



Retkellä toimiva ryhmä

Kehon ja mielen harjoituksia ryhmäyttämiseen luonnossa

Maria Lehtola

Noora Nenonen

OPINNÄYTETYÖ
Elokuu 2023

Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma

LEHTOLA, MARIA & NENONEN, NOORA:

Retkellä toimiva ryhmä

Kehon ja mielen harjoituksia ryhmäyttämiseen luonnossa

Opinnäytetyö 75 sivua, joista liitteitä 11 sivua
Elokuu 2023

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea Mielen ry:n Mielenreitti-hankkeen vapaaehtoisia tarjoamalla heille tietoa ja työvälineitä ryhmien ohjaamiseen ja ryhmäyttämiseen Mielenreitin luontopolulla. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa vapaaehtoisille koulutuksellinen työpaja, joka tarjoaa tietämystä ja osaamista psykofyysiseen fysioterapiaan perustuvista ryhmäytymistä tukevista harjoitteista luontoympäristössä. Mielenreitin toiminta perustuu vapaaehtoisten panokseen, ja erilaiset ryhmät sekä luontoretket ovat hankkeen keskeistä toimintaa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin kokopäivän työpajaretki luonnossa. Työpajan suunnittelu perustui ryhmäprosesseista, psykofyysisestä fysioterapiasta, luonnon hyvinvointivaikutuksista, toipumisorientaatiosta sekä seikkailu- ja elämyspedagogiikasta koottuun tietoperustaan. Luonto nähtiin työssä itseisarvona siten, että luontoympäristö itsessään voi tukea työskentelyä ilman, että luontoa erityisesti käytetään tai muokataan. Retkellä tehtiin psykofyysisen fysioterapian elementtejä hyödyntäviä harjoituksia, joiden avulla voidaan tukea ryhmän toimintaa. Lisäksi retki sisälsi keskustelua, pohdintaa ja osallistavaa työskentelyä sekä teoreettista tietoa ryhmän vaiheista, hyvin toimivan ryhmän piirteistä, ohjaajuudesta ja ohjaajan keinoista tukea ryhmän toimintaa sekä vireystilaa.

Toteutuksen perusteella voidaan sanoa, että psykofyysisen fysioterapian elementit soveltuvat ryhmäyttämisen tukemiseen, ja luonto tukee psykofyysistä työskentelyä ja ryhmäyttämistä myös vain toimintaympäristönä. Työpajaretkellä tehtyjen harjoitusten tarkka kuvaus voidaan nähdä työn vahvuutena. Tietoperustaa ei koottu systemaattisella kirjallisuuskatsauksella eikä tuotosta validoitu etukäteen esimerkiksi ammattilaisilla, mitkä ovat työn keskeisimmät heikkoudet.

Retken sisällöt ja harjoitukset toteutusohjeineen ovat Mielen ry:n käytettävissä korttivihkosen muodossa myös jatkossa. Tulevaisuudessa materiaalia voitaisiin kehittää siten, että psykofyysisissä harjoitteissa olisi enemmän vuorovaikutteisia elementtejä. Jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää psykofyysisen fysioterapian soveltamista ennalta ehkäisevän mielenterveystyön ja toipumisorientaation näkökulmista. Lisäksi voitaisiin tutkia ryhmäytymisen ja ryhmän toiminnan huomiointia fysioterapiaryhmissä.

Asiasanat: psykofyysinen fysioterapia, luonto, ryhmäyttäminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Physiotherapy
Bachelor of Health Care

LEHTOLA MARIA & NENONEN NOORA:
Body and Mind Exercises for Group Forming in Nature

Bachelor's thesis 75 pages, appendices 11 pages
August 2023

Thesis was carried out in cooperation with Mielen Association and Mielenreitti project, in which a well-being-themed nature trail open to everyone is implemented. Volunteers play a key role in Mielenreitti project and nature activities on the trail. The objective of the thesis was to provide group facilitation tools and information for volunteers of Mielen Association. The purpose was to plan and guide a workshop for the volunteers on supporting the group's activities.

The outcome of the practice-based thesis was a day trip to a local forest. The trip contained exercises to support group forming. The elements of psychophysical physiotherapy were utilised as a novel approach to design the exercises. In addition, the trip included discussion, reflection and participatory work related to facilitation of groups. Moreover, theoretical information was provided on group forming, features of a well-functioning group and means to encourage group forming. Nature contact promotes wellbeing and group forming in itself. Hence, nature was valued as such without harnessing it for particularly use.

Based on the thesis, psychophysical physiotherapy seems suitable for supporting group forming. However, psychophysical physiotherapy seemed to lack exercises utilising interaction and cooperation during the exercise. Similarly, in line with previous understanding, natural environment was found to support psychophysical and group forming exercises. Exercises and other trip material were gathered on a card booklet for the future use of Mielen Association. Interesting topics for future research would be group forming in physiotherapy groups and application of psychophysical physiotherapy in preventive mental health work.

Key words: psychophysical physiotherapy, nature, group forming

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	9
3	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	10
	3.1 Opinnäytetyön yhteistyökumppani	10
	3.2 Toteutus toiminnallisena opinnäytetyönä	11
	3.3 Tietoperustan kokoaminen	12
	3.4 Eettiset näkökulmat	14
4	OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA	16
	4.1 Ryhmän toiminnan tukeminen	16
	4.1.1 Ryhmän määritelmä ja ryhmän vaiheet	16
	4.1.2 Hyvin toimivan ryhmän piirteitä	18
	4.1.3 Ryhmäyttäminen	20
	4.2 Psykofyysinen fysioterapia	22
	4.2.1 Psykofyysinen fysioterapia ja sen keskeiset lähtökohdat ...	22
	4.2.2 Psykofyysinen fysioterapian työtapoja ja menetelmiä	24
	4.2.3 Kehotietoisuus psykofyysisen fysioterapian lähtökohtana ..	26
	4.2.4 Psykofyysisen fysioterapian sovellusalueita	28
	4.2.5 Psykofyysiseen fysioterapiaan liittyviä kokemuksia ja vaikutuksia	29
	4.3 Luontoympäristö hyvinvoinnin tukena kontekstina	32
	4.3.1 Luonnon vaikutuksia terveyteen	32
	4.3.2 Luonnon vaikutuksia mielenterveyteen, stressiin ja elpymiseen	33
	4.3.3 Luonnon vaikuttavuus kansanterveydellisesti	34
	4.3.4 Luonnon hyvinvointivaikutusten mekanismit	35
	4.3.5 Luontovoima ja ohjatut luontointerventiot	37
	4.4 Toipumisorientaatio	40
	4.5 Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka	41
5	TYÖPAJARETKI MIELENREITIN VAPAAEHTOISILLE	43
	5.1 Opinnäytetyön teemat ja yhteistyökumppanin hankinta	43
	5.2 Työsuunnitelma ja Mielenreitin tilaisuuksiin osallistuminen	43
	5.3 Työpajaretken aihe, kohderyhmä ja toteutustapa	44
	5.4 Työpajaretken valmistelu ja toteuttaminen	45
	5.4.1 Retkipaikan suunnittelu	45
	5.4.2 Työpajan sisällöt ja rakenne	46
	5.4.3 Työpajaretken osallistujat ja palaute	48

6	POHDINTA	50
6.1	Yhteenveto sekä reflektointi tietoperustaan ja toteutukseen	50
6.2	Opinnäytetyön arviointi.....	52
6.3	Kehittämisehdotukset ja jatkotyön tarpeet.....	54
6.4	Oman oppimisen ja kehittymisen arviointi	55
	LÄHTEET.....	56
	LIITTEET	65
	Liite 1. Opinnäytetyön vaiheet ja aikataulu.....	65
	Liite 2. Työpajaretken reitti ja harjoitusten sijainnit.....	66
	Liite 3. Työpajaretken sisältö ja materiaali	67
	Liite 4. Esimerkkikuva retkimateriaalista tehdyistä korteista	75

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestö määrittelee mielenterveyden mielen hyvinvoinnin tilana, joka auttaa ihmistä kohtaamaan vastoinkäymisiä, toteuttamaan itseään sekä opiskelemaan ja työskentelemään tuottavasti ja toimimaan osana yhteiskuntaa. Mielenterveys ei siten ole vain mielenterveyden häiriöiden poissaoloa. (WHO 2022a; WHO n.d.) Mielenterveys voidaan nähdä keskeisenä ihmisen toimintakykyä tukevana voimavarana, ja se on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia (Lönngqvist 2021a, 18; WHO 2022a). Mielen hyvinvointi mahdollistaa myös yksilöllisen kokemuksen mielen tasapainosta, omasta hyvinvoinnista ja hyvästä elämänlaadusta sekä psyykkisestä toimintakyvystä (Duodecim 2020). Mielenterveys on ihmisoikeus (WHO n.d.), joten jokaisella on siihen subjektiivinen oikeus. Mielenterveyden edistäminen, suojaaminen ja palauttaminen on tärkeää paitsi yksilöiden ja heidän lähipiirinsä myös yhteiskunnan näkökulmasta (Lönngqvist 2021a, 53; WHO 2022a).

Mielenterveyteen vaikuttavat useat erilaiset yksilöön, yhteisöön, ympäristöön ja yhteiskunnan rakenteisiin liittyvät tekijät (Lönngqvist 2021a, 20–21; WHO 2022b, 19–22). Vastaavasti mielenterveyteen voidaan vaikuttaa monella eri tavalla erilaisten biologisten, psykologisten, sosiaalisten ja kulttuuristen tekijöiden kautta (Lönngqvist 2021a, 18). Esimerkiksi näyttö luonnon fyysisistä terveyttä, elpymistä ja mielenterveyttä tuottavista vaikutuksista on jo melko vahva (esim. Hartig ym. 2014; Tyrväinen ym. 2018), ja aiheesta on saatavilla valtavasti tutkittua tietoa. Ohjattuja luontointerventioita on kehitetty vastaamaan haavoittuvien väestöryhmien tarpeisiin, ja niiden vaikuttavuudesta on tutkittua tietoa (esim. Bragg & Atkins 2016; Salonen 2020) sekä hyviä käytännön kokemuksia (Leppänen & Jääskeläinen 2017; Turunen 2021). Luonnon hyödyntämisellä terveyden edistämisessä on myös kansanterveydellistä merkitystä (Tyrväinen ym. 2018, 1400; Mitchell & Popham 2008, 1656). Myös psykofyysisellä fysioterapialla on potentiaalia mielenterveyden tukemisessa (Härkönen ym. 2016, 7–8; Paasu-Hynynen & Mäkinen 2022; Probst & Skjaerven 2018, 6–11), mutta sen hyödyntäminen on jäänyt vähäiseksi (Paasu-Hynynen & Mäkinen 2022; Probst & Skjaerven 2018, 6).

Jokainen voi itse pitää huolta mielenterveydestään, mutta myös läheisten, lähiyhdistönsä ja yhteiskunnan tuki on tärkeää (Lönnqvist 2021a, 22). Hyvin saatavilla olevat laadukkaat mielenterveyspalvelut ovat olennainen osa koko väestön mielenterveyden edistämistä. Suomessa mielenterveyspalvelut järjestetään osana kuntien sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaa. (Lönnqvist & Pirkola 2021, 877–881; STM n.d.) Mielenterveyskentässä toimii kuitenkin myös runsaasti erilaisia yhdistyksiä, säätiöitä ja muita vapaaehtoistoimijoita, joilla on kokonaisuutena erittäin merkittävä ja tulevaisuudessa entisestään korostuva rooli väestön mielenterveyden kannalta (Ala-Nikkola 2018, 68; Duodecim 2020; Lönnqvist 2021a, 63; Pirkola 2020; WHO 2022b, 188). Mielenterveystyötä tekevät sekä ammattilaiset että vapaaehtoiset tarvitsevat alan osaamista ja taitoja toiminnassaan (WHO 2022b, 133). Vapaaehtoisille on varmistettava riittävä koulutus ja tuki työhönsä, mikä myös lisää heidän hyvinvointiaan ja sitoutumistaan toimintaan (Kansalaisareena 2022).

Tämä opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä kolmannen sektorin mielenterveys- ja päihdeyhdistys Mielen ry:n kanssa ja heillä toteutetun Mielenreitti-hankkeen yhteydessä. Mielenreitti-hankkeessa on suunniteltu ja toteutetaan Tampereen alueelle kaikille tarkoitettu mielen hyvinvointiin painottuva Mielenreitti-luontopolku. Mielen ry:n vapaaehtoiset ovat merkittävässä roolissa hankkeessa, ja heillä on keskeinen tehtävä luontotoiminnan toteuttamisessa luontopolulla. Mielen ry tarjoaa vapaaehtoisille tukea ja tietoa ohjaajuuteen ja vapaaehtoisroolissa toimimiseen. (Mielen ry n.d.b.)

Opinnäytetyössä tuettiin Mielen ry:n Mielenreitti-luontopolulla toimivia vapaaehtoisia toteuttamalla heille koulutuksellinen työpaja metsäretken muodossa. Työpajaretken aiheeksi valikoitui ryhmätoiminnan tukeminen ryhmäytymisen ja ryhmäyttämisen näkökulmista. Fyysisen ja psyykkisen toimintakyvyn lisäksi on tärkeää kiinnittää huomiota sosiaalisen toimintakykyyn, johon kuuluvat esimerkiksi arkielämäntaidot, kyky toimia yhteiskunnan jäsenenä sekä sosiaaliset voimavarat ja sosiaalinen osallisuus (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 24). Mielenterveyden ongelmat voivat aiheuttaa eristäytymistä ja vaikeutta liittyä yhteisöihin. Organisoitu tavoitteellinen ryhmätoiminta voi puolestaan luoda mahdollisuuksia kerryttää ja edistää sosiaalista toimintakykyä ja sitä kautta vaikuttaa psykologisiin tekijöihin kuten itsetuntoon. (Leppänen & Jääskeläinen 2017; Husk ym. 2016; Bragg

& Atkins 2016.) Koska vapaaehtoiset toimivat Mielenreitillä pääroolissa, ja Mielenreitin tavoitteena on mielenterveyden tukeminen, koimme mielekkääksi valita opinnäytetyömme aiheeksi ryhmäytämisen sekä soveltaa tässä psykofyysiseen fysioterapiaan perustuvan kehotyöskentelyn mahdollisuuksia luontoympäristössä.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena oli tukea vapaaehtoisten Mielen ry:n Mielenreitti-luontopolulla toteuttamaa mielen hyvinvointiin tähtäävää luontotoimintaa. Tavoitteena oli tarjota Mielenreitin vapaaehtoisille ryhmätoimintaa tukevaa tietoa sekä työvälineitä ryhmien ohjaamisen ja ryhmäyttämisen tueksi. Lisäksi tavoitteena oli lisätä vapaaehtoisten tietämystä ja osaamista psykofyysiseen fysioterapiaan perustuvista ryhmäytymistä tukevista harjoitteista luontoympäristössä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa vapaaehtoisille koulutuksellinen työpaja, jonka materiaali on Mielen ry:n ja heidän vapaaehtoisinaan toimivien käytettävissä myös työpajan jälkeen.

Opinnäytetyömme keskeisiä käsitteitä ja viitekehyksiä olivat ryhmäytyminen ja ryhmäyttäminen, psykofyysinen fysioterapia sekä luonto kontekstina. Lisäksi opinnäytetyön taustalla vaikuttivat Mielenreitti-hankkeen keskeisinä viitekehyksinä toipumisorientaatio sekä seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka. Näitä viitekehyksiä on käsitelty tarkemmin opinnäytetyön tietoperustassa luvussa 4.

Opinnäytetyömme etenemistä ohjaavia kysymyksiä ovat:

- Millaista tukea vapaaehtoiset tarvitsevat ryhmien ohjaamiseksi Mielenreitillä?
- Millaisesta ryhmäyttämiseen ja ohjaajuuteen liittyvästä tiedosta olisi hyötyä Mielenreitin vapaaehtoisille?
- Miten psykofyysistä fysioterapiaa voi hyödyntää ryhmäyttämisen apuna?
- Mitä luonto kontekstina voi tuoda lisää psykofyysiseen fysioterapiaan ja ryhmäyttämiseen?
- Mitä tietoa ja taitoja pienryhmien ohjaamiseen tarvitaan?
- Millainen prosessi tukee koulutuksellisen työpajan ja sen materiaalin suunnittelua ja kehittämistä Mielenreitin vapaaehtoisille?

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

3.1 Opinnäytetyön yhteistyökumppani

Mielen ry on vuonna 1991 perustettu kolmannen sektorin mielenterveysyhdistys, joka toimii Pirkanmaan alueella. Yhdistyksen toimipisteet sijaitsevat Tampereella, Pirkkalassa ja Ylöjärvellä. Mielen ry tarjoaa kaikille avointa positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävää toimintaa sekä tukea mielenterveyden häiriöistä ja riippuvuuksista toipuville. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat asumispalvelut, sosiaalinen kuntoutus, kuntouttava työtoiminta ja työllisyyspalvelut sekä matalan kynnyksen ryhmä- ja koulutustarjonta. Mielen ry:n vapaaehtois- ja vertaistoimintaan voi osallistua monenlaisissa rooleissa ja tehtävissä esimerkiksi koulutettuna kokemusasiantuntijana, ryhmänohjaajana tai tavallisen ihmisen taidoin toimivana tsempparina. (Mielen ry n.d.a; n.d.c; n.d.d.) Yhdistyksellä on vakiintunutta luontotoimintaa, jonka kohderyhmänä ovat kaikki Tampereen seudun aikuisikäiset. Luontotoiminnan tavoitteina ovat hyvinvoinnin, toipumisen sekä mielenterveyden tukeminen ja edistäminen sekä tietoisuuden lisääminen luonnon ja luontotoiminnan hyvinvointia edistävästä vaikutuksista. Mielen ry:n luontotoiminnan viitekehyksiä ovat Metsämieli -menetelmä, seikkailu- ja elämyspedagogiikka sekä toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys. (Mielen ry 2021; Mielen ry n.d.b.)

Tämä opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Mielen ry:n kaksivuotisen Mielenreitti-hankkeen kanssa. Mielenreitti-hankkeessa on vuosien 2022 ja 2023 aikana suunniteltu, ja tätä kirjoitettaessa alettu toteuttaa Tampereen Hervannan kaupunginosaan Suolijärven ulkoilumaastoon kaikille tarkoitettu mielen hyvinvointiaiheinen luontopolku. Polku on suunniteltu yhdessä Mielenreitin toimintaan osallistuneiden vapaaehtoisten kanssa. Useimmilla mukana olevista vapaaehtoisista on oma-kohtaisia kokemuksia vaikeista elämänvaiheista, kriiseistä ja mielenterveyden haasteista. Polun teemoiksi muodostuivat kokemustarinat ja toivo, ja näihin teemoihin liittyvää sisältöä sijoitetaan maastoon polun varrelle. (Mielen ry n.d.b.)

Vapaaehtoiset ovat keskeisessä roolissa Mielenreitti-hankkeen toiminnassa sekä luontopolun suunnittelussa ja toteutuksessa, minkä lisäksi he tulevat olemaan

tärkeässä osassa myös luontotoiminnan toteuttamisessa Mielenreitillä. Vapaaehtoiset saavat tätä varten Mielen ry:ltä ja Mielenreitti-hankkeelta tukea ja tietoa ohjauksesta sekä vapaaehtoisrooleissa toimimisesta. Hankkeen aikana järjestetään esimerkiksi koulutuksellisia työpajoja, joissa hyödynnetään yhteistoiminnallista oppimista. (Mielen ry n.d.b.)

3.2 Toteutus toiminnallisena opinnäytetyönä

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, sillä opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä konkreettinen tuotos olemassa olevaa tietoa soveltaen, eikä tuottaa tutkimuksellisen työn tavoin uutta tietoa tarkasteltavasta ilmiöstä (Salonen 2013, 19). Toiminnallisessa opinnäytetyössä tehdään opiskeltavan ammattialan kentällä kehittämistyötä tai käytännön toimintaa, jonka tuloksena syntyy käytännössä hyödynnettävä tai käytäntöä hyödyttävä tuotos (Salonen 2013, 5–6; Vilkkä & Airaksinen 2003, 9). Tässä opinnäytetyössä tuotoksena oli Mielen ry:n Mielenreitti-luontopolulla toimiville vapaaehtoisille järjestettävä koulutuksellinen työpaja ja sen materiaali.

Toiminnallinenkin opinnäytetyö on kuitenkin siinä mielessä tutkimusperusteista (Vilkkä 2021), että toiminnallisessa opinnäytetyössä tehtävään kehittämistyöhön ja tuotokseen liittyvät ratkaisut argumentoidaan joko itse kootulla tai aiempiin tutkimuksiin perustuvalla lähdeaineistolla (Vilkkä 2021; Vilkkä & Airaksinen 2003, 42–43). Tässä opinnäytetyössä koulutuksellisen työpajan ja siinä käytettävän materiaalin suunnittelussa ja kehittämisessä hyödynnettiin ensisijaisesti aiempaa kirjallisuutta. Opinnäytetyön keskeisistä käsitteistä ja viitekehysistä koottiin tietoperusta suunnittelu- ja kehittämistyön tueksi. Varsinaista omaa tutkimuksellista tausta-aineistoa opinnäytetyössä ei kerätty.

Opinnäytetyön suunnittelu- ja kehittämistyö tehtiin lisäksi toiminnalliselle opinnäytetyölle tyypillisesti dialogisesti yhteistyössä opinnäytetyön kumppaneiden kanssa keskustellen, arvioiden ja toimintaa ohjaten (Salonen 2013, 6). Työpajaretken ja sen materiaalin suunnittelussa ja kehittämisessä otettiin huomioon sekä Mielenreitillä yhteistyökumppanien että vapaaehtoisten tarpeita, toimintatapoja ja pa-

lautetta. Mielenreitin yhteyshenkilöiden kanssa pidettiin useampi palaveri opinnäytetyön eri vaiheissa. Lisäksi heidän kanssaan vaihdettiin tietoja ja pidettiin yhteyttä sähköpostitse. Vapaaehtoisia tapasimme osallistumalla Mielenreitti-hankkeen tapahtumiin. Näistä tapaamisista ja yhteydenpidosta koottiin muistiinpanoja opinnäytetyöpäiväkirjaan (Vilka & Airaksinen 2003, 19–22). Tätä tausta-aineistoa ei analysoitu erikseen, vaan sitä hyödynnettiin taustatietona suoraan sellaisenaan ikään kuin konsultaation tavoin (Vilka & Airaksinen 2003, 64).

Opinnäytetyön tekijät tapasivat säännöllisesti viikoittain ja työstivät opinnäytetyötä eteenpäin tarpeen mukaan. Näissä palavereissa hyödynnettiin pienryhmissä ja kokouksissa käytettäviä menetelmiä kuten dialogista keskustelua, muistiota sekä aivoriittä (Salonen 2013, 22). Palaverien tuotokset koottiin osaksi opinnäytetyöpäiväkirjaa. Ohjaavalta opettajalta ja muilta opiskelijoilta saatiin kommentteja ja palautetta opinnäytetyön eri vaiheissa pidetyissä opinnäytetyöseminareissa.

3.3 Tietoperustan kokoaminen

Opinnäytetyön tietoperustaa varten haettiin aiemmista tutkimuksista ja kirjallisuudesta tietoa opinnäytetyön keskeisistä käsitteistä ja viitekehysistä. Erityisesti haimme tietoa ryhmäytymisestä ja ryhmäyttämisestä, psykofyysisestä fysioterapiasta sekä luontovoimasta. Lisäksi haimme tietoa toipumisorientaatiosta sekä seikkailukasvatuksesta ja elämyspedagogiikasta, jotka ohjasivat opinnäytetyötämme Mielenreitti-hankkeen keskeisinä viitekehysinä.

Kaikista viitekehysistä pyrimme kuvaamaan keskeiset käsitteet sekä elementit ja lähtökohdat, joiden kautta viitekehystä sovelletaan. Ryhmäytymiseen ja ryhmäyttämiseen liittyen haimme teorian tietoa erityisesti ryhmän kehitysvaiheista, toimivan ryhmän piirteistä sekä ryhmän ohjaajan keinoista vaikuttaa ryhmän toimivuuteen. Psykofyysisestä fysioterapiasta ja luontokontekstista pyrimme saamaan tietoa niiden keskeisistä lähestymistavoista, sovellusalueista ja menetelmistä sekä vaikutuksista ja vaikuttavuudesta.

