessä tiedetään, ettei jatkuva kukoistus ole mahdollista, ja että jokaisen elämään kuuluu luonnon kaltaisia syklejä, joissa vaihtelevasti näkyvät loistaminen, lakastuminen, hiljaisuus ja jälleen uudelleen

syntyminen. Ihmiselämää ja luontoa tarkastellessa huomaa nopeasti, että kukaan ei voi aina kukoistaa. Ihmisen elämässä on luonnon kaltaisia aikoja, myös niitä, jolloin kaikki on hiljaista. (YliLauri & Yli-Viikari 2019, 7.)

Ekopsykologia teorian takana on sen keskeinen merkitys kaikille Green Caren toiminta-alueille. Tämä teorian ja käytännön yhteensovittaminen on lähtöisin alkujaan Yhdysvalloista, jossa ihminen haluttiin katsoa kuuluvaksi osaksi luontoa. Tavoitteeksi asetettiin ihmisen luonnosta vieraantumisen ehkäiseminen sekä rakentavan ja kehittävän elämäntavan ottaminen osaksi kestävästä kehityksestä. Ihmisen hyvin- ja pahoinvointi ovat aina yhteydessä luonnon kanssa. (Green Care n.d.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TEHTÄVÄ JA TAVOITE

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä ohjaajan käsikirja metsässä tapahtuvasta kuntouttavasta toiminnasta mielenterveyskuntoutujille Green Care -menetelmällä.

Opinnäytetyön tehtävinä ovat:

1. Miten Green Care menetelmä auttaa mielenterveyskuntoutujien ryhmäytymiseen?
2. Miten Green Care menetelmä auttaa mielenterveyskuntoutujien osallisuuden tukemiseen?
3. Mitkä Green Care -rastit auttavat tukemaan mielenterveyskuntoutujien osallisuutta.

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda luonto osaksi mielenterveyskuntoutujien hoitoa. Tavoitteena on myös, että ohjaajat osaavat käyttää Green Care -menetelmää osana kuntouttavaa hoitotyötä.

4 MENETELMÄLLISET

Tämä opinnäytetyö toteutui toiminnallisena opinnäytetyönä, koska tässä opinnäytetyössä toteutettiin käsikirja. Kiinnostus opinnäytetyön tekemiseen tuli metsän ja mielenterveyden yhdistämisestä. Green Caren ydinajatuksena on tuoda ihmiset takaisin luonnon linääreen ympäristöystävällisesti ja näin parantaa molempien hyvinvointia. Tässä opinnäytetyössä käsitellään Green Care -toimintaa luontoavusteisuuden kautta eli miten luontoa voi käyttää apuna mielenterveyden edistämässä. Opinnäytetyössä tämä konkretisoituu ohjaajille tehtävään Green Care -ohjaajan käsikirjaan.

4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle ja toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on erilaisen toiminnan järjestämistä tai ohjeistamista. Riippuen eri aloista ja aiheesta se voi olla erilaisia ohjeistuksia tai oppaiden rakentamista. Toiminnan suuntana on työelämälähtöisyys, jonka tarkoituksena on olla ammatillista toimintaa ammatillisessa työryhmässä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 9–10.)

Tutkimuksellisten menetelmien käyttäminen ei ole oleellista toiminnallisessa opinnäytetyössä, mutta tutkimuksellinen selvitys siitä tulee antaa. Aineistojen keruussa kannattaa olla tarkkana, koska työn laajuus saattaa laajeta kohtuuttoman suureksi. Omat mahdollisuudet, työnantajatahon vaateet, kohderyhmän tarpeiden huomioiminen sekä opinnäytetyön oppilaitoksen vaatimukset huomioiden saadaan kaikkia tyydyttävä kompromissi. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 56.)

Kun opinnäytetyö tehdään parityönä, se vaatii työn tekemisen tasapuolista jakoa. Opinnäytetyö on suuri prosessi ja vaatii työnjakoa. Opinnäytetyön tekeminen on myös ammatillista kasvua, jossa voi tarkastella omaa kasvua ja kehittymistä. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 17.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä työ tehdään näkyväksi ja käytettäväksi. Vilkka ja Airaksinen (2004) herättää heittämään itselleen kysymyksen, missä muodossa toteutus palvelee kohderyhmää parhaiten. Tässä opinnäytetyössä kohderyhmänä on mielenterveyskuntoutujat, joille järjestetään Green Care -menetelmällä toiminnallinen tapahtuma. Kohderyhmän valinta helpottaa opinnäytetyön pysymistä raameissa sekä rajaa toiminnan sopivaksi sisällöllisesti. Pelkkä toimintaosuus opinnäytetyössä yksistään ei kuitenkaan riitä. Teoriatiedon hankinnalla kehitetään omaa ammatillisuutta sekä oman alan ammattikulttuuria myöhemmässä vaiheessa. (Vilka & Airaksinen 2004, 54.)

4.2 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkoi alkusyksystä 2021. Opinnäytetyön aiheen valinta oli suhteellisen helppoa sen tekijöiden luontotoaustojen ja yhteisen mielenterveys- ja päihdetyön suuntautumisen takia. Ajatus Green Care -toiminnan aiheesta opinnäytetyöksi esitettiin opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle, joka hyväksyi idean.

