

MATALAN KYNNYKSEN LUONTOTAPAHTUMA PÄIHDE-  
JA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

WOT-hanke

Reinikainen Samuli  
Saraspää Jouni

Opinnäytetyö  
Hoitotyön koulutus  
Sairaanhoitaja (AMK)

2022

Hoitotyön koulutusohjelma  
Sairaanhoitaja (AMK)

---

|                                |   |       |      |
|--------------------------------|---|-------|------|
| <b>Tekijät</b>                 | Samuli Reinikainen<br>Jouni Saraspää                                    | Vuosi | 2022 |
| <b>Ohjaaja</b>                 | Sirkka Saranki-Rantakokko   |       |      |
| <b>Toimeksiantaja</b>          | Lapin AMK   |       |      |
| <b>Työn nimi</b>               | Matalan kynnyksen luontotapahtuma päihde- ja mielenterveyskuntoutujille |       |      |
| <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> | 34 + 5  |       |      |

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää matalan kynnyksen luontotapahtuma täysi-ikäisille työttömille tai työelämän ulkopuolella oleville erityisesti päihde- ja mielenterveyskuntoutujille Green Care -menetelmiä hyödyntäen. Luontotapahtuma toteutettiin yhteistyössä Lapin ammattikorkeakoulun kanssa ja tapahtuma oli osa WOT-Verkostoston voimalla osaksi työelämää-hankkeen luontoryhmän toimintaa.

Luontotapahtuman aiheena oli avantouinti ja kylmäältistuksen terveysvaikutukset. Tapahtumaan liittyi kävelyretki, jonka tarkoituksena oli kannustaa osallistujia liikkumaan luonnossa ja saada lihakset lämpimäksi ennen avantouintia. Kävelyenkin aikana keskustelimme luonnon, luonnossa liikkumisen ja kylmäältistuksen positiivisista terveysvaikutuksista. Tapahtuman tavoitteena oli osallistujien osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteen vahvistaminen Green Care -menetelmiä käyttäen ja antaa tietoa kylmäältistuksen terveysvaikutuksista sekä selvittää soveltuuko Green Care -menetelmien käyttö kyseisen kohderyhmän kanssa osana WOT-hankkeen luontoryhmän toimintaa. Tavoitteena oli myös oman asiantuntijuuden kehittäminen ja ammatillinen kasvu niin terveyden edistämisen, tiedon hankinnan, mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kohtaamisen kuin tapahtuman järjestämisen osa-alueilla.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja sen toimeksiantaja oli Lapin ammattikorkeakoulu. Tapahtumaan osallistujat ohjautuivat meille Eduron kautta. Osallistujat antoivat palautetta suullisesti tapahtuman aikana, sekä kirjallisesti tapahtuman jälkeen. Kävelyretkellä osallistujat kokivat positiiviseksi luonnossa liikkumisen ja arvioivat pyrkivänsä tulevaisuudessakin hyödyntämään erilaisia luonnon hyvinvointivaikutuksia elämässään. Suullisessa palautteessaan osallistujat kokivat saavansa luonnosta rauhallisuudentunnetta ja fyysistä hyvinvointia sekä, että luontoympäristössä oleminen helpottaa vaikeista asioista puhumista. Palautteen perusteella Green Care -menetelmiä voidaan hyödyntää osana WOT-hankkeen luontoryhmän toimintaa. Opinnäytetyötä tehdessämme huomasimme asiantuntijuuden kasvua päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kohtaamisessa ja erityisesti siinä, mitä asioita on otettava huomioon kyseiselle kohderyhmälle tapahtumaa järjestettäessä sekä luonnon terveysvaikutusten hyödyntämisestä mielenterveyden edistämiseksi sekä kylmäältistuksen terveysvaikutuksista.

Avainsanat                      Mielenterveys, Green Care, kylmäältistus, osallisuus

Degree Programme in Nursing and  
Health Care  
Bachelor of Health Care

---

|                          |  |      |      |
|--------------------------|--|------|------|
| <b>Author</b>            | Samuli Reinikainen<br>Jouni Saraspää                                   | Year | 2022 |
| <b>Supervisor</b>        | Sirkka Saranki-Rantakokko  |      |      |
| <b>Commissioned by</b>   | Lapin AMK  |      |      |
| <b>Subject of thesis</b> | A low-threshold nature event for drug and mental health rehabilitatees |      |      |
| <b>Number of pages</b>   | 34 + 5   |      |      |

---

The purpose of this thesis was to organize a low-threshold nature event for adults who are unemployed or out of work life, especially for people in drug abuse and mental health rehabilitation, using Green Care methods. The nature event was carried out in cooperation with the Lapland University of Applied Sciences and the event was part of the activities of the nature group in the project WOT-Verkoston voimalla osaksi työelämää. The topic of the nature event was ice swimming and the health effects of cold exposure. The event was accompanied by a walk, the purpose of which was to encourage the participants to move in nature and to warm up their muscles before swimming in the icy water. During the walk, we discussed the positive health effects of nature, movement in nature and cold exposure. The aim of the event was to strengthen the participants' sense of involvement and relevance by using Green Care methods, and to provide information on the health effects of cold exposure. In addition, the aim was to find out whether the use of Green Care methods would be suitable with the target group as part of the activities of the nature group of the WOT project. The goal was also for the authors of this thesis to develop their own expertise and professional growth in the areas of health promotion, information acquisition, encountering mental health and substance abuse rehabilitees, and to learn event organization.

This is a functional thesis commissioned by the Lapland University of Applied Sciences. The participants of the event created in this thesis came through the education foundation Eduro. The participants gave feedback verbally during the event and in writing after the event. During the walk, the participants experienced movement in nature as a positive thing and estimated that they would strive to utilize the various well-being effects of nature in their lives in the future as well. In their verbal feedback, the participants felt that they get a sense of calm and physical well-being from nature, and that being in a natural environment makes it easier to talk about difficult issues. Based on the feedback, Green Care methods can be utilized as part of the WOT project's nature group activities. Furthermore, the competence of the authors' of this thesis in terms of event organization and encountering drug abuse and mental health rehabilitees improved.

Key words                      Green Care, cold exposure, sense of inclusion

## SISÄLLYS

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | JOHDANTO .....  | 5  |
| 2   | OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT .....                               | 6  |
| 2.1 | Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....                   | 6  |
| 2.2 | Toiminnallinen opinnäytetyö .....                             | 6  |
| 2.3 | WOT-Verkoston voimalla osaksi työelämää .....                 | 7  |
| 3   | MIELENTERVEYS JA SEN EDISTÄMINEN .....                        | 10 |
| 3.1 | Mielenterveyshäiriöt .....                                    | 10 |
| 3.2 | Mielenterveyden edistäminen .....                             | 11 |
| 4   | GREEN CARE .....  | 15 |
| 4.1 | Green Care -toiminta .....                                    | 15 |
| 4.2 | Green Care -historia .....                                    | 16 |
| 5   | AVANTOUINNIN JA KYLMÄALTISTUKSEN TERVEYDELLISET HYÖDYT        | 18 |
| 6   | VUOROVAIKUTUS, VERTAISTUKI JA OSALLISUUS RYHMÄN TOIMINNASSA.. | 20 |
| 6.1 | Vuorovaikutus ja vertaistuki .....                            | 20 |
| 6.2 | Osallisuus ryhmän toiminnassa .....                           | 21 |
| 7   | LUONTORYHMÄN TOTEUTUS .....                                   | 23 |
| 7.1 | Suunnittelu .....   | 23 |
| 7.2 | Tapahtuman toteutus .....                                     | 24 |
| 7.3 | Tapahtuman arviointi ja tulokset .....                        | 25 |
| 8   | POHDINTA .....  | 27 |
| 8.1 | Eettisyys ja luotettavuus .....                               | 27 |
| 8.2 | Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja haasteet.....                | 27 |
|     | LÄHTEET .....   | 30 |

## 1 JOHDANTO

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luontoon ja siihen liittyvien menetelmien vastuullista, ammatillista ja tavoitteellista hyödyntämistä erilaisissa hyvinvointipalveluiden tuottamisessa. Usein Green Care -toimintaa käytetään luonto- tai maatilaympäristössä, jossa luonto voidaan kokea konkreettisesti. Luonnon eri elementtejä voidaan käyttää myös laitos- ja kaupunkiympäristöissä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c.) Erilaisten luonto- ja eläinavusteisten palveluiden tarve on syntynyt yhteiskunnan muutosten kautta. Kaupungistuminen, medikalisaatio, digitalisaatio ja teknologinen kehitys uhkaavat ihmisen kokemaan luontoyhteyttä, ja sitä kautta luontoon perustuvat hyvinvointivaikutukset jäävät vähäisiksi, tai niitä ei saada lainkaan. (Ylilauri & Yli-Viikari 2019, 1.) Viimeisten vuosikymmenien aikana on tutkittu aktiivisesti luontoympäristöön liittyviä hyvinvointivaikutuksia. Luontoon perustuvat menetelmät sopivat erityisesti tilanteisiin, joissa kommunikaatiossa ja luottamuksellisessa vuorovaikutuksessa esiintyy haasteita. (Green Care Finland 2021.)