Kirjallisuushaut toteutettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tapaan. Viitekehystä haettiin tietoa laajasti ilman tarkkoja sääntöjä (Salminen 2011, 6–9). Tieteellisten julkaisujen hakuja ei myöskään rajattu tutkimusasetelman perusteella (Salminen 2011, 6–9), sillä tietoperustassa käsiteltävien viitekehysten tutkimukset voivat perustua sekä kvalitatiivisiin että kvantitatiivisiin menetelmiin. Kirjallisuushauissa käytettiin kuitenkin kritiikkiä lähteiden valinnassa (Salminen 2011, 6–9) ja lähteiksi valittiin esimerkiksi sellaisia lähteitä, joihin oli viitattu useissa muissa lähteissä.

Tietoperustan muodostaminen aloitettiin tutustumalla jo tiedossa oleviin lähteisiin. Kirjallisuushakujen tekemisessä hyödynnettiin lumipallotekniikkaa, eli hakusanoja ja uusia lähteitä etsittiin lisää jo löytyneiden lähteiden avulla. Kirjallisuushakuja tehtiin ensisijaisesti tutkimustietokantoihin, joista haettiin tieteellisiä artikkeleita ja kirjoja. Kirjoja ja katsausartikkeleita hyödynnettiin yleiskuvan muodostamiseksi käsiteltävistä aihepiireistä. Tätä tietoa täydennettiin etsimällä yksittäisiä teoreettisia ja empiirisiä alkuperäistutkimuksia. Käytetyt hakusanat ja tutkimustietokannat on koottu taulukkoon 1. Tarvittaessa ja soveltuvin osin hyödynnettiin myös opinnäytetöitä, erilaisia verkkosivuja ja Piki-verkkokirjastosta saatavia kirjoja ja oppaita. Näitä lähteitä hyödynnettiin sellaisen tiedon keräämisessä, jota tieteellisistä julkaisuista oli vaikea löytää. Esimerkiksi esimerkkejä käytännön harjoitteista ryhmäyttämiseen tai psykofyysiseen fysioterapiaan oli vaikea löytää tieteellisistä julkaisuista.

Lähteiden valinnassa harjoitettiin lähdekritiikkiä esimerkiksi siten, että tietoperustaan valittiin aiheen parissa pitkään työskennelleiden ja aiheeseen laajemmin perehtyneiden henkilöiden julkaisuja ja valitsemalla lähteitä, joihin oli viitattu useammassa muissa lähteissä. Myös julkaisun ja julkaisukanavan laatuun kiinnitettiin huomiota (esim. tieteellisen julkaisun tasoluokitus). Vakiintunutta perustietoa täydennettiin uusilla näkökulmilla uudemmissa tutkimuksista.

Kirjallisuushakujen tuottama aineisto analysoitiin käyttämällä teemoittelua, joka on yksi laadullisen aineiston analyysimenetelmistä (Vilka & Airaksinen 2003, 57–58). Teemoittelussa aineistosta pyritään löytämään siinä toistuvia aiheita. Samaa aihetta käsittelevät aineiston osat kootaan yhteen ja niistä muodostetaan

synteesi. Teemat voivat olla ennalta määriteltyjä tai ne voivat nousta aineistosta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

TAULUKKO 1. Kirjallisuushauissa käytetyt hakusanat ja tietokannat.

Käytetyt tietokannat	
Andor, SAGE Journals Online, Social Science Premium Collection, Science Direct (Elsevier), Medline (EBSCO), PubMed, Cochrane, Medic, Academic Search Ultimate (EBSCO)	
Viitekehys	Esimerkkejä käytetyistä hakusanoista
Ryhmäytyminen, ryhmäyttäminen	group development, group processes, leading groups, ryhmäytyminen, ryhmän vaiheet, ryhmäilmiö
Psykofyysinen fysioterapia	body awareness, embodiment, basic body awareness therapy, psychomotor physiotherapy, physiotherapy & mental health, biopsychosocial physiotherapy, kehotietoisuus, kehollisuus, psykofyysinen fysioterapia
Luontoympäristö	luonto ja terveys, luonto ja mielenterveys, nature and mental health, natural environment and health, nature and wellbeing
Toipumisorientaatio	recovery orientation, toipumisorientaatio
Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka	Seikkailukasvatus, elämyspedagogiikka

3.4 Eettiset näkökulmat

Opinnäytetyössä noudatettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) tutkimuseettisiä ohjeita hyvästä tieteellisestä käytännöstä (Keiski ym. 2023) ja ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita (Kohonen ym. 2019). Opinnäytetyötä varten ei kerätty eikä siinä käsitelty henkilötietoja tai muita arkaluonteisia tietoja. Kaiken yhteistyön yhteydessä Mielenreitti-hankkeen työntekijöille ja vapaaehtoisille annettiin suullista tietoa opinnäytetyöstä. Ennen työpajan alkua sen osallistujille annettiin suullista ja kirjallista tietoa opinnäytetyöstä ja sen suunnitellusta tuotoksesta, opinnäytetyötä varten kerättävän tiedon käsittelystä sekä

oikeudesta vetäytyä yhteistyöstä. Suostumus yhteistyöhön pyydettiin kirjallisesti tiedonannon yhteydessä. Suostumuslomakkeita ja niissä olevia henkilötietoja (al-lekirjoitus ja nimen selvennys) ei yhdistetty opinnäytetyön raportointiin. Suostumuksia säilytettiin Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) OneDrivessa, johon oli pääsy vain opinnäytetyön tekijöillä kaksivaiheisen tunnistautumisen kautta ja ne tuhottiin opinnäytetyön valmistuttua. Raportoinnissa otettiin huomioon osallistujien anonymiteetti ja raportointi tehtiin siten, etteivät yksittäiset henkilöt ole tunnistettavissa. Työpajan toteutuksessa otettiin huomioon Mielenreitti-hankkeen turvallisuussuunnitelma.

4 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

4.1 Ryhmän toiminnan tukeminen

4.1.1 Ryhmän määritelmä ja ryhmän vaiheet

Ryhmän voidaan määritellä koostuvan kolmesta tai useammasta ihmisestä, jotka tunnistavat toisensa ja tiedostavat kuuluvansa samaan ryhmään ja olevansa ryhmän jäseniä myös silloin, kun ryhmä ei ole koolla. Ryhmässä sen jäsenten välillä on merkityksellistä vuorovaikutusta, ryhmäläisiä yhdistää yhteinen tehtävä ja ryhmäläiset ovat sitoutuneita sekä tehtävään että ryhmään. (Harsu ym. 2013, 6; Jääskeläinen 2022, 23; Meneses ym. 2008.)

Ryhmällä voidaan ajatella olevan kaksoistavoite: asiatavoite ja tunnetavoite. Asiatavoite tarkoittaa asiaa, jota ryhmässä tavoitellaan ja jonka eteen ryhmässä työskennellään. Se on syy ryhmän olemassaololle. Tunnetavoite liittyy ryhmän sisäisen turvallisuuden tunteen ja yhteenkuuluvuuden muodostumiseen, johon vaikuttaa se, että ryhmän jäsenet tuntevat toisensa, luottavat toisiinsa ja arvostavat toisiaan. Tätä kutsutaan myös ryhmän kiinteydeksi. Ryhmän alkuvaiheessa korostuu tunnetavoitteen saavuttamisen merkitys, sillä tunnetavoitteen toteutuminen edesauttaa asiatavoitteen toteutumista. (Jääskeläinen 2022, 26.)

Ryhmät voivat olla eri kokoisia ja niiden kesto vaihtelee. Pidempikestoisen ryhmä käy tyypillisesti läpi erilaisia vaiheita, joista on usein käytetty Tuckmanin jaottelua. (Martin ym. 2012, 15, 45.) Tuckmanin mallin mukaan ryhmä käy elinkaarensa aikana läpi seuraavat kehitysvaiheet: muotoutuminen (forming), kuohunta (storming), normittuminen (norming), tehtävän suorittaminen (performing) ja ryhmän hajoaminen (adjourning) (Tuckman & Jensen 1977; Chen & Rybak 2018). Muotoutumisvaiheessa ryhmän tavoite, toimintatavat ja jäsenten roolit ovat vielä epäselviä ja alkavat vasta muotoutua. Ryhmän jäsenet tarkkailevat millaisia muut ryhmän jäsenet ovat ja kuinka ryhmässä tulisi käyttäytyä. Ryhmässä voi olla jännittyneisyyttä ja etäisyyttä, vuorovaikutus on asiallista ja varovaista, ja ryhmän

jäsenillä voi olla epävarmuutta siitä, tuleeko ryhmässä hyväksytyksi. (Jääskeläinen 2022, 35.) Ryhmän ohjaajan on tässä vaiheessa tärkeää edistää yhteenkuuluvuutta ja tarjota toiminnalle rakennetta (Chen & Rybak 2018, 133).

Kuohuntavaiheessa ryhmän jäsenet tuntevat toisiaan jo jonkin verran, mutta eivät vielä paikkaansa ryhmässä. Ryhmän jäsenet eivät tunne vielä oloaan turvalliseksi ryhmässä, eikä ryhmä voi vielä keskittyä asiatavoitteeseensa. Ryhmässä voi esiintyä ristiriitoja ja erimielisyyksiä ja ryhmään saattaa muodostua alaryhmiä, jotka voivat muodostua tiiviiksi klikeiksi, mikä häiritsee koko ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta. (Jääskeläinen 2022, 36.) Normittumisvaiheessa eli yhdenmukaisuuden vaiheessa ryhmän tavoitteet, säännöt ja toimintatavat alkavat löytyä ja ryhmän jäsenet hyväksyvät ne. Lisäksi ryhmän jäsenet löytävät oman paikkansa ja tapansa olla ryhmässä. Yksilökeskeisyys vähenee ja yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunne lisääntyy. Ryhmä alkaa toimia paremmin ja voi keskittyä paremmin asiatahtäväänsä. Ryhmä voi myös vapautua liikaa ja keskittyä asiatahtävänsä sijaan johonkin muuhun tekemiseen. (Jääskeläinen 2022, 37.)

Ryhmäytymisprosessi tähtää ryhmän kehitysvaiheista toimivaan tehtävän suorittamisen vaiheeseen. Ryhmän edetessä tähän vaiheeseen ryhmällä on selkeä näkemys ryhmän tehtävästä tai tavoitteesta, minkä lisäksi ryhmän jäsenillä on käsitys omista tehtävistään, roolistaan ja asemastaan ryhmässä ja tunne osallisuudesta ryhmään. Toimivassa työskentelyvaiheessa ryhmän sisäiset roolit ja normit ovat löytyneet, ryhmässä vallitsee avoin, myönteinen ja luottavainen ilmapiiri ja yhdessä työskentely sujuu. Ryhmässä kyetään myös ratkomaan ristiriitoja ja tekemään päätöksiä. (Jääskeläinen 2022, 37–38; Lähteenmäki 2007, 14, 18–26, Harsu ym. 2013, 9.) Ryhmän hajoamisvaiheessa tai lopetusvaiheessa ryhmä on saavuttanut tavoitteensa ja ryhmän jäsenten alkaa olla aika siirtyä eteenpäin. Ryhmästä luopuminen voi olla sen jäsenille haikeaa ja vaikeaa, mutta myös helpottavaa. (Jääskeläinen 2022, 38.)

Käytännössä kaikki vaiheet eivät välttämättä esiinny tai ole selkeästi erotettavissa kaikissa ryhmissä (Martin ym. 2012, 48). Vaiheet voivat myös esiintyä eri järjestyksessä ja ryhmän toiminta taantua toimimattomaksi (Jääskeläinen 2022, 35). Esimerkiksi ryhmän jäsenten vaihtuminen tai pitkät tauot ryhmän jäsenten

tapaamisten välillä vaikuttavat ryhmään (Jääskeläinen 2022, 35). Tuckmanin mallia ja muita ryhmän kehityksen vaiheita kuvaavia malleja on kritisoitu niiden lineaarisuudesta, eli oletuksesta, että vaiheet esiintyvät tietyssä järjestyksessä. Lineaaristen mallien rinnalle onkin kehitetty jatkuvia muuttujia, joiden avulla voidaan arvioida ryhmän toimintaa ja toimivuutta. (Leuteritz ym. 2022.)

4.1.2 Hyvin toimivan ryhmän piirteitä

Hyvin toimivan ryhmän piirteitä ovat esimerkiksi luovuus, luottamus, vuorovaikutus, kiinteys, keskittyminen ja rentous. Turvallisuus, vuorovaikutus ja onnistunut ryhmäytyminen ovat näiden elementtien taustalla vaikuttavia edellytyksiä (Lähteenmäki 2007, 15–17; Aalto 2000, 17, 69). Monet ryhmän ja sen jäsenten ominaisuudet sekä ryhmän ulkopuoliset kontekstitekijät vaikuttavat ryhmän toimivuuteen. Myös ryhmän ohjaaja ja johtajuus vaikuttavat osaltaan esimerkiksi ryhmän turvallisuuteen, luottamukseen ja kiinteyteen. (Mathieu ym. 2019; Rapp ym. 2021.)

Turvallisessa ryhmässä mielipiteitä ja tunteita uskalletaan ilmaista, mikä edesauttaa ongelmanratkaisua, luovuutta ja oppimista (Aalto 2000, 21; Rapp ym. 2021). Ryhmän turvallisuus koostuu luottamuksesta, avoimuudesta, hyväksynnästä, tuen antamisesta ja sitoutumisesta ryhmään. Turvallinen ryhmä tukee omana itsenä olemista ja uskallusta tuoda esiin myös omaa haavoittuvuutta koken silti hyväksyntää ja arvostusta. Turvallinen ryhmä parantaa itsetuntoa ja suuntaa ajattelemaan myös muita ryhmän jäseniä ja kaikkien parasta. (Aalto 2000, 16–17.) Luotettavassa ilmapiirissä toteutuva avoimuus lisää edelleen turvallisuutta (Lähteenmäki 2007, 34; Rapp ym. 2021).

Kiinteässä ryhmässä vallitsevat hyvä yhteishenki ja keskinäinen luottamus, ja ryhmän jäsenet tuntevat vetoa toisiinsa ja ryhmään (Harsu ym. 2013, 27). Ryhmässä, jossa vallitsee luottamus, ryhmäläisillä on mahdollisuus antaa ja saada keskinäistä tukea, mikä ehkäisee keskeyttämisistä ja erkaantumisia ryhmästä, jopa syrjäytymistä (Harsu ym. 2013, 24). Kun ryhmäytyminen on onnistunut, jokainen ryhmän jäsen tuntee vastuuta itsestään, muista ryhmän jäsenistä ja yhteisistä

aikaansaannoksista. (Lähteenmäki 2007, 15–17.) Ryhmän kiinteys tukee esimerkiksi ryhmän luovuutta (Rapp ym. 2021; Ristic ym. 2016) ja suoriutumista tehtävästään (Mathieu ym. 2019; Rapp ym. 2021).

Ryhmän taustalla vaikuttavat aina ryhmän keskinäiset vuorovaikutus- ja tunnesuhteet, jotka toimivat pohjana toinen toisensa kunnioittamiselle ja vastuunotolle, sitoutumiselle, luottamukselle, hyväksynnälle sekä tuen antamiselle ja saamiselle eli toisin sanoen myös turvallisuudelle (Aalto 2000, 27; Lähteenmäki 2007 20; Frazier ym. 2017). Ryhmäläisten välillä tapahtuu aina vuorovaikutusta, sanatonta tai sanallista, ja jokainen ryhmän osallistuja sekä ohjaaja ovat vastuussa toimivan vuorovaikutuksen muodostumisesta ryhmään. Hyvin toimivassa ryhmässä vuorovaikutus edistää sekä ryhmän tunne- että tehtävätavoitteita. (Aalto 2000, 26–27; Lähteenmäki 2007, 17.) Isossa ryhmässä voi syntyä tiiviitä alaryhmiä, klikkejä, jotka voivat haitata koko ryhmän yhteistä työskentelyä ja ryhmädynamiikkaa (Harsu ym. 2013 27). Ohjaaja voi edistää ryhmän toimintaa ja ehkäistä klikkiytymistä jakamalla ryhmää toistuvasti erilaisiin kokoonpanoihin, joissa myös toisilleen ennestään tuntemattomat tutustuvat ja toimivat yhdessä (Lähteenmäki 2007, 28).

Kun ryhmässä vallitsee turvallinen avoin ilmapiiri, vuorovaikutus toimii, ryhmän jäsenet kunnioittavat toisiaan ja heillä on selkeät roolit sekä tunne osallisuudesta yhteiseen tekemiseen, ryhmän jäsenet voivat rentoutua ja pystyvät keskittymään ryhmän yhteiseen tehtävään. (Lähteenmäki 2007, 18–23; Aalto 2000) Ohjaaja voi tukea ryhmää hyvin toimivaksi myös olemalla itse reflektiivinen oman toimintansa ja vuorovaikutuksensa suhteen. Lisäksi ohjaajan on tärkeää huomioida jokainen ryhmäläinen tasapuolisesti ja huolehtia siitä, että kaikkien mielipide otetaan huomioon, ja koota yhteistä tietoa näkyväksi. Ohjaaja voi pyrkiä huolehtimaan kiireettömän ilmapiirin ja tunnelman luomisesta, ja järjestää ryhmältä odotetut tehtävät niin, että ne rakentuvat toinen toisensa päälle. (Lähteenmäki 2007, 15–18, 60; Aalto 2000, 26.)

4.1.3 Ryhmäyttäminen

Ryhmäyttäminen tarkoittaa ohjattua toimintaa, jonka tavoitteena on vahvistaa ryhmän turvallisuutta ja luottamusta sekä edistää hyvän ilmapiirin muodostumista ryhmään ja siten auttaa ryhmää kehittymään toimintakykyiseksi (Jääskeläinen 2022, 23, 35, 180). Ryhmäytymistä voidaan tukea erilaisilla harjoituksilla. (Jääskeläinen 2022, 180). Esimerkiksi Aalto (2000, 69) määrittelee ryhmäyttämisen prosessiksi, jossa ryhmän turvallisuus kasvaa vaiheittain erilaisten toiminnallisten tehtävien kautta. Myös Lähteenmäki (2007, 59–60) korostaa ryhmäyttämisen toiminnallista luonnetta ja ohjaajan aktiivista roolia. Ryhmäyttämällä voidaan tukea sekä ryhmän tunnetavoitteen että asiatavoitteen toteutumista (Jääskeläinen 2022, 26).

Ryhmäytyminen alkaa silloin, kun ryhmä ensimmäisen kerran kootaan (Jääskeläinen 2022, 26; Lähteenmäki 2007, 27). Jo ryhmän suunnittelu voidaan nähdä yhtenä ryhmän kehittymisen vaiheena (Kurland 2005; Chen & Rybak 2018, 66). Ryhmäyttäminen on kuitenkin pitkäaikainen prosessi, jota on tärkeää kuljettaa mukana kaikissa ryhmän kehitysvaiheissa (Jääskeläinen 2022, 26; Lähteenmäki 2007, 27). Ryhmän tarpeet vaihtelevat eri kehitysvaiheissa ja toimintaa voidaan tukea eri tavoin ryhmän eri vaiheissa (Jääskeläinen 2022, 35–40). Ryhmäyttämisharjoitukset valitaan ryhmän tarpeen mukaan. Lisäksi ryhmät ovat erilaisia ja niille voivat sopia erilaiset harjoitukset (Jääskeläinen 2022, 57).

Ryhmän ohjaajaa ja ryhmäyttämistä tarvitaan etenkin ryhmän alkuvaiheessa tukemaan ryhmän muodostumista ja vahvistamaan turvallisuuden tunnetta. Ryhmän ohjaaja voi esimerkiksi tukea tasapuolista vuorovaikutusta ryhmän jäsenten välillä ja ryhmässä voidaan sopia yhteisiä pelisääntöjä. (Jääskeläinen 2022, 35.) Tunnetavoitteen toteutumista voidaan edistää vahvistamalla ryhmän jäsenten välistä luottamusta ja hyväksyntää, turvallisuuden, yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunnetta sekä ryhmän myönteistä ilmapiiriä ja ryhmässä viihtymistä (Jääskeläinen 2022, 30–34, 180). Harjoitukset, joissa ryhmän jäsenet tutustuvat toisiinsa voivat auttaa ryhmäläisiä rentoutumaan ja tukemaan ryhmään kuulumisen tunnetta. Ryhmän alkuvaiheessa voi olla hyvä selvittää myös ryhmän jäsenten odotuksia. (Hamer 2016.)

Kuohuntavaiheessa ryhmäyttämisen avulla voidaan lievittää ryhmän sisäistä kuohuntaa. Ryhmän ohjaaja voi esimerkiksi auttaa mahdollisten ristiriitojen käsittelyssä, vähentää alaryhmien klikkiytymistä tukemalla ryhmän jäsenten tutustumista (Hamer 2016; Jääskeläinen 2022, 36.) ja muistuttaa ryhmäsopimuksesta (Hamer 2016). Harjoituksina voi olla harjoituksia, jotka tukevat ryhmän kiinteyttä ryhmän sisäistä jakamista ja erilaisten ajatusten ja arvojen hyväksymistä (Hamer 2016). Harjoitusten on hyvä olla helppoja matalan kynnyksen harjoituksia ja ohjaaja voi harjoitusten avulla myös havainnoida ryhmän toimintaa. (Jääskeläinen 2022, 36.)

Normittumisvaiheessa ryhmän ohjaaja voi seurata ryhmän toimivuutta ja sen suoriutumista tehtävästään (Hamer 2016). Ohjaajaa saatetaan tarvita tukemaan ryhmähenkeä ja ryhmän kykyä keskittyä sen tavoitteeseen, jotta ryhmä pääsee toimivan työskentelyn vaiheeseen. Hyviä harjoituksia voivat olla harjoitukset, joissa ryhmäyttäminen yhdistyy ryhmän yhteiseen tavoitteeseen. (Jääskeläinen 2022, 37.) Tehtävän suorittamisen vaiheessa ryhmä toimii yleensä hyvin ja tavoitteensa mukaisesti. Ohjaajan rooliksi jää auttaa tarvittaessa, ylläpitää ryhmähenkeä ja olla herkkänä ryhmän ilmapiirille ja siinä tapahtuville muutoksille. Tässä vaiheessa voidaan tehdä jo vaativampiakin, esimerkiksi luovuutta vaativia, harjoituksia (Jääskeläinen 2022, 37–38; Lähteenmäki 2007, 29, Harsu ym. 2013, 9.) Ryhmän päättyessä ohjaajan rooli jälleen korostuu. On tärkeää, että ryhmäläisillä on mahdollisuus käsitellä ryhmän päättymistä ja siihen liittyviä tunteita. Ryhmässä voidaan esimerkiksi muistella yhdessä ryhmän toimintaa ja suunnitella tulevaa. Ryhmässä voidaan tehdä vielä yhdessä jotain, mikä tuottaa kaikille iloa yhteisestä ryhmästä. (Jääskeläinen 2022, 38.)

Ryhmäyttämistä voi harjoitella. Ryhmän ohjaamistaitojen harjoittelu edellyttää tutustumista itseensä. Ryhmän tarpeiden lisäksi ohjaajan on hyvä ottaa huomioon omat mieltymyksensä ja tarpeensa ryhmäyttämisharjoitusten valinnassa. Ryhmän ohjaaja vaikuttaa omalla olemuksellaan ja vuorovaikutuksellaan olennaisesti ryhmään ja sen toimintaan. (Jääskeläinen 2022, 50.) Ryhmän ohjaajan olennaisena tehtävänä on auttaa ryhmän jäseniä keskinäisessä viestinnässään edistämällä hyväksynnän, ymmärryksen, turvallisuuden ja luottamuksen ilmapiiriä (Chen & Rybak 2018, 88). Aloittavan ryhmän kanssa on hyvä aloittaa helpoista matalan kynnyksen harjoituksista. Ryhmän turvallisuuden tunteen lisääntyessä

voidaan siirtyä haastavampiin harjoituksiin. Ryhmäyttämisharjoitukset ovat yhteen tuovaa toimintaa, joten harjoituksissa on hyvä ottaa huomioon, että kaikille annetaan mahdollisuus osallistua, mutta harjoitukseen ei kuitenkaan painosteta, vaan jokainen saa päättää osallistumisestaan ja tavastaan osallistua itse. Ohjaajan voi olla hyvä aluksi myös kertoa ryhmän jäsenille, miksi harjoituksia tehdään ja harjoitusten tuottamia kokemuksia ja tunteita voidaan käsitellä yhteisesti. (Jääskeläinen 2022, 51–52.)

