



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Annika Ahola

LUONTOLÄHTÖISET MENETELMÄT
ENNALTAEHKÄISEVÄSSÄ
MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Sosiaali- ja terveysala
2024

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Annika Ahola
Opinnäytetyön nimi	Luontolähtöiset menetelmät ennaltaehkäisevässä mielen- terveystyössä
Vuosi	2024
Kieli	suomi
Sivumäärä	43 + 5 liitettä
Ohjaaja	Heli Huhta

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kokonaisuus, joka edistää kohderyhmän hyvinvointia, antaa avaimia omien voimavarojen tunnistamiseen sekä luo miinäpystyvyyden tunnetta. Kohderyhmä muodostui Mielle ry:n työpaja Komppiksen asiakasryhmästä. Kohderyhmälle suunniteltiin kolmen toiminnallisen kerran mittainen toteutus, jossa teemoina olivat luonto ja siellä palautuminen, Green Care -toimintamallin eläinavusteinen toiminta sekä luontolähtöinen seikkailukasvatus.

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveys, ennaltaehkäisevä työ, Green Care, luonnon hyvinvointivaikutukset sekä seikkailukasvatus. Toiminnallisten kertojen palaute kerättiin LuontoMieli-hankkeeseen suunnitellun palautelomakkeen avulla.

Osallistujilta kerätty kirjallinen sekä suullinen palaute ennen ja jälkeen toteutusten osoittaa, että luonnolla on merkittäviä koettuja hyvinvointivaikutuksia. Tulokset olivat positiivisia kunkin toteutuskerran osalta ja niiden vaikuttavuus suhteessa toisiinsa oli samalla tasolla. Saadut palautteet osoittavat, että ennaltaehkäisevän mielenterveystyön sekä luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuutta on syytä pohtia lisää myös jatkossa.

ABSTRACT

Author	Annika Ahola
Title	Nature-based Methods in Preventive Mental Health Work
Year	2024
Language	Finnish
Pages	43 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Heli Huhta

The aim of this bachelor's thesis was to create a program that promotes the well-being of the target group, provides tools for recognizing personal resources and creates a sense of self-efficacy. The target group consisted of the client group of Mielle ry's workshop Komppis. A three-session practical implementation was planned for the group, with focus on the themes of nature and recovering there, animal-assisted activities within the Green Care framework and nature-based adventure education.

The key concepts of this bachelor's thesis are mental health, preventive work, Green Care, the well-being effects of nature and adventure education. Feedback about the practice-based was collected by using a feedback form developed for the LuontoMieli project.

The collected written and verbal feedback before and after the sessions indicates that nature has significant perceived well-being benefits. The results were positive for each session, with a consistent level of impact across all sessions. The feedback that was received shows that the effectiveness of preventive mental health work and nature-based methods should be considered more in the future as well.

Keywords mental health, preventive work, green care, nature, adventure education

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET	10
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA.....	12
	3.1 SWOT-analyysi toiminnallisen opinnäytetyön tukena.....	12
	3.2 Opinnäytetyön eettiset periaatteet.....	14
	3.3 Opinnäytetyön raportointi.....	15
4	MIELENTERVEYS	17
	4.1 Mielensterveys osana kokonaisvaltaista hyvinvointia	17
	4.2 Ennaltaehkäisevä mielensterveystyö	21
5	LUONTOLÄHTÖINEN TOIMINTA – GREEN CARE.....	23
	5.1 Green Care -toiminta	23
	5.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	24
	5.3 Luontolähtöiset menetelmät ja seikkailukasvatus	27
6	TOIMINNALLISUUDEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA PALAUTE.....	30
	6.1 Metsäretki; toteutuksen suunnittelu.....	32
	6.1.1 Toteutus	33
	6.1.2 Palaute toiminnasta	35
	6.2 Aava Kertun kotitila; toteutuksen suunnittelu	36
	6.2.1 Toteutus	37
	6.2.2 Palaute toiminnasta	38
	6.3 Melonta; toteutuksen suunnittelu	38
	6.3.1 Toteutus	39
	6.3.2 Palaute toiminnasta	40
7	YHTEENVETO JA POHDINTA	42
	LÄHTEET	50

LIITTEET	54
----------------	----

KUVALUETTELO

Kuva 1: Toiminnallisen opinnäytetyön SWOT-analyysi.....	14
Kuva 2: Mielenterveyden käsi (Mieli ry, 2018)	20
Kuva 3: Luontoyhteyden vipumalli (Ratinen, 2023, s. 57)	25
Kuva 4: Esimerkki luontolähtöisistä menetelmistä ja niiden hyvinvointivaikutuksista.....	28
Kuva 5: Toiminnallisen opinnäytetyön aikataulu	30
Kuva 6: Osallistujien koetut luonnon hyvinvointivaikutukset.....	44

LIITELUETTELO

LIITE 1. Tietoisien suostumuksen -lomake

LIITE 2. Ruotsalaisen mielialakyselyn pohjalta laadittu LuontoMieli-hankkeen kyselylomake (Sonntag-Öström ja muut, 2011).

LIITE 3. Metsäretken kirjallinen suunnitelma

LIITE 4. Aava Kertun kotitila -vierailun kirjallinen suunnitelma

LIITE 5. Jännitys-rentoutusharjoituksen kirjallinen suunnitelma

1 JOHDANTO

Mielen hyvinvoinnilla on kokonaisvaltainen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Opinnäytetyöni aiheella ”Luontolähtöiset menetelmät ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä” haluan tuoda ajankohtaista tietoa esille siitä, kuinka merkittävä rooli mielen huoltamisella on ja miksi ennaltaehkäisevällä työllä on niin suuri merkitys. Mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet huomattavasti viime vuosina Suomessa ja koen, että mielenterveyskriisi tarvitsee positiivista lähestymistapaa: ongelmiin pitää uskaltaa puuttua jo ennen kuin niitä ehtii syntyä. Ehkä keinot ovat lähempänä kuin huomaammekaan. Uskon, että panostamalla ennaltaehkäiseviin mielenterveyspalveluihin koko yhteiskunta hyötyy monin eri tavoin: ihmiset voivat paremmin ja säästämme todennäköisesti rahaa.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon eri näkökulmista ja tutkitun tiedon valossa tulokset ovat olleet positiivisia. Koen, että luonto ja siellä toimiminen tarvitsevat vielä enemmän tutkimusta ja tuoreita näkökulmia, joten siksi haluan omalla opinnäytetyölläni tuoda näitä luonnon hyvinvointivaikutuksia esille. Omalla työlläni haluan nostaa luonnon hyvinvointivaikutukset ajankohtaiseen keskusteluun, jotta luontolähtöisten menetelmien tärkeys huomattaisiin vieläkin paremmin. Alusta asti minulle oli selvää, että haluan tehdä toiminnallisen opinnäytetyön, sillä olen aina inspiroitunut käytännön läheisyydestä. Luonto on aina ollut minulle tärkeä arvo, ja viime vuosina olen pohtinut paljon sen merkitystä mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteeksi muodostui luoda kokonaisuus, joka edistää valitun kohderyhmän hyvinvointia monipuolisesti luontolähtöisten menetelmien avulla. Päädyin tähän kehittämistyöhön, koska haluan olla omalta osaltani edistämässä ja mahdollistamassa parempaa mielenterveyttä kaikille. Mielen huoltaminen kuuluu ihan jokaiselle.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Pohjanmaan alueella vaikuttava kolmannen sektorin yhdistys Mielle ry, jonka tarkoituksena on tuottaa mielenterveyskun-

toutujille suunnattuja palveluja, kuten asumispalveluja sekä sosiaalista kuntoutusta eli päivä- ja työpajatoimintaa. Lisäksi yhdistys tarjoaa matalan kynnyksen yhteisötoimintaa. Yhdistyksen tavoitteena on muun muassa tukea mielenterveyskuntoutujien kokonaisvaltaista hyvinvointia, edistää mielenterveyttä sekä tehdä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Mielle ry:n toimintaa ohjaavat arvot ovat inhimillisuus, oikeudenmukaisuus, osallisuus, luotettavuus sekä kekseliäisyys (Mielle ry, 2023).

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä Mielle ry:n Työpaja Komppiksen kanssa. Opinnäytetyöni toiminnallisen osion olen suunnitellut Komppiksen asiakasryhmälle sopivaksi. Työpaja Komppiksen asiakasryhmä koostuu 18–65-vuotiaista mielenterveyskuntoutujista. Komppis tarjoaa sosiaalista kuntoutusta: ryhmä- ja yksilövalmennusta arjenhallintaan ja sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä toimintoja, jotka tukevat ja vahvistavat hyvinvointia. Komppis järjestää toimintaa hyödyntäen muun muassa luovia menetelmiä sekä Green Care -toimintaa (Mielle ry, n.d.).

Opinnäytetyöni ottaa myös hyvin vahvasti osaa Vaasan maaseutualueilla sekä lähikunnissa toteutettavaan LuontoMieli-hankkeeseen, sillä hyödynnän toiminnallisessa toteutuksessani hankkeeseen suunniteltuja kokonaisuuksia, jotka ovat osa Mielle ry:n Työpaja Komppiksen toimintaa. LuontoMieli on Vaasan yliopiston koordinoima hanke, jonka yhteistyökumppaneina toimivat Vaasan ammattikorkeakoulu, Mielle ry sekä Vaasan kaupunki (VAMK, n.d.). Hankkeen keskeisimmät tavoitteet ovat Green Care -palvelumallin käytön laajentaminen ja vakiinnuttaminen osaksi mielenterveyskuntoutuksen tukea sekä sosiaalista kuntoutusta, vahvistaa osaamista eri sektorien toimijoiden keskuudessa Green Care toimintatapojen osalta sekä käyttökelpoisen tiedon tuottaminen toiminnan vaikutuksista toteuttamalla luontolähtöistä toimintaa ja sen arviointia (VAMK, n.d.). Hankkeen teemat ovat hyvin samankaltaisia opinnäytetyöni aiheen kanssa, mutta niitä tutkitaan suuremmassa mittakaavassa.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Luonto on voimavara, jonka välillä ehkä unohdamme. Luonnolla on valtavasti tutkittuja hyvinvointivaikutuksia, joita haluan myös opinnäytetyölläni nostaa esille ja tutkia niiden vaikutusta mielen hyvinvointiin vielä enemmän. Mielenterveyttä voi vahvistaa ja koen, että luontolähtöisellä toiminnalla on siinä merkittävä rooli. Ihmisen luontosuhteen vahvistaminen voisi olla tarvittava lisä suorituskeskeiseen yhteiskuntaamme, jotta löytyisi paremmin keinoja palautua kuormittavista asioista. Luonnon avulla voimme ikään kuin palata juurillemme ja keskittyä siihen, millä on oikeasti merkitystä. Luontolähtöiset menetelmät luovat hyvinvointia: mielen ja kehon suhde vahvistuu.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on luoda kokonaisuus, joka edistää kohderyhmän hyvinvointia, antaa avaimia omien voimavarojen tunnistamiseen sekä luo minäpystyvyyden tunnetta. Työ toteutetaan kolmen kerran kokonaisuutena Mielle ry:n Työpaja Komppiksen asiakasryhmälle, joka koostuu 18–65-vuotiaista mielenterveyskuntoutujista. Toiminnallisen opinnäytetyöni toisena tavoitteena on olla hyödyksi työskennellessä myös muiden ikäryhmien kuin aikuisten parissa. Samoilla menetelmillä sovellettuna laajasti eri ikäisille on varmasti mahdollista saada aikaan samanlaisia hyvinvointivaikutuksia kuin aikuistenkin parissa. Toiminnallisella opinnäytetyölläni kerään tietoa luontolähtöisten menetelmien vaikutuksista mielen hyvinvointiin osana kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tuloksia voidaan hyödyntää osana kehittävää ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä, sillä kerätty palaute toiminnasta voi mahdollistaa uusia ja tuoreita näkökulmia. Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on myös tuottaa tietoa ja havaintoja, joita Vaasan yliopiston koordinoima Luonto-Mieli-hanke pystyy hyödyntämään ja vastavuoroisesti saan työhöni arvokasta näkökulmaa hankkeesta, jonka aihepiiri on hyvin samankaltainen kuin opinnäytetyöni. Havaintoni voivat tuoda esille menetelmiä sekä toimintatapoja, joista voi

olla hyötyä ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä tekeville sekä kentällä työskenteleville. Työni tavoitteena on siis edistää hyvinvointia luontolähtöisillä menetelmillä sekä tuoda tuoreita näkökulmia ennaltaehkäisevään työhön.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Toiminnallista opinnäytetyötä voidaan pitää projektina. Projekti voidaan määritellä uniikiksi kokonaisuudeksi, joka on rajattu ajallisesti, kustannuksilta ja laajuudeltaan. Projektista tekee ainutkertaisen se, että täysin vastaavaa kokonaisuutta ei ole aiemmin toteutettu. Projektin tunnusmerkkejä ovat väliaikaiset aktiviteetit, jotka on ajoitettu, selkeä tavoite, joita projektin aktiviteetit edistävät, rajalliset resurssit, projektipäällikön koordinointi aktiviteettien osalta sekä lopputuloksen saavuttamiseen liittyvä riski (Mäntyneva, 2016, s. 11). Toiminnallisessa opinnäytetyössä on kyse juuri näistä elementeistä: määritellään tavoite ja toteutetaan sen pohjalta aktiviteetti.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin, joten sitä voidaan pitää kaksiosaisena kokonaisuutena. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillista yhteistyötä valitun toimijan kanssa käytännön toiminnan ohjeistamisella, opastamisella, toiminnan järjestämisellä tai järjeistämällä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus, mutta myös jonkin tapahtuman toteuttaminen (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 9). Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa löytää toimeksiantaja työlle. Toimeksiannetun opinnäytetyön avulla on mahdollista näyttää omaa osaamistaan laajemmin, herättää työnantajien kiinnostusta sekä olla osana työelämän kehittämistä ja harjoittaa omaa innovatiivisuutta (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 16).

