

LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET –  
RYHMÄNOHJAUS

Keskiniva Katriina  
Lohiniva Heidi

Opinnäytetyö

Hoitotyön koulutus  
Terveystenhoitaja (AMK)

2024

Hoitotyön koulutus  
Terveystenhoitaja (AMK)

---

<b>Tekijät</b>	<b>Katriina Keskiniva ja Heidi Lohiniva</b>
<b>Vuosi</b>	<b>2024</b>
<b>Ohjaaja</b>	<b>Sirpa Kaukiainen</b>
<b>Toimeksiantaja</b>	<b>Lapin ammattikorkeakoulu</b>
<b>Työn nimi</b>	<b>Luonnon hyvinvointivaikutukset -ryhmänohjaus</b>
<b>Sivumäärä</b>	<b>24 + 6</b>

---

Tämän opinnäytetyön aiheena on luonnon hyvinvointivaikutukset. Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa ryhmänohjaukset luonnon hyvinvointivaikutuksista Lapin ammattikorkeakoulun yhteistyökumppanille Rovaniemen Vamokselle. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta luonnon hyvinvointivaikutuksista, ja ryhmänohjauksilla yritimme tuoda luontoa nuorille helpommin lähestyttäväksi.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia osana hoitotyötä ja ihmisen hyvinvointia on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti. Tutkimuksissa on osoitettu, että luonnon läheisyys elinympäristössä sekä luonnossa liikkuminen voivat lisätä onnellisuutta, vaikuttaa myönteisesti palautumiseen ja vähentää sairauksia. Luonnolla todetaan olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen aistien kautta. Lisäksi luonnossa liikkuminen lisää fyysistä hyvinvointia.

Opinnäytetyössä esitellään luonnon hyvinvointivaikutusten lisäksi hyvinvoinnin edistämistä luontoperustaisessa hoitotyössä. Työssä perehdytään myös ryhmänohjaukseen ja luontolähtöiseen ohjaukseen. Teoriapohja koostuu ajankohtaisista tiedoista ja muutamasta aiheeseen liittyvästä tutkimuksesta.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena lineaarisen mallin mukaisesti. Ryhmänohjaukset pidettiin helmikuussa 2024 Rovaniemen Vamoksen nuorille. Ryhmänohjaukset keskittyivät keskustelemaan ja osallistavaan toimintaan. Palautteiden perusteella nuoret pitivät ryhmänohjauksien toteutustavasta ja erityisesti lähimetsään tehdystä ulkoiluretkestä.

Tutkimusten pohjalta luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödynnetään hoitotyössä yhä enemmän. Hyvinvointivaikutuksia pitäisi mielestämme käyttää hyödyksi myös ennaltaehkäisevässä mielessä. Terveysteen ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä tulisi tuoda konkreettisia neuvoja ja hyötyjä ihmisten jokapäiväiseen arkeen. Lisäksi terveysneuvonnassa voitaisiin hyödyntää esimerkiksi sosiaalisen median näkyvyyttä.

Avainsanat luonto, hyvinvointi, terveyden edistäminen, ryhmänohjaus

Degree programme in Nursing and  
Health Care  
Bachelor of Health Care

---

<b>Authors</b>	<b>Katriina Keskiniva and Heidi Lohiniva</b>
<b>Year</b>	<b>2024</b>
<b>Supervisor</b>	<b>Sirpa Kaukiainen</b>
<b>Commissioned by</b>	<b>Lapland University of Applied Sciences</b>
<b>Title</b>	<b>Well-being effects of nature – group guidance</b>
<b>Number of pages</b>	<b>24 + 6</b>

---

The topic of this thesis is the well-being effects of nature. The purpose of the thesis was to implement group guidance related to the well-being effects of nature for the partner of the commissioner Lapland University of Applied Sciences, Rovaniemi Vamos. The aim of the thesis was to increase young people's awareness of the well-being effects of nature, and with group guidance to make nature more approachable for young people.

The well-being effects of nature as part of nursing work and human well-being have been studied both in Finland and internationally. Studies have shown that closeness to nature in the living environment and movement in nature can increase happiness, have a positive effect on recovery and reduce illnesses. Nature is said to be positive for mental health through the senses. Moving in nature also increases physical well-being.

In addition to the well-being effects of nature, this thesis presents the promotion of well-being in nature-based care work, group guidance and nature-based guidance. The theory base consists of current information and a few studies related to the topic.

The functional part of this thesis was implemented according to a linear model. Group guidance was held in February 2024 for the youth of the Rovaniemi Vamos. The group guidance focused on conversational and participatory activities. Based on feedback, the young people liked the way the group guidance was implemented and especially the outdoor trip to the nearby forest.

Well-being effects of nature are used more and more in nursing work. Nature's well-being effects could be used also in a preventive sense. Factors affecting health and well-being could be brought to people's everyday life. In addition, health counseling could utilize, for example, the visibility of social media.

**Keywords** nature, well-being, health promotion, group guidance

1	JOHDANTO .....	5
2	LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET HOITOTYÖSSÄ .....	6
	2.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	6
	2.2 Hyvinvoinnin edistäminen luontoperustaisessa hoitotyössä .....	7
3	OHJAUKSEN MUOTOJA .....	11
	3.1 Ryhmänohjaus .....	11
	3.2 Luontolähtöinen ohjaus .....	12
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	15
5	RYHMÄNOHJAUKSIEN TOTEUTTAMINEN VAMOKSEN NUORILLE .....	16
	5.1 Toiminnallisen opinnäytetyön lähestymistapa .....	16
	5.2 Ryhmäohjauksien suunnittelu.....	16
	5.3 Ryhmäohjauksien toteutus .....	18
	5.4 Ryhmäohjauksien arviointi.....	19
6	POHDINTA.....	22
	6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	22
	6.2 Oma ammatillinen kasvu .....	23
	6.3 Johtopäätökset ja jatkokehittämissuhteukset .....	25
	LÄHTEET.....	26
	LIITTEET .....	29

## 1 JOHDANTO

Elinympäristömme vaikutus hyvinvointiin on merkittävä. Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä voi esimerkiksi lisätä onnellisuutta ja vähentää sairastavuutta. (Mielenterveystalo.fi 2024.) Cervinkan, Rödererin ja Heflerin (2011) kyselytutkimuksessa psykologisen hyvinvoinnin, mielekkyyden ja elinvoimaisuuden havaittiin korreloivan vahvasti luonnon yhteyden kanssa. Psykologinen hyvinvointi on moniulotteinen käsite, joka kattaa yksilön yleisen onnellisuuden, tyytyväisyyden elämään sekä henkisen ja emotionaalisen terveyden (Dhanabhakym & Sarath 2023).

Exeterin yliopiston Euroopan ympäristö- ja terveyskeskuksen työryhmän tekemässä 20 000 ihmisen tutkimuksessa havaittiin, että ihmiset, jotka viettivät kaksi tuntia viikossa luonnossa - joko koko ajan kerrallaan tai useiden käyntien ajan - ilmoittivat huomattavasti todennäköisemmin hyvästä terveydestä ja hyvinvoinnista kuin ne, jotka eivät viettäneet aikaa luonnossa (White ym. 2019). Luonto on aina ollut tärkeä suomalaisille, ja se näkyykin suomalaisten vapaa-ajan käytössä, sillä iso osa vapaa-ajan toiminnoista liittyy ulkoiluun ja luontoon. Kuitenkin yhteiskunnan muutokset ovat heikentäneet luontosuhdetta, mikä näkyy erityisesti lasten ja nuorten kohdalla. (Mielenterveystalo.fi 2024.)

Tässä opinnäytetyössä käsitteimme luonnon hyvinvointivaikutuksia. Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipiste Vire. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Rovaniemen Vamoksen kanssa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa ryhmänohjausta luonnon hyvinvointivaikutuksista Vamoksen nuorille. Ryhmänohjaukset toteutettiin helmikuussa 2024. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta luonnon hyvinvointivaikutuksista ja ryhmänohjauksilla yritimme tuoda luontoa nuorille helpommin lähestyttäväksi. Toivoisimme, että nuoret pystyisivät tulevaisuudessa hyödyntämään ryhmänohjauksessa opittuja asioista hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämässä. Omana tavoitteenamme oli toteuttaa onnistunut ryhmänohjaus, joka on suunniteltu ja järjestetty hyvin. Halusimme onnistua luomaan ohjauskerroille luotettavan ilmapiirin, jotta nuorilla on helppo olla ja osallistua ryhmään.

## 2 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSET HOITOTYÖSSÄ

### 2.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Hoitotyössä ja hyvinvoinnin edistämisessä luontoympäristöllä on merkittävä rooli. Tutkimusten mukaan luontoympäristö edistää palautumista. On todettu, että luontoympäristö vähentää stressiä, laskee verenpainetta, kohentaa mielialaa ja lisää sosiaalista hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen yhdistetään ihmisen palautumiseen. Palautuminen edistää sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia. Luonnossa liikkuminen lisää myös fyysistä aktiivisuutta, joka edistää fyysistä hyvinvointia. (Mielenterveystalo.fi 2024.)