4.2 Psykofyysinen fysioterapia

4.2.1 Psykofyysinen fysioterapia ja sen keskeiset lähtökohdat

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jonka perustana on näkemys ihmisestä kokonaisvaltaisena psyykkisenä, fyysisenä ja sosiaalisena kokonaisuutena. Tavoitteena on edistää ihmisen toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. (Psyfy n.d.a.) Psykofyysinen fysioterapia ei ole yksittäinen menetelmä, vaan laajempi psykofyysiselle fysioterapialle ominaisiin ja keskeisiin lähtökohtiin perustuva sekä useita erilaisia menetelmiä sisältävä viitekehys fysioterapian toteuttamiseen (Härkönen ym. 2016, 6–7). Keskeisiä lähtökohtia ovat kehon ja mielen yhteys, voimavaralähtöisyys, vuorovaikutus, sekä kehollisuus ja kokemuksellisuus (Härkönen ym. 2016, 6; Psyfy n.d.a).

Psykofyysisessä fysioterapiassa kehon ja mielen ajatellaan muodostavan jatkuvasti keskenään vuorovaikutuksessa olevan kokonaisuuden. Kehon toiminnot ja tunteet vaikuttavat mieleen ja vastaavasti tunteet ja ajatukset vaikuttavat kehon toimintoihin, liikkumiseen ja siihen kuinka koemme oman kehomme. (Härkönen ym. 2016, 9; Psyfy n.d.a.) Kehon kautta koemme myös ympäristömme ja olemme vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa (Thornquist 2018, 19).

Psykofyysisen fysioterapian työtavoissa korostuvat voimavaralähtöisyys ja vuorovaikutus. Terapian lähtökohtana ovat ihmisen yksilölliset ja senhetkisen elämäntilanteen mukaiset voimavarat, joita pyritään tukemaan ja jotka huomioidaan tavoitteen määrittämisessä. (Ambolt ym. 2017; Härkönen 2016, 17; Psyfy n.d.a.)

Toisaalta terapian tavoitteena on tukea asiakkaan voimavaroja ja auttaa häntä tunnistamaan ja löytämään voimavaroja ja keinoja auttaa itseään. Vuorovaikutus nähdään yhtenä keinona tukea voimavaroja. (Härkönen 2016, 5, 17, 44.) Luottamusta, turvallisuutta ja itsevarmuutta luova kannustava vuorovaikutus antaa asiakkaalle rohkeutta ja kykyä suunnata huomio itseensä ja olla läsnä tilanteessa ja vie terapeutista prosessia ja kehitystä eteenpäin (Ambolt ym. 2017). Vuorovaikutuksessa olennaista on, että asiakas tulee kuulluksi omista lähtökohdistaan, mikä edellyttää kiireetöntä, tilaa antavaa, tasavertaista ja läsnä olevaa kohtaamista (Härkönen ym. 2016, 16–17). Terapeutin tulee itsekkin olla läsnä tilanteessa sekä omassa kehossa ja mielessään (Ambolt ym. 2017). Arvostava ja kiireetön kohtaaminen edistää luottamuksen ja turvallisuuden tunnetta terapiasuhteessa. Kuulluksi tulemisen tunne voi vapauttaa voimavaroja ja helpottaa vaikeiden asioiden käsittelyä. (Härkönen 2016, 14.) Vuorovaikutuksella halutaan saada asiakas viestimään omia kokemuksiaan. Vuorovaikutuksen avulla terapeutti voi myös heijastaa ja sanoittaa asiakkaan tunteita. Jatkuvalle vuorovaikutuksella luodaan yhteistä ymmärrystä asiakkaan ja terapeutin välille. (Ambolt ym. 2017.)

Lisäksi psykofyysisen fysioterapian työskentelyssä keskiössä ovat kehollisuus, kokemuksellisuus ja kokemuksellinen oppiminen (Psyfy n.d.a). On esitetty, että keho tulisi ymmärtää fysioterapiassa perinteisen biomedikaalisen käsityksen sijaan laajemmin kehollisuuden käsitteen kautta (Macdonald & Nicholls 2017; Nicholls & Gibson 2010). Kehollisuus viittaa ihmiseen kokevana, aistivana, oppivana, tuntevana sekä ihmisten ja ympäristönsä kanssa sosiaalisessa vuorovaikutuksessa olevana kokonaisuutena. Kehollisuuden käsite ottaa huomioon, että kehoon vaikuttavat biologian lisäksi myös sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö, mikä on linjassa myös nykyaikaisen biopsykososiaalisen lähestymistavan kanssa. Lisäksi kehollisuuden käsite ottaa huomioon ihmisen kokemuksen omasta kehostaan ja kunnioittaa kehollista monimuotoisuutta ja erilaisuutta. (Macdonald & Nicholls 2017; Nicholls & Gibson 2010.)

Psykofyysisessä fysioterapiassa toteutetaan kehollisia harjoituksia kokemuksellisesti. Kuntoutuksessa voidaan käsitellä mielen haasteita kehon kautta sekä toisaalta huomioida kehon käyttämisestä, hengityksestä, asennoista ja liikkumi-

sesta heräävien tunteiden, ajatusten ja kokemusten merkitys asiakkaalle. Kehotyöskentely mahdollistaa asiakkaalle kehollisuuden kokemuksia ja oman kehollisuutensa tunnistamista ja hyväksymistä. (Psyfy n.d.a.)

Asiakkaan omat kokemukset otetaan huomioon, niille annetaan aikaa ja niitä arvostetaan (Härkönen ym. 2016, 14, 16, 19). Terapeutti ei anna valmiita vastauksia siitä, millaisia kokemuksia harjoitusten tulisi tuottaa (Härkönen 2016, 16), vaan tukee asiakkaan kehotietoisuuden kehittymistä auttamalla häntä havainnoimaan ja tunnistamaan kehonsa reaktioita (Härkönen ym. 2016, 18). Tavoitteena on, että asiakas oppii näin itse ymmärtämään itseään kehollisten harjoitusten tuottamien kokemusten kautta ja saa siten selviytymiskeinoja ja ratkaisumalleja elämäänsä (Härkönen ym. 2016, 18; Psyfy n.d.a). Tavoitteena on vahvistaa asiakkaan omia mahdollisuuksia ottaa vastuuta omasta terveydestään (Psyfy 2019). Asiakkaan omat oivallukset ja oppiminen voivat myös edesauttaa terapiaprosessiin sitoutumista (Härkönen ym. 2016, 17). Kokemuksellista ja kehollista työskentelyä voidaan tukea jaetun asiantuntijuuden tavoin toteutetulla psykoedukaatiolla (Härkönen ym. 2016, 18–19). Kokemuksellisuus toteutuu psykofyysisessä fysioterapiassa myös siten, että fysioterapeutti hyödyntää omaa kokemuksellista tietoaan harjoituksista ja siitä, mikä ketäkin asiakasta voisi hyödyttää (Ambolt ym. 2017; Härkönen ym. 2016, 18).

4.2.2 Psykofyysinen fysioterapian työtapoja ja menetelmiä

Psykofyysisessä fysioterapiassa käytetään samoja menetelmiä kuin fysioterapiassa yleensäkin, mutta niitä saatetaan tarpeen mukaan lähestyä erilaisesta näkökulmasta, ja muotoilla niitä psykofyysisen fysioterapian tarpeisiin sopiviksi. Lisäksi on kehittynyt myös psykofyysiselle fysioterapialle ominaisia menetelmävalikoimia esimerkiksi kehonkuvaan liittyvien ongelmien käsittelemiseksi. Psykofyysisessä fysioterapiassa kehollinen harjoittelu tähtää kokemiseen ja ihmisen kokonaisuuden tukemiseen. Työvälineitä terapiassa ovat mm. liikeharjoitteet, rentoutusmenetelmät, pehmytkudoskäsittelyt, hengitys- ja kehotietoisuusharjoitukset, kehonkuvaa ja vuorovaikutusta tukevat harjoitteet (Psyfy 2019; Härkönen 2016 ym., 32.) sekä verbaalinen, visuaalinen ja manuaalinen ohjaus (Ambolt ym. 2017) ja kosketus (Thornquist 2022). Psykofyysisessä fysioterapiassa korostuvat

usein toiminnalliset harjoituksen, ja terapia voi olla yksilö-, pari- tai ryhmämuotoista (Härkönen ym. 2016, 32).

Psykofyysisessä fysioterapiassa terapeutilta edellytetään itsereflektiota ja oman kehollisuutensa tuntemista ja havainnointia. Terapeutin omat kokemukset ohjaamisestaan harjoituksista ovat niin ikään tärkeä kokemustiedon lähde. Terapiassa korostuvat terapeutin rauhoittuminen ja kehollinen asettuminen tilanteeseen asiakkaan kanssa sekä terapeutin omat kokemukset ohjaamiensa harjoitusten tekemisestä. (Maljanen 2022b; Piironen 2012, 90). Psykofyysinen työskentely tapahtuu aina asiakkaan sietoikkunassa, jolloin terapeutin on tärkeää havainnoida, miten paljon asiakas jaksaa kerralla työskennellä, ja tarkkailla tämän vireystilaa (Maljanen 2022c). Terapian toteuttaminen ja terapiaprosessi voivat usein edellyttää kärsivällisyyttä sekä asiakkaalta että terapeutilta (Härkönen ym. 2016, 14, 16–17, 19–20, 43).

Psykofyysisessä fysioterapiassa terapeuttisen harjoittelun perustana on usein alhaalta ylös -työskenteleminen, mikä tarkoittaa, että sensomotorisiin tekijöihin vaikuttamalla voidaan muuttaa myös kognitiivisia ja emotionaalisia tiloja. Tätä lähestymistapaa käytetään etenkin traumaterapiassa ja vireystilan vakauttamisessa kehollisin menetelmin. (Piironen 2012, 90.) Vakauttamisella tuetaan läsnäoloa tässä hetkessä ja puretaan esimerkiksi trauman aiheuttamaa yli- tai alivireystilaa, ja tehdään omassa kehossa olemisen turvalliseksi. Tämä voi tapahtua esimerkiksi vahvistamalla huomion kiinnittämistä ulkoisiin aistihavaintoihin tai kehon tuntemuksiin sanoittamalla niitä. Menetelminä terapiassa ovat myös yksinkertaisten, rytmikkäiden ja toistuvien liikkeiden käyttäminen, lateraliteetti eli vasemman ja oikean puolen vuorottelun hyödyntäminen, tasapainoharjoitukset sekä lihasten jännittäminen ja rentouttaminen. Itselle turvaa tuovaan paikkaan hakeutuminen tilassa tai turvaa tuovan esineen hypistely voivat myös toimia vakauttavina tekijöinä. (Maljanen 2022c.) Terapiassa voidaan myös harjoitella emootioiden ja kehon tuntemusten erottamista tutkimalla erilaisten asentojen, liikkeiden ja kosketuksen vaikutusta tunteisiin ja vireystilaan. Käytännön työmuotona tässä voi toimia esimerkiksi rajojen tunnistamisen ja puolustamisen harjoitteleminen. (Piironen 2012, 90–93; Maljanen 2022c.)

Fysiologisesti optimaalinen, fyysisten tarpeiden mukainen hengittäminen on yksi voimakkaasti kehoon ja mieleen vaikuttavista prosesseista, joka voi helposti häiriintyä tunteiden vaikutuksesta ja tai hermostollisen vireystilan säätelyn ongelmien seurauksena (Martin ym. 2014, 52), ja siksi hengitykseen kiinnitetään usein erityistä huomiota psykofyysisessä fysioterapiassa. Ihminen reagoi luontaisesti tunteisiin hengitystä muuttamalla, ja hengityksen muunteleminen tarpeen mukaan on normaalia (Martin ym. 2014, 59). Psykofyysisessä fysioterapiassa tehtävillä hengitysharjoituksilla pyritään yleensä hengityksen tasapainottamisen, lisäämään tasaista katkeamatonta hengityksen virtaa sekä lisäämään asiakkaan kykyä havainnoida ruumiillisia tuntemuksia rauhallisesti ja tarkasti (Martin ym. 2014, 61). Terapiassa hengitystä voidaan ohjata eri tavoilla, tarkastella sitä sanallisesti, tunnustella kehossa, avustaa manuaalisesti ja siihen voidaan yhdistää liikettä tai ääntä (Martin 2016.)

4.2.3 Kehotietoisuus psykofyysisen fysioterapian lähtökohtana

Kehotietoisuus on keskeinen käsite psykofyysisessä fysioterapiassa ja muissa kehon ja mielen yhteyttä korostavissa terapeuttisissa lähestymistavoissa (Mehling ym. 2009). Kehotietoisuus voidaan nähdä sekä psykofyysiseen fysioterapiaan kuuluvana menetelmänä että holistisena lähestymistapana, johon koko psykofyysinen fysioterapia on pohjautunut (Härkönen ym. 2016, 7). Suomalainen psykofyysinen fysioterapia perustuu erityisesti Ruotsista alkunsa saaneeseen Basic Body Awareness Therapy (BBAT) -menetelmään sekä norjalaiseen psykomotoriseen fysioterapiaan (Härkönen ym. 2016, 7), joissa molemmissa kehotietoisuus on tärkeä viitekehys.

Kehotietoisuuden käsitettä käytetään laajasti eri tieteenaloilla. Käsite ei ole vaikiintunut, vaan määritelmä vaihtelee, eikä käsitettä aina määritellä tarkasti kirjallisuudessa. Lisäksi eri tieteenaloilla on käytössä useita kehotietoisuuteen läheisesti liittyviä käsitteitä kuten esimerkiksi kehollisuus. (Mehling ym. 2009.) Laajasti määritellen kehotietoisuus tarkoittaa “kokonaisvaltaista ja syvää itsensä tiedostamista, hahmottamista, ymmärtämistä ja hallintaa” (Sundberg ym. 2015, 8). Psykomotorisessa fysioterapiassa kehotietoisuus pitää sisällään “kaikki tiedot, tuntemukset, käsitykset, kuvitelmat ja kokemukset, jotka ihmisellä on oman kehonsa

ominaisuuksista, kyvyistä ja mahdollisuuksista” (Sundberg ym. 2015, 7). Edelleen käsitettä voidaan tarkentaa tarkoittamaan herkkyyttä havaita kehon aistimuksia ja tilaa sekä kehon sisäisten ja ulkoisten olosuhteiden aiheuttamia kehollisia reaktioita ja olla näistä tietoinen (Ginzburg ym. 2014; Mehling ym. 2011). BBAT-terapiassa kiinnitetään huomiota liikkeen laatuun ja siihen liittyen käytetään lisäksi käsitettä liiketietoisuus, joka tarkoittaa herkkyyttä sille, kuinka liikkeitä suoritetaan ja koetaan (Skjaerven ym. 2019; Skjaerven & Mattsson 2018, 61–62).

Kehon aistimukset ja reaktiot voivat olla fyysistä alkuperää, esimerkiksi eri aistihavaintoihin perustuvaa tietoisuutta omasta ja/tai toisen kehosta, kehon ja sen osien asennoista ja liiketiloista suhteessa toisiinsa ja ympäröivään tilaan, kehon rajapinnoista ja painovoiman vaikutuslinjoista sekä kykyä nimetä kehonosia ja niiden toimintoja (Sandström 2010, 38). Kuitenkin kehon aistimukset ja reaktiot voivat johtua myös psykologisista tekijöistä. Esimerkiksi erilaiset tunteet ilmenevät kehossamme eri tavoin (Nummenmaa ym. 2014) ja vireystilamme vaihtelu vaikuttaa esimerkiksi hengitykseen, lihasjännitykseen ja sydämen sykkeeseen (Arajärvi & Thessleff 2020, 374). Kehotietoisuus voidaan käsittää myös siten, että henkilö on kosketuksissa aistimusten lisäksi myös tunteiden kanssa, mikä edesauttaa oireiden hallintaa, tasapainon löytämistä sekä identiteetin muodostamista suhteessa itseen ja muihin (Gard ym. 2020).

Kehotietoisuus on konkreettinen ja subjektiivinen kokemus (Danner ym. 2017; Härkönen ym. 2016, 18). Suhde kehoon on muuttuva ja erilainen eri ihmisillä (Maljanen 2022a). Kehotietoisuus on usein myös tiedostamatonta (Danner ym. 2017). Kehotietoisuuteen vaikuttavat esimerkiksi kokemuksemme, erilaiset psyykkiset prosessit (esim. asenteet, muistot, vireys, keskittyminen) (Danner ym. 2017, Mehling ym. 2011) ja sosiaaliset normit (Kjölstad ym. 2022). Kehotietoisuus liitetään tietoisuuteen itsestä (Mehling ym. 2011), ja siten identiteetin muodostamiseen ja itsesäätelytaitoihin (Brownell ym. 2007) ja kehotietoisuusharjoittelun ajatellaan vahvistavan kehon ja mielen yhteyttä (Mehling ym. 2011). Itsetunteuksen ja tunnetaitojen kautta kehotietoisuus kytkeytyy laajemmin ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Siljamäki ym. 2016). Kehotietoisuus vaikuttaa myös käsityksiimme sosiaalisista suhteista kehollisten rajojen kautta (Tsakiris 2017) ja kehotietoisuus koetaankin koko elämän läpi kulkevana kehollisena ja

identiteettiä muodostavana prosessina, joka muokkaa myös ihmissuhteitamme (Kjölstad ym. 2022).

Eräitä BBAT-terapian keskeisiä elementtejä ovat suhde alustaan, suhde keskilinjaan, keskittäminen, hengitys, virtaus ja tietoinen läsnäolo (Sundberg ym. 2015, 8–9). BBAT-terapiassa keskeistä on tasapainoa, vapaata hengitystä ja tietoista läsnäoloa edistävä liikeharjoittelu (Skjaerven & Mattson 2018, 62; Skjaerven ym. 2003). Liikeharjoittelu perustuu yksinkertaisiin, pieniin, pehmeisiin ja rytmisiin perusliikkumisen liikkeisiin (Skjaerven & Mattson 2018, 60). Alustasuhteen tarkoitus on lisätä vakautta ja tasapainoa kehon ja alustan välisen hyvän yhteyden kautta ja maadoittumisen kautta. Tarkoituksena on hellittää omaa kannattelua ja sen sijaan antaa alustan kannatella itseä rennossa asennossa. (Gyllensten ym. 2019; Sundberg ym. 2015, 8–9.) Suhteella keskilinjaan pyritään vahvistamaan kehon syvien stabiloivien lihasten toimintaa eri asennoissa, jolloin ne auttavat ylläpitämään asentoa, tasapainoa, ryhtiä ja neutralisoimaan painovoimaa. Tällöin voimankäyttö muissa lihaksissa vähenee, kun syvät lihakset pystyvät ylläpitämään tasapainoisen asennon lähellä keskilinjaa. Keskittämisen avulla pyritään vähentämään kireyksiä pallealihaksessa ja sitä ympäröivällä alueella. Kireydet tällä alueella voivat aiheuttaa siellä sijaitsevan liikekeskuksen jännittymisen ja siten lukkiutumisen tunnetta kehossa. Luonnollinen ja vapaa hengitys lisää elinvoimaa ja mahdollistaa monipuolisen liikkumisen. Hengitys on sekä tietoista että tiedostamatonta ja siihen voivat vaikuttaa esimerkiksi tunteet. Edellä mainittujen elementtien toimiessa hyvin yhdessä liikkeen kanssa, liike muodostaa yhtenäisen koetun virtauksen jalkapohjista päähän ja keskilinjasta periferiaan. Liikkeiden virtaus on yhteydessä psyykkisiin toimintoihin. Läsnä-olon taito tarkoittaa kykyä pysähtyä hetkeen ja itseensä. Tämä taito vapauttaa energiaa ja mahdollistaa kontaktin luomisen muihin ihmisiin ja ympäristöön. (Sundberg ym. 2015, 8–9.)

4.2.4 Psykofyysisen fysioterapian sovellusalueita

Psykofyysinen fysioterapia on sovellettavissa ja sitä sovelletaankin Suomessa useiden erilaisten asiakasryhmien parissa laajasti terveydenhuollon eri sektoreilla, eikä terapia edellytä diagnostiikkaa (Härkönen ym. 2016, 7–8, 15). Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys suosittelee psykofyysistä otetta erityisesti

työskenneltäessä erilaisten mielenterveyden ongelmien, neurologisten tai tuki- ja liikuntaelimestön sairauksien aiheuttamien toimintakykyhäiriöiden, pitkittyneiden kiputilojen tai erilaisten stressiperäisten ongelmien parissa sekä silloin kun perusliikunnassa tai oman kehon tiedostamisessa on vaikeuksia (Psyfy n.d.a). Härkönen ym. (2016, 7–8) mainitsevat psykofyysisen fysioterapian soveltuvan myös vaikeasti vammaisten henkilöiden kuntoutukseen sekä toiminnallisten liikehäiriöiden, käyttäytymisen ongelmien sekä neurokirjon oireiden hoitoon. Mielenterveyden alueella fysioterapiaa voidaan hyödyntää laajasti esimerkiksi masennuksen, ahdistuneisuuden, paniikkioireiden, syömishäiriöiden, skitsofrenian, traumojen, uupumuksen ja unettomuuden hoidossa (Probst & Skjaerven 2018, 3; Psyfy n.d.a).

Psykofyysisellä fysioterapialla on potentiaalia kuntoutuksen lisäksi ennalta ehkäisevänä toimintana (Härkönen ym. 2016, 18), sillä esimerkiksi kehotietoisuusharjoittelun etuja on, että se antaa kehollisten viestien avulla mahdollisuuden tunnistaa ja vaikuttaa moniin asioihin, esimerkiksi kipuun, jo ennen kuin ne heikentävät toimintakykyämme merkittävästi (Mehling ym. 2009). Psykofyysistä fysioterapiaa voidaan soveltaa laajasti eri ikäisille lapsista ikääntyneisiin sekä mielenterveyden alueella (Probst & Skjaerven 2018, 8) että laajemmin (Sundberg ym. 2015, 7). Erikoisalueiden lisäksi psykofyysinen fysioterapia on sovellettavissa yleisesti kaikkeen fysioterapeuttiseen työhön (Psyfy n.d.a). Terapeutilla tulee kuitenkin olla valmiuksia soveltaa psykofyysisen fysioterapian viitekehystä työssään (Härkönen ym. 2016, 7–8). Toisaalta psykofyysistä työskentelyä voivat hyödyntää myös ammattilaiset itse (Härkönen ym. 2016, 18) ja esimerkiksi työnohjausta voidaan toteuttaa psykofyysisen viitekehysten kautta (Psyfy n.d.b).

4.2.5 Psykofyysiseen fysioterapiaan liittyviä kokemuksia ja vaikutuksia

Psykofyysistä fysioterapiaa käsitteleviä tieteellisiä julkaisuja löytyy kasvavassa määrin. Esimerkiksi Härkösen ym. (2016) tutkimuksessa käsitellyt katsaukset pitivät sisällään yhteensä 174 alkuperäistutkimusta. Tutkimuksessa tarkasteltiin haastatteluiden ja kirjallisuuskatsauksen avulla psykofyysiseen fysioterapiaan liittyviä kokemuksia, vaikutuksia ja hyötyjä kuntoutuksen näkökulmasta. Kirjalli-

suuskatsaus kohdistui tekohetkellä viimeisen viidentoista vuoden aikana julkaisuihin tutkimuksiin (Härkönen ym. 2016, 5). Kirjallisuudessa on kuvattu runsaasti etenkin psykofyysisen fysioterapian käsitteitä ja taustafilosofiaa. Yhä enemmän tutkimustietoa on myös psykofyysiseen fysioterapiaan liittyvistä kokemuksista, vaikutuksista ja vaikuttavuusmekanismeista. (Härkönen ym. 2016, 34.)

Psykofyysisen fysioterapian vaikutuksia on tutkittu erityisesti sellaisten asiakasryhmien keskuudessa, joilla on psyykkisistä ongelmista tai neurologisista pitkäaikaissairauksista johtuvia biopsykososiaalisia toimintaongelmia (Härkönen ym. 2016, 28). Tutkimukset pitävät sisällään varsin laajan kirjon erilaisia psykofyysisen fysioterapian menetelmiä ja harjoitteita. Esimerkiksi erityisesti kehotietoisuusterapioiden ja BBAT-terapian käyttöä on tutkittu laajasti psykiatrisen kuntoutuksen piiriin kuuluvien asiakkaiden kanssa. Myös tarkasteltavat vaikutukset ja käytetyt mittarit vaihtelevat. Mittareissa korostuvat sairauskeskeiset oiremittarit, mutta myös elämänlaatua kuvaavia ja asiakaskokemusta kartoittavia mittareita on käytetty ja joissain tutkimuksissa painotetaan voimavarojen, oppimisen ja itesesäätelyn merkitystä. (Härkönen ym. 2016, 20, 31–33, 36–37.) Useissa tutkimuksissa on lisäksi kartoitettu sekä asiakkaiden että terapeuttien kokemuksia psykofyysisestä fysioterapiasta (Ekerholt & Gretland 2018, 55; Härkönen ym. 2016, 38).

