

OPINNÄYTETYÖ

Luontokokemuksia sijaishuollon kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi

Kuitunen Katja

Yhteisöpedagogi
(210op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(9/2023)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi, järjestö- ja nuorisotyö

Tekijä: Kuitunen Katja

Opinnäytetyön nimi: Luontokokemuksia sijaishuollon kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi

Sivumäärä: 51 ja 32 liitesivua

Työn ohjaaja: Kolehmainen Marjo

Työn tilaaja: Sauma Kodit Ankkuri

Työn tilaajana on Sauma Kodit Ankkuri, joka keskittyy moniammatillisesti toteutettaviin erityistason lastensuojelu palveluihin. Opinnäytetyö vastaa esiin nousseeseen tarpeeseen kehittää opas luontotoiminnan vakiinnuttamiseen kuntoutuksen tueksi. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys rakentuu luonnon hyvinvointivaikutuksista huomioiden yksikön psykiatrisen kuntoutuksen tarjoaman.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin ohjaajille suunnattua kyselyä ja asiantuntija haastattelua. Kyselyn avulla kartoitettiin, kuinka luontoelämykset on otettu yksiköissä käyttöön, millaista kokemusta ja osaamista ohjaajilta löytyy sekä motivaatiota tarjota luontokokemuksia nuorille. Haastattelun tarkoituksena oli saada käytännöntietoa, miten luontokokemuksia luodaan.

Tutkimus tuotti tietoa siitä, mitä luontotoiminta on, missä se tapahtuu ja millaisia vaikutuksia sillä on. Opinnäytteen tuotoksena syntyi opas, joka keskittyy ratkaisemaan kyselyssä ilmenneitä haasteita luontotoiminnalle, joita olivat mielialan vaihtelut, tiedon puute ja resurssit.

Luontotoiminnan hyödyt terveydelle nähdään kiistattomina, joten se voitaisiin nähdä täydentävänä ”peruspaketina” lääkehoidon ja terapeuttien keskustelujen yhteydessä. Opinnäytetyön tuloksena on opas ”Luontokokemuksia sijaishuollon kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi”. Opas rakennettiin vastaamaan kysymykseen, miten sijaishuollossa voidaan luoda luontokokemuksia kuntoutuksen tueksi. Oppaan keskeisin sisältö keskittyy luontoon tutustumiseen ja spontaaniuteen, jolloin se ei vaadi erillisiä välineitä ja on mahdollista varallisuudesta riippumatta. Vuosikellon muotoon koottu luontokokemuksien opas on suunnattu opinnäytteen tilaajalle lastensuojelun käyttöön. Opas toimii tukena erilaisissa palveluissa, kuten nuorisotyössä toimiville ammattilaisille ja vapaaehtoisille luontolähtöisen toiminnan toteuttamisen tueksi. Kaikki luontotoiminnat voidaan yhdistää sosiaalisten taitojen harjoitteluun, perheterapiaan tai pelkästään tiedon jakamiseen.

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Community educator, Degree programme in NGO and Youth Work, Bachelor's Degree

Author: Kuitunen Katja

Title: Nature experiences to support comprehensive rehabilitation in foster care

Number of Pages: 51 and 32 attachment pages

Supervisor: Kolehmainen Marjo

Commissioned by: Sauma Kodit Ankkuri

The thesis was commissioned by Sauma Kodit Ankkuri, which focuses on multi-professional child protection services of a special level. The thesis responds to the emerging need to develop a guide for establishing nature activities to support rehabilitation. The theoretical reference framework of the thesis is built on the well-being effects of nature, taking into account the psychiatric rehabilitation offered by the unit.

The thesis utilized a questionnaire aimed at supervisors and an expert interview. With the help of the survey, it was mapped how nature experiences have been implemented in the units, what kind of experience and competence the child care have, and the motivation to offer nature experiences to young people. The purpose of the interview was to get practical information on how to create nature experiences.

The research produced information about what nature activities are, where they take place and what kind of effects they have. As a result of the thesis, a guide was created that focuses on solving the challenges for nature activities that emerged in the survey, such as mood swings, lack of information and resources.

The health benefits of nature activity are seen as undeniable, so it could be seen as a complementary "basic package" in connection with medical treatment and therapeutic discussions. The result of the thesis is the guide "Nature experiences to support comprehensive rehabilitation in foster care". The guide was built to answer the question of how to create nature experiences in foster care to support rehabilitation. The most central content of the guide focuses on knowing nature and spontaneity, in which case it does not require separate tools and is possible regardless of wealth. The guide to nature experiences compiled in the form of an annual clock is aimed at the customer of the thesis for child welfare use. The guide acts as support in various services, such as for professionals working in youth work and volunteers to support the implementation of nature-oriented activities. All nature activities can be combined with practicing social skills, family therapy or just sharing information.

Nature, well-being, rehabilitation, foster care, child protection

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	6
2	TILAAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ	8
	2.1 Sauma Lastensuojelu	8
	2.2 Turvallinen kodinomainen elinympäristö.....	9
3	LASTENSUOJELU	11
	3.1 Lastensuojelun sijaishuolto.....	11
	3.2 Lastensuojelun valvonta ja raportointi.....	12
4	HYVINVOINTIA LUONNOSTA KUNTOUTUKSEN TUEKSI.....	14
	4.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset ja elpymisen teoriat.....	15
	4.2 Kuntoutus.....	18
	4.3 Luonnon käyttäminen sosiaali- ja kasvatustyössä	19
5	KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET JA MENETELMÄT	23
	5.1 Kysely luontotoiminnan kartoittamiseen	24
	5.2 Teemallinen kävelyhaastattelu konkretiaan	25
	5.3 Aineiston analysointi	27
6	ANALYYSI.....	30
	6.1 Kysely	30
	6.2 Kvantifiointi.....	33
	6.3 Haastattelu	35
7	TULOKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	37
	7.1 Luontokokemuksia luomaan.....	38

7.2 Luontotoiminnan opas	39
8 POHDINTA.....	41
8.1 Opinnäytetyön prosessi ja arviointi	42
8.2 Yhteisöpedagogi sijaishuollon luontotoiminnassa.....	44
LÄHTEET	45
LIITTEET.....	52

1 JOHDANTO

Ihminen on kokenut suhteellisen nopean muutoksen maalta kaupunkiin ja ulkoa sisätiloihin. Kaupungistumisen myötä luontosuhde on heikentynyt myös maaseudulla. Viimeaikaisissa tutkimuksissa on raportoitu nuorten ulkoilukokemusten ja arjen luontoyhteyden tason laskua (Hakkoköngäs & Puhakka 2021). Luontoperinteet eivät enää siirry sukupolvelta toiselle ja perhesuhteet ovat repaleisia. Luontoon ja maaseutuympäristöön liittyvä ammatillinen toiminta, jolla edistetään hyvinvointia ja elämänlaatua, on noussut ihmisten tietoisuuteen viimeisen kymmenen vuoden aikana. Luonnon terveysvaikutuksia on tutkittu kattavasti, aiheesta on väitelty ja moni opinnäytetyö on tuonut esille empiirisen tutkimuksen keinoin luonnon vaikuttavan positiivisesti niin mielialaan kuin fyysiseen hyvinvointiin (Salonen 2020). Muun muassa päihteiden käyttöön vuoksi sijoitettuihin luonnon vaikutusta on opinnäytteessään tutkinut Laiho (2021). Luontotoiminta on noussut valtamedioihin ja luonnon merkittävyyttä hyvinvointiin pohditaan ja tuodaan laajasti esille. Vuonna 2022 Green Care Finland ry:n nimeämä vaikuttavuustyöryhmä esitti aloitteen, joka pyrkii saamaan Green Care toiminnan valtakunnallisesti ohjattavaksi (Green Care Finland 2022; MTV Katsomo 2023, 29–31; THL 2022i, 19). Tällä pyritään esimerkiksi sisällyttämään luontolähtöiset menetelmät lastensuojelun käsikirjaan.

Ankkurissa tehdessäni yhteisöpedagogitutkinnon harjoittelua havaitsin luontotoiminnan mahdollisesti sopivan asukkaiden arkipäiviin kuntoutuksen tueksi. Opiskelun aikaisten tehtävien myötä minulla oli mahdollisuus kartoittaa asiakkaiden mielipiteitä luontotoimintaan, jolloin sain positiivisia tuloksia luontotoiminnan lisäämiseen. Työskennellessäni sijaishuollon yksikössä sain nuoriin paremman kontaktin luonnossa tapahtuvassa toiminnassa, joten mielenkiintoni heräsi luontoavusteisen toiminnan hyödyntämiseen nuoren kuntoutuksen tukena ja tarjota luontokokemuksia sijoitetun nuoren arkielämään. Samalla tietoisuus meitä ympäröivästä luonnosta lisääntyisi ja ohjaajien työssäjaksaminen saisi tukea luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luontotoiminnan vakiinnuttaessa paikkansa arkisissa työtavoissa ei aikaa tarvitsisi erikseen järjestää toiminnalle, vaan siitä muodostuisi elämäntapa. Kehittämistyöni tarkoituksena oli selvittää, millaisia hyötyjä luontotoiminnalla on, millaiseksi ohjaajat kokevat luontotoiminnan ja miten nuorisokodissa luodaan luontokokemuksia kuntoutuksen tueksi. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena syntyi opas, jonka tavoitteena on herättää kiinnostusta luontoavusteisen toiminnan hyödyntämiseen nuoren kuntoutuksen aikana ja tarjota luontokokemuksia sijoitetun nuoren arkielämään, synnyttää toimintatapa.

Kehittämiseen valitsin aineiston hankinnan menetelmiksi kyselyn ja teemallisen kävelyhaastattelun. Nämä menetelmät valitsin, koska halusin tehdä laadullista kehittämistä, jossa saadaan sosiaalisen konstruktionismin näkökulmaa. Arkipäiväisyys ja elämyksellisyys ovat avainasemassa, kun tarkastellaan kuntouttavan luontokokemuksen kokonaisvaltaisuutta perinteisempien interventioiden joukossa. Valinnoillani pyrin huomioimaan, millaisilla menetelmillä saisin tietoa sijoitettujen nuorten ohjaajille mahdollisimman ymmärrettävästi ja hyödyllisesti sekä kiinnostusta kehittää luontoavusteista toimintaa organisaatiossalla.

Opinnäytetyöni alkuun tarkastelen lähemmin toimeksiantajaani, sijaiskotia ja lastensuojelun viitekehystä. Työni tietoperusta koostuu luonnon hyvinvointivaikutuksista, elpymisteorioista ja luonnon käyttämisestä sosiaali- ja kasvatustyössä. Lopuksi esittelen työni tuotoksen, joka on opas luontotoimintaan kuntoutuksen tueksi sijaishuollossa. Oppaan tavoitteena on herättää kiinnostusta luontoavusteisen toiminnan hyödyntämiseen nuoren kuntoutuksen aikana ja tarjota luontokokemuksia sijoitetun nuoren arkielämään.

2 TILAAJA JA TOIMINTAYMPÄRISTÖ

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Sauma Kodit Ankkuri. Ankkuri on Jyväskylän Vaajakoskella sijaitseva muun muassa psykiatrista kuntoutusta tarjoava seitsemän paikkainen erityisyksikkö. Ankkuri keskittyy moniammatillisesti toteutettaviin erityistason lastensuojelun palveluihin 13–17-vuotiaille. Käytössä on tilava omakotitalo suurehkolla piha-alueella. Lähiympäristö tarjoaa monipuoliset vapaa-ajanviettomahdollisuudet. (Sauma Lastensuojelu 2023; Äijänen 2023.)

Ankkurin Lastensuojelupalvelut on vuonna 2001 perustettu lastensuojelun sijaishuollon palveluita tarjoava asiantuntijaorganisaatio, joka tuotti lisäksi monipuolisia avo- ja jälkihuollon palveluita sekä asiantuntijapalveluita. Ankkurin Lastensuojelupalvelut siirtyi syyskuussa 2021 Terveystalon vahvistukseksi osaksi Sauma Lastensuojelupalvelua, joka tarjoaa laitoshoidon palveluita koko Suomen alueelle. Se yhdistää lastensuojelun ja terveydenhuollon osaamisen saman katon alle. (Sauma Lastensuojelu 2023b; Sauma Lastensuojelu 2023c; Äijänen 2023.)

2.1 Sauma Lastensuojelu

Palvelujen lähtökohtana on johdonmukaisuus ja turvallinen ympäristö. Tasapainoisen kehityksen onnistumiseksi jokaisella nuorella on yksilöllinen hoito- ja kasvatussuunnitelma, joka laaditaan yhdessä omaohjaajan, nuoren, perheen ja nuoren asioista vastaavan sosiaalityöntekijän kanssa (Lastensuojelulaki 417/2007, 4 §). Suunnitelman tavoitteisiin pääsemistä arvioidaan kuukausittain päivittäisten kirjausten, keskustelujen ja moniammatillisen työryhmän avulla (Sauma Lastensuojelu 2023a).

Palveluissa on mahdollisuus tehostetun hoidon jaksoihin, joiden tavoitteena on katkaista nuoren kehitykselle haitallinen toiminta ja saada hoitokontakti takaisin. Tehostetun hoidon jakso suunnitellaan yhdessä nuoren, hänen vanhempiansa, omaohjaajien ja sosiaalityöntekijän sekä tarvittaessa muiden yhteistyötahojen kanssa. Jakson toteuttamiseksi yksikköön lisätään nuorelle tutujen hoito- ja kasvatushenkilökunnan määrää. (mt.)

Asiakkaiden käytössä on tarvittaessa psykologi, psykiatri, psykoterapeutti, perheterapeutti ja seksuaaliterapeutti. Muun muassa neuropsykologista valmennusta ja dialektista käyttäytymisterapiaa voidaan hyödyntää hoidossa. Palveluissa hoito perustuu tutkittuun tietoon. Laatujär-

jestelmän kriteerit tulevat valtakunnallisista sijaishuollon laatukriteereistä. Saumalla on kansainvälinen ISO 9001 laatusertifikaatti. Laatu järjestelmä toimii samalla toiminnanohjausjärjestelmänä. (mt.)

2.2 Turvallinen kodinomainen elinympäristö

Sauma Kodit Ankkurissa luodaan nuorelle turvallinen elinympäristö, jossa koulunkäynti, sosiaalisten taitojen opettelu ja kiinnittyminen yhteisöihin on mahdollisimman helppoa. Lastensuojelulain (417/2007, 57 §–60§) mukaan laitoksessa nuorelle tulee olla mahdollisuus riittävään yksityisyyteen ja rauhalliseen yksinoloon, mutta myös tilaa yhdessäololle. Ankkurissa tämä mielestäni toteutuu hyvin, sillä jokaisella nuorella on yksityinen, oma huone. Tilavassa olohuoneessa on mahdollisuus viettää yhteistä aikaa pelaillen, jutustellen tai vaikka televisiota katsellen. Viihtyisä keittiö leivinuuneineen tarjoaa kokkailun lomaan myös yhteistä jutustelua. Fyysisistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta tuova tila on lähtökohta arjen hallintaan, jolloin omaksi ja turvalliseksi koettu tila mahdollistaa yksilön identiteetin ja itsetunnon kehittymisen (Kivelä & Lempilä 2010, 12).

Ankkurin nuorilla saattaa olla eriasteisia ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöitä, neuropsykiatrista oireilua, päihdetaustaa tai koulunkäynnin haasteita. Ihmisyhteisöissä on monia kirjoittamattomia kontekstisidonnaisia sääntöjä, jotka voivat tuntua erityisesti nepsy-nuorelle epäloogisilta. Nepsy-sana tarkoittaa neuropsykiatrista erityisvaikeuksia, jotka johtuvat kehityksellisistä aivo-toiminnan rakenteellisista tai toiminnallisista poikkeavuuksista, kuten ADHD/ADD, Aspergerin oireyhtymä, autismikirjon häiriöt, kielelliset erityisvaikeudet ja Touretten oireyhtymä. Haasteina voi olla esimerkiksi keskittyminen, toiminnanohjaus, tunnesäätely, aistisäätely, itsesäätely, ajanhallinta tai sosiaaliset taidot. Moni nepsy-piirteinen kokee erityismielenkiinnonkohteita, jolloin hän toisaalta kokee iloa ja purkaa stressiä mutta huomaamattaan kuormittaa itseään liikaa. Tällöin nuori tarvitsee ohjaajiltaan ja ympäristöltään vahvaa tukea kuormituksen ennakointiin. (Nyfors 2022, 18–21.)

Yksikön henkilökunta perehtyy jokaisen nuoren hoito- ja kasvatussuunnitelmaan, jolloin muodostuu kokonaisvaltainen kasvatustyö. Pyrkimyksenä on hoitaa nuoren terveyttä kodinomaisesti. Nuoren ja omaohjaajan suhde on iso osa kuntoutusprosessia ja elämäntarinan rakentamista. (Sauma Lastensuojelu 2023a.) Ankkurissa jokaisella nuorella on kaksi omaohjaajaa, jotka huolehtivat muita tiiviimmin nuoren asioista. Moniammatilliseen tiimiin kuuluvat muun

muassa fysioterapeutti, sairaanhoitajia, lähihoitajia, nuoriso-ohjaajia, yhteisöpedagogeja ja sionomeja, kertoo yksikön vastaava ohjaaja Äijänen (2023). Ohjaajat pitävät lähes päivittäin yhteyttä myös kouluihin ja erilaisiin pajatoimintoihin sekä terveydenhuoltoon, sosiaalitoimeen ja moniin virastoihin. Nuori saa vastuuta omien asioiden hoitamiseen ikätasonsa mukaisesti.

Luonto toimintaympäristönä edistää henkilökohtaisen ja yhteisön identiteetin muodostumista, sosiaalista aktiivisuutta ja sosiaalista osallistumista (Hakoköngäs & Puhakka 2021). Vaikka Ankkurin ympäristö onkin monipuolisen luonnon ympäröimä, muistuttaa se silti kaupunkiympäristöä, eikä luontoon pääsen heti ulko-ovelta. Luontotoiminta on keskittynyt kesäaikaan, sillä tilavalla piha-alueella sijaitsee marjapensaita ja grillikatot ruoanlaittomahdollisuuksineen. Myös erilaisia yrttejä on kasvatettu omalla kasvimaalla. Ankkurissa nuori voi käydä yksin ulkoilemassa tai halutessaan hän saa mahdollisuuksien mukaan ohjaajista seuraa harrastuksiinsa. Nuorten kanssa on tehty pieniä retkiä läheiselle järvelle uimaan ja kalastamaan sekä nuotiolla on käyty eväitä nauttimassa, jatkaa Äijänen (2023). Nuorilla on mahdollisuus ansaita ahkeruusrahaa muun muassa lumitöillä ja nurmikonleikkuulla, joten tällöin ollaan huomaamatta kosketuksissa luonnon kanssa. Wiensin (2018, 74) väitöstudkimuksessa nuorten tyttöjen hyvinvoinnista toi luontoyhteys sallivuuden, läsnäolon ja arjesta irtaantumisen kautta toiveikkuutta, eheytymistä ja yhteenkuuluvuuden tuntemuksia. Ankkurissa nuorella on myös mahdollisuus pitää lemmikkiä oman ikätasonsa ja kuntonsa puitteissa. Muun muassa asukkaan koira on vierailut useamman kerran eri pituisia jaksoja Ankkurissa. Eläimillä on tutkitusti luontainen kyky saada ihminen voimaan hyvin aktiivisuuden kautta ja tuntemaan myönteisiä tunteita, jotka laukaisevat henkisiä voimavaroja (Walker 2023, 8–15; Wiens 201, 30–31).

3 LASTENSUOJELU

Viranomaisen toimesta lastensuojelun perustan muodostaa nuorten yleiset kasvuolosuhteet ja vanhempien tukeminen kasvatustehtävässä sekä varsinainen lastensuojelutehtävä (THL 2023a; Lastensuojelulaki 417/2007; Sosiaalihuoltolaki 1301/2014). Lastensuojelun on edistettävä nuoren suotuisaa kehitystä ja hyvinvointia. Nuoren etu on otettava ensisijaisesti huomioon arvioitaessa lastensuojelun tarvetta ja lastensuojelua toteutettaessa. (THL 2023a; Malja, Puustinen-Korhonen, Petrelius & Eriksson 2019, 18–20.) Lastensuojelulain tarkoituksena on turvata nuoren oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen sekä erityiseen suojeluun (Lastensuojelulaki 417/2007). Nuorten tilanteet ovat yksilöllisiä ja myös tuen tarpeet voivat olla hyvin erilaisia, joten lastensuojelulaitoksessa täytyy olla riittävästi henkilökuntaa ja henkilökunnalla pitää olla riittävä pätevyys tehtäväänsä. Koulutukseltaan työntekijän on oltava vähintään lähihoitaja tai nuoriso- ja yhteisöohjaaja. (THL 2023c; Lastensuojelulaki 417/2007, 57 §- 60 §: Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015; Äijänen 2023). Nykyinen mitoitus on 1 työntekijä/nuori, mutta lastensuojelulainsäädäntöä uudistavan työryhmän tavoitteena on nostaa luku vähintään 1,3 työntekijä/nuori (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020). Lapsen oikeuksista on säädetty Suomen perustuslaissa (731/1999) sekä Suomea sitovissa Euroopan ihmisoikeussopimuksessa (63/1999) ja YK:n lapsen oikeuksien yleissopimuksessa (THL 2023a; Malja ym. 2019, 11–13). Nuoren oikeuksien toteuttaminen on ensisijaisesti vanhempien tai huoltajien, mutta myös lainsäädäntöä ja viranomaisia sekä koko yhteiskuntaa koskeva tehtävä (THL 2023a).

3.1 Lastensuojelun sijaishuolto

Nuoren sijaishuollolla tarkoitetaan huostaanotetun, kiireellisesti sijoitetun tai lastensuojelulain 83§:ssä tarkoitettua väliaikaisen määräyksen nojalla sijoitetun nuoren hoidon ja kasvatuksen järjestämistä kodin ulkopuolella (THL 2023d; Lastensuojelulaki 417/2007, 49 §). Nuori voidaan sijoittaa sijaishuoltoon, jos hänen terveytensä ja kehityksensä ovat vakavasti vaarantuneet huolenpidon tai kasvuolosuhteiden puutteiden vuoksi, joka voi ilmetä esimerkiksi päihteiden käyttönä, rikollisena tekona, joka ei ole vähäinen, tai muuna terveyttä tai kehitystä vaarantavana käyttäytymisenä. Laitoshoidon on usein paras ratkaisu, kun nuoren tilanne edellyttää erityistä ammatillista osaamista. (THL 2023e; Lastensuojelulaki 417/2007, 40 §; Marttunen & Karlsson 2013, 11–13).

Ehkäisevien ja hyvinvointia tukevien palveluiden merkitys korostuu sijoitetun nuoren elämässä. Nuoren oman kertoman mukaan kavereiden kanssa vietetään paljon aikaa ulkona, kun taas laitoksessa tulee oltua enemmän sisätiloissa. Hyvinvoinnin kokemisella on suuri vaikutus kehittyvälle nuorelle, koska nuoruudessa luodaan pohjaa koko loppu elämälle. Nuoruuteen kuuluu fyysinen, biologinen, psyykinen, kognitiivinen ja sosiaalinen kehitys. Aivot kehittyvät koko nuoruusiän ja ovat herkkiä voimakkaan stressin, psyykkisten traumojen ja päihteiden vaikutuksille. (Wiens 2018, 24–28.)