Niin elinympäristöllä kuin terveydenhuollon ympäristöllä on siis merkitystä yksilön fyysiseen ja psyykkiseen palautumiseen (Wiens, Huhtala, Manninen & Pölkki 2021). Erilaiset ympäristöt vaikuttavat stressin syntyyn ja vähentymiseen. Aistit ja tuntemukset vaikuttavat myös hormonien, hermoston ja immuunijärjestelmän toimintaan. Epämiellyttävässä ympäristössä ihminen voi kokea itsensä ahdistuneeksi, surulliseksi, avuttomaksi tai kyvyttömäksi. Näiden tuntemusten vuoksi ihmisen verenpaine nousee, stressi lisääntyy, lihakset jännittyvät ja immunititeettijärjestelmä heikkenee. Miellyttävässä ja rauhallisessa ympäristössä ihmisen elimistö käyttäytyy juuri päin vastoin. (University of Minnesota 2024.)

Ihmisellä on luontaista olla tekemisissä elävän luonnon kanssa. Tieteellinen nimitys tälle ilmiölle on biofilia-hypoteesi. Biofilialla tarkoitetaan ihmisen sisäistä tarvetta olla osana elävää luontoa ja sen eri prosesseja. Oletetaan, että biofilia pohjautuu ihmisen geneettiseen perimään. (Rogers 2023.) Ihminen valitsee usein luontaisesti ulkona ja luonnossa liikkumisen kriisitilanteessa tai stressin lisääntyessä. Luonnossa liikkumisen lisäksi pelkästään luontokuvan katsominen voi lisätä positiivisia tunteita, palautumista ja vähentää pelkotiloja sekä stressiä. (University of Minnesota 2024.)

Luonnossa liikkumisen ajatellaan aiheuttavan terveyshyötyjä, kun liikunnalla on enemmän yksilölle myönteisiä vaikutuksia kuin kielteisiä. Luonnon terveys- ja hyvinvointihyötyjä tutkitaan nykypäivänä yhä enemmän. Tutkimusten mukaan lyhytkin luonnossa liikkuminen edistää palautumista ja vähentää stressiä. Luonnossa liikkumisen terveyshyödyt johtuvat usein monesta tekijästä. Tekijöitä ovat

esimerkiksi fyysinen aktiivisuus, immuunipuolustuksen vahvistuminen, stressin hallinta, palautuminen, vuorovaikutus tai vastaavasti oma aika, meluton ja puhdas ympäristö. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018.)

Suomalaisessa tutkimuksessa kiinnostuttiin luonnon hyvinvointivaikutuksista osana sosiaali- ja terveystaloutta. Tutkimuksessa terveydenhuoltoalan työntekijöistä koottua ryhmältä seurattiin stressiä ja palautumista. Stressiä esimerkiksi mitattiin osallistujien kokemusten lisäksi mittaamalla osallistujien syljestä iltaisin kortisolipitoisuutta. (Lipponen, Hallikainen & Kilpeläinen 2022, 577–593.) Kortisoli on lisämunuaisten erittämä hormoni, joka vaikuttaa kehon kaikkiin soluihin ja ylläpitää elimistön riittävää verensokeritasoa. Stressaavissa tilanteissa kortisolin erityis lisääntyy ja korkeina pitoisuuksina kortisoli on elimistölle myös haitallista. (Korkeila 2008.)

Tutkimuksen aikana nähtiin, että kortisolin määrä syljessä oli mitattaessa matalampi päivinä, jolloin osallistujat liikkuvat luonnossa. Kortisolipitoisuus mitattiin syljessä joka ilta kuuden kuukauden ajan. Mitatut kortisolipitoisuuden erot olivat tilastollisesti merkittäviä mittaustuloksia. Tutkimuksessa luonnon hyvinvointivaikutukset nähdään kokonaisvaltaisena stressin vähenemisen lisäksi; luonnossa liikkumisen myötä kuormitus vähenee, palautuminen nopeutuu, liikkuminen lisää fyysistä kuntoa ja hyvinvointia. (Lipponen ym. 2022, 577–593.)

## 2.2 Hyvinvoinnin edistäminen luontoperustaisessa hoitotyössä

Hoitotyössä ollaan kiinnostuneita ihmisestä yksilöllisenä kokonaisuutena, hänen terveydestään sekä hoitamisesta erilaisissa ympäristöissä. Sairaalat, parantolat ja hoitolaitokset on pyritty kautta aikojen sijoittamaan luonnon lähelle ja luontoa on pyritty hyödyntämään yhtenä hoitavana elementtinä. (Wiens ym. 2021.) Jo Florence Nightingale, jota pidetään nykyaikaisen sairaanhoidon luoja, oli kiinnostunut, miten ympäristö vaikuttaa ihmisen terveyteen (Rautava-Nurmi, Westergård, Henttonen, Ojala & Vuorinen 2020). Nightingale loi ympäristöteorian, johon moderni hoitotyö ja hoitotiede pohjautuvat (Wiens ym. 2021). Hoitotyön ja hoitotieteen yhtenä keskeisenä käsitteenä onkin ympäristö. Sillä tarkoitetaan ulkoisia ja sisäisiä ympäristöjä, joihin kuuluu myös hoitotyön ympäristö. (Rautava-Nurmi ym. 2020.)

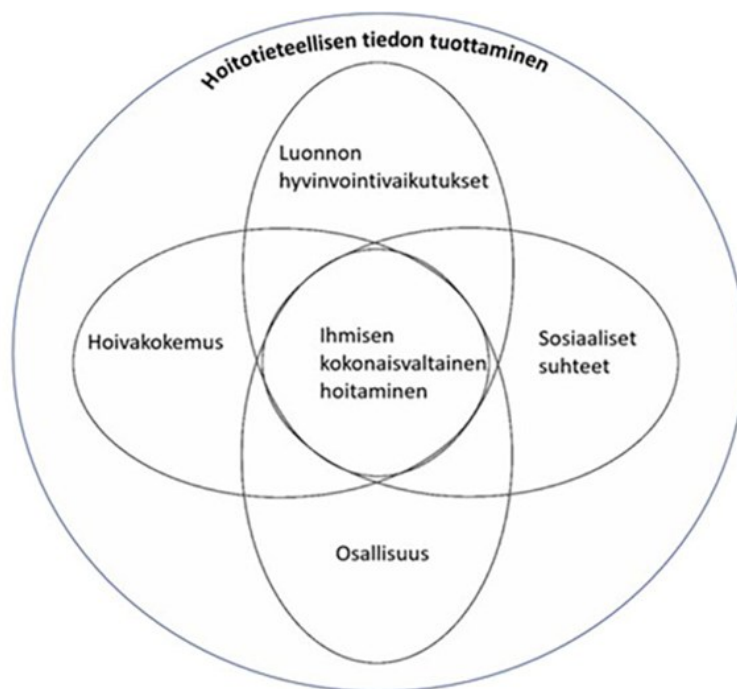
Hoitotyön suunnittelussa, organisoinnissa ja päätöksenteossa voidaan hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksista saatua tutkimustietoa. Tutkimuksissa on selvinnyt muun muassa, että terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, sairauksien ennaltaehkäisy sekä jopa sairauksien hoito on mahdollista luontointerventioiden avulla. (Wiens ym. 2021.) Roger S. Ulrichin tekemässä tutkimuksessa Pennsylvanian sairaalassa vuosina 1972–1981 selvitettiin, voisiko potilaan sijoituksella huoneeseen, jossa ikkunasta avautuu luonnonmaisema, olla merkittäviä vaikutuksia leikkauksen jälkeiseen toipumiseen. Tutkimuksessa havaittiin, että ne potilaat, joiden huoneeseen näkyi luonnonmaisema, viettivät lyhyemmän ajan sairaalassa leikkauksen jälkeen, saivat vähemmän negatiivisia arvioivia kommentteja sairaanhoitajien muistiinpanoissa sekä saivat vähemmän voimakkaita kipulääkkeitä kuin ne potilaat, joiden huoneesta oli näkymä tiilirakennuksen seinään. (Ulrich 1984.)

Sairaalaympäristö saattaa aiheuttaa potilaille epämiellyttäviä tuntemuksia, kuten ahdistusta, hätää ja pelkoa. Luontoperustaisen hoitotyön menetelmien tuominen sairaalaympäristöön voi vähentää näitä epämiellyttäviä tuntemuksia ja tuoda mielihyvän tunteita potilaille. Näitä menetelmiä ovat muun muassa virtuaaliset luontoelementit ja luonnon aistihuoneet. (Wiens ym. 2021.) Vaikka pääosa ympäristön kokemisesta perustuu näköaistiin, on myös kuuloaistilla luontoelämyksen syntymisessä merkittävä vaikutus. Virtuaaliluontoa voi katsella esimerkiksi virtuaalilaseilla tai heijastaa luontokuvia tai videoita digitaalisten laitteistojen avulla yhdelle tai useammalle seinälle yhdessä äänimaailman kanssa. Virtuaaliseen luontoelämykseen voi myös yhdistää muidenkin aistien stimulointia, kuten tuntoaistiin liittyviä ärsykejä tai tuoksujä. (Tyrväinen 2023.)