Opinnäytetyömme käsittelee Green-Care -menetelmien käyttöä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa. Järjestimme avantouintitapahtuman mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, käyttäen Green Care -menetelmiä. Kuntoutuksessa luontoon perustuvat aktiviteetit tuovat normaalin arkielämän ja osallisuuden tunnetta. Luontoympäristöllä on useita positiivisia vaikutuksia ihmisen psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen hyvinvointiin. (Kuuluvainen & Sarén 2016, 5.) Opinnäytetyö kiinnittyy WOT-Verkoston voimalla osaksi työelämään-hankkeeseen, jonka tavoitteena on vahvistaa Lapin alueen marginaaliryhmiin kuuluvien, erityisesti päihde- ja mielenterveysongelmista toipuvien ihmisten osallisuuden kokemuksia ja merkityksellisyyden tunnetta sekä mahdollisuutta päästä osaksi yhteisöllisyyttä ja yhteiskunnan toimintoja (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022). Valmista opinnäytetyötä voidaan hyödyntää osana WOT-hankkeen luontoryhmän toimintaa. Valitsimme aiheen WOT-hankkeesta, jossa Lapin ammattikorkeakoulu on myös mukana. Haluamme työssämme perehtyä Green Care -toiminnan ja mielenterveyden tukemisen yhteyden tutkimiseen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää matalan kynnyksen luontotapahtuma täysi-ikäisille, työttömille tai työelämän ulkopuolella oleville, erityisesti mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiville henkilöille osana WOT-verkoston Voimalla osaksi työelämää-hankkeen luontoryhmän toimintaa. Luontotapahtuman aiheeksi valikoitui kylmäaltistus ja avantouinti. Omien kokemuksiemme perusteella avantouinti ja kylmäaltistus ovat hyvä tapa vahvistaa mielenterveyttä.

Tavoitteenamme oli tapahtumaan osallistuvien ihmisten osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteen vahvistaminen Green Care -menetelmiä käyttäen ja antaa tapahtumaan osallistuville tietoa kylmäaltistuksen terveysvaikutuksista sekä selvittää soveltuuko Green Care -menetelmien käyttö kyseisen kohderyhmän kanssa osana WOT-hankkeen luontoryhmän toimintaa. Tavoitteena oli myös oman asiantuntijuuden kehittäminen ja ammatillinen kasvu niin terveyden edistämisen, tiedon hankinnan, mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kohtaamisen kuin tapahtuman järjestämisen osa-alueilla.

### 2.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme noudattaa toiminnallisen opinnäytetyön mallia. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakoulujen tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena ammatillisessa kentässä on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen. Alasta riippuen se voi esimerkiksi olla ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Se voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen. (Airaksinen & Vilka 2003, 9.)

Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus toteutettiin yhtenä ohjaustapahtumana osana WOT-Verkoston voimalla osaksi työelämää-hankkeen luontoryhmän toimintaa. Ohjaustapahtuma oli luonnossa järjestetty avantouintitapahtuma, joka toteutettiin yhden päivän aikana. Ohjaustapahtumaa suunniteltiin yhdessä Lapin

ammattikorkeakoulun toimihenkilöiden kanssa, jotka ovat mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa WOT-hankkeen luontoryhmää.

Opinnäytetyömme noudattaa lineaarista mallia. Lineaarisella mallilla tarkoitetaan kaavamaisesti ja perättäisinä vaiheina etenevää mallia, jossa työskentelyvaiheet seuraavat ajallisesti toisiaan laaditun opinnäytetyösuunnitelman mukaisesti. Työskentely etenee tavoitteen määrittelystä suunnitteluun, toteutukseen ja prosessin päättämiseen ja lopuksi arviointiin. (Salonen 2013, 14-15.)

### 2.3 WOT-Verkoston voimalla osaksi työelämää

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Lapin ammattikorkeakoulu (Liite 1), joka on Eduroon kanssa yhdessä mukana Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittamassa WOT-Verkoston voimalla osaksi työelämää-hankkeessa. Suunnitelman mukaan toteutusaika alkaa 1.1.2021 ja päättyy 30.6.2023. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022.)

Eduro on Rovaniemellä toimiva vuonna 1998 perustettu säätiö. Se tarjoaa sosiaali-, terveys-, kuntoutus, koulutus- ja työllistämisen tukemisen palveluita. Eduro toimii aktiivisesti yhteistyössä Rovaniemen alueen yritysten, oppilaitosten ja muiden julkisten toimijoiden kanssa, vastaamalla työelämän tarpeisiin tuottamalla osaavia työntekijöitä ja antamalla tukea työntekijän perehtymiseen ja kiinnittymiseen työelämään. Eduro on myös mukana aktiivisesti erilaisissa hankkeissa ja projekteissa. (Eduro 2022.)

Tavoitteena WOT-hankkeessa on Lapin alueella marginaaliryhmiin kuuluvien, erityisesti päihde- ja mielenterveysongelmista kärsivien henkilöiden merkityksellisuuden ja osallisuuden tunteen kokemusten vahvistaminen sekä mahdollistaa pääsyn osaksi yhteisöjä ja yhteiskunnan toimintoja. Pidemmän aikavälin tavoitteena osallisuuden tunteen vahvistamisessa on tukea ja vahvistaa hankkeen kohderyhmiin kuuluvien ihmisten työ- ja toimintakykyä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022.)

Hankkeen tavoitteena on kehittää osallisuutta vahvistavia asiakaslähtöisiä ja yksilöllisiä toimintatapoja hyödyntävä toimintamalli, joka tulee osaksi Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointiapteekin sekä Eduron Osallisuustalon toimintaa yhteistyössä Lapin alueen järjestöjen kanssa. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022.)

WOT-hankkeessa toteutetaan osallistujien kanssa yhteistyössä vertaisuuden kautta löydettävä tuki syrjäytyneiden sekä syrjäytymisvaarassa olevien elämäntilanteeseen ja hyvinvointiin. Tärkeää on tunnistaa hankkeeseen osallistuvien henkilöiden opiskelun ja työelämään osallistumisen esteitä sekä yhteistyössä löytää tapoja niiden poistamiseksi. Kohderyhmää tuetaan pääsemään osaksi yhteisöllisyyttä, tunnistamaan oma potentiaalinsa ja kyvykkyytensä sekä henkilölle itselleen soveltuvan toiminnan, koulutuksen, kuntoutuksen tai työn löytämisessä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022.)

Hankkeessa on kolme toimenpidettä. Ensimmäisessä toimenpiteessä luodaan kynnyksetön toimintamalli kehittämisprosessin mukaisesti syrjäytymisvaarassa oleville tai jo syrjäytyneille henkilöille osallisuuden tunteen vahvistumiseksi ja työ- ja toimintakyvyn tukemiseksi. Toisessa toimenpiteessä luodaan asiakaspalvelupaketteja, joita testataan neljästi hankkeen aikana Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointiapteekin kautta, Eduron Osallisuustalossa ja lappilaisten järjestöjen toiminnassa. Toinen toimenpide jakaantuu viiteen sisältöön, näistä kohdat 2-5 kuvaavat asiakaspalvelupaketteja:

- 1) Asiakaslähtöinen ja yksilöllinen tarpeiden kartoitus Kykyviisaria käyttäen asiakaspalvelupakettien sisältöjen kehittämistyössä.
- 2) Tsempparikaveritoiminnassa vastataan Kykyviisarin sisältämiin osallisuuden ja arjen tarpeisiin.
- 3) Vertaistukiryhmätoiminta luontoympäristöä hyödyntäen vastaa Kykyviisarissa oleviin kehon ja taitojen tarpeisiin
- 4) Omahoidon työkalupaketti painottuu Kykyviisarista löytyviin hyvinvoinnin, työn ja tulevaisuuden tarpeisiin
- 5) Osallisuuden vahvistaminen sekä edistäminen vastaa Kykyviisarissa olevaan taidot-osioon. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022.)



Opinnäytetyömme luontotapahtuma oli osa WOT-hankkeen luontoryhmän toimintaa, joka kuuluu asiakaspalvelupakettiin vertaistukiryhmätoiminta luontoa hyödyntäen.

Hankkeen kolmannessa toimenpiteessä taataan hankkeen läpivienti ja viestintä sekä tiedottaminen (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022).

Kykyviisari on työikäisille tarkoitettu helppokäyttöinen, kattava ja luotettava työ- ja toimintakyvyn itsearviointimenetelmä. Se on kyselylomakkeen muodossa, jonka voi täyttää paperisena tai verkkoympäristössä. Kykyviisaria voidaan käyttää palveluissa, joissa tavoitellaan henkilöiden työhön osallistumisen ja työkyvyn tukemista. Se antaa käyttäjälle tietoa omasta tilanteesta ja auttaa ammattilaisia asiakkaiden työkyvyn seurannassa ja tukemisessa. (Työterveyslaitos 2022.)

Hankkeen tavoiteltuna tuloksena on luoda osallisuutta tukevia asiakkaan tarpeisiin vastaavia yksilöllisiä toimintatapoja hyödyntävä malli, joka tulee olemaan osana Eduron Osallisuustalon ja Lapin ammattikorkeakoulun hyvinvointiaptteen toimintaa yhteistyössä Lapin alueen järjestöjen kanssa. Malli perustuu marginaaliryhmiin kuuluvien henkilöiden tarpeisiin vastaamiseen ja moniasiantuntijuuteen. Tämä malli tarjoaa osallistujille konkreettisia itsehoitoon, osallisuuteen ja toimintakyvyn vahvistamiseen liittyviä keinoja. Pidemmän aikavälin tuloksena pyritään edistämään vahvistuneiden osallisuuden kokemusten myötä kohderyhmiin kuuluvien ihmisten työ- ja toimintakykyä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022.)