Lastensuojelutyö on laaja-alaista ja haastavaa työtä, josta vastuun kantaa nuoren asioista vastaava sosiaalityöntekijä osaavan lastensuojelun tiimin tuella. Laadukas työskentely vaatii mukaan koko organisaation laajasti johtoa myöten, jotta työskentelyn tuottaa tulosta. Työskentelyä ohjaavat lait ja säädökset on tunnettava hyvin sekä kyettävä pitämään nuoren etu keskiössä työskentelyn kaikissa vaiheissa. Keskeistä sijaishuollossa on luottamuksellinen suhde nuoriin. (Malja ym. 2019, 24–28.)

3.2 Lastensuojelun valvonta ja raportointi

Lastensuojelun toimintaa seurataan tarkasti ja raportoinnin kautta on mahdollista tuoda esiin nuoren päivittäistä hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Sijoitetun nuoren oikeus on, että hänen hoitoaan, huolenpitoaan ja muita sijoitukseen liittyviä olosuhteita valvotaan säännöllisesti omavalvonnan lisäksi ulkopuolelta. ”Hoidolla” tarkoitetaan kaikkea nuoren kokemukseen vaikuttavaa toimintaa sijaishuoltopaikassa. Sosiaalihuollosta vastaava toimielin kerää tietoa nuoren kasvuoloista. Nuoren hyvinvointia seuraavat ja edistävät hyvinvointialueen ja kunnan viranomaiset. (THL 2023f; Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 9 §; Lastensuojelulaki 417/2007, 11 §–13 §.)

Terveys- ja hyvinvoinnin laitos seuraa sijaishuollon raportteihin perustuvaa tietoa. Lastensuojelun piirissä olevia nuoria ja perheitä pyritään tukemaan ensisijaisesti avohuollon tukitoimin kodin ulkopuolelle sijoittamisen sijaan. Lastensuojelun alle 18-vuotiaiden asiakkaiden määrä on vähentynyt samalla, kun heitä on siirtynyt jälkihuollon piiriin. Sijoitettujen lasten kokonaismäärä pysyi ennallaan vuodesta 2021. Keski-Suomessa kiireellisesti sijoitettujen ja huostassa olleiden lasten määrät ovat hieman maan keskitasoa korkeammat. (THL 2023g.)

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto ovat antaneet ensimmäisen lastensuojelun laatusuosituksen vuonna 2014 ja vuonna 2019 keskeisimpiä lisäyksiä laatusuositukseen olivat

sijaishuollon laatukriteerit ja valvonta. Sosiaalipalvelujen käytännön toteuttamisen tulee olla lainmukaista, turvallista sekä laadultaan nuoren tarpeisiin vastaavaa (luonto). Nuoren edun toteutumisessa tavoitellaan kaikkien YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisten oikeuksien toteutumista ja lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Malja, Puustinen-Korhonen, Petrelius & Eriksson 2019, 9, 38–39, 56.)

4 HYVINVOINTIA LUONNOSTA KUNTOUKSEN TUKESI

Nuorten luonnossa oleskelua ja liikkumisesta on tutkittu melko vähän, mutta useampi tutkimus osoittaa luonnossa liikkumisen tukevan nuorten hyvinvointia, liikkumista ja kehitystä. Tutustuminen luontoon ja siellä liikkuminen lisää nuoren omakohtaisia hyvinvointikokemuksia sekä edistää itselle tärkeitä merkityksiä. Myös yhdessä muiden kanssa toimiminen luonnossa on koettu mieluuisana. (Neuvonen ym. 2022, s 94–98.)

Ihminen on kokenut suhteellisen nopean muutoksen maalta kaupunkiin ja ulkoa sisätiloihin toteaa Poikonen (2017) Nuorisotutkimuksen artikkelissaan ”Nuoret, suuri muutto ja kaupungistumisen monet kasvot”. Kaupungistumisen myötä luontosuhde on heikentynyt myös maaseudulla. Hakoköngäs ja Puhakan (2021) mukaan on viimeaikaisissa tutkimuksissa raportoitu nuorten ulkoilukokemusten ja arjen luontoyhteyden tason laskua. Luontoperinteet eivät enää siirry sukupolvelta toiselle ja perhesuhteet ovat repaleisia. Vaikka Suomessa jo toisen maailmansodan jälkeen nuorisjärjestöjen toiminta sisälsi leirejä ja retkiä, jotka tähtäsivät oma-aloitteisuuteen, yhteistyökykyyn, vastuuntuntoon ja arvostavan luontosuhteen kasvattamiseen, vasta 1970-luvulla ne alkoivat saada valtion apurahoja ulkoiluun luonnossa (Nieminen 2020, 35–39). Suomalainen koulutus tarvitsi tuoretta vaihtoehtopedagogiikkaa kouluihin ja voimaannuttavia malleja nuorisotyölle, erityisesti riskialttiit tarvitsivat ehkäiseviä toimia (Karppinen 2020, luku1). 1980-luvulla ammatillisempi seikkailukasvatus saavutti Suomen ja kehityssuunta oli osallistavampi ja ympäristötietoisempi. Nykyään seikkailutoiminta on ottanut paikkansa nuorisotyössä muun muassa yhteisöpedagogiikassa, sosiaalipedagogiikassa ja erityisesti non-formaalien oppimisen muotona. (Nieminen 2020, 35–39; Outward Bound Finland ry 2023). Myös Suomen yhdeksän nuorisokeskusta sijaitsevat luonnon keskellä ja niissä on erinomaiset puitteet turvallisen luontoaktiiviteettien toteuttamiseen (Eischer 2023).

Tekeekö luonto nuorista onnellisia, kysyy tutkimuksessaan Hakoköngäs & Puhakka (2021). Useimmiten osallistujat mainitsivat temaattisissa kirjoituksissa toimintoja, jotka eivät välttämättä vaadi erityisiä laitteita, taitoja tai tietoja, kuten kävelyn, luonnossa oleilun, lenkkeilyn sekä patikoinnin ja telttailun. Näin ollen onnellisuutta tuottavat ulkoilut liittyivät todennäköisemmin arkeen kodissa kuin lomamatkoilla kaukaisiin paikkoihin. Lähiluonto on sekä tärkeä paikka harrastaa liikuntaa, mutta myös paikka palautua arjen kiireistä ja stressistä (Neuvonen,

Lankia, Kangas, Koivula, Nieminen, Sepponen, Store & Tyrväinen 2022, 99–101; Wiens 2018, 29; Pajunen & Leppänen 2022, 9:10-10:42).

Luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvä ammatillinen toiminta, jolla edistetään hyvinvointia ja elämänlaatua, on noussut ihmisten tietoisuuteen viimeisen kymmenen vuoden aikana (Green Care Finland 2023a). Luontoavusteisuus soveltuu hyvin kaikille kuntoutujaryhmille, kun keskustelun rinnalle kaivataan toiminnallisuutta (Yli-Viikari 2022, 11–12). Wiens (2018, 77) ehdottaa väitöstutkimuksessaan luontoympäristöä miellyttävän stimuloivaksi paikaksi käydä esimerkiksi keskusteluita nuoren elämäntilanteesta. Varsinkin laitospäristössä luontoaktiviteetit antavat osallisuuden ja voimaantumisen mahdollisuuksia arkielämään. (THL 2023h.)

4.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset ja elpymisen teorit

Kiireisen, meluisan arjen ja tietotuvan vastapainoksi ihminen on alkanut arvostamaan luonnon parantavia vaikutuksia. Keho ja mieli, joista kummastakin on huolehdittava ja ne kulkevat yhtä matkaa läpi elämän. Hiljaisuudessa jännitys vähenee, verenpaine laskee ja kolotukset heikenevät. Mieliala kohenee, kun stressi vähenee. Mielenhyvinvoinnilla on vahva yhteys kehon toimintoihin. Jo 15–20 minuutin oleskelu luonnossa vaikuttaa positiivisesti terveyteen. Luonnossa fyysinen kuormitus koetaan vähäisemmäksi kuin rakennetussa ympäristössä liikuttaessa. (Kuuluvainen & Sarén 2016, 17; Hakoköngäs & Puhakka 2021; THL 2022i, 19.) Luonnossa liikkuessa suositellaan kuuntelemaan luonnon ääniä, mutta myös rakennettuun ympäristöön kannattaa tuoda luonnon ääniä ja kuvia sekä materiaaleja. (Mielenterveystalo 2023; Luke ja GCF ry 2021, 16; Luke 2023; Kuuluvainen & Sarén 2016, 17; Yli-Viikari 2022, 13; Pajunen & Leppänen 2022.)

Mitä vähemmän ympäristössä on ihmisen tuomaa melua, sitä elvyttävämpi luontokokemus on, vaikka kokemus onkin subjektiivinen. Aisteista ensimmäisenä avautuu kuulo ja se myös sammuttaa viimeisenä, joten äänillä on suuri merkitys. Äännet vaikuttavat autonomiseen hermostoon, joka muun muassa säätelee jännittymisen ja rentoutumisen tilaa, joten luonnon äänillä on myös psykologisia vaikutuksia vähentäen muun muassa aggressiivisuutta (Pajunen & Leppänen 2022, 6:34:00-6:46:00; Savolainen 2019, 17–28).

Elinympäristömme vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiimme. Luonto tarjoaa monia etuja ihmisille yksilön, ryhmän ja yhteiskunnan tasolla. Aineellisen ja konkreettisen panoksen, kuten ruoan, raaka-aineiden ja puhtaan veden lisäksi luonto tarjoaa myös suuren määrän ei-aineellisia

panoksia virkistys- ja vapaa-ajan, henkisen täyttymyksen, henkilökohtaisen kehityksen, sosiaalisten suhteiden ja esteettisten kokemusten kautta. Näillä ei-aineellisilla panoksilla on merkittäviä vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin eri mittakaavassa, jotka ilmenevät hyvin eri tavoin. Luonnon kauneus tuottaa mielihyvää aivokemian muuttuessa: opiaattireseptorien aktivoituessa mielihyvähormonit lisääntyvät, joten olo on rauhallinen ja tyytyväinen (Pajunen & Leppänen 2022, 4:24:00-4:26:00). Tunne on empatian kaltainen. Se on intiimi ja yhdistää. Hakokönkään & Puhakan (2021) tutkimuksessa osallistuvat nuoret kuvasivat luonnon vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa rauhoittavasti, mielenrauhaa parantavasti ja positiivisia rentoutumisen tunteita lisääväksi kokemukseksi. Nuoret yhdistivät nämä näkökohdat elämyksiin luonnosta vetäytymis- ja palautumispaikkana. Tällaista kokonaisvaltaista luonnon tuottamaa hyvinvointia hyödynsin oppaan suunnittelussa.

Harmonisoiva luontoyhteys koettiin eheyttävänä ja palauttavana Wiensin (2018, 89) väitöstudiumissa. Turvallisuuden, hyväksymisen ja jatkuvuuden tunteet sekä miellyttävä yllätyksellisyys ja osallisuus edistävät hyvinvointia. Wiensin (2018) mukaan näitä ominaisuuksia voidaan hyödyntää terveyden- ja hyvinvoinnin edistämiseksi, hoitokäytänteissä ja hoitoympäristöissä, kunhan vuodenaikojen vaihteluihin liittyvät hyvinvointia estävät ja edistävät tekijät huomioidaan. Salosen (2020, 58, 149–152) väitöstudiumin perusteella näyttää siltä, että kokonaisvaltaisuuden näkökulmasta vaikutukset eivät liity pelkästään stressin tai tarkkaavuuden elpymiseen, vaan tulokset kertovat siitä, että luontokokemuksilla voidaan vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin kokonaisvaltaisemmin, eikä omaehtoisen luonnossa liikkumiseen vaikuta edes sääolosuhteet. Luontoyhteyttä ei voi suorittaa. Luontoon pitää mennä avoimin mielin ja ottaa vastaan se, mitä luonto sinulle sillä hetkellä tarjoaa. Moni on kokenut luonnon uusiutuvuuden lisäävän elävyyden, tasapainon ja kokonaisuuden tuntua sekä hyväksyvyyden ja sallivuuden tuntua (Pajunen & Leppänen 2022, 5:36- 5:37; Anonyymi haastateltu asiantuntija 2023).

Taylorin & Kuon (2009) havainnot osoittavat, että luontoympäristö voi lisätä huomiokykyä paitsi yleisessä väestössä myös ADHD-populaatioissa. "Luonnon annokset" saattavat toimia turvallisena, edullisena ja laajasti saatavilla olevana työkaluna neuropsykiatristen oireiden hallintaan. Myös Nyfors (2022, 83–85, 95–98) esittää neuropsykiatrisen valmennuksen toteutukselle aitoa ja erilaista ympäristöä, joka tukee hyvinvointia kokonaisvaltaisesti (luonto) ja ryhmämuotoisesti, jolloin ohjaaja kehittää jatkuvasti toimintaansa yhteistyössä erilaisin hankkein. Lapsen maailman artikkelissa ”Nepsyperhe saa apua valmennuksesta” Pastila (2020) kirjoittaa,

kuinka äidin mukaan vesi elementtinä on lapselle kaikki kaikessa, kun hän haluaa rauhoittua, ja miten tärkeää mökillä oleminen on.

Luonnon tutut piirteet rauhoittavat tiedostamatta. Biofilia-hypoteesin mukaan ihmisellä on sisäänrakennettu kaipuu olla osana luontoa, joka pohjautuu geneettiseen perimään. Chang, Cheng, Nghiem, Song, Oh, Richards & Carrasco (2020) tutkimus tarjoaa maailmanlaajuisia näyttöä biofiliahypoteesista osoittamalla ihmisten ja luonnon välisen yhteyden, joka lisää tyytyväisyyttä ja korostaa, kuinka luonto toimii taustana monille positiivisille muistoillemme. Myös Bertonin (2014) kattavassa kirjallisuuskatsauksessa "The Role of Nature in Coping with Psycho-Physiological Stress" psykofysiologisen stressin väheneminen (SRT = Stress Reduction Theory) on huomattu yhdeksi luonnon positiivisista vaikutuksista, joka vaikuttaa alitajuisissa reaktioissa. EEG-tutkimuksissa on ilmennyt rauhallisuutta luontoympäristön katsomisesta ja fMRI on osoittanut, että kaupunkikuvat lisäävät impulsiivisuutta, ahdistusta ja lisääntyntä stressiä. Sitä vastoin luonnonmaisemat edistävät myötätuntoa ja epäitsekästä käyttäytymistä sekä päätöksentekotaitoa. Tarkkaavaisuuden elpymisen teoriassa (ART = Attention Restoration Theory) kokemukset luonnossa aktivoivat hermostossa alueita, jotka eivät aktivoitu rakennetussa ympäristössä. Tällaiset kokemukset edistävät erilaisissa tehtävissä suoriutumista ja vähentävät stressiä sekä masennusta. (Wiens ym. 2021; Wiens 2018. 29, 75). Ojala, Neuvonen, Kurkilahti, Leinikka, Huotilainen & Tyrväinen (2022) tutkimuksessa todettiin, että virtuaalilla luonnolla on saman tyyppisiä vaikutuksia kuin oikealla luontokäynnillä. Luken (2023) VirtuLabissa tehdään tällä hetkellä tutkimusta erilaisten virtuaaliluonnon teknologisten ratkaisujen hyödyistä.

Jatkuva altistus mikrobeille harjaannuttaa ja vahvistaa elimistöä. Vaikka vaikutusmekanismeja ei tarkkaan tunneta, vähentää luonnon mikrobit elimistön tulehdustilaa, jolla on yhteys muun muassa masennukseen, ahdistukseen ja kognitiivisten kykyjen heikkenemiseen. (Pajunen & Leppänen 2022, 2:00:13-2:02:50.) Salosen (2020, 149–152) väitöstutkimus antaa viitteitä, että luontokokemusta voisi käyttää enemmän sairauksien ennaltaehkäisyyn, hoitoon ja kuntoutukseen. Tutkimusryhmä, jolla oli kielteisiä tunteita luontoa kohtaan, hyötyisi turvallisesta lähi-luonnosta ja ryhmäohjauksesta, jotta sateisella säälläkään ei tarvitsisi jäädä sisätiloihin. (Savolainen 2019, 17–28.)

Huynh, Gasparatos, Su, Dam Lam, Grant & Fukushi (2022) tutkimus osoittaa luontosuhteen lisäävän ihmisen hyvinvointia ja kannustaa selvittämään lisää erilaisia toimintamekanismeja,

joilla ihminen voisi mahdollisimman hyvinvoivasti palauttaa suhteensa luontoon. Luontokokemusten negatiivisiin vaikutuksiin ihmisten hyvinvointiin, mielenterveyteen, hallinnan ja turvallisuuden tunteeseen he osoittavat vaikuttavan muun muassa luonnontilassa oleva sotkuisen oloinen maisema ja villieläinten läsnäolo. On myös havaittu, että pakkomielteistä pelkoa voivat aiheuttaa jotkin luonnolliset piirteet, kuten saalistavat eläimet ja alueet, jotka ovat pimeitä tai korkeiden puiden peittämiä. Joillakin ihmisillä voi olla rajallinen viitekehys näiden tuntemattomien aistikokemusten tunnistamiseen ja tulkittamiseen, jolloin he kehittävät ylivoimaisen "kognitiivisen kaaoksen" ja vieraantumisen tunteen luontoa kohtaan. Tuntemalla laajemmin mekanismeja, joiden kautta luonto vaikuttaa hyvinvointiimme, voisimme hyödyntää kohdistettuja interventioita vaativiinkin tapauksiin.

4.2 Kuntoutus

Kuntoutus on olennainen osa toiminnallista opinnäytetyötäni, sillä toimeksiantaja Sauma Kodit Ankkuri on psykiatrasta kuntoutusta tarjoava erityisyksikkö, joka keskittyy moniammatillisesti toteutettaviin erityistason lastensuojelun palveluihin (Sauma Lastensuojelu 2023).

Hyvinvointi on moninainen ja abstrakti käsite, joka muuttuu ja vaatii jatkuvaa uudelleen määrittelyä (Wiens 2018, 24). Hyvinvointi on positiivinen käsite, joka pohjautuu vahvasti terveyteen korostaen yksilöllisiä ja sosiaalisia resursseja ja fyysisiä valmiuksia. Terveys on nähtävissä jokapäiväisenä elämän voimavarana. Ehkäisevien ja hyvinvointia tukevien palveluiden merkitys korostuu sijoitetun nuoren elämässä, sillä hänen terveytensä ja kehityksensä ovat vakavasti vaarantuneet huolenpidon tai kasvuolosuhteiden puutteiden vuoksi, jolloin hänellä saattaa olla eriasteisia ahdistuneisuus- ja käytöshäiriöitä, neuropsykiatrasta oireilua, päihdetaustaa tai koulunkäynnin haasteita. (THL 2023e; Lastensuojelulaki 417/2007, 40 §; Marttunen & Karlsson 2013, 11–13; Nyfors 2022, 18–21.)

Toimintakyvyn heikentyessä normaali arkielämä ja tulevaisuuden suunnitelmat usein horjuvat, minkä vuoksi kuntoutuja tarvitsee monenlaista tukea ja apua elämäänsä selviytyäkseen muutoksesta. Tasapainoisen kehityksen onnistumiseksi jokaisella nuorella on yksilöllinen hoito- ja kasvatussuunnitelma, joka laaditaan yhdessä omaohjaajan, nuoren, perheen ja nuoren asioista vastaavan sosiaalityöntekijän kanssa (Lastensuojelulaki 417/2007, 4 §). Kuntoutus on suunnitelmallinen prosessi, jossa ammattilaisen tuella ylläpidetään ja edistetään kuntoutujan toimintakykyä, hyvinvointia ja elämänlaatua moniammatillisen tiimin ja vertaistuen avulla. Kokonais-

valtaisessa kuntoutuksessa huomioidaan ihmisen fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet ja tarpeet. Hoidossa keskeistä on yksilölähtöisyys. Kuntoutus perustuu kuntoutussuunnitelmaan, jossa määritellään kuntoutujan toiveet, tarpeet ja voimavarat. Kuntoutus voi sisältää erilaisia menetelmiä, kuten terapiaa, ohjausta, neuvontaa ja toimintaa. Kuntoutusta voi tapahtua eri ympäristöissä, kuten kotona, harrastuksissa ja koulussa. Kuntoutuksen aika riippuu kuntoutujan tilanteesta ja edistymisestä. Kokonaisvaltaista kuntoutusta seurataan yhteistyössä hyvinvointialueen, kuntoutujan, lääkärin ja moniammatillisen tiimin kanssa. Seurannan tavoitteena on varmistaa, että kuntoutus toteutuu suunnitelmien ja tavoitteiden mukaisesti ja että kuntoutus on vaikuttavaa. Seurannassa voidaan tarvittaessa päivittää tai tarkentaa kuntoutussuunnitelmaa tai järjestää jatkotoimia. (STM 2023.)

Asetus lääkinnällisestä kuntoutuksesta (1015/1099, 3§) pyrkii parantamaan ja ylläpitämään kuntoutujan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista toimintakykyä sekä tukemaan elämäntilanteen hallintaa ja suoriutumista arjen toiminnoissa. Tähän apuna käytetään muun muassa toimintaterapiaa, neurologista kuntoutusta, psykoterapiaa tai näihin rinnastettavia toimintakykyä parantavia ja ylläpitäviä toimenpiteitä (luonto).

4.3 Luonnon käyttäminen sosiaali- ja kasvatustyössä

Ennen nuoret oppivat perinteet kylänyhteisön vanhemmilta tarinoita kuuntelemalla ja varttueensa osallistumalla toimintaan. Suomalaisilla on vahvat juuret luontoon, emmekä välttämättä osaa hyödyntää meille itsestään selviä rikkauksia, joita on tarjolla päivittäin. Saattaa myös olla, ettei sijoitetulla nuorella ole ollut luontotoimintaan mallia tai mahdollisuutta. Luontotoiminnan perinnettä voidaan jakaa perheenomaisessa sijaishuollossa. Rauhoittavaan ilmapiiriin ja tunnetason yhteyden luomiseen on syytä panostaa erityisesti, kun elämäntilanteeseen on liittynyt ylimääräistä stressiä tai trauman kokemista (Yli-Viikari 2022, 17). Sijaishuollon nuoren taustalla on terveyden ja kehityksen vakava vaarantuminen huolenpidon tai kasvuolosuhteiden puutteiden vuoksi (THL 2023e; Lastensuojelulaki 417/2007, 40 §). Ohjaajan ja nuoren välistä vuorovaikutusta korostetaan keskeisenä lähtökohtana myös lastensuojelun yhteydessä (Lastensuojelulaki 417/2007).