Härkönen ym. (2016, 31) mukaan kirjallisuudesta voidaan tunnistaa kolme lähestymistapaa psykofyysiseen fysioterapiaan: tiedeperustaltaan monialainen biopsykososiaalinen lähestymistapa sekä lähemmin fysioterapiatieteeseen ja skandinaaviseen perinteeseen nojaavat BBAT-terapia eli kehotietoisuusterapia ja norjalainen psykomotorinen fysioterapia. Härkönen ym. (2016, 35–39) jakavat tutkimukset edelleen biopsykososiaaliseen lähestymistapaan perustuviin sairaus- ja oirelähtöisiin meta-analyyseihin, terveystietojen ja -taitojen vahvistamiseen tähtääviin ja vaikutuksia objektiivisesti arvioiviin tutkimuksiin sekä BBAT-terapiaa itesesäätelyn edistäjänä käsitteleviin lähinnä kokemusperäisiin tutkimuksiin.

Asiakkaiden ja terapeuttien kokemusten mukaan psykofyysinen kehollinen työskentely parantaa fyysisen toimintakyvyn lisäksi itseymmärrystä rakentavia tekijöitä (Härkönen ym. 2016, 5, 15). Tärkeitä tekijöitä psykofyysisessä fysioterapi-

assa ovat tutuksi tuleminen oman kehon kanssa, merkityksen etsiminen kehollisille reaktioille ja tunteille sekä kehon ja mielen välisen yhteyden ja identiteetin vahvistuminen (Ekerholt & Gretland 2018, 55–56). Psykofyysisellä fysioterapialla voidaan lisätä kykyä havainnoida, ymmärtää, arvostaa ja hyväksyä omaa kehoa, sen tuntemuksia ja reaktioita sekä tunteita (Ekerholt & Gretland 2018, 55–56; Gyllensten ym. 2019; Härkönen ym. 2016, 5, 15). Kehotietoisuuden ja kehonhallinnan lisäksi psykofyysinen työskentely voi tukea koettua kehon ja minuuden eheytymistä sekä itsetuntemuksen, minäkuvan, pystyvyyden tunteen ja itsesääntelyn paranemista. Lisäksi oppimista voi näkyä sekä konkreettisten keinojen saamisena esimerkiksi kivun hallintaan että kykyä rakentaa omaa hyvinvointia itseenäisesti. (Gyllensten ym. 2019; Härkönen ym. 2016, 5, 15, 38–39.)

Kehotietoisuuden ja kehon toimintojen parantuminen voi lisätä turvallisuuden tunnetta olla omassa kehossa ja elämässä sekä voimavaroja oireiden säätelyyn, terapiaan ja vuorovaikutukseen ja yhteiskunnassa toimimiseen (Ekerholt & Gretland 2018, 55–56; Gyllensten ym. 2019; Härkönen ym. 2016, 15, 38–39). Kehollisella työskentelyllä on voitu vähentää oiretuntemuksia, kuten kipua (Bergland ym. 2018) ja sillä on todettu myönteisiä vaikutuksia mielialaan (Härkönen ym. 2016, 39–39) itsetuntoon ja terveyteen liittyvään elämänlaatuun (Bergland ym. 2018). Lisäksi kokemuksissa korostui psykofyysiselle fysioterapialle ominaisen vuorovaikutuksen merkitys. Se nähtiin edellytyksenä asiakkaan voimavarojen ja kykyjen vahvistumiselle ja siten tuloksellisen terapian perustana. (Ambolt ym. 2017; Härkönen ym. 2016, 5, 19.)

Härkösen ym. (2016, 35–39) katsauksessa biopsykososiaalista lähestymistapaa ja oiremittareita hyödyntävien tutkimusten kokonaisnäyttö jää vielä niukaksi ja tieto psykofyysisen fysioterapian vaikutuksista pohjautuu toistaiseksi lähinnä objektiivisia arvioita ja kokemusperäistä tietoa kokoaviin tutkimuksiin. Käytännössä ja yksittäisten tutkimusten kohdalla biopsykososiaalinen lähestymistapa voi silti osoittautua vaikuttavaksi (Härkönen ym. 2016, 36) ja runsaasti uutta tietoa onkin saatavilla biopsykososiaalisen lähestymistavan vaikuttavuudesta esimerkiksi kipuun (van Erp ym. 2018). Härkönen ym. (2016, 29) toteavat kuitenkin, että kipua koskevilla katsauksilla arviot psykofyysisen fysioterapian vaikuttavuudesta jäävät ohuiksi ja siksi ne jätettiin katsauksen ulkopuolelle.

Vaikka psykofyysiseen fysioterapiaan liittyvää tutkimusta on paljon, jää näyttö vaikuttavuudesta vielä ohueksi esimerkiksi asiakasryhmien heterogeenisuuden, pienuuden ja interventiotutkimuksissa käytettyjen heikompien tutkimusasetelmien vuoksi. Tutkimuksissa käytettyjen lähestymistapojen moninaisuus antaa laaja-alaista näkökulmaa tarkasteluun, mutta vaikeuttaa myös synteetin tekemistä vaikuttavuudesta. (Härkönen ym. 2016, 34.) BBAT-interventioiden vertailtavuus on muita menetelmiä parempi, sillä ne ovat rakenteeltaan ja sisällöiltään samankaltaisia ja BBAT:n kontekstiin on kehitetty myös omia mittareita (Härkönen ym. 2016, 29, 38). Positiivisesta kokemuseräisestä tiedosta huolimatta satunnaistetuissa kontrolloiduissa tutkimuksissa ei ole pystytty toistaiseksi osoittamaan BBAT-terapialla olevan vaikutusta toiminnallisiin mittareihin ja elämänlaatuun ja lisää tutkimusta tarvitaan parempien meta-analyysien tekemiseen (Vancampfort ym. 2022). Kuitenkin käytännössä toimintakyvyn kokonaisvaltainen tarkastelu (Härkönen ym. 2016, 31) ja asiakkaan itse kokema muutos ja ovat merkittäviä toteutuneen fysioterapian arvioinnissa (Psyfy 2019).

4.3 Luontoympäristö hyvinvoinnin tukena kontekstina

4.3.1 Luonnon vaikutuksia terveyteen

Tutkimukset luonnon terveystaikutuksista ovat lisääntyneet valtavasti. Syinä yhä kasvavaan kiinnostukseen ovat esimerkiksi muutokset siinä, miten terveys nykyään ymmärretään, elinympäristöjen ja nyky-yhteiskunnan tuottamien stressitekijöiden lisääntyminen, huoli ihmisten heikkenevästä luontosuhteesta, luontokadon kiihtyminen sekä kroonisten elämäntapasairauksien ja mielenterveysongelmien lisääntyminen (Hartig ym. 2014, 209; Husk ym. 2016, 5). Erityisesti mielenterveysongelmat lisääntyvät edelleen kehittyneissä maissa aiheuttaen paljon henkilökohtaista kärsimystä, työkyvyttömyyttä ja kansantaloudellisia haasteita. Luontointerventioita on kehitetty vastaamaan haavoittuvien väestöryhmien hoidon tarpeisiin, ja niistä on haettu kustannustehokasta kuntoutusmuotoa. (Bragg & Atkins 2016, 1). Luonnon ja terveyden välisiä yhteyksiä käsittelevässä kansainvälisessä kirjallisuudessa kannattaa ottaa huomioon kulttuurierot, jotka vaikuttavat luonnon käyttötapoihin ja luontoon liitettyihin merkityksiin (Tyrväinen ym. 2018).

Luonnon terveysvaikutusten tutkimuksessa luonnoksi on laskettu erilaisia vihreitä ympäristöjä, kuten asuinalueiden vehreys ja viheralueet (esim. Hartig ym. 2014; Fong 2018; Shanahan 2016), helposti saavutettava lähiluonto liikkumismahdollisuuksineen (esim. Gladwell ym. 2013), mielipaikat luonnossa (esim. Korpela ym. 2007) sekä metsät (esim. Morita ym. 2007; Tyrväinen ym. 2018). Terveysvaikutuksia puolestaan tarkastellaan kirjallisuudessa sekä yksilöiden että kansanterveyden tasoilla. Tutkimusnäyttöä alkaa olla runsaasti erityisesti välillisesti terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Näitä ovat esimerkiksi luontoympäristön vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ja sosiaalisten kontaktien määrään, sydän- ja verenkiertoelimistöön, tuki- ja liikuntaelimistöön, hormoneihin ja välittäjäaineisiin sekä autonomiseen hermostoon ja stressiin. (Hartig ym. 2014, 211.) Lisäksi on tunnistettu psykologisia vaikutuksia esimerkiksi onnellisuuden ja elinvoimaisuuden tunteiden lisääntymisenä sekä vihan tunteen ja vihamielisyyden vähentymisenä (Hartig ym. 2014, 211; Morita ym. 2007)

4.3.2 Luonnon vaikutuksia mielenterveyteen, stressiin ja elpymiseen

Vehreyden määrän ja terveystuuttujen välisiä yhteyksiä selvittäneiden katsausartikkelien mukaan kirjallisuus osoittaa järjestelmällisesti, että vihreyden ja mielenterveyden välillä on yhteys, ja tutkimusnäyttö tästä on yhä vahvistumassa (Fong ym. 2018, 79; Tyrväinen ym. 2018, 1400; Bragg & Atkins 2016). Elinympäristön vihreys on tutkimuksissa yhdistetty etenkin vähäisempään masennuksen ja masennusoireiden esiintymiseen (Fong ym. 2018, 79; Morita ym. 2007). Brittiläisen luontoperustaisten interventioiden katsauksen (Bragg, & Atkins 2016) mukaan mielenterveysongelmista kärsineille suunnatut Green Care -interventiot vaikuttivat mielenterveyteen suotuisasti. Vaikutuksia olivat esimerkiksi psyykinen elpyminen ja henkisen hyvinvoinnin kohentuminen, masennus-, ahdistus- ja stressioireiden lasku, itsetunnon, itseluottamuksen ja mielialan kohentuminen, keskittymiskyvyn ja kognition kohentuminen, onnellisuuden, tyytyväisyyden ja elämänlaadun parantuminen, rauhan, rentoutumisen ja turvallisuuden kokemukset sekä yhteenkuuluvuuden, sosiaalisten kontaktien ja merkityksellisyyden tunteiden sekä onnistumisten kokemusten lisääntyminen. (Bragg, & Atkins 2016).

Luonto auttaa ihmisiä säilyttämään ja lataamaan voimavarat ja resurssit, joita tarvitaan arjen vaatimuksista selviämiseen. Stressin lievittyminen suojaa sairauksilta, ja hyvinvoinnin kokemus lisääntyy. Luontoympäristöt helpottavat kognitiivista kuormitusta, sillä luonnossa ei ole niin paljon stressitekijöitä kuin kaupunkiympäristöissä. Luonto tarjoaa etäisyyttä urbaanin rakennetun ympäristön ja arjen tuottamiin stressitekijöihin kuten meluun, hälyyn ja ihmisjoukkoihin. (Hartig ym. 2014, 216–217.) Tuore suomalainen työterveyteen liittyvä tutkimus (Lipponen ym. 2022) tuotti suuntaa antavia tuloksia luonnon työperäistä stressiä lievittävästä vaikutuksesta. Tutkimuksessa mitattiin syljestä stressimarkkereita, joissa havaittiin muutoksia luontointerventiopäivinä. Tutkimuksessa fysiologiset muutokset eivät olleet pysyviä, mutta koettu kipu ja työuupumus laskivat silti intervention aikana.

Näyttö luonnon elpymistä edistävästä vaikutuksesta on vahva (Hartig ym. 2014, 217). Korpelan ym. (2007, 644) tutkimuksessa todettiin, että mitä enemmän arjen raha- ja työhuolia ihmisillä oli, sitä palauttavampana oleskelu mielipaikassa luonnossa koettiin. Samansuuntaisen tuloksen antoi japanilainen tutkimus (Morita ym. 2007), jossa havaittiin, että mitä korkeampi stressitaso oli metsäinterventiopäivänä, sitä suurempi oli metsässä oleskelun stressiä lievittävä vaikutus. Korpelan ym. (2007) tutkimuksessa mielipaikan palauttava vaikutus oli sitä suurempi, mitä useammin ja mitä pidemmäksi aikaa mielipaikkaan pääsi vierailemaan, ja mitä orientoituneempi henkilö oli luontoa kohtaan. Mielipaikan merkitykseen vaikuttivat luontoharrastuneisuus, lapsuuden luontokokemukset ja se, että mielipaikassa sai olla yksin omassa rauhassa. Shanahanin ym. (2016) mukaan luontokokemusten terveyshyödyt saavutetaan parhaiten vierailemalla vihreässä ympäristössä vähintään viikoittain ja 30 minuuttia kerrallaan. Säännöllisen luonnon käyttämisen mahdollistaa luonnon helppokäyttöisyys, kuten helposti saavutettavat lähiluontokohteet ja hyvät polkuverkostot (Gladwell ym. 2013, 5).

4.3.3 Luonnon vaikuttavuus kansanterveydellisesti

Kansanterveysnäkökulmasta luontokontaktit voivat tutkimusnäytön perusteella toimia terveyttä edistävästi (Hartig ym. 2014, 222; Tyrväinen ym. 2018, 1400). Mitchellin ja Pophamin (2008, 1656) poikkileikkaavan havainnointitutkimuksen

mukaan väestöryhmät, jotka altistuvat vehreämmälle ympäristölle, kärsivät vähemmän tulotasoon liittyvästä terveyden epätasa-arvosta. Tutkimuksessa vihreä ympäristö vaikutti verenkiertoelimistön sairauksiin liittyvään kuolleisuuteen jopa erillään henkilökohtaisista riskitekijöistä. Myös Fongin ym. (2017) tutkimuksen mukaan vehreämpi ympäristö on yhteydessä korkeampaan syntymäpainoon ja alhaisempaan kuolleisuuteen.

Shanahanin ym. (2016) mukaan kaupunkiasukkaiden pidemmät vierailut viheralueilla vähensivät masennuksen ja korkean verenpaineen esiintyvyyttä. Ympäristön vihreys ja viheralueiden yhteiskäyttö vaikuttavat tutkimusten mukaan myös sosiaaliseen koheesioon naapurustoissa (Hartig ym. 2014; Shanahan ym. 2016). Sosiaalinen koheesio tarkoittaa ryhmän yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kun sosiaalinen koheesio on korkea, ryhmä jakaa yhteiset normit ja arvot ja ryhmän sisällä vallitsevat positiiviset ja ystävälliset ihmissuhteet. Yksi luonnon sosiaalista koheesiota edistävä tekijä voi olla se, että urbaaniin ympäristöön verrattuna luonto lisää turvallisuuden tunnetta. (Hartig ym. 2014, 2015.)

Sosioekonominen asema vaikuttaa ihmisten terveyteen, ja tulotaso näkyy väestötason terveyseroissa. Vihreät, terveyttä edistävät ympäristöt voivat olla tärkeitä sosioekonomisten terveyserojen kaventamisessa (Hartig ym. 2014, 222; Mitchell & Popham 2008, 1659). Luontolähtöisillä menetelmillä on myös Braggin & Atkinin (2016) katsauksen mukaan tärkeä rooli osana mielenterveyden tukijärjestelmiä, ja luontointerventioiden vaikuttavuutta tulisi myös viestiä entistä tehokkaammin ja saattaa Green Care -palvelut osaksi mielenterveyden peruspalveluvalikoimaa.

4.3.4 Luonnon hyvinvointivaikutusten mekanismit

Koska luonnon suotuisista terveysvaikutuksista ollaan tutkimuskirjallisuudessa jo melko yksimielisiä, erityistä kiinnostusta on suunnattu siihen, millainen luonto ja minkälainen annostus toimivat parhaiten terveyden edistämisessä. Lisäksi vielä selvitetään, millä vaikutusmekanismeilla luonnon hyvinvointi- ja terveyshyödyt syntyvät. (Husk ym. 2016, 5; Fong ym. 2018, 79.) Luonnon terveyshyötyjä välittävinä tekijöinä voivat toimia luonnon mahdolliset vaikutukset ihmisen psyykeen

sekä luontoympäristöjen luomat toimintamahdollisuudet, jotka edistävät fyysistä aktiivisuutta, sosiaaliseen vuorovaikutukseen osallistumista ja onnistumisen kokemuksia (Fong ym. 2018, 79; Husk ym. 2016, 34; Bragg & Atkins 2016). Erään tunnetun hypoteesin, biophilian, mukaan ihmisellä on synnynnäinen kaipuu yhteyden luonnon ja muiden elävien organismien kanssa, mikä selittäisi sen, miksi luonto koetaan lähes poikkeuksetta niin miellyttävänä (Wilson 1984 esim. Gladwellin ym. 2013 mukaan). Luontoympäristöt voivat tuottaa kokonaisvaltaisia terveysvaikutuksia kuten fyysisen aktiivisuuden ja korkeamman kuormituksen lisääntymistä ilman vaivannäön tunnetta sekä fysiologisten toimintojen muutoksia, jotka puolestaan vaikuttavat fyysistä kuntoa kohottavasti, stressiä lievittävästi, edistävät henkisestä uupumuksesta toipumista ja kohentavat mielialaa, itsetuntoa ja koettua terveydentilaa. Sosiaalisen toimintakyvyn näkökulmasta luonto voi lisätä hyvää oloa ja nautintoa sekä tuottaa positiivisia muutoksia käyttäytymisessä. Luontotyypeistä erityisesti mahdollisimman monimuotoinen luonto näyttäisi edistävän parhaiten kokonaisvaltaista terveyttä parantaen samalla ihmisten luontosuhdetta. (Gladwell ym. 2013,5–6.)

On ehdotettu, että hidastamisen ja kohtuullistamisen kautta ihminen voisi löytää syvemmän yhteyden omaan kokemusmaailmaansa, ympäröivään luontoon ja muuhun maailmaan (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 8). Yhteiskunnalliset ja elinympäristöjen muutokset vaikuttavat siihen, miten ihmisillä on mahdollista tuntea tätä yhteyttä muihin olentoihin ja ympäristöönsä, ja monet kokevat yksinäisyyttä ja sosiaalista eristyneisyyttä (Chen & Mongrain 2021, 770; Laaninen & Niemelä 2023). Luonto ja sen synnyttämä syvän ihmetyksen kokemus voivat olla yksi kanava palauttaa tämä yhteyden kokemus (Perlin & Li 2020).

Englanninkielinen termi awe tarkoittaa hartauden, koskettavan kauneuden, ihmeen, syvän kunnioituksen - hämmästyksen kokemusta. Hämmästyks toimii itseä laajentavana tunteena: se asettaa oman itsen perspektiiviin suuremman edessä (Chen & Mongrain 2021, 770; Perlin & Li 2020). Luontoa pidetään yhtenä keskeisimpänä hämmästyksen tunteita synnyttävänä elementtinä (Ballew & Omoto 2018, 27). Luonnossa hämmästyksen aiheuttajia voivat olla esimerkiksi maisemat, taivas, metsät, suuret puut, vuoret tai värit. Hämmästyksen kokemus liittyy fysiologisesti parasympaattisen hermoston aktivoitumiseen. (Chen & Mongrain 2021, 770; Ballew & Omoto 2018, 27.)

Hämmästyksen tunteen yhteyttä prososiaaliseen käyttäytymiseen on tutkittu runsaasti. Tutkimuksissa hämmästykselle altistuneet henkilöt olivat verrokkeja ante-liaampia, avuliaampia, nöyrempiä ja kiinnostuneempia muiden ihmisten hyvinvoinnista (Chen & Mongrain 2021, 771), tunsivat yhteyttä toisiin ja kokivat olevansa osa tavallista laajempaa yhteisöä kuten ihmiskuntaa tai planeettaa (Perlin & Li 2020). Perlin & Li (2020) ehdottavat, että hämmästyksen kokemus paitsi vie huomion pois itsestä, myös kehittää psykologista egoa niin, että henkilö haluaa kypsästi toimia yhteisönsä hyväksi nähden sen myös oman etunsa mukaisena.

Hämmästyksiä voi kokea tavallisessa arkielämässä, ja jotkut ihmiset ovat sen kokemiseksi muita herkempiä (Chen & Mongrain 2021, 772). Hämmästyksiä edellyttää kykyä sulautua ympäristön yksityiskohtiin, ja tässä luontoelementit ovat ylivoimaisia (Ballew & Omoto 2018). Mielenterveysongelmat, kuten masennus, aiheuttavat usein märehtimistä (eng. ruminating) ja ympäristöstä eristäytymistä, jolloin hämmästyksen kokeminen estyy. Tietoisuustaito- ja meditaatioharjoitukset taas voivat auttaa kyvyssä keskittyä käsillä olevaan hetkeen ja siten edistää hämmästyksen kokemista arjessa (Chen & Mongrain 2021, 775). Luonnon hyvinvointivaikutuksia haettaessa voikin olla suotuisampaa keskittyä oman itsen sijasta ensisijaisesti kiinnittämään tietoisesti huomiota ympäristön yksityiskohtiin (Ballew & Omoto 2018, 33). Luontoympäristöt ovat erityisen otollisia tietoisuustaitojen harjoitteluun, ja luonnon säännöllinen kokeminen voi auttaa kokemaan useammin myös tervehdyttävää hämmästyksiä. (Chen & Mongrain 2021.)

4.3.5 Luontovoima ja ohjatut luontointerventiot

Omaehtoiset luontokokemukset ovat yksilön henkilöhistoriaan liittyviä kokemuksia luonnosta ilman ammattilaisen ohjausta. Green Care -toiminta puolestaan on luonnon tietoisista ammatillista käyttämisestä erilaisissa sosiaali-, terveys- ja kasvatustaluuksissa. Kansainvälisessä Green Care -toiminnassa useimmin esiintyvät kolme toimintamuotoa ovat sosiaalinen ja terapeutin viljelytoiminta (social and therapeutic horticulture), luonnonsuojelu- ja ympäristön ennallistamistoiminta (environmental conservation interventions) sekä hoivamaatalous (care farming) (Bragg & Atkins 2016). Suomessa Green Care -määrittelyä vapaammin ihmisen

hyvinvointia vahvistavaksi vastuulliseksi, tavoitteelliseksi ja ammatilliseksi toiminnaksi yleensä luontoympäristössä (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 17). Green Care -termin suomenkielisinä vastineina käytetään Luontohoivan (Vihreän hoi- van) ja Luontovoiman (Vihreän voiman) -käsitteitä. Luontohoiva-palveluita tuote- taan terapian ja kuntoutuksen tarpeisiin sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädän- nön alaisuudessa. Luontovoimaa taas ovat ennalta ehkäisevät ja terveyttä tuke- vat luontoelämyksiin pohjautuvat hyvinvointipalvelut. Luontovoima-palveluilla voi- daan esimerkiksi suojata mielenterveyden ongelmilta tai auttaa toimintakyvyn yl- läpitämisessä. Luontovoiman hyödyntäminen ei edellytä sitä tuottavilta toimijoilta sosiaali- ja terveysalan koulutusta, joten Luontovoima-palveluita voivat tuottaa ja toteuttaa eri toimialat, kolmannen sektorin organisaatiot sekä vapaaehtoiset. (Green Care Finland n.d.)

Esimerkiksi Huskin ym. (2016, 38) katsauksessa selvitettiin luonnonsuojelu- ja ympäristön ennallistamistoimintaan osallistumisen terveys- ja hyvinvointivaiku- tuksia. Katsauksen mukaan interventioon osallistumisesta saattavat hyötyä eni- ten ne ihmiset, jotka ovat sosiaalisesti eristäytyneitä, ja joilla on mielenterveyson- gelmia. Toiminnan järjestelmällinen, tavoitteellinen ja ohjattu rakenne, mielekkäät tehtävät sekä ryhmämuotoisuus olivat mahdollisesti tekijöitä, joiden kautta osal- listujien itsetunto kasvoi, heille kehittyi säännöllinen päivärutiini ja he saivat posi- tiivisia sosiaalisia ryhmäkokemuksia. Ammatillisia luontointerventioita suunnitel- taessa onkin mahdollista valita tutkimustiedon pohjalta sisältöjä sen mukaan, mil- laisia koettuja vaikutuksia osallistujille halutaan mahdollistaa. Omaehtoiseen luontotoimintaan verrattuna ohjatulla luontointerventioiden käytöllä voidaan vai- kuttaa esimerkiksi siihen, että luontoon mennään säännöllisesti, minkä lisäksi oh- jattuun luontotoimintaan osallistuminen mahdollistaa tuen tai ohjauksen saami- sen luonnosta nousevien henkilökohtaisten kokemusten käsittelemisessä. (Salo- nen 2020.)

