

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

TUNNETAIDOT OSANA GREEN CARE -TOIMINTAA

Luontoretki sijaishuollon nuorille tunnetaitojen kehittämiseksi

TEKIJÄT Martta Islander
Iita Pulkkinen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala			
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma & Sosionomin tutkinto-ohjelma			
Työn tekijät Martta Islander & Iita Pulkkinen			
Työn nimi Tunnetaidot osana Green Care -toimintaa			
Päiväys	24.4.2024	Sivumäärä/Liitteet	37/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Ihalan Tupa ja Polku Oy			
Tiivistelmä Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää toiminnallinen viikonloppu toimeksiantaja sijaishuoltoyksikkö Ihalan Tuvan nuorille. Retken aikana käsiteltiin tunnetaitoja erilaisin menetelmin luontoympäristössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kyseiset nuoret havainnoimaan omaa tunteidenkäsittelytaitoa luonnon avulla. Sen myötä nuorilla oli mahdollisuus löytää luonnosta uusia voimavaroja osaksi omaa arkeaan ja hyvinvointiaan. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyö eteni lineaarisen mallin mukaisesti ideointi- ja suunnitteluvaiheesta toteutukseen ja siitä toiminnan arviointiin ja kehittämiseen. Luontoa hyödynnettiin tunnetaitojen harjoittelussa, koska luontoympäristöllä on tutkitusti vaikutusta psyykkiseen toimintakykyyn. Tunnetaidoilla tarkoitetaan kykyä tunnistaa ja säädellä omia tunnetilojaan. Luontoympäristö rauhoittaa mieltä ja vahvistaa positiivisia tunteita. Luonnossa on vähemmän aistiärsykeitä, jonka vuoksi se on sopiva ympäristö tunnetaitojen harjoittelulle. Viikonlopun aikana nuorten kanssa käsiteltiin tunnetaitoja keskustellen. Opinnäytetyönä toteutettu retkiviikonloppu oli onnistunut kokemus. Nuorilta saatu palaute oli positiivista ja he nauttivat järjestetystä toiminnasta. Nuoret osallistuivat tunnetaitojen keskusteluihin aktiivisesti ja toimivat viikonlopun ajan omatoimisesti luontoympäristössä. Nuoret hyötyivät luonnossa tapahtuneesta tunnetaitojen harjoittelusta, sillä he kokivat ympäristön olevan rauhoittava paikka, jossa keskusteluille oli annettu tilaa ja aikaa. Nuoret hyötyisivät säännöllisestä tunnetaitojen harjoittelusta, joten toimintaa voisi kehittää säännölliseksi osaksi yksikön arkea.			
Avainsanat Green Care, sijaishuolto, tunnetaidot			

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing & Degree Programme in Social Services	
Authors Martta Islander & Iita Pulkkinen	
Title of Thesis Emotional skills as part of Green Care activities	
Date 24.4.2024	Pages/Appendices 37/3
Client Organisation /Partners Ihalan Tupa ja Polku Oy	
<p>Abstract</p> <p>The purpose of the thesis was to organize a functional weekend for the client organization, foster home Ihalan Tupa. During the weekend trip, emotional skills were processed using various methods in a natural environment. The aim of the thesis was to get the clients to observe their own emotional processing skills through nature. Clients had the opportunity to discover new resources from nature to incorporate these into their daily lives and well-being.</p> <p>The thesis was conducted as a functional thesis. It progressed through a linear model from the planning phase to implementation, followed by assessment and development of the activities. Nature was utilized in emotional work because the natural environment has been proven to impact psychological functioning. Emotional skills mean the ability to recognize and regulate one's own emotions. The natural environment calms the mind and strengthens positive emotions. As there is less sensory stimulation in nature, it is a suitable environment for practicing emotional skills. Throughout the weekend, emotional skills were discussed with the clients.</p> <p>The excursion weekend conducted as part of the thesis was a successful experience. Feedback from the young participants was positive and they enjoyed the organized activities. The clients actively participated in discussions about emotional work, and independently engaged with the natural environment throughout the weekend. The clients benefited from the emotional work in nature, as they perceived the environment as a calming place where discussions were given space and time. Regular emotional work would benefit the clients, so the activities could be developed into a regular part of the foster home's routine.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Emotional skills, foster care, Green Care</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	MITÄ ON SIJAISHUOLTO?	8
2.1	Kiintymyssuhteen merkitys sijoitetulle lapselle	8
3	TUNNETAIDOT OSANA MIELENTERVEYTTÄ.....	10
3.1	Mielenterveyden merkitys tunnetaitojen kehittämiseen	10
3.2	Tunnetaidot sijaishuollon asiakkailla	11
4	GREEN CARE -TOIMINTA JA PALVELUT	12
4.1	Green care -palvelut perustuvat vahvistavaan luontokokemukseen.....	12
4.2	LuontoHoiva ja LuontoVoima	13
4.3	Eläinavusteisen toiminnan hyvinvointivaikutukset	14
5	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	15
6	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	16
6.1	Suunnittelu.....	16
6.2	Toteutus.....	18
6.3	Arviointi.....	21
7	POHDINTA.....	23
7.1	Eettisyys ja luotettavuus.....	24
7.1.1	Toteutuksen eettisyyden tarkastelu.....	24
7.1.2	Green Care -toiminnan eettiset ohjeet.....	26
7.2	Ammatillinen kasvu	27
7.2.1	Sairaanhoidajan kompetenssit	27
7.2.2	Sosionomin kompetenssit	28
7.3	Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat	28
	LÄHTEET	30
	LIITE 1: IHALAN TUVAN TURVALLISUUSSUUNNITELMA RETKEÄ VARTEN	34
	LIITE 2: RETKEN INFOGRAAFI NUORILLE.....	36
	LIITE 3: RETKEN TIEDOTE VANHEMMILLE	37

KUVALUETTELO

KUVA 1: Jokaisenoikeudet-väittämäkortit.....	19
KUVA : Unelmakortit	20
KUVA : Tunnevalokuvauksen tuotokset.....	21
KUVA : Nuoren kokemus onnistuneesta retkestä	22
KUVA : Luonnosta nauttimassa	29

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön aiheena on tunnetaitojen kehittäminen sekä luontoyhteyden vahvistaminen. Opinnäytetyön tarkoitus on järjestää toiminnallinen viikonloppuretki sijaishuoltoyksikön nuorille. Retken aikana käsitellään tunnetaitoja erilaisin menetelmin luonnon avulla. Osallistuminen toiminnalliseen retkeen on nuorille vapaaehtoista ja myös vanhemmilla on oikeus kieltää nuorensa osallistuminen retkelle. Retkeä suunniteltaessa on myös huomioitu, että mikäli nuori kokee kesken retken halua palata sijaishuoltoyksikköön, on tämä mahdollista järjestää. Retkellä tärkeässä roolissa on yhdessä tekeminen ja yhteisöllisyys. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyölle ovat Green Care, tunnetaidot ja sijaishuolto.

Omaa hyvinvointia voi edistää luonnossa liikkumisella, säännöllisellä liikunnalla, lukemalla ja mielihyvää tuottavien toimintojen lisäämisellä. Positiiviset tunteet parantavat tarkkuutta, henkilökohtaisia voimavaroja sekä sosiaalisia suhteita. (Korkeila 2017.) Tunnetaitoa on omien sekä toisten ihmisten tunteiden tunnistaminen, tarkastelu ja itsesääätelykyky. Tunnetaitoja voi oppia kehittämään iästä riippumatta ja niitä harjoitellaan läpi elämän. (Mäkelä & Trogen 2022, 185–186.) Green Care -toiminta on luonnossa tapahtuvaa tavoitteellista toimintaa, jolla lisätään ja tuetaan ihmisen hyvinvointia. Green Care -palveluissa ympäristö on keskeisessä roolissa toimintaa lisäten luontokokemuksia ja tukien asiakkaan yksilöllisiä tavoitteita. (Luke & GCF ry 2021, 9.)

Opinnäytetyön toimeksiantaja on sijaishuoltoyksikkö Ihalan Tupa. Yksikkö on 7-paikkainen, erityistason sijaishuoltoyksikkö psykiatrista tukea tarvitseville yli 10-vuotiaille nuorille. Yksikkö on kodinomainen, vahvasti psykiatriseen osaamiseen keskittynyt nuorten koti. Yksikön keskeisimpiä arvoja ovat yhteisöllisyys, osallisuus sekä kotoisuus. Lisäksi yksiköllä on LuontoHoiva-laatumerkki myönnettynä. (Ihalan Tupa ja Polku Oy 2023.)

Yhteistyötahon asiakasryhmässä on paljon neuropsykiatrisista haasteista oireilevia nuoria. Neuropsykiatrisesti oireilevien nuorten toimintakykyä haittaavat merkittävästi käyttäytymisen ja tunteidensäätelyn vaikeudet (Vuori, Tuulio-Henrikson & Autti-Rämö 2018, 1218–1228). Tämän vuoksi tunnetaitojen kehittäminen on keskeinen osa sijaishuoltoyksikön nuorten arjessa. Näin ollen opinnäytetyön tarkoitus on toimeksiantajalle tarpeenmukaista.

Sijaishuollon nuorilla mielenterveyshaasteita esiintyy enemmän suhteessa muihin samanikäisiin (Kraav ym. 2022). Tunnetaitojen vahvistaminen tukee sijaishuollossa olevien nuorten psyykkistä kuntoutumista. Mielenterveystyöllä sijaishuollossa tuetaan hyvinvointia sekä ennaltaehkäistään ja hoidetaan mielenterveyshaasteita. Työ on kokonaisvaltaista ja ennaltaehkäisevää, jota toteutetaan sijaishuollossa moniammatillisesti. Työssä näkyy sekä sosiaali- että terveydenhuoltoalan vahva osaaminen eri ammattiryhmien kautta. (THL 2023.)

Salonen & Törnroos (2019, 13) tutkimuksen mukaan luontokokemukset rakentavat myönteistä luontosuhdetta. Luonnossa tapahtuvalla toiminnalla pystytään kehittämään uusia toiminta- ja ajatusmalleja. Lisäksi sen avulla vahvistetaan minäkuvaa ja onnistumisen kokemuksia. Opinnäytetyössä järjestetään toiminnallinen luontoretki sijaishuoltoyksikön nuorille, jonka aikana käsitellään tunnetaitoja erilaisin menetelmin luonnon avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on saada nuoret havainnoimaan omaa tunteidenkäsittelytaitoa luonnon avulla ja näin löytää luonnosta uusia voimavaroja osaksi omaa arkeaan ja hyvinvointiaan.

2 MITÄ ON SIJAISHUOLTO?

Lastensuojelulaissa (417/2007) 49 § sijaishuolto määritellään lapsen hoidon ja kasvatuksen järjestämisenä kodin ulkopuolelle. Sijaishuollon voi toteuttaa laitoshoitona, perhehoitona tai muuten lapsen tarpeiden edellyttämällä tavalla. Lastensuojelun sijoituksessa arvioidaan lapsen yksilölliset tarpeet sijaishuoltopaikkaa järjestettäessä (Saastamoinen 2010, 7).

Syitä lapsen sijoitukselle on useita ja ne liittyvät aina lapsen elämäntilanteen erityisyyteen. Sijoitettujen lasten elämäntilanteiden muutoksia ovat usein vanhempien ero tai uusperhetilanteet, läheisen menehtyminen tai kaveripiirin tai elinympäristön muuttuminen. Kognitiivisia haasteita tai pitkäaikaisia sairauksia esiintyy sijoitetuilla lapsilla enemmän kuin kotona asuvilla lapsilla. Lisäksi sijoitettujen lasten vanhempien koulutustaustassa ja taloudellisessa tilanteessa on usein eroa kotona asuvien lasten vanhempien sosioekonomiseen asemaan. (Laakso 2019, 18.)

17 855 lasta oli vuonna 2022 sijoitettuna kodin ulkopuolelle. Näistä poikia oli 52 % ja tyttöjä 48 %. Sijoitusten kesto voi vaihdella paljon. Kuitenkin kolmasosa kaikista lapsista, jotka ovat olleet vuonna 2022 sijoitettuna, ovat olleet sijoitettuna vähintään puolet elämästään. Vuonna 2021 lastensuojelun kustannukset Suomessa olivat kokonaisuudessaan 1,2 miljardia euroa. Kustannuksista sijaishuollon kustannuksia oli 73 %. (Forsell & Kuoppala 2023.) Sijaishuolto on siis merkittävän suuressa roolissa lastensuojelun kentällä. Sijaishuoltoa tulisi kehittää niin, että kustannuksia saataisiin vähennettyä. Lisäksi olisi inhimillistä, että sijaishuollossa sijoitusten pituutta saataisiin lyhennettyä ja näin mahdollisuudet perheiden jälleenyhdistämiseen parantuisivat.