3.1 SWOT-analyysi toiminnallisen opinnäytetyön tukena

SWOT-analyysi eli nelikenttäanalyysi on yleisesti käytetty menetelmä yritystoiminnan analysoinnissa, mutta sen peruseriaate on sovellettavissa myös eri tieteen aloilla. SWOT-analyysi tulee sanoista Strengths (vahvuudet), Weaknesses (heikkoudet), Opportunities (mahdollisuudet) sekä Threats (uhat). Analyysin avulla voidaan siis selvittää halutun asian vahvuudet ja heikkoudet sekä tulevaisuuden mah-

dollisuudet ja uhat (Suomen Riskienhallintayhdistys, n.d.). SWOT-analyysi on tärkeä osa toiminnallista opinnäytetyötä, sillä sen avulla voidaan kartoittaa toteutukseen liittyvät vahvuudet ja heikkoudet sekä uhat ja mahdollisuudet.

Laadin projektini suunnitteluvaiheessa nelikenttäanalyysin toiminnallisesta opinnäytetyöstäni. Työni vahvuksina on kiinnostava ja ajankohtainen aihe, tiedon kuluminen yhteistyötahojen välillä ja toimiva yhteistyö sekä toiminnallisen toteutuksen hyvä ajallinen viitekehys omien opintojen ja vuodenajan puolesta, sillä toteutukset tapahtuvat ulkona. Työni heikkouksina voidaan pitää sitä, että en tunne kohderyhmäni henkilöitä ennalta, joten ei voi olla takeita siitä, että tekemäni suunnitelmat toimisivat juuri toteutukseeni valitulla ryhmällä. Lisäksi sääolosuhteet voivat vaihdella ja vaikuttaa siten toteutuksen sujuvuuteen. Kirjallista työtä tehdessä lähdemateriaalien löytäminen voi olla haasteellista.

Toiminnallisen opinnäytetyöni uhat liittyvät toteutuksen liian tiukkaan aikatauluun, oman roolini jäämiseksi liian pieneksi toiminnallisissa osioissa sekä suunnitelmien muuttumiseen ei-toivotulla tavalla, sillä projektiluontoisissa töissä muutokset ovat luonnollinen osa toiminnan elinkaarta (Mäntyneva, 2016, s. 108). Muutokset voivat toki olla myös positiivisia ja tarvittavia työn etenemisen kannalta. Uhkana voidaan myös pitää sitä, että toteutuksiini ei tule osallistujia odotetulla tavalla tai joku osallistujista loukkaantuu toiminnallisen toteutuksen aikana. Työni mahdollisuutena on tuoda uusia näkökulmia ja olla osana kehittämistyötä sekä tuoda täydentävää tietoa LuontoMieli-hankkeeseen ja saada ilmiö näkyvämmäksi. Mahdollisuutena on myös tuoda menetelmät ja toimintatavat kentällä työskenteleville käyttöön sekä kehittyä itse ammatillisesti.

VAHVUUDET: <ul style="list-style-type: none"> - Kiinnostava ja ajankohtainen aihe - Tiedon kulkeminen ja toimiva yhteistyö - Toiminnallisen toteutuksen hyvä ajallinen viitekehys 	HEIKKOUEDET: <ul style="list-style-type: none"> - Kohderyhmän henkilöitä ei tunne ennalta -> itse laaditun suunnitelman toimimattomuus valitulle ryhmälle - Lähdemateriaalin löytäminen - Vaihtelevat sääolosuhteet
MAHDOLLISUUDET: <ul style="list-style-type: none"> - Uudet näkökulmat osana kehittämistyötä - Täydentävä tieto Luontomieli-hankeeseen - Ilmiö näkyvämmäksi - Menetelmät ja toimintatavat kentällä työskenteleville käyttöön - Oma ammatillinen kehitys 	UHAT: <ul style="list-style-type: none"> - Liian tiukka aikataulu työn toteuttamiselle - Oman roolin jääminen suppeaksi - Suunnitelmien muuttuminen ei-toivotulla tavalla - Osallistujia ei odotetulla tavalla - Loukkaantumiset

Kuva 1: Toiminnallisen opinnäytetyön SWOT-analyysi

3.2 Opinnäytetyön eettiset periaatteet

Jotta tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa sekä sen tulokset uskottavia, pitää tutkimus toteuttaa hyvän tieteellisen käytännön mukaisella tavalla (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 8). Lainsäädäntö määrittelee rajat hyvää tieteellistä käytäntöä varten, jota tutkijayhteisön on mahdollista soveltaa laatu huomioon ottaen. Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökoh-
tia tutkimuseettikan näkökulmasta on yhdeksän (TENK, 2012, s. 8).

Tutkimustyössä tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta sekä tarkkuutta koko prosessin ajan hyödyntäen eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutki-
mus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksellista työtä tehdessä tulee kunnioittaa

muiden tutkijoiden tekemää työtä siten, että viittaa heidän julkaisuihinsa asianmukaisella tavalla. On tärkeää, että tutkimus suunnitellaan, toteutetaan ja siitä raportoidaan tieteelliselle tiedolle tarkoitettujen edellytysten mukaisesti. Keskeinen osa eettisyyttä on myös tutkimusluvan hankinta ja mahdollisen eettisen ennakoarvion laatiminen. Ennen tutkimusta tulee sopia kaikkien osapuolten välillä oikeudet, tekijänoikeuksia koskevat periaatteet, vastuut ja velvollisuudet sekä aineistojen säilyttämiseen ja käyttöoikeuksiin liittyvät kysymykset. Tieto rahoituksesta sekä muut sidonnaisuudet ilmoitetaan asianosaisille. Eturistiriitoja kohdatessa ja puolueettomuutta epäiltäessä, tutkija ei ole oikeutettu osallistumaan arviointi- ja päätöksentekoprosessiin. Lisäksi tutkimusta tehdessä on hyvä ottaa huomioon tietosuojaan liittyvät kysymykset (TENK, 2012, s.8–9).

Toteutan toiminnallisen opinnäytetyöni eettisiä periaatteita noudattaen ja perehdyn alakohtaisiin ohjeistuksiin. Ammattiliitto Talentia (2022) on määritellyt sosiaalihuollon ammattihenkilön ammattieettiset ohjeet, joihin perehdyn tarkemmin opinnäytetyöprosessini aikana, sillä se kattaa sisälleen muun muassa sosiaalialan arvot sekä eettiset menettelytavat ammatillisessa toiminnassa. Noudatan työtäni tehdessä huolellisuutta ja asianmukaista viittaustekniikkaa sekä raportoin toteutuksestani vaadittujen edellytysten mukaisesti. Haen tutkimuslupaa Mielle ry:ltä niin kuin opinnäytetyön käytäntöön kuuluu. Tiedotan Työpaja Kompista aktiivisesti projektin etenemisestä ja sovimme yhdessä tarvittavista asioista. Laadin opinnäytetyöni toteutukseen osallistuville tietoisesti suostumuksen -lomakkeen, jotta aineistojen säilyttämiseen liittyvät asiat tulee varmistettua sekä osallistujien tietosuojasta huolehdittua. Otan työssäni huomioon ihmisoikeudet.

3.3 Opinnäytetyön raportointi

Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi on osa tekstien jatkumoa. Se tarkoittaa oman tekstin keskustelua toisten kirjoittajien ja muiden näkemysten kanssa, milloin siitä tulee osa koko ammatillista keskustelua. Omat väitteet tulee perustella viittaamalla toisiin tutkimuksiin tai ilmaisemalla omien ajatusten yhtäläisyydet

suhteessa aiempiin tutkimuksiin (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s.79) Hyödynnän opinnäytetyössäni monipuolisesti eri lähdekirjallisuutta ja jo tehtyjä tutkimuksia, jotta työni on mahdollisimman laadukas ja monipuolinen, eri näkökulmat huomioon otava. Viittaan aineistoihin oikeaoppisesti ja merkitsen ne lähdeluetteloon.

Opinnäytetyön raportointi on tekstilajina kertomuksen kaltainen, sillä juoni etenee sen mukaan, millainen projekti ja työprosessi on ollut. Raportti kuvaa sitä, millaisia ratkottavana olevat kysymykset ovat ja millaisin keinoin niihin etsitään vastausta. Raportointi tarkastelee myös, mitä valintoja sekä ratkaisuja työn eri vaiheissa on tullut tehtyä, jotta aikaan on saatu tuotos eli produkti. Toiminnallisen opinnäytetyön raportointi on vain osa projektin dokumentointia, sillä olennaisin osa on nimenomaan saatu tuotos (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 82–83). Opinnäytetyöni raportoinnin aineistona hyödynnän omaa tuotostani ja sen eri vaiheita ja onnistumista. Raportoin projektia selkeästi ja hyvää kieltä käyttäen vaihe kerrallaan. Palautelomakkeiden, havainnoinnin ja suullisen palautteen avulla raportoin luontolähtöisten menetelmien käyttömahdollisuuksista. Peilaan saatuja havaintoja teoriaan ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä, mielen hyvinvoinnista sekä luontolähtöisistä menetelmistä.

4 MIELENTERVEYS

Toiminnallisen opinnäytetyöni kannalta keskeisiä käsitteitä ovat mielenterveys, ennaltaehkäisevä työ, Green Care, luonnon hyvinvointivaikutukset sekä seikkailukasvatus. Teoreettisen viitekehyksen tunteminen opinnäytetyöprosessissa on tärkeää, jotta omalla työllään pystyy syventämään jo olemassa olevaa tietoa. Opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden avulla pyrin tuomaan kohderyhmäni hyvinvointivaikutuksia esille ja tarkastelemaan niitä suhteessa teoriaan. Tässä luvussa paneudutaan mielenterveyden määritelmään suhteessa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin sekä ennaltaehkäisevän mielenterveystyön merkitykseen.

4.1 Mielenterveys osana kokonaisvaltaista hyvinvointia

WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys tarkoittaa hyvinvoinnin tilaa, jossa ihminen on pystyvä hallitsemaan elämäänsä kuuluvat haasteet, ymmärtämään omat kykynsä sekä työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, jotta ihminen pystyy tekemään päätöksiä, rakentamaan kestäviä ihmissuhteita sekä vaikuttamaan ympäröivään maailmaan niin yksilöllisesti kuin yhteisesti. Mielen hyvinvointi on tärkeässä roolissa niin henkilökohtaisen, yhteisöllisen kuin sosioekonomisen kehityksen kannalta. Mielenterveys kuuluu kaikille (WHO, 2022). Hyvä mielenterveys koostuu hyvästä itsetunnosta, elämänhallinnan tunteesta, optimismista, mielekkästä tekemisestä, kyvystä solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita sekä taidosta kohdata vastoinkäymisiä (THL, 2023).

Mielenterveys on merkittävä tekijä tarkasteltaessa kokonaisvaltaista hyvinvointia, jonka nähdään koostuvan useiden tulkintojen mukaan niin fyysisestä, psyykkisestä kuin sosiaalisesta terveydestä. Psyykinen hyvinvointi on selvästi yhteydessä muihin hyvinvoinnin osa-alueisiin, minkä takia haluan nostaa juuri mielen hyvinvoinnin tärkeäksi teemaksi opinnäytetyössäni. Jo tutkimukset osoittavat, että ilman mielenterveyttä ei voi olla terveyttä (Prince ja muut, 2007, s. 859). Mielenterveyshäiriöiden ja muiden terveyteen liittyvien ongelmien yhteys on moninainen, mutta

on arvioitu, että mielenterveyshäiriöt lisäävät riskiä sairastua sekä tarttuviin että ei-tarttuviin tauteihin. Yhtenä selittävä tekijänä voidaan nähdä se, että mielenterveyshäiriöistä kärsiville ihmisille ei tarjota tasa-arvoisesti terveystalveluita.