Suomessa luonnon hyödyntäminen terveys- ja hyvinvointialoilla asettuu yleensä Green Care-toiminnan alle. Green Care toiminta on ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista sekä kiinteästi mukana palveluprosessissa. Green Care on kansainvälinen käsite, jossa ekopsykologian mukaisesti ihmisen ja luonnon hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Tavoitteena on ehkäistä

luonnosta vieraantumista sekä rakentaa kestävästä kehityksen mukaista elämäntapaa. Menetelmät ovat monipuolisesti hyödynnettävissä kuntoutuksessa, terapiatyöskentelyssä ja kasvatus-työssä. Peruselementit ovat luontoperusteisuus, kokemuksellisuus sekä osallisuus. (Green Care Finland 2023b.) Vuonna 2022 Green Care Finland ry:n nimeämä vaikuttavuustyöryhmä esitti aloitteen, joka pyrkii saamaan Green Care toiminnan valtakunnallisesti ohjattavaksi (Green Care Finland 2022; MTV Katsomo 2023, 29–31; THL 2022i, 19).

Green Care-toiminnan jaottelu kahteen pääryhmään ja neljään alaryhmään on hyvä esimerkki luontoavusteisuudesta, joten käytän sitä myös tässä esimerkkinä esitellessäni mahdollisuuksia luontotoiminnan käyttöönottoon. LuontoHoiva määrittellään ammatillisena ja tavoitteellisena terapia- ja kuntoutustyöskentelynä, joka edellyttää asianmukaista sosiaali- terveys- tai kasvatustalan koulutusta. LuontoVoima taas perustuu kaikille avoimiin menetelmiin, voimavarakeskeisyyteen ja sopii siten käytettäväksi itsehoitomenetelmäksi. (Luke ja GCF ry 2021, 6–7.)

Eläinavusteisessa toiminnassa kommunikaatiota helpottaa osaltaan sanojen puuttuminen, jolloin vuorovaikutus tapahtuu kehonkielellä. Eläin on aina läsnä, eikä arvota ihmistä ulkonäön tai taustan perusteella. Eläimen perustarpeet rytmittävät ihmisen päivärutiineja. Laitoksissa vierailee muun muassa koiria, kissoja, lampaita, kanoja ja alpakoita. Eläinavusteinen toiminta tuo nuorille virikkeitä ja kohottaa näin elämänlaatua. Eläinavusteisessa terapiassa terveys- ja sosiaalialan koulutuksen saanut terapeutti käyttää suunnitelmallisesti eläimiä apuna työssään ja edistymistä seurataan järjestelmällisesti. (Green Care Finland 2023c.)

Puutarhatoimintaa voidaan käyttää kuntoutuksen tukena aktiivisesti toimimalla tai viherympäristössä oleskelemalla. Ankkurin piha-alue tarjoaakin mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen ja motoristen taitojen vahvistamiseen. Terapeutista puutarhatoimintaa käytetään yleisesti esimerkiksi psykiatrisessa hoidossa. (Green Care Finland 2023d.)

Maatilatoiminta sopii hyvin luonnon parissa viihtyville, jotka kaipaavat fyysisen tekemisen meininkiä. Maatilan arkiset rutiinit ovat keskeisiä mielenterveyskuntoutujille ja sosiaalisessa kuntoutuksessa. Tilan työt opettavat vastuullisuutta ja elvyttävät oma-aloitteellisuutta sekä lisäävät toiminnallisuuden kokemuksia. (Green Care Finland 2023e.)

Luonto kuntoutusympäristönä vahvistaa yksilön ominaispiirteitä, avartaa näköaloja ja tuottaa rentoutumisen tunnetta. Ekopsykologia keskittyy ihmisen ja luonnon väliseen kokonaisvaltai-

seen suhteeseen. Metsä on hyvä paikka tietoisuusharjoitukselle, joka auttaa olemaan vuorovai-
kutuksessa luonnon kanssa. Luonnon monimuotoisuuden vuoksi luonnon voi myös tuoda si-
sälle vaikkapa käpyjen tai sammaleen muodossa, jolloin niiden käsittely tuottaa monimuotoisia
aistielämyksiä. (Green Care Finland 2023f.)

Luontotoiminta on kasvattavaa vaikuttamista kasvatettavaan elämyksellisen toiminnan avulla.
Toiminta tarvitsee kognitiivisia taitoja, synnyttää tunteita ja koskettaa arvoja sekä vaatii kehon
fyysisyyttä (Outward Bound Finland ry 2023). Pedagoginen suhde on ohjaajan toimintaa suh-
teessa ohjattavan kasvun, oppimisen ja sivistyksen tukemiseen. Didaktinen suhde keskittyy oh-
jaajan määrittelemien sisältöjen omaksumiseen ja ennakolta suunnitellun toiminnan toteuttami-
seen. Kokemuksiin pohjautuvassa ohjauksessa ohjattava rakentaa tietoisuutta ja tietämystä it-
sestään ja ympäristöstään. Kun otetaan huomioon luontotoiminnan didaktiset ulottuvuudet, on
kysyttävä mitä tai missä on oppimisympäristö. Useimmiten mielikuvana on, että luontotoiminta
tapahtuu ulkona luonnossa järjestettynä. Sitäkin, mutta tärkeä osa on arkielämän toiminnalla.
Luontotoiminnan didaktinen asetelma ja oppimisympäristö on läsnä jokapäiväisessä elämässä,
jossa toisaalta ohjaajan käsitys yhteisestä luontokulttuurista muokkaa sisältöä, ja toisaalta nuor-
ren tarpeet kohtaavat esille tuodun elämyksen. Kumpikin kokemus on yhdenvertainen. (Ulvi-
nen 2020, 86–91.) Luontotoiminta, kokonaisvaltainen didaktiikka, on myös osa kestävästä kehi-
tyksen kasvatusta, koska siihen liitetään osia ympäristöä koskevista asioista ja ilmiöistä (Ulvi-
nen 2020, 82–91; Nieminen 2020, 40; Salonen 2020, 63).

Arvojen arvostaminen on omien arvojen tiedostamista, että tuntee omien arvojen perusteet ja
pyrkii toisten arvojen kunnioittamiseen (Outward Bound Finland ry 2023). Ankkurissa luonto-
toiminnalla voidaan pyrkiä mahdollistamaan kokemus siitä, että juuri itse on yksilöllisten op-
pimiskokemustensa ansiosta keskeinen toimija ja saamiensa kokemusten pohjalta kykenevä
kohtaamaan jotain sellaista, johon ei vielä aikaisemmin ole kyennyt. Luontotoiminta avaa pro-
sessin toimijuuden kehittymiseksi. Tarkoituksena on tukea yksilöllistä oppimista rohkaisemalla
käyttämään aistejaan ja hankkimaan henkilökohtaisia kokemuksia. (Ulvinen 2020, 82–91; Ei-
scher 2023.) Kasvatustieteilijä Davis A. Kolbin (1939–2020) syklinen malli korostaa kokemuk-
sen reflektointia eli kokemuksesta oppimista ja opitun asian kokeilemistä käytännössä.

Ankkurin ryhmätoiminnassa keskeistä on toiminta ja siitä oppiminen, mutta myös ryhmässä
oleminen ja oppia sosiaalista kanssakäymistä. Luonnon hyvinvointivaikutusten kokeminen voi

tarkoittaa yhteisöllisyyttä tai yksin olemista. Luonnossa ryhmässä myös omille ajatuksille jää tilaa. Arjen roolit jäävät taka-alalle, jolloin toiset ihmiset koetaan myönteisemmin ja uusiin ihmisiin tutustutaan helpommin (Kuuluvainen & Sarén 2016, 21). Luontotoiminnan tarkoituksena on luoda yksilöllisesti onnistumisen kokemuksia uudessa tai muuten jännittävässä ympäristössä (Parviainen 2020, 48). Jokaisella käytännön toimijalla on kokemustietoa. Luonnonympäristöt ja yhteiset luontokokemukset vaikuttavat suotuisasti terveyteen tarjoamalla mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja vahvistamalla siteitä perheiden ja ystävien välillä (Hakoköngas & Puhakka 2021; THL 2022i, 19).

5 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITTEET JA MENETELMÄT

Sauma Kodit Ankkurin käytössä on omakotitalon suurehko piha-alue, lähiympäristö on luontopainotteista ja tarjoaa monipuoliset vapaa-ajanviettomahdollisuudet. Voisiko näitä jo olemassa olevia resursseja hyödyntää nuoren kuntoutuksessa?

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää luontokokemusten opasta varten,

- millaisia hyötyjä luontotoiminnalla on
- millaiseksi ohjaajat kokevat luontotoiminnan
- miten luontokokemuksia luodaan kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi sijaishuollossa

Oppaan tavoitteena on herättää kiinnostusta luontoavusteisen toiminnan hyödyntämiseen nuoren kuntoutuksen aikana ja tarjota luontokokemuksia sijoitetun nuoren arkielämään, synnyttää toimintatapa.

Kehittämiseen valitsin aineiston hankinnan menetelmiksi kyselyn ja kävelyhaastattelun, koska ne viittaavat kehittämistyössä tarvittavaan uteliaisuuteen: Miten luontokokemuksia luodaan kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi sijaishuollossa? Nämä menetelmät valitsin, koska halusin tehdä laadullista kehittämistä, jossa saadaan sosiaalisen konstruktionismin näkökulmaa ja voin tuoda esille esimerkkejä oppaaseen. Arkipäiväisyys ja elämyksellisyys ovat avainasemassa, kun tarkastellaan kuntouttavan luontokokemuksen kokonaisvaltaisuutta perinteisempien interventioiden joukossa. Menetelmien valinnassa painotin myös opinnäytetyöni tilaajan näkökulmaa. Valinnoillani pyrin huomioimaan, millaisilla menetelmillä saisin tietoa sijoitettujen nuorten ohjaajille mahdollisimman ymmärrettävästi ja hyödyllisesti sekä kiinnostusta kehittää luontoavusteista toimintaa organisaatiotasolla. Kyselyn ja haastattelun avulla saisin hyödyllistä ja käytännönläheistä sekä inspiroivaa tietoa.

Valitsemani menetelmät täydentävät lastensuojelun sijaishuollon ja luontoavusteisuuden suhdetta aiemmin käsittelevää tietoperustaa, joka muodostuu pitkälti havainnointiin perustuvasta tutkimuksesta. Menetelmien avulla olen koonnut oppaan luontolähtöisen toiminnan toteuttamisen tueksi. Tietoperustan ja valitsemieni menetelmien avulla uskon voivani hahmottaa yleisiä toiminnallisuuksia luontoavusteisuuden hyödyntämisen käytänteistä.

5.1 Kysely luontotoiminnan kartoittamiseen

Valitsin työni yhdeksi kehittämismenetelmäksi kyselyn. Kyselyn siksi, että koin helpommaksi lähteä liikkeelle valmiiksi suunnitelluilla kysymyksillä, ilman ympäristön vaikutuksia itseeni. Halusin kyselyn avulla saada tietoa, kuinka luontoelämykset on otettu yksiköissä käyttöön, millaista kokemusta ja osaamista ohjaajilta löytyy (liite 1). Pyrkimyksenä oli myös selvittää toiminnan arvoja, mielekkyyttä ja motivaatiota tuottaa luontoelämyksiä nuoren elämään painottaen erityisesti kuntoutuksen tukemista.

Kyselytutkimuksen alussa saatekirjeellä on suuri merkitys, koska se kertoo vastaajalle tutkimuksesta perustiedot, joiden perusteella motivoidutaan vastaamaan (Vehkalahti 2014, 47). Pidimme huhtikuun viimeisellä viikolla opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa palaverin, jossa pohdimme kyselyn ajankohtaa ja itse kysymyksiä soveltuvuutta sekä tapaa, jolla kysely julkaistaan. Toimeksiantajan ja työntekijöiden yksityisyyden suojaamiseksi päädyimme ratkaisuun, jossa opinnäytetyön työelämäohjaaja jakaa tiedotteen tutkimuksesta ja nettilinkin tutkimuskysymyksiin organisaation yksikön yleisellä tiedotuskanavalla, jolloin se varmimmin tavoittaa jokaisen osallistujan sekä antaa paremman mielikuvan anonyymistä kyselystä. Työyhteisössä vallitsee vahva luottamus työn eettisyyden myötä, joten koin tämän turvalliseksi tutkimustulosten luotettavuuden suhteen. Lähetin Webropol-kyselylomakkeen toimeksiantajani yhteyshenkilölle toukokuussa. Vastaamisaikaa oli noin kaksi viikkoa. Tälle ajankohdalle osuin myös työyhteisöpäivä, jolloin kyselyyn oli mahdollista vastata, jos se jostain syystä ei ollut onnistunut aiemmin.

Tiedonhankinta menetelmänä käytin Webropol-kyselysovellusta, koska se on sekä nopea että helposti jaettava ja täytettävä. Kysely sisälsi sekä monivalinta- että avoimia kysymyksiä. Kysymyksiä muotoillessa päätin olla maltillinen ja muotoilla ne tavalla, joka on vastaajalle tuttu. Kysymyksiin rakensin ”juonen”, jotta kysymysten johdonmukaisuus helpottaa vastaamista. Lähdin kartoittamaan ensin ohjaajien työkokemusta lastensuojelualalla, koulutustaustaa ja henkilökohtaisia mieltymyksiä luontotoimintaan. Tämän jälkeen tiedustelin nykyistä tilannetta luontotoiminnan käytöstä ohjaajien työpäivissä ja sen mahdollisuuksista sekä haasteista, joita ohjaajat kokivat. (Vilkkä 2021, 86; Vehkalahti 2014, 17.)

Koska tutkittava joukko oli suhteellisen pieni ja ennalta tuttu toimeksiantajalle, vähensi se yleisiä kyselytutkimuksen epävarmuuksia, kuten saadaanko tarpeeksi vastauksia tai onko kyselyn ajankohta hyvä (Vehkalahti 2014, 20–25). Mahdollisuus on, että aineisto jää kovin niukaksi,

jos tiedonantajilla ei esimerkiksi ole riittävää kykyä ilmaista itseään kirjallisesti. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija reflektoi tekemiään eettisiä valintoja tutkimusta raportoidessaan, joten myös vaikeista ratkaisuista ja virheistä on kerrottava. Tästä syystä kysyin kantaa luontolähtöisen toiminnan mielekkyyteen ohjaajan omasta näkökulmasta, vaikka kielteiseksi kannaksi voi myös määritellä vastaamatta jättämisen. Useimmat ilmiöt ovat moniulotteisia. Kun eri eettiset näkökulmat menevät ristiin, tutkijan on harkittava, kenen etu ja kenen haitta laitetaan etusijalle. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 64.)

Kysely on eniten käytetty kvantatiivinen tiedonkeruumenetelmä, joka tuottaa tutkimuksessa paljon numeroihin perustuvia, mitattavassa muodossa olevia tuloksia. Sen avulla voidaan kerätä nopeasti ja suuria määriä tietoa. Suljetussa kyselyssä vastausvaihtoehdot on annettu valmiiksi lomakkeessa. Tämä selkeyttää mittausta ja helpottaa tietojen käsittelyä. Katsoin paremmaksi vaihtoehdoksi avoimen kyselyn, jossa sanallinen vapaamuotoinen vastaus, joka muutetaan myöhemmin määrälliseen muotoon. Kumpaakin tapaa tarvitaan, niin suljettua kuin avointa. Ratkaisevaa on, kysytäänkö sisällöllisesti oikeita kysymyksiä tilastollisesti mielekkäällä tavalla. Avovastauksista saatetaan saada kehittämisen kannalta tärkeää tietoa, joka voisi muuten jäädä huomiotta. Luontotoiminta kysely oli vakioitu, jolloin kyselyyn osallistujilta kaikilta kysyttiin sama asiasisältö samalla tavalla. (Vilka 2021, 76; Vehkalahti 2014, 20–25).

Likertin asteikko on kyselyn toteutus, jossa käytettävä asteikko muodostaa selvän yksiulotteisen jatkumon jostain määränpäästä toiseen ja keskimmäisenä on neutraali vastausvaihtoehto (Vehkalahti 2014, 35–40). Käyttäessäni Likertin asteikkoa ja antaessani mahdollisuuden täsmentää vastauksia sanallisesti, on kyselylomakkeessani vahva laadullinen näkökulma, koska kokemus on aina yksilöllinen tunne (Vilka 2021, 95–96).

5.2 Teemallinen kävelyhaastattelu konkretiaan

Käytin toisena kehittämismenetelmänä kävelyhaastattelua, jonka teemat olivat lähtöisin aiemmin ohjaajille tehdystä kyselystä saaduista vastauksista (liite 2). Haastattelun tarkoituksena oli etsiä oppaaseen käytännöntietoa, miten sijaishuollossa voidaan luoda luontokokemuksia kuntoutuksen tueksi. Erityisesti keskityin siihen, miksi, miten ja kenelle arkipäiväiset luontokokemukset suuntautuvat sekä mitä ne ovat ja missä ne tapahtuvat. Selvitin myös millaisia tavoitteita, vaikutuksia ja mahdollisuuksia sijoitetulle nuorelle luontokokemuksilla on vastaajan näkökulmasta.

Haastateltavaksi valitsin henkilön, jolla oli tarpeeksi tietoa oman kulttuurinsa yleisistä käytännöistä, organisaationsa konkreettisesta kehittämisestä ja ennen kaikkea pedagogista kokemusta luontoelämyksistä sekä vahva tietämys luonnosta ja terveydestä. Haastateltava työskentelee lehtorina (FM) ja määrittelee toimenkuvansa tärkeimmäksi tehtäväksi tarjota nuorille luontokokemuksia, joita hän pystyy vahvan osaamisensa kautta luomaan opetussuunnitelman tueksi. Lähestyin haastateltavaa puhelimitse ja tiedustelin hänen halukkuuttaan osallistua haastatteluuun. Samalla tiedustelin sopivinta haastattelumuotoa ja ehdotin kävelyhaastattelua, johon vastaus oli teeman mukaisesti luonnossa tapahtuva kävelyhaastattelu. Haastattelu kysymykset lähetin ennakkoon, koska koin sen eettisesti sopivammaksi, jolloin haastateltavalla oli aikaa perehtyä aiheeseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 64). Näin varmistin tiedon parhaan mahdollisen laadun sijoitettujen nuorten ja heidän ohjaajiensa kannalta.

Valitsin kävelyhaastattelun, koska menetelmä on todettu hyväksi silloin, kun halutaan selvittää ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta aidossa ympäristössä. Kävelyhaastattelun idea on yksinkertainen: haastattelija kävelee yhdessä haastateltavan kanssa, he keskustelevat samalla ja haastattelija tekee havaintoja. Kävelyhaastattelu oli luonteva valinta myös siksi, että tarkoituksena oli tehdä opas luontotoimintaan. Näin haastattelu konkretisoitui esimerkkeihin luonnossa ja jatkui soljuvana läpi luontokävelyn. Myös häiriötekijät olivat luonnollisesti läsnä ja luonto oli ikään kuin kolmas aktiivinen osapuoli haastattelussa (Bamberg 2017, luku 11.)

Kävellessä ollaan kosketuksissa luontoon, jolloin kaikki aistit aktivoituvat. Maisema muuttuu kävelyn edetessä ja saadaan uusia keskustelun aiheita, jolloin vuorovaikutus on yleensä vapautuneempi. Perinteiseen istumahaastatteluun verrattaessa kävelyhaastattelu mahdollistaa kokonaisvaltaisemman kokemuksen. Kävelyhaastattelussa on mahdollisuus selvittää mitä ihmiset oikeasti tekevät eivätkä vain sano tekevänsä. (mt.)

Kävelyhaastattelussa käytin teemahaastattelun eli puolistrukturoidun haastattelun mallia ja etenin tiettyjen etukäteen valittujen teemojen ja tarkentavien kysymysten varassa. Haastattelun teemat muodostuivat ohjaajien kyselyn analyysin kautta: mielialan vaihtelut, tiedon puute ja resurssit. Haastattelun kysymyksiä oli mahdollista syventää haastateltavan vastauksien mukaan. Nauhoitin noin puolen tunnin haastattelun puhelimitse ja litteroin tiedostoksi, jolloin minulle oli mahdollisuus palata nopeasti tarkentamaan muistinvaraisia tietoja. Haastateltavan valinta oli harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. Teemahaastattelu on tilanne, jossa kiinnostuksen

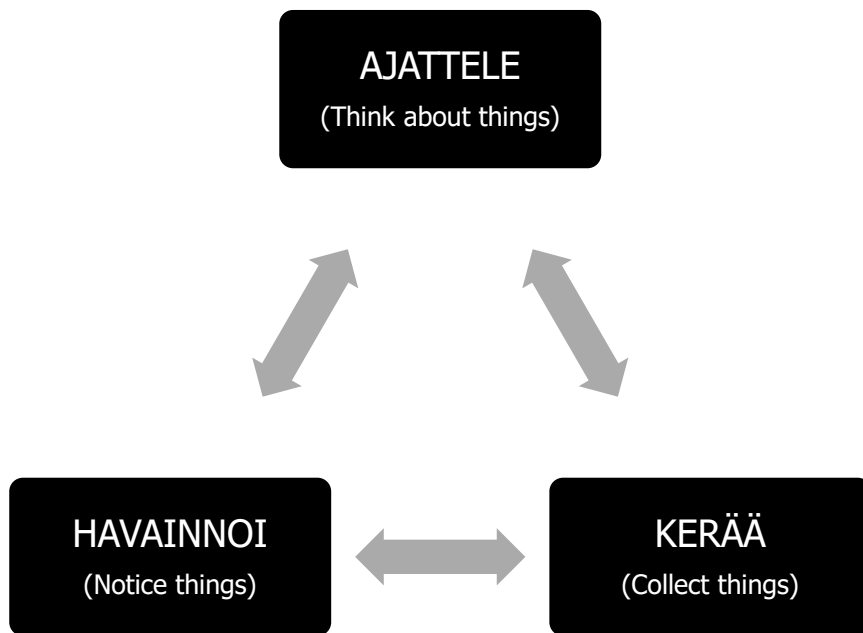
kohteena ei ole asiantuntija sinänsä, vaan henkilöä haastatellaan sen tiedon vuoksi, jota hänellä uskotaan olevan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 63–65.)

Teemahaastattelussa nimen mukaisesti on tietty teema, jonka lähtökohdista olin päättänyt ennakoon, jolloin kontrollintarve oli vähäisempi ja aiheessa pysyminen helpompaa. On muistettava, että laadullisessa tutkimuksessa tulkitaan toisen tekemiä tulkintoja, vaikka asiantuntija olisi korkeasti koulutettu ja pitkään ammatissaan toiminut. Haastattelun metodinen etu oli se, että siihen pystyin valitsemaan henkilön, jolla tiesin etukäteen olevan kokemusta kehitettävästä ilmiöstä. Tutkimushaastattelun lajeja on useita, mutta ne eroavat toisistaan lähinnä strukturointiasteen perusteella. Haastattelussani pyrin saamaan lisää asiantuntijätietoa valitsemaani teemaan, jolloin puolistrukturoidulla haastattelulla sain näkemyksen keskeisiin ja etukäteen määriteltyihin aiheisiin haastateltavan itse sanoittamana. Teemahaastattelu korostaa tutkittavan elämysmaailmaa ja subjektiivisia käsityksiä asioista, jonka he ovat prosessina kokeneet. Myös itselläni tutkijana on oltava riittävä ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä, sen keskeisistä elementeistä ja vaikuttavista tekijöistä, jotta käytetty käsitteistö tarkoittaa jokseenkin samaa molemmille osapuolille. Tässä ymmärryksessä minua ovat auttaneet syventävä työharjoittelujakso yhteisöpedagogina ja satunnaiset työpäivät sijaishuollossa sekä psykologian aineopinnot ja vahva luontosuhde. (Puusa 2020, 99–108.)