2.1 Kiintymyssuhteen merkitys sijoitetulle lapselle

Kiintymyssuhde rakentuu jo syntymävaiheessa lasta hoivaavaan ihmiseen. Kiintymyssuhteeseen vaikuttaa hoivaavan henkilön tunteiden peilaaminen tai peilaamatta jättäminen lapseen. Kiintymyssuhdemalli syntyy edellä mainitun perusteella, joka vaikuttaa myös myöhemmässä vaiheessa rakennettaviin ihmissuhteisiin. Varhaisen iän kiintymyssuhteet ja niistä opitut mallit ovat usein pysyviä. Perusuottamuksen muodostaminen on ihmissuhteissa haasteellista, mikäli kiintymyssuhde on rakentunut rikkonaisena. Negatiiviset tunteet, traumaattiset kokemukset tai stressaavat tilanteet näyttäytyvät rikkonaisessa kiintymyssuhdemallissa epäluottamuksena tai haasteena selvitä kokemuksesta. Kiintymyssuhteen ollessa turvallinen, haastavia kokemuksia on helpompi työstää perusuottamuksen ja tunnetaitojen ollessa kehittyneemmät. (Tokola & Airo 2024.)

Kiintymyssuhteen kehittyminen on yksi lapsen perustarpeista. Turvallinen kiintymyssuhde rakentuu läheisten ihmissuhteiden, myötätuntoisen kohtaamisen ja hoivan sekä turvallisen kasvu ympäristön myötä. Vaikka kiintymyssuhde rakentuu usein jo varhaislapsuudessa koettuihin ihmissuhteisiin, voi kiintymyssuhde muodostua myös lähisuhteiden ulkopuoliseen ihmiseen. Kiintymyssuhde ei liity verisukulaisuuteen vaan rakentuu psyykkisen merkityksen myötä. (Sinkkonen 2004.) Vastuu lapsen huolenpidosta siirtyy sijaishuoltopaikkaan sijoituksen alkaessa. Tällöin lapselle avautuu mahdollisuus uusiin ja läheisiin ihmissuhteisiin. Lapsi voi sijaishuollon myötä saada uusia, korjaavia ja tukevia ihmissuhteita. Sijoituksen aikana on aina huomioitava biologisten vanhempien merkityksellisyys ja tuettava kaikin mahdollisin keinoin vanhempien vanhemmuutta myös sijoituksen aikana.

Vanhemmuus ei pääty, vaikka lapsi sijoitetaan kodin ulkopuolelle. Lasta on tuettava sen ymmärtämisessä, etteivät vanhemmat ole häntä hylänneet ja lapselle on tuotava selkeästi esille se, että hänellä on oikeus pitää yhteyttä vanhempiinsa sekä muihin tärkeisiin ihmisiin. Lapsen tulee saada kiintyä myös sijaishuoltopaikan aikuisiin. Vanhemmilla on tärkeä rooli siinä, miten lapsi sopeutuu sijaishuoltoon ja vanhemmat voivat tukea lasta sopeutumaan tilanteeseen. Lapsen sijaishuollon aikana on tärkeä tukea lapsen ja vanhempien suhdetta ja osaltaan auttaa vanhempia ymmärtämään myös lapsen tilannetta. (Saastamoinen 2010, 139).

Lapsuudessa merkittävät elämänmuutokset saattavat aiheuttaa muutoksia kiintymyssuhteeseen. Lapsen kehityksen kannalta suojaavien tekijöiden määrä suhteessa kehitystä vaarantaviin tekijöihin määrittelee suunnan ja mahdollisuuden muutoksessa. (Hautamäki 2001, 21.) Kiintymyssuhde vanhempiin voi kärsiä, kun lapsi esimerkiksi sijoitetaan kodin ulkopuolelle (E. Åkerman, Holmkvist, Frostell & Falkenström 2022, 536–549).

3 TUNNETAIDOT OSANA MIELENTERVEYTTÄ

Tunnetaidoilla tarkoitetaan ihmisen kykyä tunnistaa tunteitaan ja käsitellä niitä. Tunnetaidot ovat tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia, ja ne luovat mielenterveyden perustan. Hyvät tunnetaidot auttavat selviytymään elämässä väistämättä eteen tulevien vastoinkäymisten läpi ja toisaalta myös elämään tasapainoista ja sosiaalisesti hyvää perusarkea. Tunnetaitoja voi harjoittaa läpi elämän, jolloin ne myös auttavat käsittelemään menneisyyden traumaattisia kokemuksia. Hyviin tunnetaitoihin kuuluu olennaisena osana tunnetyöskentely, eli omien tunteiden kohtaaminen hyväksyvästi ja niiden rakentava käsittely. (Nevalainen 2023, 25–27.)

Tunnetaitojen ja tunteiden kehittymisen näkökulmasta nuoruus on sekä ihanaa että kamalaa aikaa. Tunteita tunnetaan kaikkein voimakkaimmin teini-iässä ja nuoruudessa. (Suomen mielenterveysseura 2021.) Aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset sijaishuollossa tarvitsevat lisää tietoa tunnetaidoista, tunnetaitojen vahvistamisesta sekä niiden vaikutuksista kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näihin vaikuttavat olennaisesti sijoitettujen lasten - ja nuorten taustat ja se, kuinka lähteä työstämään tunnetaitoja yksilöllisesti.

Ihminen hyöttyy tunteidensäätelytaidosta niin psyykkisesti kuin fyysisestikin (Mlodinow 2022). Tunteidensäätelyssä keskeistä on negatiivisten tunteiden sekä niiden vahvuuden ja keston säätely. Voimavarojaan voi suunnata haastavasta tilanteesta yli pääsemiseen, kun negatiivisten tunteiden hallinta on kehittynyt. Positiivisten tunteiden vahvistuessa luovuus, uteliaisuus ja tyytyväisyys lisääntyvät. Tunnetaidot siis ovat keskeinen osa psyykkistä hyvinvointia. (Korkeila 2017.)

3.1 Mielenterveyden merkitys tunnetaitojen kehittymiseen

WHO:n (2022) määritelmän mukaan

Mielenterveys on henkisen hyvinvoinnin tila, joka antaa ihmisille mahdollisuuden selviytyä elämän stressistä, toteuttaa kykyjään, oppia ja työskennellä hyvin sekä antaa panoksensa yhteisölleen. Se on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia, joka tukee yksilöllisiä ja kollektiivisia kykyjämme tehdä päätöksiä, rakentaa suhteita ja muokata maailmaa, jossa elämme. Mielenterveys on perusihmisoikeus. Se on ratkaisevan tärkeää henkilökohtaisen, yhteisöllisen ja sosioekonomisen kehityksen kannalta.

Mielenterveyttä määrittelevät yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja muu vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit sekä kulttuuriset arvot. Hyvä mielenterveys ylläpitää ihmisen psyykkistä hyvinvointia sekä voimavaroja, mikä tukee vastoinkäymisistä selviytymistä. (Kuhanen 2021, 22–23.) Tunneperäiset oireet lapsuudessa voivat altistaa herkemmin mielenterveyden häiriöille nuoruudessa ja aikuisuudessa (Maasalo 2020, 6). Mielenterveyshäiriöiden syntymistä ehkäisee kyky tunnistaa tunteita ja reflektoida niitä riittävän tarkasti. Tunnetaidot sekä kommunikointikyky ovat yhä tärkeämmässä roolissa hyvinvoinnin kannalta. (Nevalainen 2023, 25.)

Mielenterveyteen vaikuttavat niin perhe, kuin kaikki ympäristöt, joissa ihminen toimii. Mielenterveyttä tukevat ja vahvistavat mielekäs tekeminen sekä hyvät ihmissuhteet ja vuorovaikutuksellinen kanssakäyminen toisten ihmisten kanssa. Vuorovaikutus- ja tunnesäätelytaidot ovat henkilökohtaisia selviytymiskeinoja turvallisen kasvu ympäristön, hyvien ihmissuhteiden ja harrastusten lisäksi. (Kuhanen 2021, 24–26.)

Kodin ulkopuolelle sijoitetuista 13–17-vuotiaista lapsista joka toisella on nuorisopsykiatrian asiakkuus (Lskl 2022). Lasten, nuorten ja perheiden mielenterveyshaasteiden tarpeisiin ei kuitenkaan kyetä nykyisellä palvelujärjestelmällä vastaamaan, eli palveluita on tarjolla liian vähän niitä tarvitseville ja jonot palveluihin ovat pitkät. Sijoitettujen lasten, joilla esiintyy kotona asuvia lapsia enemmän mielenterveys- ja päihdeongelmia, palveluihin pääseminen on puutteellista niiden hajanaisuuden ja päällekkäisyyden vuoksi. (Aalto-Setälä, Huikko & Peltola 2023.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2020) 53 § mukaan lasten ja nuorten mielenterveyspalveluissa hoito on aloitettava kolmen kuukauden kuluessa hoidon tarpeen havaitsemisesta. Palveluiden ollessa ruuhkaantuneet, palveluita tarvitsevat lapset jäävät vaille oikea-aikaista hoitoa. Tämä lisää lasten mielenterveyshaasteita, joka voi johtaa lapsen sijoitukseen kodin ulkopuolelle.

3.2 Tunnetaidot sijaishuollon asiakkailla

Tunnetaitojen puutteita esiintyy useilla sijoitetuilla nuorilla. Sijoituksen yksi tavoite voi olla kehittää tunnetaitoja ja niiden säätelykykyä. Usein nuoret tuovat tuen tarpeen aikuiselta esiin tavalla, joka herättää aikuisessa negatiivista tunnetta. (Pietilä 2020.) Tarpeen esiintuominen voi olla haasteellista, mikäli tunnetaidot ovat vajanaiset, jolloin tuen tarve tuodaan esiin esimerkiksi haastavana käytöksenä. Tällöin aikuisen voi olla haastavaa kohdata lapsi ja antaa tälle tarvittava tuki.

Lastensuojelun sijaishuollossa työskentelevän ammattilaisen on tärkeää tunnista syyt nuoren tunteen takana. Nuoren tunnekuohun takana voi olla pyrkimys tulla kuulluksi. Ammattilaisen tulee ymmärtää nuoren haasteet sekä lähtökohdat, jotta tunnetyöskentelyä voi toteuttaa. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisella on oltava kyky kohdata nuori yksilönä ammatillisella työotteella. Ammattilaisen on tärkeää tunnistaa myös omia tunteitaan ja niistä aiheutuvia reaktioita, jotta kykenee ohjaamaan nuoren tunnetyöskentelyä peilaamatta omaa tunnettaan nuoreen. (Pietilä 2020.)

Muutoksiin suhtautuminen on mielekkäämpää, kun tunnetaitoja kehitetään. Myös muutoksen toteuttaminen tapahtuu tehokkaammin, kun tunnetaitoja on harjoitettu. (Isokorpi 2003, 214–218.) Tunnetyöskentelyn kautta lapset ja nuoret voivat käsitellä hankalia asioita ja saada kokemuksia kuulluksi tulemisesta. Nuorten on tärkeää ymmärtää, että kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja eikä vääriä tunteita ole. Ammatillisen tunnetyöskentelyn on oltava tavoitteellista ja pitkäjänteistä sekä nuoren kasvua ja kehitystä tukevaa.

Tunne-elämän haasteita esiintyy usein mielenterveysongelmien kanssa kamppailevilla henkilöillä. Luonnon kanssa tapahtuva vuorovaikutus voi tukea tunnetilojen käsittelyä. Luontoympäristö kohottaa esimerkiksi masentuneen henkilön mielialaa. Luontoympäristössä tapahtuvalla toiminnalla on vaikutusta psyykkiseen toimintakykyyn. Negatiivisten tunteiden käsittely luontoympäristössä on helpompaa ja luontoympäristö lisää positiivisia tunnetiloja. Luontoympäristö parantaa mielialaa ja luonnossa tapahtuva toiminta edistää osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. (Rappe 2019, 39–42.)