Työelämäyhteistyötahoksi valikoitui yksityinen mielenterveys- ja päihdekuntoutujien yksikkö, jonne työn aihetta ehdotettiin. Työelämäpalaveriin osallistui opinnäytetyön tekijät, ohjaava opettaja ja työelämäyhteyshenkilö. Työlle haettiin ja saatiin lupa työelämäyhteyshenkilöltä. Opinnäytetyö rajattiin selkeästi alusta alkaen, jottei siitä tulisi liian laaja.

Ensimmäinen seminaari opinnäytetyön prosessissa oli ideaseminaari, jossa kerrottiin millainen työstä voisi tulla sekä työn tarkoitus, tehtävä ja tavoitteet. Työhön löytyi suhteellisen helposti lähteitä ja niitä etsittiin koko ajan työn edetessä. Opinnäytetyön aineistohaku tehtiin Cinahl & medic tietokannoissa käyttäen hakusanoja mental health, nature, nursing, green care, rehabilitator, forest ja empowerment sanojen eri muotoja sekä yhdistelmiä. Aineistoa etsittiin myös Google Scholarista edellä mainittuja sanoja sekä niiden synonyymejä ja niiden yhdistelmiä käyttäen. Medicistä ja Google Scholarista etsiessä käytettiin myös kyseisiä hakusanoja suomeksi. Tietoa löytyi myös aiheeseen liittyvistä kirjoista. Lähteet muodostuivat artikkeleista, tutkimuksista ja muusta kirjallisuudesta.

Toinen opinnäytetyön seminaari oli suunnitelmaseminaari, jossa saatiin opponenteilta ja ohjaavalta opettajalta hyviä ideoita työhön, minkä pohjalta siihen tehtiin muutoksia. Isoin opinnäytetyön muutos oli, kun alkuperäinen suunnitelma tehdä toiminnallinen tapahtuma metsässä mielenterveyskuntoutujille vaihdettiin Green Care -ohjaajan käsikirjan tekemiseen aikataulullisista syistä ja tähän haettiin lupa alkuperäiseltä luvan antajalta. Käsikirjan tarkoituksena on, että sen avulla toiminta jää osaksi kuntoutustyötä ja että kuka tahansa pystyy sen pohjalta toteuttamaan tapahtuman.

Työtä tehtiin osittain itsenäisesti jakamalla vastuuta sisällysluettelon aihepiirien mukaan. Työ on ollut pilvipalvelussa, joten sitä on ollut helppo tehdä itsenäisesti ja samalla on nähnyt mitä toinen on tehnyt. Lisäksi kokoonnuttiin välillä Microsoft Teamsin kautta tekemään työtä yhdessä. Työtä on muokattu ohjaavalta opettajalta saadun palautteen mukaan ja tiedon karttuessa.

Kolmas opinnäytetyön seminaari oli käsikirjoitusseminaari. Opinnäytetyölle ja käsikirjalle saatiin hyviä muokkausideoita opponenteilta ja ohjaavalta opettajalta. Käsikirjan lopullisen version ulkonäön hahmottaminen oli aluksi vaikeaa, koska ei tiedetty millainen tuotos olisi käytännössä paras.

Viimeiseksi kirjoitettiin pohdintaosuus sekä tiivistelmä suomeksi ja englanniksi. Lähes valmis työ annettiin vielä ulkopuolisille lukijoille ja ohjaavalle opettajalle viimeistä lukua varten, minkä jälkeen tehtiin viimeiset viimeistelyt. Lopuksi opinnäytetyö palautettiin ohjaavalle opettajalle, toiselle lukijalle, opponenteille ja työelämäyhteyshenkilölle. Opinnäytetyö eteni loogisessa aikataulussa (taulukko 1) koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Mitä?	Milloin?
Aiheen valintaprosessi, suunnitelman tekeminen & ideaseminaari	Syksy 2021
Suunnitelmaseminaari, opinnäytetyön tekeminen & käsikirjoitusseminaari	Kevät 2022
Työn viimeisteleminen, arviointiprosessi, esitysseminaari & työn julkaiseminen Theseukseen.	Syksy 2022

TAULUKKO 1. Opinnäytetyön aikataulu.

4.3 Kohderyhmä

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön kohderyhmänä ovat kuntoutusyksikön henkilökunta, joka käyttää tuotettua ohjaajan käsikirjaa, sekä nuoret aikuiset mielenterveyskuntoutajat. Kuntoutajat asuvat palveluasumisyksikössä, jossa vastataan tarvittavan avun, tuen ja ohjauksen antamisesta arjen asioissa. Toiminta perustuu yksilölliseen tukemiseen ja kuntoutujan kannustamiseen kohti hänen omia tavoitteitaan.

Jokaisella ihmisellä on sisäsyntyinen tarve olla tekemisissä luonnon kanssa ja jokaisen kanssa voi käyttää luonnon antamia mahdollisuuksia luontoharjoitusten pitämiseen. Ohjaajan tulee huomioida ihmisten erilaisuus ja erityispiirteet. (Wahlstöm & Juusela 2017, 21.) Kuten tässä opinnäytetyössä kohderyhmän tukea tarvitsevat liikuntarajoitteiset sekä sanallisia, kognitiivisia tai muita yksilöllisiä eroja omaavat kuntoutajat. Käsikirjan rastit ovat helposti sovellettavissa erilaisille ryhmille.