5.3 Aineiston analysointi

Kreikkalainen sana *ανάλυσις* (análysis) tarkoittaa osiin purkamista tai hajottamista, tapaa saavuttaa uusi ymmärrys jostakin asiasta (Tieteen termipankki 2016).

Parhaiten kuitenkin hahmotan analysoinnin palapelivertauksella, jossa palapelin rakentamiseksi on tunnistettava ja lajiteltava palat omiin ryhmiinsä sekä laitettava oikeille paikoilleen. Toiset palapelin palat sopivat helposti ja toisten palojen kohdalla lajittelu on vaikeampaa. Palapelivertaus toimii vain osittain laadullisen aineiston analyysissä, koska kerättävällä tiedolla ei ole ennalta määrättyjä ääriviivoja tai lopullista kuvaa. Laadullinen analyysi kuitenkin on jatkuvaa ajattelua ja ongelmanratkaisua, jossa sisältöä pilkotaan, tiivistetään ja kasataan kokonaisuuksiksi (Vilkkä 2021, 206; Tuomi & Sarajärvi 2018, 85; Seidel 1998.)



Kuvio 1: Laadullisen aineiston analyysikaavio (Seidel 1998, 2).

Aloitin aineiston lähestymisen laadullisen sisällönanalyysin näkökulmasta, jota voidaan pitää niin yksittäisenä metodina kuin väljempänä teoreettisena kehyksenä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78). Sisällönanalyysillä pyrin saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvauksen tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Menetelmää on kritisoitu sen keskeneräisyydestä, koska tutkija ei ole ehkä kyennyt tekemään mielekkäitä johtopäätöksiä vaan esittelee järjestetyn aineiston tuloksina (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Pyrin opinnäytetyössäni tuomaan vastauksen tutkimuskysymykseen konkreettisesti luontotoiminnan oppaan avulla.

Osa kyselyn kysymyksistä oli valmiiksi numeerisessa muodossa ja helposti koodattuina Webropol-kyselysovelluksen avulla, mutta suurimpaan osaan vastaukset tulivat sanoina tai lauseina. Luontotoiminnan hahmottamiseen käytin Webropolin sanapilvitekniikkaa, jolla poimin kyselyvastauksissa esiin tulleita sanoja. Ohjelma järjesti useimmin käytetyt sanat suuremmalla ja keskemmälle kuvioita. Tämä visuaalinen tapa koota tietoa on itselleni mieluisa ja hahmotan tärkeiksi nousseet asiat helpommin. Laadullisen analyysin tueksi kvantifioin aineistoa eli muodostin sanallisesta aineistostani numeroin mitattavia tuloksia. Määrällinen tutkimus auttaa vetämään yleisluonnollisia johtopäätöksiä ja ennustamaan lopputuloksia. Kysymysryhmien sisältä aloin kerätä toistuvien sanojen ja termien esiintymismäärää. Näin keräsin tietyn teeman painoarvon kaikkien vastausten joukossa. Erilaiset kiertoilmaisut ja synonyymit on hyvä käsitellä huolella, jotta ne eivät vääristäisi asioiden todellista esiintyvyyden määrää. Aineistossa

yhdestä lauseesta saattoi muodostaa useita termejä, jolloin oli tarpeellista erotella yhdestä lauseesta useampia termejä. Vastausten tulkinta noudattaa omaa tulkintaani ja joku toinen saattaisi tulkita asiat toisella tavalla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78–79, 100).

Opinnäytetyöni induktiivinen lähestymistapa eli yksittäisistä havainnoista yleisiin väitteisiin eteneminen ei testannut teoriaa eikä määritellyt asioiden tarpeellisuutta. Analyysiyksiköt eivät olleet ennalta tiedossa, vaan ne syntyivät aineistosta, jolloin opinnäytetyöni on aineistolähtöinen. Aineistolähtöisessä kehittämisessä minun on pyrittävä poissulkemaan ennakkokäsitykseni ja teorit, mutta tiedostamattakin päätelmät pohjautuvat johonkin olemassa olevaan teoriaan, jonka tekijänä olin muodostanut. Aineistoa syvemmin analysoidessani opinnäytetyöni muuttui enemmän teoriasidonnaiseksi, jolloin etsin aineiston löydöksille yhteyksiä teoriasta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80–84). Kun olin käsitellyt aineistoani monesta eri näkökulmasta, oli minulla parhaat mahdolliset tiedot, miten luontokokemuksia luodaan kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi sijaishuollossa.

6 ANALYYSI

Tein kyselyn analyysiä kahdessa osassa, ensin mitattavien tulosten osalta ja sitten laadullisen aineiston analysoinnin teemojen mukaisesti. Ensimmäisessä alaluvussa esittelen kysely -menetelmällä saavutetut tulokset ja toisessa alaluvussa kerron, miten kvantifioin aineistoa ja mitä lisätietoa se tuotti. Viimeisenä käsittelen haastattelun avulla kerätyt tiedot sijaishuollon kuntouttavassa toiminnassa toteutettavan luontotoiminnan konkreettisesta sisällöstä.

6.1 Kysely

Aloitin kyselyn purkamisen tarkastelemalla vastauksien määrää ja laatua. Vastauksia sain tavoitellusta 30:stä kaikkiaan 20, joka oli varsin hyvä tulos. Vehkalahden (2014) mukaan vastausprosentit ovat huonontuneet jatkuvien kyselyiden myötä ja yli 50 prosentin tasoa pidetään luotettavana. Kyselystä huomasin, ettei sanallisiin vastauksiin jaksettu panostaa ja osa oli jättänyt kokonaan vastaamatta. Olin laittanut pakolliseksi vastaukseksi ainoastaan ensimmäisen kysymyksen, jossa valittiin, kummassa yksikössä työskentelee, Ankkurissa vai Purressa. Näin toimeksiantaja sai arvokasta tietoa yksiköiden vertailuun. Tarkastin ensimmäiseksi vastauksista, että tämä tutkimus antoi ennalta arvelun tuloksen, missä yksiköt olivat varsin tasavertaisia luontotoiminnan toteuttamisessa. Jos vastauksissa olisi ollut huima ero, olisin käsitellyt yksiköitä erillisinä, mutta nyt saatoinkin käyttää enemmän yleistystä ja yhdistää tiedot koskemaan kumpaakin yksikköä.

Kyselyn mukaan henkilökunta on varsin lyhyen aikaa yksikössä työskennellyttä, jolloin uusia ideoita ja tapoja on yleensä helpompi juurruttaa käytäntöön. On hienoa huomata, miten tasaisesti palvelusvuosien määrä on jakautunut. Tällöin vanhat hyvät tavat saadaan säilytettyä vakaina, mutta uutta tietoa ja taitoa tulee joukkoon sopivassa määrin. Koulutustaustoiltaan henkilökunnassa oli hyvin monipuolista sosiaali-, terveyst- ja kasvatustalalan ammattilaisia, vaikka itse kysymyskohtaan vastaukseksi annettiin nykyisen toimenkuvan vaatima koulutus. Myöhempanä esitettyyn kysymykseen omista taidoistaan oli vastattu myös kertomalla aiemmasta ammatista.

Moni (15/20) kertoi käyttäneensä luontotoimintaa nuorten kanssa ollessaan, mutta aika iso osa ei ole tunnistanut näin tehneensä. Useasti ajatellaan luontotoiminnan olevan vaativaa ja aikaa

vievää, vaikka sitä esiintyy jokapäiväisessä elämässämme. Luontoperinteiden siirtymiseen sukupolvelta toiselle on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota, koska kaupungistumisen myötä ihmisen luontosuhde on heikentynyt huomattavasti (Hakoköngäs & Puhakka 2021). Kyselystä ilmenee, että luontotoiminta on jo hyvin käytössä Sauma Kodit Ankkurissa ja Purressa. Kuviossa 2 on esitetty visuaalisesti ohjaajien mainitsemia luontotoimintoja, joita he ovat käyttäneet työssään. Kävely oli eniten käytetty luontomuoto. Ruokayrtit, kukat, uinti ja pienimuotoinen retkeily oli vastaajille tuttua luontotoimintaa. Vaikka vastaajista muutama (5/20) ilmoitti, että ei ole itse käyttänyt luontotoimintaa, ovat he kuitenkin maininneet sellaista nähneensä. Enemmistö (17/20) vastaajista koki, että Sauma Lastensuojelun nykyinen luontotoiminta on spontaania ja vastaajista osan (3/20) mielestä luontotoimintaa ei ole. Ennalta suunnitellun toiminnan kaikki kokivat haasteelliseksi. Voitaisiinko totuttuja tapoja muuttaa? Onnistumisen kokemuksia ja omien voimavarojen löytymistä sekä turvallisten rajojen määrittämistä tukee ennalta suunniteltu toiminta (Eischer 2023).



Kuvio 2: Miten olet käyttänyt luontotoimintaa? kyselyvastauksia.

Luontotoiminta kiinnostaa ja suurin (14/20) osa vastaajista haluaa lisää luontoelementtejä toimintaansa ja muutkin vastaajista ovat tyytyväisiä tämänhetkiseen tilanteeseen. Yksikään vas-

Kyselyssä luontotoiminnan haasteellisuudeksi nousi esiin nuoren mielialan muuttuminen ja arjen kiireisyys. Keskittyminen, toiminnanohjaus, tunnesäätely, aistisäätely, itsesäätely, ajanhallinta ja sosiaaliset taidot ovat monelle nepsy-piirteiselle nuorelle haasteellisia ja näissä tukemiseen tarvitaan paljon aikaa ohjaajan työpäivästä (Nyfors 2022, 18–21.) Nuoret ovat kuvanneet luonnon vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa rauhoittavasti, mielenrauhaa parantavasti ja positiivisia rentoutumisen tunteita lisääväksi kokemukseksi (Hakoköngäs & Puhakka 2021).

Huomioitavaa on myös, ettei kaikilla kyselyyn osallistujilla ole yhtäläisiä mahdollisuuksia osallistua luontotoimintaan työnkuvastaan johtuen. Vaikka vastaaja (15) ei ollut käyttänyt työssään luontotoimintaa ja oli tyytyväinen nykyiseen, näki hän luontotoiminnan mahdolliseksi työnkuvassaan ja toivoi saavansa nuoria ulos harrastamaan kanssaan. Vastauksien perusteella henkilökunnasta löytyy kokemusta ja osaamista luontotoimintaan, kunhan se tunnustetaan riittävän yksinkertaisessa muodossa. Pürressä oli hieman parempi motivaatio kyselyyn vastaamisessa tai itse luontotoiminnan järjestämiseen kuin Ankkurissa, sillä vastaukset olivat kuvailevia ja oivaltavia. Tästä vastaukseksi tulleesta pienestä pätkästä tekstiä selviää hyvin luontotoiminnan ydin.

” Kun saa itse hienoja kokemuksia ja oivalluksia luonnossa, niin on helppoa houkutella nuoriakin näiden kokemusten äärelle. Sinänsä mitään erityisosaamista ei mielestäni tarvitse, vaan riittää, että yhdessä hakeudutaan (lähi)luontoon ja pysähtytään kuulostelemaan ja ihmettelemään ja edetään nuoren tahtiin hänen toiveitaan kuulostellen, mutta motivoiden kohtamaan myös epämukavuutta tai haasteita (joita luontokin meille auliisti tarjoaa).” (Vastaaja 12, sähköinen kysely)

Puolet vastanneista mainitsi suomalaisille tyypilliseen tapaan luontokokemusten liittyvän harrastuksiinsa tai kasvuympäristöönsä lapsuudenkodissaan, jolloin perinne on siirtynyt mukana aikuisuuteen ja työelämään. Luontotoiminnan perinnettä voidaan jakaa sijaishuollossa tarkoituksena turvata lapsen oikeus turvalliseen kasvuympäristöön, tasapainoiseen ja monipuoliseen kehitykseen. Osa (5/20) myös kertoi erätaidoistaan sekä saaneensa koulutusta aiheeseen, joten tällaista osaamista kannattaa ehdottomasti hyödyntää.

6.2 Kvantifiointi

Kvantifioinnissa ominaisuus määritellään täsmällisesti niin, että se voidaan mitata (Tuomi & Sarajärvi 2018, 78–79). Kyselyaineiston kvantifiointi tuotti arvokasta lisätietoa kvalitatiivisen analyysin tueksi. Taulukossa 1 on esimerkki, miten kvantifioin aineistoa. Ensin yksinkertaistin

kyselystä saatuja lauseita pilkkoen niitä pienemmiksi osiksi taulukkoon ja merkkasin samankaltaisen esiintyvyyden numeerisesti. Tässä vaiheessa sain mielikuvan, mitkä teemat nousivat esille. Käytin värikoodeja jäsentämään ajatuksiani ja hahmottamaan saman aihealueen ilmaisuja. Ryhmittelin vastauksista aiheet, jotka liittyivät nuoriin sinisellä, ohjaajiin vihreällä, yksikköön punaisella ja aikaan keltaisella, mutta kvantifioinnin kannalta ne eivät ole oleellisia. Jätin ne kuitenkin näkyville esimerkkitaulukon omien työtapojeni läpinäkyvyyden vuoksi.

termit/sanat/lauseet	lkm.		
nuoren motivointi	7		
aikataulujen yhteen sovittaminen	1	HAASTEET	
riittävät resurssit miehityksessä	2		
nuorten sitoutumattomuus	3		
riittävät resurssit kulkuneuvo	1		
tulee monesti jotain muuta	1		
nuoren mieli muuttuu	2		
tunnetilojen vaihtelut	1	<u>teemoitus</u>	lkm.
ohjaajia pois esimerkiksi sairauslomalle	1	Mielialan vaihtelut	14
nuoren kunto	1	Tiedon puute	7
Lääkityksen järjestäminen	1	Resurssit	10
ohjaajan motivaatio	2		
asiaan perehtymisestä riippuvainen	1		
eikä ole automaattinen toiminta	1		
arvo ei ole tunnustettu	1	nuori	14
arjen kiireisyys	1	ohjaaja	5
oma tiedon/taidon puute	1	yksikkö	4
aikataulutetut retket eivät aina toteudu	1	aika	5
tilanteiden nopean vaihtelun	1	muu	3
Resurssipula	1		

Taulukko 1: Esimerkki laadullisen aineiston kvantifioinnista. Ensin termi, jonka jälkeen esiintyvyyttä kuvaava lukumäärä. Oikealla teemoitellut haasteet sekä mihin ne liittyvät. Värikoodeilla ei ole merkitystä tässä yhteydessä.

Keräsin vastauksista teemat, jotka nousivat pinnalle: Mielialan vaihtelut, tiedon puute ja resurssit. Nämä aiheet nousivat kyselyssä esille haasteina luontotoiminnan onnistumiselle. Nostin nämä negatiivissävyiset aiheet esille, sillä tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda luonto tueksi nuoren kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen ja löytää sitä estäviin haasteisiin toimintaohjeita. Luonnon läheisyys vähentää psykofyysistä stressiä rauhoittaen mieltä ja kehoa (Bertonin 2014). Rauhoittavaan ilmapiiriin ja tunnetason yhteyden luomiseen on syytä panostaa erityisesti, kun elämäntilanteeseen on liittynyt ylimääräistä stressiä tai trauman kokemista (Yli-Viikari 2022, 17).

Kolme esille noussutta pääteemaa ovat tiiviissä yhteistyössä keskenään. Riittäväillä resursseilla saadaan lisää tietotaitoa ja motivaatiota ohjaajille, jolloin he voivat vaikuttaa nuoren tietotaitoon. Ymmärryksestä syntynyt motivaatio luontotoimintaan ja luontoyhteyden muodostuminen lisää hyvinvointia, jolloin resursseja taas vapautuu. Luontosuhde myös parantaa vastustuskykyä, jolloin sairauspoissaolot vähenevät ja henkilökuntaa riittää paremmin pitkäkestoisempaan luontotoimintaan (Roslund, Puhakka, Grönroos, Nurminen, Oikarinen, Gazali., Cinek, Kramná, Siter, Vari, Soininen, Parajuli, Rajaniemi, Kinnunen, Laitinen., Hyöty, Sinkkonen & ADELE research group 2020).

”Mielikuvitus rajana, mutta toisaalta jos työnantajan kanssa sovitaan luontotoiminnan järjestämisestä, suunnittelusta ja toteutuksesta erikseen, niin työlle tulisi paremmat raamit ja sille voisi järjestää paremmin aikaa ja mahdollisuuksia.” (Vastaaja 12, sähköinen kysely)

Keskeiseksi esteeksi menetelmien käyttöönottamiselle ohjaajat mainitsivat konkreettisen ajan puutteen. Myös TASOS- ja AIKUMETOD- hankkeessa aikuissosiaalityön työntekijät toivat esiin yhteisöllisten ja luontolähtöisten menetelmien käyttöönoton vaativan tiedon lisäämistä ja kokeilemista käytännössä. Tällöin työntekijöissä voi käynnistyä muutosprosessi, jossa reflektoidaan omia ja työyhteisön arvoja ja tapaa tehdä sosiaalityötä.

6.3 Haastattelu

Viimeisenä käsittelen teemahaastattelun avulla kerätyt tiedot sijaishuollon kuntouttavassa toiminnassa toteutettavan luontotoiminnan konkreettisesta sisällöstä. Litteroin haastattelun heti seuraavana päivänä, jotta sain kokonaisvaltaisen kuvan aiheesta ja ideat oli helpompi tarkistaa kirjallisesta versiosta. Kävelyhaastattelu toteutettiin joenvarressa, jolloin puhe painottui vesielementtiin, mutta käsitteli hyvin laajasti luonnon hyvinvointivaikutuksia. Haastattelun perusteella sain tietoa siitä, mitä luonnossa konkreettisesti tehdään ohjattavien kanssa. Esimerkiksi luontoon tutustumista voidaan toteuttaa monipuolisessa ympäristössä ja siihen kuuluu erilaisia työvaiheita, joita jaetaan osallistujien kesken. Luonto opettaa huomioimaan ja havainnoimaan luontoa itseään, mutta myös sen vaikutuksia omaan itseen ja muihin ihmisiin.

Haastateltava totesi, ettei luontoretkeä aina tarvitse suunnitella, mutta toiminnan säännölliseksi tavaksi saamisen edellytyksenä on huomioida ne ennakkoon. Omat tottumukset luonnon läheisyydestä vaikuttavat luontotoimintaan, kuten kaikkeen muuhunkin toteutettavaan toimintaan.

Parhaimmillaan luontotoiminta on jokapäiväistä arkielämää, jolloin se ei ole suunniteltua sen kummemmin kuin spontaaniakaan.

”Niinku lopputuloksessa ole eroa, mutta sitähan ei vaan tiedä silloin sinne mennessä, että mitä se luonto tarjoaa, että minkälaisen oppimishetken se tarjoaa.”
(Haastateltu asiantuntija)

Haastateltava toi esiin havaintojaan, joissa luonnossa liikkuminen saattaa olla pelottavaa, eikä kaikilla ole samankaltaista motivaatiota luontoa ja eläimiä kohtaan. Kohtaamisiin luonnossa saattaa myös liittyä traumaperäistä välinpitämättömyyttä tai pelkoa. Tähän kuitenkin auttaa ennalta suunniteltu toiminta, joka on suunniteltu tilannekohtaisten tarpeiden mukaisesti. Ohjaajan oman toimijuuden lisääntymisen kautta autetaan nuoria. Luontotoiminnan vaikutukset ovat monesti melko suoraviivaisia, jolloin menetelmien vaikuttavuus ja toimivuus ovat asiakastilanteessa suoraan nähtävissä. Pienetkin teot luonnossa tai luonnon hyväksi ovat tärkeitä, jolloin ne luovat merkitystä ihmiselle ja lisäävät ymmärrystä siitä, että olemme osa suurempaa kokonaisuutta.

”Kerran me löydettiin muutama luu sieltä merenrannalta ja sitten mä... Ei vitsi, että mikähän eläin tää on! ja aivan hulluna kiinnostuin siitä ja se kiinnostus tarttuu niihin oppilaisiin.” (mt.)

Luonto auttaa, kun kuntoutukseen liittyy motivaatio ongelmia tai tarvitaan uudenlaista ajattelutapaa. Luontoyhteys näkyy myös tunnetasolla. Luonnossa tarkkaavuus suuntautuu automaattisesti sen elementtien havainnointiin, ja aistit saavat positiivisia ärsykeitä tuoksuista, mauista, äänistä ja kauniista maisemista sekä kosketuksesta. Luonnossa helposti aika ja paikka menettävät merkityksensä. Mieli rauhoittuu ja huolet voivat saada realistisemmän mittakaavan.

Mielen hyvinvoinnista voi huolehtia myös käymällä koulua tai tekemällä työtä, koska ne luovat arkeen rutiinia. Muitakin mielen hyvinvointia edistäviä arjen asioita voi lisätä tietoisesti. Mielentaitoharjoitukset lisäävät itsetuntemusta, vahvistavat psyykkistä hyvinvointia silloinkin, kun elämässä on haasteita tai elämänsuunta on uudelleen arvioinnissa. Tarkoituksena on, että säännöllisesti luontoa huomioimalla voi parantaa omia mielentaitoja, syventää itsetuntemusta, harjoitella läsnäoloa tai vaikka karkottaa stressiä. Muistoista ja vanhoista tunteista voi syntyä myöhemmin uusia ajatuksia ja näkökulmia.

7 TULOKSET JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Arkipäiväisyys ja elämyksellisyys ovat avainasemassa, kun tarkastellaan kuntouttavan luontokokemuksen kokonaisvaltaisuutta perinteisempien interventioiden joukossa. Sauma Kodit Ankkurissa ja Purressa on hyvät lähtökohdat luontotoiminnalle ja sen tiedostamiselle. Tutkimus osoitti, että luontoa on jo käytetty työvälineenä ja ohjaajat näkivät mahdollisena lisätä luontoelementtejä työtapoihinsa. Nuoren motivoiminen liikkeelle koettiin haasteelliseksi sekä suunnitelmallisen luontotoiminnan järjestäminen. Tähän vaikuttivat nuoren mielialanvaihtelut ja resurssien niukkuus.

Tutkimuskysymys oli, miten luontokokemuksia luodaan kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi sijaishuollossa? Sijaishuollon ohjaajille tekemän kyselyn tuloksien ja asiantuntijalta saadun tiedon perusteella olen koonnut oppaan arkipäiväistä luontotoimintaa helpottamaan (liite 3). Oppaassa olevilla toiminnoilla pyrin tuomaan tietoisuutta siitä, miten luontokokemuksia voi tuoda kuntoutuksen tueksi. Oppaassa olevat toiminnot auttavat kiinnittämään luontoon huomiota ja tuomaan sen osaksi arkea. Elvyttävä ympäristö on yleisesti viherympäristöä myös kaupungissa (Pajunen & Leppänen 2022, 1:00:00-1:06:00). Luonnossa olosuhteet ovat otolliset rauhoittumiseen, virkistymiseen ja läsnäoloon. Hyvinvointivaikutukset saadaan jopa tiedostamatta. Pienet muutokset arjessa lisäävät kosketusta luontoon. Virkistystä voi saada jo siitä, että vaihtaa digilaitteen taustakuvan luontoaiheiseksi (Mielenterveystalo 2023a).