Ymmärtääkseen paremmin mielen hyvinvoinnin eri osatekijöitä ja niiden edistämistä, on tunnettava kokonaisvaltainen hyvinvointi käsitteenä. Raijaksen (2011, s. 262) mukaan arjen hyvinvointi perustuu kokemukseen siitä, että elinolot, toimintamahdollisuudet sekä voimavarat sopivat ja riittävät tyydyttämään yksilön tarpeita tiettyinä ajankohtana. Erik Allardtin (1976, s. 38) teoria hyvinvoinnista tukee Raijaksen väitettä, sillä Allardtin mukaan hyvinvointi koostuu tarpeiden tyydytyksestä, jonka perusteella tarpeet voidaan jaotella kolmeen perusluokkaan: "having", "loving" ja "being". Hyvinvoinnin kolme perusluokkaa muodostuvat elintasosta (having), yhteisyyssuhteista (loving) sekä itsensä toteuttamisen muodoista (being). Allardtin määrittelemät tasot pitävät sisällään useita eri osatekijöitä, joiden avulla voidaan tarkastella hyvinvoinnin toteutumista yksilötasolla. Tarpeiden täytyessä yksilön resurssit lisääntyvät, mikä tukee hyvinvointia.

Allardtin teorian mukaan elintaso (having) koostuu fysiologisista tarpeista, joihin lukeutuu ihmisen perustarpeet, kuten ravinnon saanti, nesteytys, lämpö, ilma sekä perusmäärä turvallisuutta. Henkiin jäämisen kannalta välttämättömien tarpeiden lisäksi on jopa tärkeämpää tarkastella toimintaresursseja, jotka mahdollistavat tarpeiden tyydyttymisen. Toimintaresursseja ovat muun muassa terveys, koulutus ja työllisyys sekä asuminen. Yhteisyyssuhteet (loving) pitävät sisällään yksilön tarpeen olla rakastettu ja pidetty sekä olla huolenpidon kohteena, mutta myös itse tarjota samaa vastavuoroisesti muille. Yksilöllä on siis solidaarisuuden ja toveruuden tarve, joka toteutuu olemalla osallisena sosiaalisissa suhteissa. Itsensä toteuttamisen muodoilla (being) viitataan osatekijöihin, joiden myötä yksilö saa arvostusta, hänet nähdään persoonana sekä hänellä on mahdollisuus vapaa-ajan harrastuksiin ja poliittiseen osallistumiseen (Allardt, 1976, s.39-40, 42-43, 46-47).

Allardtin hyvinvointiteorian sekä mielen­terveyden käden (Kuva 2) voidaan nähdä kulkevan käsi kädessä. Allardtin mukaan hyvinvointi on erilaisten tarpeiden tyydyttämistä, kun taas mielen­terveyden käden avulla on mahdollista selvittää, kuinka nämä eri tarpeet täyttyvät omassa elämässä. Mielen­terveyden käsi (mieli.fi, 2024) auttaa hahmottamaan arjen hyvinvoinnin eri osa-alueita eli hyvinvoinnin eri osatekijöitä ja niiden täyttymistä. Käsi tarvitsee kaikkia sormia toimiakseen ja niin myös mielen­terveys hyvinvoinnin eri osatekijöitä voidakseen hyvin. Jos yksi sormi on pois pelistä, koko toimintakyky heikkenee. Hyvinvoinnin tilaa voi kartoittaa mielen­terveyden käden kysymyksillä liittyen lepoon ja rentoutumiseen, ravintoon ja ruokailuihin, ihmissuhteisiin ja tunteisiin, liikuntaan ja kehosta huolehtimiseen sekä harrastuksiin ja luovuuteen. Kartoitukseen kuuluvat myös arvot ja päivittäiset valinnat (mieli.fi, 2024). Mielen­terveyden käsi koostuu siis Allardtin määrittelemistä fysiologisista tarpeista, yhteisyyssuhteista sekä itsensä toteuttamisen tarpeista (Allardt, 1976). Mielen­terveyden käsi on hyvä apukeino mielen­terveyden edistämisen tukena. Opinnäytetyössäni hyödynnän ajatusta mielen­terveyden kädestä ennaltaehkäisevän mielen­terveystyön näkökulmasta.



Kuva 2: Mielenterveyden käsi (Mieli ry, 2018)

Koska mielen­terveys on merkittävä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, on tärkeä pohtia tarpeiden toteutumista ja hyvinvoinnin osatekijöiden edistämistä. Mielen­terveys on voimavara, jota pystyy vahvistamaan (THL, 2023). Mielen­terveyden edistämisen avulla pyritään toimintaan, joka tukee hyvän mielen­terveyden toteutumista sekä lisää mielen­terveyden vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Mielen­terveyden edistäminen on laaja ilmiö, joka näkyy niin yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskunta­tasolla. Yksilötasolla mielen­terveyttä edistetään muun muassa vahvistamalla mielen joustavuutta eli resilienssiä, elämäntaitoja, itsetuntoa sekä noudattamalla terveellisiä elintapoja. Yhteisötasolla mielen­terveyden edistäminen painottuu sosiaalisen tuen ja osallisuuden vahvistamiseen sekä lähiympäristöjen viihtyvyyden ja

turvallisuuden lisäämiseen. Yhteiskunnallisella tasolla pyritään turvaamaan taloudellinen toimeentulo sekä tekemään päätöksiä, jotka edistävät yhdenvertaisuutta ja tasa-arvoa esimerkiksi sosiaali- ja terveyspalveluissa (THL, 2023).

4.2 Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö

Mielenterveyden edistäminen eli promootiotyö sekä mielenterveydenhäiriöiden ehkäiseminen eli preventiivityö luovat ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kokonaisuuden. Promootio- ja preventiivityö liittyvät toisiinsa, mutta niiden tavoitteet ovat hieman erilaiset, vaikka ne pyrkivät samaan lopputulokseen. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on suojella, vaalia sekä parantaa ihmisten mielenterveyttä, kun taas ennaltaehkäisevän työn keskiössä on mielenterveysongelmien ja -häiriöiden ehkäiseminen erityisesti vaikuttamalla riskiryhmiin. Ehkäisevän mielenterveystyön keskiössä on kehityksen ennakointi sekä ongelmiin johtavan kehityskulun estäminen puuttamalla sen osatekijöihin ja prosessiin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Stengård ja muut, 2009, s. 7–8).

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM, 2024) määrittelee mielenterveystyön laajana kokonaisuutena, johon kuuluu mielenterveyttä edistävä työ, ennaltaehkäisevä mielenterveystyö, mielenterveyden häiriöiden hoito sekä sosiaalihuollon järjestämä mielenterveystyö. Mielenterveystyön päätavoitteena on tukea mielenterveyttä sekä poistaa mielenterveyteen kohdistuvia uhkia. Mielenterveyslaissa (1116/1990 § 1) on säädetty, että väestön elinolosuhteita pitää kehittää koko ajan niin, että elinolosuhteiden avulla pystytään ehkäisemään ennalta mielenterveyshäiriöiden syntyä, edistämään mielenterveystyötä sekä tukemaan mielenterveyspalveluiden järjestämistä. Ennaltaehkäisevä työ on siis mielenterveystyön keskiössä, sillä väestöä pyritään suojelemaan mielenterveyshäiriöiltä tukemalla heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan.

Mielenterveysongelmat sekä mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä niin Suomessa kuin maailmallakin, ja ne heikentävät merkittävästi väestön kokonaisvaltaista hyvinvointia. Joka vuosi noin 165 miljoonaa ihmistä kärsii Euroopan unionin maissa

mielenterveyden häiriöistä, joista yleisimmät ovat ahdistuneisuus, erilaiset mielialahäiriöt sekä päihdeongelmat (Trautmann ja muut, 2016, s. 1245). Kaikkineen yli 50 prosenttia keski- ja korkeatasoisten maiden väestöstä tulee kärsimään vähintään yhdestä mielenterveyden häiriöstä elämänsä aikana (Trautmann ja muut, 2016, s. 1245). Suomessa tilanne on heikoimmasta päästä, sillä OECD:n raportin mukaan EU-maista Suomessa mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys on korkein, kun lähes joka viides suomalainen kokee niitä. Vastaava luku muissa EU-maissa on joka kuudes (OECD, 2020).

Ongelma ei siis koske vain pientä ryhmää vaan se on merkittävä kansanterveydelinen ongelma, jonka vaikutukset koskevat koko yhteiskuntaa. Mielenterveys- ja päihdeongelmat muodostivat 10,4 % koko maailman tautitaakasta vuonna 2010, ja tämän luvun odotetaan kasvavan väestönmuutoksen seurauksena, kun elinajanodote pitenee. Laajan inhimillisen kärsimyksen lisäksi mielenterveyshäiriöiden aiheuttamat kustannukset voidaan nähdä menetettynä taloudellisena tuotantona, sillä talouskasvu riippuu työvoimasta sekä pääomasta, joihin sairaudet usein vaikuttavat negatiivisesti (Trautmann ja muut, 2016, s. 1245–1246). EU-maista erityisesti Suomessa mielenterveyden häiriöiden taloudelliset kustannukset ovat verrattain suuret, sillä kustannusten osuus Bruttokansantuotteesta on ollut arviolta 5,3 % vuonna 2016, kun keskiarvo muissa EU-maissa on ollut 4 %. Suomen suurin onnistuminen on kuitenkin ollut itsemurhien ehkäisyssä: itsemurhien luku on jopa puoliintunut ajan myötä. Raportti osoittaa, että Suomi on määrätietoisesti pyrkinyt parantamaan mielenterveydenhuoltoa, mutta silti tehtävää on vielä etenkin ennaltaehkäisevän työn saralla (OECD, 2020). Väestön huonovointisuuden voidaan nähdä tulevan yhteiskunnalle tarpeettoman kalliiksi, jos siihen ei olla valmiita puuttumaan. Olemassa oleva tieto mielenterveyshäiriöiden aiheuttamista ongelmista yksilölle ja yhteiskunnalle antaa viitteitä siitä, että ennaltaehkäisevän mielenterveystyön merkitystä tulisi pohtia jatkossa yhä enemmän.

5 LUONTOLÄHTÖINEN TOIMINTA – GREEN CARE

Toteutan opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden hyödyntäen luontolähtöistä toimintaa, jonka keskiössä ovat Green Care -menetelmät. Tässä luvussa tarkastellaan Green Care -toimintaa, luonnon hyvinvointivaikutuksia ja luontolähtöisiä menetelmiä sekä niiden vaikutuksia hyvinvoinnille. Teoriatieto auttaa syventämään toiminnallisen osuuden merkitystä tämän opinnäytetyön kannalta.

5.1 Green Care -toiminta

Green Care -toiminnassa on kyse luonnon hyödyntämisestä tavoitteellisesti ihmisten hyvinvointia ylläpitäen ja edistäen. Hyvinvointivaikutukset saadaan aikaan hyödyntämällä luontoon perustuvia menetelmiä, joissa luonnon ja ihmisen vuorovaikutusta tuetaan, eikä ympäristö toimi silloin vain taustana. Toiminnan keskiössä on asiakkaan henkilökohtainen ohjattu luontokokemus ja ohjaus perustuu näin ollen yksilön tarpeisiin ja tavoitteisiin sekä luonnon lisäarvon tiedostamiseen. Luontoperustaisuus, kokemuksellisuus sekä osallisuus ovat Green Care -toiminnan kolme peruselementtiä. Green Care -toiminnassa voidaan hyödyntää elementteinä metsää, vesistöä, eläimiä, puutarhaa tai maatilaa (Vehmasto ja muut, 2021, s. 9–10). Green Care -toiminnan voidaan siis ajatella toimivan ikään kuin yläkäsitteenä kaikelle ohjatulle luontolähtöiselle toiminnalle. Toiminnallisen toteutukseni perustana hyödynnän ajatusta Green Care -toiminnasta ja sen menetelmistä, sillä niin retkeily, eläinavusteinen toiminta kuin melonta voidaan nähdä kuuluvan osaltaan Green Care -toimintaan.