Näyttö luontoympäristöjen terveysvaikutuksista mielenterveyteen on vahvaa. Luontoalueet lisäävät liikuntaa sekä sosiaalista kanssakäymistä, mikä tukee mielen hyvinvointia. (Haveri & Simkin 2023.) Mielenterveyshyötyjä on todettu syntyvän, kun käydään vähintään puolen tunnin ajan 2–3 kertaa viikossa viheralueilla tai tehdään 2–3 pidempää luontoretkeä kuukaudessa kaupungin ulkopuolisiin kohteisiin (Tyrväinen 2023). Psykiatrisessa hoitotyössä voidaan hyödyntää

luonnon hyvinvointivaikutuksia pitämällä hoitotapaamisia luonnossa tai pitää elyittäviä luontohetkiä esimerkiksi ulkoilemalla puistossa (Wiens ym. 2021).

Luonnon ja hyvinvoinnin yhteys havaittiin jo kauan sitten. Tätä yhtyettä on pyritty ylläpitämään ja vahvistamaan ammatillisen hoivan osalta. Luonnon ja hyvinvoinnin yhteyden vahvistaminen ei ole siis uusi asia ammatillisen hoiva-, hoito- ja kasvatustyön historiassa. Historian aikana toimintaympäristöissä on tapahtunut muutoksia. Toimintaympäristöt ovat vaihtuneet keskiaikaisten luostareiden ja kirkkojen yhteydessä olleista hoitolaitoksista tämän päivän hyvinvointialan yrityksiin, joissa yritetään löytää ja kokeilla uusia luontolähtöisiä toimintamalleja. (Hirvonen, Nissinen, Uosukainen & Skyttä 2014, 10.) Ihmisen kokonaisvaltaiseen hoitamiseen liittyvät hoivakokemus, sosiaaliset suhteet, osallisuus ja luonnon hyvinvointivaikutukset (Kuvio 1). Tulevaisuudessa luontoperustaiset menetelmät ovat luonnollinen osa hoitotyötä (Wiens ym. 2021).



Kuvio 1. Hoitotieteellisen tiedon tuottaminen ja ihmisen kokonaisvaltaisen hoitaminen luonnon hyvinvointivaikutusten kanssa (Wiens ym. 2021)

Maailman terveysjärjestö WHO on tarjonnut luontoympäristöjä mahdolliseksi ratkaisuksi tarttumattomien tautien aiheuttamaan kansanterveystaakkaan. Luontoympäristö voi parhaimmillaan olla liikuntaan kannustava keidas sekä voimavara vaikeina hetkinä, puhumattakaan vastustuskykyä piristävistä vaikutuksista. Suomessa luontoympäristöjen mahdollisuudet hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja sairauksien ehkäisyssä eivät ole edes riippuvaisia asuinpaikasta tai sosioekonomisesta asemasta, sillä yli 95 %:lla suomalaisista sijaitsee jonkinlainen lähivirkistyskohde noin 300 metrin päässä. (Haveri & Simkin 2023.) Eri tutkimusten perusteella luontoympäristöjä hyödynnetään kuntoutumisen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen hoitotyössä. Esimerkiksi sosiaali-, terveys- ja kuntoutuspalveluissa käytetään Green Care -menetelmiä. Green Care -menetelmillä tarkoitetaan luontoon liitettyjä toimintatapoja, jotka edistävät ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Menetelmät perustuvat ammatilliseen, luotettavaan ja tavoitteelliseen toimintaan, missä ihminen nähdään osana luontoa. Toiminnalla pyritään vahvistamaan luontosuhdetta luonnon, ulkoilmaympäristöjen ja eläinten avulla. (Green Care Finland 2024.)

Ympäristön ja luonnon merkitystä hoitotyössä sekä kuntoutumisessa on tutkittu viime vuosina. Kuntoutus- ja hoitoympäristön tulisi olla toimintakykyä tukeva. Kriisivaiheessa ihmisellä on luontainen taipumus kääntyä sisäänpäin. Tässä vaiheessa ympäristön tulisi olla turvallinen ja rauhoittumista vahvistava. Ihmisen rauhoittuessa ja palautuessa toimintakyky vähitellen palautuu ja ihminen pystyy jälleen havainnoimaan ympäristöä ja osallistumaan esimerkiksi sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Rauhoittumisen ja palautumisen lisäksi Green Care -menetelmät lisäävät aktiivisuutta ja osallistumista, jotka puolestaan edistävät kuntoutumista. (Green Care Finland 2024.) Hotuksen näyttövinkin (3/2023) mukaan mielenterveysasiakkaat kokivat luontoperustaisen terapeuttisen virkistystoiminnan muun muassa lisäävän mielihyvää sekä mahdollisuuksia pitää hauskaa, osallistua ja kokea positiivisia tunteita sekä mahdollistavan sosiaalisen osallisuuden, merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamisen että yhteyden tunteen luonnon ja eläinten kanssa (Näyttövinkki 2023).

### 3 OHJAUKSEN MUOTOJA

#### 3.1 Ryhmänohjaus

Ryhmämuotoinen ohjaus voi parhaimmillaan olla voimavaraistavaa ja motivoivaa, kun se suunnitellaan ja toteutetaan huolellisesti. Ryhmässä on mahdollista jakaa omia ajatuksiaan muulle ryhmälle sekä oivaltaa toisten mielipiteistä ja kokemuksista. (Ståhlberg 2019.) Ryhmän yksi hyvistä puolista on myös ryhmän tarjoama vertaistuki, jota yksilöohjauksessa ei saa (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2014). Omien ajatusten esille tuonti, kokemusten jakaminen ja vertaistuki ovat siis keskeisiä asioita ryhmänohjauksessa (Ståhlberg 2019). Tärkeää onkin, että alusta alkaen ryhmässä vallitsee turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Jokaisella ryhmäläisellä on oikeus tuoda mielipiteensä esille ja ryhmän kesken voidaan sopia, että ryhmässä käydyt asiat jäävät ryhmän sisälle eikä niistä puhuta ulkopuolisille.

Etenkin alkuvaiheessa ryhmänohjaukseen liittyy myös vahvasti ryhmäytymistoiminta. Ryhmäyttämistä on suositeltavaa harjoittaa läpi kaikkien tapaamiskertojen, mutta etenkin alkuvaiheessa siihen panostaminen on tärkeää. (Koivula 2020, 7.) Ensimmäisten kertojen aikana ryhmän jäsenet opettelevat tuntemaan toisiaan. Ryhmässä saattaa vallita epävarmuus ryhmän tarkoituksesta, tehtävistä ja päämäärästä sekä jokaisen ryhmän jäsenen asemasta. Ryhmäläiset ottavat kuitenkin nopeastikin erilaisia rooleja. (Vänskä ym. 2014.) Kun ryhmä saadaan toimimaan yhdessä, sen jäsenet innostavat ja auttavat myös toisiaan toimimaan ja oppimaan (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015, 8). Pohjan yhteisöllisyydelle takaa hyvä yhteishenki, joka syntyy ryhmäytymisen kautta. Ryhmään kuulumisen tunne on tärkeää jokaiselle ryhmäläiselle. Ryhmäytymisen kautta luodaan myös pohja kannustavalle oppimisympäristölle, jossa ryhmäläiset voivat tehdä virheitä ja oppia niistä. (Kiiski, Korhonen, Rissanen & Vertanen 2020, 15.)

Ryhmänohjaajana toimiminen vaatii erityistä ammattitaitoa ja ryhmäprosessien tuntemusta. Ohjaajan taitovaatimukset vaihtelevat erilaisten ryhmien kohdalla jossain määrin. (Vänskä ym. 2014.) Ryhmänohjaajan aktiivinen rooli on ratkaisevassa osassa ryhmänohjauksessa. Ohjaajan rooli on tärkeä etenkin toiminnan

eteenpäin viejänä ja ryhmäprosessin kannattelijana. Ohjaajalta vaaditaan kykyä reagoida ryhmän lähettämiin viesteihin ja kuljettaa ryhmää kohti ryhmätoiminnan tavoitteita, jotta esimerkiksi vertaistuki voi syntyä. (Ståhlberg 2019.) Ryhmänohjaajan yksi tehtävistä on siis toimia ryhmäprosessin luotsaajana sekä ilmapiirin rakennusmestarina. Ryhmänohjaukseen sisältyy paljon haasteita, joiden ylittämiseksi on kehitetty toimintatapoja. Ohjaaja voi oppia käyttämään näitä toimintatapoja systemaattisesti ryhmänohjauksessa (Vänskä ym. 2014) ja näin ratkaista mahdollisia haasteita. On tärkeää kuitenkin muistaa, että ohjaajalla ei tarvitse tai voikaan olla aina hyvää mieltä tuovaa ratkaisua kaikkeen (Koivula 2020,10).