Lapin ammattikorkeakoulun hankkeessa luonto tuotiin osaksi sosiaalista kuntou- tusta Green Care -viitekehyksessä (Tolvanen & Jääskeläinen 2016; Leppänen & Jääskeläinen 2017). Hankkeessa luotiin osallisuutta vahvistava luontoon tukeu- tuva kuntoutustoiminnan malli yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn erityisesti ihmisten kanssa, joilla on mielenterveyden ongelmia, pitkäaikaistyöttömyyttä, päihteiden ongelmakäyttöä tai muita arjen hallintaan tai työelämään kiinnittymiseen liittyviä

haasteita. Hankkeen keskiössä oli sosiaalinen toimintakyky, mihin luetaan esimerkiksi ihmisen arkipäivän elämäntaidot, kyky toimia yhteiskunnan jäsenenä, elämän mielekkyyden kokeminen, sosiaaliset voimavarat sekä kyky huomioida muita ja ottaa apua vastaan. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 24.) Sosiaalinen osallisuus puolestaan liittyy elämänlaatuun, elintasoon ja perustarpeisiin yhteenkuuluvuudesta ja itsensä toteuttamisesta. Lisäksi osallisuus ymmärretään nykyään myös yhteytenä luontoon, ei vain ihmisiin. Vastaavasti luontoyhteys ja vastuu luonnosta voivat olla osa sosiaalista toimintakykyä. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 25, 37.) Hankkeen myötä todettiin, että luonnon ja siellä tapahtuvan toiminnan lisäksi luontokuntoutuksessa on tärkeää huomioida yksilöllinen tuki, ja toiminnan vastaavuus asiakkaan tavoitteisiin sekä asiakkaan aktiivinen toimijuus kuntoutusprosessissa (Tolvanen & Jääskeläinen 2016). Hankkeessa osallistujilta kerätyn seurantatiedon mukaan osallistujien toimintakyky, työkyky ja osallisuuden kokemus vahvistuivat hanketoiminnan aikana (Leppänen & Jääskeläinen 2017, 179). Palveluiden toteuttajien kokemus oli, että luontoympäristö ja -menetelmät tarjosivat merkityksellisyyden tunnetta ja ihmisläheisen ja luovan ympäristön osallisuuden ja kuntoutumisen edistämiseen. Luonto toimintaympäristönä rikoi totuttuja työtapoja, poisti ammattirooleja ja haastoi rohkeuteen sekä ajatusmallien muuttamiseen. (Leppänen & Jääskeläinen 2017, 169–170.)

Fysioterapian toteuttaminen luonnossa on vielä melko harvinaista. Tutkimusnäyttöä on toistaiseksi vähän, mutta aihe on kasvavan kiinnostuksen kohteena, ja positiivisia käytännön kokemuksia on jo runsaasti. (Turunen 2021.) Luonto tuo sisätilojen kontrolloituun ympäristöön verrattuna terapiaan elementtejä, jotka tukevat etenkin sellaisia asiakkaita, joiden tavoitteena on kokonaisvaltainen psyko-fyysissosiaalinen kuntoutuminen (Turunen 2021). Luonnossa huomio ei välttämättä kiinnity yhtä voimakkaasti ihmisen kuntotasoon tai ulkonäköön kuin vaikkapa kuntosalilla (Maier & Jette 2016), mikä voi edesauttaa positiivisen kehosuhteen ja kehoyhteyden luomista (Alihanka & Muranen 2019). Lisäksi luonnossa olemisen voi purkaa asiakkaan ja ammattilaisen välistä valta-asetelmaa ja asiakkaan tunnetta arvioinnin kohteena olemisesta. Kuntoutuksen toteuttaminen luonnossa voi lisäksi vahvistaa asiakkaiden luontosuhdetta ja lisätä omaehtoista luonnossa liikkumista. Luonto voi herättää erilaisia tunteita, joihin voi positiivisten elämysten lisäksi kuulua myös epämukavuuden sietämistä. Liikkeellä olemisen ko-

kemus voi tuottaa kokonaisvaltaista elossa olemisen tunnetta ja arjesta poikkeava seikkailun tuntu voi vahvistaa kuntoutujan minäpystyvyyttä. (Turunen 2021.)

4.4 Toipumisorientaatio

Perinteisesti kliinisessä työssä toipumisella on tarkoitettu oireettomuutta ja toimintakyvyn palaamista sairastumista edeltävälle tasolle. Käytännössä toipuminen on kuitenkin aina jokaiselle myös henkilökohtainen subjektiivinen kokemus. Kliinisen tarkastelutavan rinnalle onkin otettu toipumista laajemmasta näkökulmasta tarkasteleva subjektiivisen toipumisorientaation käsite. (Lönqvist 2021b, 906.) Toipumisorientaatioissa ei kiinnitetä huomiota ihmisen sairauteen tai diagnoosiin vaan tuetaan toipumista kohti henkilökohtaisesti mielekästä elämää mahdollisesta sairaudesta riippumatta. Keskeistä on henkilön oma määrittely tilanteestaan. (Lönqvist 2021a, 24.) Toipumisorientaation mukaan toipuminen ei tarkoita paranemista tai paluuta entiseen vaan uuden itselle merkityksellisen elämän luomista mahdollisesta sairaudesta huolimatta (Nordling 2018).

Toipumisorientaation käsite pohjautuu positiiviseen psykologiaan ja asiakaskeiseen hoitoon. Toipumisorientaatioon liittyy viisi keskeistä ydinprosessia, jotka yhdessä muodostavat CHIME-kehikon: connectedness, hope and optimism, identity, meaning and purpose, empowerment. (Lönqvist 2021b, 906.) Toipuminen merkitsee toivon saamista ja sen säilyttämistä samalla, kun henkilö ymmärtää omat kykynsä ja puutteensa. Henkilökohtaisessa toipumisessa korostuu myös aktiivinen osallistuminen elämään henkilökohtainen itsenäisyys, sosiaalinen identiteetti, elämän merkityksellisyyden ja tarkoituksen ymmärtäminen sekä myönteinen käsitys itsestään. (Lönqvist ym. 2021a, 24.) Hoidossa painottuu sosiaalisten suhteiden ja joukkoon kuulumisen tunteen merkitys, toivo ja optimismi sekä henkilökohtaiset hoitotavoitteet ja aktiivinen osallistuminen. Pyrkimyksenä on identiteetin, autonomian, itseohjautuvuuden ja voimaantumisen vahvistaminen. Toipumista voidaan tukea myös kokemusasiantuntijoiden välittämän vertais-tuen avulla joko ryhmämuotoisesti tai yksilöllisesti. (Lönqvist 2021b, 906.)

4.5 Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka

Seikkailukasvatus on seikkailullisten ja elämyksellisten menetelmien ja toimintatapojen hyödyntämistä kasvun, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Haastavuus, ennakoimattomuus ja yllätyksellisyys ovat olennaisia seikkailukasvatuksen elementtejä. Jotta seikkailukasvatus on tietoista ja tarkoituksellista kasvatusta ja ohjattua kokemuksellista oppimista, tulee sen kuitenkin olla pedagogisesti harkittua, suunniteltua ja perusteltua. (Karppinen, Marttila & Saaranen-Kauppinen 2020, 18.) Elämyksenä tai seikkailuna koetun toiminnan tulee perustua pedagogiseen tavoitteeseen. Lisäksi olennaista on, että toiminnassa koettua reflektoidaan (Karppinen & Latomaa 2015, 72–73.)

Elämyspedagogiikalla tarkoitetaan oppimisen ja kasvun mahdollistamista ihmistä kokonaisvaltaisesti koskettavien elämysten kautta. Tarkoitus on tarjota haasteita, joita kohtaamalla ja voittamalla tapahtuu oppimista ja kehittymistä. Elämyspedagogiikan periaatteita ovat kokemuksellisuus, kokonaisvaltaisuus, hetkessä eläminen, oppijan kunnioittava kohtaaminen ja arvojen arvostaminen tiedostamalla omat arvot, mutta myös ymmärtämällä ja kunnioittamalla toisten arvoja. Henkilökohtainen kasvuprosessi ja oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Elämyspedagoginen toiminta perustuu kolmeen osa-alueeseen: kognitiivisten taitojen käyttämiseen, kehon ja fyysisyyden käyttämiseen sekä siihen että toiminta synnyttää tunteita ja kokemuksia ja koskettaa arvoja. (Outward Bound Finland ry 2022.) Elämyspedagogiikassa pyritään korostamaan aistien harjaannuttamista sekä tunteiden merkitystä ja osuutta kasvatustilanteissa ja yksilön toiminnassa. Positiivisesta elämyksestä seuraa ymmärrystä ja oppimista vasta reflektion kautta, ja tässä ohjaajan tulee olla oppijan tukena. Opettaja tai ohjaaja auttaa avaamaan, tulkitsemaan ja käsitteellistämään koettua ja luomaan uusia merkityksiä. (Karppinen 2007, 79, 87–89).

Elämyksellisyys toteutuu parhaiten informaalissa ympäristössä (Karppinen & Latomaa 2007, 14). Suomalaisessa elämys- ja seikkailupedagogiikassa elämyksiä tarjoavana elementtinä hyödynnetään usein luontoa sekä luonnossa toimimista tai liikkumista (Marttila 2020, 161; Outward Bound Finland ry 2022; Suomen nuorisokeskusyhdistys ry n.d). Elämys- ja seikkailupedagogiikka soveltuvat kaiken ikäisille. Niitä voidaan käyttää esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, nuorisotyössä,

terapiassa ja kuntoutuksessa. (Karppinen ym. 2020; Suomen nuorisokeskusyhdistys ry n.d.)

Seikkailukasvatus- ja elämyspedagogiikka ovat rinnakkaisia käsitteitä, joita on vaikea erottaa toisistaan, sillä molemmissa on useita yhteisiä piirteitä. Historiallisesti käsite elämyspedagogiikka pohjautuu saksalaiseen perinteeseen ja Hahnin oppeihin, kun taas termi seikkailukasvatus on yleisemmin käytössä englanninkielisellä alueella, ja sen juuret ovat pohjoisamerikkalaisessa outdoor adventure education -käsitteessä (Marttila 2016, 33; Karppinen 2007, 85.) Suomalaisessa tutkimuksessa on käytetty myös näitä eri traditioita yhdistävää seikkailu- ja elämyspedagogiikan käsitettä (esim. Karppinen 2005, Marttila 2016).

5 TYÖPAJARETKI MIELENREITIN VAPAAEHTOISILLE

5.1 Opinnäytetyön teemat ja yhteistyökumppanin hankinta

Opinnäytetyömme eteni prosessimaisesti liitteessä 1 kuvattujen vaiheiden kautta. Opinnäytetyömme suunnittelu alkoi meitä kiinnostavan fysioterapian aihepiirin valinnalla, jolloin kiinnostuksen kohteeksi valikoituivat psykofyysinen fysioterapia ja luonnon hyödyntäminen fysioterapiassa. Psykofyysinen fysioterapia oli kiinnostanut molempia opintojen alusta lähtien, joten halusimme syventää osaamisemme alueella. Kiinnostus luonnon hyödyntämiseen fysioterapiassa heräsi oman harrastuneisuuden kautta sekä webinaarissa, jossa käsiteltiin fysioterapian toteuttamista luonnossa. Halusimme tehdä opinnäytetyössämme jonkin konkreettisen tuotoksen, joten päätimme tehdä opinnäytetyöstä toiminnallisen.

Samoihin aikoihin huomasimme Mielen ry:n tiedotteen käynnistyvästä Mielenreitti-hankkeesta, ja otimme heihin yhteyttä yhteistyön mahdollisuudesta. Mielen ry:ssä suhtauduttiin myönteisesti opinnäytetyöyhteistyöhön ja meitä kiinnostaneet opinnäytetyöaiheet sopivat yhteen hankkeen teemojen ja tavoitteiden kanssa. Tässä vaiheessa hahmottui opinnäytetyön toiminnallisen tuotoksen luonne koulutuksellisenä työpajana, joita hankkeessa järjestetään vapaaehtoisten toiminnan tueksi. Samalla päätimme, että työpaja toteutettaisiin luontoretkenä, sillä luonto on Mielenreitti-hankkeen keskeinen toimintaympäristö ja luontoretket viikoittaista toimintaa. Mielenreitin työpajoissa hyödynnetään yhteistoiminnallista oppimista, joten päätimme sisällyttää myös omaan työpajaretkeemme osallistavaa työskentelyä.

5.2 Työsuunnitelma ja Mielenreitin tilaisuuksiin osallistuminen

Sovittuamme yhteistyöstä Mielen ry:n ja Mielenreitti-hankkeen kanssa laadimme Mielen ry:n kanssa vaihdettujen ajatusten pohjalta suunnitelman opinnäytetyön toteutuksesta. Tässä vaiheessa opinnäytetyön taustalla vaikuttaviksi viitekehyyksiksi täydentyivät toipumisorientaatio sekä seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka, jotka ovat Mielenreitin toiminnan tärkeitä viitekehyyksiä.

Opinnäytetyöyhteistyön alusta työpajaretken toteutukseen asti osallistuimme myös joihinkin Mielenreitin tilaisuuksiin ja työpajoihin tarkoituksena tutustua hankkeen toimintaan ja etenemiseen. Halusimme saada myös työpajaamme var-
ten ajatuksia ja ideoita Mielenreitin vapaaehtoisia ja työntekijöitä kiinnostavista ja heille hyödyllisistä aiheista. Olimme Mielenreitin tilaisuuksissa mukana tavallisten osallistujien tavoin, emme vain sivustaseuraajina.

5.3 Työpajaretken aihe, kohderyhmä ja toteutustapa

Työpajaretken aihe, ryhmäyttäminen, syntyi eräässä Mielenreitti-hankkeen työpajassa vapaaehtoisten kanssa käydyn keskustelun myötä. Aihe tuntui sopivan opinnäytetyömme pääteemoihin, psykofyysisen fysioterapiaan ja luontoon fysioterapian toimintaympäristönä, ja se loi hanketta ja opinnäytetyötämme yhdistävän linkin, joka samalla rajasi aiheitamme sopivalla tavalla. Mielenreitti-hankkeen tavoitteina on saattaa ihmisiä yhteen luonnossa ja kannustaa merkityksellisiin kohtaamisiin, ja vahvistaa yhteyttä luontoon, toisiin sekä omaan itseen (Mielen ry n.d.b.). Koimme, että meillä voisi olla aiheeseen annettavaa, ja lisäksi ajattelimme, että ryhmäyttäminen aiheena toisi opinnäytetyöllemme uutuusarvoa, sillä sitä ei tietääksemme ole aiemmin käsitelty psykofyysisen fysioterapian näkökulmasta. Ryhmäyttämisen aiheen valinta on perusteltavissa niin ikään mielen-
terveyden tukemisessa, sillä osallisuus ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunne ovat tärkeitä mielen-
terveyden tekijöitä ja tukevat terapiaan osallistumista (esim. Probst & Skjaerven 2018, 33–35).

Ryhmäyttämisen valikoiduttua aiheeksi vahvistui valinta siitä, että työpaja suunnattaisiin Mielenreitin vapaaehtoisille. Uskoimme, että aiheen käsittelystä voi olla heille hyötyä heidän toteuttaessaan luontotoimintaa ryhmille Mielenreitin polulla. Toisena vaihtoehtona olisi ollut järjestää kaikille avoin työpaja, sillä opinnäytetyön pääteemat olisivat mahdollistaneet myös tämän. Tähän olisi sopinut aiheeksi kehotietoisuus. Rajasimme työpajan osallistujamääräksi maksimissaan 12 henkilöä, sillä turvallisuuden saavuttaminen on helpompaa pienryhmässä, mikä on tärkeää etenkin käsiteltäessä henkilökohtaisia asioita (Martin ym. 2012, 15). Lisäksi psykofyysisten harjoitusten ohjaaminen on helpompaa pienemmälle ryhmälle, ja

pienempi osallistujamäärä mahdollistaa yksilöllisten kokemusten käsittelyn harjoituksia refleктоitaessa.

Mielenreitti-hankkeessa tehdään sekä lyhyempiä muutaman tunnin pituisia retkiä että pidempiä koko päivän tai useamman päivän mittaisia retkiä. Päätimme toteuttaa työpajamme yhtenä kokopäivän retkenä, joka sisältäisi kokemuksellisia harjoitteita, teoretietoa sekä yhteisiä keskusteluja ja pohdintaa sekä tarpeeksi taukoja. Halusimme käyttää retken suunnittelussa Mielenreitti-hankkeen raameja, mutta tehdä siitä myös omannäköisemme. Ajattelimme, että koko päivän kestäväällä retkellä asioiden käsittelyyn jäisi riittävästi aikaa, ja retkelle osallistuvan ryhmän sisällä ehtisivät ilmetä ryhmätyöskentelyn eri vaiheet, kuten aloitusvaihe, varsinainen työskentely ja ryhmän lopetusvaihe. Lisäksi ajattelimme, että useampana päivänä toteutettavassa ryhmässä osallistujat saattaisivat vaihtua, mikä veisi jatkuvuutta ryhmästä. Varauduimme yllättäviin muutoksiin varaamalla vaihtoehtoisia toteutuspäiviä.

5.4 Työpajaretken valmistelu ja toteuttaminen

5.4.1 Retkipaikan suunnittelu

Mielenreitien polun rakennustyöt Suolijärvellä olivat työpajaretken aikaan kesken, joten valitsimme retken toteutuspaikaksi Hervannan Makkarajärven, missä Mielenreitillä on ollut aiemminkin toimintaa, alueella on sopiva maasto ja sinne on helppo saapua julkisilla kulkuneuvoilla Tampereen keskustasta. Kävimme tutustumassa alueeseen pariin otteeseen, ja suunnittelimme työpajaretken lopullisen käsikirjoituksen ja valitsimme reitit siirtymille sekä sijainnit työpajaretken sisällöille ja tauoille luonnosta (ks. Liite 2). Valitsimme reitin siten, että retkeen sisältyi mahdollisimman paljon erilaista luontoympäristöä esimerkiksi rantaa, metsää, kallioita ja suota, koska erilaiset mielipaikat luonnossa (Korpela ym. 2007) ja luonnon monimuotoisuus (Gladwell ym. 2013, 5–6) ovat hyvinvointivaikutuksen kannalta tärkeitä.

5.4.2 Työpajan sisällöt ja rakenne

Kokosimme työpajaretken sisällön harjoituksineen PowerPoint-tiedostoon (ks. Liite 3). Tiedosto toimi suunnittelun apuvälineenä, ohjauksen muistiinpanoina ja retken käsikirjoituksena, vaikkemme dioja retkellä esittäneetkään. Tältä pohjalta kokosimme ja jalostetimme retken jälkeen Mielen ry:lle jaettava materiaali digitaalisenä ja metsäretkille sopivina laminoituina kortteina (ks. Liite 4), joita työntekijät sekä vapaaehtoiset voivat käyttää helposti myöhemmin ryhmiä ohjatessaan.

Työpajaretken sisällön suunnittelussa hyödynsimme opinnäytetyön tietoperustaan kokoamiamme asioita. Tietoperustan kokoamisesta on kerrottu tarkemmin luvussa 3.3. ja sen tulokset on esitelty luvussa 4. Työpajaretken rakenteen suunnittelimme siten, että pääpaino oli harjoituksilla, pohdintoilla ja keskustelulla, ja toimme teorian tietoa mukaan sopivina annoksina helposti omaksuttavasti. Teoriaosuuksien aiheiksi valitsimme ryhmäytymisen käsitteen, ryhmän tyypilliset kehitysvaiheet, vireystilan ja sietoikkunan sekä hyvin toimivalle ryhmälle tyypilliset piirteet. Ryhmän kehitysvaiheiden yhteydessä käsitelimme myös vaiheisiin liittyviä ryhmäytymistarpeita ja ohjaajan keinoja vastata tarpeisiin. Harjoituksiksi valitsimme pääasiassa vireystilan tunnistamiseen ja säätelyyn sekä tietoiseen läsnäoloon liittyviä harjoituksia. Pohdinta- ja keskustelutehtäviin valitsimme aiheiksi ohjaajana toimimisen (ohjaajuus) ja omien aikaisempien ryhmäkokemusten pohittamisen. Retkemme rakenteessa otimme huomioon ryhmäprosessin kehityskaaren ja sijoitimme sen mukaisesti alkuun tutustumista, lämmittelyä ja yhteiseen ryhmäsopimukseen sitoutumisen, keskivaiheille eniten yhteistä työskentelyä ja loppuun ryhmän päättäviä harjoituksia sekä pohdintatehtävän päivän annista ja mahdollisuuden antaa palautetta.

Teoriaosuudessa halusimme käsitellä ryhmän kehitysvaiheita, koska ryhmän kehitysvaiheen tunnistaminen auttaa ryhmän ohjaajaa toimimaan tilanteeseen sopivalla tavalla (Jääskeläinen 2022, 35). Ryhmien kanssa työskentelevän voi olla hyödyllistä tunnistaa erilaisia ryhmäprosessin vaiheita, jotta tämä ymmärtää ne normaalina osana ryhmän elinkaarta eikä ahdistu esimerkiksi kuohunnasta tai muutoksista ryhmädynamiikassa (Lähteenmäki 2007, 12–13). Ryhmän ohjaajat eivät kuitenkaan välttämättä ole tietoisia ryhmän kehitysvaiheista elleivät ole niihin erikseen perehtyneet (Lähteenmäki 2007, 10). Valitsimme Tuckmanin teorian

ryhmän vaiheista, koska se on yleisesti käytetty ja viitattu malli (Tuckman & Jensen, 2010). Lisäksi Tuckmanin teorian pohjalla on käytetty useita alkuperäislähteitä, joissa on käsitelty terapiaryhmiä (Tuckman & Jensen 2010) ja hyödynsimme retkellämme terapeutteja elementtejä. Koska Tuckmanin teoriaa ja muita ryhmän vaihemalleja on kritisoitu, täydensimme teoriaosaa ryhmän toimintaa dynaamisemmin tarkastelevilla piirteillä. Toimivan ryhmän piirteistä ei vallitse yksiselitteistä luetteloa, mutta hyvin toimivalle ryhmälle tyypillisiä piirteitä erittelemällä voidaan konkretisoida ryhmädynamiikkaan vaikuttavia peruselementtejä kuten vuorovaikutusta, turvallisuutta ja onnistunutta ryhmäytymistä. Hyvin toimivan ryhmän piirteitä tuntemalla ohjaaja voi tunnistaa oman ryhmänsä toimivuutta.

Harjoituksiksi suunnittelimme erityisesti harjoituksia, joiden ajattelimme sopivan ryhmätoiminnan edistämiseen. Pyrimme valitsemaan harjoituksiin sellaisia psykofyysisen fysioterapian elementtejä, joiden avulla voidaan tukea ryhmän toiminnan kannalta olennaisia asioita kuten turvallisuuden ja luottamuksen tunnetta, rentoutumista, keskittymistä sekä ryhmän jäsenten välistä tutustumista ja vuorovaikutusta. Esimerkiksi vireystilan säätelyä kehittävät harjoitukset tukevat sosiaalisen toiminnan tilassa olemista. Sietoikkunan leveys ja kyky palata siihen edistää turvallisuuden tunnetta ja kykyä osallistua ryhmän toimintaan. Luontoympäristössä on myös perusteltua suunnata huomiota ulkoiseen fyysiseen ympäristöön pelkän yksityisen sisäisen havainnoinnin lisäksi, sillä se voi edistää mielen negatiivisten kehien katkeamista ja luonnon hyvinvointia tukevien vaikutusten saavuttamista (Ballew & Omoto 2018, 33; Chen & Mongrain 2021, 775). Harjoitusten suunnittelussa otimme lisäksi huomioon, että harjoitukset voidaan tehdä ulkona, ne eivät vaari erityisiä ennakovalmisteluja tai välineitä eikä osallistujamäärällä ole suurta merkitystä, harjoitukset ovat aikuisille sopivia, turvallisia sekä helppoja tehdä ja ohjata. Harjoitukset on kuvattu tarkemmin liitteessä 3.

Ensimmäiseen harjoitukseen, Tervehdys metsä, tässä olen, halusimme sisällyttää erityisesti elementtejä, jotka laskisivat mahdollista jännitystä ja tukisivat läsnäoloa tässä hetkessä. Luontojana-harjoituksen tavoitteena oli ensisijaisesti tukea ryhmän jäsenten välistä tutustumista. Luonto kannattelee -harjoitus sisälsi erityisesti kehotietoisuuteen ja maadoittumiseen liittyviä elementtejä, jotka edistävät vireystilan laskemista ja hetkessä läsnä olemista aktiivisen toiminnan jälkeen. Metsää puilta -harjoituksessa tavoitteena oli nostaa vireystilaa ruokailun

jälkeen ja tukea tietoisuustaitoja ulkoiseen ympäristöön kiinnittymällä. Puuta kaatamaan -harjoituksen päätarkoituksena oli tasapainottaa vireystilaa jännitysrentoutuksen avulla. Reviiri-harjoituksen tarkoituksena oli toimia vuorovaikutusta tukevana ja tarkastelevana harjoituksena. Hengitä luonnon kanssa -harjoituksessa hyödynnettiin mielikuvia luonnosta opetellen samalla tunnistamaan ja säätelemään omaa hengitystä kehotietoisuuden kehittämiseksi. Harjoitus myös toimi retken päättävänä elementtinä, sillä se sijoittui samaan paikkaan kuin retken ensimmäinen harjoitus.