Ryhmien rakenteessa tulee panostaa yhteenkuuluvuuden tunteeseen toiminnan alussa ja lopussa. Se tapahtuu mahdollistamalla kaikkien tasavertainen osallistuminen, ryhmässä yhdessä tekeminen, ryhmän sääntöjen ja ohjeiden lukeminen sekä ymmärtämisen varmistaminen ja mahdollisten ongelmien käsittely avoimesti yhdessä syyllistä hakematta. On hyvä myös pyytää toiminnan jälkeen palautetta ja myös antaa sitä. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2014, 116.)

4.4 Käsikirjan suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön Green Care -ohjaajan käsikirja koostuu metsässä tapahtuvasta toiminnallisesta sekä ohjatusta tapahtumasta, jossa läpikäydään rasteja luontoa hyödyntäen. Rasteilla aiheena ovat mielenterveys, positiivisuus sekä luonnon merkitys toipumisessa. Käsikirja on tehty tietylle ryhmälle, mutta rastit ovat helposti muokattavissa muiden ryhmien tarpeita vastaavaksi. Käsikirjan rastit voi tehdä kaikki kerralla tai yksitellen.

Käsikirjan rakenne

Green Care -ohjaajan käsikirja on A4:n kokoinen, jossa sivuja on 18 ja se on tehty Saavutettavasti.fi saavutettavuusohjeita mukaillen. Saavutettava teksti on yhdenvertaisesti kaikkien saatavilla mahdollisimman helposti eli ymmärrettävää, erilaisien avustavien teknologioiden ulottuvissa sekä tietoa annetaan eri aistien avulla. Opinnäytetöiden tulee täyttää EU:n saavutettavuusdirektiivit lain digitaalisten palveluiden tarjoamisesta (306/2019) mukaisesti. (Saavutettavasti.fi n.d a.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty saavutettavuusohjeita, jotta ohjaajan käsikirjaa voisi hyödyntää mahdollisimman moni.

Tässä opinnäytetyössä tehty ohjaajan käsikirja sisältää tapahtuman toteuttamisen, aikataulutuksen, tiedon tarvittavista välineistä ja rastien esittelyn. Lisäksi kerrotaan jokamiehen oikeuksista ja ympäristövastuullisuudesta. Käsikirja sisältää myös mallin kartasta ja luontoon vietävät rastit.

Ohjauksen kansikuvaksi valikoitui (kuvan 1) orava, koska se sopii hyvin luontoteemaan ja on yhteistyökumppanin maskottieläin. Oravan kuva löytyy jokaiselta käsikirjan sivulta. Myös muissa värimaailmoissa ja kuvissa on huomioitu luontoteema. Rastien kuvat on otettu itse miettien rastien teemaan sopivaksi, mutta jättäen varaa myös mielikuvitukselle.



KUVA 1. Green Care -ohjaajan käsikirjan kansi.

Green Care -ohjaajan käsikirjan kuvaavat selvät otsikot auttavat sisällön hahmottamisessa. Tekstin jäsentämisessä on käytetty järjestettyä helposti silmäiltävää luetteloa (Saavutettavasti.fi n.d b.) Luetteloissa on käytetty joko luettelomerkkiä

tai selkeitä arabialaisia numeroita (kuva 2). Koska ohjaajan käsikirja on lyhyt, siinä ei ole käytetty sivunumerointia. Käsikirjan pelkkien otsikoiden perusteella saa sisällöstä kokonaiskäsityksen. Käsikirjan fonttina on Arial 12–28, mikä on selkeä sekä helppolukuinen.



KUVA 2. Green Care -ohjaajan käsikirjan sisällysluettelo.

Ohjaajan käsikirjassa käytetyt verkkolinkit ovat alkuperäisessä muodossa, koska käsikirja on tarkoitettu tulostettavaan muotoon. Ohjaajan käsikirja haluttiin pitää selkeänä, mutta samalla toimia tietopakettina tapahtuman järjestäjälle (kuva 3). Verkkolinkit erottuvat selkeästi muusta tekstistä värillä ja alleviivauksella (Saa-vutettavasti.fi n.d b.) Linkkien kautta löydät päivittyneen tiedon kyseisestä asiasta. Opinnäytetyön teoriaosuudessa kuviin on lisätty vaihtoehtoinen teksti.



KUVA 3. Ohje tapahtuman toteuttamiseksi.

Riviväli käsikirjassa on 1.5 ja tekstikappaleiden välissä on isompi väli, jotta kappaleiden jako näyttäisi selkeämmältä (kuvassa 4). Tekstin korostamisessa on käytetty lihavoitua tekstiä.



KUVA 4. Ohje parista rastista.

Tekstin korostamisessa ei ole käytetty värejä, mutta kuvien ja kuvioiden värit on mietitty luontoteemaan sopivaksi ja niin, että riittävien kontrastien avulla oleellinen tulee selkeästi esille. Väreillä ei kuitenkaan tuoda esille oleellista tietoa, mitä ilman värejä ei saisi. Rastien kuvat selkeyttävät rasteja (kuvassa 5), joten rastien toteuttaminen vaatii hieman näkökykyä tai jonkun ryhmästä selkeyttämään rastia. Tämä voi olla ryhmän ohjaaja tai toinen kuntoutuja.



KUVA 5. Yksi käsikirjan rasteista.