4 GREEN CARE -TOIMINTA JA PALVELUT

Luonnon avulla voidaan havaita myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Pienikin hetki luonnossa voi laskea verenpainetta, tasoittaa sykettä ja rentouttaa lihaksia. Stressin määrä vähenee luontoympäristössä. Luontoympäristö kohentaa mielialaa, vahvistaa positiivisia tunteita ja parantaa keskittymiskykyä. Luonnossa aistiärsyksiä on vähemmän kuin normaalissa elinympäristössä. Vähäiset aistiärsykkeet tukevat energiatason nousua. (Salovuori 2014, 78–90.) Luonnossa tapahtuvalla toiminnalla voidaan löytää keinoja sosiaalisen pelon lieventämiseen. Suhde ympäristöön voi auttaa käsittelemään pelko- ja huolitiloja. (Salonen & Törnroos 2019.) Mielen terapeuttisista haasteista esiintyy puolet vähemmän niillä, jotka hyödyntävät luontoympäristöä arjessaan. Mielen terapiassa voi toimia vain ulos meneminen, luonnon havainnointi kuvien kautta tai ikkunasta ulos katselu. (Juusola 2016, 8.)

Lapsuudessa koetut luontohetket kehittävät persoonallisuutta ja luovuutta. Myös ihmisen sisäänrakennettu tarve kokea luontoyhteyttä tukee yksilönä sekä yhteisössä kehittymistä. Nykyihmisen luontokokemukset ja niiden tarve on korvattu viihteellä, addiktioilla ja henkisyiden vieroksunnalla. Näin ollen ihminen on kadottanut tarpeen luontokokemuksestaan ja se näkyy henkisen hyvinvoinnin heikkenemisenä. Luonto vahvistaa psyykkistä energiaa, joka taas lisää hyvinvointia. (Juusola 2016, 7–8.) Luonnosta voi saada rauhan itsensä kanssa työskentelylle, sillä se selkeyttää omia yksilöllisyyden, yhteisöllisyyden, tavoitteiden ja arvojen kokemuksia (Juusola 2016, 52). Näin ollen luonto voi olla oivallinen ympäristö esimerkiksi tunnetaitojen vahvistamiselle.

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa. Sen avulla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirvennummi 2011, 329.) Green Care -toiminnassa käytettäviä menetelmiä ovat esimerkiksi eläinavusteisuus, puutarha- tai maatilatoiminta tai muu luontoympäristöön sijoittuva toiminta. Näitä voivat olla esimerkiksi kaverikoiratoiminta, ratsastusterapia, kasvien hoito ja viljely tai tavoitteellinen luontoretkeily. Näitä menetelmiä voi harjoittaa helposti, mutta toiminnan on aina oltava tavoitteellista, vastuullisuullista sekä ammatillista. (Kahilaniemi & Löf 2018, 6–8.)

4.1 Green care -palvelut perustuvat vahvistavaan luontokokemukseen

Luonto on Green Care -toiminnan perusta. Keskeistä Green Care -toiminnassa onkin ohjattu luontokokemus. Kokemus suunnitellaan aina luonnon hyvinvointivaikutusten pohjalta asiakkaan omien tavoitteiden tukemiseksi. Palvelut tukevat ja vahvistavat asiakkaan omaa luontosuhdetta monin eri keinoin, kuten aistien välityksellä. Luontoperustaisuudessa näkyvät niin tavoitteellisuus, osaaminen kuin vastuullisuuskin. (Luke & GCF 2021, 15–17.) Palvelun ohjaajalla on oltava kyky kohdella luontoa ja luontoympäristöä kunnioittavasti toiminnallaan. Ohjaajan tilanteenlukutaito asiakasta ja luontoa kohtaan sekä näiden hyvinvoinnin turvaaminen ovat tärkeässä roolissa palvelun toteuttamisessa. Lisäksi on tärkeää, että ohjaajalla on ymmärrys luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista sekä asiakkaan haasteista ja voimavaroista, jotta toiminta voi olla ammatillista, vastuullista ja tavoitteellista. (Suomi 2016, 94.)

Green Care -palvelut ovat vasta yleistymässä Suomessa sosiaali- ja terveydenhuoltoalalla. Aihetta on Suomessa tutkittu suhteellisen vähän, jonka vuoksi se on monille vielä vierasta. (Enlund 2019, 241–250.) Luonnolla on kuitenkin suuri rooli suomalaisten arjessa. Nykyajan kaupungistumisen myötä luontoyhteys on monilla heikentynyt tai se ei ole päässyt muodostumaan. Luontopalveluilla on merkittävä rooli luontoyhteyden parantamisessa. (Yli-Viikari & Ylilauri 2019, 1.) Pitkien perinteiden mukaan luontoa on käytetty mielenterveysaasteiden kuntoutuksessa tunnistamaan ja sanoittamaan tunteita. (Suomen mielenterveysseura 2021.)

4.2 LuontoHoiva ja LuontoVoima

Green Care voidaan jakaa kahteen toimintaperiaatteeseen; LuontoHoivaan ja LuontoVoimaan. LuontoHoiva perustuu kuntoutukseen tai kuntouttavaan toimintaan. LuontoHoivan palveluita tarjotaan pääosin julkisen sektorin palveluiden, kuten sosiaali- ja terveysalan palveluiden kautta. Nämä palvelut ovat tarkoitettu kuntouttavaan ja pitkäjänteiseen työskentelyyn erityistä tukea tarvitsevien asiakasryhmien kanssa. LuontoHoivaa voidaan siis käyttää niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin kuntoutumisen tukena. Tällaisten palveluiden tuottajilta vaaditaan sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai yhteistyötä koulutettujen palveluntarjoajien kanssa. Toimintaa ohjaa sosiaali- ja terveysalan lait ja säädökset. (Luke & GCF 2021, 13.)

LuontoVoimapalveluilla tarkoitetaan yleistä hyvinvointia ja elämänlaatua edistävää toimintaa ja kasvatusa. LuontoVoimapalvelut eroavat LuontoHoivapalveluista siten, että ne ovat kaikille tarjottavia ja usein itse maksettavia palveluita. LuontoVoimapalvelu voi olla myös yksittäisiä luontokokemuksia, ja täten se ei ole niin tavoitteellista kuin LuontoHoivan palvelut. LuontoVoiman palveluiden järjestäjältä ei vaadita sosiaali- ja terveysalan koulutusta, mutta asiakaspalvelukyky on ensisijaisen tärkeää palvelua järjestettäessä. Toimintaa ohjaa kyseisen palvelualan omat säädökset ja suositukset. Palveluiden tuottajan on syytä tiedostaa luonnon hyvinvointivaikutukset. (Luke & GCF 2021, 13.)

LuontoHoiva ja LuontoVoima toimintaperiaatteet määrittävät Green Care -palvelun laatua. Palvelu on laadukasta, mikäli se on luotettavaa, asiakaslähtöistä ja tavoitteellista. Green Care Finland Ry:n laatulautakunta myöntää Green Care -toimintaa tuottaville palveluntarjoajille LuontoHoiva ja LuontoVoima laatumerkkejä, mikäli toimintaa toteutetaan ammatillisesti ja eettisesti yhdistyksen säädösten mukaan. (Ilmarinen & Salonen 2019, 201–202.) Opinnäytetyön toimeksiantaja sijaishuoltoyksikkö Ihalan Tuvalle on myönnetty LuontoHoiva laatumerkki vuonna 2020. Sijaishuoltoyksikkö tarjoaa eläin- ja luontoavusteista toimintaa tukemaan sijoitettujen nuorten kuntoutumista. (Ihalan Tupa ja Polku Oy 2023.)

4.3 Eläinavusteisen toiminnan hyvinvointivaikutukset

Eläimen läsnäolon on havaittu tuovan ihmiselle mielihyvää ja kohottavan mielialaa. Eläimen ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen on tutkittu alentavan stressiä ja lisäävän sosiaalisuutta. Eläimen aistiessa ihmisten käyttäytymis- tai tunnereaktioita, voi ihminen oppia omasta keho-mielisuhteestaan. Ihmisen ja eläimen välinen vuorovaikutussuhde voi luoda edellä mainittuja hyvinvointivaikutuksia tehokkaammin kuin vuorovaikutus ihmisten välillä. (Hautamäki, Ramadan & Vilhunen 2021, 19–20.) Eläin ei tuomitse ihmistä vaan kohtaa tämän aina aidosti hyväksyen. Eläimen läsnäolo voi myös tukea luottamussuhteen rakentumista. (Ikäheimo 2019, 103.) Eläimen kanssa toimiminen voi tuoda elämälle sisältöä ja merkityksellisyyttä, joka näin ollen parantaa elämänlaatua. Eläimestä huolehtiminen lisää vastuuta ja säännöllisyyttä elämään, kun sen perustarpeista on huolehdittava. (Kinnunen & Nikkari 2017.)

Eläinten hyödyntäminen sosiaali- ja terveysalalla on kannattavaa edellä mainittujen hyvinvointivaikutusten myötä. Tällöin voidaan puhua eläinavusteisesta toiminnasta. Eläinavusteisen toiminnan ollessa ammatillista, on se aina suunnitelmallista, tavoitteellista ja asiakas huomioidaan yksilönä. Eläimen on sovelluttava toimintaan ja sekä eläimen että asiakkaan turvallisuus on huomioitava toiminnassa. (Hautamäki, Ramadan & Vilhunen 2021, 9–11.) Eläinavusteisen toiminnan toteuttamisessa ammattilaisen osaaminen ja ammattitaito on isossa roolissa. Ammattilaisen on huolehdittava eläimen hyvinvoinnista kokonaisvaltaisesti sekä soveltuvuudesta kyseiseen toimintaan. Eläimen kouluttaminen ja sen turvallisuuden suojaaminen on tärkeää huomioida. Eläinavusteisessa toiminnassa on huomioitava myös asiakas ja tämän turvallisuus. Eläimen kanssa työskentely ja toiminta on oltava asiakaslähtöistä ja asiakkaan omien kuntoutumistavoitteiden mukaista. (Kihlström-Lehtonen & Säkkinen 2019, 151.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää toiminnallinen luontoretki sijaishuoltoyksikön nuorille. Retken aikana käsitellään tunnetaitoja erilaisin menetelmin luonnon avulla.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada nuoret havainnoimaan omaa tunteidenkäsittelytaitoa luonnon avulla ja näin löytää luonnosta uusia voimavaroja osaksi omaa arkeaan ja hyvinvointiaan.

6 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä. Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos (2017, 34) mukaan kehittämistoimintana voidaan pitää toimintaa, jossa tuotetaan muutosta toiminnalle. Toiminnalla pyrittiin auttamaan nuoria havainnoimaan tunteitaan sekä käsittelemään niitä. Toiminnassa huomioitiin luontoa ympäristönä sekä hyödynnettiin luonnon eri elementtejä tunnetaitojen opetteluun tueksi. Opinnäytetyö eteni lineaarisen mallin mukaan. Prosessi alkoi tavoitteiden määrittelyllä, josta siirryttiin luontevasti suunnitteluvaiheeseen. Huolellisen suunnittelun jälkeen toteutettiin kehittämistyö. Toteutuksen jälkeen sitä refleктоitiin ja prosessi tuotiin loppuun viimeistelemällä tuotos huolellisesti. (Salonen 2013, 15.) Opinnäytetyön toteutuksen kannalta lineaarinen malli oli toimiva, sillä toteutus eteni suoraviivaisesti mallin mukaan vaiheesta vaiheeseen. Tällöin opinnäytetyön jokaiseen vaiheeseen paneuduttiin huolellisesti.

Salonen ym. (2017, 34) mukaan kehittämistoiminnalla on aina oltava tarve. Opinnäytetyön toimeksiantaja ilmaisi tarpeen tunnetyöskentelyn kehittämiseksi. On selvää, että mitä paremmin nuori tunnistaa erilaisia tunnetiloja, sitä helpommin nuori sanoittaa omat tarpeensa ja saa näin luotua yhteyksiä järjen ja tunteiden välille (Suomen mielenterveysseura 2021). Toimeksiantajan yksikössä nuoret hyötyvät tunnetyöskentelystä eri menetelmin. Yksikön asiakasryhmänä ovat psyykkisesti oireilevat nuoret, joilla tunnetaidot eivät ole kehittyneet taustatekijät huomioon ottaen. (Ihalan Tupa 2023.)