Ryhmässä toimimista täytyy opetella ja harjoitella. Ryhmässä toimimisen taidon harjoittelu onnistuu vain ryhmässä ja varmimmin aikuisen johdolla. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015, 8.) Ohjaajan tärkein tehtävä on mahdollistaa, että jokaisella ryhmän jäsenellä on hyvä ja turvallinen olo ryhmässä. Ohjaajan täytyy varmistaa, että ryhmän jäsenet tuntevat itsensä tervetulleiksi ja tärkeiksi sekä edistää positiivista ja rakentavaa vuorovaikutusta ryhmäläisten välillä. (Vänskä ym. 2014.) Myös Ståhlbergin kirjassa *Pienryhmäohjaajan opas* (2019) kerrotaan, että etenkin ryhmän alkuvaiheessa, ohjaajan on oltava aloitteellinen ja edistettävä ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta. Jokaisen ryhmän jäsenen täytyy tuntea ryhmässä olevan paikka hänelle, jotta ryhmä voi toimia. Tällainen tunne muodostuu, kun ryhmän jäsen tulee kuulluksi. Jotta ryhmän yhteistyö voi toimia, edellyttää se kuitenkin myös toisten ryhmäläisten kuuntelua ja kunnioittamista. (Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015, 17.)

### 3.2 Luontolähtöinen ohjaus

Ohjauksen määritelmä vaihtelee asiayhteyden mukaan. Kaikissa määritelmässä on kuitenkin yhteistä se, että ohjaus on ohjaajan ja ohjattavan välinen tavoitteellinen ja ammatillinen vuorovaikutussuhde. Ohjaustilanteissa tärkeää on, että ne rakentuvat yhteisymmärryksessä ja vuorovaikutuksessa asiakkaan/ohjattavan kanssa. (Hirvonen ym. 2014, 38.) Tämä pätee myös luontolähtöiseen ohjaukseen. Esimerkiksi Green Care -palveluissa on keskeistä mahdollistaa asiakkaalle henkilökohtainen, ohjattu luontokokemus, joka suunnitellaan asiakkaan tavoitteiden pohjalta luonnon hyvinvointivaikutuksia hyödyntämällä. Green Care -

toiminnassa ohjaus perustuu siis asiakkaan tarpeisiin ja tavoitteisiin sekä luonnon lisäarvon tiedostamiseen. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021, 9–15.)

Green Care -palvelun peruselementit ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus sekä osallisuus. Näiden tulee toteutua palvelussa tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti. Green Care -toiminnan perustana toimii luonto. Luonnon elvyttävyyttä sekä luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia käytetään muun muassa mahdollistamaan, edistämään tai vahvistamaan asiakaslähtöisten tavoitteiden saavuttamista. Green Care -toiminnassa kokemuksellisuus voi olla esimerkiksi ohjattua toimintaa tai havainnointia. Osallisuus taas tarkoittaa yhteyden kokemusta luontoon ja ihmisiin. Osallisuudessa asiakkaalle annetaan myös mahdollisuus vaikuttaa palveluun, joka lisää esimerkiksi kuulluksi tulemisen tunnetta. Asiakasta on tärkeää tukea ja ohjata toiminnan kaikissa vaiheissa. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021, 15–17.)

Luonnossa tapahtuvalla toiminnalla on monia hyviä puolia. Se tarjoaa muun muassa runsaasti monipuolisia elämyksiä ja kokemuksia ja samalla tukee oppimista, kasvua ja kehitystä sekä hyvinvointia. Taitava ohjaaja osaa aktivoida ja innostaa. Lisäksi ohjaaja pystyy jakamaan sopivasti vastuuta luonnossa toimimiseen sekä mahdollistaa ja turvaa luonnossa olemisen kokemuksen. (Kiiski ym. 2020, 5–14.) Luonnossa kokeminen ja toimiminen voi olla vähäeleistä, kuten esimerkiksi maiseman tai eläinten havainnointia ja rauhoittumista. Toisaalta se voi olla myös ohjattua aktiivista toimintaa. Luonto tarjoaa virikkeelliset puitteet monenlaiseen tekemiseen, kokemiseen ja liikkumiseen. (Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry 2021, 16.)

Ohjaustyöhön liitetään monesti myös oppiminen. Luontolähtöisen ohjaustyön tausta-ajatuksena nähdäänkin vahvasti kokemuksellinen oppiminen. Kokemuksellinen oppiminen tarkoittaa sitä, että oppiminen perustuu kokemuksiin. Näitä kokemuksia muokataan perustaksi uuden oppimiselle sekä kasvuille ja kehitykselle pohdinnan kautta. (Hirvonen ym. 2014, 38.) Aiheesta on tehty myös monia tutkimuksia ja ne ovat osoittaneet, että luontokokemukset edistävät akateemista oppimista, henkilökohtaista kehitystä sekä luonnonsuojelua. Luonto voi edistää

oppimista esimerkiksi parantamalla huomiokykyä, stressitasoa, itsekuria ja kiinnostusta oppimista kohtaan sekä fyysistä aktiivisuutta. (Kuo, Barnes & Jordan 2019.)

Ohjaukseen ja opetuksen suunnitteluun liittyy keskeisesti lahjakkuuden ja pystyvyyden huomaaminen sekä sen näkyväksi tekeminen. Tärkeä tavoite on ohjattavien voimavarojen vapauttaminen ja käyttöön saattaminen. Ohjaajan täytyykin pyrkiä valitsemaan työskentelymenetelmät, joiden avulla hän voi varmistaa onnistumisen kokemuksen syntymisen. (Koivula 2020, 8.) Luontolähtöisessä ohjauksessa painottuu yleensä asiakkaan muuttumismahdollisuutta tukeva ohjaus, jolloin menetelmäksi voidaan valita asiakasta aktivoiva ja osallisuutta sekä reflektointia eli kokemuksen pohdintaa ja työstämistä tukeva menetelmä. (Hirvonen ym. 2014, 40.)

Luonto voi haastaa ihmistä suoriutumaan ja selviytymään. Metsätyöt ovat hyvä esimerkki tällaisesta tavasta hyödyntää luontoa ammatillisessa ohjaustyössä. Joidenkin ihmisten kohdalla tämä kuitenkin edellyttää sitä, että toimintaan pitää yhdistyä sekä haasteellisuus että turvallisuuden tunne. Esimerkiksi päihdekuntoutujat tarvitsevat haasteellisuutta, jotta he motivoituisivat lähtemään liikkeelle ja osallistuisivat toimintaan. Toisaalta toiminnassa täytyy kiinnittää huomiota myös turvalliseen toimintaympäristöön. Ohjaustyössä voikin välillä olla haasteita tämän suhteen, kun toiminnan pitää olla riittävän haastavaa, jotta ihmiset innostuvat ja motivoituvat, mutta myös taata turvallinen kokemus siinä samalla. Turvallisen kokemuksen takaaminen korostuu erityisesti silloin, kun henkilö ei ole aikaisemmin osallistunut tällaiseen toimintaan. (Hirvonen ym. 2014, 26.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa Lapin ammattikorkeakoulun yhteistyökumppanille ryhmänohjausta luonnon hyvinvointivaikutuksista. Teimme ryhmänohjaukset Rovaniemen Vamoksen nuorille. Ryhmänohjaukset toteutettiin helmikuussa kahdella perättäisellä ohjaukserällä.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä nuorten tietoisuutta luonnon hyvinvointivaikutuksista ryhmänohjauksien avulla. Ryhmänohjaukset toteutettiin pääosin sisätiloissa, jonne rakensimme luontoympäristön, jossa nuoret muun muassa kuulivat luonnon eri ääniä ja pystyivät rentoutumaan ohjatusti. Luontoympäristö sisälle pyrittiin rakentamaan rauhalliseksi ja stressittömäksi ympäristöksi, kuten metsä ja muut luontoympäristöt ulkona mielletään. Ryhmänohjauksissa pyrimme siihen, että nuoret oppisivat lisää luonnon hyvinvointivaikutuksista ja luonto tulisi nuorille helpommin lähestyttäväksi.

Omana tavoitteenamme oli toteuttaa onnistunut ryhmänohjaus, joka suunniteltiin ja järjestettiin hyvin ottaen huomioon kohderyhmä. Halusimme onnistua luomaan ohjauskerroille luotettavan ilmapiirin, jotta nuorilla oli helppo olla ja osallistua ryhmään. Halusimme myös täyttää yhteistyökumppanin eli Vamoksen toiveet ryhmänohjausta koskien. Toimeksiantajalla oli selkeä tarve, jonka me pyrimme onnistuneesti toteuttamaan halutulla tavalla.