Green Care -ohjaajan käsikirjan rastit

Työn teemana on luonnon merkitys mielenterveyteen. Työssä haluttiin tehdä toiminnallinen tapahtuma, jossa yhdistyy luonnossa liikkuminen sekä rastien vaih-

tuvat tehtävät. Kaikilla rasteilla on tavoitteena läsnäolon ja keskittymisen parantuminen, onnistumisen kokemukset, stressin vähentyminen, rauhoittuminen, hyvän mielialan saaminen ja elpyminen. Luontoa on mahdollista oppia hyödyntämään oman mielenterveyden hoitamisessa luontosuhteen kehittyessä ja syventyessä. Oman kuntoutumisen ja omien sekä muiden vahvuuksien pohtiminen yhdessä tuo yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vahvistaa omaa itsetuottamusta.

Rasteja ideoitiin kaiken kaikkiaan kuusi. Ohjaajan merkitys rasteilla on ohjata kuntoutujia rastilta toiselle ja avata rastien toiminta sekä merkitys. Rasteilla on vaihtelevaa toimintaa. Kerätään valmiiseen ohjaajan tekemään ruudukkoon jokin itselle merkityksellinen luonnonmateriaali, rakennetaan yhdessä luontopaikka, parin muodostus, jossa toisen silmät on peitetty huivilla ja toinen kuljettaa jonkin ennalta suunnitellun reitin, annetaan parin ottaa itsestä kuva mielipaikassa, mieluisen paikan hakeminen ja sen piirtäminen. Viimeisellä rastilla syömisen lisäksi on tarkoitus jakaa ajatuksia ja mielipiteitä. Voidaan miettiä, nostiko joku tietty rasti tunteita pintaan tai muistoja mieleen.

Rasteilla on tarkoitus tuoda teorian tietoa käytäntöön, joten työn tekeminen on ensin aloitettu teorian etsimisellä, minkä jälkeen rastit on rakennettu teoriaa hyödyntäen. Kuntoutujia on helpompi saada luontoon tekemisen avulla ja ohjaaja voi ottaa tapahtumassa sellaista roolia, mitä kuntoutujat tarvitsevat saadakseen kokonaisvaltaisen luontokokemuksen kuitenkin liikaa olematta esillä. Rastit ovat lyhytkestoisia eikä niiden toteuttaminen vaadi koulutusta.

Rasteilla tulee liikuttua luonnossa mukavan tekemisen yhteydessä. Tekemisen ohessa helposti lähentyy ja tutustuu muiden kanssa. Rasteilla omista tunteista puhuminen on helpompaa. Lisäksi kaikilla rasteilla on tavoitteina myös läsnäolon ja keskittymisen parantuminen, onnistumisten sekä taitavuuden kokemukset, stressin vähentyminen, rauhoittuminen, hyvä mieliala, motivaation saaminen hyödyntää luontoa omassa mielenterveyden hoitamisessa luontosuhteen kehittyessä ja syventyessä.

Tapahtuma on edullinen toteuttaa ja rastien tehtävät ovat kaikkien toteutettavissa, mutta niistä saa sitä enemmän irti, mitä enemmän niihin panostaa. Tapahtumassa on hyvä muistaa luontoystävällisyys ja ekologisuus, mitkä myös omalta

osaltaan tuovat ihmistä lähemmäksi luontoa. Rasteihin saa helposti vaihtelevuutta tekemällä niitä eri vuoden- ja vuorokauden aikoihin.

Eri tutkimusten mukaan luonnosta saatavan hyödyn aika vaihteli 120 min- 300 min välillä, mutta selvää oli, että aikaa voi jakaa lyhyempiin jaksoihin. Yhden tapahtuman kesto olisi hyvä olla vähintään 50–60 min, mutta rastit voidaan jakaa useampaan kertaan tai tehdä kaikki kerralla. Kaikki rastit ja rasteilla ottamat askeleet mukaan ottaen askelia tulee helposti 4 km edestä. Liikunnan hyötyä voi lisätä kiertämällä rastit kävelysauvoilla. Rasteilla kannattaa toimia kiireettömästi, jotta niistä saa enemmän irti.

5 POHDINTA

Ihmisten ja luonnon välinen hyvinvointi liittyy vahvasti toisiinsa. Ihmisen altistuessa luonnolle se vaikuttaa myönteisesti henkiseen hyvinvointiin sekä fyysiseen terveyteen. (Bragg 2014.)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda luonnon merkitystä mielen-terveyteen tunnetuksi Green Caren toiminnallisella menetelmällä. Tästä ajatuksesta syntyi ohjaajien käsikirja luonnossa tapahtuvaan toimintaan. Ylilauri & Yli- viikari (2019) ovat teoksessaan todenneet pientenkin hetkien luonnossa saattavan saavan hyvinkin merkityksellistä aikaa kuntoutumisessa. Opinnäytetyössä haluttiin antaa kuntoutusyksikön kuntoutujille sellainen kokemus, sekä saada aikaan keskustelua, ilon ja surun aiheiden jakamista ja yhteisiä muistoja.

Green Care on tavoitteellista toimintaa, jonka perustana on edistää ja ylläpitää ihmisten terveyttä ja mielen hyvinvointia. Opinnäytetyössä suunniteltiin valmis tapahtuma metsään, jossa tarkoituksena on saattaa ihminen ja luonto yhteen. Green Caressa peruseriaatteena on luonnossa tapahtuva toiminta, jossa huomioidaan luontoperustaisuus, kokemuksellinen toiminta sekä osallisuuden ja tasa-arvon tunteiden saaminen. (Vehmasto jne. 2021.)