Hankkeen varsinainen kohderyhmä on työtä hakevat tai työmarkkinoiden ulkopuolelle jääneet, syrjäytymisvaarassa olevat tai syrjäytyneet täysi-ikänsä ylittäneet ihmiset, jotka tarvitsevat monimuotoista opastusta ja tukemista. Eritoten kohderyhmänä ovat päihteiden liikakäytöstä ja mielenterveysongelmista kärsivät ihmiset. Kohderyhmänä ovat myös yhteiskunnan muihin marginaaliryhmiin kuuluvat henkilöt kuten sairaslomalla, kuntoutustuella tai työnhakijana olevat, joiden työ- ja toimintakyky ovat alentuneet sekä myös palveluiden ulkopuolella olevat kuntalaiset. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2022.)

### 3 MIELENTERVEYS JA SEN EDISTÄMINEN

#### 3.1 Mielen­terveyshäiriöt

Mielen­terveyden häiriö toimii yleis­nimikkeenä erilaisille psykiatrisille sairauksille ja häiriöille. Ne ovat oireyhtymiä, joihin liittyy kliinisesti merkittäviä psyykkisiä oireita, joista aiheutuu haittaa tai kärsimystä. Mielen­terveyden häiriöt luokitellaan niiden vaikeusasteiden sekä oireiden mukaan. Mielen­terveyshäiriöiden diagnoosia tehdessä käytetään kahta eri psykiatrista tautiluokitusjärjestelmää, ICD-järjestelmää, joka on Maailman terveysjärjestön kehittämä sekä Yhdysvaltojen psykiatriayhdistyksen kehittämä DSM-järjestelmää. Vakavimmat häiriöt voivat aiheuttaa subjektiivista kärsimystä sekä elämänlaadun heikkenemistä ja toimintakyvyn laskua. Hyvällä hoidolla vaikeastakin mielen­terveyden häiriöstä kärsivä henkilö voi elää tyydyttävää ja merkityksellistä elämää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b.) Mielen­terveyden häiriöiden määrittely tarkasti on vaikeaa tai osittain jopa mahdotonta, sillä monet mielen­terveyshäiriöiden oireet kuuluvat ajoittain tavalliseen elämään. Mielen­terveyden häiriöstä on kyse silloin, kun ihmisen mieliala, ajatukset, tunteet tai käytös haittaavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat kärsimystä. (Lääkärikirja Duodecim 2022.) Mielen­terveyshäiriöissä on kyse useiden eri tekijöiden summasta, jolloin joki stressiä aiheuttava tekijä laukaisee lopulta häiriön, jonka puhkeamiselle muut tekijät ovat jo aikaisemmin luoneet pohjan. Mielen­terveyden järkkyyessä onkin erityisen tärkeää tunnistaa oireet ja saada sopivaa hoitoa. Täytyy kuitenkin muistaa, että mielen­terveys voi kuormittua jossain elämän vaiheessa ja tilapäinen henkinen pahoinvointi on täysin normaalia vaikeissa elämäntilanteissa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b.)

Suomessa ihmisten fyysinen terveys on kohentunut viimeisten vuosikymmenien aikana, mutta samankaltaisia muutoksia ei ole saatu aikaan mielen­terveyden hoidossa. Onkin arvioitu, että mielen­terveyden häiriöiden aiheuttamat kustannukset ovat Suomessa vuosittain arviolta 11 miljardia euroa. Suomalaisten työ­kyvyttömyyseläkkeistä mielen­terveysperusteisia on 53,2 prosenttia. (Suomen mielen­terveys ry 2021.)

### 3.2 Mielen terveyden edistäminen

Mielen terveyden edistäminen perustuu henkilön omien mielen voimavarojen vahvistamiseen, joka tuottaa tyytyväisyyttä elämään ja yleistä hyvinvointia. Terveydenhuollolla on tärkeä rooli etenkin varhaislapsuudessa mielen terveyden perusteiden luomisessa ja luomisen tukemisessa, kuten myös koko lapsuuden ja nuoruuden ajan ongelmien ylisukupolvisuuden ehkäisemisessä. (Hannukkala ym. 2017, 985-992.) Tällä tavalla mielen terveyden tukeminen voi olla myös yksilön tai yhteisön kannalta ennaltaehkäisevää. Ihminen esimerkiksi oppii uusia toimintatapoja tai uudentyypisiä ajattelumalleja, jotka suojelevat ja ehkäisevät mahdollisia mielen terveyshäiriöitä tulevaisuudessa. Mielen terveyttä voidaan edistää ja vahvistaa lukuisilla eri tavoilla. On kuitenkin tärkeää, että toiminta etenee yksilöllisesti. Samat toimintatavat eivät välttämättä käy kaikille, koska olemme kaikki erilaisia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Psyykkisen toimintakyvyn lisäksi on tuettava ja vahvistettava myös ihmisen fyysistä, sosiaalista ja emotionaalista tasapainoa. Fyysiset ongelmat voivat horjuttaa psyykkistä toimintakykyä tai sosiaaliset rajoitteet voivat horjuttaa ihmisen emotionaalista puolta. Myös ihmisen elämänlaatua ja elämän tyytyväisyyttä on tuettava esimerkiksi mielekkään tekemisen kautta hänen omat voimavaransa huomioiden. Kulmakivinä mielen terveyden edistämässä ovat myös terveellinen ruokavalio ja päihteettömyys. Tasapainoinen vuorokausirytmii ja riittävä lepo edistävät myös osaltaan ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Hyvän ja toimivan mielen terveyshoitotyön perusedellytyksenä on kuntoutujan voimavarojen ja hänen vahvuuksiensa tukeminen. Mielen terveyden edistämisessä on otettava huomioon myös yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit. (Karnerva, Kuhanen, Oittinen, Schubert & Seuri 2013, 19-21.)

Eri sosioekonomisten ryhmien välillä on merkittäviä eroja psyykkisessä hyvinvoinnissa. Työttömyys ja taloudelliset vaikeudet voivat aiheuttaa psyykkistä kuormittuneisuutta myös perheeseen kuuluville lapsille, joka voi heijastua psyykkiseen oireiluun aikuisiällä. (Hannukkala ym. 2017, 985-992.) Lainsäädännön ja

yhteiskuntapolitiikan tehtävänä onkin toimia niin, että jokaisella ihmisellä olisi niiltä osin tasavertaiset lähtökohdat (Kanerva ym. 2013, 19-21).

Elintavoilla on suuri merkitys ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Mielenterveyshäiriöistä kärsiville terveellisten elintapojen merkitys on usein suurempi vaikuttaen esimerkiksi oireiden vakavuuteen. Ihmisen psyykinen tasapaino vaikuttaa usein siihen, minkälaista ravintoa syömme. Mielenterveyshäiriöistä kärsivät ihmiset turvautuvat usein niin kutsuttuun lohtusyömiseen, jossa on runsaasti nopeita hiilihydraatteja ja verraten paljon kovaa rasvaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Vakavista mielenterveyshäiriöistä kärsivillä on usein yksipuolinen ja ravintoköyhä ruokavalio. Lisäksi ateriarytmisissä on haasteita ja annoskoot ovat usein liian suuria. Epäterveellinen ruokavalio ja liikunnan puute ovat syynä myös ihmisen ylipainoon, joka puolestaan aiheuttaa useita erilaisia sairauksia ja laskevat entisestään hänen toimintakykyään. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Väestötutkimusten mukaan liikunnan vähäisyydellä on yhteys masennusoireisiin ja kliiniseen masennustilaan. Liikuntaharrastusten puute tai vähäisyys ennustaa myöhemmällä iällä masennuksen puhkeamista. Säännöllinen aerobinen liikunta kohottaa mielialaa, liikunnalla voi myös ehkäistä ja jopa hoitaa vakavaa masennustilaa. Liikunta vaikuttaa psyykkiseen ja fyysiseen terveydentilaan useiden eri mekanismien kautta. Keskeinen tekijä vaikutuksessa masennukseen on todennäköisesti liikunnan neuroprotektiivisuus. (Leppämäki 2007, 629-630.)

Ihmisillä, jotka liikkuvat paljon, on vähemmän itse ilmoittamia depressio-oireita. Lisäksi vähän liikuntaa harrastavat sairastuvat depression useammin kuin paljon liikuntaa harrastavat. Endorfiinien ja monoamiinien pitoisuudet veressä suurenevät liikuntaa harrastaessa ja veren kortisolipitoisuus vähenee. Liikunta voi myös kääntää huomiota pois negatiivisista ajatuksista. (Käypä hoito –suositus 2016). Liikuntaharjoittelu sopii osaksi ahdistuneisuushäiriön ja masennuksen hoitoa, jos vasta-aiheita ei ilmene. Masennuksen lääkehoito ei ole esteenä säännölliselle liikunnalle, mutta liikunta ei kuitenkaan korvaa muuta hoitoa. Säännöllisen liikunnan jatkaminen muiden hoitojen jälkeen on myös hyödyllistä. Vähintään

vuoden jatkuneen liikuntaharrastuksen on havaittu tutkimuksissa vähentävän masennusoireiden uusiutumiskärsiä. (UKK-instituutti 2020.)