Hoitotyön näkökulmasta tavoitteenamme oli tuoda hoitotyöhön luontolähtöisiä menetelmiä. Pyrimme edistämään hyvinvointia luontoa ja luonnon hyvinvointivaikutuksia apuna käyttäen. Luonnon hyvinvointivaikutuksia ja niiden hyödyntämistä hoitotyössä on viime vuosina tutkittu yhä enemmän.

## 5 RYHMÄNOHJAUKSIEN TOTEUTTAMINEN VAMOKSEN NUORILLE

### 5.1 Toiminnallisen opinnäytetyön lähestymistapa

Toteutimme opinnäytetyömme toiminnallisena. Kehittämismenetelmäksi valitsimme lineaarisen mallin, jossa työskentely etenee tavoitteen määrittelystä, suunnitteluun, toteutukseen ja lopuksi päättämiseen ja arviointiin (Salonen 2013, 15). Lineaarisen ajattelun mukaan kehittämistoiminta voidaan nähdä eheänä kokonaisuutena, jossa tehtävät suoritetaan rationaalisesti ja loogisessa järjestyksessä, jolloin voidaan ajatella, että toteutukseen liittyvät epävarmuustekijät ovat ennakoitavissa ja hallittavissa (Salonen, Eloranta, Hautala & Kinon 2017, 52). Lineaarinen malli sopi meille, sillä se etenee selkeästi työskentelyvaiheesta toiseen.

Lineaarisen mallin prosessi alkaa tavoitteen määrittelystä eli määritellään tavoite, joka perustuu yksittäiseen ideaan, tunnistettuun tarpeeseen tai ulkoiseen paineeseen. Määrittelyssä pyritään selkeisiin ja rajattuihin tavoitteisiin. (Toikko & Rantanen 2009, 64.) Aloitusvaiheessa on tärkeää muodostaa yhteinen ymmärrys kehittämisen kohteesta sekä rajata myös aihealuetta riittävästi, mutta ei kuitenkaan lyödä kaikkea vielä lukkoon (Salonen ym. 2017, 56). Valitsimme valmiin aiheehdotuksen Lapin ammattikorkeakoulun Hyvinvointipiste Vireeltä. Aihe on meille läheinen, sillä luonto on molemmille tärkeä voimavara arjen keskellä jaksamiseen. Vireen kautta saimme opinnäytetyöhön yhteistyökumppaniksi Rovaniemen Vamoksen, jolle toteutimme luontoaiheiset ryhmäohjaukset.

### 5.2 Ryhmäohjauksien suunnittelu

Suunnitteluvaiheessa ideasta tehdään kirjallinen kehittämissuunnitelma (Salonen 2013, 17) eli tässä tapauksessa opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta tulee ilmetä tavoitteet ja mahdolliset osatavoitteet, etenemisvaiheet, toimijat, sidosryhmät, kehittämismenetelmät sekä dokumentointi-, viestintä-, arviointi- ja levittämistavat. Samalla on hyvä selvittää mukana olevien toimijoiden tehtävät ja vastuut sekä työskentelyyn varatut resurssit. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää tehdä taustaselvitystä perehtymällä kirjallisuuteen ja tutkimustietoon. Tässä

vaiheessa ei useinkaan pystytä suunnittelemaan käytännön toteutusta pikkutar-kasti. Vaikka toteutusvaiheeseen siirryttäessä eteen saattaa tulla yllättäviä seik-koja, joihin ei ole osattu ennakolta varautua, on tärkeää varmistaa, että työsken-tely on kuitenkin mahdollisimman huolellisesti suunniteltua. (Salonen ym. 2017, 60.)

Suunnitteluvaiheessa aloimme kirjottamaan opinnäytetyösuunnitelmaa. Teimme paljon tiedonhakuja ja etsimme muun muassa aiheesta tehtyjä tutkimuksia oman osaamisemme syventämiseksi. Luimme myös nuorten kanssa toimisesta eetti-syyden näkökulmasta. Oli tärkeää syventää osaamista ja ottaa selvää, mitä asi-oita tuli ottaa huomioon, kun kyseessä oli opiskelu- ja työelämästä irrallaan olevia nuoria, joilla oli erityisiä haasteita tai tarpeita sosiaalisissa tilanteissa.

Teimme opinnäytetyöhön liittyvät ryhmänohjaukset yhteistyökumppanillemme Rovaniemen Vamokselle. Vamos on Diakonissalaitoksen 16–29-vuotiaille suun-nattu toimija, joka tarjoaa nuorille yksilöllistä tukea ja ryhmätoimintaa. Vamos on toiminut Suomessa jo 15 vuoden ajan ja toimii nyt 11 eri kaupungissa. Vamoksen toiminnan tarkoituksena on olla nuoria varten ja toiminta esimerkiksi auttaa nuoria opintojen etenemisessä, mielenterveysongelmissa, lähipiirin haasteissa sekä työttömyydessä. Jokainen Vamoksella käyvä nuori saa aluksi oman työntekijän, jonka kanssa nuorelle suunnitellaan yhdessä turvallisessa ympäristössä arkea ja tulevaisuutta. (Diakonissalaitos 2024a.)

Syksyn ja talven aikana kävimme tutustumassa Rovaniemen Vamokseen, sen ohjaajiin ja sen hetkisen ryhmän nuoriin. Suunnittelimme ryhmänohjauksien si-sällöt itse ottaen huomioon Vamoksen toiveet ja tarpeet. Teimme alustavat suun-nitelmat ja aikataulut (Liite 1) molemmille ryhmänohjauskerroille. Suunnitelmia tehdessä täytyi ottaa huomioon ryhmään osallistuvien erityiset tarpeet ja rajoit-teet, jolloin suunnitelmat ja aikataulut eivät saaneet olla liian tarkkoja. Ryhmän-ohjauksien sisältöjen suunnitteleminen keskittyi luonnon ympärille sekä ulkona että sisällä.

Suunnitteluvaiheessa päätimme, että emme tuota erikseen materiaalia luonnon hyvinvointivaikutuksista. Osallistavien tehtävien ja keskustelujen avulla pyrimme

tuomaan ilmi luonnossa liikkumisen helppouden ja ulkoilman merkityksen esimerkiksi mielentilaan.

### 5.3 Ryhmänohjauksien toteutus

Toteutusvaiheessa edetään suunnitelman mukaisesti. On huomattava, että toteutuksen edetessä hyväkin suunnitelma voi vielä tarkentua. (Salonen ym. 2017, 62.) Toteutusvaiheen aikana toteutetaan suunnitelman mukainen malli, prosessi tai tuote (Toikko & Rantanen 2009, 65); tässä tapauksessa ryhmänohjaukset. Tässä vaiheessa on tärkeää tehdä riittävästi muistiinpanoja ja tuottaa erilaisia materiaaleja työskentelyn tueksi (Salonen ym. 2017, 62). Työskentelystä vastaaville henkilöille vaihe on vaativa, mutta kuitenkin ammatillisen oppimisen kannalta tärkeä. Monet ammatilliset kvalifikaatiot, kuten esimerkiksi suunnitelmallisuus, vastuullisuus, vuorovaikutteisuus ja epävarmuuden sietokyky, aktivoituvat toteutusvaiheessa. Sen vuoksi tässä vaiheessa saatu ohjaus, vertaistuki sekä palaute ovat oleellisia kehittämishankkeen onnistumisen ja ammatillisen kehittymisen näkökulmista. (Salonen 2013, 18.)

Toteutusvaiheessa pidimme ryhmänohjaukset Vamoksen nuorille. Molemmat ryhmänohjaukset sujuivat etukäteen tehtyjen suunnitelmien mukaisesti (Liite 1). Ensimmäisellä kerralla kävimme ulkoiluretken läheisessä metsässä ja teimme aistiharjoituksen luonnon keskellä pienryhmissä (Liite 2). Jätimme ohjeen aistiharjoitukseen Vamokselle, jotta nuoret ja ohjaajat voivat halutessaan hyödyntää sitä myös jatkossa. Ulkoilun jälkeen siirryimme sisälle, jossa kerroimme nuorille luonnon hyvinvointivaikutuksista, kävimme läpi nuorten ulkoilutottumuksia ja kerroimme muun muassa esimerkkejä luonnon tuomisesta kotiin ja sisustukseen. Päivä päätettiin avoimella palautekeskustelulla ja nuoret saivat halutessaan täyttää netissä palautekyselyn (Liite 4).