Opinnäytetyön retken suunnittelu toteutettiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajan toiveita ja tarpeita retkeä varten kuunneltiin ja ne huomioitiin toteutuksessa. Retken toteutuksessa huomioitiin ohjaajien teoriaperusta sekä aiempi osaaminen Green Care -toiminnasta ja tunnetyöskentelystä. Ohjaajien osaaminen aiheista oli perusta onnistuneelle retkelle.

6.1 Suunnittelu

Suunnitelmana oli toteuttaa toiminnallinen viikonloppuretki nuorille. Retken aikana käsiteltiin tunnetaitoja luonnon avulla. Suunnitelmana oli lähteä nuorten kanssa kahdeksi päiväksi luontoympäristöön. Päivien aikana käsiteltiin tunnetaitoja erilaisin menetelmin kuten keskustellen eri teemoista, tunnetaitokortteja hyödyntäen, luontoyhteyteen liittyvien tehtävien avulla sekä tunnevalokuvausmenetelmää käyttäen. Opinnäytetyön tarkoituksen mukaisesti retkellä kehitettiin nuorten luontoyhteyttä. Lisäksi retken myötä nuorilla oli mahdollisuus löytää luonnosta itselleen uusia voimavaroja ja erilaisia tapoja hyödyntää luontoa osana arkeaan ja hyvinvointiaan. Toimeksiantaja kustantaa retkestä koituvat kulut, joita olivat mökin vuokra sekä ruokakulut.

Kehittämistyön suunnittelu tehtiin lineaarisen mallin mukaan huolellisesti ja mahdolliset riskitekijät otettiin huomioon. Retkeä suunniteltaessa ennakoitiin oli tarpeellista, mutta olosuhteet huomioiden kokonaisvaltainen suunnittelu oli haasteellista. Riskitekijöitä oli havainnoitava ennakkoon mutta myös toteutuksen aikana oli tarvittaessa kyettävä muuttamaan suunnitelmia. (Salonen 2013, 17.)

Hyvän tapahtuman suunnittelun on oltava tavoitteellista (Catani 2017). Opinnäytetyölle oli asetettu selkeät tavoitteet, joiden pohjalta suunnittelua lähdettiin rakentamaan. Tärkeä osa toiminnan suunnittelussa oli huomioida osallistujien hyöty toiminnasta. Hyvän tapahtuman kriteereinä voitiin pitää ainutlaatuista kokemusta osallistujalle. Sen lisäksi tärkeää oli tarjota osallistujalle positiivinen muistijälki toiminnasta. Suunnitteluvaiheessa tärkeää oli vastata kysymyksiin mitä, missä ja milloin, jolloin toiminnasta saatiin vaikuttavaa toimintaa osallistujille. (Catani 2017.) Opinnäytetyön toteutuksen suunnittelu aloitettiin tarkentamalla ajatusta siitä, mitä tultiin tekemään. Tämän jälkeen ajankohtaa ja toiminnan tapahtumapaikkaa pohdittiin laajasti eri näkökulmista.

Opinnäytetyön kohteeksi valikoitui Lapinlahden Lukkarilassa sijaitseva Hirvikämpä. Kohde sijaitsi sopivan välimatkan päässä yksiköstä, jolloin matkaan ei kulunut liikaa aikaa ja retkeltä oli mahdollista poistua yöksi takaisin yksikköön tarvittaessa. Lyhyt välimatka oli myös turvallisuustekijä, mikäli retkellä olisi tapahtunut jotakin. Ympäristö oli antoisa luonnon monipuolisuuden vuoksi, sillä mökin pihapiirissä sekä lähistöllä oli helppokulkuista metsää sekä helposti hyödynnettävissä olevia polkuja ja tulentekopaikkoja.

Huoltajilta kysyttiin lupa (liite 3) ennen retkelle lähtöä. Kaikkien nuorten huoltajat antoivat suostumuksensa retkelle osallistumiseen. Lisäksi nuoria informoitiin etukäteen (liite 2) ja heiltä kysyttiin halukkuutta osallistua toteutukseen. Nuorille kerrottiin vaihtoehtoista viettä mökillä vain päivä, mikäli yöpyminen mökillä tuntui epämukavalta. Osallistumisen vapaaehtoisuus tuotiin esille informoinnin yhteydessä. Kaikki nuoret halusivat lähteä retkelle, mutta osa toi esille halun palata yöksi yksikköön. Samalla nuorilta kysyttiin toiveita tekemisistä retkelle. Nuoret toivoivat paljon ulkona oloa yhdessä. Ruokia suunniteltiin yhdessä nuorten kanssa, jonka jälkeen kauppareissu hoidettiin ohjaajien toimesta.

Retkeä suunniteltaessa täytettiin toimeksiantaja Ihalan Tuvan oma turvallisuussuunnitelma (liite 1), jossa kartoitettiin riskitekijöitä sekä toimintaohjeita. Turvallisuutta huomioitiin myös turvaamalla mökkiympäristö. Nuorten psyykkistä vointia tarkasteltiin ennen retkeä ja nuorten kanssa keskusteltiin heidän voimavaroistaan retkelle osallistumisen kannalta. Nuorten lääkehoito suunniteltiin huolellisesti ja tarvittavat ensiapuvälineet huolehdittiin mukaan. Kevään luomaa epävarmaa säätä huomioitiin suunnitteleamalla eri vaihtoehtoja ulkona ololle sekä ruokailuiden toteutukselle.

Nuorten pyynnöstä heille laadittiin tarvikelista, jonka mukaan he pakkasivat omat tarvikkeensa sekä vaatteet retkeä varten. Nämä tarkastettiin ohjaajien toimesta edeltävänä iltana. Tarvikelistaan listattiin mukaan tarvittavat hygienia- ja yöpymistarvikkeet sekä ohjeistusta säänmukaisen varustuksen mukaan ottamiseen ja pukeutumiseen. Ohjaajat huolehtivat mukaan kaikki yhteisesti tarvittavat välineet kuten ruuat, retkiastiat, tulentekovälineet, makuupussit sekä otsalamput.

Retkellä oli mukana ohjaajan koira. Koira oli nuorille entuudestaan tuttu, sillä koira on vierailut paljon toimeksiantajan yksikön arjessa ja ollut mukana erilaisissa toiminnoissa. Nuorille kerrottiin koiran läsnäolosta samalla kun heitä informoitiin retkestä. Nuoret olivat koiran mukaan tulemisesta innoissaan, sillä he ovat viihtyneet koiran kanssa aiemminkin. Retkeä suunniteltaessa koiran läsnäolo oli huomioitava, sillä toiminnassa tärkeää oli mielekkyys ja turvallisuus niin koiralle kuin nuorillekin. Koiran mukaan ottaminen ei suunnitteluvaiheessa vaatinut paljoa, sillä koiran ollessa nuorille tuttu, he olivat jo tottuneet toimimaan koiran kanssa ja yhteiset säännöt koiran kanssa olivat jo nuorille selvät.

6.2 Toteutus

Lineaarisen mallin mukaan (Salonen 2013, 15) seuraava opinnäytetyön vaihe oli toteutusvaihe. Toteutuksessa tärkeintä oli asetettujen tavoitteiden tuominen käytäntöön sekä niiden tarkastelu ja toteuttaminen läpi retken. Kattavan ja tarkasti tehdyn suunnitelman jälkeen varsinaista toimintaa oli helppo lähteä toteuttamaan käytännössä. Tarkka suunnitelma takasi ohjaajille sekä osallistuneille nuorille turvallisen ympäristön toimia.

Retkeen valmistauduttiin tutustumalla ennakkoon mökkiympäristöön, jolloin kartoitettiin mökin ympärillä olevan luonnon monipuolisuutta sekä erilaisia mahdollisuuksia toimia luonnossa. Tutustuessa ympäristöön tarkasteltiin esteettömyyttä sekä kevätolosuhteiden tuomia mahdollisia haasteita. Lisäksi pohdittiin erilaisia vaihtoehtoja ruokailuiden toteuttamiseen kuten avokota, nuotio tai mökin sisätilat riippuen sääolosuhteista. Retkeä edeltävänä päivänä mökki käytiin tarkastamassa ja sieltä kartoitettiin mahdolliset vaaranpaikat. Esimerkiksi teräaseet siirrettiin lukolliseen kaappiin. Mökki lämmitettiin retkeä edeltävänä päivänä ja sinne vietiin ruokailutarvikkeet, jotka oli hankittu etukäteen. Retkeä edeltävänä iltana pakattiin tavarat yhdessä nuorten kanssa sekä tarkastettiin kaikilla olevan säänmukainen varustus.

Aamulla ennen retkeä syötiin runsas aamupala, jotta jaksettiin kohteeseen asti. Perille saavuttua nuoret innokkaina tutustuivat mökkiin sekä lähiympäristöön. Mökissä valmistettiin yhteisöllisesti nuorten kanssa lounas. Lounaan aikana nuoret toivat esille ajatuksiaan paikasta sekä toiveitaan päivän kululle. Esiin nousi toiveita kiireettömyydestä ja aikatauluttomasta ajanvietämisestä yhdessä.

Lounaan jälkeen nuorilta kysyttiin odotuksia retkestä VOIMA-valokuvakorttien avulla. Nuoria pyydettiin valitsemaan kortti, joka kuvastaa hänen omia odotuksiaan retkeltä. Esille nousi innostusta luonnosta, uteliaasta lähestymisestä sekä toivetta rauhallisuudesta. Samalla käytiin keskustelua jokaisen nuoren vallitsevasta tunnetilasta ja pohdittiin syitä tunteelle. Retki toteutettiin luontoympäristössä, joten nuorten kanssa oli tärkeää kerrata jokaisenoikeudet (ent. jokamiehenoikeudet). Jokaisenoikeuksien kertaamista varten oli ennalta itse tehdyt väittämäkortit, joissa muisteltiin mitä luonnossa ollessa saa tai ei saa tehdä. Nuoret saivat korttien kertaamisesta uutta tietoa luonnossa liikkumiseen ja jo opittu tieto vahvistui korttien avulla.



KUVA 1: Jokaisenoikeudet-väittämäkortit

Ulos siirryttäessä nuorille jaettiin vastuita, joita hoidettiin yhdessä ohjaajien tukemana. Vastuita oli saunan lämmitys, veden kanto saunalle, puiden kantaminen sekä saunalle että sisälle mökkiin ja päivällisen valmistelu ulos grillikatokseen. Toiminnan tarkoituksena oli antaa nuorille vastuuta ja täten luoda tunnetta heidän osallisuudestaan retken toimintoihin. Nuoret osallistuivat toimintaan mielellään ja jokainen tuki toisiaan omien kykyjen mukaan. Nuoret toimivat ohjeistuksen jälkeen omatoimisesti. Ohjaajien tuntiessa nuoret, vastuiden jakaminen sujui luonnollisesti, kun nuorten voimavarat ja vahvuudet oli tiedossa sekä luottamus nuoriin ja tekemiseen oli jo rakennettu. Ulkona oloon liittyi vastuiden lisäksi vapaata toimintaa, jonka aikana nuoret liikkuvat mökin lähiympäristössä tutkien luontoa.

Päivällinen syötiin yhteisöllisesti samalla käyden vapaata keskustelua tunnetaidoista. Keskustelu aloitettiin pohtien perustunteita ja niiden merkitystä nuoren elämässä. Nuorten osallistuessa aktiivisesti ja rohkeasti keskusteluun, ohjaajien ei tarvinnut ohjata keskustelua tiettyyn suuntaan, vaan keskustelu rakentui luontevasti nuoria puhuttelevien tunteiden ympärille. Keskustelu oli vuorovaikutuksellista nuorten ja ohjaajien välillä ja nuoret kokivat tilanteen niin turvalliseksi, että uskalsivat tuoda esille omia ajatuksiaan tunteistaan sekä kokemuksiaan tunnereaktioista.

Iltaa vietettiin mökissä yhteisöllisesti aikaa viettäen. Nuoret viihtyivät saman pöydän ääressä pelaten korttia. Mökki täyttyi naurun ja rupattelun äänistä. Nuoret kuvailivat päivän olleen täynnä mukavaa yhteisöllistä toimintaa ja rentoa yhdessä tekemistä. Nuoret toivat esiin luontoympäristön rauhoittavan mieltä ja kertoivat nauttineen hiljaisuudesta, jota luontoympäristö loi. Nuoret, jotka eivät halunneet jäädä yöksi mökille, lähtivät ohjaajan kyydillä takaisin yksikköön. Lähtiessään he kiittelivät päivästä. Mukana ollut ohjaaja kertoi päivän olleen onnistunut ja toivoi kyseistä toimintaa toteutettavan jatkossa useammin yksikössä. Nuoret, jotka jäivät mökille yöksi, jatkoivat illan viettoa rennosti aikaa viettäen ja saunoen.