Liikunta ja harrastustoiminta jäävät usein mielenterveysongelmista kärsivillä vähäiseksi esimerkiksi lääkityksen ja siitä johtuvien haittavaikutusten ja aloitekyvyn puutteen takia. Vakavista psyykkisistä ongelmista kärsiville viralliset liikuntasuositukset ovat usein liian raskaita ja kuormittavia. Tällöin voidaankin keskittyä esimerkiksi kevyisiin kävelylenkkeihin ja helposti saatavilla oleviin luontoretkiin. Peruskuntoa kohottavia tekijöitä voidaan vahvistaa myös päivittäisillä valinnoilla kulkeamalla lyhyemmät matkat kävellen, tai käyttämällä hissien sijasta portaita. Liikuminen edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja siitä saatavat fyysinen kunto sekä keuhonhallinta parantavat myös minäkuvaa ja voimaantumisen tunnetta. Pitkään jatkuneella päihteiden käytöllä on myös useita negatiivisia vaikutuksia niin fyysisellä, kuin psyykkiselläkin tasolla. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022a.)

Unettomuus saattaa olla psykiatrisen sairauden ensioire. Unettomuushäiriö voi johtaa myös psykiatriseen sairauteen sekä esiintyä oheissairautena samanaikaisten psykiatristen sairauksien yhteydessä. Stressi on yleinen syy nukahtamisvaikeuksiin ja katkonaiseen yöuneen, muita tavallisimpia syitä unettomuuteen ovat unirytmien epäsäännöllisyys, liiallinen kofeiinipitoisten juomien tai alkoholin käyttö sekä vähäinen liikunta. (Patronen 2021.) Unen saanti saattaa häiriintyä herkästi myös ahdistuneisuuden vuoksi. Eri syistä johtuva ahdistuneisuus on yleinen syy myös unettomuuteen. Tämän lisäksi ahdistuneisuus on yleinen päihteiden käytön ja päihderiippuvuuden syy ja seuraus. (Huttunen 2018.)

Unettomuushäiriön itsehoidossa keskeistä on yleisestä terveydestä huolehtiminen, terveelliset elintavat helpottavat nukkumaan paremmin. Lisäksi keskeistä unettomuuden itsehoidossa on ajanhallinta sekä liikunnan ja ravitsemuksen terveellisyys. Säännöllinen vuorokausirytmistö tuottaa parempaa yöunta. (Patronen 2021.) Myös säännöllinen liikunta pidentää syvää univaihetta ja unen kokonaiskestoja sekä nopeuttaa nukahtamista ja näin parantaa kokonaisuudessa unen laatua. Säännöllisen liikunnan harrastaminen lisää myös vireyttä päivääikaan. (UKK-instituutti 2021.)

Psykiatriset sairaudet lisäävät tupakoinnin yleisyyttä sekä määrää. Tupakka on voimakasta riippuvuutta aiheuttava aine, jonka sisältämä nikotiini vaikuttaa suoraan aivojen toimintaan. Tupakoitsijat itse saattavat sanoa tupakan helpottavan stressioireita pitkään jatkuneen tupakoinnin vuoksi, mutta tupakoinnin on todettu myös aiheuttavan ahdistuneisuutta. Terveys 2000 –tutkimuksen mukaan tupakointi on yleisempää skitsofreniaa sairastavilla kuin muulla väestöllä. Vakavia psykiatrisia sairauksia sairastavat henkilöt tupakoivat muuta väestöä enemmän ja kärsivät eläessään tupakoinnin aiheuttamista sairauksista huomattavasti muuta väestöä enemmän. Vakavia mielenterveyden häiriöitä sairastavat myös kuolevat jopa pari vuosikymmentä nuorempina kuin tupakoimattomat ikätoverinsa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Ennen ajateltiin, että mielenterveyshäiriöitä sairastavat eivät kykene lopettamaan tupakointia ja että tupakoinnista saattaisi olla heille enemmän hyötyä kuin haittaa. Nämä väitteet ovat myöhemmin kumottu ja asenteet potilaiden ja psykiatristen työntekijöiden keskuudessa ovat alkaneet vähitellen muuttua savuttomuutta edistävään suuntaan. Tutkimuksissa on havaittu mielenterveyshäiriöitä sairastavien haluavan lopettaa tupakointi yhtä usein kuin muukin väestö. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a.)

Päihteiden ongelmakäytöstä ja mielenterveyden haasteista johtuvat kaksioisdiagnoosit ovat yleisiä. Alkoholin ongelmakäyttäjistä noin 40 prosentilla ja huumingon ongelmallisilla noin 50 prosentilla on jossain vaiheessa elämänsä jokin päihteistä riippumaton mielenterveyden häiriö. Päihteillä pyritään turruttamaan akuutteja ahdistuksen ja masennuksen oireita, mutta usein ongelmat vain syvenevät. Päihteiden käyttö tuo haasteita myös lääkehoitoon ja terapiaan sitoutumiseen. Usein mielenterveysongelmien hoito ei myöskään onnistu halutulla tavalla ilman, että päihteiden käyttö on hallinnassa. (Aalto 2017.) Mielenterveyden häiriöt ovat alati kasvava kansanterveydellinen haaste, ja niiden hoitoon tarvitaan paljon resursseja.

## 4 GREEN CARE

### 4.1 Green Care -toiminta

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luontoon ja luontoympäristöihin perustuvaa tekemistä tai toimintaa ja usein toiminta on yhteisöllistä. Pelkästään luonnossa tai viherympäristössä oleilu rauhoittaa ja laskee stressitasoa, sekä verenpainetta. Luonto myös vahvistaa ihmisen tarkkaavaisuutta ja auttaa positiivisella tavalla keskittymistä. Luontoa käytetään kuntoutuksen ja hoidon tukena erilaisin tavoin. Green Care -toiminnan ytimenä pidetään terapeutista puutarhanhoitoa, erilaisia maatala- ja eläinavusteisia toimintoja sekä luontoympäristöjen käyttöä. (Salovuori 2014, 22-23.)

Luonnon eheyttävää vaikutusta ei välttämättä tarvitse etsiä kaukaa, sillä kaupunkien puistoalueet, televisiosta katsotut luonto-ohjelmat, sekä esimerkiksi luonnon ääniä sisältävät äänitteet voivat toimia ihmiselle eheyttävänä kokemuksena. Koronaviruspandemiasta johtuvat rajoitukset ovat myös johtaneet siihen, että ihmiset ovat niin Suomessa, kuin muuallakin maailmassa viettäneet enemmän aikaa ulkona ja luonnossa tapahtuva ulkoilu ja urheilu on lisääntynyt. Green Care -menetelmiin perustuvat aktiviteetit ovat verraten edullisia ja niitä on mahdollista käyttää monipuolisesti erilaisissa yhteyksissä. Ulkoilu ja luonnossa vietetty aika toimivat myös hyvänä vastapainona kiireiselle arjelle ja avaavat ihmisen luontoyhteyttä alati kaupungistuvassa maailmassa. Luontoavusteinen Green Care -toiminta mahdollistaa ihmisen valmiuksien ja taitojen kehityksen vaihtoehtoisella, sekä toiminnan ja kokemuksen kautta tapahtuvalla kuntoutumisella. (Mental health foundation 2021.)

Green Care -toiminta tarjoaa sosiaali- ja terveydenhuollolle uudentyyppisiä toimintamalleja kuntoutus ja hoivapalveluiden järjestämiseen. Luontoon perustuvien hyvinvointimenetelmien käyttö on monipuolista ja uusia innovaatioita kehitetään jatkuvasti lisää. Eri maat hyödyntävät Green Care -menetelmiä omien vahvuuksiensa ja mahdollisuuksiensa kautta. Suomen laajat erämaa-alueet ja luonnon runsaus tarjoavat lähes loputtoman mahdollisuuden luontoperusteisen toiminnan toteuttamiselle ja kehittämiseksi. Green Care -menetelmiä harjoitettaessa

toiminta on tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista. Tämä tarkoittaa myös luonnon itsensä huomioon ottamista kestävästä kehityksestä ja vastuullisuuden osalta. Tärkeitä arvoja Green Care -menetelmistä puhuttaessa ovat lisäksi ekologisuus ja luonnon monimuotoisuuden tukeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c.)

#### 4.2 Green Care -historia

Luontoavusteisia Green Care -menetelmiä on hyödynnetty maailmalla jo tuhansia vuosia. Esimerkiksi 2000 vuotta sitten taolaiset perustivat puutarhoja niiden mielenterveyttä edistävän vaikutuksen takia. Lisäksi 1800-luvulla useat lääkärit suosittelivat puutarhanhoitoa erilaisiin mielenterveydellisiin ongelmiin. Myös Suomessa ihmisen suhde luontoon on ollut vahva kautta historian. Luonto on toiminut aikojen alusta saakka suomalaisille mielenrauhan ja voiman lähteenä. Eri maissa ja kulttuureissa ihmiset ovat pitäneet rituaaleja, seremonioita ja perustaneet luontoon erilaisia pyhiä paikkoja, joista on haettu voimaa arjessa selviytymiseen. (Anundi, Juusola & Suomi 2016, 23-33.)