Toisella ryhmänohjauskerralla rakensimme luontoympäristön Vamoksen sisätiloihin. Tärkeässä roolissa sisätiloissa toimi taustalla kuuluvat luontoäänet. Etenimme ryhmänohjauksen aikana suunnitelman mukaan (Liite 1), mutta otimme erityisesti huomioon osallistuvien nuorten toiveet rennosta oleskelusta emmekä tehneet aikataulusta liian tiukkaa. Nuoret osallistuivat aktiivisesti ohjattuun

toimintaan sekä keskusteluihin. Erityisesti lumen värjääminen ja muotoilu oli nuorten mieleen (Liite 3). Ohjaukset päätettiin rentoutusharjoitukseen, jonka jälkeen nuoret kertoivat suullista palautetta ja täyttivät netissä palautekyselyn (Liite 4).

Ryhmänohjauksissa meille oli alusta asti selvää, että kaikki toiminta on nuorille vapaaehtoista. Jokainen sai osallistua oman mielensä mukaan toimintaan. Emme ryhmänohjauksien aikana vaatineet ketään osallistumaan vasten tahtoaan. Jokainen osallistuja otettiin myös tasavertaisesti huomioon ja kaikki saivat sanoa vapaasti mielipiteensä ja osallistua keskusteluihin.

#### 5.4 Ryhmänohjauksien arviointi

Viimeisessä vaiheessa eli päättämisessä ja arvioinnissa laaditaan loppuraportti, joka on kirjallinen selostus kehittämistoiminnasta. Raportissa esitetään kaikki vaiheet aina tunnistetusta tarpeesta kehittämistoiminnan tuloksiin saakka. Raportti on myös kokonaiskuvaus opituista asioista. (Salonen ym. 2017, 65.) Päätös- ja arviointivaiheeseen kuuluu myös projektiorganisaation purkaminen ja jatkoideoiden esittäminen (Toikko & Rantanen 2009, 65). Raportin ulkoasuun, luettavuuteen ja konkreettisuuteen on syytä panostaa, jotta itse kehittämistoiminta tulisi raportissa esille lukijaystävällisellä tavalla (Salonen ym. 2017, 65).

Arvioimme osallistuneilta nuorilta ja Vamoksen ohjaajilta saatujen palautteiden perusteella ryhmänohjauksien onnistumista ja tavoitteiden saavuttamista. Ryhmänohjauksien tavoitteena meillä oli luoda turvallinen ja rento ilmapiiri, jossa osallistujat uskaltaisivat kokeilla ja aistia oman toimintakyvyn mukaisesti. Olemme onnistuneet ryhmänohjauksissa, jos osallistujat kokevat, että ryhmien aikana oli turvallinen ja kuunteleva ilmapiiri sekä nuoret saivat lisää intoa ulkona liikkumiseen.

Teimme molemmille ryhmänohjauskerroille palautekyselyn (Liite 4), johon nuoret saivat vastata nimettömänä. Kyselyyn vastaaminen ei ollut pakollista.

Ensimmäisen ohjaukserän palautekyselyyn vastasi neljä nuorta. Palautteiden mukaan nuoret olivat tyytyväisiä ryhmän sisältöön ja ohjaukseen. Kaikkien vastanneiden mielestä tekeminen oli mielekästä ja ryhmäohjauksesta oli kaikille hyötyä. Kaikki vastanneet kokivat, että heidät huomioitiin ryhmäohjauksen aikana. Vastausten lisäksi saimme kaksi avointa palautetta:

*“Oli todella mukavaa. Ja positiivisinta oli kuinka avoimia ja helposti lähestyttäviä olitte, mistä syystä oli helppo puhua ja ilmapiiri oli rento. Kiitos!”*

*“Tosi mukava luonto-aiheinen kerta! selkeästi ja tiivisti kerroitte luonnon hyvistä puolista 😊”*

Toisella ohjaukserällä palautekyselyyn vastasi kolme nuorta. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että ryhmäohjauksesta jäi hyvä mieli, ohjaus oli selkeää ja tekeminen mielekästä. Kyselyyn saimme yhden avoimen palautteen:

*“Oli tosi mukavaa, rauhallista ja rentouttavaa! hyviä keskusteluja, kivaa tekemistä ja jäi hyviä ajatuksenpoikasia ja juttuja mitä jäädä pohtimaan.”*

Olimme itse todella tyytyväisiä kummankin ryhmäohjauksen kulkuun. Alkuun olimme huolissamme, että nuoret eivät osallistuisi aktiivisesti keskusteluihin tai tekemiseen, sillä emme olleet heille tuttuja. Huoli osoittautui kuitenkin turhaksi, sillä nuoret osallistuivat aktiivisesti keskusteluihin ja ohjattuun tekemiseen. Nuoret ottivat meidät erittäin hyvin vastaan, mikä ehdottomasti helpotti alussa olevaa jännitystä, ja ohjaaminen tuntui onnistuneen alun jälkeen todella luontevalta. Kaikki nuoret kokivat tullessaan ryhmien aikana kuulluiksi ja huomioituiksi. Nuorten mielestä myös ilmapiiri oli rento. Koemme, että saimme luotua nuoriin luottamuksellisen suhteen jo näiden kahden ohjaukserän aikana.

Nuorten antamat palautteet lisäsivät varmuutta, että ohjaukset menivät hyvin ja ainakin osa tuntui hyötyvän ryhmäohjauksista. Nuorilta saimme varsinkin suullista palautetta siitä, että keskusteleva ja osallistava toiminta oli heidän mielestään hyvä ja kannattava ratkaisu. Myös Vamoksen ohjaajilta saadut palautteet

olivat positiivisia. Kaiken kaikkiaan sanoisimme, että onnistuimme hyvin täyttämään omat sekä myös yhteistyökumppanin tavoitteet.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekijän on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö opinnäytetyöprosessissaan sekä tieteellisen käytännön vastuut (Arene 2020, 5). Rehellisyys, luotettavuus, arvostus ja vastuunkanto ovat hyvän tieteellisen käytännön perusperiaatteita tutkimuseettisen ohjeistuksen mukaan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11). Opinnäytetyön eettisyyttä miettiessä käytimme apuna opiskelijan muistilistaa, johon on listattu tärkeitä kohtia eettisyyden näkökulmasta. Muistilistalla on muun muassa esteellisyyden selvittäminen, työn edellyttämien resursien punnitseminen yhdessä ohjaajan kanssa, yhteistyökumppanin kanssa tarvittavien sopimusten solmiminen, tietoisuus siitä, että opinnäytetyö tarkistetaan plagiointitunnistusjärjestelmässä sekä se, että opinnäytetyö on julkinen asiakirja. Yksi muistilistan kohdista on myös henkilötietojen käsittelyyn ja tietosuojaan liittyvät periaatteet ja ammattikorkeakoulun ohjeet. (Arene 2020, 14.) Emme kuitenkaan käsitelleet henkilötietoja opinnäytetyössämme.

Kun tausta-aineistona käytetään toisten omistamia aineistoja, menetelmiä tai tuloksia, täytyy hyvän tutkimustavan mukaisesti ja lainsäädäntöä noudattaen mainita niiden tekijät, alkuperä sekä lähteet (Arene 2020, 12). Ilman asianmukaisia lähdeviittauksia voi syyllistyä plagiointiin. Plagiointi tarkoittaa luvattonta lainaamista, jossa toisen tekemää työtä tai tutkimusideoita käytetään ilman lupaa tai viittausta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 17). Olimme tarkkoja opinnäytetyöprosessin aikana siitä, että käytämme luotettavia lähteitä ja merkitsemme ne asianmukaisin lähdeviittauksin.

Yksi tärkeä vaihe opinnäytetyöprosessissa on tehdä opinnäytetyösopimus. Opinnäytetyösopimus tehdään, jotta välttäisiin toimeksiantajan toiveiden ja opiskelijaa sitovien tieteen pelisääntöjen ristiriidoilta. Sopimuksessa sovitaan muun muassa keskeisistä opinnäytetyön pelisäännöistä, kuten aiheesta ja aikataulusta, ohjauksesta, kustannuksista ja niiden korvaamisesta sekä vastuusta ja vastuunrajoituksista. (Arene 2020, 6.) Suunnitteluvaiheen aikana teimme toimeksiantajamme kanssa yhteistyösopimuksen, jonka kummatkin osapuolet allekirjoittivat.

Nuorten kanssa työskennellessä eteen tulee varmasti eettisiä haasteita. Käytännön tilanteisiin voi liittyä paljon muuttuvia tekijöitä, jolloin oman toiminnan merkitys korostuu. Käytimme ryhmänohjauksissa apuna Allianssin ja Nuoris- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry:n laatimia nuorisotyön ammattieettisiä ohjeita, sillä koemme, että ne ohjaavat hyvin työskentelyämme nuorten kanssa eettisestä näkökulmasta. Ohjeet kertovat työn tarkoituksesta ja toimintatavoista sekä antavat perustaa pohdinnalle oikeasta ja väärästä. Ammattieettisissä ohjeissa kerrotaan muun muassa siitä, että nuorisotyö on kohtaamista, kannustavaa kasvatusta sekä yhdessä tekemistä. Tätä kuvataan muun muassa niin, että työntekijä huomioi roolinsa nuorten samaistumisen kohteena ja esikuvana, tunnistaa nuorten erilaisia tarpeita, välittää, on läsnä oleva ja kannustaa nuoria. Lisäksi työntekijä puuttuu nuorten kasvua, kehitystä tai terveyttä vaarantavaan toimintaan sekä toimii esimerkiksi oikeudenmukaisesti ja moninaisuutta kunnioittaen. (Allianssi ja Nuoris- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry 2024.)