Aamu sujui rauhallisesti aamupalan merkeissä. Aamupalan yhteydessä käsiteltiin tunteita unelmakorttien sekä voimauttavat kysymykset -korttien avulla. Kortit on luonut Sanna Wikström, joka on perustanut Hidasta elämää -konseptin (Hidasta elämää julkaisuaika tuntematon). Aamun puhututtavin aihe oli yksinäisyys, joka nousi esiin korttien myötä. Nuoria heräteltiin pohtimaan yksinäisyyttä sekä sen positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Keskustelussa pohdittiin sitä, onko yksinolo aina yksinäisyyttä ja voiko yksinäisyyttä kokea myös ryhmässä. Nuoret toivat esiin omia ajatuksiaan yksinäisyydestä, yksinolosta sekä niiden erosta. Unelmakorttien avulla rohkaistiin nuoria menemään kohti unelmiaan sekä sanoittamaan tunteitaan unelmiin liittyen.



KUVA 2: Unelmakortit

Mökin loppusiivous toteutettiin yhdessä nuorten kanssa. Nuoret omatoimisesti jakoivat toiminnot kykyjensä ja osaamisensa mukaan. Enemmän eräosaamista omaavat nuoret opastivat kokemattomampia oma-aloitteisesti ja ottivat heidät mukaan toimintoihin. Näin hoitui niin mökin, saunan kuin lähiympäristön siivous. Ennen lähtöä siirryttiin lounaalle lähellä olevalla avokodalle. Lounaan aikana työskenneltiin valokuvausmenetelmän avulla sekä kerättiin nuorilta palautetta viikonlopusta. Nuorille arvottiin erilaisia tunnetiloja, joiden perusteella nuoret ottivat lähiympäristöstä Polaroid-kameralla kuvia, mitkä kuvastivat kyseistä tunnetta. Kuvien herättämistä tunteista käytiin keskustelua, jotta nuoret oppivat sanoittamaan tunteita. Nuoret antoivat retkestä suullisesti positiivista palautetta ja toivat esiin harmitusta retken päättymisestä.



KUVA 3: Tunnevalokuvauksen tuotokset

6.3 Arviointi

Opinnäytetyön toteutus oli onnistunut niin nuorten kuin ohjaajienkin näkökulmasta. Vaaratilanteita ei päässyt syntymään, sillä riskitekijät oli tarkkaan huomioitu. Nuorilta saatu palaute oli positiivista ja retken jälkeen toive samankaltaisesta toiminnasta nousi niin nuorten kuin ohjaajien puheissa esiin. Palaute kertoo retken onnistumisesta sekä siitä, että nuoret ovat pitäneet ja hyötäneet luontoavusteisesta toiminnasta sekä tunnetaitojen käsittelystä. Toiminnan onnistumista pohtiessa voi tarkastella tunnelmaa, sujuvuutta, elämyksellisyyttä sekä osallistujien vuorovaikutusta. Toimintaa voi pitää onnistuneena, jos edellä mainitut asiat on saavutettu. Lisäarvoa toiminnalle voi tuoda sen erityisyys. (Catani 2017.) Opinnäytetyön toteutusta voitiin pitää onnistuneena, sillä edellä mainitut asiat saavutettiin.

Koko viikonlopun ajan nuoret sanoittivat rehellisesti ajatuksiaan toiminnasta. Nuoret kokivat luontoympäristön helpottavan tunteiden sanoittamista. Tähän hyvänä tukena toimivat tunnetyöskentelymenetelmät, kuten tunnetaitokortit sekä tunnevalokuvaus. Nuorten mukaan luontoympäristö rauhoitti mieltä ja toimintaan osallistuminen oli helpompaa luonnon äärellä. Ohjaajat havainnoivat nuorten puhelimenkäytön olleen vähäistä, vaikkei puhelimen käyttöä rajoitettu tai siitä mainittu retken aikana. Nuoret jättivät puhelimia omatoimisesti sisätiloihin ulos siirryttäessä. Myöskään mökissä oltaessa nuoret eivät olleet puhelimillaan vaan viettivät aikaa yhteisöllisesti. Nuoret eivät kokeneet puhelimen läsnäoloa tarpeelliseksi luonnossa oltaessa. Tämä kertoo luontoympäristön positiivisesta vaikutuksesta, kun puhelimeen turvautuminen ei ollut nuorille tarpeellista viikonlopun aikana.

Koiran läsnäolo retkellä toi retkelle lisäarvoa. Nuoret rauhoittuivat lattian tasoon rapsuttamaan koiraa ja osallistuivat koiran läheltä keskusteluihin. Nuoret leikkivät koiran kanssa ja kävelyttivät koiraa mökin lähiympäristössä omatoimisesti niin halutessaan. Nuoret osasivat retken aikana havainnoida koiran olemusta ja antoivat koiralle lepäämisrauhan tarvittaessa ja veivät tätä mielellään ulos, kun koiran täytyi päästä tarpeilleen. Koira oli koko retken ajan täysin ohjaajan vastuulla, mutta nuorten osallistuessa omatoimisesti koirasta huolehtimiseen, oli nuorille mahdollista antaa vastuuta koiran tarpeiden huolehtimisesta.

Keskeistä opinnäytetyön toteuttamisen onnistumisessa oli se, että nuoret tunsivat toisensa sekä ohjaajat entuudestaan. Toimeksiantajan yksikössä Ihalan Tuvalla nuoret viettävät paljon aikaa yhteisissä tiloissa ja toimintaa toteutetaan yhteisöllisesti, jolloin nuorilla oli toisiaan kohtaan luottamuksellinen suhde. Tämä edesauttoi nuorten osallistumista toimintoihin avoimesti ja aktiivisesti. Ohjaajat tiesivät ennestään nuorten voimavarat sekä psyykkisen toimintakyvyn, jolloin toiminta osattiin suunnitella kyseisille nuorille sopivaksi.



KUVA 4: Nuoren kokemus onnistuneesta retkestä

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää sijaishuoltoyksikön nuorille toiminnallinen luontoretki, jonka aikana käsiteltiin tunteita eri tavoin menetelmin luonnon avulla. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada nuoret havainnoimaan omaa tunteidenkäsittelytaitoaan luonnon avulla ja sen myötä löytää luonnosta uusia voimavaroja osaksi arkeaan ja hyvinvointiaan. Opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin nuorten osallistuessa aktiivisesti tunnetyöskentelyyn ja muuhun toimintaan. Nuoret toivat esiin heidän nauttineen luontoympäristöstä ja havainnoivat omatoimisesti luonnosta saatuja hyvinvointivaikutuksia, kuten rauhan tunnetta sekä kiireettömyyttä. Luontoympäristön myötä nuoret keskittyivät hetkeen, eivätkä he kokeneet tarpeelliseksi turvautua retken aikana puhelimiinsa.

Viikonlopun aikana nuoret olivat vastaanottavaisia kaikelle tekemiselle. Nuoret ohjautuivat omatoimisesti arjesta poikkeavaan toimintaan, kuten saunan ja mökin lämmitykseen, ruuan tekoon nuotiolla sekä veden ja puiden katoon, vaikka tällainen toiminta ei kaikille ollut entuudestaan tuttua. Nuoret hyväksyivät sen, että asiat eivät tulleet valmiina, johon ovat arjessa tottuneet. Ohjaajat olivat toiminnossa mukana ja apuna, mutta siitä huolimatta nuoria ei tarvinnut erikseen ohjata toiminnossa, vaan he omatoimisesti tarttuivat toimeen ja huomioivat mitä täytyy tehdä, jotta esimerkiksi sauna ja vedet saadaan lämpiämään.

Retkeltä nuorilta saatu palaute oli kokonaan positiivista. Ainut nuorten esiin nostama negatiivinen asia oli se, että heitä harmitti viikonlopun ollessa ohi ja täytyi palata takaisin sijaishuoltoyksikköön. Tämä kertoo retken onnistumisesta ja siitä, että nuoret todella kokivat luonto- ja mökkiympäristön mukavana toimintaympäristönä, josta he nauttivat koko viikonlopun ajan. Nuorilta saatu palaute oli välitöntä. Kaikkien ollessa entuudestaan tuttuja toisilleen, nuoret uskalsivat antaa palautetta ja heidän tiedettiin myös osaavan ja uskaltavan antaa negatiivista palautetta, mikäli olisivat sen kokeneet tarpeelliseksi. Tämän myötä voidaan todeta, että luontoympäristö toimi kyseisille nuorille positiivisena ja toimivana ympäristönä toteutettavalle toiminnalle.

Ohjaajat havainnoivat nuorten hyötynneen luontoympäristössä työskentelystä, mikä näyttäytyi sillä, ettei haastavaa käytöstä näkynyt kenenkään nuoren kohdalla. Ohjaajat tiedostivat jokaisen nuoren yksilöllisen toimintakyvyn riittävyyden sekä nuorten sen hetkiset voimavarat, joka mahdollisti nuorten yksilöllisen huomioimisen toimintoihin osallistuessa. Ohjaajat kokivat jokaisen nuoren ylittäneen odotukset osallisuudessa sekä aktiivisuudessa retken aikana. Nuoret eivät retken aikana kokeneet tarpeelliseksi haastaa ohjaajia, eikä ohjaajien tarvinnut missään kohtaa retken aikana puuttua nuorten käytökseen toisia, ohjaajia tai luontoympäristöä kohtaan. Nuorten toiminta kunnioitti sekä ohjaajien suunnittelemaa ja toteuttamaa retkeä, muita osallistuneita nuoria sekä itse luontoympäristöä kaikin tavoin.

Tunnettyöskentely sujui retken aikana onnistuneesti, sillä nuoret osallistuivat aktiivisesti keskusteluihin tunnetaidoista. Tunnettyöskentely oli nuorten kokemuksen mukaan rentoa, sillä tunteista keskustelu ei ollut väkinäistä nuorten osallistuessa työskentelyyn vuorovaikutuksellisesti niin ohjaajien kuin muiden nuortenkin kanssa. Ohjaajat havainnoivat nuorten keskustelleen tunteista myös keskenään, eivätkä keskustelut aina vaatineet ohjaamista vaan keskustelut etenivät luonnollisesti. Nuorten osallistuminen tunnettyöskentelyyn oli dialogista ja nuoret ottivat hienosti huomioon toistensa kokemuksia tunteista ja eri tavoista käsitellä niitä. Nuoret kertoivat luontoympäristön toimivan rauhoittavana tekijänä, jonka vuoksi luontoympäristö oli sopiva paikka tunnettyöskentelylle. Myös viikonloppuun luotu kiireettömyyden tunne ja aikatauluttomuus helpotti keskusteluihin ja toimintoihin osallistumista.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyydessä on tärkeää huomioida hyvät tieteelliset menettelytavat, joista on luotu Euroopan laajuiset yleiset ohjeistukset. Ohjeistuksen peruseräkkeinä ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. (Tenk 2023, 12.) Opinnäytetyössä luotettavuus näkyi vahvan teoriaperustan hankkimisella sekä sen esiintuomisella niin kirjallisesti raportissa kuin sanallisesti varsinaisen toiminnan aikana. Luotettavuuteen liittyy rehellisyys asian oikeellisuudessa sekä sen esiintuomisessa. Rehellisyydessä tärkeää on myös avoimuus. Arvostuksen esiintuominen oli tärkeää kaikkien retkellä mukana olleiden osapuolien välillä. Vastuullista toimintaa oli myös arvostus luontoympäristöä sekä siellä tapahtuvaa toimintaa kohtaan. Vastuullisuus näkyy opinnäytetyössä aina ideavaiheesta loppuraportin kirjoittamiseen niin, että raportti on kirjoitettu rehellisesti.

Opinnäytetyössä huomioitiin lähteiden oikeellisuus valiten lähteiksi mahdollisuuksien mukaan vertaisarvioituja tutkimuksia. Lähteitä sekä niiden ajankohtaisuutta tarkasteltiin kriittisesti. Lähteisiin viitatessa tiedon oikeellisuus oli tärkeää varmistaa ja samalla huomioida, ettei tekstiä lainattu luvattomasti ilman tarvittavia lähdemerkintöjä (Tenk 2023, 17). Opinnäytetöiden plagiointia tarkasteltiin kriittisesti myös ulkopuolisen toimesta sekä plagiointitunnistushjeman avulla (Arene 2019, 7).