Psykofyysisen fysioterapian lähtökohtien mukaisesti valitsimme harjoituksiin sellaisia elementtejä, joita olimme itsekin kokeilleet ja hyödyntäneet aiemmin. Kokeilimme myös kaikkia harjoituksia itse etukäteen paikan päällä. Harjoitukset pyrimme suunnittelemaan helpoiksi, kaikille sopiviksi ja helposti ohjattaviksi. Kirjoitimme harjoitusten ohjaamiseksi valmiit ohjeet. Lisäksi harjoituksissa oli elementtejä, joista voi olla hyötyä ryhmän toiminnan lisäksi ohjaajalle (esimerkiksi jännityksen laskeminen).

Omaa ohjaajuutta tukevana yhteistoiminnallisen oppimisen harjoituksina sisällytimme retkelle luonnosta ja retkeltä löytyvien turvallisuutta tuovien asioiden tunnistamista ja pohtimista sekä ohjaajan vahvuuspuu -tehtävän, joka tarjosi samalla mahdollisuuden luontoon uppoutumiseen luontotarinoiden kautta. Pohdinnoissa ja keskusteluissa hyödynsimme konstruktivistista ja kokemuksellista oppimista sekä psykoedukaatiota, missä oppimista rakennetaan jokaisen oman aiemman tietämyksen päälle, eikä anneta valmiita vastauksia vaan autetaan kokemusten ja havaintojen sanoittamisessa ja jäsentämisessä. Yhteistoiminnallisen oppimisen soveltaminen kuuluu myös Mielenreitti-hankkeen toimintaperiaatteisiin.

5.4.3 Työpajaretken osallistujat ja palaute

Työpajaretken markkinoinnin ja ilmoittautumisten vastaanottamisen toteutti Mielen ry. Markkinointi tapahtui Mielenreitillä vapaaehtoisten sisäisissä viestintäkanavissa laatimamme sisältökuvauksen pohjalta. Retkelle ilmoittautui kuusi osallistujaa, joista kaksi perui osallistumisensa. Retki toteutui neljällä osallistujalla,

joista yksi oli Mielenreitin työntekijä. Etukäteen oli sovittu, että Mielenreitin työntekijät huolehtivat retken ruokailujärjestelyistä ja muista tarvittavista tarvikkeista kuten ensiapuvälineistä.

Retken päätteeksi pyysimme osallistujilta palautetta koko päivän ohjelmasta ja sisällön hyödyllisyydestä. Sen lisäksi saimme epäsuorasti palautetta päivän aikana työskentelyä havainnoimalla sekä tehtävien reflektoinnin ja keskustelun kautta. HavaitSIMME, että jokainen osallistui aktiivisesti yhteiseen työskentelyyn, ja reflektointiin. Osallistujat uskalsivat myös tehdä harjoituksia omalla tavallaan, esimerkiksi valita itselleen mieluisimman tavan täyttää piirrostaan Vahvuuspuutehtävässä. Reflektoinnissa uskallettiin tuoda esille myös negatiivisia asioita tai se, ettei harjoitus tuntunut juuri nyt itselle hyvältä, tai että keskittyminen oli vaikeaa. Palautteen perusteella myös ne, joilla oli päivän aihepiiristä tietoa ja kokemuksia entuudestaan, kokivat oppineensa uutta, saaneensa uusia työkaluja ja oivalluksia. Lisäksi palautteessa mainittiin esimerkiksi, että sisällöt oli laadittu asiantuntevasti ja johdonmukaisesti, ohjaus koettiin rauhalliseksi, ajoitus onnistuneeksi, joskin ruoanlaiton koettiin vieneen paljon aikaa muulta työskentelyltä. Osallistujat myös löysivät reitin varrelta itselleen mieleisiä luontokohteita.

6 POHDINTA

6.1 Yhteenveto sekä reflektointi tietoperustaan ja toteutukseen

Opinnäytetyössä suunniteltiin ja toteutettiin Mielenreitin vapaaehtoisille työpajaretki, jonka aiheena oli ryhmän toiminnan tukeminen. Ryhmytyminen ja ryhmyttäminen on myös yhteiskunnallisesti merkittävä ja ajankohtainen aihe, sillä esimerkiksi joka viiden suomalainen kokee yksinäisyyttä (Laaninen & Niemelä 2023). Työn uutuusarvona näemme sen, että ryhmyttämistä lähestyttiin ja tarkasteltiin psykofyysisen fysioterapian ja luonnon hyvinvointivaikutusten näkökulmista. Ainakaan tietääksemme tällaisia näkökulmia yhdistelevää työtä ei ole aiemmin tehty. Tavoitteena oli antaa vapaaehtoisille tietoa ja konkreettisia työvälineitä ryhmien ohjaamiseen ja heidän toteuttamansa luontotoiminnan tueksi. Retki sisälsi ohjattuja harjoituksia, keskustelu- ja pohdintatehtäviä, osallistavaa työskentelyä sekä lyhyitä teoriatietoiskuja. Retken sisällön kokosimme korttivihkoseksi, joka on Mielen ry:n, Mielenreitin ja vapaaehtoisten käytettävissä jatkossa. Opinnäytetyön tuotosta voidaan hyödyntää myös muiden ryhmien kanssa ja ryhmien toiminnan tukemiseen perehtymisessä.

Opinnäytetyön tietoperustan ja toteutuksen perusteella voidaan todeta, että psykofyysistä fysioterapiaa voidaan soveltaa ryhmän toiminnan tukemisessa. Tietoperustaa kootessamme huomasimme, että psykofyysiseen fysioterapiaan ja ryhmän toiminnan tukemiseen liittyy useita samankaltaisia lähtökohtia. Esimerkiksi turvallisuuden tunteen luominen, luottamus ja vuorovaikutus ovat keskeisiä elementtejä molemmissa. Konkreettisista harjoituksista esimerkiksi vireystilan säätelyyn liittyvät harjoitukset sopivat hyvin ryhmän toiminnan tukemiseen. Niillä voidaan säädellä ryhmän vireystilaa vastaamaan ryhmän toimintaan liittyvää tarvetta. Ryhmää ohjatessa on yleensä hyvä alkuun virittää ryhmä toimintaa varten. Toisaalta esimerkiksi jännitykseen liittyvä ylivireys voi vaikeuttaa toimintaa ja vireystilaan liittyvillä harjoituksilla voidaan helpottaa jännitystä ja lisätä turvallisuuden tunnetta. Retkellä käytimme vireystilaan liittyvää harjoitusta myös ruokatauon jälkeen parantamaan valppautta ja keskittymiskykyä seuraavaa työskentelyä varten. Lisäksi pystyimme hyödyntämään harjoituksissa useita psykofyysisen

fysioterapian menetelmällisiä elementtejä, kuten hengitystä, tietoista läsnäoloa, alustasuhdetta, keskittämistä, rentoutusta, liikettä ja vuorovaikutusta.

Harjoituksia suunnitellessamme huomasimme kuitenkin myös, että vaikka psykofyysistä fysioterapiaa voidaan toteuttaa yksilöterapian lisäksi myös ryhmämuotoisesti, ainakin suurin osa tuntemistamme harjoituksista toteutuu yksilötyöskentelynä ja varsinainen vuorovaikutus ja yhteistyö muiden kanssa tapahtuu vasta harjoituksen jälkeen kokemuksina refleктоitaessa. Jäimme pohtimaan, onko tämä vain oma kokemuksemme vai onko tämä psykofyysisen fysioterapian laajempi piirre. Vuorovaikutusta sisältävänä harjoituksena käytimme retkellä Reviiri-harjoitusta, jossa pareittain säädellään etäisyyttä suhteessa toiseen.

Luonnon suhteen työtämme ohjasi ajatus siitä, että luonnolla on itseisarvo ilman, että sitä erikseen muokataan tai valjastetaan käyttöön. Fysioterapiassa luontoa voidaan käyttää esimerkiksi kuntosalina. Omassa työssämme halusimme kuitenkin, että luonto on toimintaympäristö, joka voi tukea työskentelyä, mutta jota myös arvostetaan ja luonnossa sen mukaisesti ollaan ja toimitaan. Tämä lähtökohta on linjassa sen yleisen tavoitteen kanssa, että ihmisten luontoarvoja halutaan edistää. Lähtökohta on perusteltavissa myös siten, että tutkimuksissa on todettu, että luonto ja luonnossa oleminen jo itsessään vaikuttavat hyvinvointiin. Vastaavasti kokemuksemme työn perusteella on, että luonto sopii myös vain toimintaympäristöksi tukemaan psykofyysistä työskentelyä ja ryhmäytymistä. Esimerkiksi työpajaretkellä käydyissä keskusteluissa oli kuultavissa se, että luontoympäristön rauhoittava vaikutus helpottaa jännittämistä ja tuo ihmiset samalle tasolle erilaisista lähtökohdista huolimatta.

Erityisinä hyötyinä psykofyysisen työskentelyn hyödyntämiselle voidaan nähdä esimerkiksi se, että keholliseen työskentelyyn perustuvat harjoitukset voivat toimia nopeasti toimivina ja matalan kynnyksen harjoituksina ryhmäyttämisessä. Esimerkiksi Reviiriharjoitus voi toimia matalan kynnyksen vuorovaikutusharjoituksena, koska siinä ei välttämättä tarvita verbaalista vuorovaikutusta ja siinä voidaan säädellä etäisyyttä suhteessa toisiin ihmisiin. Toisaalta vireystilaa voi olla tehokkaampaa säädellä kehollisen kuin kognitiivisen työskentelyn keinoin, sillä kognitiivinen työskentely edellyttää toimiakseen sieloikkunassa olemista ja voi

vaatia myös enemmän aikaa. Psykofyysiselle fysioterapialle ei ole raportoitu yleisiä haittavaikutuksia (Härkönen ym. 2016, 39–40). Kuitenkin on hyvä ottaa huomioon, että psykofyysinen työskentely voi olla alkuun outoa siihen tottumattomalle ja sen tuottamat kokemukset ovat aina yksilöllisiä. Luonnossa toimittaessa tulee ottaa erityisesti huomioon myös turvallisuus.

Luontoympäristöjen on todettu olevan erityisen otollisia tarjoamaan hämmästyksen kokemuksia. Tällaiset kokemukset voivat toimia ankkureina käsillä olevaan hetkeen, omaan kehoon ja yhteyteen itseä suuremman kanssa. Esimerkiksi psykofyysinen traumatyöskentely tähtää myös vahvistamaan asiakkaan integroitumista hetkeen ja omaan kehoonsa traumamuiston sijasta. Ryhmäyttämisen näkökulmasta yhteinen ihmetyksen jakaminen edistää prososiaalista käyttäytymistä, ja myös seikkailukasvatuksessa tavoitteena on luonnossa selviytyminen yhdessä ryhmänä. Joskus jopa hankaluuksien, kuten huonon sään, eksymisen tai varustehaasteiden läpikäyminen voi olla voimakkaasti ryhmäytymistä edistävää.

6.2 Opinnäytetyön arviointi

Kaiken kaikkiaan opinnäytetyötä voidaan pitää onnistuneena, sillä opinnäytetyön tavoitteen ja tarkoituksen mukaisesti suunnittelimme ja toteutimme Mielenreitin vapaaehtoisille työpajaretken, jonka aiheena oli ryhmäyttäminen. Opinnäytetyön laajempaan tavoitteena oli tukea vapaaehtoisten Mielen ry:n Mielenreitti-luontopolulla toteuttamaa mielen hyvinvointiin tähtäävää luontotoimintaa. Tämän tavoitteen toteutumista emme pystyneet arvioimaan vielä opinnäytetyön toteutuksen aikana. Pyrimme valitsemaan retkelle kuitenkin sellaisia sisältöjä, joista uskomme olevan heille hyötyä tulevaisuudessa. Tukeaksemme retken sisällön jatkokäyttöä, kokosimme sen helposti omaksuttavassa muodossa korttivihkoseen. Saimme lisäksi osallistujilta positiivista palautetta retken toteutuksesta ja sen sisällöistä. Myös sellaiset osallistujat, joilla oli ennestään kokemusta ryhmätoiminnasta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista, kertoivat saaneensa retkellä uusia oivalluksia ja työkaluja. Tulevaisuudessa on toki mahdollista kysyä Mielenreitti-hankkeen yhteistyökumppaneilta, onko tuottamallemme materiaalille ollut käyttöä.

Opinnäytetyön suurimmat heikkoudet liittyvät tietoperustan kokoamistapaan, työpajaretken subjektiiviseen suunnitteluun ja osallistujien määrään. Tietoperustaa ei koottu systemaattisen kirjallisuuskatsauksen tavoin. Tämä tarkoittaa sitä, että meillä on voinut jäädä jotain olennaista kirjallisuutta huomaamatta. Kirjallisuushauissa käyttämämme lumipallotekniikan heikkoutena on, että se voi vahvistaa jotain vallalla olevaa tai vanhentunutta käsitystä, sillä sellaiset lähteet painottuvat, joihin on viitattu usein. Usein viitattujen lähteiden käyttö voi kuitenkin myös lisätä tietoperustan luotettavuutta. Vinoumaa tietoperustaan saattoi aiheuttaa myös se, että psykofyysisestä fysioterapiasta voi olla vaikea löytää tutkimusta, koska kyseistä käsitettä ei juuri käytetä Suomen ulkopuolella (Härkönen ym. 2016, 8). Työn tarkoituksena ei kuitenkaan ollut toteuttaa systemaattista katsausta, ja kirjallisuuskatsaukseen liittyviä heikkouksia pyrimme vähentämään käyttämällä lähdekritiikkiä sekä ottamalla tietoperustaan mukaan erilaisia ja toisiaan täydentäviä näkökulmia käsiteltävistä aiheista.

Koska tietoperustaa ei koottu ja raportoitu systemaattisen katsauksen tavoin, se ei ole sellaisenaan toistettavissa. Vastaavasti, retken suunnittelu oli subjektiivista, vaikka se perustuikin tietoperustaan, opinnoissa oppimaamme sekä kokemuksiimme projektiopinnoista. Retken sisältö ei kuitenkaan esimerkiksi opinnäytetyömme aihepiirien ammattilaisilla, joten muiden opiskelijoiden tai ammattilaisten suunnittelemana retki voisi olla toisenlainen. Retken osallistujamäärä jäi lopulta melko pieneksi. Retkelle ilmoittautui kuusi henkilöä, mutta viime hetken peruutusten vuoksi retkellä oli lopulta neljä osallistujaa, joista yksi oli Mielenreitin työntekijä. Retken sisällöstä kokoamamme korttivihkonen mahdollistaa kuitenkin retkimateriaalin käytön myös sellaisille henkilöille, jotka eivät olleet retkellä mukana.

Opinnäytetyömme keskeinen vahvuus on se, että retken suunnittelussa tekemämme valinnat olivat perusteltavissa tietoperustan ja käytännön tarpeiden kautta. Esimerkiksi se, että suunnittelussa käyttämämme teoreettiset lähtökohdat toistuivat eri viitekehyksissä vahvistaa käsitystä siitä, että pystyimme tietoperustan avulla valitsemaan retkelle työmme tavoitteen kannalta relevantteja sisältöjä. Vahvuutena voidaan nähdä myös se, että suunnittelemamme harjoitukset on kuvattu yksityiskohtaisesti sekä opinnäytetyön liitteessä että retken sisällöistä tehdyssä korttivihkosessa, sillä tieteellisissä julkaisuissa psykofyysisen fysioterapian

interventioiden, harjoitteiden, terapian sisällön ja toimintaympäristöjen kuvaaminen on usein niukkaa (Härkönen 2016, 29, 32). Harjoituksissa on kuitenkin jätetty tilaa ohjaajan persoonalle ja mieltymyksille, mikä on tärkeää sekä ryhmäyttämisessä että psykofyysisen fysioterapian ohjaamisessa.

6.3 Kehittämisehdotukset ja jatkotyön tarpeet

Toivomme, että työpajaretkeä varten laatimastamme materiaalista on hyötyä vielä opinnäytetyömme valmistumisen jälkeenkin. Työpajaretken materiaali on Mielen ry:n, Mielenreitti-hankkeen ja vapaaehtoisten käytettävissä laatimamme korttivihkosen muodossa. Työpajaretken sisällöt harjoituksineen ovat nähtävissä opinnäytetyön liitteessä ja siten myös muiden käytettävissä opinnäytetyön julkaisemisen jälkeen. Ryhmien ohjaajat voivat käyttää materiaalia perehtyäkseen ryhmien toimintaan liittyviin perusasioihin, ja harjoitukset ovat sovellettavissa sellaisenaan erilaisten ryhmien toiminnan tukemiseen. Harjoituksia voisi olla mahdollista kuitenkin myös vielä kehittää. Harjoitukset ovat melko tavanomaisia psykofyysisen fysioterapian harjoituksia, vaikka ne onkin suunniteltu tukemaan ryhmätoimintaa ja niissä on hyödynnetty luontoa ympäristönä. Jäimme pohtimaan voisiko harjoituksiin saada vielä uudenlaista näkökulmaa. Voisiko psykofyysisen fysioterapian lähtökohdista esimerkiksi suunnitella enemmän erilaisia harjoituksia, joissa ollaan jo itse harjoituksen aikana vuorovaikutuksessa tai tehdään yhteistyötä eri ryhmän jäsenten kesken. Psykofyysisen fysioterapian menetelmien ottaminen käyttöön myös terapiaryhmien ulkopuolella tukisi terveyden edistämistä ja ongelmien ennaltaehkäisyä. Retkellä vuorovaikutusta oli toki muuten paljon muiden sisältöjen ja harjoitusten reflektoinnin yhteydessä, joten ehkä oli myös hyvä, että kaikissa harjoituksissa ei ollut vuorovaikutusta.

Vaikka opinnäytetyömme ei ollut tutkimuksellinen työ, tietoperustaa kootessa meille heräsi ajatuksia mielenkiintoisista jatkotutkimusaiheista. Tietoperusten perusteella meille jäi käsitys, että psykofyysistä fysioterapiaa on tähän mennessä tutkittu lähinnä sairaus- ja oirekeskeisesti. Härkönen ym. (2016, 31–32) totesivat myös, että psykofyysisen fysioterapian interventiot ovat lähinnä oirelähtöisiä ja mittaus niissä on sairauskeskeistä. Olisi mielenkiintoista saada lisää tietoa psy-

kofyysisen fysioterapian soveltamisesta ennalta ehkäisevästi ja esimerkiksi toimisorientaation näkökulmasta. Olisi myös mielenkiintoista selvittää lisää sitä, kuinka ryhmäytyminen ja ryhmän toiminta otetaan huomioon fysioterapiaryhmissä.

6.4 Oman oppimisen ja kehittymisen arviointi

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen oli meille uutta. Aiemmasta toiminnallista opinnäytetyötä muistuttavasta projektityökokemuksestamme oli kuitenkin hyötyä opinnäytetyökokonaisuuden hallinnassa. Haastavinta oli hahmottaa toiminnallisen opinnäytetyön raportointia, sillä se poikkeaa jonkin verran tavanomaisesta tutkimuksellisesta raportoinnista ja voi myös vaihdella esimerkiksi työn aiheen mukaan. Toisaalta haastavaa oli myös soveltaa opinnäytetyössä useaa eri viitekehystä sopivalla tarkastelutarkkuudella.

Samalla se, että saimme perehtyä opinnäytetyötä tehdessä näihin meitä kiinnostaviin aihepiireihin, oli yksi opinnäytetyön tärkeimmistä anneista meille tekijöinä. Antoisa kokemus oli myös saada toimia Mielenreitti-hankkeen ja sen vapaaehtoisten kanssa. Retken ohjaaminen luonnossa vahvisti opintojen aikana saamaamme ohjaamisosaamista. Ryhmän ohjaaminen luonnossa edellytti uudenlaisten asioiden huomioimista ohjaamiseen valmistautumisessa, että ohjaamisessa. Etukäteen oli valmistauduttava esimerkiksi erilaisiin sääolosuhteisiin. Se, että kävimme etukäteen paikan päällä retken harjoituksineen läpi tuki varsinaista ohjaamista ja luontoympäristön hyödyntämistä ohjaamisessa. Retken ja harjoitusten ohjaaminen luonnossa helpotti omaa jännittämistä ja tasasi myös omaa vireystilaa. Ohjaajana metsäympäristö tuntui armolliselta ja sallivalta, mikä edisti kykyä olla läsnä ryhmälle. Ryhmä oli jo valmiiksi positiivisesti asennoitunut, mikä oli myös ohjaamisen kannalta helpottavaa. Oli niin ikään kiinnostavaa ja innostavaa lähestyä jo ennestään tuttuja harjoituksia ja aihepiirejä luovasti, ja muokata niitä luontokonteksti huomioiden.

LÄHTEET

Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. My Generation Oy.

Ala-Nikkola, T. 2018. Mielenterveyspalveluiden rakenne ja siihen vaikuttavat tekijät Etelä-Suomen sairaanhoitopiirien alueella. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 30.11.2022. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-3620-6>

Alihanka, K. & Muranen, A. 2019. Luontoliikunta sydänpotilaan mielenterveyden tukemisessa. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 3.12.2022. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019121025638>

Ambolt, A., Gard, G., & Hammarlund, C. S. 2017. Therapeutically efficient components of Basic Body Awareness Therapy as perceived by experienced therapists – a qualitative study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 21(3): 503–508.

Arajärvi, P. & Thesleff, P. 2020. Suorituskyvyn psykologia – Tieto- ja taitokirja korkeaa suorituskykyä ja hyvinvointia rakentaville. Lahti: VK-Kustannus Oy.

Ballew, M. T. & Omoto, A. M. 2018. Absorption: How nature experiences promote awe and other positive emotions. *Ecopsychology*, 10(1): 26–35.

Bergland, A., Olsen, C. F., & Ekerholt, K. 2018. The effect of psychomotor physical therapy on health-related quality of life, pain, coping, self-esteem, and social support. *Physiotherapy Research International: the Journal for Researchers and Clinicians in Physical Therapy*, 23(4): e1723–n/a.

Bragg, R. & Atkins, G. 2016. A review of nature-based interventions for mental health care. Natural England Commissioned Reports, Number 204. Saatavilla: <http://publications.naturalengland.org.uk/file/6567580331409408>, Viitattu 27.6.2023.

Brownell, C., Zerwas, S. & Ramani, G.B. 2007. So big” The development of Body Self-awareness in Toddlers. *Child Development* 78(5):1426–1440.

Chen, S. & Mongrain, M. 2021. Awe and the interconnected self. *The journal of positive psychology*, 16(6): 770–778.

Chen, M. & Rybak, C. 2018. *Group Leadership Skills: Interpersonal Process in Group Counseling and Therapy*. 2. painos. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.

Danner, U., Avian, A., Macheiner, T., Salchinger, B., Dalkner, N., Fellendorf, F.T., Birner, A., Bengesser, S.A., Platzer, M., Kapfhammer, H-P., Probst, M & Reininghaus, E.Z. 2017. “ABC” - The Awareness-Body-Chart: A new tool assessing body awareness. *PloS one*. 12(10): e0186597–e0186597.

Duodecim 2020. Konsensus 2020: Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen. Lääkäriseura Duodecim ja Suomen Akatemia. Viitattu 24.11.2022.

<https://www.duodecim.fi/wp-content/uploads/sites/9/2020/03/Konsensuslausema-versio-1.6-3.pdf>

Ekerholt, K. & Gretland, A. 2018. Norwegian psychomotor physiotherapy, a brief introduction. Teoksessa Probst, M. & Skjaerven, L.H. (toim.) *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry: a scientific and clinical based approach*. Edinburgh: Elsevier, 51–58.

Fong, K.; Hart, J. & James, P. 2018. A Review of Epidemiologic Studies on Greenness and Health: Updated Literature Through 2017. *Current Environmental Health Reports*, 5:77–87.

Frazier, M.L., Fainshmidt, S., Klinger, R.L., Pezeshkan, A. & Vracheva V. 2017. Psychological Safety: A Meta-Analytic Review and Extension. *Personnel psychology*, 70(1):113–65.