Green Care -toiminta jaetaan LuontoHoivan ja LuontoVoiman palveluihin. LuontoHoivan palvelut on kohdennettu pitkäjänteiseen tavoitteelliseen työskentelyyn erityisen tuen tarpeen piiriin kuuluvien asiakkaiden kuntoutumisen tueksi sosiaali- ja terveyspalvelujen avulla. Palvelun järjestäminen on julkisen sektorin järjestämisvastuulla. LuontoVoiman palvelut ovat sen sijaan kaikille saatavilla olevia palveluita, joihin kuuluu tavoitteelliset ja ohjatut luontoperustaiset hyvinvointi-, kasvat- ja ohjatut harrastuspalvelut. Toiminnan tavoitteena on edistää asiakkaiden

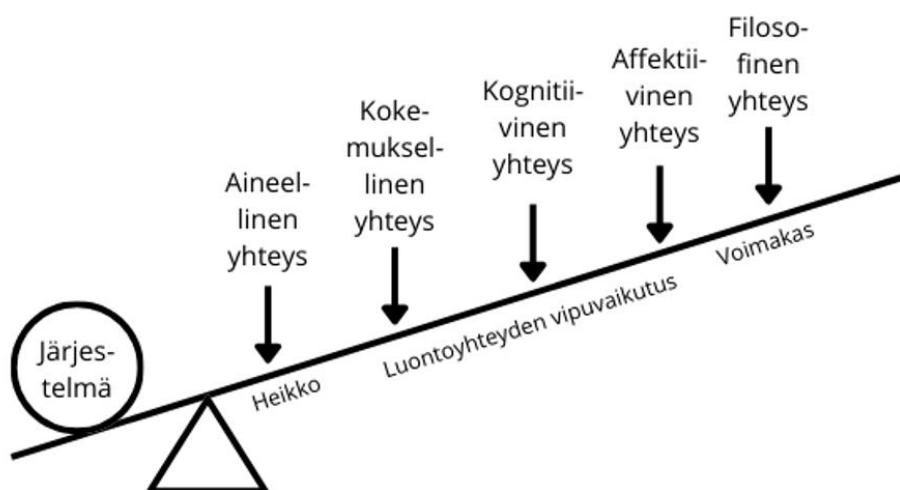
hyvinvointia ja terveyttä sekä lyhyin että pitkäkestoisin vaikutuksin. Toiminnalla tavoitellaan ennaltaehkäisevää vaikutusta, virkistäytymistä, voimaantumista sekä sosiaalista tukea. LuontoVoiman palveluissa jopa kertaluontoiset ja lyhyet luontokokemukset mahdollistavat stressistä vapautumisen sekä voimavarojen saamisen. Pitkäkestoisia hyvinvointivaikutuksia on mahdollista saada aikaan erilaisin motiivoinnin ja ohjauksen keinoin tukemalla muun muassa omaehtoisten luontokokemusten lisääntymistä (Vehmasto ja muut, 2021, s. 12–14). Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus kuuluu LuontoVoiman alaisuuteen, sillä toiminnalla pyrin edistämään kohderyhmäni hyvinvointia sekä tukemaan sen voimavarojen tunnistamista.

5.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luontoyhteys on tärkeä osa luonnossa toimimisen kokonaisuutta ja siihen yhdistyviä hyvinvointivaikutuksia, sillä ihminen on osa luontoa. Luontoyhteyttä voidaan kuvata vipumallilla, joka jäsentää ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä (Ratinen, 2023, s. 56–57). Malli koostuu viidestä eri tasosta. Ensimmäisellä tasolla nähdään, että ihmisen ja luonnon välinen yhteys on aineellinen, joka tarkoittaa, että ihmiset ovat kokonaan riippuvaisia luonnonvaroista, kuten ilmasta, vedestä ja erilaisista luonnon materiaaleista. Toiseksi luontoyhteys on kokemuksellinen, sillä ihmiset haluavat viettää aikaa luonnossa. Kolmas taso on kognitiivinen, joka koostuu tietoisuudesta luontoon niin tietojen, uskomusten kuin asenteiden kautta. Luontoyhteys on myös affektiivinen ja emotionaalinen eli luonto herättää ihmisissä erilaisia tunteita. Viimeinen taso on filosofinen luontoyhteys, joka tarkoittaa sitä, että ihminen tarkastelee ihmiskunnan olemassaoloa suhteessa ympäristöön (Ratinen, 2023, s. 56–57). Ekopsykologisen näkemyksen mukaan teollistuneen yhteiskunnan aiheuttama ekologisen alitajunnan tukahduttaminen on jopa suurin syy mielenterveysongelmille (Salonen, 2005, s. 26). Siksi luontoyhteyden vahvistaminen on tärkeä teema suunniteltaessa luontolähtöistä toimintaa.

Luontoyhteyttä on kuitenkin mahdollista edistää kuvatus vipumallin avulla (Ratinen, 2023, s. 56–57). Muutokset voivat olla vahvuudeltaan eri suuruisia ja niiden

mukaan voi saada niin heikkoja kuin voimakkaitakin vipupisteitä. Pisteiden suuruus vaikuttaa muutoksen tehokkuuteen. Jos muutokset osuvat heikkoihin vipupisteisiin, niiden vaikutus on melko tehoton. Sen sijaan jopa pienten muutosten vaikutus voimakkaissa vipupisteissä pystyy muuttamaan järjestelmän kokonaiskäyttäytymistä. Kestävyysmuutos on mahdollista saada aikaan ihmisten ja luonnon yhdistämiseen tähtäävillä toimilla, joita vipumalli selittää analogian tavoin luontoyhteyden tuottamista mekanismeista. Kestävyysmuutokseen vähiten vaikuttavat aineelliset sekä kokemukselliset luontoyhteydet, kun taas muutostavoitteisiin sekä niihin sisältyviin arvoihin on mahdollista päästä tarkastelemalla yksilön sisäisiä filosofisia luontoyhteyksiä tai emotionaalisia reaktioita luonnon tilaan (Ratinen, 2023, s. 57) Ohessa esitän havainnollistavan kuvan luontoyhteyden vipumallista (Kuva 3).



Kuva 3: Luontoyhteyden vipumalli (Ratinen, 2023, s. 57)

Luontosuhteelle tai luontokokemuksen merkitykselle ihmisen hyvinvoinnissa on lukuisia eri teorioita (Vehmasto ja muut, 2021, s. 36). Eko- ja ympäristöpsykologian yleisimmät teoriat liittyvät kuitenkin tarkkaavuuden tai stressistä elpymiseen. Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian mukaan tarkkaavaisuus elpyy luonnossa, sillä luonnossa kokeminen ja tekeminen aktivoivat sellaisia hermoston alueita, joita ra-

kennetussa ympäristössä ei tule käytettyä. Tarkkaavaisuuden elyessä suoriutuminen tehtävissä edistyy sekä stressi ja masentuneisuus vähenevät. Psykofysiologisen stressin vähenemisen teorian mukaan positiiviset vaikutukset syntyvät ihmisen alitajuisissa reaktioissa erilaisiin luonnon elementteihin: verenpaine, syke, hengitystiheys, stressihormonien määrä ja lihasjännitys laskevat, mieliala ja myönteiset tunteet lisääntyvät (Vehmasto ja muut, 2021, s. 36).

Ekö- ja ympäristöpsykologian mukaan elpyminen rakentuu neljästä elementistä: lumoutumisesta, arjesta irtautumisesta sekä jatkuvuuden- ja yhteensopivuuden kokemuksesta. Lumoutumisessa on kyse tarkkaavaisuuden tahattomasta kiinnittymisestä johonkin ympäristön kiinnostavaan kohteeseen, kuten tähtiin tai nuotion liekkeihin. Kokemus mahdollistaa rentoutumisen ja mielihyvätunteen lisääntymisen ja sen voi saavuttaa esimerkiksi meditaation avulla. Arjesta irtautumisessa on kyse pois pääsystä arjen kiireistä ja vaatimuksista esimerkiksi menemällä omaan mielipaikkaan joko fyysisesti tai mielikuvaharjoituksen kautta. Irtautuminen on mahdollista ilman tiukkoja aikatauluja keskittymällä tietoiseen läsnäoloon. Jatkuvuuden kokemus mahdollistuu, kun henkilö kokee yhteyden tunnetta luontoon sekä tuntee myönteistä rajattomuutta ilman kielteisen hallinnan menetyksen tunnetta. Yhteensopivuuden kokemus muodostuu, kun ihmisen odotukset ja tavoitteet ovat yhdenmukaisia ympäristön kanssa (Salonen, 2005, s. 66–68, 72).

Elpymisen teorioiden lisäksi on kuitenkin olemassa paljon kokonaisvaltaisempia näkemyksiä luonnon hyvinvointivaikutuksista, joissa painotetaan muun muassa psyykkistä itsesääätelyä sekä luontoyhteyden ja hyväksyvän läsnäolon merkitystä (Vehmasto ja muut, 2021, s. 36). Salosen väitöskirja (2020, s. 37) tukee väitettä siitä, että luonnolla on muitakin koettuja vaikutuksia kuin elpyminen. Kokemuslaadut on luokiteltu elpyjiin, tervehtyjiin sekä ristiriitaisiin. Kaikkien kokemustyyppien takana on elpymisen kokemus, mutta se vaihtelee laadullisesti. Tervehtyjille luontoympäristö tuottaa tuntemuksen terveydestä, kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, paranemisesta tai psyykkisen tarpeen tai ongelman helpottumisesta suhteessa luontoon, mikä on elpymistä kokonaisvaltaisempi kokemus. Ristiriitaiset

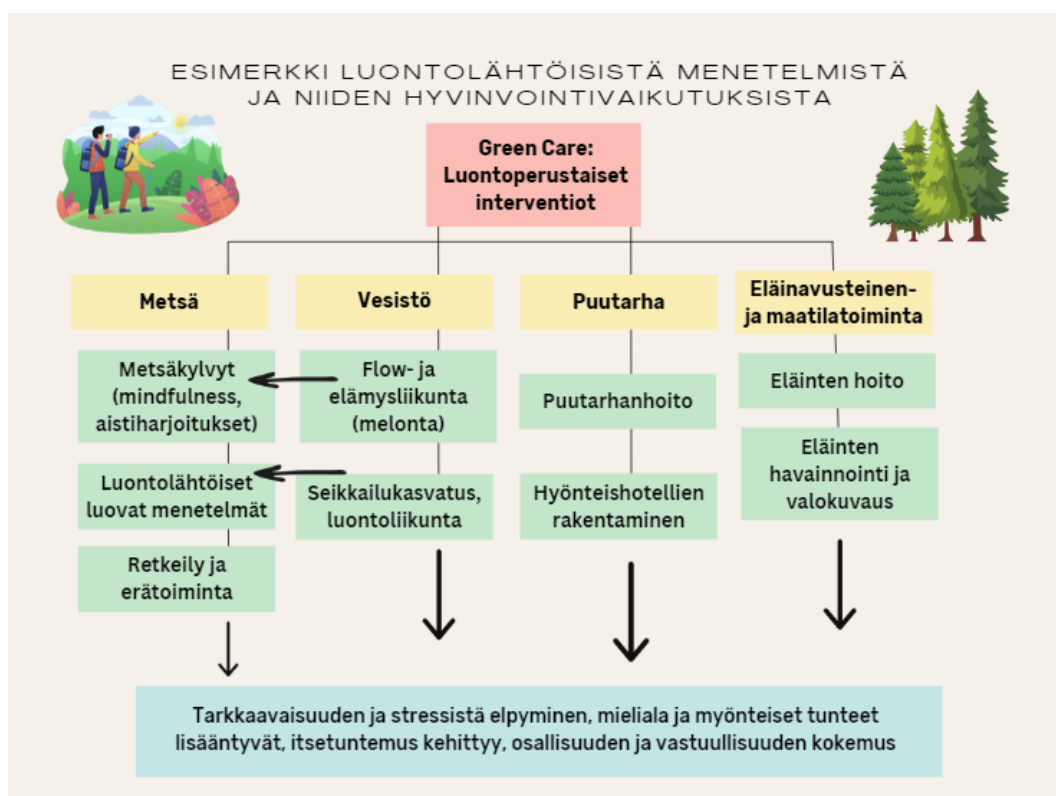
kokijat tuntevat myönteisten elvyttävyyden tunteiden lisäksi luonnossa myös kielteisiä tunteita, jotka ovat paikkaan, säähän, vuodenaikaan tai tilanteeseen liittyviä pelkoja, kuten turvattomuus ja ahdistus (Salonen, 2020, s. 37). Luontolähtöistä toimintaa suunniteltaessa nämä kaikki kokemuslaadut tulee ottaa huomioon, jotta jokainen voi kokea olonsa turvalliseksi luonnossa.

On yleisesti tiedossa, että jo lyhyt luonnossa vietetty aika voi parantaa hyvinvointia. Tutkimus luonnon ja luonnossa tapahtuvan liikunnan määrän merkityksestä mielenterveyden parantamiseksi todistaa, että jo lyhytkestoiset altistumiset ohjattuun luontoliikunnalle parantavat sekä itsetuntoa että mielialaa riippumatta ohjauksen kestosta, voimakkuudesta, paikasta, sukupuolesta, iästä tai terveydentilasta (Barton & Pretty, 2010, s. 5). Tutkimuksessa sekä itsetunto että mieliala kohenivat eniten lyhimmällä kestolla, joka oli viisi minuuttia, mikä viittaa siihen, että luontoliikunnan vaikutukset alkavat välittömästi. Kaikkien vihreiden ympäristöjen havaittiin parantavan mielialaa, mutta veden läsnäolo sai aikaan suurimmat vaikutukset (Barton & Pretty, 2010, s. 5). Luonnolla ja siellä vietetyllä ajalla voidaan siis todeta olevan merkittäviä hyvinvointivaikutuksia. Vesielementti on tärkeää ottaa huomioon suunniteltaessa luontolähtöistä toimintaa, sillä sen avulla ympäristö on monipuolisempi ja veden rauhoittava vaikutus lisää hyvinvointia entisestään. Opinnäytetyöni toiminnallisessa osiossa vesi on merkittävässä roolissa.