7.1.1 Toteutuksen eettisyyden tarkastelu

Opinnäytetyötä varten tehtiin opinnäytetyösopimus yhdessä ammattikorkeakoulun ja toimeksiantajan kanssa. Sen avulla sovittiin toiminnan säännöistä kuten muun muassa aikataulusta, vastuista, henkilötietojen käsittelystä sekä tausta-aineistosta (Arene 2019, 14). Opinnäytetyössä ei käsitelty lainkaan henkilötietoja. Se tuotiin selkeästi esille myös retkeen osallistuville nuorille. Lisäksi keskusteltiin ennen toimintaa sekä toiminnan aikana nuorten kanssa siitä mitä, miksi ja miten tehdään. Näin nuoret tiesivät mihin olivat osallistumassa. Retkeen osallistuvien nuorten ikäjakauma oli 11–17-vuotta. Huoltajia tiedotettiin ennen suunniteltua retkeä. Yli 15-vuotias sai kuitenkin itse määritellä osallistumisensa retkelle.

Perustuslain (731/1999) 6 § mukaan lapset on huomioitava yksilöinä ja heitä on kohdeltava tasa-arvoisesti. Heillä on myös lain mukaan oikeus vaikuttaa ikätasoisesti itseään koskeviin asioihin. Kodin ulkopuolelle sijoitettua lasta koskevat erityiset oikeudet. Sijaishuollossa lapsen oikeuksiin kuuluvat laadullinen ja hyvä sijaishuolto sekä hyvä kohtelu. (Saastamoinen 2010, 1.) Nuorten ikää ja toimintakykyä huomioitiin yksilöllisesti jo retken suunnitteluvaiheessa sekä myös läpi retken. Ohjaajat tiedostivat nuorten yksilölliset voimavarat, jonka myötä retken onnistumista ja turvallisuutta voitiin huomioida erityisen tarkasti.

Nuoret olivat täysin vapaaehtoisia osallistumaan ryhmään ja heidän osallisuuttaan huomioitiin ryhmän toteutuksessa vapaaehtoisuudella sekä suunnitteluun mukaan ottamisella. Nuorille tuotiin esille eri mahdollisuuksia olla mukana tai olla lähtemättä retkelle. Jokaisen nuoren halutessa osallistua retkeen, nuorille annettiin mahdollisuus poistua retkeltä tarpeen vaatiessa. Nuorten elämäntilanteiden ja voinnin huomioiminen oli tärkeää läpi toiminnan. Psykkisesti oireilevien nuorten vointi voi muuttua hyvinkin nopeasti suuntaan tai toiseen, joten toiminnassa oli huomioitava mahdollisuudet soveltaa ja muuttaa toimintaa hyvinkin nopealla aikataululla. Toimintaa toteutettiin nuorten voimavarat huomioiden.

Kaikki retkelle lähtijät tunsivat toisensa entuudestaan, mikä lisäsi yhteenkuuluvuuden sekä turvallisuuden tunnetta. Retken aika tunnetaitoja käytiin läpi yleisellä tasolla erilaisin menetelmin. Retkellä opeteltiin yhdessä, mitä tunteet ovat ja mitä ne viestittävät sekä mitkä keinot tukevat tunnetaitoja. Tunteista keskusteltiin yhteisöllisesti mutta painottaen, että toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen ja halutessaan nuoren ei tarvitse ajatuksiaan tuoda julki yhteisesti tai ollenkaan.

Opinnäytetyön toteutusta varten kysyttiin lupa retkelle osallistumiseen yksikön nuorten huoltajilta sekä nuorilta kysyttiin halua osallistua tai jättää osallistumatta toteutukseen. Lapsille tuotiin myös esiin mahdollisuus osallistua retkelle päivän ajan ja palata yöksi takaisin yksikköön. Näin toteutettiin myös lastensuojelulaissa (417/2007) 20 § määriteltyä lapsen oikeutta mielipiteen selvittämiseen ja kuulemiseen.

Oma perehtyminen aiheeseen oli tärkeää. Sen myötä voitiin perustella nuorille, miksi toimintaa tehtiin. Lisäksi aiheeseen perehtymällä oma toiminta oli ammatillista ja toiminnassa pysyi ajatus siitä, minkä vuoksi retki toteutettiin juuri kyseisellä tavalla. Opinnäytetyön toteuttaminen vaati ymmärrystä lastensuojelun asiakkaan elämäntilanteesta, voimavaroista ja näiden muutoksesta. Lisäksi oma tietotaito luonnossa liikkumista ja siellä toimimista kohtaan oli oltava riittävän hyvä. Myös luontoavusteisen toiminnan syiden ja tarkoituksen osaaminen oli tärkeää, jotta ryhmä pystyi toimimaan tavoitteellisesti. Tunnetyöskentelyn osaaminen ja tunnetaitojen ymmärtäminen oli välttämätöntä, jotta niitä voitiin nuorten kanssa läpikäydä.

Retkeä varten laadittiin turvallisuussuunnitelma (liite 1) Ihalan Tuvan turvallisuusasiakirjapohjan mukaisesti. Turvallisuussuunnitelmassa jaettiin vastuut sekä määriteltiin retken tapahtumat. Suunnitelmassa otettiin huomioon mahdolliset vaaratilanteet sekä toimintaohjeet niiden varalle. Nuoria informoitiin vaaratilanteista sekä toimintaohjeista etukäteen. Mukana olleet lääkkeet säilytettiin erillisessä lukollisessa lääkesalkussa, jonka avaimet olivat koko retken ajan ohjaajien hallussa. Myös teräaseet sekä muut itsensä tai toisen satuttamiseen käytettävät esineet siirrettiin toiseen lukolliseen salkkuun. Mökki käytiin etukäteen tarkastamassa ja siellä kartoitettiin mahdolliset vaaranpaikat sekä poistettiin vaaralliset esineet ja asiat. Ruuanvalmistuksessa käytettävät teräaseet olivat ohjaajien hallussa retken ajan ja niitä säilytettiin lukkojen takana.

Retken ohjaajilla oli tieto nuorten psyykkisestä voinnista, lääkityksestä sekä diagnooseista. Nämä tiedostaen voitiin ennakoida tilanteita sekä tunnistaa psyykkisen voinnin heikkenemistä. Näitä tilanteita varten oli laadittu suunnitelma, jossa ulkopuolinen ohjaaja kutsuttaisiin tarvittaessa apuun. Tilanteissa olisi huomioitava muut nuoret sekä heidän turvallisuutensa. Nuorten turvallisuuden huomiointi oli ensisijaisen tärkeää, jotta jokaisella oli mahdollisuus nauttia retkestä ja kokea ympäristö turvallisena paikkana olla ja toimia.

7.1.2 Green Care -toiminnan eettiset ohjeet

Green Care Finland -yhdistys on luonut Green Care -toiminnalle eettiset ohjeet, jotka koskevat kaikkia Green Care -palveluntarjoajia. Eettisten ohjeiden lisäksi yhdistys velvoittaa toimijoita perehtymään oman toimialan eettisiin ohjeisiin sekä noudattamaan oman alan ammattietiikkaa.

Green Care -eettiset ohjeet on jaettu kolmeen pääkohtaan: Luontosuhteeseen, ammatillisuuteen sekä asiakassuhteeseen. (Green Care Finland 2012.)

Luontosuhde -ohjeistuksessa määritellään toiminnan tähtäävän aina luontosuhteen vahvistamiseen. Palveluntarjoajan on toimittava vastuullisesti ja toiminnan on oltava kestävän kehityksen mukaista. Eläimiä on kunnioitettava ja suojeltava toiminnalla. Eläin on toiminnassa yhteistyökumppani, ei käytöesine. (Green Care Finland 2012.) Opinnäytetyön tavoite oli vahvistaa nuorten luontoyhteyttä. Ohjaajien toiminta oli retkellä luontoa kunnioittavaa, ja sen myötä nuoret oppivat luonnon vastuullista huomioimista. Jokaisenoikeuksien läpikäyminen yhdessä nuorten kanssa tuki nuorten luontosuhdetta sekä luonto-osaamista.

Eettisten ohjeiden ammatillisuus käsittää sen, että toiminnan on oltava ammattimaista ja ammattilaisen on huolehdittava omasta ammattitaidostaan. Toiminnan on oltava tavoitteellista ja vastuullista sekä laadukasta ja turvallista. Asiakassuhteen ohjeella tarkoitetaan sitä, että asiakkaan osallisuutta on edistettävä ja kokemuksellisuutta on toteutettava toiminnalla. Lisäksi toiminnan on oltava luottamuksellista ja ihmisoikeuksia on kunnioitettava toiminnassa. (Green Care Finland 2012.) Edellä mainitut eettiset ohjeistukset toteutuivat retkellä ansiokkaasti. Ohjaajat omasivat tarvittavan tietotaidon niin retkellä käytettävistä menetelmistä kuin luonnossa toimimisestakin, joka lisäsi retken turvallisuutta sekä laatua.

7.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi alkoi siitä, kun molemmat tekijät olivat tahoillaan jo aloittaneet tekemään omia aihekuvauksiaan. Aihekuvaukset yhdistettiin, sillä molemmilla töillä oli sama tilaaja ja molemmat aiheet kiinnostivat tekijöitä. Aiheiden yhdistäminen oli helppoa, sillä sijaishuollossa työskentelyssä voi hyödyntää luontoavusteista toimintaa sekä tunnetyöskentelyä. Lopullisen aihekuvauksen laadinta valmistui nopealla aikataululla ja se hyväksyttiin helmikuussa 2024. Hyväksytyin aihekuvauksen jälkeen tehtiin kehittämistyön suunnitelma ohjaavan opettajan tuella ja ohjauksella. Työn tilaaja oli mukana suunnitelmaa tehdessä. Näkemyksiä suunnitelmalle sekä toteutukselle saatiin sekä työn tilaajalta että ohjaavalta opettajalta.

Aihetta rajattiin niin, että pysyttiin aiheessa eikä työstä tulisi liian laaja. Aikataulu työlle oli tiukka ja haasteellinen töiden, harjoittelujen ja opintojen päällekkäisyyden vuoksi. Yhteistä aikaa tiedon etsimiseen ja suunnitelman tekemiseen löytyi lopulta riittävästi. Tarkalla aikataulutamisella ja siitä kiinni pitämisellä oli suuri merkitys opinnäytetyön etenemisen kannalta. Ohjaustapaamisia pidettiin sekä kasvatustien koululla että videoyhteyden avulla.

Opinnäytetyön aihetta; Tunnetaitot osana Green Care -toimintaa voitiin tarkastella sekä sosionomin- että sairaanhoitajatutkinnon kompetensseihin peilaten. Työn edetessä opittiin etsimään laadukasta näyttöön perustuvaa tietoa niin sosiaali- kuin terveysalan tietokannoista sekä arvioimaan kriittisesti tutkimustulosten ja lähteiden luotettavuutta. Opinnäytetyön prosessin aikana työnjako oli selkeää ja työmäärä tasa-arvoista. Kahden eri tutkintoalan yhteensovittaminen aihetta tarkasteltaessa antoi laajemman näkökulman eri mahdollisuuksista toiminnan toteuttamisessa.

Toiminta oli moniammatillista, näyttöön perustuvaan tietoon pohjautuvaa terveyden- ja hyvinvoinnin edistämistä. Tiedon keruu erilaisista tietokannoista ja saadun tiedon sisäistäminen antoi valmiuksia hyödyntää tutkittua tietoa oman osaamisen kehittämisessä. Prosessinomainen kirjoittaminen tuntui ajoittain raskaalta, mutta työn tauottaminen auttoi jaksamisessa. Kehittämistyön toteutus puolestaan tuntui luonnolliselta, sillä asiakasryhmien ohjaus oli molemmille entuudestaan tuttua. Opinnäytetyön toteutuksessa huomioitiin nuorten voimavarat sekä heidän tietämyksensä omasta terveydestään, joka osaltaan edisti asiakaslähtöisyyttä ja osallisuutta toiminnassa.