Työskentelyämme ohjasi myös Diakonissalaitoksen turvallisemman tilan periaatteet, jotka löytyvät Diakonissalaitoksen nettisivuilta ja Vamoksen tiloista. Turvallisemman tilan periaatteiden tavoitteena on tarjota tunne henkisestä ja fyysisestä turvallisuudesta tilassa oleville henkilöille. Näitä periaatteita ovat seuraavat: kunnioitamme toisiamme, annamme kaikille tilaa osallistua omalla tavallaan, puhumme kunnioittavasti henkilökohtaisista aiheista, kunnioitamme toisten ihmisten kehoja, emme tee ennakko-oletuksia ihmisistä ja teemme yhdessä turvallisemman tilan. Jokaisen kohdan alla on selitetty laajemmin sen kohdan sisältö. (Diakonissalaitos 2024b.)

## 6.2 Oma ammatillinen kasvu

Opinnäytetyömme aikana haasteita meille toi yhteisen ajan löytäminen. Saimme kuitenkin joustavuuden sekä yhteistyön kautta sovittua myös yhteistä aikaa ja opinnäytetyön etenemään aikataulun mukaisesti. Aikatauluttaminen ja vastuun jakaminen olivat tärkeässä roolissa opinnäytetyön etenemistä.

Tärkeässä osassa opinnäytetyön prosessia oli myös yhteistyö yhteistyökumppani Vamoksen kanssa, missä onnistuimme hyvin ja mikä osaltaan kehitti meidän yhteistyötaitojamme. Ryhmänohjauksien ansiosta kehityimme ja saimme varmuutta ohjausosaamiseen, mitä tulemme tarvitsemaan tulevaisuudessa. Erityisesti nuorten erityispiirteiden ja tarpeiden huomiointi kehitti ohjaamistaitoja ja erilaisten ihmisten huomioon ottamista.

Ryhmänohjauksen suunnittelun ja toteuttamisen lisäksi opimme nuorten kanssa toimimisesta opinnäytetyön toteuttamisen aikana. Ryhmänohjauksia tehdessä tuli ottaa huomioon kaikki ryhmään osallistuvat nuoret ja heidän mahdolliset rajoitteensa, jotta ohjauskerrasta saatiin heille juuri sopiva. Vamoksen ohjaajilta saimme etukäteen vinkkejä ohjauksen suunnitteluun. Ohjaajat neuvoivat esimerkiksi keksimään eri vaihtoehtoja tekemisiin, jotta nuoret voisivat halutessaan osallistua heille sopivalla tyylillä. Osallistumisen tunne ja huomiointi on tärkeää, vaikka kaikki nuoret eivät haluaisi osallistua alkuperäisen suunnitelman mukaisiin tehtäviin.

Opinnäytetyön toteuttaminen kokonaisuutena opetti meille lisää aiheesta, kun tutkimme kirjallisuutta ja eri lähteitä. Opinnäytetyöprosessin aikana meidän tiedonhakutaitomme ovat kehittyneet ja osaamme olla kriittisempiä tiedonhaussa. Pysytymme paremmin tunnistamaan luotettavia, tutkittuun tietoon perustuvia lähteitä. Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat tulleet tutummaksi ja uskomme, että siitä on tulevassa työssämme hyötyä, sillä luonnon käyttäminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi varmasti lisääntyy ja sen käyttö vakiintuu vuosien kuluessa.

Prosessi opetti myös stressinhallintaa ja tunnistammekin nyt paremmin, milloin täytyy ottaa itselle levähdystauko kaikesta, ettei stressi ota ylivaltaa. Tämä on tärkeä oivallus oman jaksamisen ja hyvinvoinnin kannalta. Opinnäytetyöprosessi itsessään oli pitkä, jolloin omat vahvuudet ja heikkoudet näkyi ajan kanssa selkeästi. Molemmat toimimme parhaiten niin sanotusti paineen alla, joka näkyi tehokkaana yhteistyönä ennen sovittuja päivämääriä ja palautuspäiviä.

### 6.3 Johtopäätökset ja jatkokehittämissuhteukset

Opinnäytetyön aineiston haun aikana kiinnitimme huomiota siihen, että luonnon hyvinvointivaikutuksia hoitotyössä on alettu hyödyntää yhä enemmän. Tutkimuksia aiheesta löytyi jo runsaasti, mutta laajemmat näkökulmat toisivat aiheelle erilaista näkyvyyttä. Luonnon tilan sanotaan heijastuvan ihmismieleen. Hyvät asiat luonnosta koetaan hyvinvointia lisäävinä. Kuitenkin luonnon heikentyminen, ilmastonmuutos tai radikaalit muutokset ympäristössä voivat myös vaikuttaa mieleen ja hyvinvointiin negatiivisesti. (Suomen Mielenterveys ry 2024.)

Nykypäivänä Suomessa mielenterveyshäiriöiden lisäksi lisääntyvä ylipaino on kansanterveydelle riski, sillä ruokailutottumukset ovat muuttuneet epäterveellisemmiksi ja fyysinen aktiivisuus on vähentynyt. Tämä ongelma lisääntyy jatkuvasti, sillä ongelmia esiintyy yhä enemmän myös lapsilla ja nuorilla. (Mustajoki 2022.) Luonnon terveysvaikutuksista pitäisi mielestämme puhua ennaltaehkäisevään sävyyn, tuoda konkreettisia neuvoja ja hyötyjä ihmisten jokapäiväiseen arkeen sekä terveysneuvonnassa hyödyntää esimerkiksi sosiaalisen median näkyvyyttä.

Ryhmänohjauksien aikana keskustelimme paljon nuorten kanssa elämäntavoista, aktiivisuudesta ja esimerkiksi ulkoilutottumuksista. Nuoret pitivät ensimmäisen ryhmänohjauspäivän ulkoiluretkestä paljon, mutta sanoivat, että arjessa ei vain saa aikaiseksi lähteä ulos, varsinkaan yksin. Ohjattuna ulkoilu siis tuntui mukavalta varsinkin, kun nuorilla oli seuraa. Nuoret itse huomasivat, että mieli rauhoittui ulkona ja keho nautti liikkeestä sekä raittiista ilmasta. Näiden keskustelujen ja havaintojen pohjalta pienetkin ohjatut hetket ja aktiviteetit totuttaisivat nuoria erilaiseen tekemiseen.

## LÄHTEET

Allianssi ja Nuoriso- ja Liikunta-alan asiantuntijat ry 2024. Nuorisotyön ammattieettiset ohjeet. Viitattu 14.4.2024 [https://www.nuoli.info/application/files/7015/7866/7683/nuoli\\_eettisetOhjeet\\_A3\\_191219\\_n.pdf](https://www.nuoli.info/application/files/7015/7866/7683/nuoli_eettisetOhjeet_A3_191219_n.pdf).

Arene 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Viitattu 5.12.2023 <file:///C:/Users/OMIS-TAJA/Downloads/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf>.

Cervinka, R., Röderer, K. & Hefler, E. 2011. Are nature lovers happy? On various indicators of well-being and connectedness with nature. PubMed. Viitattu 13.2.2024. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21859800/>.

Dhanabhakym, M. & Sarath, M. 2023. Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review. ResearchGate. Viitattu 13.2.2024. [https://www.researchgate.net/publication/368527847\\_Psychological\\_Wellbeing\\_A\\_systematic\\_Literature\\_Review](https://www.researchgate.net/publication/368527847_Psychological_Wellbeing_A_systematic_Literature_Review).

Diakonissalaitos 2024a. Vamos. Viitattu 13.1.2024 <https://www.hdl.fi/vamos/>.

Diakonissalaitos 2024b. Diakonissalaitos ottaa Turvallisemman tilan periaatteet käyttöön koko konsernissa. Viitattu 2.4.2024 <https://www.hdl.fi/blog/diakonissalaitos-ottaa-turvallisemman-tilan-periaatteet-kayttoon-koko-konsernissa/>.

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry 2015. Ryhmäilmiö - Ryhmän ohjaajan käsikirja. Viitattu 13.1.2024 [https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Ryhmailmio\\_opas\\_verkko.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2020/06/Ryhmailmio_opas_verkko.pdf).

Green Care Finland 2024. Luonto sotepalveluissa. Viitattu 7.2.2024 <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/>.

Haveri, H. & Simkin, J. 2023. Luontoympäristöjen mahdollisuudet terveyden edistämiseksi. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 10.3.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17697>.