Ohjaajan käsikirjaan on koottu tapahtuman pitämisen ohjeistuksen lisäksi myös rastien tarkoitukset, joita ovat itsetunnon vahvistuminen, toiseen luottaminen, omien ajatusten ja tunteiden tulkitseminen ja niistä avautuminen ryhmässä.

Kantelus (2020) on kirjoittanut teoksessaan, miten omaa minäkuvaa voi vahvistaa onnistumisen kokemuksilla sekä tunteella ryhmään kulumisesta. Luonnossa liikkumisen lisäämisellä on yksilöllisten hyötyjen lisäksi myös vaikutusta terveydenhuollon kustannuksiin. (Kantelus 2020.)

Toiminnallinen osuus on haluttu rakentaa yhdessä tehtäväksi, joten kaikki rastit ovat ryhmässä tehtäviä. Tämä oli tärkeää, koska toisten huomioiminen, tasaver- taisuus ja yhdessä tekeminen tulevat näin paremmin esille.

Yhteisöllisyys korostuu sellaisissa yhteisöissä, joilla on yhteinen päämäärä ja tekeminen. Tämä vaatii toisiinsa tutustumista, luottamuksen opettelemista, toisista välittämistä ja että yhdessä tekeminen on mukavaa. (Kuhanen jne. 2014 116.)

Green Care -toiminnan eettiset ohjeet perustuvat kolmeen eri alueeseen: Ihmisen luontosuhteeseen, hyvien tapojen, lakien ja asetusten noudattamiseen sekä asiakas suhteeseen, jossa kokemuksellisuus ja osallisuus on tärkeää. Green Carelle on tärkeää, että toiminta perustuu tutkimustietoon Etenen ohjeiden mukaisesti. (Green Care – toiminnan eettiset ohjeet. 2012.) Opinnäytetyön tuotoksena olevassa ohjaajan käsikirjassa on huomioitu eettinen näkökulma. Toiminnallisessa osuudessa näkyy toisen kunnioitus ja huomioiminen sekä mahdollisuus tehdä valintoja yksin ja erikseen.

5.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöhön löytyi hyvin lähdemateriaalia erilaisista lähteistä. Haasteeksi muodostui työn järkevä rajaaminen, jottei siitä tule liian iso. Työtä muokattiin tiedon lisääntyessä aiheesta, jotta työ vastaisi paremmin opinnäytetyön tarkoitusta.

Alkuperäinen idea oli tehdä toiminnallinen tapahtuma metsässä mielenterveyskuntoutujille. Lopulta aikataulullisista syistä päädyttiin tekemään ohjaajan käsikirja ja tämän avulla aikataulussa pysyttiin hyvin. Tämä muutos mahdollistaa myös sen, että useampi voi hyötyä opinnäytetyöstä. Käsikirjan olisi voinut tehdä paremmin vastaamaan työelämäyhteistyötahon kuntoutujien ryhmää, mutta käsikirjan halutaan vastaavan erilaisiin tarpeisiin.

Käsikirjan ulkonäön hahmottaminen oli aluksi vaikeaa, koska käsikirjan merkitys toiminnan järjestämiselle on suuri, jotta tämän opinnäytetyön tarkoitus tulee esille pienessä paketissa. Niinpä oli tavoitteena saada se niin selkeäksi ja selkokuiseksi, että toiminnan voisi järjestää kuka vain ilman sen suurempaa tietämystä Green Care -toiminnasta. Käsikirjan kuvat onnistuttiin valitsemaan selkeyttämään käsikirjaa ja tekemään siitä houkuttelevamman.

Työtä tehtiin osittain itsenäisesti jakamalla vastuuta sisällysluettelon aihepiirien mukaisesti. Työ on ollut pilvipalvelussa, joten sitä on ollut helppo tehdä itsenäisesti ja samalla on nähnyt mitä toinen on tehnyt, jolloin on pystynyt muokkaamaan kokonaisuutta. Lisäksi kokoonnuttiin välillä Microsoft Teamsin kautta tekemään työtä yhdessä. Työn ollessa loppusuoralla työ annettiin ulkopuolisille luki-joille, jotta virheiden määrä saatiin minimoitua, tekstiasun oikeellisuus varmistettua ja varmistuttiin työn tarkoituksenmukaisuudesta.

5.2 Opinnäytetyön tuotoksen arviointi

Green Care -ohjaajan käsikirjassa on huomioitu kokonaisvaltainen terveys siten, että rasti tukevat mielenterveyttä ja kehon tarvitsemaa liikuntaa tulee melkein huomaamatta samalla. Luontoa voi käyttää mielenterveydenhoitamisessa monipuolisesti ja tämä käsikirja muovautuu erilaisiin tilanteisiin.