7.2.1 Sairaanhoitajan kompetenssit

Ammatillinen kasvu on prosessi, joka alkaa hoitotyöhön perehtymisellä ja jatkuu kehittämisen sekä tiedon syventymisen kautta oppimaan soveltamaan hoitotyötä. Sairaanhoitajaopiskelija kehittyi opintojen myötä arvioimaan omaa ammatillista kasvuaan ja syventämään näyttöön perustuvan tiedon soveltamista hoitotyössä teoretiedon ja käytännön avulla. Sairaanhoitaja (AMK) kompetensseihin peilaten toiminnan tulee olla ammatillista, hoitotyön arvojen ja eettisten periaatteiden mukaista toimintaa. (Savonia ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon).

Opinnäytetyö sai ajattelemaan yhteiskunnassamme haavoittuvassa asemassa olevia ja sitä, kuinka omalla toiminnalla on suuri merkitys yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen elämän toteutumisessa. Huolimatta diagnooseista, voi toimintaa toteuttaa missä tahansa huomioiden yksilölliset voimavarat. Terveyden ja toimintakyvyn edistäminen syventyi opinnäytetyötä tehdessä erityisesti mielenterveyden näkökulmasta. Vähemmän tietoa oli Green Care -menetelmistä, joka on enemmän sosiaalialan osaamista. Opinnäytetyö edisti osaamista luontoavusteisesta toiminnasta, sen hyvinvointivaikutuksista ja toiminnan toteuttamisesta ammatillisesti. Myös ymmärrys mielenterveyden tukemiseen ja tunnetaitojen harjoittamiseen luonnon avulla syventyi prosessin aikana.

7.2.2 Sosionomin kompetenssit

Sosionomi (AMK) kompetenssien mukaan ammatillisen toiminnan tulee olla eettistä, tasa-arvoista, osallistavaa, yksilöllistä, vaikuttavaa, suunnitelmallista ja moniammatillista (Soamk 2023). Opinnäytetyön myötä oma eettinen osaaminen vahvistui, kun läpi opinnäytetyöprosessin aina suunnitteluvaiheesta toteutukseen ja raportin kirjoittamiseen oli pohdittava opinnäytetyön eettisiä näkökulmia ja ristiriitoja. Sijaishuollon asiakkaat ovat erityisen haavoittuvassa asemassa, jonka vuoksi opinnäytetyön eettinen tarkastelu oli ensisijaisen tärkeää. Moniammatillisuuden kehittäminen vahvistui, kun opinnäytetyössä toimintaa peilattiin kahden eri alan opiskelijan näkökulmasta. Sosiaali- ja terveystieteiden alalla työskennellään usein moniammatillisissa tiimissä, jonka vuoksi yhteistyö ja eri alojen osaamisen hyödyntäminen on tärkeä taito.

Opinnäytetyön aiheet koskettivat sosiaalialan osaamista läheltä, sillä opinnäytetyössä perehdyttiin työmenetelmäosaamiseen tunnetaitojen myötä ja hyvinvointiin luontoavusteisen toiminnan avulla. Opinnäytetyö tuki sosionomin (AMK) osaamista laajasti myös osallisuuden ja yksilöllisyyden näkökulmasta, sillä opinnäytetyön toiminnassa oli huomioitava ja havainnoitava toimintaan osallistuneita yksilöinä, ja he olivat aktiivisesti osallisena toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa. Opinnäytetyö toi lisää osaamista ja ymmärrystä mielenterveystyöstä, joka on enemmän terveystieteiden alalla osaamista. Opinnäytetyö vahvisti monipuolisesti ohjaustaitojen kehittymistä toiminnan avulla ja asiantuntijuutta raportin kirjoittamisen sekä teorian tietoon perehtymisen avulla.

7.3 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kuten pohdinnassa todettiin, opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin ansiokkaasti. Opinnäytetyön onnistuminen kertoi siitä, että luontoympäristön hyödyntäminen oli kannattavaa mielenterveyden tukemisen näkökulmasta. Nuoret esittivät toiveen, että samankaltaista toimintaa toteutettaisiin myös jatkossa. Tämän pohjalta voitiin päätellä toiminnan olleen nuorille hyödyllistä ja tarpeen mukaista.

Jatkoa ajatellen toimintaa olisi helppo soveltaa yksilöllisyys huomioiden tilannekohtaisesti. Luontoympäristön hyödyntäminen jatkossa olisi helppoa, sillä opinnäytetyön myötä nähtiin nuorten olevan vastaanottavaisia kyseiselle toiminnalle. Tunnetaitojen kehittäminen ei tapahdu yhden viikonlopun aikana, jonka vuoksi olisi tärkeää jatkaa tunnetaitojen kehittäminen nuorten kanssa, sillä tunnetaitoja opitaan läpi koko elämän. Nuoret osoittivat retkellä vahvaa osallisuutta tunnetaitojen kehittämiselle, joka antaa hyvän pohjan jatkotyöskentelylle.

Retken yhtenä tavoitteena oli, että nuoret löytäisivät luonnosta voimavaroja omaan arkeen ja hyvinvointiin. Toiminnan kehittämisen kannalta olisi hyödyllistä, että nuoret pääsisivät erilaisiin luontoympäristöihin saamaan uusia luontokokemuksia, jotta nuori löytäisi juuri itselleen merkityksellisiä asioita luonnosta tukemaan omaa hyvinvointiaan. Myös tunnetyöskentelyä voi kehittää säännöllisyydellä ja erilaisten menetelmien kokeilulla. Opinnäytetyö vahvisti ajatusta siitä, että toimintaan osallistuneet nuoret kykenevät kyseiseen toimintaan ja sen myötä yksikön ohjaajat voivat soveltaa toimintaa oman osaamisensa mukaisesti.



KUVA 5: Luonnosta nauttimassa

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, Terhi, Huikko, Eeva & Peltola, Katriina 2023. THL. Vaikuttavammat mielenterveyspalvelut lapsille ja nuorille -toimenpidesuositus. Verkkojulkaisu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146421/URN_ISBN_978-952-408-070-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 17.4.2024.
- Arene 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Verkkojulkaisu. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%c3%84YTET%c3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf?t=1578480382>. Viitattu 16.4.2024.
- Catani, Johanna 2017. Onnistunut yritystapahtuma. Järjestäjän käsikirja. Helsinki: Alma Talent Pro.
- E. Åkerman, Anna-Karin, Holmqvist, Rolf, Frostell, Anneli & Falkensröm, Fredrik 2022. Effects of Mentalization-based Interventions on Mental Health of Youths in Foster Care. *Childcare in practice* 28 (4), 536–549. <https://doi.org/10.1080/13575279.2020.1812531>. Viitattu 1.3.2024.
- Enlund, Lena 2019. Understanding the entrepreneurial mindset – The case of potential green care entrepreneurs. Teoksessa Martta Ylilauri & Anja Yli-Viikari (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa: Levón instituutti, 241–450.
- Forsell, Martta & Kuoppala, Tuula 2023. THL Tilastoraportti. Lastensuojelu 2022. Verkkojulkaisu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146573/Lastensuojelu_2022.pdf?sequence. Viitattu 25.3.2024.
- Green Care Finland Ry. 2012. Yhdistyksen eettiset ohjeet. Verkkojulkaisu. <https://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>. Viitattu 24.2.2024.
- Hautamäki, Airi 2001. Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiin(nit)tymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Jari Sinkkonen & Mirjam Kalland (toim.) Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy, 21.
- Hautamäki, Lotta, Ramadan, Farid & Vilhunen, Tuuli 2021. Millainen on hyvä eläinavusteinen interventio. Käsikirja eläinavusteisten menetelmien laadukkaaseen toteuttamiseen eri toimintaympäristöissä. Verkkojulkaisu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021061738238>. Viitattu 17.4.2024.
- Hidasta elämää julkaisuaika tuntematon. Verkkojulkaisu. <https://hidastaelamaa.fi/>. Viitattu 8.4.2024.
- Ihalan Tupa ja Polku Oy 2023. Yhdessä toimien kohti tavoitteita. Verkkojulkaisu. <https://ihalan-tupa.fi/ihalan-tupa/>. Viitattu 24.2.2024.
- Ikäheimo, Kaija 2019. Mietteitä eläinavusteisuuden tulevaisuudesta. Teoksessa Martta Ylilauri & Anja Yli-Viikari (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa: Levón instituutti, 103.
- Ilmarinen, Katja & Salonen, Kirsi 2019. Näkökulmia laadukkaaseen Green Care -palveluun. Teoksessa Martta Ylilauri & Anja Yli-Viikari (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa: Levón instituutti, 201–202.
- Isokorpi, Tia 2003. Miten oppia tunneälytaitoja ja yhteisöllisyyttä ryhmäprosessin avulla. Verkkojulkaisu. *Aikuiskasvatus* 23(3), 214–218. <https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/view/93495/52173>. Viitattu 27.2.2024.
- Juusola, Mervi 2016. Itsetuntemuksen ja tunnetaitojen harjoituksia. Teoksessa Asta Suomi, Mervi Juusola & Eeva Anundi (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatutrükikoda, 52.

- Juusola, Mervi 2016. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Asta Suomi, Mervi Juusola & Eeva Anundi (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatutrükikoda, 7–8.
- Kahilaniemi, Eeva & Löf, Leena 2018. Green Care -menetelmäopas. Tampere: Nekapaino, 6–8.
- Kihlström-Lehtonen, Heidi & Säkkinen, Kati 2019. Koira-avusteinen työskentely Suomessa osana eläinavusteisia interventioita. Teoksessa Martta Ylilauri & Anja Yli-Viikari (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa: Levón instituutti, 151.
- Kinnunen, Ari & Nikkari, Pia 2017. Lääkärelehti Duodecim. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14052>. Viitattu 17.4.2024.
- Korkeila, Jyrki 2017. Lääkärelehti Duodecim. Tervemieli terveissä aivoissa. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/2/duo13528#s3>. Viitattu 17.4.2024.
- Kraav, Siiri-Liisi, Kekkonen, Virve, Vornanen, Riitta, Anis, Merja, Voutilainen, Ari, Karukivi, Max, Kaittila, Anniina, Leinonen, Leena, Alin, Minna & Tolmunen, Tommi 2022. Kuinka sijoitettujen nuorten mielenterveyttä voi tukea? Verkkojulkaisu. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/kuinka-sijoitettujen-nuorten-mielenterveytta-voi-tukea/?public=d587c40ced50ad8bdc6c5cef27c28ae3>. Viitattu 16.4.2024.
- Kuhanen, Carita 2021. Mielenterveys ja mielenterveyshoitotyö. Teoksessa Kaisu Hämäläinen, Anne Kaverva, Carita Kuhanen, Carla Schubert & Tarja Seuri (toim.) Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 22–26.
- Laakso, Riitta 2019. Ne näki musta. Huostassa olevien lasten hyvinvointi ja sijaishuoltoon liittyvät kokemukset. Verkkojulkaisu. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137484/URN_ISBN_978-952-343-267-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 16.4.2024.
- Lastensuojelulaki 417/2007. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L10>. Viitattu 1.3.2024.
- Lskl 2022. Lastensuojelun keskusliitto. Lastensuojelu ei korvaa lasten ja nuorten mielenterveyspalveluita. Verkkojulkaisu. <https://www.lskl.fi/kannanotot/lastensuojelu-ei-korvaa-lasten-ja-nuorten-mielenterveyspalveluita/>. Viitattu 17.4.2024.
- Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Verkkojulkaisu. <http://urn.fi/URN:978-952-380-189-9>. Viitattu 26.3.2024
- Maasalo, Katri 2020. Characteristics of children with emotional problems and depressed mood. Verkkojulkaisu. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/1f4bcb1f-8409-444a-aa57-b924052271dd/content>. Viitattu 3.3.2024.
- Mlodinow, Leonard 2022. Kuinka tunteet muokkaavat ajatteluamme. Suom. Kaisa Koskela. Viro: Printon.
- Mäkelä, Heli & Trogen, Tiia 2022. Tunteita päästä varpaisiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunnetaitojen tukena. Helsinki: Kirjapaja, 185–186.
- Nevalainen, Ida 2023. Tunnelukutaito yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta. Teoksessa Pia-Kristiina Roth, Anne Korhonen & Jari Saarenpää (toim.) Tunnelukutaito. Avain yksilön ja yhteiskunnan menestykseen. Helsinki: Grano Oy, 25–27.
- Perustuslaki 731/1999. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. Viitattu 14.3.2024.
- Pietilä, Sanna 2020. Osaamista sijaishuoltoon. Entäs ohjaajan tunnetaidot? Verkkojulkaisu. Julkaistu 5.11.2020. <https://osaamistasijaishuoltoon.fi/entas-ohjaajan-tunnetaidot/>. Viitattu 1.3.2024.