Gard, G., Nyboe, L. & Gyllensten, A.L. 2020. Clinical reasoning and clinical use of basic body awareness therapy in physiotherapy – a qualitative study? *European Journal of Physiotherapy*. 22(1): 29–35.

Gladwell, V.; Brown, D.; Wood, C.; Sandercock, G. & Barton, J. 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(3): 1–7.

Ginzburg, K., Tsur, N., Barak-Nahum, A. & Defrin, R. 2014. Body awareness: differentiating between sensitivity to and monitoring of bodily signals. *Journal of behavioral medicine*, 37(3): 564–75.

Green Care Finland n.d. Luontohoiva & Luontovoima. Verkkosivu. Viitattu 3.12.2022. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva--luontovoima/>

Gyllensten, A. L., Jacobsen, L. N., & Gard, G. 2019. Clinician perspectives of Basic Body Awareness Therapy (BBAT) in mental health physical therapy: An international qualitative study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4): 746–751.

Hamer, K. 2016. *Leading a Group: A Practical and Comprehensive Handbook*.

Harsu, M.; Koski, V.; Kostin-Harjamäki, E. & Lehtivuori, H. 2013. Opettajien käsitäyttöä ryhmäytymisestä. Ammatillisen opettajankoukutuskehittämishanke, Ammatillinen opettajakorkeakoulu, Tampereen ammattikorkeakoulu.

Hartig, T.; Mitchell, R.; de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35:207–228.

Husk, K.; Lovell, R.; Cooper, C.; Stahl-Timmins, W. & Garside, R. 2016. Participation in environmental enhancement and conservation activities for health and well-being in adults: a review of quantitative and qualitative evidence. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5:1–130, Art. No.: CD010351.

Härkönen, U., Muhonen, M., Matinheikki-Kokko, K. & Sipari, S. 2016. Psykofyysinen fysioterapia kuntoutusmuotona. Kuntoutuksen vaikutukset ja hyödyt asiakas- ja ammattilaiskokemusten sekä kirjallisuuskatsauksen valossa. Työpapereita 97/2016. Helsinki: Kela. Luettu 2.12.2022. <http://hdl.handle.net/10138/164282>

Jaakkola, R. 2007. Hetkiä psykofyysisen fysioterapian käytännöstä. Teoksessa Psykofyysinen fysioterapia 2. Kehon tuntemisesta kehon ymmärtämiseen. Lähteenmäki, M-L & Jaakkola, R. (toim.) Pirkanmaan ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Opinnäytetyöt. Nro 4. 8–11.

Jääskeläinen, L. 2022. Ryhmä toimivaksi: helppoja harjoituksia ryhmäyttämiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kansalaisareena. 2022. Vapaaehtoisten tukeminen, koulutus ja kiittäminen. Verkkosivu. Viitattu 30.11.2022. <https://kansalaisareena.fi/aloittavan-vapaaehtoistoiminnan-koordinaattorin-opas/vapaaehtoisten-tukeminen-koulutus-ja-kiittaminen/>

Karppinen, S. J. A. 2005. Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa. Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 2.1.2023. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9514277554.pdf>

Karppinen, S.J.A. & Latomaa, T. (toim.) 2007. Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Karppinen, S.J.A. 2007. Elämyksestä kokemukseen ja oppimiseen. 75–79. Teoksessa Karppinen, S.J.A. & Latomaa, T. (toim.) 2007. Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Karppinen, S.J.A. & Latomaa, T. 2015. Seikkaillen elämyksiä III. Suomalainen seikkailupedagogiikka. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus

Karppinen, S.J.A., Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A. (toim.) 2020. Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 97. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu.

Keiski, R., Hämäläinen, K., Karhunen, M., Löfström, E. ym. (toim.). 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Kjölstad, G., Gyllensten, A.L. & Gard, G. 2022. Body awareness in healthy subjects - a qualitative study. *European journal of physiotherapy*. 24(4):219–26.

Kohonen, I., Kuula-Luumi, A., Spoof, S-K. (toim.). (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

- Korpela, K.; Ylén, M.; Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2007. Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & Place* 14:636–652.
- Kurland, R. 2005. Planning: The Neglected Component of Group Development. *Social Work with Groups*, 28(3–4), 9–16.
- Laaninen, M. & Niemelä, M. 2023. Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. *Yhteiskuntapolitiikka*, 88(3): 237–247.
- Leppänen, T. & Jääskeläinen, A. (toim.) 2017. Luontoa elämään – toimintamalleja osallisuuden ja toimintakyvyn vahvistamiseksi. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 3/3. Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke, Sarja B. Tutkimusraportit ja kokoomateokset 24/2017. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu.
- Leuteritz, J.P., Navarro, J., Czakert, J.P. & Berger, R. 2022. Validation of the German group development (GD) questionnaire. *Current psychology*, 41(7): 4321–8.
- Lipponen, M.; Hallikainen, V. & Kilpeläinen, P. 2022. Effects of nature-based intervention in occupational health care on stress – a Finnish pilot study comparing stress evaluation methods. *Journal of multidisciplinary healthcare*, 15: 577–593.
- Lähteenmäki, S. 2007. Ryhmäyttäminen ohjaajan työkaluna. Kehittämishankereportti. Opinto-ohjaajakoulutus, Ammatillinen opettajakorkeakoulu, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Lönnqvist, J. 2021a. Psykiatria ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 15. uud. Painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 18–67.
- Lönnqvist, J. 2021b. Psykososiaaliset hoidot. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 15. uud. Painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 899–919.
- Lönnqvist, J. & Pirkola, S. 2021. Suomalainen hoitojärjestelmä. Teoksessa Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.) *Psykiatria*. 15. uud. Painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 876–898.
- Macdonald, H., & Nicholls, D. A. 2017. Teaching physiotherapy students to “be content with a body that refuses to hold still.” *Physiotherapy Theory and Practice*, 33(4), 303–315. <https://doi.org/10.1080/09593985.2017.1302027>
- Maier, J. & Jette, S. 2016. Promoting Nature-Based Activity for People with Mental Illness Through the US “Exercise is Medicine” Initiative. *American Journal of Public Health* 106 (5), 796–799.
- Maljanen, M. 2022a. Psykologinen näkökulma. Luento 31.1.2022. Aikuisten fysioterapia 2 –opintojakso. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Maljanen, M. 2022b. Hengityksen epätasapaino – harjoituksia. Harjoitustunnit, kevät 2022. Aikuisten fysioterapia 2, Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma, Tampereen ammattikorkeakoulu.

Maljanen, M. 2022c. Traumatisoituminen ja kehotyöskentely. Luento, kevät 2022. Aikuisten fysioterapia 2, Fysioterapeutin tutkinto-ohjelma, Tampereen ammattikorkeakoulu.

Martin, M. 2016. Hengitys virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa. Kirjapaja.

Martin, M.; Seppä, M.; Lehtinen, P. & Törö, J. 2014. Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena. Tampere: Mediapinta.

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa ryhmästä: Opas hyvinvointiryhmän ohjaajalle. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Marttila, M. 2020. Luontoliikunta elämys- ja seikkailupedagogiikassa. Teoksessa: Karppinen, S.J.A., Marttila, M. & Saaranen-Kauppinen, A. (toim.) 2020. Seikkailukasvatusta Suomessa – pedagogisia ja didaktisia näkökulmia. Humanistinen ammattikorkeakoulu julkaisuja, 97. Helsinki: Humanistinen ammattikorkeakoulu, 160–175.

Marttila, M. 2016. Elämys- ja seikkailupedagoginen luontoliikunta opetussuunnitelman toteutuksessa: etnografinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto. Liikuntapedagogiikka. Väitöskirja. Viitattu 2.1.2023. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/49593>

Mathieu, J.E., Gallagher, P.T., Domingo, M.A. & Klock EA. 2019. Embracing Complexity: Reviewing the Past Decade of Team Effectiveness Research. Annual review of organizational psychology and organizational behavior, 6(1):17–46.

Mehling, W.E., Wrubel, J., Daubenmier, J.J., Price, C.J., Kerr, C.E., Silow, T., Gopisetty, V & Stewart, A.L. 2011. Body Awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine, 6(6).

Mehling, W.E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C.J., Hecht, F.M. & Stewart A. 2009. Body awareness: Construct and self-report measures. PloS one 4(5): e5614–e5614.

Meneses, R., Ortega, R., Navarro, J. & de Quijano SD. 2008 Criteria for Assessing the Level of Group Development (LGD) of Work Groups: Groupness, Entitativity, and Groupality as Theoretical Perspectives. Small group research, 39(4):492–514.

Mielen ry. n.d.a. Kokemusasiantuntijatoiminta. Verkkosivu. Viitattu 8.6.2023. <https://mielen.fi/kokemusasiantuntijatoiminta/>

Mielen ry. n.d.b. Mielenreitti – toivon tarinoita ja kohtaamisia luonnossa. Verkkosivu. Viitattu 30.11.2022. <https://mielen.fi/mielenreitti/>

Mielen ry. n.d.c. Mielen ry. Verkkosivu. Viitattu 8.6.2023. <https://mielen.fi/mielen-ry/>

Mielen ry. n.d.d. Vapaaehtois- ja vertaistoiminta. Verkkosivu. Viitattu 8.6.2023. <https://mielen.fi/vapaaehtoistoiminta/>

Mielen ry. 2021. Luontotoiminnan kalenteri julkaistu. Verkkosivu. Viitattu 8.6.2023. <https://mielen.fi/luontotoiminnan-kalenteri-julkaistu/>

Mitchell, R. & Popham, F. 2008. Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study. *Lancet*, 372: 1655–1560.

Morita, E.; Fukuda, S.; Nagano, J.; Hamajima, N.; Yamamoto, H.; Iwai, Y.; Nakashima, T.; Ohira, H. & Shirakawa, T. 2007. Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Public health*, 121: 54–63.

Nicholls, D. A. & Gibson, B. E. 2010. The body and physiotherapy. *Physiotherapy Theory and Practice*, 26(8): 497–509. <https://doi.org/10.3109/09593981003710316>

Nordling, E. 2018. Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveystyössä? *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, 134(15): 1476–83. Saatavilla: <https://www.duodecimlehti.fi/duo14435#s2>.

Nummenmaa, L., Glerean, E., Hari, R. & Hietanen, J.K. 2014. Bodily maps of emotions. *Proceedings of the National Academy of Sciences – PNAS*, 111(2): 646–5

Outward Bound Finland ry. 2022. Elämyspedagogiikka. Verkkosivu. Viitattu 2.1.2023. <https://www.outwardbound.fi/elamyspedagogiikka>

Paasu-Hynynen, S. & Mäkinen, T. 2022. Edustajiston kannanotto: Mieli voi kuntoutua myös kehon kautta. Verkkosivu. Viitattu 2.12.2022. <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/ajankohtaista/edustajiston-kannanotto-mieli-voi-kuntoutua-myos-kehon-kautta/#:~:text=Tietoisuutta%20fysioterapian%20vaikutuksista%20on%20t%C3%A4rke%C3%A4,ja%20kii-reett%C3%B6m%C3%A4st%C3%A4%20kohtaamisesta%20fysioterapeutin%20kanssa>

Perlin, J. & Li, L. 2020. Why Does Awe Have Prosocial Effects? New Perspectives on Awe and the Small Self. *Perspectives on psychological science*, 15(2): 291–308.

Piironen, L. 2012. Olisiko kehollisista menetelmistä apua vakauttamiseen? Teoksessa Antervo, A., Mankila, P., Hästbacka, K., Katajisto, J., Suokas-Cunliffe, A., Petterson, P., Piironen, L., Lindqvist, A. & Wallin, P. 2012. Traumaperäisen dissosiaatiohäiriön vakauttaminen Suomessa: Projektiraportti 2009–2012. Oulu: Traumaterpiakeskus, 87–97.

Pirkola, S. 2020. Tulevaisuuden mielenterveyspalvelut. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 135 (16), 1763–1764. Viitattu 30.11.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15737>

Probst, M. & Skjaerven, L.H. 2018. Introduction to physiotherapy in mental health and psychiatry. Teoksessa Probst, M. & Skjaerven, L.H. (toim.) *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry: a scientific and clinical based approach*. Edinburgh: Elsevier, 2–12.

PSYFY (Suomen Psykofyysisen Fysioterapian Yhdistys ry). n.d.a. Mitä on psykofyysinen fysioterapia? Verkkosivu. Viitattu 5.12.2022. <https://psyfy.net/psykofyysinen-fysioterapia/>

PSYFY. n.d.b. Psyfy ry suosittelee työnohjausta psykofyysistä fysioterapiaa tekeville. https://psyfy.net/app/uploads/2018/09/PSYFY_ry_kannanotto_tyo%CC%88nohjaukseen.1-1.pdf

PSYFY. 2019. Psyfyn suositus psykofyysiseen fysioterapiaan erikoistumisesta (2019). <https://psyfy.net/app/uploads/2019/03/PSYKOFYYSINEN-FYSIOTERAPEUTTI-NIMIKE.pdf>

Rapp, T., Maynard, T., Domingo, M. & Klock, E. 2021. Team Emergent States: What Has Emerged in The Literature Over 20 Years. *Small group research*, 52(1):68–102.

Ristic, I., Skorc, B. & Mandic, T. 2016. Novelty and coherence in group creative processes. *Psihologija*, 49(3):213–29.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Teemoittelu. Luku 7.3.4. Kvali-MOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. (Viitattu 24.6.2023.)

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. *Opetusjulkaisuja* 62. Julkisohtamien 4. Vaasan yliopisto. Vaasa. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-349-3>

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. *Psykologian ja logopedian tohtoriohjelma. Väitöskirja*. Viitattu 2.12.2022. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön: Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun Puheenvuoroja 72. Turku.

Sandström, M. 2010. *Psyhyke ja aivotointa – Neurofysiologinen näkökulma*. Helsinki: WSOY pro.

Shanahan, D.; Bush, R.; Gaston, K.; Lin, B.; Dean, J.; Barber, E. & Fuller, R. 2016. Health benefits from nature experiences depend on dose. *Scientific reports*, 6:28551.

Siljamäki, M., Kalaja, M., Perttula, J. & Kokkonen, M. 2016. Lähtökohtana holistinen kehollisuus: koululiikunnan uudet tuulet. *Liikunta & Tiede* 53 (1), 40–46.

Skjaerven, L. H., Gard, G., & Kristoffersen, K. 2003. Basic elements and dimensions to the phenomenon of quality of movement – a case study. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 7(4): 251–260.

Skjaerven, L.H. & Mattson, M. 2018. Basic body awareness therapy (BBAT): a movement awareness learning modality in physiotherapy, promoting movement quality. Teoksessa Probst, M. & Skjaerven, L.H. (toim.) *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry: a scientific and clinical based approach*. Edinburgh: Elsevier, 59–68.

Skjaerven, L. H., Mattsson, M., Catalan-Matamoros, D., Parker, A., Gard, G., & Gyllensten, A. L. 2019. Consensus on core phenomena and statements describing Basic Body Awareness Therapy within the movement awareness domain in physiotherapy. *Physiotherapy Theory and Practice*, 35(1): 80–93.

Suomen nuorisokeskusyhdistys ry n.d. Tule mukaan seikkailuun. Verkkosivu. Viitattu 2.1.2023. <https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/>

STM (Sosiaali- ja terveysministeriö). n.d. Mielenterveyspalvelut. Verkkosivu. Viitattu 2.12.2022. <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Sundberg, N., Putkisaari, H. & Salmela, J. 2015. Kehoni on pesäni: Matka keho-tietoisuuteen – Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. 2. painos. Helsinki: Solution Models House.

TENK (Tutkimuseettinen neuvottelukunta). n.d. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Verkkosivu. Viitattu 5.12.2022. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

Thornquist, E. 2022. Movement, touch and talk in Norwegian psychomotor physiotherapy. *Frontiers in Rehabilitation Sciences*, 3, 1011146–1011146.

Thornquist, E. 2018. Phenomenology – A source of inspiration. Teoksessa: Probst, M. & Skjaerven, L.H. (toim.). 2018. *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry: a scientific and clinical based approach*. Edinburgh: Elsevier, 18-22.

Tsakiris, M. 2017. The multisensory basis of the self: From body to identity to others. *Quarterly journal of experimental psychology* 70(4):597–609.

Tuckman, B.W., & Jensen, M.A.C. (2010). Stages of Small-Group Development Revisited. *Group Facilitation*, 10, 43–.

Tuckman, B.W. & Jensen, M.A.C. 1977. Stages of Small-Group Development Revisited. *Group & organization management*, 2(4): 419–27.

Turunen, J. HTM Ympäristöpolitiikka, Fysioterapeutti AMK, yrittäjä. 2021. Miksi ja miten viedä fysioterapiaa metsään? Luento 28.4.2021. Luonto ja fysioterapia -webinaarisarjan ensimmäinen osa. Tampereen seudun fysioterapeutit ry.

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke, Sarja B. Raportit ja selvitykset 19/2016. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu.

Tyrväinen, L.; Lanki, T.; Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Duodecim* 2018: 134:1397–1403.

UKK-instituutti. 2021. Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla. Verkkosivu. Viitattu 2.12.2022. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/#:~:text=Tutkimusten%20mukaan%20luonnossa%20liikkumisella%20ja,riskin%C3%A4%20sairastua%20syd%C3%A4n%2D%20ja%20muistisairauksiin.>

Vancampfort, D., Brunner, E., Damme, T., & Stubbs, B. 2022. Efficacy of basic body awareness therapy on functional outcomes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Physiotherapy Research International: the Journal for Researchers and Clinicians in Physical Therapy*, 28(1): e1975–n/a

van Erp, R. M. A., Huijnen, I. P. J., Jakobs, M. L. G., Kleijnen, J., & Smeets, R. J. E. M. 2019. Effectiveness of Primary Care Interventions Using a Biopsychosocial Approach in Chronic Low Back Pain: A Systematic Review. *Pain Practice*: 19(2), 224–241.

Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 17.11.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/book/9789523701236>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.–2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

WHO (World Health Organization). n.d. Health and Well-Being. Verkkosivu. Viitattu 24.11.2022. <https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

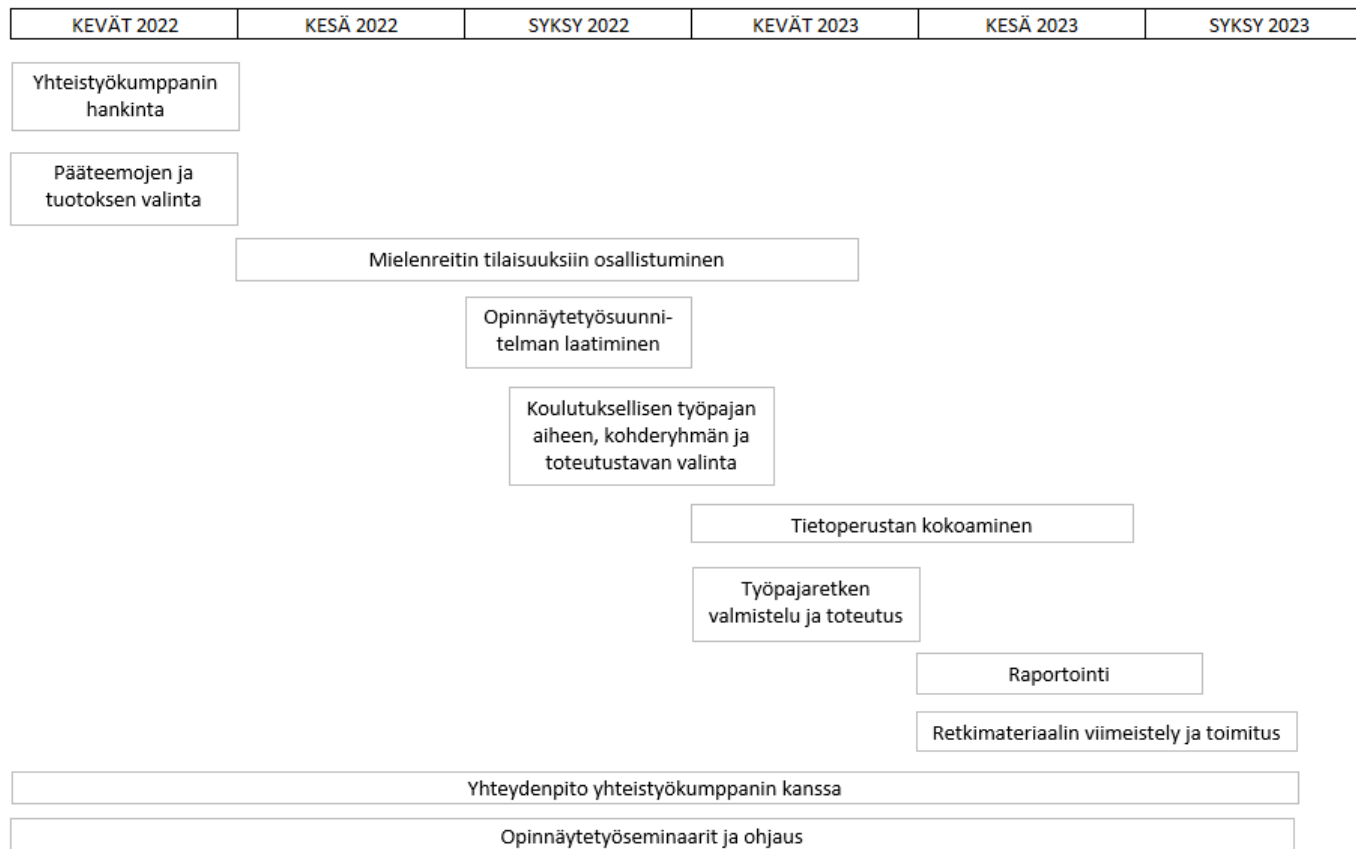
WHO. 2022a. Mental health: strengthening our response. Verkkosivu. Viitattu 24.11.2022. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

WHO. 2022b. World mental health report: Transforming mental health for all. E-kirja. Geneva: World Health Organization. Viitattu 25.11.2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

Wilson E.O. 1984. *Biophilia: The Human Bond with other Species*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press. Artikkelissa: Gladwell, V.; Brown, D.; Wood, C.; Sandercock, G. & Barton, J. 2013. The great outdoors: how a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(3): 1–7.