Luontotoiminnan hyödyt terveydelle nähdään kiistattomina, joten se voitaisiin nähdä täydentävänä ”peruspaketina” lääkehoidon ja terapeuttien keskustelujen yhteydessä (Green Care Finland 2022; MTV Katsomo 2023, 29–31; THL 2022i, 19). Tuottamani opas edistää luontoyhteyden käyttöönottamista. Luontotoiminta toimii hyödyllisenä linkkinä esimerkiksi lapsen ja vanhemman välisissä tapaamisissa vuorovaikutuksen tukena, jolloin arjen väsyttämät perheet saavat uutta voimaa ja yhtenäisyyden tunnetta. Kaikki esittelemäni luontotoiminnat voidaan yhdistää sosiaalisten taitojen harjoitteluun, perheterapiaan tai pelkästään tiedon jakamiseen. Toivo tulevaisuudesta lisääntyy ja merkityksellisyys kasvaa luontosuhteen tukiessa ihmisenä olemista.

7.1 Luontokokemuksia luomaan

Mikä sitten estää ottamasta luontoa jokapäiväiseen toimintaan? Kyselyvastauksista nousi esille kolme näkökulmaa, jotka hidastavat tai estävät luontokokemusten hyödyntämistä kuntoutuksen tukena. Suurimmaksi ongelmaksi ohjaajat kertoivat nuoren mielialan äkilliset vaihtelut, jolloin suunniteltu retki ei toteudukaan. Näin varmasti on pidempi kestoisessa toiminnassa varsinkin alkuvaiheessa, kun luonto on uutta ja outoa. Tuottamassani oppaassa luontoa pyritään lähestymään yksinkertaisin ja selittävin tavoin. Oppaan keskeisin sisältö keskittyy luontoon tutustumiseen, joka lisää tietoisuutta, ja spontaaniuteen, jolloin se ei vaadi erillisiä välineitä. Alkuvaiheessa retkiä varten on hyvä lisätä henkilöstön määrää, mutta toimintoja voidaan myös soveltaa toteutettavaksi omassa pihassa. Pidetään luontokokemukset riittävän yksinkertaisina, niin niihin ehtii tottua. Tietoisuutta voi lisätä hyvinkin pienillä huomioilla, kysymyksillä tai teoilla. Huomion kiinnittäminen luontoon on yleisesti hyvin positiivista. Luonnon läheisyys vähentää psykofyysistä stressiä rauhoittaen mieltä ja kehoa (Berto 2014). Rauhoittavaan ilmapiiriin ja tunnetason yhteyden luomiseen on syytä panostaa erityisesti, kun elämäntilanteeseen on liittynyt ylimääräistä stressiä tai trauman kokemista (Yli-Viikari 2022, 17).

Onko luontotoiminnan esteenä nuoren mielialan vaihtelu vai ohjaajan tottumattomuus? Totuttomalle luonnon huomioiminen on työlästä, kuten mikä tahansa uuden oppiminen. Kaikille luonnon ei tarvitse olla yhtä tärkeää, mutta se on aina läsnä. Aikuiset ovat pidättyväisempiä, joten heille on puutarhassa tapahtuva luontotoiminta tai kävely luontevampaa. Puutarhatoiminta lisää elämänilmiöiden ymmärrystä, empatiaa ja onnellisuutta (Salmenpää 2021, 45). Myös oman kokemukseni perusteella ohjaajan työ on hektistä, jolloin yhteen asiaan ei ehdi keskittyä kovin kauan. Entä onko resursseja sitten riittävästi? Resurssit voivat käsittää niin ajan kuin paikan tai kulkuneuvonkin. Riittäväillä resursseilla saadaan lisää tietotaitoa ja motivaatiota ohjaajille. Alkuun pääsee pienillä teoilla, mutta toiminnan kehittyessä ja automatisoituessa motivaationa toimii suuremmat resurssit. Toisaalta, kun luontokokemukset yleistyvät, lisätyövoimaa ei ehkä tarvita niin paljoa. Viidessä vuodessa nuoresta kehittyä jo taitava luonnossa kuljija. Toisaalta nuorten varttuessa tulee uusia nuoria, jolloin jälleen rakennetaan myös luontosuhde uudelta pohjalta. Luontotoiminnan vakiinnuttaessa paikkansa arkisissa työtavoissa, ei aikaa tarvitse erikseen järjestää toiminnalle vaan siitä muodostuu käytäntö. Hyvien kokemusten myötä voi syntyä halu oppia lisää. Myös epäonnistuminen on merkittävää oppimista tulevaisuuden kannalta, joten tätä kannattaa painottaa ohjaustilanteessa.

Mielialanvaihtelut, tiedonpuute ja resurssit ovat tiiviissä yhteistyössä keskenään. Riittäväillä resursseilla saadaan lisää tietotaitoa ja motivaatiota ohjaajille, jolloin he voivat vaikuttaa nuoren tietotaitoon. Ymmärryksestä syntynyt motivaatio luontotoimintaan ja luontoyhteyden muodostuminen lisää hyvinvointia, jolloin resursseja taas vapautuu. Nostin nämä negatiivissävyiset aiheet esille, sillä tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda luonto tueksi nuoren kokonaisvaltaiseen kuntoutukseen ja löytää sitä estäviin haasteisiin toimintaohjeita.

Helppoin tapa tutustua luontoon, jolloin luontoon ei tarvitse fyysisesti lähteä, on sulkea silmät ja antaa mielikuvituksen johdattaa. Rakennettu ympäristö on ollut vain vähän aikaa, jolloin se ei ole ehtinyt vaikuttaa mieltymyksiimme. Luonnon positiiviset vaikutukset, jotka vaikuttavat alitajuisissa reaktioissa edistävät myötätuntoa ja epäitsekästä käyttäytymistä sekä päätöksentekotaitoa (Wiens ym. 2021; Wiens 2018. 29, 75). Televisio kannattaa kääntää luontokanavalle, jolloin luontoäänet jo vaikuttavat positiivisesti ja ohikulkija saa myös näköhavainnon luonnosta. Suunniteltu luonto-ohjelman katselu lisää hyvinvointia entisestään.

Tämän lisäksi tarvitaan muutoksia koko palvelujärjestelmässä, mutta eritoten esihenkilöiden tukea. Esihenkilöiden tukea kehittämistyöhön voi lisätä varaamalla työaika työyhteisöissä järjestettäviin tiimipalavereihin, joissa työntekijät yhdessä keskustelevat työn kehittämistä ja menetelmien käyttöönotosta. Luontolähtöisten menetelmien käyttöönotto usein edellyttää myös yhteistyötä muiden paikallisten toimijoiden kanssa. Nämä seikat huomioiden olen tarkoituksella jättänyt oppaaseen tilaa esimerkiksi kehitysrühille, jossa voidaan yhdessä miettiä arkipäiväinen aktiviteetti toteutettavaksi. (Kokkolan yliopistokeskus Chydenius 2022.)

Tuleville harjoittelijoille toivoisin tehtäväksi ottaa luontoelementtejä mukaan harjoitteluun ja opinnäytetyön tekijöille tutkimus voisi jo suuntautua enemmän neuropsykiatristen erityisvaikeuksien tukemiseen luontoavusteisesti.

7.2 Luontotoiminnan opas

Opinnäytteen tuotoksena luotu opas on kehitetty vastaamaan kysymykseen, miten luontokokeuksia luodaan? Olen poiminut teoriaan syventyessäni hyvinvointiin vaikuttavia teemoja, kuten äänien vaikutus autonomiseen hermostoon. Tai mikrobien vaikutus elimistön tulehdustilaan, jolla on yhteys muun muassa masennukseen, ahdistukseen ja kognitiivisten kykyjen heikkenemiseen. Selailin paljon sosiaalipedagogisten ja psykologisten palveluntuottajien tarjoamia

hoitokäytänteitä. En perehtynyt niihin sen syvällisemmin, koska tavoitteeni ei ollut luoda ammatillista hoitoa, vaan tukea sitä arkielämän kokemuksilla oppaan muodossa. Asiantuntijahaastattelussa sain tukea näiden asioiden tuomisesta käytäntöön. Ulos luontoon kannatta hakeutua, sillä koskaan ei tiedä, millaisen kokemuksen luonto tarjoaa. Venytellä voi sisätiloissa, mutta ulkona joogaaminen lisää hyvinvointia entisestään. Luontoa tuntematon ei välttämättä lähemmällä lähtisi metsään kasvojaan pesemään, mutta pilkkiretken yhteydessä suoritettu toiminto säilyy muistissa. Ohjaajan roolina on kertoa, miksi jokin asia tehdään, jotta sen voi tietoisesti oppia saamatta nolostumisen tai muita negatiivisia tunteita. Esimerkiksi rauhoittumista voidaan harjoitella nuotiopullaretkellä, jossa yhdistyy monta suotuisaa elementtiä, kuten vaikkapa tuli ja kivi. Aina ei hommat onnistu tai mene suunnitelman mukaan. Opas kuitenkin auttaa suunnittelussa: Siitä saa vinkkejä yhteiseen tekemiseen ja luottamuksen kasvattamiseen. Huomioitavaa on, että kaikki retket eivät sovi aivan kaikille, mutta ovat iän ja kunnon mukaan sovellettavissa.

Opas on suunnattu lastensuojelun käyttöön ja kohdentuu opinnäytetyöni tilaajalle Sauma Kodit Ankkurille, jolloin luontoretket suuntautuvat lähiympäristöön. Opas toimii tukena erilaisissa palveluissa, kuten nuorisotyössä toimiville ammattilaisille ja vapaaehtoisille luontolähtöisen toiminnan toteuttamisen tueksi. Opas toimii myös hyödyllisenä linkkinä lapsen ja vanhemman välisissä tapaamisissa vuorovaikutuksen tukena. Kaikki luontotoiminnat voidaan yhdistää sosiaalisten taitojen harjoitteluun, perheterapiaan tai pelkästään tiedon jakamiseen. Oppaaseen on koottu ideoita puutarha, maatila, luonto ja eläinavusteisesta toiminnasta, joita kaikkien kanssa on helppo toteuttaa. Myös luontokuvista ja luonnonmateriaaleista voi ladata hyvinvointia. Opas toimii vuosikelloperiaatteella ja toiminnot seuraavat vuoden kulkua. Useimpia aktiviteetteja on mahdollista toteuttaa ympäri vuoden ja niitä voidaan soveltaa tarpeen mukaan.

Oppaan keskeisin sisältö keskittyy luontoon tutustumiseen ja spontaaniuteen, jolloin se ei vaadi erillisiä välineitä ja on mahdollista varallisuudesta riippumatta. Jokaiselle kuukaudelle on oma luontoon tutustumissivu, jossa on kerrottu luonnon hyvinvointivaikutuksista. Sivulla on myös luontoaiheisia teemapäiviä ja muita tärkeitä päivämääriä. Lisäksi jokaisen kuukauden kohdalta löytyy ajankohtaisia luontotoimintoja, joita voi jatkossa kehittää toimintaohjeiden muotoon. Ohjeessa on kerrottu toiminnan vaikeusaste, kesto aika, kustannusten suuruusluokka, tarvittavat välineet, varsinainen työohje sekä ohjaajille erityisohjeita. (Liite 3)

Aikuisen osaa on arvostaa nuoren omaa luovuutta ja antaa oppia ja oivaltaa toiminnan kautta.

8 POHDINTA

Kehittämistyöni tarkoituksena oli selvittää, millaisia hyötyjä luontotoiminnalla on, millaiseksi ohjaajat kokevat luontotoiminnan ja miten luontokokemuksia luodaan kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi sijaishuollossa. Nämä kysymykset ohjasivat opinnäytetyöni tekemistä. Kehittämistyön lopputuotoksena on toiminnallinen opas luontokokemuksiin. Oppaan tavoitteena on lisätä tietoisuutta ja rohkaista luontoavusteisen toiminnan hyödyntämiseen nuoren kuntoutuksen aikana ja tarjota luontokokemuksia sijoitetun nuoren arkielämään.

Ohjaajille suunnatussa kyselyssä luontotoiminnan kartoittamisessa moni kertoi jo käyttäneensä luontotoimintaa nuorten kanssa. Iahduttavaa oli huomata, ettei kukaan ollut luontotoimintaa vastaan. Oli myös heitä, jotka eivät tunnistanee luontotoimintaa omissa työskentelytavoissaan. Suunniteltu luontotoiminta koettiin vaativana, koska nuorten mielialat vaihtelevat suuresti ja heitä on vaikea motivoida liikkeelle. Tästä syystä on hyvä suosia ennalta suunniteltua spontaania toimintaa, jolloin luontosuhteelle muodostuu luonteva mahdollisuus. Nuorilla ei välttämättä ole ollut mahdollisuutta luoda luontosuhdetta, jolloin se on heille vieras. Siksi lähdin kehittämään tutustumista ohjaajien kautta. Toki luonto voi olla heillekin vieras, mutta luontosuhteen tietoinen kehittäminen voisi kuulua ammattiosaamiseen. Luontokokemukset saattavat toimia turvallisena, edullisena ja laajasti saatavilla olevana työkaluna myös neuropsykiatristen-oireiden hallintaan. Luonto on aito ja erilainen ympäristö, joka tukee hyvinvointia kokonaisvaltaisesti ja ryhmämuotoisesti. Aikuissosiaalityön työntekijät ovat tuoneet esiin yhteisöllisten ja luontolähtöisten menetelmien käyttöönoton vaativan kokeilemista käytännössä, jolloin reflektoidaan omia ja työyhteisön arvoja ja tapaa tehdä työtä.

Kehittämisidea lähti liikkeelle siitä, että jokaisella on mahdollisuus luontoyhteyteen. Tutkimuksen perusteella tämä pitää paikkansa, kun huomioidaan yksilölliset voimavarat. Kehittämistyöhön tuottamani teoriapohja osoittaa, että jo pelkkä luonnon ajattelu saattaa tuottaa hyvinvointia. Erityisesti teemallinen kävelyhaastattelu osoitti luontotoiminnan positiiviset vaikutukset mielialaa selkiyttävänä kokemuksena. Pienimuotoisenkin ulkoilu, vailla sen suurempaa osaamista luontotoiminnasta, on täysin toteutettavissa. Luontokokemukseksi myös riittää sohvalla luonto-ohjelman katselu tai linnunlaulun kuuntelu, mutta suuremman terveyshyödyn saa kirjaimellisesti laittamalla kädet multa. Sijaishuollon resurssit, henkilökunnan ajan ja määrärahojen määrän puitteissa, vaikuttavat luontotoiminnan laatuun. Syventämällä osaamista tai käyttämällä ulkopuolista ohjaajaa, toiminnan vaikuttavuus osallistujien hyvinvointiin on merkittävä (MTV

Katsomo 2023, 19–24; THL 2022i, 19). Tästä hyvinvoinnista hyötyisi lastensuojelu sekä koko yhteiskunta.

8.1 Opinnäytetyön prosessi ja arviointi

Idea opinnäytetyöstä muodostui kehittävän työharjoitteluni aikana Sauma Kodit Ankkurissa. Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat olleet uutisotsikoissa laajalti ja toiminnan ammattimaisuutta on alettu korostaa sosiaali- ja terveysalalla. Varsinainen opinnäytetyön prosessi käynnistyi varsin nopeassa tahdissa maaliskuun 2023 lopulla aiheen täsmentyessä. Yhteistyösopimusta varten minun tuli kirjoittaa opinnäytetyön suunnitelma. Tätä varten pääsin tutustumaan aiheeseen lähemmin.

Aloin työstämään opinnäytetyötä kirjoittamalla teoreettisen viitekehyksen ja samalla suoritin sijaishuollossa ammatillista harjoittelua sekä tein kokonaisias työpäiviä silloin tällöin. Tuona aikana syvensin tietoperustaani kokemusten ja havainnoinnin keinoin. Kiinnitin huomiota hektiseen arkeen, seurasin koiran läsnäolon vaikutusta ja nuorten tunteiden ilmaisua ulkoilmassa.

Jatkaessani tutustumista teoriaosuuteen, aloin hahmottamaan mistä luonnon hyvinvointivaikutukset syntyvät ja kuinka niitä voidaan käyttää tavoitteellisessa toiminnassa. Luonnon hyvinvointiteorioista oli tietoa valtavasti ja uusia artikkeleita putkahti esille päivittäin. Näitä seuraamalla ja jäljittämällä alkuperäisiä tutkimuksia oli jopa vaikeaa rajata juuri tähän aiheeseen sopivat. Vastoin ennakkokäsityksiäni tietoa luonnon vaikutuksista nuoriin ei ollut niinkään paljoa tarjolla ja sijaishuoltoa on tutkittu varsin vähän. Huomasin, että erityistarpeisiin, kuten neuropsykiatriisiin erityistarpeisiin, on kiinnostusta luontotoiminnan tutkimuksessa. Lastensuojelun laatusuositus Sosiaali- ja terveysministeriöltä ja Suomen Kuntaliitolta, Lastensuojelulaki (417/2007) sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos kertoo sijaishuollon toiminnasta. Näiden pohjalta lähdin kokoamaan ensimmäisiä lukuja.

Toukokuun alun kirjoitin tietoperustaa ja suunnittelin kyselyn sijaishuollon ohjaajille heidän luontokokemuksistaan. Esihenkilön positiivisen asenteen myötä kyselyyn osallistui myös toinen yksikkö, Pursi, jossa olosuhteet luontotoiminnalle ovat samankaltaiset kuin Ankkurissa. Vastauksia tuli odotettu ja riittävä määrä, mutta kirjallisiin osuuksiin olisin toivonut enemmän innostusta. Aihetta ja kyselyä olisin voinut tuoda enemmän esille harjoitteluni aikana tai jopa tehdä kävelyhaastattelun muodossa, mutta tällöin ympäristö ja omat kommenttini olisivat voineet vaikuttaa tuloksiin. Kyselyvastauksiin perehtyminen syvällisemmin heikkenee digiajan

kyselytulvan myötä, kuten lähdekirjallisuudessa varoitettiin. Mietittäväksi jää kuitenkin, puutuuko henkilökunnalta kiinnostusta luontotoimintaan vai eikö heillä ole ollut mahdollisuutta luoda luontosuhdetta vai onko luontotoiminta niin automaattista, ettei sitä tunnisteta? Mielestäni tutkimuskysymykseni olivat validiteetin kannalta varsin selkeitä ja yksiselitteisiä, mutta jokainen vastaaja saattaa ymmärtää kysymyksen eri tavalla. Rehabilitettiin vaikuttavat myös muun muassa vastaajan silloinen mielentila, vuorokaudenaika ja muut ympäristötekijät.

Kyselyn vastaukset analysoin kesäkuun aikana ja etsin niiden pohjalta sopivan henkilön haastateltavaksi. Sovin vain yhden haastattelun, joka on riskialtista, koska haastattelu voi peruuntua syystä tai toisesta tai muutoin epäonnistua. Onneksi näin ei käynyt, eikä minun tarvinnut tyytyä kakkosvaihtoehtoon, ja sain haastattelun sovittua heinäkuun puolivälille. Haastattelu onnistui yli odotusten, sillä se täydensi teoriasta oppimaani tietoa ja toi esille käytännön esimerkkejä.

Aineiston tulosten pohjalta aloin rakentamaan luontotoiminnan opasta. Oppaan runkona toimi tutkimuskysymys: Miten luontokokemuksia luodaan kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi sijaishuollossa? On hyvin erilaista suunnitella toimintaa vasta sijoitetulle lapselle kuin kohta omaan kotiin muuttavalle nuorelle. Olen ottanut kyselyvastaukset ja nuorten esille tuomat toiveet huomioon opasta suunnitellessani. Valitsin hieman erilaisia toimintoja ja jätin mahdollisuuden jatkaa suunnittelua tulevaisuudessakin. Olin mielestäni kirjoittanut aiheesta hyvin ja lähetin ensimmäisen version tilaajan edustajalle kommentoitavaksi.

Elokuussa jäsentelin kirjoittamaani uusin silmin ja ideoin palautteen perusteella. Toiminnallisen kehittämistyön tuotoksena tein oppaan, joka mielestäni ohjaa hyvin luonnon kanssa vuorovaikutukseen. Opas kohdentuu opinnäytetyöni tilaajalle Sauma Kodit Ankkurille, mutta toimii erilaisissa palveluissa, kuten nuorisotyössä toimiville ammattilaisille ja vapaaehtoisille luontolähtöisen toiminnan toteuttamisen tueksi. Kaikki luontotoiminnat voidaan yhdistää sosiaalisten taitojen harjoitteluun, perheterapiaan tai pelkästään tiedon jakamiseen. Perusteellisen oppaan tekemiseen vaadittaisiin lisää tutkimusta nuorten ja sijaishuollon näkökulmasta sekä vielä syvällisempää tietoa.

Luonto hoitomuotona on vanha, mutta sen saaminen viralliseksi lakisääteiseksi hoitomuodoksi vaatii pitkäjänteisyyttä ja asian esille tuomista. Tämän opinnäytteen myötä luonto on jo tullut hieman lähemmäksi arkipäiväistä hyvinvointia. Luontotoiminta kiinnostaa monia eri tieteenaloja, kuten nuorisotyö, kasvatustiede, liikuntapedagogiikka, sosiaalitieteet, mielenterveystyö,

lääketiede, neurotieteet, psykologia, ekologia ja ympäristötieteet sekä kulttuurin ja taiteen tutkijat (Tiihonen 2019; Luke 2023). Kiinnostus luonnon monimuotoisuuteen lisää ilmaston muuttuessa tietoisuutta ekosysteemistä, joka vaikuttaa suuresti myös taloudelliseen tilanteeseen (Pouta, Hiedanpää, Iho, Kniivilä 2023, 3).

Opinnäytteestä saamani palaute oli positiivista ja varsinkin oppaan vuosikellorakenne sai kiitosta. Opinnäyte on edistänyt osaltaan jo luontokokemuksien huomioimista, sillä sen pohjalta tullaan keskustelemaan luontotoiminnan toteuttamisesta Sauma Kodit Ankkurissa.

8.2 Yhteisöpedagogi sijaishuollon luontotoiminnassa

Lopuksi pohdin, miten kehittämistyöni soveltuu yhteisöpedagogin työkentälle. Aineistostani esille nousseet menetelmät ja luonnon hyvinvointivaikutukset ovat hyvin sovellettavissa yhteisöpedagogin työhön, mutta myös sovellettavissa muille toimialoille sen yleistettävyyden johdosta. Sijaishuollon yhtenä tavoitteena on osallisuuden vahvistaminen ja sosiaalisten taitojen tukeminen. Yhteisöpedagogit ovat yhteisöjen moniosaajia edistäen hyvinvointia. Pedagoginen osaaminen huomioi yksilön.

Vaikka yhteisöpedagogi ei olisi luontoasiantuntija, voi hän tuoda luontoelementtejä työhönsä niin lastensuojelussa, nuorisotyössä, kouluissa, työpajoilla, järjestöissä ja työpaikoilla. Toiminnan kehittäminen kuuluu ammatilliseen osaamiseen ja yhteisöpedagogi etsii jatkuvasti uusia työtapoja työn kehittämiseksi. Tämän kehittämistyön perusteella lastensuojelussa luontotoiminta sopii yhteisöpedagogin ammatilliseen kenttään ja työtoteeseen.