Rappe, Erja 2019. Viherympäristöt ja puutarhat terveyden ja hyvinvoinnin kehittämiseksi. Teoksessa Martta Ylilauri & Anja Yli-Viikari (toim.) Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. Vaasa: Levón instituutti, 39–42.

Saastamoinen, Kati 2010. Lapsen asema sijaishuollossa - Käsikirja arjen toimintaan. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Salonen, Kari 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Verkkojulkaisu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. Viitattu 5.3.2024.

Salonen, Kari, Eloranta, Sini, Hautala, Tiina & Kinos, Sirpa 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Verkkojulkaisu. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>. Viitattu 26.2.2024.

Salonen, Kirsi & Törnroos, Kaisa 2019. Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. Kuntoutus 42(1), 13. Verkkojulkaisu. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/97231>. Viitattu 24.2.2024.

Salovuori, Tuomo 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Terveyttä tukevan luontoympäristön hyvinvointivaikutuksia. Mediapinta, 78–90.

Savonia ammattikorkeakoulu julkaisuaika tuntematon. Opinto-opas. SN21KM Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma (monimuotototeutus). Asiantuntijuuden kehittäminen. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja%20hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=IS&krtid=1364&tab=4>. Viitattu 21.4.2024.

Sinkkonen, Jari 2004. Lääkärikirja Duodecim. Kiintymyssuhdeteoria – tutkimuslöydöksistä käytännön sovelluksiin. Verkkojulkaisu. <https://www.duodecimlehti.fi/duo94437#s4>. Viitattu 17.4.2024.

Soamk 2023. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. <https://www.sosiaalialanverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>. Viitattu 23.4.2024.

Soini, Katriina, Ilmarinen, Katja, Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green care sosiaalisen innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Verkkojulkaisu. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 24.2.2024.

Suomen mielenterveysseura 2021. Nuorten tunteet ja tunnetaidot. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/mielenterveys-nuorisotyossa/nuorten-tunteet-ja-tunnetaidot/>. Viitattu 24.2.2024.

Suomi, Asta 2016. Green Care -osaaminen ja eettiset periaatteet. Teoksessa Asta Suomi, Mervi Juusola & Eeva Anundi (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatutrükikoda, 94.

Tenk 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkojulkaisu. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf. Viitattu 16.4.2024.

Terveidenhuoltolaki 1326/2010. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L6P50b>. Viitattu 17.4.2024.

THL 2023. Lastensuojelun käsikirja. Lastensuojelun asiakkaan mielenterveyspalvelut. Verkkojulkaisu. Päivitetty 7.12.2023. <https://thl.fi/julkaisut/kasikirjat/lastensuojelun-kasikirja/lasten-ja-nuorten-lastensuojeluopas/hyvinvointiasi-tukevat-ammattilaiset/terveydenhuolto/lastensuojelun-asiakkaan-mielenterveyspalvelut>. Viitattu 1.3.2024.

Tokola, Maiju & Airo, Riikka 2024. Lääkärikirja Duodecim. Kiintymyssuhteet ja kiintymyssuhdemallit. Verkkojulkaisu. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01359>. Viitattu 4.3.2024.

Vuori, Miika, Tuulio-Henriksson, Annamari & Autti-Rämö, Ilona 2018. Perhekuntoutus lapsen tunteidensäätelyn ja käyttäytymisen pulmissa. *Lääkärilehti* 19/2018, 1218–1228. Verkkojulkaisu. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/perhekuntoutus-lapsen-tunteiden-saatelyn-ja-kayttaytymisen-pulmissa/>. Viitattu 26.2.2024.

WHO 2022. Mental Health. Verkkojulkaisu. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Viitattu 4.3.2024.

Yli-Viikari, Anja & Ylilauri Martta 2019. Kadonneen luontoyhteyden jäljillä. Teoksessa Martta Ylilauri & Anja Yli-Viikari (toim.) *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. Vaasa: Levón instituutti, 1.

LIITE 1: IHALAN TUVAN TURVALLISUUSUUNNITELMA RETKEÄ VARTEN

TURVALLISUUSASIAKIRJA

LUONTOAVUSTEINEN TOIMINTA JA SIIHEN LIITTYVÄ RETKITOIMINTA

1. VASTUU TURVALLISUUDESTA

Yleisesti turvallisuudesta vastaa laitoksen johtaja Sanna Laakkonen. Retken aikana turvallisuudesta vastaavat retkellä olevat ohjaajat Martta Islander ja Iita Pulkkinen.

2. TURVALLISUUSASIAKIRJA

Turvallisuusasiakirja laaditaan 16-17.3.2024 Ihalan Tuvalle tehtävän opinnäytetyöprosessin järjestämälle retkelle Lukkarilan Hirvikämpälle. Vastuuhenkilöinä toimivat matkalle osallistuvat ohjaajat Martta Islander ja Iita Pulkkinen. Matkalle osallistuvilla vastuuhenkilöillä on voimassa olevat EA1 taidot. Laitoksen johtaja Sanna Laakkonen tarkastaa ja hyväksyy turvallisuussuunnitelman.

3. KÄYTETTÄVÄT REITIT

Lukkarilan Hirvikämpälle matkalla käytettävät reitit ovat automatkat Ihalan Tuvalta Hirvikämpälle sekä sieltä paluu. 16-17.3.2024

Lukkarilan Hirvikämpä

4. RYHMÄ JA MUKANA OLEVA HENKILÖSTÖ

Retkelle osallistuu seitsemän (7) nuorta sekä kaksi ohjaajaa. Ohjaajilla on riittävät ensiaputaidot.

5. MUKANA OLEVA VÄLINEISTÖ

Mukana olevat ohjaajat huolehtivat tarvittavien välineiden mukana olosta, jotka ovat eriteltyinä turvallisuussuunnitelmaan. Lääkkeet ovat ohjaajan hallussa matkan aikana. Matkan aikana lääkevastaavana toimii Martta Islander terveydenhuoltoalan ammattilaisena ja hän huolehtii riittävän ensiapuvälineistön mukana olosta.

6. RETKELLÄ KÄYTETTÄVÄT OMAN TOIMINNAN ULKOPUOLISET KIIENTEISTÖ

Retkellä oleskellaan Hirvikämpän pihapiirissä sekä lähimetsässä yhdessä.

7. VAARATILANTEET JA NIIDEN MAHDOLLISET SEURAUKSET

Vaaratilanteita on huomioitu. Kaikenlaiset vaaralliset tilanteet pyritään ennakoimaan ja ennaltaehkäisemään. Nuoria ohjataan pitämään puhelin mukana sekä varmistetaan, että jokaisella nuorella on puhelimesta virtaa. Pääsääntöisesti nuoret kulkevat ohjaajien kanssa.

Sääolosuhteet huomioidaan. Nuoria on ohjattu ottamaan mukaan retkelle tarvittavat varusteet, joista nuorille annettu erillinen lista. Mahdollisten loukkaantumisten varalta mukana hyvin varusteltu ensiapupakkaus. Kaikilla retkillä mukana myös hätäensiapupakkaus. Ensiapu hoidetaan paikan päällä ja tarvittaessa ohjaajat ovat yhteydessä hätänumeroon 112.

Autorikko tilanteessa ollaan yhteydessä yrityksen konsernin toiseen yksikköön/ yrittäjään. Auto on huollettu juuri ennen matkaa. Auton huollosta vastaa Martta Islander.

8. TOIMENPITEET VAARATILANTEIDEN EHKÄISEMISEKSI

- Liikutaan aina yhdessä, ohjaaja lähtöisesti. Kommunikoitaan ryhmän välillä.
- Jokaisella mukana ladattu puhelin.
- Jokaisella tieto siitä, minne ollaan menossa. Liikomme ryhmänä koko retken ajan.
- Ohjaajat pitävät huolen riittävästä juoma- ja ruokailutauoista.
- Varmistetaan nuorten sopivat vaatteet ja varusteet toimintaan. Ohjaajat tarkastavat varusteet perusteellisesti ennen lähtöä.
- Käydään mukana olevien nuorten kanssa turvallisuussäännöt ja toimintaohjeet läpi ennen retkelle lähtöä.
- Huolehditaan nuorten psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista koko retken ajan.
- Käytettävät autot tarkastetaan aina ennen lähtöä ja huolletaan säännöllisesti.
- Henkilöstön riittävä ja ajantasainen koulutus

9. TOIMINTAOHJEET

Toimintaa ohjaa aina turvallisuudesta vastaava, nimetty henkilö, joka kirjataan turvallisuusasiakirjaan.

- **Nyrjähdys tai muu liikkumista haittaava raajavamma**

Kylmä + Koho + Kompressio. Sijoiltaanmeno -> rentoutus, ideaalaside & lääkäriin. Murtuma: Lepo, avomurtumaan puhtas side, lääkäri

- **Haava, rakko, hiertymä**

Puhdistus, laastari/side. Isompi vuotava haava: painaminen/paineside haavalle, kohoasento. Tulehtunut haava -> hoitoon.

- **Eksyminen**

Soitto ohjaajien puhelimeen. Eksynyt jää paikalleen odottamaan, että häntä tullaan etsimään, näkyvä paikka, huhuilu kuuluvaan ääneen. Yksin ei saa harhailla. Se vaikeuttaa löytämistä. Jos huomaat jonkun puuttuvan, palaa heti takaisin samaa reittiä äänekkäästi huhuillen. Tarvittaessa yhteys poliisiin (112).

- **Palovammat**

Pienialainen palovamma: esim. 30 min. jäähdytys vedellä. Rakkulainen (II asteen) palovamma: jäähdytys, puhtas (rasva-)side. III asteen palovamma (hiiltynyt, vereslihalle palanut iho): suojaus, jäähdytys (ei vedellä, jos mahdollista), jatkohoito

- **Paleltumat**

Lievisissä tapauksissa suojaisaan paikkaan, kevyt painelu lämpimällä kädellä (ei hierota!). Vakavammat tapaukset terveyskeskukseen.

Ohjeet onnettomuuden sattuessa:

1. Estä lisäonnettomuudet

2. Anna ensiapua/aloita alkusammutus

3. Tarvitaanko lisääpua? Nopeasti! -> soita 112! Kyllä, mutta ei kiirettä -> Jatkohoidon tarpeessa soitto terveyskeskukseen + kuljetuksen järjestäminen.

10. JÄLKITOIMENPITEET

Vaara- ja onnettomuustilanteet käydään aina läpi yhdessä ja niistä ilmoitetaan laitoksen johtajalle. Tilanteet merkitään erilliselle poikkeamaseurantalomakkeelle ja mietitään, millä toimenpiteillä tilanteet voidaan tulevaisuudessa välttää.

11. Liite

Hirvikämpän nettisivujen info: <https://www.lukkarilankyla.com/hirvikampan-tiedot>

Hirvipolun tiedot: <https://www.lukkarilankyla.com/hirvipolku>

LIITE 2: RETKEN INFOGRAAFI NUORILLE



Yönyliretkelle
Hirvikämpälle

16-17.3.2024

Lähde kanssamme viettämään ihanaa viikonloppua Lapinlahden
Hirvikämpälle luonnosta ja keväästä nauttien

Kyseessä on Martan ja litan opinnäytetyö, joten retkelle on asetettu
tavoitteita. Retkellä harjoitellaan tunteita luonnon avulla yhdessä
tehdessä ja leppoisilla meiningillä :)

LIITE 3: RETKEN TIEDOTE VANHEMMILLE



Opinnäytetyönä toteutettava
yönyliretki Lapinlahdelle
16-17.3.2024

Ihalan Tuvan ohjaajat Iita ja Martta järjestävät opinnäytetyönään yönyliretken nuorille Lapinlahden Hirvikämpälle. Retken tarkoituksena on opetella nuorten kanssa tunnetaitoja luonnon avulla rennolla otteella.

Opinnäytetyön toteutusta varten meidän on informoitava huoltajia retkestä ja kysyttävä lapselle lupa osallistua retkeen.

Vastaisitko viestitse, mikäli lapsenne saa osallistua retkelle?

Ihalan Tuvan numerosta saa retkestä lisätietoa, mikäli jokin mietityttää retkeen liittyen.

Kiitos!

Terkuin Iita ja Martta