Luonnon hyvinvointivaikutuksista voidaan nauttia myös sisätiloissa. Tämä on toimiva tapa esimerkiksi, jos ryhmän jäsenet eivät voi lähteä ulos luontoon. Sairaaloihin voidaan tuoda viherkasveja, jotka paitsi puhdistavat sisäilmaa vähentävät myös ihmisen kokemaa stressiä. Luonnon positiivisia terveysvaikutuksia voidaan tuoda sisätiloihin myös erilaisin luontoaiheisin maalauksin ja valokuvin. Yhtenä tapana voidaan käyttää myös luonnon ääniä sisältäviä nauhoitteita. Sateen ropina, vesiputouksen kohina, rantaan iskevien aaltojen ääni ja erilaisten eläinten äänet laskevat myös stressitasoja ja auttavat huomion palautumisessa nykyhetkeen ja se parantaa myös kognitiivista suorituskkyä. (Field 2022.)

Luonnonvarakeskuksen tekemässä verkkojulkaisussa vuodelta 2018 puhutaan Blue Caresta, jossa kokonaisvaltaista hyvinvointia saadaan erilaisista luonnon vesiympäristöistä. Julkaisussa Blue Care –toiminta rinnastetaan Green Careen sen luonnosta saatavien terveyshyötyjen vuoksi. Vesiympäristön positiivisena koetut hyvinvointi- ja terveysvaikutukset perustuvat pääasiassa siihen, että se nähdään ja koetaan miellyttäväksi. Talvisia vesistöympäristöjä ja –kokemuksia



pidetään esteettisesti miellyttävinä ja niihin liitetään erilaisia tunnesiteitä. Myös veden eri muodot, kuten tyyni, virtaava, lämmin, tai kylmä vesi koetaan voimakkaasti ja niihin liittyy usein henkilökohtaisia merkityksiä ja tunteita. Lisäksi vesiympäristön kokemukseen liittyvät vahvasti myös esimerkiksi valaistus, auringon ja vuoden kierto. (Luonnonvarakeskus 2018, 9-12.)

Yleisellä tasolla voimme erottaa kahdenlaisia luontoon perustuvia interventioita: luontopohjainen terveyden edistäminen ja vihreä hoiva. Luontopohjainen terveyden edistäminen sisältää palveluita, jotka tarjoavat ihmisille mahdollisuuden viettää aikaa luonnossa yhteisöllisellä tasolla esimerkiksi viljelyn, puutarhanhoidon tai luonnonsuojelun liittyvissä toiminnoissa. Näillä palveluilla pyritään ennaltaehkäisemään mielenterveyden ongelmia ja ne toteutetaan yleensä suuremmissa ryhmissä. Vihreähoitopalvelut ovat puolestaan suunnattu henkilöille, joilla on tietty terveystarve. Nämä palvelut tarjoavat jäsenneltyä terapiaa, kuntoutusta, tai hoitoa hyödyntämällä Green Care -menetelmiä, kuten esimerkiksi suojelu- tai puutarhahankkeita. Henkilön erityistarpeista huolehditaan myös suunnittelemalla toiminnot yksilökohtainen tarve huomioiden. (Natural capital initiative 2017.)

## 5 AVANTOUINNIN JA KYLMÄALTISTUKSEN TERVEYDELLISET HYÖDYT

Avantouinnin ja kylmäaltistuksen terveyshyödyistä puhutaan paljon, mutta tutkittua tietoa aiheesta on vielä verrattain vähän. Avantoon mentäessä ihminen kokee konkreettisesti kylmän veden ihollaan ja luonnonvedessä tapahtuva uiminen tuo ihmisen lähemmäksi luontoa. Lisäksi kokemuksessa yhdistyvät luonnon kaksi elementtiä, vesi ja ympäröivä luonto. Tiede -lehden artikkelissa termobiologian dosentti Huttunen (2000) Oulun yliopistosta kertoo, että kylmäaltistuksessa ihmisen veri ohjautuu kehon ääreisosista kehon keskiosiin. Ihmisen verenpaine nousee ääriosien verisuonien supistuessa. Tästä johtuen verisuoniston kokonaistilavuus pienenee ja verenkierron vastus lisääntyy hetkellisesti. Kylmälle altistuneet ihoreseptorit välittävät ärsykkeet keskushermostoon, joka lisää noradrenaliinin, eli verisuonia supistavan hormonin eritystä. Ihmisen elimistö kuitenkin sopeutuu toistuviin kylmäaltistuksiin ja näin autonomisen hermoston vaste ja erityisesti noradrenaliinin erityys vähenee. Noradrenaliinin sekä muiden stressihormonien vähetessä myös kipukynnys nousee ja kylmäkestävyys paranee. (Huttunen 2000.)

Työterveyslaitoksen, sekä Oulun yliopiston tutkimusprofessori Rintamäki (2017) puolestaan kertoo, että kylmäaltistuksen myötä mielihyvähormonit lähtevät erittymään välittömästi ja jos samaan pyritään esimerkiksi juoksulenkillä, on lenkin pituus oltava vähintään tunnin mittainen. Kehon kylmäaltistus saa endorfiinit, eli mielihyvähormonit, sekä kipua lievittävän kortisolin erityksen kasvamaan. Kylmäaltistus vaikuttaa näin myös ihmisen psykologiseen hyvinvointiin. Osa avantouimareista kokee mielialansa paranevan säännöllisen avantouinnin tai muun kylmäaltistuksen myötä. Masentuneisuus ja sen aiheuttamat oireet vähenevät ja energisyys lisääntyy. (Rintamäki 2017.)

Huttunen (2020) mainitsee myös, että monet psyykkistä hyvinvointia kylmäaltistuksesta saavat ihmiset ovat kertoneet tulleen riippuvaisiksi avantouinnista. Tämä voi hänen mukaansa johtua aivojen välittäjäaineiden määrän muutoksesta. Dopamiinia, noradrenaliinia ja serotoniinia esiintyy alueilla, jotka säätelevät kehon lämpötilaa, lisäksi ne liittyvät myös mielialan ja tunne-elämän säätelyyn. Huttusen mukaan lyhytaikaisessa kylmäaltistuksessa vapautuneet stressihormonit

käytetään lämpötasapainon säätelyyn ja silloin kehon stressitila koetaan positiivisena ja mieltä virkistävänä kokemuksena. Avantouimarit kokevatkin usein, että kylmäaltistus laukaisee henkisen jännityksen aiheuttaman stressin. Hallitusti ja lyhytaikaisesti koettu kylmäaltistus onkin oiva paineenpurkamiskeino. (Huttunen 2020.)

Italiassa tehdyssä poikittaistutkimuksessa huomattiin kylmässä merivedessä uivien ihmisten voivan paremmin ja omaavan paremman käsityksen terveydentilastaan kuin henkilöt, jotka eivät uineet kylmässä vedessä. Tulokset osoittivat, että tutkimukseen osallistuneet uimarit pystyivät muuntamaan kylmäaltistuksen aiheuttaman stressin positiiviseksi, joka johti parempaan hyvinvointiin. (Chiera ym. 2021, 122-126.) Toisessa tutkimuksessa kylmässä vedessä uivat henkilöt kokivat välittömiä vaikutuksia lisääntyneessä itsetunnossa sekä virkeydessä. Osallistujat kokivat myös vähentynyttä kireyden, vihan sekä sekavuuden tunnetta (Davis ym. 2020, 3-5). Kylmien suihkujen on katsottu tuovan välittömiä positiivisia vaikutuksia energisyyteen sekä lisääntyneeseen optimistisuuden ja hyvänolon tunteeseen. Pitkäaikaisiksi positiivisiksi vaikutuksiksi on havaittu lisääntynyt työkyky sekä lisääntynyt psykomotoristen prosessien nopeus ilman levottomuutta. Lisäksi manian kaltaisia oireita tai masennusta kokevat ihmiset ovat tunteneet kylmien suihkujen tuovan nautinnollisen neutraalin tai hieman positiivisen mielen-tilan. (Shevchuk 2008, 999-1000.)

Useissa Suomen kaupungeissa on paikallisten hiihtoseurojen tai muiden yhdistysten ylläpitämiä avantouintipaikkoja. Avantouintia harrastetaan usein luonnollisessa ympäristössä

## 6 VUOROVAIKUTUS, VERTAISTUKI JA OSALLISUUS RYHMÄN TOIMINNASSA

### 6.1 Vuorovaikutus ja vertaistuki

Kuuluminen ryhmään, kokemusten jakaminen ja sieltä saatu hyväksyntä ovat itsessään jo hoidollisia ja voimauttavia tekijöitä. Ryhmään kuuluvien henkilöiden samankaltaiset haasteet ja ongelmat lisäävät heidän kokemaa yhteisöllisyyttä ja luottamuksellisuutta. Ryhmäläiset voivat saada kokemuksen, että ryhmässä häntä ymmärretään paremmin, koska samankaltaiset asiat yhdistävät ja he ovat taistelleet samanlaisten asioiden parissa. Vertaistuen ja omien kokemusten jakaminen auttavat koko ryhmää. Kuntoutumisen eri vaiheissa olevat ryhmäläiset jakavat omia kokemuksiaan laajasti ja antavat uskoa ja toivoa muille. Ryhmäläiset oivaltavat, että he eivät ole ainoita, jotka kamppailevat samankaltaisten haasteiden parissa. Osalle ryhmäläisistä keskustelut antavat toivoa ja osalle se voi lisätä itseluottamusta. (Kanerva, Kuhanen, Oittinen, Schubert & Seuri 2013, 119.)