5.3 Luontolähtöiset menetelmät ja seikkailukasvatus

Luontolähtöiset menetelmät muodostavat luontointerventioiden kokonaisuuden. Luontointerventioilla tarkoitetaan luontolähtöisiä tai -perustaisia interventioita tai ohjattuja luontokokemuksia (Salonen & Törnroos, 2019, s. 5). Tutkimus luontolähtöisten menetelmien hyödyntämisestä mielenterveyden sekä fyysisen terveyden edistämiseksi (Coventry ja muut, 2021, s. 11) osoittaa, että ulkona tapahtuvat luontoperustaiset interventiot edistävät aikuisväestön mielenterveyttä myös niiden osalta, jotka kärsivät mielenterveysongelmista. Tutkimuksessa luontoperustaiset menetelmät, kuten metsäkylvyt, todettiin tehokkaiksi menetelmiksi kaikissa mielenterveysluokissa. Esimerkiksi nämä menetelmät vähensivät tutkimusryhmän

ahdistuneisuutta sekä masentuneisuutta. Lisäksi puutarhanhoito ryhmänä sekä luontoliikunta edistävät mielenterveystuloksia. Luontoperustaiset interventiot voidaan nähdä siis tehokkaana keinona edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia. Positiiviset vaikutukset voivat olla esimerkiksi seurausta luonnonläheisyydestä, sosiaalisesta tuesta, fyysisestä aktiivisuudesta sekä tarkoituksenmukaisesta toiminnasta (Coventry ja muut, 2021, s. 7–8, 11).



Kuva 4: Esimerkki luontolähtöisistä menetelmistä ja niiden hyvinvointivaikutuksista

Hyvä esimerkki mielenterveyttä edistävästä luontolähtöisestä menetelmästä on seikkailukasvatus. Seikkailukasvatuksen avulla pyritään tuottamaan henkistä kasvua tukevia kokemuksia seikkailun avulla. Seikkailukasvatusta toteutetaan useimmiten aidossa luontoympäristössä esimerkiksi retkeillen, meloen tai kiipeillen. Seikkailukasvatus tukee muun muassa itsetuntemuksen kehittymistä, omien voimavarojen löytämistä, taitoa hallita omia tunnetiloja sekä kykyä kestää epävarmuutta (Suomen nuorisokeskukset, n.d.). Tutkimuksen mukaan seikkailuterapialla on pyrkimys auttaa osallistujia käsittelemään heidän psykososiaalisia ongelmiaan.

Seikkailuterapiaohjelmat ovat melko tehokkaita edistämään lyhyen aikavälin positiivisia muutoksia psykologisilla, käyttäytymisen, tunteiden sekä ihmissuhteiden alueilla. Näiden muutosten nähdään jatkuvan pitkällä aikavälillä. (Bowen & Neill, 2013, s. 2 & 16).

Elämyksiä tuottavan seikkailukasvatuksen elämyspedagogiikka sekä kokemuksellinen oppiminen vahvistavat mielenterveyttä. Elämyspedagogiikka korostaa aistien vahvistamista sekä monitasoisten, syvällisten ja mielensisäisten tunteiden merkitystä sekä niiden osuutta yksilön toiminnassa ja kasvatusprosessissa. Kokemuksellinen oppiminen korostaa puolestaan tekemistä sekä ulkoisten oppimiskokemusten ja ongelmanratkaisutaitojen merkitystä (Karppinen, 2007, s. 79). Flow- sekä elämysliikunta ovat sopivia liikuntamuotoja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Flow- ja elämysliikunnan on mahdollista vapauttaa ihminen minuudestaan, sillä se vaatii paljon keskittymistä. Se voi olla lyhytaikaisesti hyödyksi, jos ihminen kokee minuutensa taakaksi. Elämysliikunnassa elämyksen kokemuksen muodostaa liikunta, sosiaalinen yhteys sekä ympäristö (Mälkiä & Rintala, 2002, s. 125–126). Toiminnallinen osuus opinnäytetyöstäni korostaa elämyksiä ja niiden kautta muun muassa aistien vahvistamista, erilaisia tunnetiloja sekä osallisuutta.

Toiminnallisen opinnäytetyöni tavoitteena on auttaa kohderyhmää tunnistamaan omia voimavarojaan, mikä edistää kohderyhmän hyvinvointia. Voimavaroihin keskittymällä asiakkaan oman tahdon kunnioitus, maalaisjärkinen toiminta, arkinen muutos sekä riittävän pienet, näkyvät muutokset korostuvat (Vänskä ja muut, 2014, s. 77). Työtapa perustuu ajatuksiin muun muassa asiakkaan oman elämän hallinnasta sekä itsemääräämisoikeudesta. Voimaantuminen (empowerment) nähdään sen sijaan henkilökohtaiseksi voiman tunteen muodostumiseksi sekä yhteiskunnalliseksi osallisuudeksi. Se voi myös olla pystyvyyden kokemusta ja itse-reflektiivisyyttä. Asiakkaan osallistumista on mahdollista tukea rohkaisevalla työotteella erilaisin puheen keinoin (Vänskä ja muut, 2014, s. 77). Opinnäytetyöni toiminnallisessa osiossa olen ottanut huomioon voimaantumisen sekä voimavarautumisen luontolähtöisten menetelmien kautta.

6 TOIMINNALLISUUDEN SUUNNITTELU, TOTEUTUS JA PALAUTE

Tässä luvussa kuvaan toiminnallisen opinnäytetyöni suunnittelu- ja toteutusvaiheet sekä keräämäni palautteen toiminnallisesta osiosta. Tämän osion alaluvuissa kerron tarkemmin näiden vaiheiden etenemisestä toiminnallinen osio kerrallaan.

Toiminnallisen opinnäytetyöni suunnittelu alkoi jo varhain alkuvuodesta 2024 ja ajatus toiminnallisista toteutuskerroistani alkoi muovautumaan hiljalleen. Toimeksiantajan kartoittaminen vei minulta aikaa, sillä ajattelin sen määrittävän paljon opinnäytetyöni suuntaa ja luonnetta. Muutamien eri yhteydenottojen jälkeen sain kuitenkin vihjeen, että Mielle ry:n Työpaja Komppis voisi olla kiinnostunut lähtemään ideani toteutukseen mukaan. Olin ensimmäisen kerran yhteydessä Komppiksen toimintavastaavaan maaliskuun 2024 loppupuolella. Saatuaani vahvistusta idealleni lähdin tekemään kirjallista suunnitelmaa. Suunnitteluvaiheessa laadin kirjallisen aikataulun opinnäytetyöni toteutukselle.



Kuva 5: Toiminnallisen opinnäytetyön aikataulu

Komppiksen toimintavastaavan kanssa sovimme, että toiminnalliset toteutuskerrotani voisivat olla osa heidän normaalia toimintaansa. Työpaja Komppis on mukana Vaasan yliopiston koordinoimassa LuontoMieli-hankkeessa, joten päätimme, että kaksi kolmesta toteutuskerrastani voisi olla osa hankkeeseen suunniteltuja kokonaisuuksia. Sovimme, että Työpaja Komppis vastaa toiminnallisten toteutuskertojen rahoituksesta, sillä toiminta sopeutuu heidän arkeensa luontevasti. Toukokuun 2024 alussa olin yhteydessä Martta Ylilauriin, joka toimii LuontoMieli-hankkeen projektipäällikkönä Vaasan yliopistossa ja on vastannut LuontoMieli-hankkeen vaikutusarvioinnista. Ylilauri on ollut laatimassa kyselylomakkeita LuontoMieli-hankkeeseen ja kysyin häneltä, voisinko hyödyntää niitä omassa opinnäytetyössäni palautteen keräämiseen osallistujilta. Sain myöntävän vastauksen ja sovimme yhteistyöstä hankkeen tiimoilta.

Tutkimuslupaa pääsin hakemaan Mielle ry:ltä toukokuun loppupuolella ja se myönnettiin minulle. Toukokuun lopulla pääsin myös vihdoin esittelemään aiheeni Komppiksen asiakasryhmälle, ja keräsin samalla kohderyhmän toiminnallisille toteutuskerroilleni. Laadin kohderyhmää varten tietoisien suostumuksen -lomakkeen, joka löytyy liitteestä 1. Lomakkeen avulla varmistin, että osallistujat ovat tietoisia, mihin ovat lähteneet mukaan. Kaiken kaikkiaan sain kerättyä kohderyhmääni kuusi Työpaja Komppiksen asiakasta, joista neljä sitoutunutta sain esittelykerrallani ja loput kaksi juuri ennen ensimmäiselle retkelle lähtöä. Yhteistyö ja kommunikointi Komppiksen ja muiden tahojen kanssa oli alusta asti luontevaa sekä innostavaa.

Opinnäytetyöni toiminnallinen toteutus tapahtui kolmen ohjauksen puitteissa, jotka suunnittelin kohderyhmälle sopiviksi. Jokaiselle toiminnalliselle kerralle valitsin oman teemansa: luonto ja siellä palautuminen, Green Care -toimintamallin eläinavusteinen toiminta sekä luontolähtöinen seikkailukasvatus. Palautteen toiminnallisista toteutuskerroista keräsin LuontoMieli-hankkeeseen tehdyn kyselylomakkeen avulla ennen ja jälkeen jokaisen toteutuksen. Hankkeeseen suunniteltu palautelomake löytyy liitteestä 2. Tavoitteena oli myös mahdollisuuksien mukaan

kerätä palautetta Työpaja Komppiksen henkilökunnalta järjestämieni toimintaker-
tojen toteutusten onnistumisesta.

6.1 Metsäretki; toteutuksen suunnittelu

Ensimmäiseksi toteutuskerraksi valikoitui metsäretki, jonka suunnittelusta olin
päävastuussa. Metsäretken kohteeksi sovimme Vaasassa sijaitsevan Pilvilammen.
Suunnittelin metsäretken kestoksi noin kolmesta neljään tuntia sisältäen suunni-
tellun ohjelman sekä kyselylomakkeiden täytön ennen ja jälkeen toteutuksen. Kir-
jallinen suunnitelma metsäretkestä löytyy liitteestä 3.

Opinnäytetyöni suunnitteluvaiheessa määrittelin retken sisällön seuraavaksi kuva-
tulla tavalla. Päätin, että metsäretken alussa tutustun retkelle osallistujiin ja jokai-
nen saa esitellä itsensä suhteessa luontoon kertomalla esimerkiksi oman rakkaan
muiston luontoympäristöstä. Retken määränpääksi Pilvilammella valitsimme Kuu-
tamolaavun, joka tuntui sopivalta evästaukopaikalta. Kävelymatkan pituudeksi ar-
vioitiin noin kaksi kilometriä suuntaansa. Kävelymatkalle suunnittelin aistiharjoi-
tuksen: mitä kuulet, näet, tunnet tai haistat matkanvarrella. Harjoituksen kautta
pyrin tietoiseen läsnäoloon ja tarkkaavaisuuteen, joka tutkitusti vaikuttaa olennai-
sesti tarkkaavuuden ja stressistä elpymiseen (Vehmasto ja muut, 2021, s. 36).

Suunnittelin, että laavulla voitaisiin tehdä yhdessä nuotio ja grillata eväitä, kuten
makkaraa ja tikkupullaa. Näillä keinoilla pyrin myös osallistamaan kohderyhmääni,
jotta he saisivat mahdollisimman paljon kokemuksesta irti. Paikan päällä toteutet-
tavaksi suunnittelin metsätaideteos-harjoituksen, jossa jokaisella osallistujalla on
mahdollisuus toteuttaa luovasti omannäköisensä teos luonnosta löytyvillä materi-
aaleilla. Harjoituksen tavoitteena on kertoa muille omasta luontosuhteestaan ja
tunnistaa omia voimavarojaan. Hyödynsin suunnitteluni tukena Metsämieli-me-
netelmään kuuluvaa voimavarataulua, jonka avulla suunnittelin kohderyhmälleni
sopivan harjoituksen (Arvonen, 2014, s. 168). Lisäksi suunnittelin toteuttavani eri-
laisia rentoutumisharjoituksia, kuten puiden halaamista, jos aikaa jää.

Sovimme Työpaja Komppiksen toimintavastaavan kanssa ennen retkeä, että eväät ja ruokailuvälineet kustannetaan heidän toimintatapojensa mukaisesti ja eväiden hankinta vastuu on Komppiksella. Lisäksi muut tarvittavat retkeilyvälineet, kuten tulentekotarvikkeet näimme järkeväksi tulevan Komppiksen puolesta. Esivalmisteluiksi minulle jäi metsäretken ohjaamiseen liittyvä kirjallinen suunnitelma sekä pullataikinan aineiden hankkiminen ja taikinan valmistaminen. Sovimme, että Komppis järjestää kyydin retkelle.

6.1.1 Toteutus

Ensimmäinen toiminnallinen kerta alkoi Komppikselta, josta lähdimme koko porukalla tilausajolla kohti Pilvilampea. Toteutukseeni osallistujia oli yhteensä kuusi paikalla, mutta retkelle osallistui myös muita Komppiksen asiakkaita. He eivät kuitenkaan osallistuneet suunnittelemiini ohjauksiin, ainoastaan yhdessä grillaamiseen ja syömiseen. Ryhmäläiset täyttivät toiminnan aluksi kyselylomakkeen. Retken määränpäänä toimi Kuutamolaavu, jonne muu ryhmä lähti kulkemaan edeltä, kun minä jäin kohderyhmäni sekä Komppiksen toimintavastaavan kanssa vielä parkkipaikalle. Tutustuin ensin ryhmääni niin, että jokainen sai esitellä itsensä luontonimen avulla sekä kertomalla itselle rakkaan luontomuiston. Jokainen osallistuja jakoi mielellään muille omia muistojaan. Ryhmäläisistä huomasin, että muistojen kertominen ääneen sai heidät hyvälle tuulelle.