Käsikirjasta tehtiin selkeä, jotta myös he, jotka eivät ole aiheesta kuulleet pystyvät käsikirjan avulla tapahtuman toteuttaa. Ohjekirjassa on käytetty selkokieltä ja itse otettuja kuvia. Käsikirja muodostuu tapahtuman järjestämisen ohjeista ja valmiista metsään vietävistä rasteista. Käsikirja pysyy myös ajantasaisena ja soveltuu eri tarpeisiin, koska siihen merkittiin linkit nettisivuille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä mielenterveyskuntoutujille hoidollinen Green Care -ohjaajan käsikirja, mikä tehtiin suunnitelman mukaan. Työn tehtävinä oli selvittää miten Green Care -luontomenetelmä auttaa mielenterveyskuntoutujia ryhmäytymiseen sekä osallisuuden tukemiseen ja mitkä rasti auttavat osallisuuteen. Usean eri tutkimuksen ja muun lähteen vastaukseksi löytyi luonnosta saatava positiivinen vaikutus. Käsikirjan rasti tehtiin teorian pohjalta tukemaan osallisuutta. Tavoitteena oli tehdä käsikirjasta niin selkeä, että ohjaajat osaavat käyttää käsikirjaa ja Green Care -toiminta tulisi osaksi mielenterveyskuntoutujien hoitoa. Käsikirja on selkeä ja sen avulla Green Care -menetelmää on helppo käyttää osana hoitotyötä ja tuoda näin luontoa enemmän osaksi mielenterveyskuntoutujien hoitoa.

5.3 Oman oppimisen arviointi

Tämä opinnäytetyö oli molemmille ensimmäinen ammattikorkeakoulun opinnäytetyö, joten työ oli todella opettavainen. Opinnäytetyötä tehdessä tiedonhankinta erilaisilla hakumenetelmillä, tiedon käsittely ja sen arvioimisen taidot lisääntyivät. Tietoa oppi karsimaan niin, että työn kannalta oleellisen tiedon sai kirjoitettua lyhyesti eikä lisääntynyt tieto aiheesta kasvattanut työstä liian pitkää.

Raportointipohjien kieliasu sekä rakenne tuli tutuksi. Työtä tehdessä oppi paljon Green Care -toiminnasta ja sen monista mahdollisuuksista. Moni ei välttämättä ole kuullut Green Caresta, mutta luontomenetelmät ovat monelle tuttua tiedon lisääntyessä hoitotyössä. Tässä työssä opittiin tekemään näistä menetelmistä käsikirja, jonka pohjalta pystyy tapahtuman toteuttamaan.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli mielekästä erilaisten vaiheiden takia. Molemmat oppivat toiminnallisen opinnäytetyön etenemisestä ja ison työn aika-auluttamisesta. Opinnäytetyön tekemisestä jäi käteen Green Care -ohjaajan käsikirja, mitä pystyy hyödyntämään jatkossa työelämässä.

5.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Eri tieteenaloilla on erilaiset lähestymistavat tutkimuskysymyksiin, mutta yhteistä niissä on halu lisätä ymmärrystä itseensä ja maailmaan, jossa eletään. Tutkimuksen tarkoitus on tiedon tuottaminen tarkkailun, ajattelun ja kokeillun kautta. Eettiset kysymykset korostuvat aina, kun on kyseessä ihmiseen kohdistuva tutkimus. Kun puhutaan ihmiseen kohdistuvasta tutkimuksesta, kohtaamisiin saattaa liittyä tekijöitä, joita ei voi ennakoida ja näin ollen ei aina löydy yhtä ja selkeää vastausta. Eettisten periaatteiden pohdinnan selkeyttämiseksi voidaan pohtia rinnakkain ihmiseen kohdistuvia eettisiä periaatteita. (Kohonen, Kuula-Luumi & Spoo 2021.)

Eettisyys näkyy tutkittavien ihmisten ihmisarvon ja valinnanvapauden kunnioittamisena. Perustuslaissa säädetään samanlaisten oikeuksien kuulumisesta kaikille. Tutkijan tulee kunnioittaa fyysistä ja hengellistä kulttuuriperintöä ja luonnon

monimuotoista merkityksellisyyttä. Tutkimus saatetaan päätökseen niin, ettei siitä koidu tutkimuksen kohteena oleville yhteiskunnan jäsenille kohtalokasta vaaraa, haittaa tai onnettomuutta. (Kohonen jne. 2021.)

Tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä on oikeus myös kieltäytyä ja keskeyttää tutkimus omalta osaltaan. Tutkimus on aina vapaaehtoista. Osallistujalla on oikeus saada tieto asiasisällöstä ja käytänteistä sekä miten henkilötietoja käsitellään. Tutkimuksen sisältö on selvitettävä ymmärrettävästi ja kerrottava, miksi tutkimus tehdään ja miten siihen liittyviä henkilötietoja käsitellään. Myös mahdolliset haitat tai riskitekijät on kerrottava tutkimukseen osallistuville. (Kohonen, Kuula-Luumi & Spoof 2019, 7–8.) Tässä opinnäytetyössä ei ollut muita osallistuvia henkilöitä kuin luvan myöntäjä.

Opinnäytetyössä noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta. Ennen työn aloittamista sovitaan kaikkien osapuolten oikeudet, vastuut, velvollisuudet ja käyttöoikeudet. Tarvittavat tutkimusluvut hankitaan ennakoarviointia varten. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tälle opinnäytetyölle haettiin virallinen lupa yhteistyökumppanilta.