Hirvonen, J., Nissinen, S., Uosukainen, L. & Skyttä, T. 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut – opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulun vapaamuotoisia julkaisuja 28. Viitattu 2.4.2024. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Näyttövinkki 2023. Millaisia kokemuksia mielenterveysasiakkailta on luonnossa tapahtuvasta terapeuttisesta virkistystoiminnasta? Helsinki: Hoitotyön tutkimussäätiö. Viitattu 10.3.2024. <https://hotus.fi/wp-content/uploads/2023/03/nayttovinkki-3-2023.pdf>.

Kiiski, E., Korhonen, E., Rissanen, T. & Vertanen, J. 2020. Luonto liikuttamaan – Opas ryhmäytymisen, oppimisen ja hyvinvoinnin edistämiseen luonnossa.

Luonto liikuttamaan -hanke. Viitattu 2.4.2024. <https://julkaisut.metsa.fi/wp-content/uploads/sites/2/2020/09/luontoliikuttamaan.pdf>.

Koivula, L. 2020. Luonto ja tunteet – Ryhmätoiminnan perusteita. Luonto ja tunteet -työkalupaketin opas. Viitattu 2.4.2024. [https://www.luontojatunteet.fi/wp-content/uploads/2020/07/Luonto-ja-tunteet\\_Ryhma%CC%88toiminnan-perusteet.pdf](https://www.luontojatunteet.fi/wp-content/uploads/2020/07/Luonto-ja-tunteet_Ryhma%CC%88toiminnan-perusteet.pdf).

Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitaetti. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 11.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123#s3>.

Kou, M., Barnes, M. & Jordan, C. 2019. Do Experiences With Nature Promote Learning? Converging Evidence of a Cause-and-Effect Relationship. *Frontiers in Psychology*. Viitattu 2.4.2024. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00305>.

Lipponen, M., Hallikainen, V. & Kilpeläinen, P. 2022. Effects of Nature- Based Intervention in Occupational Health Care of Stress – A Finnish Pilot Study Comparing Stress Evaluation Methods. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*. Viitattu 11.2.2024. <https://www.dovepress.com/getfile.php?fileID=79433>.

Luke ja GCF ry 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 2.4.2024 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-380-189-9>.

Mielenterveystalo.fi 2024. Miten luonto vaikuttaa hyvinvointiin? HUS. Viitattu 13.1.2024 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta/miten-luonto-vaikuttaa-hyvinvointiin>.

Mustajoki, P. 2022. Lihavuus. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 14.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00042>.

Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala, M., Vuorinen, S., Müller, E. & Rusanen, S. 2020. Hoitotyön taidot ja toiminnot. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Rogers, K. 2023. Biophilia hypothesis. *Britannica*. Viitattu 5.12.2023. <https://www.britannica.com/science/biophilia-hypothesis>.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Viitattu 5.12.2023. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>.

Salonen, K., Eloranta, S., Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Viitattu 2.10.2023. [https://moodle.eoppimispalvelut.fi/pluginfile.php/1603885/mod\\_resource/content/1/Salonen%20Eloranta%20Hautala%20Kinos%202017.pdf](https://moodle.eoppimispalvelut.fi/pluginfile.php/1603885/mod_resource/content/1/Salonen%20Eloranta%20Hautala%20Kinos%202017.pdf).

Suomen Mielenterveys ry 2024. Ympäristö vaikuttaa mieleen. Viitattu 14.3.2024 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ymparisto-vaikuttaa-mieleen/>.

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

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen yliopisto. Viitattu 5.12.2023. [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko\\_Rantanen\\_Tutkimuksellinen\\_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. Viitattu 1.5.2024 [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf).

Tyrväinen, L. 2023. Tietoa potilaalle: Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua. Duodecim Terveysportti. Viitattu 10.3.2024. <https://www.terveysportti.fi/apps/dtk/shk/article/dlk01347/search/luonnon%20hyvinvointivaikutukset>.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 5.12.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>.

Ulrich, R. 1984. View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. Science Vol. 224. Viitattu 23.2.2024. DOI:10.1126/science.6143402.

University of Minnesota 2024. The wellbeing model. Viitattu 7.2.2024 <https://www.takingcharge.csh.umn.edu/wellbeing>.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2014. Onnistuuko ohjaus?: Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

White, M. P., Alcock, I., Grellier, J., Wheeler, B. W., Hartig, T., Warber, S. L., Bone, A., Depledge, M. H. & Fleming, L. E. 2019. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Scientific reports. Viitattu 12.2.2024. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>.

Wiens, V., Huhtala, S., Manninen, M. & Pölkki, T. 2021. Luonnon hyvinvointivaikutukset hoitoympäristössä. Dialogi 24.9.2021. Viitattu 5.12.2023. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021082544179>.

**LIITTEET**

- Liite 1. Suunnitelma ryhmänohjauksista
- Liite 2. Aistiharjoitus luonnossa
- Liite 3. Kuva ryhmänohjauksesta
- Liite 4. Palautekysely ryhmänohjauksesta

## Liite 1. Suunnitelma ryhmänohjauksista

### **22.2. Suunnitelma**

klo 12 tapaaminen Vamoksen tiloissa, ohjauksen sisältö ja aikataulu

noin klo 12.15 siirtyminen läheiseen metsään kävelyretkelle

metsässä aistiharjoitus (pienryhmät)

noin klo 13.15 takaisin sisälle

välipala ja keskustelu luonnon hyvinvointivaikutuksista, vinkkejä luonnon lisäämisestä kotiin/arkeen

palautelomake ja avoin keskustelu

klo 14 ryhmän lopetus

### **24.2. Suunnitelma**

klo 12 ryhmän aloitus Vamoksen tiloissa, ohjauksen sisältö ja aikataulu

nuotion kasaaminen, välipala nuotion ääressä

luontoäänien kuunteleminen ja keskustelu äänistä heräävistä tunteista

lumen värjääminen ja muotoilu

rentoutusharjoitus

palautelomake ja avoin keskustelu

klo 14 ryhmän lopetus

tarvikkeet: pressu lattian suojaksi, istuinalustat, kuksat, värit lumen värjäykseen, puita, led-kynttilöitä nuotioon, kaiutin, tähtiprojektori, lapioita ja astioita lumelle

## Liite 2 1(2). Aistiharjoitus luonnossa

**Liikutaan luonnossa.  
Pieni happihyppely läheiseen metsään.**

Havainnoidaan omia tunteita, ajatuksia, hengitystä,  
yksityiskohtia ympärillä.

Aistitaan tuuli tai poskilla tuntuva pakkanen, äänet ja hajut,  
maa jalkojen alla.

Miltä minusta tuntuu nyt? Mitä näen ympärilläni?

Mihin yhteen asiaan kiinnitän huomioni?

Onko se ääni, haju, tunne vai näenkö kiinnostavan yksityiskohtan?

Mitä kuulen, haistan, ajattelen tai näen, jos oikein keskityn?

Kuuntelen hengitystä, kuuntelen omia askelia. Ovatko ne raskaita  
vai keveitä?

Luonnossa liikkuessa on tärkeää antaa itselle aikaa.

Nauttia ympärillä olevasta ilman ylimääräistä hälinää.

Jätä puhelin huomiotta ja keskitä ajatuksesi  
yhteen yksityiskohtaan.

Hengitys tasaantuu ja kuulet omat askeleesi.

Ympärillä olevat puut ovat suuria, sinä olet pieni. Pienen hetken  
voit keskittyä vain itseesi. Miltä keskittyminen, ulkoilma ja  
rauhottuminen tuntuu?

## Liite 2 2(2). Aistiharjoitus luonnossa



Ympäristö vaikuttaa ihmisen stressitasoon, aisteihin, hormonitoimintaan, immunitettijärjestelmään ja palautumiseen. Miellyttävässä ja rauhallisessa ympäristössä stressi vähenee, palautuminen alkaa ja mieli voi rauhoittua.

Luonnossa liikkuminen edistää palautumista ja vähentää stressiä.

Luonnossa liikkumisen terveyshyödyt johtuvat monesta tekijästä. Tekijöitä ovat esimerkiksi fyysinen aktiivisuus, immuunipuolustuksen vahvistuminen, stressin hallinta, palautuminen, vuorovaikutus tai vastaavasti oma aika, meluton ja puhdas ympäristö.

Luonnossa liikuessa ihminen tulee tietoisemmaksi omasta hengityksestä, verenpaine ja syke laskee, keskittymiskyky paranee ja elimistö alkaa elpyä.

Jo pienikin kävelylenkki luonnossa- elimistösi kiittää raittiista ulkoilmasta.





Liite 4. Palautekysely ryhmänohjauksesta

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd8\\_Vtz\\_WdvX-KYGKBZaxJPw7LLa7fIVrJiU7YHclPI5sXjp-w/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd8_Vtz_WdvX-KYGKBZaxJPw7LLa7fIVrJiU7YHclPI5sXjp-w/viewform)