Tutustumisen jälkeen lähdimme yhdessä kävelemään kohti Kuutamolaavua. Heti alkuun huomasin yhden ongelman, johon en ollut voinut varautua etukäteen: ryhmää on vaikea pitää kasassa reitillä, sillä kaikki kulkevat eri tahtiin. Puolet ryhmästä lähti kulkemaan vauhdilla eteenpäin, kun taas puolet kokivat rauhallisen tahdin paremmaksi johtuen erilaisista rajoitteista. Muistutin ryhmää siitä, että ei ole mikään kiire kulkea vaan voidaan mennä yhtenä porukkana. Kaksi ryhmäläistä kulki kuitenkin paljon edempänä kuin muu ryhmä, joten me loput kuljimme rauhallisempaa tahtia. Ohjaamistani helpotti se, että Komppiksen toimintavastaava oli apuna ohjaajan roolissa toteutuksessani mukana. Näin ollen pystyimme esimerkiksi teke-

mään työnjakoa sen suhteen, että toimintavastaava pystyi kulkemaan ryhmän viimeisenä ja minä pystyin keskittymään ohjaamiseen. Keskustelin ryhmäläisten kanssa matkalla luontokokemuksista ja havainnoista ympäriltämme.

Olin suunnitellut matkan varrelle aistiharjoituksen, mutta sen järjestäminen tuotti haasteita johtuen ryhmän vaihtelevasta tahdistä. Jäin osan porukan kanssa odottamaan luontopolulle takana kulkevia, jotta voimme pitää aistiharjoituksen. Kompiksen toimintavastaava soitti edellä kulkeville ja sovimme, että he odottavat muita, jotta voimme tehdä yhdessä harjoituksen. Harjoituksen tekeminen onnistui hyvin suunnittelemani tavalla eri aistihavaintoja vaihdellen. Jokainen keskittyi huolella havainnointiin. Jatkoimme matkaa laavulle. Laavulla odotti evästauko ja tulen teko makkaran paistoa varten. Osallistin ryhmäläisiäni tulen tekemiseen niin, että oli mahdollista valmistella nuotiota tai seurata tulen tekemistä, sillä moni ryhmäläisistä ei ollut ennen sytyttänyt nuotiota. Tulen teon jälkeen keskustelin ryhmäläisten kanssa matkan varrella tekemistämme aistihavainnoista. Ryhmäläisiltä tuli hienoja havaintoja ja autoin heitä sanoittamaan havaintoja ja pohdintaa niihin liittyen. Ohessa söimme jo hieman eväitä.

Aikataulu osoittautui lopulta tiukaksi, sillä laavulle kulkeminen kesti paljon kauemmin kuin olin ajatellut. Niinpä nuotion palaessa toteutin seuraavan harjoituksen: metsätaideteokseen. Lähes kaikki ryhmäläiset osallistuivat mielellään taideteoksen tekemiseen ja jokainen teki oman näköisensä kuvan. Osa käytti teoksen tekemiseen enemmän aikaa, osa vähemmän. Moni myös ikuisti oman taideteoksensa valokuvaksi. Harjoitteen jälkeen söimme makkarat. Aikataulu meni lopulta niin tiukaksi, että emme ehtineet tehdä ollenkaan tikkupullia. Se ei kuitenkaan haitannut, sillä oli tärkeämpää, ettei osallistujille välity kiireen tuntu, joka heikentäisi kokemuksen laatua. Retken kokonaisaikaan oli varattu kolme tuntia ja kyydit oli sovittu sen mukaan. Kompiksen toimintavastaava järjesti puoli tuntia lisää aikaa, jotta kaikki ehtivät rauhassa kulkea takaisin parkkipaikalle. Odottaessamme kyytiä parkkipaikalla ryhmäläiset täyttivät palautelomakkeet retkestä.

6.1.2 Palaute toiminnasta

Keräämäni kirjallinen palaute koostui kahdeksasta kysymyksestä, joissa kuvattu mielentila piti valita asteikolla yhdestä viiteen. Kysely on laadittu ruotsalaistutkijoiden luontointerventioihin kehittämän mielialakyselyn pohjalta. Kysymyksiä on täydennetty LuontoMieli-hankkeen kohderyhmän tavoitteiden mukaisesti ja tiivistämällä asteikko viisiportaiseksi (Sonntag-Öström ja muut, 2011). Positiivisinta mielentilaa kuvaa numero 5, kun taas vähiten positiivista numero 1. Kysymykset oli esitetty sanapareina: jännittynyt – rentoutunut, väsynyt – pirteä, surullinen – iloinen, ärtynyt – tasapainoinen, levoton – rauhallinen, hajamielinen – tarkkaavainen, toivoton – toiveikas sekä koen itseni yksinäiseksi – koen olevani osa ryhmää. Palautelomakkeen tarkempi kuvaus löytyy liitteestä 2. Metsäretkestä keräämäni palautteet ennen ja jälkeen toteutuksen osoittavat, että retkellä on ollut myönteisiä hyvinvointivaikutuksia kohderyhmälleni. Retken jälkeen osallistujat kokivat olonsa huomattavasti rentoutuneemmaksi, pirteämmäksi, iloisemmaksi sekä tarkkaavaisemmaksi. Merkittävimmät positiiviset muutokset tapahtuivat siis näissä kategorioidissa. Pienempiä, mutta merkittäviä positiivisia muutoksia oli lisäksi havaittavissa rauhallisuudessa sekä ryhmään kuuluvuuden tunteessa. Kokemus toivosta sekä tasapainoisuudesta pysyivät samana. Ennen retkeä saatujen palautteiden keskiarvo oli noin 3 useimmassa kategoriassa, kun taas retken jälkeen vastaava tulos oli 4.

Palautelomakkeessa oli yksi avoin kysymys, jolla haluttiin selvittää, mitä muita ajatuksia luontotoiminta osallistujassa herätti. Metsäretken osalta palautelomakkeisiin tuli vain yksi kirjallinen palaute. Luontotoiminta herätti osallistujassa ”Luontoon havahtumista ja läsnäoloa”. Itse metsäretken aikana sain myös kohderyhmältäni suullista palautetta toiminnasta ja sen vaikutuksista hyvinvoinnille. Aistiharjoitus herätti kohderyhmässä pohdintaa. Muutama ryhmäläinen totesi, että olisi tärkeä viedä tarkkaavaisuus harjoitteita myös arkeen, kun usein menee niin suorittamiseksi. Ryhmäläiset kokivat harjoitteen rentouttavaksi ja tarkkaavaisuutta lisääväksi. Heistä oli mukavaa havainnoida ympäristöä. Osalle harjoite oli ennestään

tuttu. Saamani sanallinen sekä suullinen palaute tukevat palautelomakkeiden tuloksia.

6.2 Aava Kertun kotitila; toteutuksen suunnittelu

Toiseksi toteutuskerraksi sovimme LuontoMieli-hankkeeseen suunnitellun kokonaisuuden. Hanke järjesti kaikille avoimen tilaisuuden ”Kohtaamisia kasarmilla” kesäkuun 13. päivä, joka piti sisällään Aava Kertun kotitila -vierailun, johon kohderyhmäni oli jo valmiiksi osallistumassa. Kotieläinvierailu sopi toiminnallisen opinäytetyöni tavoitteisiin, sillä eläinavusteinen toiminta kuuluu Green Care -toimintatavan menetelmiin. Tapahtuma kuuluu LuontoVoiman alaisuuteen, jonka tarkoituksena on luoda virkistäviä sekä voimaannuttavia, lyhyitä luontokokemuksia (Vehmasto ja muut, 2021, s. 12–14). Eläinavusteisen toiminnan avulla pyrin saamaan näitä hyvinvointivaikutuksia kohderyhmälleni.

Sain tapahtuman aikataulun ja ohjelman ennakkoon. Tapahtumaan oli varattu aikaa yhteensä kolme tuntia. Ohjelmassa oli muun muassa kotieläimiin tutustumista, ponien harjaamista ja rapsuttelua sekä hyönteishotellien tekoa. Tämän toteutuskerran kohdalla minun oli hankala miettiä etukäteen, millainen rooli minulla on tapahtumassa ja, kuinka pidän kohderyhmäni kasassa, sillä minä en ollut vastuussa tapahtuman järjestämisestä. Sovimme etukäteen Komppiksen kanssa, että kuljemme tapahtumaan yhdessä kävellen. Roolikseni tapahtumassa hahmottui kohderyhmän kanssa yhdessä kulkeminen sekä ryhmän kokemusten havainnointi eläinavusteisesta toiminnasta. Päätin, että ennen tapahtumaa käyn kohderyhmäni kanssa keskustelua eläimiin liittyen sekä heidän aiemmista kokemuksistaan eläinten kanssa. Keskustelun avulla pyrin tuomaan osallistujille turvallisen olon lähestyä eläimiä. Tällä tavoin otan myös huomioon luonnossa toimimisen erilaiset kokemuslaadut (Salonen, 2020, s. 37). Tapahtuman lopuksi suunnittelin kysyväni kohderyhmältä suullisesti heidän ajatuksistaan kokemuksen jälkeen sekä pyytäväni heitä täyttämään saman kyselylomakkeen kuin tapahtuman alussa. Kirjallinen suunnitelma Aava Kertun kotitila -vierailusta löytyy liitteestä 4.

6.2.1 Toteutus

Lähdimme yhdessä Kompikselta kävellen kohti toista toteutuskertaa sekä kotieläimiä. Toiminnalliseen toteutukseeni osallistui tällä kertaa vain neljä kohderyhmäläistäni, joista yksi tuli paikalle myöhemmin ja lähti aikaisemmin. Osallistujat täyttivät kyselylomakkeet ennen tapahtumapaikalle saapumista. Paikan päällä kävimme ensin ryhmäläisten kanssa keskustelua liittyen eläimiin sekä kokemuksia niiden kanssa toimimisesta. Kaikilla nousi myönteisiä kokemuksia esiin kysyttäessä. Moni nosti esille lapsuuden aikaisia kokemuksia kotieläinten kanssa. Kohderyhmäläisille eläimet merkitsevät muun muassa iloa, rentoutumista ja rauhoittumista, läsnäoloa sekä sitä, että voi olla oma itsensä. Eläinten kanssa vuorovaikutus voi tuoda tukea ja lohtua, sillä eläimet eivät tuomitse. Keskustelun päätteeksi annoin ryhmäläisille tehtävän. Tehtävän tavoitteena oli tarkkailla ja tunnustella kokemuksen aikana, miltä eläinten tuoma läsnäolo tuntuu.

Keskustelu tuokion jälkeen lähdimme yhdessä kiertämään puistossa olevia pisteitä, joissa oli eläimiä tavattavissa. Tapahtuman aikana ehdimme tutustua poniin, alpakoihin, lampaiisiin, kaneihin ja ankkiaan. Ponia ja lampaita moni ryhmäläinen uskalsi myös silittää. Osa tykkäsi myös ottaa valokuvia eläimistä. Luontovalokuvien ottaminen ja niihin palaaminen on hyödyllistä, sillä niiden avulla on mahdollista saavuttaa samoja luonnon hyvinvointivaikutuksia kuin fyysisesti luontoympäristössä olemalla (Vehmasto ja muut, 2021, s. 9). Eläimiä oli mukava seurata ja ihmetellä yhdessä. Kiersimme lähes koko iltapäivän yhtenä porukkana. Eläimiin tutustumisen jälkeen siirryimme rakentamaan hyönteishotelleja. Jokainen ryhmäläinen sai rakentaa oman hotellinsa, joka vaikutti heille mieluisalta tekemiseltä. Tapahtuman lopuksi kävimme yhdessä keskustelua kokemastamme ja siitä, miltä eläinten läsnäolo oli tuntunut. Keskustelun jälkeen ryhmäläiset täyttivät vielä palautelomakkeen.

6.2.2 Palaute toiminnasta

Toiminnallisen kerran aluksi pyysin ryhmäläisiä tunnustelemaan päivän aikana, miltä eläinten tuoma läsnäolo tuntuu. Lopuksi käydyssä keskustelussa ryhmäläiset toivat esille läsnäolon olleen miellyttävää ja mukavaa. Päivä kokonaisuudessaan oli tuntunut ihan kivalta. Eläimet olivat tuoneet iloa ryhmäläisten päivään sekä rentoutumista. Palautetta tuli kuitenkin myös siitä, että läsnäolo eläinten kanssa tuntuu erilaiselta, kun on paljon ihmisiä ympärillä eikä pysty samalla tavalla keskittymään pelkkiin eläimiin tai saa yhtä paljon omaa rauhaa. Yksi ryhmäläinen totesi toiminnan olleen hieman enemmän sosiaalista kuin eläimiin kohdistuvaa. Ryhmäläiset kuitenkin nauttivat eläinten seurasta ja kokivat, että on aina mukava kohdata eläimiä. Osa piti tapahtumassa siitä, että sinne oli löytänyt paljon ihmisiä paikalle ja iloitsi siitä. Heistä oli myös kiva nähdä lapsia paikalla talutusratsastuksessa.