Vertaistuki on vastavuoroista ja omaehtoista kokemusten vaihtoa. Omien kokemusten jakaminen ja luottamuksellinen keskustelu lievittävät akuuttia ahdistuneisuutta ja vähentävät pelkotiloja. Vertaistuki ja ryhmässä toimiminen ovat myös toimivia keinoja syrjäytymistä vastaan. Parhaimmassa tapauksessa ryhmän jäseniin voi tutustua ja heitä voi tavata myös ryhmätoiminnan ulkopuolella. (Mielenterveystalo 2022.)

Hyviin vuorovaikutustaitoihin kuuluu vastavuoroisuus, jossa kaikki osallistujat antavat oman panoksensa yhteiseen keskusteluun tai tapahtumaan. Toimiva vuorovaikutus mielenterveystyössä on empaattista, läsnä olevaa ja kannustavaa. Ryhmän koosta riippumatta kaikilla tulisi olla yhdenvertainen oikeus osallistua keskusteluun. Vuorovaikutus ei välttämättä aina tapahdu sanojen välityksellä, vaan myös eleillä ja ilmeillä on suuri merkitys. (Suomen mielenterveys ry 2022.)

Mielenterveystyössä keskustelut potilaan/kuntoutujan kanssa ovat yhteistyösuhteen ja luottamuksen keskeisimpiä menetelmiä. Keskustelut voivat liittyä esimer-

kiksi hoitoon, tavoitteisiin, kuntoutujan haasteisiin tai arkiseen keskusteluun kuntoutujan mielenkiinnonkohteista tai harrastuksista. Keskustelut ovat usein jo itsessään hoidollisia tapahtumia ja vievät kuntoutujaa eteenpäin hänen haasteissaan. Hoitaja tukee keskustelun, kuuntelemisen ja aidon läsnäolon kautta kuntoutujan jo olemassa olevia voimavaroja. Luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen synnyttyä keskustelut ovat usein syvällisempiä. Vuorovaikutukseen vaikuttaa olennaisesti myös kuntoutujan sen hetkinen vointi ja jaksaminen. (Kanerva, Kuhanen, Oittinen, Schubert & Seuri 2013, 162.)

## 6.2 Osallisuus ryhmän toiminnassa

Osallisuuden edistäminen on osana Suomen hallituksen ja Euroopan unionin tavoitteita. Se on nostettu yhdeksi keskeiseksi tavaksi ehkäistä syrjäytymistä ja torjua köyhyyttä, täten vähentäen eriarvoisuutta (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2019). Osallisuus on käsitteenä monimutkainen ja siitä, mitä sillä tarkoitetaan ei kuitenkaan vallitse yksimielisyyttä. Kuitenkin osallisuuden edistämällä arvioidaan olevan hyvin eritavoin syrjäytymistä ja köyhyyttä torjuvia vaikutuksia. Osallisuus voidaan kuvailla eräänlaiseksi kattomääritelmäksi, joka kerää alleen erilaisia näkökulmia ja lähestymistapoja käsitteineen. Lähtöolettamuksena on, että osallisuutta lisäämällä voidaan kasvattaa yksilötason hyvinvointia, joka puolestaan heijastuu yhteiskuntaan luottamuksen lisääntymisenä sekä sosiaalisena kestävytenä ja eheytenä. (Karjalainen & Raivio 2013, 12.)

Karjalaisen & Raivion (2013) mukaan osallisuuden rakentumista voidaan tarkastella kolmen osallisuuden ulottuvuuden kautta, jotka ovat riittävä hyvinvointi ja toimeentulo, eli taloudellinen osallisuus (HAVING), toimijuus/valtaisuus, eli toiminnallinen osallisuus (ACTING) sekä jäsenyys ja yhteisöihin kuuluminen, eli yhteisöllinen osallisuus (BELONGING). Nämä hyvinvoinnin elementit ovat monessa yhteydessä tunnistettu osallisuutta ja siten yhteiskunnallista toimintakykyä tukeviksi sekä sosiaalista kestävyttä rakentaviksi perusedellytyksiksi. (Karjalainen & Raivio 2013, 16.)

Osallisuuden voidaan sanoa olevan liittymistä, suhteissa olemista, yhteisyyttä ja kuulumista. Osallisuus on myös osallistumista ja siihen liittyvää vaikuttamista

sekä demokratiaa. Se on myös edellä mainittujen asioiden johtamista ja järjestämisestä. (Isola ym. 2017, 3.)

Osallisuus ilmenee yksilön tasolla kokemuksena, kun henkilö tuntee kuuluvan hänelle itselleen merkityksellisiin yhteisöihin ja ryhmiin. Yhteisöissä osallisuus näyttäytyy jäsentensä keskinäisenä arvostuksena, luottamuksena ja mahdollisuutena olla vaikuttamassa yhteisöjen toimintoihin. Yhteiskunnallisella tasolla osallisuus merkitsee mahdollisuuksien ja oikeuksien toteutumista. (Raivio 2018, 32.) Osallisuus ja osattomuus ovat kuitenkin ensisijaisesti yksilöllisiä tunteita tai kokemuksia, joista ei voi puhua toisen ihmisen puolesta. Osallisuuteen liittyy myös valinnan vapaus ja vallan tunne, osallisuus ei siis voi olla pakollista. (Karjalainen & Raivio 2013, 14.)

## 7 LUONTORYHMÄN TOTEUTUS

### 7.1 Suunnittelu

Suunnittelumme pohjana meillä oli järjestää Green Care –menetelmiin perustuva matalan kynnyksen luontotapahtuma mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Toitimme luontopohjaisen tapahtuman, jossa kävimme osallistujien kanssa kävelylenkin Ounasvaaran polkuverkostoa hyödyntäen näköalatornilla ja sen jälkeen tarjosimme mahdollisuuden ohjattuun avantouintiin. Halusimme myös tuoda osallistujille tietoa kylmäaltistuksen positiivisista terveysvaikutuksista ja mahdollisuuden tutustua avantouintiin turvallisesti ja ohjatusti.

Ensin suunnitelmissa oli ideoida ja toteuttaa pilkki-, tai lumikenkätapahtuma Rovaniemen lähimaastossa, mutta päädyimme kuitenkin tapahtumaan, jossa yhdistimme rennon kävelylenkin Rovaniemen Ounasvaaralla, sekä mahdollisuuden tutustua avantouintiin Koskipuiston avantouintipaikalla. Valitsimme Ounasvaaran näköalatornin läheiset polut niiden sijainnin ja luonnon vaikuttavuuden perusteella.

Ratkaisuun vaikutti osaltaan myös se, että ryhmän toimintaan osallistuvat henkilöt olivat jo tämän vuoden aikana olleet mukana pilkki- ja lumikenkätapahtumassa. Kävelylenkillä ja avantouinnilla halusimme tarjota osallistujille uuden kokemuksen, ja saada heidät innostumaan luonnossa liikkumisesta, sekä tutustuttaa heidät kylmäaltistuksen positiivisiin terveysvaikutuksiin. Luontoretkeily ja avantouinti ovat myös kohtuullisen edullisia tapoja liikkua ja pitää yllä omaa terveyttään, eikä harrastuksen aloittamiseen tarvitse tehdä suuria rahallisia hankintoja. Harrastuksen edullisuus ja helppous sopivat mielestämme hyvin kohderyhmämme toimintaan.

Laadimme tapahtumasta kuvallisen ilmoituksen, jonka ryhmän ohjaaja jakoi Lapin ammattikorkeakoulun, sekä Eduron verkkosivuille. Lisäksi Eduron kautta mukana ollut ohjaaja teki tapahtumasta julkaisun WOT-hankkeen Instagram –sivulle. (Liite 2)

## 7.2 Tapahtuman toteutus

Järjestimme tapahtuman maanantaina 11.4.2022 kello 13.00-15.00. Ennen osallistujien saapumista kävelimme Ounasvaaralla suunnitellun reitin läpi ja tarkastimme reitin kunnon. Vaaran jyrkin kohta oli paikoin jäinen, mutta arvioimme selviytyvämmeksi siitä ryhmäläisten kanssa. Tapasimme osallistujat Koskipuiston parkkialueella kello 13.00, jonka jälkeen esittelimme lyhyesti itsemme ja kerroimme tapahtuman kulusta ja aikataulusta. Tapahtumaan osallistui yhteensä viisi henkilöä. Kolme henkilöä ohjautui meille Eduron kautta. Heidän lisäksi tapahtumaan osallistui kaksi ohjaajaa, jotka ovat järjestäneet samankaltaisia tapahtumia aikaisemminkin ryhmän kanssa.