Green Care -toiminnan eettiset ohjeet perustuvat kolmeen eri alueeseen. Ensimmäisenä tulee luontosuhde, millä tarkoitetaan ihmisen alkuperäistä suhdetta luonnon kanssa hyödyntäen luonnon voimaannuttavaa ja elvyttävää vaikutusta. Toisena tulee ammatillisuus, joka näkyy hyvien tapojen, lakien ja asetusten noudattamisena, mikä on kuin suoraan ETENEn arvoista. Green Carelle on tärkeää, että toiminta perustuu tutkimustietoon. Kolmantena on asiakassuhde, jossa haetaan kokemuksellisuutta ja osallisuutta. Toiminnallisessa osuudessa on mahdollistettu juuri näiden kokeminen. Green Care -arvomaailmassa näkyy kuntoutujan mahdollisuus vaikuttaa elämäänsä koskeviin päätöksiin sekä toimiin luottamuksellisesti ja tasavertaisesti. (Green Care – toiminnan eettiset ohjeet 2012.)

Luotettavuutta tulee tarkastella eri näkökulmista. Yksi näistä näkökulmista on aineiston hankinta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voi myös todentaa kertomalla tutkimustilanteesta, ympäristöstä ja muista tekijöistä, jotka voivat vaikut-

taa tutkimustulokseen. (Aaltio & Puusa 2020, 184—185.) Opinnäytetyötä tehdessä pohdittiin mahdollisuutta soveltaa ja käyttää sitä jatkossa toiminnan toteuttamiseen, joten käsikirja on tarkka sekä selkolukuinen.

5.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämisehdotukset

Green Care -ohjaajan käsikirja on tehty saavutettavuus ohjeita mukaillen, joten sen avulla Green Care -toimintaa on helppo toteuttaa kenen tahansa mielenterveyskuntoutujille. Green Care -toiminnasta ei siis tarvitse olla tietoa etukäteen.

Opinnäytetyötä pystytään hyödyntämään eri ikäisten ryhmien kanssa. Käsikirjassa olevien kuuden rastin lisäksi rasteja voi myös keksiä ja muokata eri ryhmien tarpeiden mukaan. Käsikirjan pohjaa pystyy hyödyntämään, vaikka rasteja muutaisi tai hyödyntäisi niistä vain osaa. Tässä työssä tehtävät tukevat tunteiden käsittelyä, yhteisöllisyyttä, osallisuutta ja toiseen ihmiseen luottamuksen kasvattamista. Green Care -ohjaajan käsikirjan tarkoituksena on, että luonto jää hoidollisella tasolla elämään mielenterveyskuntoutujien hoidossa.

Jatkokehittämisideana on käsikirjan testaaminen eri kuntoutujaryhmien kanssa. Käsikirja on tehty lumetonta aikaa ajatellen. Tämänkaltaista tapahtumaa voisi kehittää myös lumiseen aikaan tapahtuvaksi, joka tuo uudet elementit toimintaan. Illan hämäryyteen ja sen tuomaan omaan lempeyteen voisi tehdä valopolun lyhyistä ja polun varteen erilaisia tehtäviä. Jatkokehittämisen mahdollisuus on melkein pärajaton, kohderyhmä huomioiden.

LÄHTEET

Aaltio, I. & Puusa, A. 2020. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa: Juuti, P. & Puusa, A. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Ala-Nikkola, T. 2017. Mielenterveyspalveluiden rakenne ja siihen vaikuttavat tekijät Etelä-Suomen sairaanhoitopiirien alueella. Lääketieteellinen yhteiskunta. Helsingin yliopisto. Väitöskirja.

Alanko, A. 2017. Improving mental health care- Finnish mental health policy rationale in the era of dehospitalisation. Yhteiskuntatieteiden laitos. Valtiotieteide. Helsingin yliopisto. 60. Väitöskirja.

Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Suomen lääkärilehti 71/24 1759–1764.

Asikainen, E. 2014. Luontopolitiikkaa lähiöissä- Lähiöluonnon muotoutuminen Tampereen Hervannassa ja Vuoreksessa. Johtamiskorkeakoulu. Tampereen yliopisto. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 1478. Väitöskirja.

Birck, R. N.d. Pieni yhteisöllisyysopas -vinkkejä yhteisöllisyyden kehittämiseen. Käräjätörmä monisukupolvinen yhteisökylä.

Bodman, G. 2019. Leva ett med naturen - "Dammråttor kan man ju ge namn åt om man vill". Åbo Akademi University Press. Väitöskirja.

Bragg, R. 2014. Nature-based interventions for mental wellbeing and sustainable behaviour: the potential for Green Care in the UK. Ph.D. University of Essex (United Kingdom). 15/10 2022.

Granerud, A. & Eriksson, B. G. 2014. Mental Health Problems, Recovery, and the Impact of Green Care Services: A Qualitative, Participant-Focused Approach. Occupational Therapy in Mental Health, 30(4), 317–336.

Green Care Finland. N.d. Luontohoiva & Luontovoima. Luettu 12.7.2022.
<https://www.gcf Finland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>

Green Care – toiminnan eettiset ohjeet. N.d. Luettu 12.2.2022.
<https://www.gcf Finland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>

Haahtela, t., Hanski, I., von Hertzen, L., Jousilahti, P., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Puska, P., Reijula, K., Saarinen, K., Vartiainen, E., Vasankari, T. & Virtanen, S. 2017. Luontoaskel tarttumattomien tulehdustautien torjumiseksi. Lääketieteellinen aikakauskirja Doudecim. Luettu 15.2.2022.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo13480>

Harris, H. 2017. The social dimensions of therapeutic horticulture. Health & Social Care in the Community, 25(4), 1328–1336.