Keräämäni kirjallinen palaute ennen ja jälkeen eläinavusteista toimintaa tukee saamaani suullista palautetta sekä todistaa, että eläinavusteinen toiminta on edistänyt kohderyhmän myönteisiä hyvinvointivaikutuksia. Eläinavusteisen toiminnan jälkeen ryhmäläiset kokivat olonsa huomattavasti rentoutuneemmaksi, pirteämmäksi, tasapainoisemmaksi sekä tarkkaavaisemmaksi. Merkittävin positiivinen muutos tapahtui koetussa ilossa. Kokemus rauhallisuudesta, toivosta sekä ryhmään kuulumisesta pysyivät lähes samana. Ennen toimintaa saatujen palautteiden keskiarvon vaihteluväli kaikissa kategorioissa oli noin 2–3, kun taas toiminnan jälkeen sama vaihteluväli oli 3–4.

6.3 Melonta; toteutuksen suunnittelu

Sovimme Työpaja Komppiksen kanssa kolmannen toteutuskerran olevan osa Komppiksen virkistätymispäivää, jonka toiminnalliseen osioon kuului melonta. Minulla itselläni oli toive melonnasta osaksi toiminnallisia toteutuskertojani, sillä melonta kuuluu vahvasti Green Care toimintaan. Melonta on myös merkittävä osa seikkailukasvatusta, jonka tavoitteena on muun muassa edistää itsetuntemuksen

kehittymistä, mikä luo minäpystyvyyden tunnetta (SNK, n.d.). Määrittelin minäpystyvyyden tunteen vahvistamisen tärkeäksi tavoitteeksi omassa opinnäytetyössäni.

Lähdin suunnittelemaan omaa rooliani toiminnallisessa toteutuksessa sen ajatuksen kautta, että melonta saattaa herättää kohderyhmässä jännitystä. Päätin, että toteutan ennen melontaa jännitys-rentoutusharjoituksen. Hyödynsin suunnitteluni pohjana Mielenterveystalon (n.d.) vastaavanlaista rentoutusharjoitusta, jonka pohjalta suunnittelin ryhmälleni sopivan harjoituksen. Kirjallinen suunnitelma jännitys-rentoutusharjoituksesta löytyy liitteestä 5. Harjoituksen tavoitteeksi asetin mielen rauhoittamisen ennen seikkailuharjoitusta, jotta kohderyhmä saisi melonnasta mahdollisimman paljon irti. Koska melonta on osa tavoitteellista, ohjattua toimintaa, sovimme, että melonnan tulee toteuttamaan ulkopuolinen taho pätevyyden vuoksi. Osallistujien turvallisuus tulee tällä tavoin otettua huomioon. Toteutuksen aikana havainnoin kohderyhmäläisten olemuksessa tapahtuvia muutoksia. Melonnan jälkeen suunnittelin kerääväni palautetta kohderyhmältäni suullisesti sekä ennen ja jälkeen toteutusta jaettavan palautelomakkeen avulla.

6.3.1 Toteutus

Tapasimme Komppislaisten kanssa sovitusti Pohjanpirtillä, jossa heillä oli koko päiväksi suunniteltua ohjelmaa. Olimme sopineet minun opinnäytetyöni kolmannen toiminnallisen osion aamupäivään. Ryhmäläisistäni oli jälleen vain neljä paikalla. Päivän aluksi kartoitimme koko ryhmästä melojat. Minun kohderyhmästäni lopulta vain kaksi halusi mennä melomaan. Kaikki neljä osallistuivat kuitenkin pitämääni rentoutusharjoitukseen.

Pirtin takana oli hiljainen ja rauhallinen nurmialue, jossa päätin toteuttaa jännitys-rentoutusharjoituksen. Jokainen osallistuja otti itselleen mukavan paikan alustojen päältä joko makuultaan tai istuen. Aluksi kysyin ryhmäläisten ajatuksia tulevasta melonnasta. Osalla oli innostusta tulevasta, toisilla taas ehkä jännitystä ja epävarmuutta. Luin ääneen ryhmäläisille suunnittelemani rentoutusharjoituksen,

tauotin sekä improvisoin. Hyttyset hieman häiritsivät harjoituksen pitämistä, mutta ryhmäläiset eivät antaneet sen haitata vaan keskittyivät harjoitukseen. Oli ihanan hiljaista ja kuului ainoastaan luonnon ääniä. Harjoituksen päätteeksi kävimme yhdessä läpi ajatuksia harjoitteesta. Harjoituksen jälkeen kaksi ryhmäläistä lähti melomaan melontaohjaajien johdolla ja kaksi muuta jäi osallistumaan koko Komppiksen porukalle tarkoitettuihin aktiviteetteihin, joiden järjestämisestä minä en vastannut. Melojien palattua takaisin rantaan kysyin heidän kokemuksestaan ja mitä ajatuksia melonta oli heissä herättänyt. Melontamatkan kesto oli noin tunti. Melonnan jälkeen kaikki ryhmäläiseni täyttivät viimeisen palautelomakkeen. Lopuksi kysyin vielä ryhmäläisten ajatuksia yleisesti toiminnallisista kerroistani. Palaute oli pelkästään positiivista.

6.3.2 Palaute toiminnasta

Ryhmästäni vain kaksi osallistui melontaan, joten olen ottanut sen huomioon palautelomakkeiden tuloksissa. Melontaan sekä rentoutusharjoitukseen osallistuneiden tulokset osoittavat, että koetut hyvinvointivaikutukset ovat olleet erityisen merkittävät. Tulosten vaihteluväli keskiarvon mukaan kaikissa kategorioissa oli 2–4. Toteutuksen jälkeen tulosten vaihteluväli oli 4–5. Melonnan jälkeen osallistujat kokivat olonsa huomattavasti rentoutuneemmaksi, pirteämmäksi, rauhallisemmaksi, tarkkaavaisemmaksi sekä toiveikkaammaksi. Myönteiset muutokset näkyivät myös ilon tunteena. Osallistujat olivat kokeneet erityisen vahvaa ryhmään kuulumisen tunnetta. Tulos antaa viitteitä siitä, että Green Care -toimintaan sekä seikkailukasvatukseen kuuluvalla melonnalla on tärkeä rooli hyvinvoinnin edistämisessä. Melonta on tehokas keino virkistäytymiseen sekä kokemuksellisuuteen.

Pelkkään rentoutumisharjoitukseen osallistuneiden tulokset poikkesivat melontaan osallistuneiden tuloksista merkittävästi. Tulosten keskiarvot pysyivät useassa kategoriassa melko samana eli suuria muutoksia ei tapahtunut. Ennen toteutusta tulosten vaihteluväli oli keskimäärin 2–3, kun taas toteutuksen lopuksi keskiarvo oli lähinnä noin kolme, mutta parhaimmillaan neljä. Eniten positiivista muutosta oli tapahtunut tasapainoisuuden kokemuksessa. Tilanteen pysymistä pääasiassa

samana voidaan kuitenkin pitää positiivisena tuloksena, sillä tulos viittaa myös silloin ennaltaehkäisevään vaikutukseen.

Rentoutusharjoituksen jälkeen sain suoraa palautetta osallistujilta harjoitteesta. Kaikki ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että olo oli rentoutunut ja harjoitus onnistunut. He siis pitivät harjoitteesta. Yksi osallistuja kertoi, että oli mukava kuvitella itsensä rentouttavaan paikkaan ja samalla sai palautettua mukavia muistoja mieleen. Toinen puolestaan teki oivalluksia omaan hengitykseen liittyen harjoituksen myötä ja koki, että hengitysharjoituksia voisi viedä myös omaan arkeen. Kolmas puolestaan koki harjoituksen rentouttavaksi heikkojen yöunien jälkeen ja mieleen oli painunut erityisesti se, kun kesken harjoituksen auenneet silmät katselivat pilvetöntä taivasta ja siellä lentäviä lintuja. Jokainen ryhmäläinen sai siis harjoituksesta jotain irti ja heille jäi rentoutunut olo. Suullinen palaute täydentää saatua kirjallista palautetta sekä antaa kokonaisvaltaisemman kuvan esimerkiksi juuri rentoutusharjoituksen hyödyllisyydestä.

7 YHTEENVETO JA POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda kokonaisuus, joka edistää kohderyhmän hyvinvointia, antaa avaimia omien voimavarojen tunnistamiseen sekä luo minäpystyvyyden tunnetta luontolähtöisten menetelmien avulla. Toimintani perustana hyödynsin ajatusta Green Care -toiminnasta. Opinnäytetyöni toiminnallisesta osuudesta muodostui kolmen toteutuskerran mittainen kokonaisuus, jonka teemoiksi valitsin luonnon ja siellä palautumisen, Green Care -toimintamallin eläinavusteisen toiminnan sekä luontolähtöisen seikkailukasvatuksen. Toiminnalliseen osioon osallistui kuusi Työpaja Komppiksen asiakasta, joista kahdella toteutuskerralla paikalla oli vain neljä. Toiminnallisista kerroista keräsin palautetta osallistujilta LuontoMieli-hankkeeseen suunnitellun kyselylomakkeen avulla sekä keskustelemalla kokemuksista yhdessä osallistujien kanssa.

Keräämäni kirjallinen sekä suullinen palaute ennen ja jälkeen toteutusten osoittaa, että luonnolla on merkittäviä koettuja hyvinvointivaikutuksia. Tulokset olivat positiivisia kunkin toteutuskerran osalta ja niiden vaikuttavuus suhteessa toisiinsa oli samalla tasolla. Jokaisen toteutuskerran kohdalla tulokset paranivat alun kyselyn tuloksista suurin piirtein saman verran. Eniten tuloksista erottui melonnan sekä rentoutusharjoituksen tuomat hyvinvointivaikutukset, sillä tulokset olivat parantuneet huomattavasti alun kyselyn jälkeen. Tulosten vaihteluväli oli toteutuksen jälkeen tasolla 4–5, kun aluksi se oli 2–4. Huomion arvoista on kuitenkin se, että kyseessä olevaan toteutukseen osallistui vain kaksi osallistujaa eli otos sen suhteen on hyvin pieni. Pelkän rentoutusharjoituksen vaikuttavuus jäi vähäisemmäksi, sillä suuria muutoksia ei tapahtunut mielialassa. Metsäretken sekä eläinavusteisen toiminnan tuomat hyvinvointivaikutukset olivat yhtä merkittäviä, sillä osallistujien mielentila oli toteutuskertojen alussa kaikissa kategorioissa tasolla 2–3, kun taas toteutuskertojen lopuksi sama tulos oli 3–4.

Pientä vaihtelua toteutuskertojen välillä esiintyi kuitenkin sen suhteen, mitkä olivat merkittävimmät hyvinvointivaikutukset kunkin toteutuskerran kohdalla. Toimintakertojen tavoitteet vaikuttivat varmasti koettuihin hyvinvointivaikutuksiin. Osallistujat kokivat olonsa rentoutuneemmaksi, pirteämmäksi, iloisemmaksi sekä tarkkaavaisemmaksi kaikkien toteutuskertojen jälkeen. Metsäretken jälkeen merkittävimmät hyvinvointivaikutukset liittyivät rentoutumiseen sekä tarkkaavaisuuteen. Retken teemana oli luonnossa palautuminen, joten tulokset osoittavat palautumisen onnistuneen. Niin kuin Vehmasto ja muut (2021, s. 12–14) toteaa, LuontoVoiman palveluissa jopa kertaluontoiset luontokokemukset mahdollistavat stressistä elpymisen sekä voimavarojen saamisen. Metsäretken myötä osallistujat pysähtyivät pohtimaan omaa arjessa jaksamistaan, mikä tukee pitkäkestoisia hyvinvointivaikutuksia (Vehmasto ja muut, 2021, s. 12–14).

Eläinavusteisessa toiminnassa merkittävimmät positiiviset muutokset tapahtuivat ilon kokemuksessa sekä rentoutumisessa. Eläinten voidaan siis todeta tuovan paljon myönteisiä tunteita ihmiselle, mikä edistää mielen hyvinvointia sekä psykofysiologisen stressin vähenemistä (Vehmasto ja muut, 2021, s. 36). Seikkailukasvatukseen kuuluva melonta sai osallistujat puolestaan kokemaan mielialansa huomattavasti rentoutuneemmaksi, pirteämmäksi, rauhallisemmaksi sekä tarkkaavaisemmaksi kuin ennen toteutusta. Saatu palaute antaa viitteitä siitä, että flow- ja elämysliikunta onnistuvat vapauttamaan ihmisen minuudestaan edistäen psykistä hyvinvointia (Mälkiä & Rintala, 2002, s. 125–126). Melontaan osallistuneet kokivat myös vahvaa ryhmään kuulumisen tunnetta, joten voidaan todeta, että melonta lisää osallisuuden kokemusta. Green Care -palveluissa osallisuus tarkoittaa yhteyden tai yhteisöllisyyden kokemusta suhteessa luontoon tai muihin ihmisiin (Vehmasto ja muut, 2021, s. 17). Yhteisöllisyyden tunne tukee hyvinvointia. Omien havaintojeni mukaan ennen melontaa tapahtuva rentoutusharjoitus oli kokonaisuutena ryhmälle sopiva sekä toimiva. Pitkäjänteisellä harjoittelulla saisi varmasti kestäviä lopputuloksia aikaan ja jännittyneisyyden vähenemään. Toiminnallisista toteutuskerroista saamistani suullisista palautteista olen laatinut yhteenvedon tekevän kuvan.