LÄHTEET

- Asetus lääkinnällisestä kuntoutuksesta 1015/1099. Viitattu 21.3.2023. [Asetus lääkinnällisestä kuntoutuksesta 1015/1991 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX ®](#).
- Bamberg, Jarkko 2017. Kävelyhaastattelu. Teoksessa Matti Hyvärinen & Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvaara (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. (E-kirja.) Tampere: Vastapaino.
- Berto, Rita 2014. The Role of Nature in Coping with Psycho-Physiological Stress: A Literature Review on Restorativeness. Behavioral Sciences 4, no. 4: 394-409. Viitattu 7.4.2023. [Behavioral Sciences | Free Full-Text | The Role of Nature in Coping with Psycho-Physiological Stress: A Literature Review on Restorativeness \(mdpi.com\)](#).
- Chang Chia-chen, Cheng Gwynneth Jia Yi, Nghiem Thi Puong Le, Song Xiao Ping, Oh Rachel Rui Ying, Richards Daniel R. & Carrasco L. Roman 2020. Social media, nature, and life satisfaction: global evidence of the biophilia hypothesis. Scientific Reports (10)4125. Viitattu 7.4.2023. [Social media, nature, and life satisfaction: global evidence of the biophilia hypothesis | Scientific Reports](#).
- Eischer, Heli 2023. Miten nuorisokeskuksissa edistetään nuorten liikkumista, Ajankohtaista, Suomen nuorisokeskustyhdistys ry. Viitattu 26.3.2023. [Onko seikkailukasvatuksella nyt et-sikkoaikansa? - Suomen nuorisokeskukset \(snk.fi\)](#).
- Euroopan ihmisoikeussopimus 63/1999. Viitattu 21.3.2023. <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopsteksti/1999/19990063>.
- Forsell, Maritta & Kuoppala, Tuula 2022. Lastensuojelu 2021, Tilastoraportti 22/2022. Suomen virallinen tilasto, Lastensuojelu, Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 12.3.2023. [Lastensuojelu 2021 \(julkari.fi\)](#).
- Green Care Finland 2022. Aloite luontolähtöisten menetelmien valtakunnallisesta käyttöönottamisesta, Uutiset, Ajankohtaiset, Green Care Finland ry. Viitattu 20.8.2023. <https://www.gcfinland.fi/ajankohtaista/uutiset/Aloite-luontolahtoisien-menetelmien-valtakunnallisesta-kayttoonottamisesta-485.html>.
- Green Care Finland 2023a. Mitä on Green Care? Green Care Finland ry. Viitattu 26.3.2023. [Green Care Finland \(gcfinland.fi\)/](#).
- Green Care Finland 2023b. Menetelmät, Green Care, Green Care Finland ry. Viitattu 7.5.2023. [Menetelmät \(gcfinland.fi\)](#).
- Green Care Finland 2023c. Eläinavusteiset menetelmät, Menetelmät, Green Care, Green Care Finland ry. Viitattu 7.5.2023. [Eläinavusteiset menetelmät \(gcfinland.fi\)](#).
- Green Care Finland 2023d. Puutarhan käyttö, Menetelmät, Green Care, Green Care Finland ry. Viitattu 7.5.2023. [Puutarhan käyttö \(gcfinland.fi\)](#).
- Green Care Finland 2023e. Maatilan käyttö, Menetelmät, Green Care, Green Care Finland ry. Viitattu 7.5.2023. [Maatilan käyttö \(gcfinland.fi\)](#).
- Green Care Finland 2023f. Luonto kuntoutusympäristönä, Menetelmät, Green Care, Green Care Finland ry. Viitattu 7.5.2023. [Luontoympäristön käyttö \(gcfinland.fi\)](#).

- Hakoköngäs, Eemeli & Puhakka, Riikka 2021. Happiness from Nature? Adolescents' Conceptions of the Relation between Happiness and Nature in Finland, *Leisure Sciences*. Viitattu 27.3.2023. [Full article: Happiness from Nature? Adolescents' Conceptions of the Relation between Happiness and Nature in Finland \(tandfonline.com\)](#).
- Huynh, Lam Thi Mai & Gasparatos, Alexandros & Su, Jie & Dam Lam, Rodolfo & Grant, Ezekiel I. & Fukushi, Kensuke 2022. Linking the nonmaterial dimensions of human-nature relations and human well-being through cultural ecosystem services, *Review*, Volume 8, Issue 31, *Science Advances*. Viitattu 27.3.2023. [Linking the nonmaterial dimensions of human-nature relations and human well-being through cultural ecosystem services | Science Advances](#).
- Hämäläinen, Timo 2009. Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Sitran selvityksiä 8, Helsinki 2009 Viitattu 8.6.2023. <https://www.sitra.fi/app/uploads/2017/02/SelvityksiC3A48-2.pdf>.
- Karppinen, Seppo J.A., Marttila, Maarit & Saaranen-Kauppinen, Anita, 2020. Johdanto, teoksessa *Seikkailukasvatusta Suomessa - pedagogisia ja didaktisia näkökulmia, Outdoor Adventures Education in Finland – pedagogical and didactic perspectives*, (toim.) Karppinen Seppo J.A., Marttila Maarit & Saaranen-Kauppinen Anita, Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.3.2023. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>.
- Kivelä, Valteri & Lempinen, Juho 2010. Arki hallintaan – Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: KOTA – Lasten ja nuorten hyvinvointi ry, Viitattu 26.3.2023. [KOTA-AHM_book_press-toinen-painos.pdf](#).
- Kokkolan yliopistokeskus Chydenius 2022. Yhteisölliset ja luontolähtöiset menetelmät aikuis-sosiaalityössä – tuletko toimistolle vai mennäänkö metsään?, *Aikuissosiaalityön mallinnukset*, Tutkimus, Sosiaalityeet, Kokkolan yliopistokeskus Chydenius. Viitattu 15.15.2023. https://www.chydenius.fi/fi/sosiaalityeet/tutkimus/aikuissosiaalityon_mallinnukset.
- Kuuluvainen, Viljo & Sarén, Helka 2016. Luonnon hyvinvointivaikutukset – hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa. Mikkelin ammattikorkeakoulu. *D Vapaamuotoisia julkaisuja* 72. Viitattu 16.4.20213. [Luonnon hyvinvointivaikutukset : hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa - Theseus](#).
- Laiho, Mari 2021. Creen Care -toiminta ja sen vaikutukset sijoitettujen lasten päihdekuntoutuksessa. Opinnäytetyö, Sosionomikoulutus, Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.2.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202201071090>.
- Laki lapsiasianvaltuutetusta 1221/2004. Viitattu 21.3.2023. Laki lapsiasianvaltuutetusta 1221/2004 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®.
- Lastensuojelulaki 417/2007. Viitattu 12.3.2023. [Lastensuojelulaki 417/2007 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®](#).
- Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 812/2000. Viitattu 21.3.2023. [Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja... 812/2000 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX ®](#).
- Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöstä 817/2015. Viitattu 21.3.2023. [Laki sosiaalihuollon ammattihenkilöistä 817/2015 - Säädökset alkuperäisinä - FINLEX ®](#).

- Luke ja GCF ry 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 7.4.2023. [Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoVoiman ja LuontoHoivan laatutyökirja \(gcfinland.fi\)](#).
- Luke 2023. VirtuLab – tutkimuksta virtuaaliluonnosta – Kuvailutulkattu, Luonnonvarakeskus. Viitattu 7.4.2023. <https://www.youtube.com/watch?v=qbTeBasH5KY>.
- Malja, Marjo & Puustinen-Korhonen, Aila & Petrelius, Päivi & Eriksson, Pia 2019. Lastensuojelun laatusuositus, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2019:8 Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 21.3.2023. [Lastensuojelun laatusuositus - Valto \(valtioneuvosto.fi\)](#).
- Marttunen, Mauri & Karlsson, Linnea 2013. Nuoruus ja mielenterveys, teoksessa Nuorten mielenterveyshäiriöt- Opas Nuorten parissa työskenteleville aikuisille, (toim.) Mauri Marttunen, Taina Huurre, Thea Strandholm ja Riitta Viialainen, Opas:25 THL. Viitattu 26.3.2023. [Nuorten mielenterveyshäiriöt : Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille \(julkari.fi\)](#).
- Mielenterveystalo 2023. Miten luonto vaikuttaa hyvinvointiin?, Hyvinvointia luonnosta, Omahoito-ohjelmat, Mielenterveystalo. Viitattu 7.4.2023. [Mitä mielen hyvinvointi on? | Mielenterveystalo.fi](#).
- Mielenterveystalo 2023a. 2. Työkaluja, Hyvinvointia luonnosta, Omahoito-ohjelmat, Mielenterveystalo. Viitattu 12.6.2023. 2. [TYÖKALUJA | Mielenterveystalo.fi](#).
- MLL 2023. Lapsen kasvu ja kehitys, Vanhempainnetti, Mannerheimin lastensuojeluliitto. Viitattu 12.6.2023. [Lapsen kasvu ja kehitys - Mannerheimin Lastensuojeluliitto \(mll.fi\)](#).
- MTV Katsomo 2023. Luontolähtöisiä ratkaisuja soten kapeikkoihin, SuomiAreena. Asiaohjelma. Katsottu 27.6.2023. Katsottavissa [SuomiAreena: Luontolähtöisiä ratkaisuja soten kapeikkoihin – katso MTV Katsomossa](#).
- Neuvonen, Marjo & Lankia, Tuija & Kangas, Katja & Koivula, Johanna & Nieminen, Markku & Sepponen, Anne-Mari & Store, Ron & Tyrväinen, Liisa 2022. Luonnon virkistyskäyttö 2020. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 41/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki. 112 s. Viitattu 26.3.2023. [Luonnon virkistyskäyttö 2020 \(luke.fi\)](#).
- Nieminen, Juha 2020. From everyday woodcraft to professional youth work – a short history of adventure education in Finnish youth work, teoksessa Seikkailukasvatusta Suomessa - pedagogisia ja didaktisia näkökulmia, teoksessa Outdoor Adventures Education in Finland – pedagogical and didactic perspectives, (toim.) Karppinen Seppo J.A., Marttila Maarit & Saaranen-Kauppinen Anita, Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.3.2023. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>.
- Nyfors, Hanna 2022. Selvitys neuropsykiatrisen valmennuksen käytöstä ja koulutuksesta, Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2022:20. Viitattu 7.4.2023. [Selvitys neuropsykiatrisen valmennuksen käytöstä ja koulutuksesta - Valto \(valtioneuvosto.fi\)](#).
- Ojala, Ann & Neuvonen, Marjo & Kurkilahti, Mika & Leinikka, Marianne & Huotilainen, Minna & Tyrväinen, Liisa 2022. Short virtual nature breaks in the office environment can restore stress: An experimental study, Journal of Environmental Psychology, Volume 84, 2022, 101909. Viitattu 7.4.2023. [Short virtual nature breaks in the office environment can restore stress: An experimental study - ScienceDirect](#).

- Outward Bound Finland ry 2023. Elämyspedagogiikka, Outward Bound Finland ry. Viitattu 26.3.2023. [Elämyspedagogiikka | Outward Bound Finland ry.](#)
- Pajunen, Adele & Leppänen, Marko 2022. Terveysmetsä, Tunnista ja koe elvyttävä luonto. (Äänikirja.) Gummerus
- Pajunen, Adele & Leppänen, Marko 2019. Suomalainen metsäkylpy. (Äänikirja.) Gummerus
- Pastila, Kaisa 2020. Nepsyperhe saa apua valmennuksesta, Artikkelit, Lapsen maailma, Lastensuojelun keskusliiton lehti Viitattu 14.4.2023. [Nepsyperhe saa apua valmennuksesta - Lapsen Maailma.](#)
- Poikonen, Janne 2017. Nuoret, suuri muutto ja kaupungistumisen monet kasvot, Nuorisotutkimus 35 (2017):3. Viitattu 27.3.2023. <https://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2017/3/nuoretsu.pdf>.
- Pouta, Eija & Hiedanpää, Juha & Iho, Antti & Kniivilä, Matleena 2023. Poliitikkasuositus: Luonnon monimuotoisuus ja talous – Muutospolkuja Suomessa Dasguptan raportin pohjalta. Luonnonvarakeskus, Policy brief 2003. Viitattu 14.03.2023. [Poliitikkasuositus: Luonnon monimuotoisuus ja talous - Muutospolkuja Suomessa Dasguptan raportin pohjalta - Jukuri \(luke.fi\).](#)
- Puusa, Anu 2020. Haastattelutyypit ja niiden metodiset ominaisuudet teoksessa Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät, Juuti Pauli & Puusa Anu (toim.). Helsinki: Gaudeamus.
- Roslund, Marja I. & Puhakka, Riikka & Grönroos, Mira & Nurminen, Noora & Oikarinen, Sami & Gazali, Ahmad M. & Cinek, Ondřej & Kramná, Lenka & Siter, Nathan & Vari, Heli K. & Soininen, Laura & Parajuli, Anirudra & Rajaniemi, Juho & Kinnunen, Tuure & Laitinen Olli H. & Hyöty, Heikki & Sinkkonen, Aki and ADELE research group 2020. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children, Science Advances, vol. 6, Issue 42. Viitattu 28.4.2023. [Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children | Science Advances.](#)
- Salmenpää, Maija 2021. Sosiaalinen puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa, Opin- näytetyö, Yhteisöpedagogin koulutus, Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.7.2023. [Sosiaalinen puutarhatoiminta kuntouttavassa työtoiminnassa - Theseus.](#)
- Sauma Lastensuojelu, 2023. Ankkuri, Kodit, Sauma Lastensuojelu. Viitattu 14.3.2023. [Ankkuri – Sauma lastensuojelu.](#)
- Sauma Lastensuojelu, 2023a. Sijaishuollon palvelut, Sauma Lastensuojelu, Terveystalo. Viitattu 12.3.2023. [Sijaishuollon palvelut – Sauma lastensuojelu.](#)
- Sauma Lastensuojelu, 2023b. Ankkurin lastensuojelupalvelut osaksi Terveystalon Sauma lastensuojelua, Ajankohtaista, Sijaishuollon palvelut, Sauma Lastensuojelu. Viitattu 14.3.2023. <https://saumalastensuojelu.fi/ajankohtaista/ankkurin-lastensuojelupalvelut-osaksi-terveystalon-sauma-lastensuojelua/>.
- Sauma Lastensuojelu, 2023c. Kodit, Sauma Lastensuojelu. Viitattu 14.3.2023. <https://saumalastensuojelu.fi/>.

- Seidel, John V. 1998. Qualitative Data Analysis, The Ethnograph v5 Manual, Appendix E. Viitattu 19.5.2023. [Seidel-Qualitative-Data-Analysis.pdf \(umich.edu\)](#).
- Savolainen, Tiina 2019. Keski-suomalainen terveystieteiden tutkimuskeskus. Ensimmäiset keski-suomalaiset terveystieteiden tutkimuskeskukset – kohteet, sisältö ja vaikuttavuus, Opinnäytetyö, Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 27.3.2023. [Keski-suomalainen terveystieteiden tutkimuskeskus. Ensimmäiset keski-suomalaiset terveystieteiden tutkimuskeskukset – kohteet, sisältö ja vaikuttavuus. - Theseus](#).
- Salonen, Kirsi 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena, Väitöskirjat 253, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, Tampereen yliopisto. Viitattu 27.3.2023. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/121602>.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014. Viitattu 14.3.2023. [Sosiaalihuoltolaki 1301/2014 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#).
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Lastensuojelun vaativan sijaishuollon uudistamistyöryhmän loppuraportti, Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2020:28. Viitattu 7.2.2023 [Lastensuojelun vaativan sijaishuollon uudistamistyöryhmän loppuraportti \(valtioneuvosto.fi\)](#).
- Suomen perustuslaki 731/1999. Viitattu 21.3.2023. [Suomen perustuslaki 731/1999 - Ajantasainen lainsäädäntö - FINLEX®](#).
- Tieteen termipankki 2016. Analyysi. Viitattu 15.5.2023. <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Filosofia:analyysi>.
- STM 2023. Kuntoutus, Sotepalvelut, Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 7.5.2023. <https://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>.
- Taylor, Andrea Faber & Kuo, Frances E. 2009. Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. Journal of Attention Disorders, 12(5), 402-409. Viitattu 14.4.2023. [Children With Attention Deficits Concentrate Better After Walk in the Park - Andrea Faber Taylor, Frances E. Kuo, 2009 \(sagepub.com\)](#).
- THL 2023a. Mitä on lastensuojelu?, Työprosessit, Lastensuojelun käsikirja, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.3.2023. [Mitä on lastensuojelu? - THL](#).
- THL 2023c. Lastensuojelulaitokset, Sijaishuollon muodot, Sijaishuolto, Työprosessit, Lastensuojelun käsikirja, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.3.2023. [Lastensuojelulaitokset - THL](#).
- THL 2023d. Sijaishuolto, Työprosessit, Lastensuojelun käsikirja, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.3.2023. [Sijaishuolto - THL](#).
- THL 2023e. Sijaishuolto, Lastensuojelun toiminta, Lasten ja nuorten lastensuojeluopas, Lastensuojelun käsikirja, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.3.2023. [Sijaishuolto - Lasten ja nuorten lastensuojeluopas - THL](#).
- THL 2023f. Hyvinvointi, Eriarvoisuus, Hyvinvointi- ja terveyserot, Aiheet, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 8.6.2023. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.
- THL 2023g. Lastensuojelu 2022, Tilastoraportti 24/2023, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.5.2023. [Lastensuojelu 2022, tilastoraportti \(julkari.fi\)](#).

- THL 2023h. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet, Heikommassa asemassa olevan osallisuus, Osallisuuden edistäminen, Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, Aiheet, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 14.3.2023. [Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet - THL](#).
- THL 2022i. Terveyden edistämisen määrärahan käyttösuunnitelmaehdotus 2023, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ehdotus terveyden edistämisen määrärahan käyttösuunnitelmaksi 2023. Viitattu 21.3.2023. <https://stm.fi/rahoitus-ja-avustukset/terveyden-edistamisen-maararahat>.
- Tiihonen, Arto 2019. Onko seikkailukasvatuksella nyt etsikkoaikansa, Blogi, Ajankohtaista, Suomen nuorisokeskusyhdistys ry. Viitattu 26.3.2023. <https://www.snk.fi/blogi/onko-seikkailukasvatuksella-nyt-etsikkoaikansa/>.
- Tiedenäiset 2021. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Tuumakustannus. Viitattu 8.6.2023. <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi>.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullisen aineiston analyysi: sisällönanalyysi. Teoksessa Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi (toim.) Tuomi Jouni & Sarajärvi Anneli Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Ulvinen, Veli-Matti 2020. Didactic model of adventure education, teoksessa Outdoor Adventures Education in Finland – pedagogical and didactic perspectives, (toim.) Karppinen Seppo J.A., Marttila Maarit & Saaranen-Kauppinen Anita, Humanistinen ammattikorkeakoulu. Viitattu 26.3.2023. <https://www.humak.fi/wp-content/uploads/2020/01/seikkailukasvatusta-suomessa-outdoor-adventure-education-in-finland.pdf>.
- Walker, Katariina 2023. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus koira-avusteiseen opinto-ohjauksen mahdollisuuksista tukea nuorten toimijuutta, Pro Gradu- tutkielma, Opinto-ohjaajan ja uraohjaajan koulutusohjelma, Kasvatustieteiden ja psykologian osasto, Filosofian tiedekunta, Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 12.4.2023. https://dspace.uef.fi/bitstream/handle/123456789/29223/urn_nbn_fi_uef-20230076.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Vehkalahti, Kimmo 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto 2019. Viitattu 11.4.2023. [Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät \(helsinki.fi\)](#).
- Vilka, Hanna. Tutki Ja Kehitä. 5., päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 2021.
- Wiens, Varpu & Huhtala, Saija & Manninen, Minna & Pölkki, Tarja 2021. Luonnon hyvinvointivaikutukset hoivaympäristössä, Puheenvuorot, Dialogi. Viitattu 12.4.2023. [Luonnon hyvinvointivaikutukset hoivaympäristössä – Dialogi \(diak.fi\)](#).
- Wiens, Varpu 2018. Pohjoissuomalaisen nuorten tyttöjen hyvinvointi: Hypoteettinen malli, Väitöskirja, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto. Viitattu 12.4.2023. jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-2140-3.
- Yli-Viikari, Anja 2022. Tassunjälkiä sydämessä ja mielessä: Luontoavusteisuus lasten ja nuorten tukipalveluissa. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 5/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki. Viitattu 2.5.2023. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551434/luke-sluobio_5_2022.pdf?sequence=7&isAllowed=y.
- Äijänen, Merja 2023. Suullinen tiedonanto, huhtikuu 2023, Sauma Kodit Ankkuri, Vaajakoski.

AINEISTOLÄHTEET

Sähköinen kysely sijaishuollon ohjaajille 2023. Luontokokemuksia sijaishuollon kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi, n30.

HAASTATTELUT

Anonyymi haastateltu asiantuntija 2023. Luontokokemuksia sijaishuollon kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi. Oulunlääni 17.7.2023. Haastattelija: Mareena Kuitunen.

LIITTEET

Liite 1.

Teemahaastattelun kysymykset:

1. Kummassa yksikössä työskentelet (pakollinen)

- Ankkuri
- Pursi

2. Kuinka kauan olet työskennellyt lastensuojelualalla?

- 0-2 vuotta
- 3-7
- 8-15
- yli 16

3. Mikä on koulutustaustasi?

4. Oletko käyttänyt luontotoimintaa nuorten kanssa Sauma Lastensuojelussa?

- KYLLÄ
- EN

5. Miten?

6. Millaista Sauma Lastensuojelun nykyinen luontotoiminta mielestäsi on?

- ennalta suunniteltua/järjestelmällistä
- spontaania
- luontotoimintaa ei ole

7. Haluaisitko työpäivänäsi luontotoimintaa nuorten kanssa?

- KYLLÄ, haluan lisää luontotoimintaa työpäiviini.
- nykyinen on hyvä
- EI, en halua luontotoimintaa työpäiviini.

8. Millainen luontotoiminta olisi mielestäsi työnkuvassasi mahdollista?

9. Minkä koet haasteelliseksi sijoitetun lapsen/nuoren luontotoiminnan mahdollistamisessa?

10. Millaista erityisosaamista sinulla on luontotoiminnan luomiseen? esim. oman harrastuksen tai koulutuksen kautta.

Liite 2.

Teemallisen kävelyhaastattelun peruskysymykset:

Millainen paikka on? Mikä juuri tässä paikassa on hyvää?

Mihin paikkoihin nuoret itse pyytävät päästä?

Onko nuoria tarvinnut houkutella luontotoimintaan? Mitä ovat esille nousseet ennakkoluulot ja pelot?

Onko juuri tämän paikan luonnolla rauhoittavaa tai piristävää vaikutusta? hetkellisesti/pitkäkestoisesti

Onko luonnolla psyykkiseen hyvinvointiin vaikutusta?

Millainen paikka on erityisesti mieltä maadoittava?

Onnistuuko fyysisen kunnon parantaminen luontotoiminnalla?

Mitä voi tehdä omassa pihassa?

Miten luonto vaikuttaa sosiaalisiin suhteisiin?

Käytätkö erityisiä pedagogisia menetelmiä luotoretkillä?