Jäppinen, J-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. 2014. Luonto lähelle ja terveydeksi. Multiprint Oy. Helsinki

Jäppinen, T. 2017. Estetiikka ja Green Care –Esteettistä hyvinvointia luonnosta. Humanistinen tiedekunta. Filosofian, historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos. Helsingin yliopisto. Pro gradu -tutkielma.

Kantelus, K. 2020. Luontoliikunta mielenterveyden edistäjänä ja eheyttäjänä -hyvinvointityökalu ammattikasvatukseen. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikan kandidaatintutkielma.

Kela. 2020. Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairaspotilaiden kasvu jatkuu jyrkkänä. Kela. Luettu 18.9.2021.

<https://tutkimusblogi.kela.fi/arkisto/5168>

Kohonen, I., Kuula - Luumi, A. & Spoof, S-K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3. Luettu 12.8.2022.

https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Kohonen, I., Kuula - Luumi, A. & Spoof, S-K. Päivitetty 16.11.2021. Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje. Luettu 12.2.2022.

<https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakoarvioinnin-ohje>

Koskinen, V. 2020. Building Skills for Lifelong Wellness- An Empirical Study on the Wellness-Oriented Lifestyle. humanistis -yhteiskuntatieteellisen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. JYU dissertations 246. Väitöskirja.

Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2014. Mielenterveyshoitotyö. Sanoma Pro Oy. 3–4 painos.

Mielenterveystalo.fi. N.d. Kuntoutuksesta on hyötyä! Luettu 16.6.2022.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/kuntoutuksesta_on_hyotya.aspx

Mieli. 2021. Joka kymmenes nuori aikuinen on harkinnut vakavasti itsemurhaa kuluneen koronavuoden aikana. Suomen mielenterveys ry. Luettu 18.9.2021.

<https://mieli.fi/uutiset/joka-kymmenes-nuori-aikuinen-on-harkinnut-vakavasti-itsemurhaa-kuluneen-koronavuoden-aikana/>

Morriga, A. 2021. Green Care practices and place-based sustainability transformations: A participatory action-oriented study in Finland. Wageningen University.

Nuortenmielenterveystalo.fi. N.d. Mielenterveydenvahvistaminen -mielenterveys. Mielenterveystalo.fi. Luettu 15.2.2022.

https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx

Paasanen, T. 2019. Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being- Direct Connections and Psychological Mediators. Valtiotieteellinen tiedekunta. Tampereen yliopisto. Tampere University Dissertations 187. Väitöskirja.

Rutanen, R. 2017. Physical Exercise, Work Ability and Quality of Life in Middle-aged Women Short- and long-term effects of a randomized controlled intervention. Valtiotieteellinen tiedekunta. Tampereen yliopisto. Acta Electronica Universitatis Tamperensis 2280. Väitöskirja.

Saavutettavasti.fi. N.d a. Verkkosisältöjen saavutettavuus. Luettu 8.9.2022.
<https://www.saavutettavasti.fi/verkkosisaltojen-saavutettavuus/>

Saavutettavasti.fi. N.d b. Selkeät rakenteet. Luettu 8.9.2022.
<https://www.saavutettavasti.fi/verkkosisaltojen-saavutettavuus/selkeat-rakenteet/#extra-content-1>

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Psykologia. Tampereen yliopisto. 253. Väitöskirja.

Suomalainen Green Care. N.d. LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja.
<https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/542460/green-care-tyokirja-2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka. Paino: Tallinna Raamatutrukikoda.

Swinson, T., Wenborn, J. & Sugarhood, P. 2020. Green walking groups: A mixed-methods review of the mental health outcomes for adults with mental health problems. British Journal of Occupational Therapy, 83/3, 162–171.

Tamminen, N. 2021. Mental Health Promotion Competencies in the Health Sector. Liikuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto. JYU dissertations 386. Väitöskirja.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Mielialahäiriöt. Luettu 18.9.2021.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/mielialahairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Maahanmuuttaneiden mielenterveyden edistäminen. Luettu 16.6.2022.
<https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttajien-mielenterveys/mielenterveytta-edistava-tyote>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa - Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki. Luettu 15.10.2021.
https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Luettu 18.9.2021.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>

Vehmasto, E., Salonen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J.-V., Aho, M. & Lipponen, M. 2021. Suomalainen Green Care – toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman Ja LuontoHoivan laatutyökirja. Luonnonvarakeskus (Luke), Helsinki.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy.

Vilppola, J. 2021. Toimijat, taistelijat, tipahtaneet – Koulutus- ja työtoimijuus mielenterveyskuntoutujien elämäkerrannoissa. Kasvatustieteiden tiedekunta. Aikuiskasvatustiede. Turun yliopisto. 506. Väitöskirja.

Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen J. & Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. 2017; 133/10, 985–92.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

Wahlström, R. & Juusela, M. 2017. Vihreä hoiva ja kasvatus. Helsinki: Kustannusyhtiö Artemia.

White, M.P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler B.W., Hartig, T., Waber, S.L., Bone, A., Depledge, M.H. & Fleming L.E. 2019. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Luettu 16.2.2022.

<https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3#citeas>

Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia - näkökulmia luontoperustaisen toiminnan Kehittämiseen. Vaasan Yliopisto. Levon instituutin julkaisuja, 143.

LIITTEET

Liite 1. Kuvat Green Care -ohjaajan käsikirjasta