Lyhyen tutustumisen jälkeen lähdimme kävelemään Koskipuistosta kohti Ounasvaaran näköalatornia. Matkan alussa yksi osallistujista kertoi, että hänen jalkansa on kipeä ja hän ei kykene kävelemään jyrkkää vaaran rinnettä ylös levähtämättä. Sovimme, että pidämme kävelyn aikana tarvittavan määrän taukoja ja etenemme muutenkin rauhallisesti. Kävelyn aikana keskustelimme osallistujien kanssa arkisista asioista ja kerroimme kylmäältistuksen terveyshyödyistä, sekä riskeistä. Kävelylenkin aikana yksi osallistuja kertoi haluavansa lämmittelylenkin jälkeen osallistua myös avantouintiin. Hän kertoi, että on käynyt avannossa yhden kerran ennen tätä päivää. Kaksi muuta osallistujaa kertoivat, että haluavat seurata uintia avannon reunalta menemättä itse veteen. Toisella heistä oli negatiivinen kokemus edelliseltä avantouintikerralta, ja toinen kertoi, että ei osaa uida kunnolla.

Pääsyämme näköalatornille Ounasvaaran laelle tarjosimme osallistujille vettä ja teetä. Keskustelimme Ounasvaaran ympäristöstä luontomahdollisuutena, sekä yleisesti luonnon positiivisista vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kahdelle osallistujalle Ounasvaaran ulkoilumahdollisuudet tulivat osittain uutena asiana ja he aikoivat käydä tulevaisuudessa hyödyntämässä Ounasvaaran laajaa ulkoilumahdollisuutta.

Pidemmän tauon ja keskustelun jälkeen lähdimme kävelemään takaisin kohti Koskipuistoa. Matkalla keskustelimme lisää kylmäältistuksen vaikutuksista, sekä siitä, minkälaisia reaktioita kylmä vesi aiheuttaa kehoon. Muistutimme myös, että



kylmään veteen meneminen ja siellä oleminen vaatii yleensä totuttelua ja veteen mennessä on tärkeää kuunnella kehoaan. Kertasimme myös muita turvallisuuteen liittyviä asioita avantouintiin liittyen. Takasin kävellessämme pidimme myös muutaman lyhyen tauon osallistujan kipeytyneen jalan takia.

Avannolle päästyämme vaihdoimme uima-asut päällemme ja osa ryhmästä kerääntyi avannon reunalle katsomaan. Ennen veteen menoa näytimme vielä kaikille pelastusrenkaan sijainnin ja kertasimme muutkin varo-ohjeet. Avantoon meno sujui jännityksestä huolimatta päättäväisesti. Osallistujan ollessa kokonaan vedessä vaikutti aluksi siltä, että hänen hengityksensä menee pinnalliseksi ja se pakottaa hänet nousemaan ylös vedestä. Rauhoittelun ja ohjauksen myötä hän sai kuitenkin tasattua hengityksensä normaaliksi ja pysyi avannossa noin minuutin ajan.

Vedestä noustuamme menimme pukuhuoneeseen vaihtamaan vaatteet. Keskustelimme avannossa kävijän kanssa nopeista kylmältistuksen vaikutuksista kehoon. Hän kuvasi oloaan energiseksi, ja hänellä oli tunne, että on voittanut itsensä. Annoimme hänelle positiivista palautetta osallistumisesta ja kerroimme, että pitää itsensä mahdollisuuksien mukaan lämpimänä loppupäivän. Lisäksi ohjeistimme avannossa kävijää juomaan runsaasti nestettä iltapäivän ja illan aikana, ja mikäli mahdollista juomaan jotakin lämmintä. Vaihdettuamme vaatteet tapasimme muut ryhmäläiset pukukopin ulkopuolella ja joimme Välimaan tarjoamaa teetä. Lopuksi keskustelimme kaikkien osallistujien ja ohjaajien kanssa tapahtumasta ja siihen liittyvistä toiminnoista.

### 7.3 Tapahtuman arviointi ja tulokset

Suullisessa palautteessaan osallistujat kertoivat, että tapahtuma oli hyvin järjestetty, ja vaikka kaikki eivät käyneetkään avannossa saivat he hyvää reittitietoa Ounasvaaran ulkoilumahdollisuuksista. Tapahtumaan osallistujat täyttivät myös lyhyen kyselyn tapahtumasta, jonka he täyttivät tapahtuman loppuvaiheessa. Osallistujien palautteesta kävi ilmi, että he voisivat osallistua vastaavanlaiseen tapahtumaan uudelleen ja tapahtumaan osallistuminen oli tehty riittävän helpoksi.

Osallistujat kokivat, että he voisivat tehdä luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvia aktiviteetteja jatkossa myös itsenäisesti. (Liite 3-5)

Osallistujien lisäksi saimme palautetta tapahtumasta ohjaajilta. Sisällön suunnittelussa he arvioivat meidän ottaneen hyvin huomioon tapahtuman aikataulutuksen ja kohderyhmän tarpeet. Ohjaajat kertoivat palautteessaan myös, että tapahtuman toteutuksessa otimme hyvin huomioon osallistujien fyysisen kunnon ja toimimme sen mukaan. Positiiviseksi asiaksi he mainitsivat myös sen, että olimme varanneet osallistujille juomavettä mukaan tapahtumaan, sillä useinkaan erityisen tuen tarpeessa olevat ihmiset, tai muuten toimintakyvyn ollessa alentunut omista tarpeista huolehtiminen ei tule ensimmäisenä mieleen. Palautteen mukaan tapahtumassa vallitsi hyvä ja leppoisa tunnelma. Ohjaajat arvioivat myös ohjaamisemme olleen luontevaa ja ammatillista ryhmän ohjaustilanteissa. Lisäksi avannossa tapahtunut ohjeistus ja turvallisuustekijät toteutuivat heidän mielestään hyvin.

Kirjallisessa palautteessaan ohjaajat mainitsivat, että suunnitteluvaiheessa mukana olleet laajemmat ja monipuolisemmat kylmäaltistuksen terveyshyödyt olisi ollut hyvä käydä läpi tarkemmin ja kaikkien osallistujien kuullen. Näin toimiessamme olisimme voineet tuoda esiin muitakin kylmäaltistuksen muotoja, kuin avantouinnin. Toinen ohjaajista kertoi saaneensa tapahtuman jälkeen yhdeltä osallistujalta palautetta siitä, että tämä oli kokenut puheet alkoholin nauttimisesta ahdistavina. Puheet alkoholista ja sen nauttimisesta olisi ollut hyvä rajata pois yhteisestä keskustelusta. Ohjaajat pohtivat palautteessaan myös oliko avantouinnin sisällyttäminen tapahtumaan liian rohkea. Syitä kieltäytyä avantouinnista on ohjaajien mukaan useita, esimerkiksi jännitys, terveydelliset syyt, tai vähäpukeisuus julkisella paikalla. Toisaalta hänen mielestään tapahtuman kokonaisosallistujamäärä oli hyvä ja se, että avantoon tuli kuitenkin yksi osallistuja oli voitto sinänsä.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Eettisyys ja luotettavuus

Etiikan pääasiallisena tehtävänä on auttaa ihmistä tekemään valintoja, arvioimaan ja ohjaamaan omaa, sekä toisten toimintaa ja tutkimaan toimintansa perusteita. Etiikalla tarkoitetaan filosofian tahoja, jonka kohteena on moraalitieteet. Etiikassa on kyse myös käytännön tasolla tapahtuvasta hyvän ja pahan erottelusta erilaisten käyttäytymissääntöjen perusteella. Mielenterveystyössä uskottava ja eettinen kohtaaminen lähtee liikkeelle ihmisarvosta, sen tunnustamisesta ja elämän yhteisöllisestä luonteesta. Ihmisyyden ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen ovat mielenterveystyössä kaiken hoidon ja palvelun perusta. (Kanerva, Kuhanen, Oittinen, Schubert & Seuri 2013, 57.)

Luontotapahtuman toiminnassa otimme huomioon eettisyyden kohtelemalla tapahtumaan osallistuvia ihmisiä heidän omat vahvuutensa sekä tasa-arvo huomioiden. Opinnäytetyössä käyttämämme tietopohja perustuu tutkittuun tietoon ja luotettaviin lähteisiin, joka lisää opinnäytetyömme luotettavuutta. Opinnäytetyötä tehtäessä meillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin.

### 8.2 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja haasteet

Opinnäytetyön tavoitteet täyttyivät siltä osin, että saamamme palautteen ja havaintojemme perusteella Green Care -menetelmiä voidaan hyödyntää WOT-hankkeen luontoryhmän toiminnassa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa. Kokonaisuudessaan osallistujat olivat tyytyväisiä tapahtumaan ja voimme arvioida osallistujien osallisuuden tunteen kasvaneen tapahtuman myötä. Kävelylenkin, avantouinnin ja luonnon itsensä tuomat terveyshyödyt näkyivät saamassamme kirjallisessa palautteessa, sekä osallistuneiden positiivisina puheina.

Toisaalta tapahtumaan osallistuneilta henkilöiltä ja ohjaajilta saamamme palautteen perusteella voimme todeta, että avantouintiin liittyvät vähäpukaisuus ja korkeahko uskaltautumiskynnys saattoivat olla kohderyhmällemme liikaa. Ohjaajilta saamamme palautteen mukaan hankkeen kohderyhmän sitoutumiskyky on mukaan niin vähäinen, että kaikille sopivaa tekemistä on haastava löytää, vaikka toiminta olisi kynnyksettömämpää.