Onko eroa spontaanilla ja suunnitellulla luontokokemuksella?

Missä tilanteessa suosittelet luonnossa oleskelua? Missä taas et?

Liite 3. Opas

Luontokokemuksia
sijaishuollon kokonaisvaltaisen kuntoutuksen tueksi

Kuitunen Katja

LUKIJALLE

Opas on tehty yhteisöpedagogiopintojen opinnäytetyönä. Tilaajana toimi Sauma Kodit Ankkuri ja oppaan luontoretket suuntautuvat lähiympäristöön. Opas on suunnattu lastensuojelun käyttöön. Opas toimii erilaisissa palveluissa, kuten nuorisotyössä toimiville ammattilaisille ja vapaaehtoisille luontolähtöisen toiminnan toteuttamisen tueksi. Se toimii myös hyödyllisenä linkkinä lapsen ja vanhemman välisissä tapaamisissa vuorovaikutuksen tukena. Kaikki luontotoiminnot voidaan yhdistää sosiaalisten taitojen harjoitteluun, perheterapiaan tai pelkästään tiedon jakamiseen. Oppaaseen on koottu ideoita puutarha, maatila, luonto ja eläinavusteisesta toiminnasta, joita kaikkien kanssa on helppo toteuttaa. Tämä opas toimii vuosikelloperiaatteella ja toiminnot seuraavat vuoden kulkua. Useimpia aktiviteetteja on mahdollista toteuttaa ympäri vuoden ja niitä voidaan soveltaa tarpeen mukaan.

Vuosikellon keskeisin sisältö keskittyy luontoon tutustumiseen ja spontaaniuteen, jolloin se ei vaadi erillisiä välineitä ja on mahdollista varallisuudesta riippumatta. Jokaiselle kuukaudelle on oma luontoon tutustumissivu, jossa on kerrottu luonnon hyvinvointivaikutuksista. Sivulla on myös luontoaiheisia teemapäiviä ja muita tärkeitä päivämääriä. Lisäksi jokaisen kuukauden kohdalta löytyy ajankohtaisia luontotoimintoja, joita voi jatkossa kehittää toimintaohjeiden muotoon. Ohjeessa on kerrottu toiminnan vaikeusaste, kesto aika, kustannusten suuruusluokka, tarvittavat välineet, varsinainen työohje sekä ohjaajille erityisohjeita.

Aikuisen osa on arvostaa nuoren omaa luovuutta ja antaa oppia ja oivaltaa toiminnan kautta.

- Kannusta kauneuden katselua: vihreää luontoa, keltaista kukkaa
- Ihailkaa yhdessä: mutkikasta metsäpolkua, kelluvaa kaarnanpalaa
- Iloitkaa ystävien seurasta, mummun viisaudesta ja naapurin vitsikkyydestä
- Älkää välittäkö liasta, multasormista tai reiästä housunpunnissa
- Käykää retkillä lähellä ja kaukana: pihanurmikollakin
- Muistakaa jokaisen oikeudet ja velvollisuudet
- Luottakaa taitoihinne, kykyyn oppia epäonnistumisesta: löytäkää yhdessä positiivisuus!

SISÄLLYS

1	TAMMIKUU	5
	1.1 Jäälyhty	6
2	HELMIKUU	7
	2.1 Pilkkiretki.....	8
3	MAALISKUU.....	9
	3.1 Kranssi	10
4	HUHTIKUU.....	11
	4.1 Maatilavierailu	12
5	TOUKOKUU	13
	5.1 Kasvimaa.....	14
6	KESÄKUU.....	15
	6.1 Saunavihta tai vasta.....	16
7	HEINÄKUU.....	17
	7.1 Jooga	18
8	ELOKUU	19
	8.1 Nuotiopulla.....	20
9	SYYSKUU	21
	9.1 Retki Oravivuorelle.....	22
10	LOKAKUU	23
	10.1 Saraakallion maalaukset.....	24
11	MARRASKUU	25
	11.1 Geokätköily	26
12	JOULUKUU	27
	12.1 Luonto-ohjelmat.....	28

13	JOKAISENOIKEUDET	29
14	TOIMINTAKORTTIPOHJA.....	30

LÄHTEET:

Pajunen, Adele & Leppänen, Marko 2022. Terveysmetsä, Tunnista ja koe elvyttävä luonto. (Äänikirja.) Gummerus

Pajunen, Adele & Leppänen, Marko 2019. Suomalainen metsäkylpy. (Äänikirja.) Gummerus

Wiens Varpu 2018. Pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvointi- Hypoteettinen malli, Väitöskirja, Lääketieteellinen tiedekunta, Oulun yliopisto. Viitattu 12.4.2023. jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-2140-3.

1 TAMMIKUU

***Äänetönretki.** Pukeudu sään mukaan ja mene metsään. Talvinen metsä on hyvin hiljainen, muttei täysin äänetön. Keskity kuuntelemaan lumisadetta, puiden oksien paukahtelua. Aistikokemusta lisää Suomessa pimeän aika, jolloin näköaistilta siirtyy havainnointikykyä kuuloaistille. Tavallista on, että pimeä pelottaa, mutta siihen voi totuttautua pikkuhiljaa. Prosessi haastaa mielen tietoisien kehittämisen ja hallitsemisen. Äänet vaikuttavat autonomiseen hermostoon, joka muun muassa säätelee jännittymisen ja rentoutumisen tilaa, joten niillä on myös psykologisia vaikutuksia.*

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

- 01.01. Avantouintipäivä
- 08.01. Maan pyörimispäivä
- 10.01. Huonekasvien arvostuspäivä
- 15.01. Maailman lumipäivä
- 20.01. Mene kävelylle päivä
- 29.01. Neilikkapäivä

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Lumityöt ovat hyvää hyötyliikuntaa.
- ✓ Lumikenkäretki soveltuu hyvin äänettömään retkeen ja luonnon tarkkailuun.
- ✓ Luminen luonto on kauneimmillaan: kuuntele, ihastele.
- ✓ Pihapiirissä on monenlaista kulkijaa, jalanjälkiä on kiva tunnistaa ja seurata.
- ✓ Eläinten talviruokinta.
- ✓ Tarvepuiden hakkuu käy kuntoilusta.
- ✓ Vierailu lehmätilalla: ternimaito.
- ✓ Poropuistovierailu.
- ✓ Tähtien katselu onnistuu hyvin kirkkaalla säällä.

1.1 Jäälyhty

Valoa ja lämpöä pimeisiin talvi-iltoihin saa loihdittua tunnelmallisilla jäälyhdyillä. Lämpikuultavan lyhdyn saa jäädyttämällä sen ämpäriin, kakkumuottiin yms. Lyhtyjä voi tehdä koko talven, kunhan on tarpeeksi pakkasta.

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-ulkolämpötila vähintään -5 astetta

Toiminnan kesto: ½ - 1 h

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- ämpäreitä, kakkumuotteja yms. astioita
- vettä
- oksia tms. koristeita
- kynttilät

Työohje:

1. Valitse muotit ja suunnittele mahdolliset koristeet.
2. Koristeet voit teipata kiinni muotin reunaan, niin ne asettuvat paremmin paikoilleen.
3. Lisää vettä ja laita ulos jäätymään. Jäätymisaika riippuu pakkasen määrästä. -5 asteessa jäätymiseen menee noin vuorokausi.
4. Lyhdyt ovat valmiit, kun ne ovat jäätyneet reunoilta 2–5 cm, niin että keskelle jää tila kynttilälle/valolle.
5. Kumoa astia varovasti ympäri, sillä ylimääräinen vesi pitää valuttaa pois. Yleensä pinnassa jää on tasaisin ja paksuin, joten jätä se pohjaksi.

Ohjaajalle:

- Veden voi värjätä esim. punajuurella, teellä tai elintarvikeväriillä.
- Renkaan muotoiset kuivakakkumuotit ovat helppoja, sillä niiden jäätymistä ei tarvitse seurata. Lyhdystä tulee avoimempi, eikä siinä ole omaa pohjaa.
- Kokeilkaa mitä eroa on istua ulkona pimeässä tai kynttilän valossa ja kuunnelkaa luontoa.

Erityistä:

- Muista paloturvallisuus: koristeet ja säilytys.
- Huomioi vesivahingot: tee/säilytä lyhdyt ulkona.

2 HELMIKUU

***Kasvopesu.** Käyskentele luonnossa. Pese kasvosi luonnon vedellä: parhaita ovat lähteet, purot, kosket ja kirkasveriset järvet. Polvistu ja kauho vettä kasvoillesi. Tunne veden viileys, ilman viireet ja anna raikkauden tulla koko olemukseen. Näin voi tehdä jopa talvellakin, kun lumi on sulana. Tai kun kairaat jäähän reiän. Kasvoissa on paljon hermoja ja ne ovat hyvin intiimi osa kehoa, jota emme anna kaikkien koskettaa. Luonnon kosketus kannattaa sallia.*

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

02.02. Murrelipäivä

Viikko 6 Luonto lainassa viikko

10.02. Maailman palkokasvipäivä

18.02. Care Day - jokainen lapsi sijaishuollossa kokee olevansa arvostettu ja rakastettu ja näkee maailman täynnä mahdollisuuksia.

18.02. Kansainvälinen jääkarhun päivä

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Lumityöt ovat hyvää hyötyliikuntaa.
- ✓ Retkiluistelu.
- ✓ Kasvien esikasvatus.
- ✓ Huonekasvien mullanvaihto.
- ✓ Laskiaisen pulkkamäki.
- ✓ Vierailu eläinpuistossa.

2.1 Pilkkiretki

Pilkkiminen on talvikalastusta, jossa kalastetaan jäähän kairatun reiän kautta. Pilkkimiseen ei vaadita lupaa. Toimintaa hankaloittaa sääolosuhteet.

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



- sorminäppäryys, liikuntakyky, pitkäjänteisyys

Toiminnan kesto: 1 h ->

Kustannukset: € **€€** €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- pilkkivapa+pilkki
- syötit (surviaisen- ja kärpäsentoukat, madot)
- jääkaira
- sohjokauha
- jäänaskalit
- pilkkijakkara
- säähän sopivat, lämpimät varusteet

Työohje:

1. Kairaa jäähän reikä.
2. Putsaa reikä sohjokauhalla jääsohjosta ja lumesta.
3. Laita pilkkiin syötti.
4. Laita pilkki syötteineen avantoon, laske pilkki pohjaan ja kela siimaa hieman ylöspäin.
5. Nypyttelä ja nosta houkutusvetoja.
6. Kun pilkkivavan pää nykii, todennäköisesti pilkissa on kala. Nosta vavan avulla pilkki vedestä nopeasti ja tasaisesti.
7. Poista kala koukusta ja lopeta.
8. Laita uusi syötti ja jatka kalastamista.
9. Kokeile kasvojen pesua!

Ohjaajalle:

- Pilkkiminen on jokaisenoikeuksiin kuuluvaa.
- Lumettomat kirkkaat paikat houkuttelevat kaloja
- Hyödynnä vanhojen reikien paikkoja.
- Mukava lisä on maukkaat eväät ja lämmin juotava.

Erityistä:

- Huomioi jään kantavuus.
- Riittävän lämmin pukeutuminen.

3 MAALISKUU

Kättely on kohtelias suomalainen tapa tutustua. Vieraaseen ihmiseen saattaa olla vaikea tutustua, mutta luonto ottaa meidät vastaan omina itsenämme, eikä sen reaktiota tarvitse jännittää. Evoluutiivisessa mielessä olemme tunteneet metsän jo kauan. Olemme vanhoja tuttuja. Luonto vastaa kättelyyn, joka voidaan mitata psykologisena ja immunologisena hyötynä. Hyvä kättelykohde on vanhan kaatuneen puun ilmassa sojottava juuri, joka sisältää maaperää. Mikrobeja siirtyy iholle. Kädessämme on suuri määrä hermopisteitä, joilla on hyvä tuntea. Sano metsälle päivää, niin yhteys metsään avautuu paremmin ja elvyttävä vaikutus tehostuu. Hypistele, taputtele ja halaile. Ole läsnä. Näin tuskin tekisit edes puolitutulle ystävällesi. Huomioi erilaisten materiaalien tuntuu: rosoisuus, kosteus, lämpötila. Kokemukset luonnossa aktivoivat hermostossa alueita, jotka eivät aktivoidu rakennetussa ympäristössä. Tällaiset kokemukset edistävät erilaisissa tehtävissä suoriutumista ja vähentävät stressiä sekä masennusta.

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

03.03. Kansainvälinen villin luonnon päivä

19.-21.03. Kevätpäiväntasaus valoisan ja pimeän ajan pituus vuorokaudessa on suunnilleen yhtä pitkä kaikkialla maapallolla.

21.03. Maailman metsäpäivä

22.03. Maailman vesipäivä

23.03. Koiranpentupäivä

Maaliskuun viimeinen lauantai Tunti maailmalle, Eath Hour.

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Lumityöt ovat hyvää hyötyliikuntaa.
- ✓ Revontulien katselu.
- ✓ Lintujen tarkkailu: ensimmäiset muuttolinnut saapuvat.
- ✓ Lampaiden kevätkaritsat.
- ✓ Kanan tiput syntyvät.
- ✓ Linnunpönttöjen teko.
- ✓ Rairuohon kasvatus.

3.1 Kranssi

Keväinen kranssi pajuista, jossa jo pajunkissat pilkistävät. Pajun paras keruu-aika on keväällä ja syksyllä, lehdettömään aikaan, muttei kovilla pakkasilla. Sopii hyvin pääsiäiskoristeluun. Syksyllä kranssiin saa kauniita ruskanvärjäämiä lehtiä.

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-sorminäppäryys, saksien käyttö

Toiminnan kesto: 1 h

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- pajua, jossa on jo pajunkissoja (n.6 piiskaa/kranssi)
- koristeita, esim. kananmunankuoria, höyheniä
- rautalankaa
- kuumaliimaa

Työohje:

1. Hae metsästä materiaalia. Hypistele matkalla muitakin materiaaleja, vaikkapa koristeeksi.
2. Tee yksi tiukka kierros kranssin pohjaksi. Jatka löysemmillä lenkeillä seuraavat lisäykset. Pajun päät saavat jäädä reilusti ulkopuolelle.
3. Kun kranssipohja on halutun näköinen, voi varmistuskiinnittää muutamasta kohdasta rautalangalla. Tee samalla kiinnityslenkki.
4. Solmi tai liimaa kuumaliimalla koristeet oman sommitelman mukaan.

Ohjaajalle:

- Kranssiin voi laittaa myös maalattuja munia, pieniä tipuja tai erivärisiä höyheniä.
- Munia voi maalata keittämällä esim. sipulin tai punajuuren kanssa.

Erityistä:

- Varovaisuutta kuumaliiman käsittelyssä.

4 HUHTIKUU

***Eläintilaretki.** Luontokokemuksen elvyttävyyttä lisää luonnonvaraiset eläimet, mutta myös koti tai maatalouseläimet. Valppautemme herää heti, kun havaitsemme eläimen. Synnynnäinen vetovoima eläimiin pohjautuu biologiseen lajikehitykseen sekä kulttuurievoluutioon. Vain noin 15 prosentilla ihmisistä esiintyy allergisia reaktioita eläinten läheisyydessä. Maatilakäynnit altistavat tehokkaasti hyvälle mikrobeille. Myös psykologisesti maatilakäynnit ja eläinten silittely ovat eheyttävä kokemus. Eläimellä on tunteet ja persoonallisuus, joten sillä on välitön ja rehellinen vuorovaikutus. Eläin ei myöskään arvota menneisyyden kautta, jolloin jokainen on lähtökohtaisesti samanarvoinen. Vaikka toiseen ihmiseen olisi vaikea ottaa kontaktia, saattaa kommunikointi olla helppoa eläimen kanssa. Rakkaushormoni oksitosiinin erityys käynnistyy välittömästi eläintä paijattaessa ja lisää sanattoman kommunikoinnin ymmärtämistä.*

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

- 04.04. Kansainvälinen Porkkanapäivä; Rottapäivä
- 18.04. Kansainvälinen maailman perintöpäivä
- 22.04. Kansainvälinen äiti maan päivä
- 24.04. Koiran päivä

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Pensaiden ja puiden leikkaus.
- ✓ Maatilavierailu: karitsat.
- ✓ Siilin ruokinta.
- ✓ Herneet itämään.
- ✓ Pysähdy hetkeksi, kun olet lähdessä autopilotilla totutulle reitille.

4.1 Maatilavierailu

Iloa ja elämyksiä luonnon ja eläinten parissa. Terapeuttiset karitsat syntyvät yleensä huhtikuussa, jolloin usein avoimet ovet -päivä. Myös syksyllä sadonkorjuujuhlia. Villapajassa valmistuu tilan omien lampaiden villasta koriste- ja käyttöesineitä. Myös koirapaimennusnäytöksiä, heinätalkoita ja muita maatilanskareita.

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-pitkäjänteisyys

Toiminnan kesto: 2-4 h

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- auto
- vaatteet, jotka saavat likaantua

Työohje:

1. Haistele
2. Kuuntele
3. Katsele
4. Tunnustele
5. Maistele

Ohjaajalle:

- Vierailu vaatii suunnittelun ja ajan varaamisen.
- Ohjelman jälkeen voi jäädä syömään omia eväitä tai tilata tilalta.
- Useammalla tilalla myös sosiaalipedagogista eläintoimintaa/kuntoutusta

Erityistä:

- Huomioi allergiat.
- Tarvittavat lääkkeet mukaan.
- Sääolosuhteiden vaihtelu: sopiva vaatetus

5 TUOKOKUU

***Puutarhan** kitkeminen. Mikä olisi parempaa kuntoliikuntaa kotipihassa kuin puutarhan kitkeminen, kuokkiminen, haravointi tai lumityöt. Varatkaa pieni harava sekä puutarhakäsineet, joita käytetään vain sitkeimpien rikkakasvien poistoon. Multaiset sormet kuuluvat asiaan. Koska aikuiset ovat pidättyväisempiä, on heille puutarhassa tapahtuva luontotoiminta luontevampaa. Mikrobivaikutuksen ohella kasvimaan rapsuttelulla on monia miellyttäviä vaikutuksia. Puutarhaa on kautta aikojen pidetty terapeuttisen ympäristönä, joka lisää elämänilmiöiden ymmärrystä, empatiaa ja onnellisuutta. Maan koskettelu vakauttaa ja tyyntyyttää mieltä sekä lieventää irrallisuuden tunteita. Kasvimaat ei kysy taustoja ja antaa näin jokaiselle uuden mahdollisuuden. Puutarha myös aktivoi fyysisesti. Oman takapihan vihannekset, hedelmät ja marjat ovat puhtaita ja terveellisiä. Satoa poimiessa ja nauttiessa tulee onnistumisen tunteita, yhteisöllistä osallisuutta.*

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

Toukokuun toinen lauantai Maailman muuttolintujen päivä

20.05. Maailman mehiläispäivä

22.05. Kansainvälinen luonnon monimuotoisuuden päivä

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Pensaiden ja puiden leikkaus.
- ✓ Haravointi on hyvää kuntoilua.
- ✓ Maatilan eläinten laitumelle lasku.
- ✓ Hevosen varsominen.
- ✓ Kuuntele puita, maadoitu.
- ✓ Haistele heräilevää luontoa.
- ✓ Ämpäriperunat ja kasvimaan perustaminen.
- ✓ Perhosiä houkutteleva puutarha.

5.1 Kasvimaa

Avomaalle kylväminen on helppoa ja nopeaa, koska esikasvatus jää pois. Suorakylvö voidaan tehdä erillisiin kylvölaatikoihin, jolloin kesän aikainen hoito helpottuu. Töitä voidaan jakaa: maan muokkaus, kylvö ja osa vaikka kirjoittaa nimikylttejä. Kesän mittaan voidaan yhdessä hoitaa puutarhaa ja nauttia sadosta.

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-kohtalainen sorminäppäryys ja toimintakyky

Toiminnan kesto: 1 h ->

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- kasvien ja vihannesten siemeniä
- (tai valmiita taimia)
- multaa
- kasvilaatikoita
- keppi tms. kylvövaon tekemiseen
- nimikylttejä

Työohje:

6. Muokkaa ja tasoita maa kunnolla ennen kylvämistä.
7. Tee maahan kylvövaot tasaisin välimatkoin vetämällä esimerkiksi kepillä.
8. Kastele vaot ennen kylvöä.
9. Kylvä siemenet vakoihin: isot siemenet yksitellen, pienet esim. siemenpussista karistaen mahdollisimman harvaan. Laita vakojen päihin nimikyltit.
10. Peitä vaot ohuelti mullalla ja tiivistä maa kevyesti.
11. Kastele maata tarvittaessa.
12. Kun siemenet ovat itäneet ja taimet ovat helposti käsiteltävän kokoisia, niitä harvennetaan.

Ohjaajalle:

- Yhdessä tekemistä: toimintoja voi jakaa mieltymysten mukaan.
- Harvennus tulee tehdä, kun taimissa on muutama lehtipari. Taimivälit vaihtelevat kasvijaiteittain ja ne mainitaan usein kasvikuvaauksissa.
- Viljelylaatikoihin kylväminen tapahtuu samoilla periaatteilla kuin avomaalle kylvökin.

Erityistä:

- Puutarhaa on kautta aikojen pidetty terapeutin ympäristönä, joka lisää elämänilmiöiden ymmärrystä, empatiaa ja onnellisuutta.

6 KESÄKUU

***Maisema** taulu. Ota piirustus tai maalausvälineet mukaan luontoon. Kulje rauhassa. Pysähdy miellyttävään paikkaan, jossa näet kauneuden. Luo taulu, joka kantaa mukanaan tunteen. Vaihtoehtoisesti voit ottaa valokuvan. Voit myös tehdä tämän kuvan avulla taulun päästyäsi kotio. Luonnossa kauneus on yksinkertaista, mutta moni-ilmeistä. Jokainen mieltymys on yksilöllinen: talvinen lumisade tai punaisen leppäkertun katselu ovat saman arvoisia elämyksiä. Luonnon kauneuden voi löytää kaikista asioista ja ilmiöistä. Usein ihminen mieltyy kultaisen leikkauksen mukaisiin maisemiin sekä vaihtelevaan maisemaan. Erityisesti vesi herättää esteettisiä tunteita. Muodot, valot ja varjot ovat tärkeitä ja lumovoimaisia. Erityisesti kokemus paikasta antaa taululle syvempää merkitystä tunteen kautta. Kauneutta koetaan automaattisesti, mutta sitä kannattaa pyrkiä kokemaan myös tietoisesti ja rauhassa, jolloin vaikutus tehostuu.*

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

05.06. Maailman ympäristöpäivä

08.06. Maailman merien päivä

17.06. Kansainvälinen päivä aavikoitumisen ja kuivuuden ehkäisemiseksi

Ensimmäinen perjantai 19.06 jälkeen Vie koirasi työpaikallasi päivä

26.06. Kansainvälinen melontapäivä

29.06. Kansainvälinen tropiikin päivä

30.06. Kansainvälinen asteroidipäivä

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Nurmikonleikkuu.
- ✓ Linnunpelättimien rakentaminen hyötykasvien suojaksi.
- ✓ Kivien maalaus.
- ✓ Mato-onginta retki.
- ✓ Kukkien sidonta kimpuiksi ja seppeleiksi.
- ✓ Uintiretki
- ✓ Tutustuminen hunajanlinkoukseen.