LIITTEET

Liite 1. Opinnäytetyön vaiheet ja aikataulu



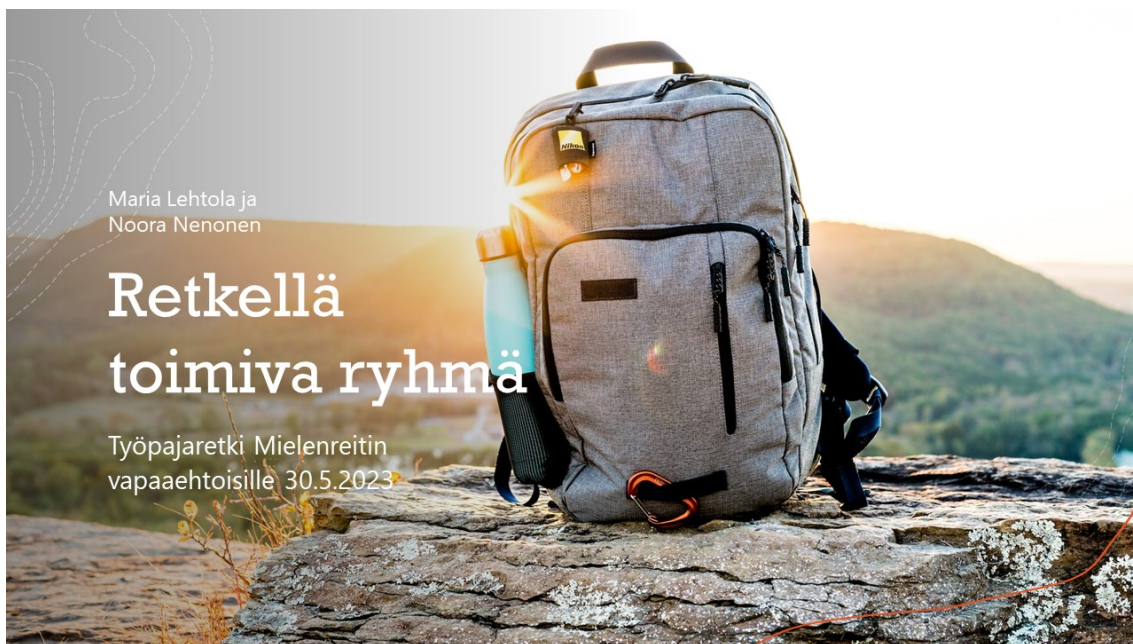
Liite 2. Työpajaretken reitti ja harjoitusten sijainnit



Merkkien selitykset vasemmasta yläkulmasta alkaen lammen ympäri vastapäivään ja takaisin lähtöpisteelle

	Tervetulosanat Pohdinta: kokemukset ryhmistä ja ohjaamisesta		Harjoitus: Metsää pulta (rannassa nuotiopaikalla)
	Harjoitus: Tervehdys metsä, tässä olen		Harjoitus: Oma reviiri Harjoitus: Puuta kaatamaan
	Teoria: ryhmäyttäminen ja ryhmän kehitysvaiheet		Teoria: Vireystila ja sietoikkuna Teoria: Toimivan ryhmän piirteitä
	Harjoitus: Luontojana Harjoitus: Turvapaikka ja turvaesine luonnosta		Pohdinta: Ohjaajan vahvuuspuu Pohdinta: Mitä päivästä jäi käteen
	Harjoitus: Luonto kannattelee		Harjoitus: Hengitä luonnon kanssa
	Ruokatauko		Loppupalaute ja retken päätös

Liite 3. Työpajaretken sisältö ja materiaali



Työpajaretken ohjelma

Aamupäivä 9-11.15

- Tervetulosanat
- Kävelypohdinta
 - Aiemmat kokemukset ryhmistä ja niiden ohjaamisesta
- Harjoitus
 - Tervehdys metsä, tässä olen
- Kävelypohdinta jatkuu
- Kävelypohdinnan purku
- Teoriatietoisku
 - Mitä ryhmäyttäminen tarkoittaa, ryhmän vaiheet
- Harjoitus
 - Luontojana
- Osallistavaa työskentelyä
 - Turvallinen luontopaikka ja turvaesine
- Harjoitus
 - Luonto kannattelee

Ruokailu 11.15-12.45

Iltapäivä 12.45-15

- Harjoituksia
 - Metsää puilta
 - Puuta kaatamaan
- Teoriatietoisku
 - Vireystila ja sietoikkuna
- Harjoitus
 - Oma reviiri
- Teoriatietoisku
 - Toimivan ryhmän piirteitä
- Osallistavaa työskentelyä
 - Ohjaajan vahvuuspuu
- Kävelypohdinta
 - Mitä jäi mieleen, mitä opin, mitä voisin ottaa käyttöön
- Harjoitus
 - Hengitä luonnon kanssa
- Kävelypohdinta jatkuu
- Kävelypohdinnan purku ja retken lopetus

Tervetulosanat ja ryhmäsopimus

- Tervetuloa Retkellä toimiva ryhmä - työpajapäivään
- Opinnäytetyöntekijöiden ja opinnäytetyön esittely
- Opinnäytetyötiedote ja suostumus
- Ryhmäsopimus
- Nimikierros
 - Oletko ollut aiemmin mukana Mielenreitin toiminnassa
 - Tunnelmat ja odotukset
- Retken aihe ja sisältö
- Ryhmäsopimus
 - Kuuntelemme toisiamme
 - Kunnioitamme jokaista
 - Emme kerro toisten osallistujien asioista ryhmän ulkopuolella
 - Ryhmän ohjaajat noudattavat myös sääntöjä
 - Muita (ryhmäläisten toiveet)?

Kävelypohdinta pareittain

- Mihin eri ryhmiin kuulut?
 - Esimerkiksi perhe, eri harrastusporukat, kaverit, työhön liittyvät jne.
- Ajattele jotain sinulle tärkeää ryhmää
 - Mitä ryhmä sinulle merkitsee, mitä ajatuksia tai tunteita herää?
- Millaisia rooleja otat tai huomaat toteuttavasi eri ryhmissä?
 - Esimerkiksi tiedonhakija, seurailija, kriitikko, rohkaisija, järjestelijä, humoristi jne.
- Millaisena koet ryhmätyöskentelyn? Onko se sinulle helppoa vai haastavaa? Miksi?
- Muistele jotain huonoa ryhmäkokemusta
 - Mikä siinä oli sinulle epämiellyttävää?
- Muistele jotain hyvää ryhmäkokemusta
 - Mikä ryhmässä oli toimivaa sinulle?

Harjoitus: Tervehdys metsä, tässä olen

- Ota hyvä lantionlevyinen seisoma-asento, voit kohdistaa katseen etuviistoon alas maahan
- Vie hetkeksi huomiosi ajatuksiisi
- Huomaa lyhyesti
 - Mitä ajatuksia sinulla on tällä hetkellä
 - Mitään ei tarvitse yrittää muuttaa, huomaaminen riittää
- Jos tuntuu, että ajatukset harhailevat muualla kuin tässä hetkessä
 - Laita mielessäsi ajatuksesi talteen lippaaseen, sulje lipas ja aseta se vierellesi odottamaan
 - Voit ottaa lippaan ja ajatukset taas mukaasi retken päätyttyä
- Tuo sitten huomiosi tähän hetkeen, omaan kehoon ja hengitykseen
 - Anna vatsan ja keuhkojen liikkua vapaasti hengityksen tahtiin
 - Hengitä nenän kautta sisään ja suun kautta ulos puhaltaen ilman rauhallisesti huulten välistä ulos
 - Anna hartioiden rentoutua uloshengityksellä
- Jatka hengitystä omaan tahtiin, mutta suuntaa katse ja huomio samalla edessäsi avautuvaan maisemaan
- Sisäänhengityksellä tervehdi metsää ja maisemaa tuomalla kädet etukautta ylös ja yläviistoon, avaa samalla hieman rintakehää
- Uloshengityksellä tuo kädet sivukautta takaisin alas vartalon vierelle
- Toista muutaman kerran ja huomaa olevasi läsnä tässä hetkessä ja paikassa
- Katso vielä hetki ympärillesi ja huomaa muut retkellä mukana olevat

Kävelypohdinnan purku

- Käydään yhdessä keskustellen läpi paripohdinnan herättämiä ajatuksia
 - Erilaisista ryhmistä ja ryhmäjäsenyyksistä
 - Ryhmiin kuulumisen merkityksestä
 - Rooleista ryhmissä
 - Ryhmä- ja ryhmätyöskentelykokemuksista
 - Hyvin toimivan ryhmän tekijöistä

Tietoisku: Mitä ryhmäyttäminen tarkoittaa?

- Ryhmäyttäminen on ennalta suunniteltua ohjattua toimintaa, jolla tuetaan ryhmän hyvinvointia ja työskentelyä
- Ryhmäytymistä voidaan tukea erilaisilla harjoituksilla ja vahvistamalla ryhmän jäsenten keskinäistä
 - Tutustumista
 - Luottamusta ja turvallisuudentunnetta
 - Vuorovaikutusta
 - Yhteenkuuluvuutta ja arvostusta sekä
 - Ryhmän myönteistä ilmapiiriä ja ryhmässä viihtymistä
- Jokainen ryhmä on erilainen
 - Eri ryhmät voivat vaatia erilaista ryhmäyttämistä
- Ryhmäytyminen on prosessi kulkee ja muotoutuu ryhmän mukana



Ryhmän kaksoistavoite
Tunnetavoitteen toteutuminen edistää
asiatavoitteen toteutumista

(Mukaiitu lähteestä Jääskeläinen
2022)

Tietoisku: Ryhmän vaiheet (Tuckmanin mukaan)

Muotoutuminen (Forming)

- Ryhmän tavoite, roolit ja pelisäännöt muotoutuvat
- Ryhmässä voi olla jännittyneisyyttä, epävarmuutta, varovaisuutta, etäisyyttä
- Ryhmänohjaaja tarvitaan tukemaan ryhmän muodostumista

Kuohunta (Storming)

- Ryhmän jäsenet tuntevat toisiaan jo jonkin verran, mutta etsivät vielä paikkaansa ryhmässä
- Tunnetavoite eli ryhmän turvallisuus ei ole vielä toteutunut
- Voi syntyä alaryhmiä ja kuppikuntia, erimielisyyksiä ja ristiriitoja voi esiintyä
- Ryhmäyttämisen avulla voidaan lievittää kuohuntaa: tutustumisen tukeminen, ristiriitojen käsittely, esim. helpot kohtaamisharjoitukset

Normittuminen (Norming)

- Ryhmän säännöt, tavoitteet ja toimintatavat aletaan löytää ja hyväksyä
- Jäsenet löytävät oman tapansa ja paikkansa olla ryhmässä
- Yksilökeskeisyys vähenee ja yhteenkuuluvuuden tunne lisääntyy, ryhmä saattaa keskittyä epäolennaiseen
- Ohjaaja voi tukea tavoitteeseen keskittymistä ja ryhmähenkeä: harjoitukset, joissa ryhmäyttäminen yhdistyy ryhmän yhteiseen tavoitteeseen

Tehtävän suorittaminen (Performing)

- Toimiva työskentely, myönteinen, avoin ja luottavainen yhteistyön ilmapiiri
- Ohjaajan roolina tukea ja ylläpitää ryhmähenkeä

Ryhmän hajoaminen (Adjourning)

- Ryhmä on päässyt tavoitteeseensa, aika siirtyä eteenpäin
- Ryhmästä luopuminen voi olla haikeaa, mutta myös helpottavaa
- Ohjaajan rooli korostuu: mahdollisuus asian käsittelyyn, muisteluun, tulevaisuuden suunnitteluun, voidaan tehdä vielä jotain mukavaa yhdessä

- Kaikki vaiheet eivät välttämättä esiinny tai ole selkeästi erotettavissa
- Vaiheet voivat esiintyä eri järjestyksessä
- Ryhmän toiminta voi myös taantua toimimattomaksi
- Ryhmäyttämistä tarvitaan erityisesti muodostumisvaiheessa
- Ryhmäyttäminen auttaa ryhmää pääsemään toimivan työskentelyn vaiheeseen
- Ryhmän toimintaa on kuitenkin hyvä ja huoltaa jokaisessa vaiheessa
- Tuen tarve vaihtelee vaiheen mukaan

Harjoitus: Luontojana

- Liiku janalla vastauksesi mukaan
 - Nautitko enemmän nollakelistä vai kipakasta pakkasesta?
 - Pidätkö enemmän leudosta säästä vai helteestä?
 - Seuraatko sääennusteita ennen ulosmenoa vai pukeudutko mutu-tuntumalla?
 - Avantouinti vai kesäuinti?
 - Tähyiletkö lintuja vai kasveja?
 - Heitätkö talviturkkisi heti kun jäät ovat sulaneet vai sitten kun vesi on lämmennyt?
 - Kokkaatko mieluummin nuotiolla vai grillillä?
 - Viihdytkö kesäsateella sisällä vai ulkona?
 - Ovatko hyttysset pikku juttu vai kamala riesa?
 - Nautitko onkimisesta vai jätätkö kalastamisen muille?
 - Viihdytkö paremmin hiekkarannalla vai laiturilla?
 - Oletko sienituntija vai tunnistatko vain kärpässienien?
 - Kotoiletko mieluummin viltti ympärilläsi vai puuhailletko pihalla?
 - Tykkäätkö rajuilmoista vai pelkäätkö ukkosta?
 - Käytkö mieluummin puusaunassa vai sähkösaunassa?
 - Kuunteletko mieluummin Pariisin kevään Kesäyön vai Olavi Virran Metsäkukkaa-valssin?
 - Yöpyisitkö mieluummin laavulla vai teltassa?
 - Kotimaanmatkailu vai ulkomaanmatkailu?
 - Kangasmetsä vai tiheä kuusikko?
 - Järvi vai meri?

Osallistavaa työskentelyä: Turvallinen luontopaikka ja turvaesine

- Turvapaikka luonnossa
 - Kävellään yhdessä pieni polunpätkä
 - Havainnoidaan samalla ympäristöä katsellen onko siellä sellaisia paikkoja, jotka vaikuttaisivat itselle miellyttäviltä ja turvallisilta olla
 - Valitse yksi sellainen paikka ja asetu tuohon paikkaan
 - Mieti
 - Miksi valitsit juuri tämän paikan?
 - Mistä elementeistä erityisesti pidät tässä paikassa?
 - Keskustellaan yhdessä: mikä paikka ja miksi
- Turvaesine
 - Valitse luonnosta tai retkitavaroistasi jokin sinulle turvaa tuova asia
 - Mennään piiriin ja jutellaan: mitä asioita valittiin ja miksi
- Turvallisuuden tunne
 - Turvaesine (luonnossa tai mukana repussa), turvapaikka (luonnossa), turva-asento, turvaliike
- Yleistä keskustelua: mitä hyötyä, missä tilanteessa, mitä muita turva-asioita voi olla (esim. kehon asento)
 - Ohjaaja voi itse käyttää tai ohjata ryhmälle
 - Esim. Lievittää jännitystä

Harjoitus: Luonto kannattelee

- Etsi itsellesi mukava asento luonnossa
 - Voit vaikka nojata puuhun seisten tai istuen, halutessasi voit käydä selinmakuulle
 - Voit sulkea silmät tai pitää ne auki, pyri kuitenkin keskittymään harjoitukseen
- Vie huomiosi jalkoihisi
 - Havainnoi aluksi mistä kohti jalkasi koskettavat maata tai alustaa
 - Huomaa myös ne kohdat, jotka eivät kosketa maata tai joissa kosketus on kevyempi
 - Mieti, millaisen pinta-alan kosketus muodostaa alustaa vasten
 - Jos voisit piirtää alueen rajat, millaiselta alue näyttäisi
 - Mieti myös, miltä kosketus tuntuu: lämpimältä vai kylmältä, kovalta vai pehmeältä tai joltain muulta
 - Huomaatko eroa oikean tai vasemman jalan välillä
- Vie sitten huomiosi lantion ja selän alueelle
 - Havainnoi taas, mistä kohti kehoasi olet kosketuksessa maahan tai puuhun, millainen pinta-ala ja muoto kosketuksesta muodostuu
 - Huomaa vielä, miltä kosketus tuntuu eri kohdissa lantiota ja selkää
- Jos kätesi ovat alustaa vasten, tee samat huomiot käsille
- Siirrä huomio pään alueelle
 - Huomaa kuinka pää lepää alustaa vasten
 - Tuntuuko pää kevyeltä vai painavalta
- Suuntaa lopuksi huomio vielä koko kehoon
 - Jokaisella uloshengityksellä anna koko kehon rentoutua ja hellittää
- Anna luonnon kannatella sinua hetken, sinun tarvitsee vain olla
- Ota muutama syvempi sisäänhengitys, liikuttele hieman käsiä ja jalkoja, avaa silmät ja palaa rauhassa harjoituksesta takaisin tähän hetkeen



Ruoka-
tauko

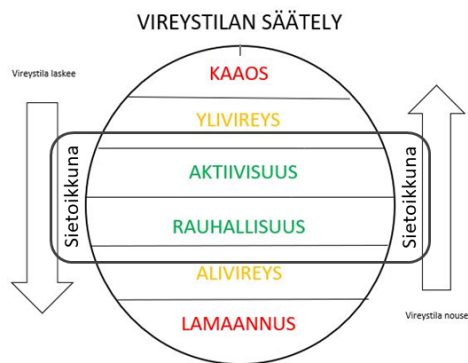
Harjoitus: Metsää puilta

- Havainnoi keskittymiskykyäsi – kulkeeko ajatus?
 - Harhailevatko ajatukset vai oletko keskittynyt?
- Etsi metsästä kolme katseenkohdetta:
 - Käänä katse oikealle ja valitse sieltä luonnosta yksi kohde joka pysyy paikoillaan
 - Käänä katse vasemmalle ja valitse sieltä yksi katseen kohde
 - Käänä katse suoraan eteen ja valitse sieltä yksi katseen kohde
 - Jätä katse oikealle ja nimeä kohde mielessäsi
 - Tee sama edessäsi olevalle ja vasemmalla olevalle kohteelle
 - Vie katse taas oikealle ja kuvaile kohdetta mielessäsi
 - Tee sama edessä ja vasemmalla
- Miltä keskittymiskyky tuntuu nyt?

Harjoitus: Puuta kaatamaan

- Valitse tukeva puunrunko
 - Työnnä puuta käsillä jännittäen samalla koko kehoa jaloista alkaen
 - Pidä jännitys hetken aikaa
 - Hellitä jännityksestä mahdollisimman hitaasti
 - Toista kolme kertaa
 - Huomaatko eron jännittyneen ja rentoutuneen kehon välillä?
 - Kokeile työntää myös kyljellä tai selällä
- Harjoituksen voi tehdä myös pareittain työntämällä samaa puuta yhdessä tai työntämällä toisiaan vasten selät tai kädet vastakkain

Teoriatietoisku: vireystila ja sietoikkuna



Mukaiilu lähteestä: Maljanen 2022

- Autonominen hermosto vaikuttaa vireystilaan
 - Se on kehon ja mielen valppauden tila
- Vireystila voi olla
 - Korkea – sopiva – matala (olotilaan liittyvä)
 - ”Liikaa” – ”sopivasti” – ”liian vähän” (tilannesidonnainen)
- Vireystilan vaihtelevuus on luonnollista ja tarpeellista
- Aina vireystila ei ole tilanteeseen sopiva tai hermosto tulkitsee tilanteen väärin
- Sietoikkuna on henkilökohtainen turvallisen olon alue, missä on helppo keskittyä, toimia ja olla vuorovaikutuksessa
- Mitä leveämpi sietoikkuna on sitä enemmän kestävä vireystilaa haastavia asioita
 - Vireyden noustessa tai laskiessa epämiellyttävästikin pystyy yhä palaamaan takaisin mukavuusalueelle
 - Tässä auttaa itsesääteily eli keinot joita voi oppia ja opetella

Harjoitus – Oma reviiri

- Jakaannutaan pareittain. Parit asettuvat vastakkain melko kauaksi, esim. 5 metrin, päähän toisistaan.
- Vuorollaan toinen parista kutsuu toista lähemmäs itseään tai kauemmaksi itsestään. Voit kädellä näyttämällä kutsua pariasi lähemmäs, pysäyttää tai siirtää kauemmas. Pari liikkuu sinun määräyksesi mukaan.
- Tunnustele lähtötilannetta: miltä tuntuu kun pari on mahdollisimman kaukana? Kutsu parisi ensin esim. noin puoliväliin ja pysäytä. Tunnustele, miltä etäisyys tuntuu.
- Voit sitten kutsua paria lähemmäs välillä pysäyttellen ja peruuttaen.
- Kutsu parisi todella lähelle ja tunnustele oloasi. Haluatko siirtää häntä kauemmaksi?
- Aseta parisi lopuksi sellaiselle etäisyydelle, missä juuri sinulle on juuri nyt sopiva ja mukava olo. Sopiva etäisyys tuntuu kehossa miellyttävältä.
- Vaikuttiko luontoympäristö harjoituksen tekemiseen?

Teoriaa: toimivan ryhmän piirteitä

- Ryhmässä jäseniä yhdistää merkityksellinen vuorovaikutus, yhteinen tehtävä sekä sitoutuminen ryhmään ja sen tehtävään
- Kun ryhmäytyminen on onnistunut, ryhmä toimii yhdessä ja ohjausta tarvitaan vähemmän
- Hyvin toimivan ryhmän piirteitä ovat
 - Luovuus
 - Ryhmä pystyy ongelmanratkaisuun ja on luova. Luovuus edellyttää turvallisuutta. Turvallisessa ryhmässä mielipiteitä ja tunteita uskalletaan ilmaista.
 - Luottamus
 - Luottamus syntyy avoimesta ilmapiiristä ja hyvästä yhteishengestä
 - Vuorovaikutus
 - Ihmisten välillä on aina vuorovaikutusta, sanatonta tai sanallista. Hyvin toimivassa ryhmässä vuorovaikutussuhde ryhmän jäsenten välillä on ryhmän jäsenille merkityksellinen. Ryhmäläiset kokevat yhteenkuuluvuutta.
 - Tärkeää on keskinäinen kunnioitus ja vastuunottaminen ryhmän tehtävästä ja suhteista.
 - Kiinteys
 - Ryhmän kiinteys syntyy sitoutumisesta, yhteenkuuluvuuden tunteesta sekä aktiivisuudesta yhteiseen toimintaan osallistumisessa.
 - Kiinteän ryhmän jäsenet luottavat toisiinsa ja tuntevat vetoa toisiinsa ja ryhmään.
 - Keskittyminen ja rentoutuminen
 - Kun ryhmässä vallitsee turvallinen avoin ilmapiiri, vuorovaikutus toimii, ryhmän jäsenet kunnioittavat toisiaan ja heillä on selkeät roolit sekä tunne osallisuudesta yhteiseen tekemiseen, ryhmän jäsenet voivat rentoutua ja pystyvät keskittymään ryhmän yhteiseen tehtävään.

Osallistavaa työskentelyä: Ohjaajan vahvuuspuu

- Kootaan puukuvan oksille omia vahvuuksia ohjaajana puutarinoiden inspiroimana (Henrikson 2016)
- Valitse itsellesi mieluinen puun kuva valmiista tulosteista
- Kuuntele kuvaukset erilaisista puupersonista
- Poimi tarinoista itseäsi puhuttelevia ominaisuuksia puun oksille
- Voit piirtää niitä lehtinä, oksina tai hedelminä ja kirjoittaa ominaisuuden näkyviin
- Käydään lopuksi läpi kokemuksia harjoituksesta

Kävelypohdinta pareittain

- Pohdi parin kanssa (valitse pari, jonka kanssa et ole vielä työskennellyt)
 - Mitä päivästä jäi mieleen?
 - Mitä opit, oliko jotain uutta?
 - Mitä voisit ottaa käyttöön?

Harjoitus: Hengitä luonnon kanssa

- Yhdistetään mielikuvia erilaisista luontoelementeistä erilaisiin tapoihin hengittää ja tunnustella hengitystä
- Seiso tukevasti ja ryhdikkäästi paino molemmilla jaloilla tasaisesti
- Lähde huojumaan puolelta toiselle kuin tuulesa heiluva puun taimi
 - Sisään- ja uloshengitys on tuuli joka puhaltaa ja taivuttaa puun taimia
- Pysäytä liike. Kasvata tukevat juuret jaloista syvälle maaperään. Ole kuin vanha tukeva tammi, joka hengittää koko valtavalla rungollaan.
 - Vedä henkeä keuhkojen täydeltä ja anna ilman virrata juuriin saakka
 - Hengitä hitaasti ja rauhallisesti keuhkot tyhjiksi, ilma virtaa jokaisen oksan kärkeen
- Vie sitten ajatuksesi järven tai meren aaltoihin
 - Sisäänhengityksellä vesi vetäytyy rannalta selälle
 - Uloshengityksellä vesi palaa aaltona rantaan omalla painollaan
- Anna hengityksesi tasaantua
 - Hengityksesi voimakkuus pienenee mutta se pysyy laajana kuin tyyni lammen pinta
 - Tunnetko miten hengitys leviää tasaisesti koko kehoon?
- Suuntaa hengitystä nyt vatsaasi: sisäänhengityksellä vatsa kohoaa, uloshengityksellä vatsa rentoutuu ja laskee
 - Ajattele vahvaa ja elinvoimaista maaperää. Miten maaperä hengittäisi?
- Vedä lopuksi keuhkoihin ilmaa ja puhalla suun kautta ulos kuin puhaltava tuuli. Toista tämä toisen kerran.

Kävelypohdinnan purku ja retken lopetus

- Käydään yhdessä läpi ajatuksia pohdintakysymyksistä
 - Mitä päivästä jäi mieleen
 - Mitä opit, oliko jotain uutta
 - Mitä voisin ottaa käyttöön

Lähteet

Chen, M. & Rybak, C. J. 2018. Group leadership skills : interpersonal process in group counseling and therapy. Second edition. Thousand Oaks, California: SAGE Publications, Inc.

Harsu, M.; Koski, V.; Kostin-Harjamäki, E. & Lehtivuori, H. 2013. Opettajien käsityksiä ryhmäytymisestä. Ammatillisen opettajakoulutuksen kehittämishanke. Ammatillinen opettajakorkeakoulu. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Henrikson, A. 2016. Vertaistukea ja toimijuutta – ikääntyneiden omaishoidettavien ideakansio. Riistavuoren palvelukeskuksen omaishoidettavien Omakunto-vertaistukiryhmän ohjaajien ideakansio. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Jääskeläinen, L. 2022. Ryhmä toimivaksi : helppoja harjoituksia ryhmäyttämiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lähtenmäki, S. 2007. Ryhmäyttäminen ohjaajan työkaluna. Kehittämishankeraportti. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Maljanen, M. 2022. Traumatisoituminen ja kehityöskentely. Psykofyysinen fysioterapia, luento. Aikuisten fysioterapia 2 -opintojakso. Tampereen ammattikorkeakoulu.

Martin, M. 2016. Hengitys virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa. Helsinki: kirjapaja.

RyhmäRenki. n.d. Liiku janalla ja kerro. (Viitattu 30.6.2023) <https://ryhmarenki.fi/liiku-janalla-ja-kerro/>

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. Jyväskylä: PS-kustannus.