Haastavaa tapahtuman järjestämisessä oli myös se, että emme olleet tavanneet osallistujia aiemmin. Syvempi tutustuminen olisi voinut osaltaan madaltaa avantouintiin liittyviä ongelmakohtia, ja näin olisimme saaneet houkuteltua mukaan lisää osallistujia. Tutustumisen kautta olisimme olleet valmiimpia rajaamaan myös tapahtuman aikana käytävää keskustelua paremmin. Lisäksi olisimme voineet ottaa reittivalinnassa paremmin huomioon osallistujien fyysiset rajoitteet, toisaalta oman rajoitteensa toi vuodenaika ja alue, jossa avanto oli.

Haasteena opinnäytetyötä kirjoittaessa havaitsimme vähäisen luotettavien lähteiden määrän avantouinnin terveysvaikutuksiin liittyen. Kylmäältistusta mielenterveyden tukemisessa on tutkittu enemmän, mutta usein tutkimuksissa on veden lämpötila ollut avannon lämpötilaa korkeampi.

Haasteista huolimatta opinnäytetyömme kirjallinen osuus ja tapahtuman järjestäminen onnistuivat hyvin. Vaikka avantouintiin osallistui vain yksi henkilö antoivat muut osallistujat positiivista palautetta Ounasvaaralle tehdystä kävelyretkestä. Palautteessaan he kertoivat hyödyntävänsä Ounasvaaran ulkoilumahdollisuuksia tulevaisuudessa itsenäisesti.

### 8.3 Hoitotyön ammattiosaamisen kehittyminen

Ammattiosaamisemme kehittyi usealla osa-alueella opinnäytetyön aikana. Opimme kohtaamaan erilaisista taustoista tulevia henkilöitä ja huomioimaan heidän yksilölliset tarpeensa, ja rajoitteensa. Saimme myös kokemusta toiminnallisen ryhmän suunnittelusta ja sen toteuttamisesta. Ammattiosaamisemme kehittyi positiiviseen suuntaan myös tapahtumassa olleiden vuorovaikutustilanteiden kautta.

Kirjallisessa osuudessa koemme kehittyneemme tiedonhaun ja luotettavien lähteiden käytössä. Opimme etsimään tietoa erilaisista julkaisuista niin verkosta, kuin kirjastostakin. Lisäksi saimme hyvää harjoitusta sitoutua pitkään projektiin ja toimia osana suurempaa hanketta.

Opinnäytetyötä tehdessämme opimme hyödyntämään luonnon hyvinvointivaikutuksia mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa. Huomasimme, että Green-Care menetelmiä voi hyödyntää usealla eri tavalla ja ne ovat muokattavissa helposti kuhunkin tilanteeseen sopivaksi. Uskomme, että opinnäytetyöprosessista ja sen loppuun saattamisesta on hyötyä työelämässä ja sen ulkopuolella tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

Aalto, M. 2017. Samanaikainen päihde- ja mielenterveyden häiriö. Päihdelinkki.fi tietoisku 3.10.2017. Viitattu 18.2.2022 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietois-kut/mielenterveys/samanaikainen-paihde-ja-mielenterveyden-hairio>.

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

Anundi, E., Juusola, M. & Suomi, A. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Terapia ja valmennuskeskus Helsingin Majakka. Helsinki.

Chiera, M., Demori, I., Giuria, R., Luzzo, E., Ottoboni, S., Piccinno, T., Saverino, D & Serico. 2021. Effects of winter sea bathing on psychoneuroendocrinological parameters. *Explore* Vol. 17 No 2, 122–126.

Davis, C., Denton, H., Gorczynski, P., Harper, M., Kandala, N & Massey, H. 2020. Mood and well-being of novice open water swimmers and controls during an introductory outdoor swimming programme: A feasibility study. *Lifestyle medicine* Vol. 1 No 2, 3–5.

Eduro 2022. Säätöön toiminta. Viitattu 27.4.2022 <https://www.eduro.fi/eduro-saation-toiminta/>.

Field, B. 2022. How nature therapy helps your mental health. How to bring nature indoors. Viitattu 3.5.2022 <https://www.verywellmind.com/how-nature-therapy-helps-your-mental-health-5210448>.

Green Care Finland. 2022. Vaikuttavuustutkimusta. Viitattu 5.10.2022. <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/>

Hannukkala, M., Parkkonen, J., Solantausta, T., Valkonen, J & Wahlbeck, K. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Läketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2017; 133(10), 985–992. Viitattu 21.4.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>.

Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. *Terveyskirjasto Duodecim*. Viitattu 2.5.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/lam00002>.

Huttunen, M. 2018. Ahdistuneisuus. *Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 2.5.2022 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>.

Huttunen, P. 2000. *Tiede 2000-lehti* 1/2000. Miten avantouinti vaikuttaa terveyteen? Viitattu 7.3.2022 [https://www.tiede.fi/artikkeli/kysy/miten\\_avantouinti\\_vai-kuttaa\\_terveyteen](https://www.tiede.fi/artikkeli/kysy/miten_avantouinti_vai-kuttaa_terveyteen).

Huttunen, P. 2020. Mihin koko kehon kylmähoito perustuu? Viitattu 8.3.2022 <https://www.amandan.fi/kylmahoitto/>.

Isola, A-M., Kaartinen, H., Keto-Tokoi, A., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T. & Valtari, S. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Työpaperi 33/2017. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. s. 3 Viitattu 25.2.2022.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Kanerva, A., Kuhanen, C., Oittinen, P., Schubert, C. & Seuri, T. 2013. Mielenterveysshoitotyö. Sanoma Pro Oy 3., uudistettu painos. Viitattu 17.2.2022.

Karjalainen, J. & Raivio, H. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline – palvelus ovat! Teoksessa Osallisuus – oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Jyväskylä: Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy, 12–16. Viitattu 25.2.2022 [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013\\_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64153/JAMKJULKAISUJA1562013_web.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Kuuluvainen, V., Sarén, H. 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset -hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Liikunta: Käypä hoito –suositus 2016. Suomalaisen lääkäriseuran Duodecimin ja Käypä hoito -johtoryhmän asettama työryhmä. Suomalainen lääkäriseura Duodecim. Helsinki. Viitattu 2.5.2022 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50075#s27>.

Leppämäki, S. 2007. Liikunta ja depressio. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 2007; 123(6), 629–630. Viitattu 22.4.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo96351>.

Luonnonvarakeskus 2018. Hyvinvointia luonnonvesistä. Vesiympäristöistä palveluja arkeen, matkailuun, opetukseen sekä sosiaali- ja terveyssektorille 9–12. Viitattu 2.5.2022.

Lääkärikirja Duodecim 2022. Mielenterveyden häiriöitä, Kustannus oy Duodecim. Viitattu 3.10.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>

Mental health foundation 2021. Mental health awareness week 2021, 2–3. Viitattu 21.2.2022 [https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/MHAW21\\_NATURE%20REPORT\\_ENG\\_web.pdf](https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/MHAW21_NATURE%20REPORT_ENG_web.pdf).

Mielenterveystalo 2022. Vertaistuki. Viitattu 23.2.2022 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx>.

Natural Capital initiative 2017. Green care for mental health –new report on best practices in social prescribing. Viitattu 4.5.2022 <https://www.naturalcapitalinitiative.org.uk/green-care-social-prescribing/>.

Patronen, T. 2021. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 2.5.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534>.

Raivio, H. (toim.) 2018. Työpaperi 7/2018. Enemmän sosiaalista toimintakykyä – lisää osallisuutta! Yhteiskehittäen vaikuttavampaa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalisen kuntoutuksen kehittämishankkeen (SOSKU) 2015–2018 loppuraportti. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN\\_ISBN\\_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136144/URN_ISBN_978-952-343-070-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Rintamäki, H. 2017. Avantouinti on superterveellistä! ”Kun sen on tehnyt, tietää olevansa olemassa”. Viitattu 7.3.2022 <https://www.etlehti.fi/artikkeli/terveys/avantouinti-superterveellista-kun-sen-tehnyt-tietaa-olevansa-olemassa>.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Turku <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Green Care -menetelmät, 22–23. Mediapinta 2014. Viitattu 21.2.2022.

Shevchuk, N. 2008. Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Medical Hypotheses* Vol. 70 No 5, 999–1000.

Suomen mielenterveys ry 2021. Tilastotietoa mielenterveydestä. Helsinki. Viitattu 3.10.2022. <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>.

Suomen mielenterveys ry 2022. Vuorovaikutustaitoja voi oppia. Helsinki. Viitattu 16.2.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Osallisuus. Viitattu 25.2.2022 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 16.2.2022 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022a. Elintavat ja mielenterveyshäiriöt. Viitattu 18.2.2022 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/elintavat-ja-mielenterveyshairiot>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022b. Mielenterveyshäiriöt. Viitattu 28.2.2022. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022c. Mitä Green Care on? Viitattu 22.2.2022 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2022. Viitattu 27.4.2022 <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektikoodi=S22305>.

Työterveyslaitos 2022. Mikä on kykyviisari? Viitattu 27.4.2022 <https://sivusto.kykyviisari.fi/tietoa-kykyviisarista/mika-on-kykyviisari/>.



UKK-instituutti 2020. Liikunta ja mielenterveyden häiriöt. Viitattu 2.5.2022 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-sairaudet/mielenterveyden-hairiot/>.

UKK-instituutti 2021. Liikunta ja uni: Laadukasta unta liikkumalla. Viitattu 2.5.2022 <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-uni/>.

Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. 2019. Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luon-  
toperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasan yliopisto.