6.1 Saunavihta tai vasta

Perinteinen suomalainen saunakaveri. Tuoksun saa myös tuomalla koivunoksia löylyhuoneeseen. Alkukesän lehdet ovat vielä pehmoisia ja lempeitä. Perimätiedon mukaan uudenkuun 7.–9. päivä tehdyissä vihdoissa kestää lehdet parhaiten.

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-sormivahvuus

Toiminnan kesto: ½ - 1 h

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- rauduskoivunoksia (n. 40 cm pituisia)
- oksasakset tai puukko

Työohje:

1. Selvitä, mistä saa kerätä koivunoksia ja kysy lupa metsänomistajalta.
2. Karsi pienet alaoksat ja katko oksia samannimittaisiksi. Lado oksat järjestyksessä tasamittaisiksi ja lyhemmät oksat kimpun reunoille.
3. Tee notkeasta koivunoksasta noin vihdan ympärysmittainen kokoinen rengas, mieluummin pienempi kuin isompi, kiertämällä oksaa itsensä ympäri niin, että muodostuu pieni ”kranssi”.
4. Pakota oksanippu, eli vihdan kädensija, renkaasta läpi.

Ohjaajalle:

Jos kiinnitys on hankala, voi käyttää sitomiseen esimerkiksi pellavanarua.

Erityistä:

- Varovaisuutta puukon käytössä.
- Maanomistajan lupa oksiin.

7 HEINÄKUUN

*Avojalkailu luonnossa on hyödyllistä. Onko sinulla muistoja avojalkailusta lapsuudessasi? Jalkapohja on hyvin herkkä ja tarjoaa vahvan kosketusyh-
teyden luontoon. Avojalkailuun tarvitaan riittävä lämpötila, mutta vähäisiä
aikoja voi kokeilla ihan hyvin talviolosuhteissakin. Alustan tulee olla turval-
linen ja on hyvä muistaa jäykkäkouristusrokotuksen voimassa olo. Piha-
maalla kävely avaa monia tunnetiloja jalkapohjan kosketuksen kautta: kos-
tea rahkasammal, kova kallio tai männyn neulasia täynnä oleva polku. Ta-
vanomaisin paljasjalka paikka on uimaranta. Sielläkin voit keskittyä tunte-
maan jalkapohjien kautta. Jalkapohjia on hyvä totuttaa aikaa lisäämällä.
Noin kuukauden säännöllisen totuttelun jälkeen jalkapohjan iho paksuuntuu
ja lihakset alkavat mukautua uuteen kävelutapaan. Tasapaino kehittyy ja
jalkojen verenkierto lisääntyy, koko kehon luusto ja rustot saavat tarvitta-
vaa ärsykettä, mikä ehkäisee nivelrikkoa.*

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

Heinäkuun ensimmäinen sunnuntai Kansainvälinen rakenna variksenpelätin päivä

10.07. Kissanpentu päivä

14.07. Maailman simpanssien päivä

15.07. Nuorten osaamisen päivä

30.07. Maailman snorklauspäivä

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Nurmikonleikkuu.
- ✓ Linnunpelättimien rakentaminen hyötykasvien suojaksi.
- ✓ Kukkien sidonta kimpuiksi ja sepeleiksi.
- ✓ Tutustuminen hunajan linkoukseen.
- ✓ Maistele ahomansikoita.
- ✓ Mansikanpoimintaretki.
- ✓ Pilko polttopuita.
- ✓ Käy uimassa luonnonvedessä.
- ✓ Rakenna (mato)komposti.
- ✓ Käy heinätöissä.

7.1 Jooga

Jooga on yksi iso kokonaisuus, jonka takana on suuri filosofia. Siihen sisältyy kehon kunnioittaminen, hengityksen tutkiminen ja se, miten jooga vaikuttaa mieleen ja avaa vapauden tunteen. Ulkotilassa luonnon mikrobit tukevat hyvää oloa ja keho aistii luonnon kosketuksen. Jooga sopii aivan kaikille!

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-keskittymiskyky

Toiminnan kesto: 10min - 1 h

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- Sinä itse riität!

Työohje:

1. Voit etsiä ilmaisia joogaohjauksia esimerkiksi youtubesta.
2. Mene ulos mieleiseen paikkaan.
3. Pyydä kaveritkin mukaan.
4. Voit ottaa alustaksi pyyhkeen tai patjan, mutta kosketus maahan antaa parhaan olon.

Ohjaajalle:

- Hyvä tapa aloittaa jooga on osallistua alkeiskurssille, jossa kerrotaan joogan historiasta ja hengitysharjoituksista.
- Mene mukaan 😊

Erityistä:

- Parhaiten löydät oman tapasi joogata, kun kokeilet eri tyylejä.

8 ELOKUU

Kivi kriisiterapeuttina. Ota viltti mukaan ja suuntaa kalliolle. Etsi mieluisen paikka rauhassa tai valitse jo ennalta tuttu. Asetu makaamaan tai istu kiveä vasten. Katsele, kuuntele, haistele ja tunne tietoisesti. Keskity jokaiseen aistiin yksitellen. Avokalliot ovat suomalaisen luonnon rikkaus, joka on lähtöisin ikiajoilta. Kallio on vakauden perikuva. Se on jämäkkä, selkeä ja herättää luottamusta. Kalliopaljastuma lähes pyytää viipymään luonaan. Kevätkaudella kalliot ovat parhaimmillaan. Ne soveltuvat hyvin oleskeluun ja kulkemiseen helppoutensa ja kauneutensa puolesta. Pehmeäksi kuluneet linjat miellyttävät näkö, tunto ja tasapainoaistia. Kalliot soveltuvat hyvin hetkeksi istahtaa ja jopa torkahtaa. Auringon lämmittämän kalliopinnan voi kokea niin vatsallaan kuin selällään. Alustana kallion selkeä, puhdas ja luotettava. Kalliosta huokuu välinpitämättömyyttä. Se ei muutu jatkuvasti vuodenaikojen mukaan. Kallio voi antaa kuntoutujalle samaistumiskohdan, jolloin kuntoutus tapahtuu hitaasti omassa tahdissaan. Isoista kivanlohkareista saa turvaa ja niiden kautta voi maadoittaa itsensä osaksi luontoa.

Lämmin kallio haihduttaa kyyneleet ja vie surun mukanaan.

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

Elokuun ensimmäinen lauantai fresbeegolfpäivä

06.08. Mustikkapiirakkapäivä

10.08. Kansainvälinen laiskottelupäivä

08.08. Kissapäivä

21.08-03.09, Sadonkorjuuviikot

26.08. Suomen luonnon päivä, Nuku yö ulkona

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Nurmikonleikkuu.
- ✓ Kerää talteen puutarhan satoa.
- ✓ Kerää metsämarjoja: mustikkaretki.
- ✓ Lakkasuolla kuntoilua.
- ✓ Leivo tuoreista marjoista ja hedelmistä.
- ✓ Siilille pesä.
- ✓ Ihastele tähtiä, perseidejä.

8.1 Nuotiopulla

Tikkupulla maistuu taivaalliselta retkieväänä. Kotona valmistettu taikina kulkee näppärästi mukana rasiassa. Kiepauta pullataikina tikkunnokkaan ja paista pullat makoisiksi hiilloksella. Tarjoa tikkupullat sellaisenaan tai vaikkapa mansikkahillon kanssa. Oiva herkkuhetki toteutettavaksi omalla takapihallakin!

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-kohtalaiset sosiaaliset taidot ja peruskunto

Toiminnan kesto: 1 - 3 h

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- leivonta-aineet ja tarvikkeet (Martoilla on hyviä ohjeita)
- tikkuja varten puukko
- tulitikut ja sytykkeet
- nuotiopuut

Työohje:

1. Jakakaa töitä ja tehkää iloinen reissu!
2. Tee tikkupullataikina valmiiksi rasiaan kotona.
3. Tee mehua valmiiksi mukaan riittävästi.
4. Pakkaa mukaan mukit ja talouspaperia sekä roskapussi.
5. Tee mukaan polttopuita ja sytyketikkuja.
6. Uima-asut ja pyyhkeet mukaan.
7. Lähde retkelle nuotiopaikalle.
8. Kerää pullatikkuja matkanvarrelta, mutta älä katko puunoksia.
9. Kuuntele, haistele ja katsele.
10. Sytytä nuotio sille tarkoitettuun paikkaan. Anna hiilloksen syntyä.
11. Tunnustele luontoa. Käy uimassa.
12. Syö, juo ja hymyile.
13. Muista sammuttaa tuli lähtiessäsi ja kerätä roskat.

Ohjaajalle:

- Ison Haapasaaren luontopolku: Haapasaarentie 14,40820
- Mämminiemen ulkoilualue: Ristinseläntie 13, 41630: saunamahdollisuus
- Uimaretki: uima-asut ja pyyhkeet
- Kokopäivän virkistysretki: eväät, aurinkorasvat ja -lasit, pähineet ja lämpimät vaatteet.
- Muista tarkistaa puut, tulitikut, roskapussi, mukit, vesi.

Erityistä:

- Tarkista metsäpalovaroitukset.
- Huomioi allergiat
- Kiinnitä huomiota nesteytykseen lämpimänä päivänä.
- Varovaisuutta tulen ja tikkujen teossa/käytössä
- Ensiapupakkaus mukaan.
- Tarvittavat lääkkeet.

9 SYYSKUU

Kalliokiipeily. Huipulla oleminen ja huippukokemus on varmasti kaikille mieluisa tunne. Luonnossa huipulle pääsee konkreettisesti kiipeämällä. Korkeammalle ei pääse tällä kertaa tässä kohtaa. Yleensä tällaiset huipulla olemisen kokemukset ovat harvassa. Kiipeämisen jälkeinen tunne huipulla kuitenkin antaa mahdollisuuden elää suuremmissa sisäisessä tilassa: kiitollisuutta, viisautta, luovuutta ja halua olla hyödyksi. Vapaus, elossa oleminen, pohdiskelevaisuus, virkistyminen, tyyneys ja kunnioitus ovat suuria tunteita huipulle pääsyssä. Kiipeäminen auttaa tarkastelemaan tilannetta vielä hiukan kauempaa ja ylempää. On suunniteltava tulevaisuutta. Keski-tyttävä vaihtoehtojen valintaan. Veltostumiselle ei ole aikaa, sillä kiipeämiin on koottava voimansa, kohotettava vartalonsa määrätietoisesti ja asetettava jalkansa tukevasti. Tätä seuraa tasapaino ja palautuminen, kunnes taas jatketaan.

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

07.09. Kansainvälinen päivä puhtaan ilman puolesta

16.09. Kansainvälinen päivä otsonikerroksen suojaamiseksi

16.09. Kerää kiviä -päivä

vko 37 omenaviikko

vko 38 Valtakunnallinen huonekasviviikko

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Siisti kasvima.
- ✓ Istuta sipulikukat.
- ✓ Retki seuraamaan lampaiden kerintää.
- ✓ Sadonkorjuujuhla - Kekri.
- ✓ Sieniretki ja sienten kuivaus.
- ✓ Nuotioretki.
- ✓ Tutustu lampaan kerintään.

9.1 Retki Oravivuorelle

Keski-Suomen paras näköalapaikka. Täältä avautuvat hullepeat näköalat Päijänteelle, Suomen toiseksi suurimmalle järvelle. Samalla tulee käytyä Unescon maailmanperintökohteella: näkötorni sijaitsee samalla paikalla, jolla sijaitisi maailmanperintökohteeksi julistetun Struven ketjun maanmittaustorni.

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-hyvä kunto

Toiminnan kesto: 1-2 h +automatka

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- auto
- ulkoiluvaatteet

Työohje:

- Korpilahden Puolakassa, Vanhanpäätie 65, 41800 Jyväskylä.
- Matka alkaa reippaalla ylämäellä, mutta jyrkin kohta, portaat, on ennen huippua.
- Laskeudu kohti Päijänteen rantaa kummastelemaan Kummelia.
- Loppulämmittely vielä paluumatkalla.

Ohjaajalle:

- Pysäköintimahdollisuudet rajalliset. Myös veneellä voi rantautua Omenalahteen.
- Polku on hyvin merkitty opasteviitoilla.
- Matkaa noin 3,5 km. Polku hyvässä kunnossa, mutta kivinen ja juurakkoinen.
- Ottakaa eväät mukaan, ei tulipaikkaa.

Erityistä:

- Ensiapupakkaus mukaan.
- Tarvittavat lääkkeet.
- Säävaraus

10 LOKAKUU

***Kotiseuturetki** kalliomaalauksille. Ihmisen toimien merkit luonnossa, kuten maatalousrakennelman rauniot, saattavat lisätä luontokokemuksen elvyttävyyttä tilapäisyyden tunteen lisääntyessä. Toisaalta liiallinen hetkessä eläminen ei ole toivottu vaikutus. Kulttuuriperintö saa aikaan tunteen jatkumosta ja lisää yhteenkuuluvuutta. Ihmisen luontoon jättämät merkit ilmenevät inhimillisinä ja syventävät luontosuhdetta, kuten esimerkiksi kalliomaalaukset. Paikat herättävät kiinnostusta menneestä ja saavat pohtimaan omaa olemassaoloa. Saattaa muodostua tunne yhteenkuuluvuudesta ylisukupolvien. Jos tuntee kuuluvansa paikkaan, siihen kiintyy paremmin.*

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

04.10. Eläinten päivä aloittaa eläinten viikon

08.10. Hiljaisuuden päivä

Lokakuun viimeinen viikonloppu Joutsenbongaus

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Sieniretki.
- ✓ Ihastele ruskan värejä.
- ✓ Tee lehtikranssi tai taulu.
- ✓ Kuuntele sateenropinaa.
- ✓ Tutki tähtiä.

10.1 Saraakallion kalliomaalaukset

Laukaassa, Saraaveden itärannalla, pääsee kurkistamaan tuhansien vuosien taakse. 40 metriä korkeassa kalliomuodostumassa on kaikkiaan yli 100 kalliomaalausta tai niiden osaa, joista ensimmäiset ovat jopa 7000 vuotta vanhoja. Saraakallion kalliomaalaukset ovat Fennoskandian laajin kuvakenttä.

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-kohtalainen kunto

Toiminnan kesto: ½ - 1½ h +automatka

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- auto

Työohje:

- Virallista pysäköintiä ei ole, mutta Ränssintie 526 varressa on epävirallinen levike, josta alkaa polkuverkosto.

Ohjaajalle:

- Kalliomaalauksiin perehtymätön pystyy erottamaan selkeästi 5–6 kuvaa.
- Reitti paikoin vaikeakulkuista.
- Parhaiten maalauksia pystyy ihaillemaan veneestä käsin: Laukaan satamasta meloen.
- Sijaitsee yksityisen maanomistajan maalla, joten merkittyä reittiä ei ole.

Erityistä:

- Tutustu reittiin.
- Ensiapupakkaus mukaan.
- Tarvittavat lääkkeet.

11 MARRASKUU

Lihaskuntoharjoitukset ovat tarpeellisia hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta. Lähes kaikkea kuntoharjoittelua voidaan soveltaa luonnossa suoritettavaksi, jolloin rentous ja ilo lisääntyvät automaattisesti. Puuvoimailu lisää reisien ja keskivartalon voimaa. Alkuverryttelynä on hyvä siirtyä luontoon noin 10 minuutin kävelyn verran, jolloin lihakset lämpiävät. Etsi suorarunkoinen ja alhaalta oksaton puu. Mänty on tähän hyvä kaveri. Käy pystyistuntaan puuta vasten. Nojaa puuta vasten niin, että jalat muodostavat 45 asteen kulman. Mikäli tämä tuntuu helpolta, kokeile 90 asteen kulmaa. Varmista, ettei jalkojen alla ole käpyjä tai keppejä, jotka tekevät asennosta epävakaan. Paina kantapäivä maata vasten, vedä vatsalihaksia kohti selkää. Tunne, kuinka asento pysyy tukevana. Voit vielä nostaa käsivarret olkapäiden tasolle kämmenet eteenpäin. Anna rinnan avautua. Tunne puun voiman siirtyvän sinuun. Työnnä itsesi käsillä pois puusta, jottei alaselkä rasitu. Jos vielä jaksat, voit tehdä pystypunnerruksia puuta vasten. Raskeamman tehtävästä saat muuttamalla kehon kulmaa puuta vasten tai punnertamalla yhdellä kädellä kerrallaan.

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

- 05.11. Tsunamitietoisuuden päivä
- 07.11. Maailman elinympäristöjen päivä
- 23.11. Klemetti (sään ennustus)

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Luontoretki: elävä ja eloton
- ✓ Valmista lintujen talviherkut.
- ✓ Kurpitsalyhty.
- ✓ Vie isä luontoon.
- ✓ Luonto-ohjelma. Hyvä tapa kokoontua, kun uusi jakso julkaistaan. Tätä odotetaan.

11.1 Geokätköily

Hauska ja seikkailullinen koko perheen ulkoharrastus. Nykyaikaista aarteen etsintää. Geokätköily on yhteisöllinen harrastus ja aloittaminen on helppoa. Retkeen voi vaikkapa yhdistää eväshetken tai tutustumisen puistoon tai vierailun mummolassa. Kätköjä voi myös tehdä itse.

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-Älypuhelinsovellus ja kohtalainen liikkumismahdollisuus.

Toiminnan kesto: ½ h ->

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- Älypuhelin ja geokätkösovellus
- Geocoach.com tunnukset sijaintitietoja varten. Premium-jäsenyydellä lisäominaisuuksia ja kaikki kätköt.
- Ulkoiluvaatteet

Työohje:

1. Luo tili
2. Selvitä missä lähin geokätkö sijaitsee.
3. Mobiilisovelluksessa valitse haluamasi kätkö kohteeksi ja seuraa sovelluksen kompassia tai karttaa kunnes etäisyyttä kätkön koordinaatteihin on vain muutamia metrejä.
4. Kätkön kuvauksessa on kerrottu lisäksi koko ja muita vihjeitä, jotka helpottavat löytämistä.
5. Kun löydät kätkön, muista kirjata käyntisi sekä geokätkön lokikirjaan, että verkkosivulle.
6. Palauta kätkö sellaiseksi kuin se oli löydettäessä.

Ohjaajalle:

- lisätietoa <https://www.suomenlatu.fi/ulkoile/lajit/geokatkoily-2.html>.
- Ensimmäiseksi etsittäväksi kätköksi kannattaa valita helppo peruskätkö.
- Ajan myötä oppii etsimään oikeista paikoista. Kätkö voi olla piilossa esimerkiksi jossain sopivassa kolossa, roikkua puussa tai olla magneetilla kiinni metallissa. Jos kätkö ei meinaa löytyä, kannatta tarkistaa onko piilottaja laittanut kätkön tietoihin etsimistä helpottavaan vinkin. Aina ei kokenutkaan käyttäjä löydä kätköä.

Erityistä:

- Ota huomioon jokaisen oikeudet ja velvollisuudet.
- Ensiapupakkaus mukaan.
- Tarvittavat lääkkeet.

12 JOULUKUU

Helpoin tapa tutustua luontoon, jolloin luontoon ei tarvitse fyysisesti lähteä, on sulkea silmät ja antaa mielikuvituksen johdattaa. Kuvittele maisema, jossa rentoudut ja virkistyt ja tunnet itsesi vapaaksi. Millainen paikka on? Todennäköisesti ajatuksissasi on paikka, jota ei ole ihminen rakentanut kovinkaan paljoa tai lainkaan. Rakennettu ympäristö on ollut vain vähän aikaa, jolloin se ei ole ehtinyt vaikuttaa mieltymyksiimme. Luonnon positiiviset vaikutukset, joka vaikuttaa alitajuisissa reaktioissa edistävät myötätuntoa ja epäitsekkästä käyttäytymistä sekä päätöksentekotaitoa

LUONTOAIHEISIA PÄIVÄMÄÄRIÄ

05.12. Maailman maaperän päivä

11.12. Kansainvälinen maailman vuorten päivä

21. tai 22.12 vuoden lyhin päivä, jolloin aurinko ei nouse ollenkaan napapiirin pohjoispuolella=kaamos.

LUONTOTOIMINTA

- ✓ Luontoretki: hiljenny kuuntelemaan
- ✓ Luonnon ääniä radiosta tai televisiosta.
- ✓ Kävele takaperin hangessa.
- ✓ Hiihtokausi alkaa.
- ✓ Vierailu hirvikartanolla.
- ✓ Tee käpytonttuja
- ✓ Tee jää/lumilyhtyjä
- ✓ Maistele eksoottisia hedelmiä.

12.1 Luonto-ohjelmat

Käydään maapallon syrjäisissä kolkissa, joissa on säilynyt alkuperäinen rikas ja koskematon luonto.

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-rentoutumiskyky

Toiminnan kesto: ½ - 3 h

Kustannukset: € €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:

- TV/suoratoistolaite
- sohva/sähky

Työohje:

1. Etsi sohva
2. Ota hyvä löhöasento
3. Katso ulos harmauteen ja kuuntele kuinka röntä ropisee ikkunapeltiin.
4. Avaa televisio ja sieltä luonto-ohjelma

Ohjaajalle:

- Keitä kuppi kuumaa juotavaa
- Rentoudu
- <https://areena.yle.fi/tv/ohjelmat/57-1170VrEE0>.

Erityistä:

- Ihmettele ja kummastele

13 JOKAISENOIKEUDET

Suomi poikkeaa useista maista luontosuhteen puolesta, sillä täällä pätevät jokaisen oikeudet. Jokaisenoikeuksilla tarkoitetaan jokaisen oikeutta käyttää luontoa siitä riippumatta, kuka omistaa alueen tai on sen haltija.

Jokaisen oikeudet tuovat myös vastuunsa: luontoa ei saa vahingoittaa, kaataa tai kerätä kasvavia puita tai kasveja tai tehdä avotulta. Luontoa ei saa myöskään roskata, häiritä eläimiä tai lähistön muita ihmisiä.

Luonnonsuojelualueilla kuten kansallispuistoissa, jokaisen oikeudet eivät ole sellaisenaan suoraan voimassa, vaan alueilla on omat säännöt.

Jokaisenoikeudella saat

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- ratsastaa maastoa vahingoittamatta
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- veneillä, uida ja kulkea jäällä
- onkia ja pilkkiä
 - onkiminen ja pilkkiminen on kielletty joissakin vesistöissä (mm. vaelluskalavesistöjen koski- ja virta-alueet). Rajoitukset voi tarkistaa osoitteesta kalastusrajoitus.fi.

[Jokaisenoikeudet - Luontoon.fi](#)

14 TOIMINTAKORTTIPOHJA

TOIMINNAN NIMI

Lyhyt kuvaus, mitä toiminta sisältää.

Kuvia

Vaikeusaste & erityisvaatimukset:



-Mitkä taidot helpottavat toimintaa?

Toiminnan kesto:

½ - 1 h

Kustannukset:

€ €€ €€€

Tarvikkeet ja työvälineet:
Mitä toiminnan toteuttamiseen tarvitaan?

Työohje:
Miten toiminta toteutetaan?

Ohjaajalle:
Vinkkejä toiminnan tueksi.

Erityistä:
Esimerkiksi mukaan tarvittava lääkitys.