Kuva 6: Osallistujien koetut luonnon hyvinvointivaikutukset

Pyysin Työpaja Komppiksen työntekijöiltä erikseen palautetta sähköpostitse ohjaamisestani sekä heidän havaintojaan toteutuskertojen vaikuttavuudesta. Hyvää palautetta sain muun muassa siitä, että otin hyvin kontaktia osallistujiin ottaen huomioon sen, että en tuntenut ryhmää ennalta. Metsäretkellä aistiharjoitusta ohjatesani olemukseni sekä ilmaisuni oli rauhallinen. Työntekijöiden mukaan yhdessä käyty keskustelu harjoitteesta syvensi osallistujien omaa luontokokemusta, ja ohjauksellani autoin osallistujia sanoittamaan heidän omia tuntemuksiaan ja kokemuksiaan. Nuotion sytyttämisen harjoittelu nähtiin tärkeänä minäpystyvyyden tunteen vahvistumiselle. Yhdessä keskusteleminen ja oleminen lisäsi työntekijöiden mielestä yhteisöllisyyden kokemusta. Eläintoiminnasta keskusteleminen yhdessä osallistujien kanssa syvensi tietoa toiminnan ennaltaehkäisevästä merkityksestä mielen hyvinvoinnille. Ennen melontaa tapahtuva rentoutusharjoitus auttoi työntekijöiden mielestä osallistujia laskeutumaan läsnäoloon. Kaiken kaikkiaan

ohjaamiseni nähtiin toimivana ja harjoitteiden olleen osallistujille antoisia. Kiitosta sain hyvää kohtaamisesta ja kyvystä olla läsnä hetkessä. Työntekijöiden havainnot tukevat omia näkemyksiäni osallistujien kokemista hyvinvointivaikutuksista.

Saamaani dataa tulkitessa on tärkeä ottaa huomioon muutama olennainen seikka. Toiminnallisen osioni osallistujaryhmä oli varsin pieni, joten saamiani tuloksia sekä havaintoja ei voi yleistää suuremmassa mittakaavassa. Saadut palautteet ovat kuitenkin tärkeitä, sillä ne vahvistavat, että luonnolla on todettavissa olevia hyvinvointivaikutuksia ainakin mielenterveyskuntoutujille. Palautteet ovat jokaisen yksilön oma kokemus sen hetkisestä mielialasta. Palautteisiin voi vaikuttaa esimerkiksi henkilön oma mielenkiinto luontolähtöistä toimintaa kohtaan sekä asenne. Yksittäistapauksissa tietyissä kysymyksissä koettu mielentila on saattanut hieman laskea alun kyselyn jälkeen, mikä voi johtua esimerkiksi muusta johtuvasta henkisestä kuormittuneisuudesta tai siitä, että jokainen vastaaja kokee kysymyksen eri tavalla. Keskustelimme Komppiksen työntekijöiden kanssa esimerkiksi siitä, että kokemus väsymyksestä voidaan mieltää joko positiivisena tai negatiivisena asiana. Psykofysiologisen stressin vähenemisen teorian mukaan luonnossa toimiminen laskee muun muassa verenpainetta, sykettä, hengitystiheyttä sekä stressihormonien määrää (Vehmasto ja muut, 2021, s. 36), minkä voidaan ajatella tuottavan positiivista väsymystä. Palautekyselyssä tein havainnon, että moni koki vastaparien ärtynyt – tasapainoinen hahmottamisen vaikeaksi, joten vastaukset voivat olla tulkinnanvaraisia.

On tärkeä nähdä työn kehittämiskohdat ja pohtia niiden merkitystä työn kannalta. Suurin huomio, jonka tein toiminnallisten toteutuskertojeni aikana oli se, että jos lähtisin uudestaan tekemään tämänkaltaista projektia, tekisin sen mieluummin yhdessä jonkun toisen kanssa. Metsäretkellä huomasin, että luonnossa yksin ohjatessa on vaikea pitää ryhmä yhtenäisenä liikkeessä. Parin kanssa olisi ollut todennäköisesti helpompi sopia, että toinen kulkee esimerkiksi ryhmän edellä ja toinen viimeisenä. Sillä tavoin ryhmä pysyisi paremmin ryhmänä. Toisaalta myös

Aava Kertun kotitila -vierailulla ongelma oli sama, mutta siitä syystä, että tapahtumassa oli paljon muitakin osallistujia, jolloin ympärillä on enemmän häiriötekijöitä. Lisäksi työstä olisi voinut saada tuloksellisesti merkittävämmän, jos ohjausryhmä olisi ollut suurempi. Parin kanssa ohjattavien määrä olisi voinut olla isompi, sillä yksin on helpompi hallita pienempää ryhmää. Parin kanssa on myös mahdollista pohtia toteutusta kahdesta eri näkökulmasta, jotka voivat parhaimmillaan täydentää toisiaan.

Kirjallisen palautteen saaminen osoittautui myös haasteelliseksi, sillä osallistujat eivät juurikaan antaneet kyselylomakkeisiin kirjallista palautetta rasti ruutuun palautteiden jälkeen. Metsäretken toteutuksen jälkeen ymmärsin, että on tärkeää käydä suullista keskustelua osallistujien kanssa toimintakertojen jälkeen tai aikana, jotta työni data saa enemmän laadullista näkökulmaa. Työni luotettavuutta pohdittaessa tulee ottaa huomioon, että saamistani palautteista tekemäni johtopäätökset sekä pohdinta perustuvat omiin tulkintoihini.

Metsäretken kohdalla jäin pohtimaan sitä, että suunnittelemani retken pituudeksi sopivampi aika olisi ollut neljä tuntia, jotta kiireen tuntua ei olisi tullut. En usko, että kiireen tuntu kuitenkaan heijastui osallistujiin, mutta huomasin, että retkeilyyn menee yllättävän paljon aikaa, joten aikaa on myös hyvä varata sen toteuttamiseen. Tässä tapauksessa en kuitenkaan oikein voinut vaikuttaa retken pituuteen. Haastetta toi myös se, etten tuntenut ryhmää ennalta. Tuntemattoman ryhmän kanssa on tärkeää, että tuntee maaston tarpeeksi hyvin ja osaa ohjeistaa ryhmäläisiä. Esimerkiksi kohtaamispaikan sopiminen puolesta välistä voisi olla tarpeen, jotta kaikki pysyvät matkassa mukana. Toiminnallisilla kerroillani Työpaja Kompisksen ohjaajat olivat vastuussa turvallisuudesta, jonka tueksi he olivat laatineet turvallisuussuunnitelman. Turvallisuussuunnitelman yhdessä läpikäyminen olisi tukenut toimintaa.

Toteutuskerroilla koin hieman haasteelliseksi sen, että paikalla oli muitakin osallistujia. Kotitilavierailu oli kaikille avoin tapahtuma, mikä aiheutti ylimääräistä hälinää taustalle. Toteutuksen jälkeen jäin pohtimaan, jäikö eläimet tapahtumassa liian

toissijaiseksi ja mahdollinen yhteyden tunne puuttumaan. Saatu palaute kuitenkin osoitti, että häiriötekijöistä huolimatta kokemus oli onnistunut. Osallisuus on kuitenkin yksi Green Care -toiminnan kolmesta peruselementistä (Vehmasto ja muut, 2021, s. 9–10), jota tapahtuma oli osaltaan tukemassa. Viimeisellä toteutuskerrallani rentoutusharjoitukseen tuli keskeytys, kun kesken harjoituksen toimintaa tuli ihmettelemään päivän muuhun toimintaan osallistuva henkilö. Onneksi keskeytys ei kuitenkaan häirinnyt osallistujia ja siten kokemusta.

Opinnäytetyöprosessissani noudatin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, s. 8–9) laatimia hyvän tieteellisen käytännön mukaisia periaatteita. Olen toteuttanut työni huolellisesti sekä asianmukaista viittaustekniikkaa käyttäen. Olen kunnioittanut työn alusta loppuun asti osallistujien ja muiden tahojen oikeuksia sekä aineiston säilyttämiseen ja käyttöoikeuksiin liittyviä sopimuksia. Jokainen osallistuja antoi aluksi suostumuksensa osallistumiseensa tietoisesta suostumuksesta -lomakkeella. Tällä tavoin otin huomioon etenkin osallistujien itsemääräämisoikeuden, sillä kerroin heidän mahdollisuuksistaan osallistumisen suhteen (Talentia, 2022, s. 12). Tietoisesta suostumuksesta -lomakkeessa painotin, että toimintakertoihin osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistujalla on milloin vain oikeus keskeyttää osallistuminen tai kieltäytyä vastaamasta kyselyihin. Oikeuden voidaan nähdä toteutuneen, sillä kahdella kolmesta toiminnallisesta kerrasta osallistujia oli vain neljä eikä ketään painostettu osallistumaan kaikkiin harjoitteisiin. Lisäksi pidän huolen siitä, että kaikki henkilötietoja sisältävät lomakkeet tuhoetaan opinnäytetyöni valmistuttua, eivätkä henkilötiedot päädy muiden kuin minun tietooni. Osallistujia ei voi tunnistaa työni perusteella.

Toiminnallisen opinnäytetyön avulla haastoin itseäni luomaan konkreettisen osallistujien hyvinvointia tukevan kokonaisuuden, jota pääsin itse ohjaamaan. Kokemus oli itselleni tärkeä ammatillisen kasvun näkökulmasta, sillä tulevana alan ammattilaisena on äärimmäisen tärkeää osata suunnitella, toteuttaa sekä arvioida ammattiin liittyvää toimintaa. Toiminnallinen opinnäytetyö kehitti siis erityisen hy-

vin Sosionomi AMK -tutkinnon kompetensseista (SOAMK, 2023) sosiaalialan asiakastyön osaamisen -kompetenssia. Kompetenssi näkyi toteutuksessani ennaltaehkäisevällä työotteella sekä tukemalla osallistujien osallisuutta ja voimavaroja. Projektiluontoinen työ antaa edellytyksiä toimia jatkossakin erilaisten projektien parissa, mikä tukee tutkimuksellisen kehittämis- ja innovaatio-osaamisen kompetenssia (SOAMK, 2023). Projektityössä on tärkeä hallita kokonaiskuva sekä ymmärtää johtamisen merkitys monella tavalla. Erityisesti itsensä johtaminen nousee tärkeäksi aiheeksi, kun on yksin päävastuussa projektin toteuttamisesta.

Koen, että opinnäytetyöprosessin aikana minussa on myös kehittynyt kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaamisen -kompetenssi. Alusta asti koin opinnäytetyöni aiheen yhteiskunnallisesti merkittäväksi. Teoriaan perehtyessäni ymmärsin, kuinka laajasta yhteiskunnallisesta ongelmasta on oikeasti kyse: mielenterveyskriisistä. OECD:n raportti osoitti, että Suomessa mielenterveyshäiriöiden esiintyvyys on korkein kaikista EU-maista (OECD, 2022). Tutkimustieto herättää kysymyksen siitä, voidaanko mielenterveystyötä pitää onnistuneena, jos väestö voi jatkuvasti yhä huonommin lainsäädännöstä riippumatta? Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön merkitystä tulisi siis jatkossa pohtia yhä enemmän. Toiminnallinen opinnäytetyöni osoittaa, että ainakin luontolähtöisillä menetelmillä voi olla merkittävä rooli ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä. Aikaan saadut pienetkin hyvinvointivaikutukset ovat tärkeitä.

Opinnäytetyöni toteutuksen voidaan todeta olevan onnistunut ja päässeen sille asetettuihin tavoitteisiin, kun osallistajat ovat kokeneet luonnon tarjoamia hyvinvointivaikutuksia. Jatkoa ajatellen aiheen tutkimista olisi hyvä laajentaa. Tarvittava lisä tutkimuskentälle voisi olla esimerkiksi luontosuhteen tarkempi tarkastelu suhteessa ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön, jota Ratinen (2023, s. 57) tuo esille luontoyhteyden vipumallilla. Kiinnostavaa olisi myös saada tietoa siitä, miten luontolähtöiset menetelmät vaikuttavat henkilöihin, joiden luontosuhde on etäinen tai luontoon ei ole suurta kiinnostusta. Ovatko hyvinvointivaikutukset silloin

yhtä merkittäviä? Toisaalta myös eri kohderyhmien vieminen luontoon voisi tarjota kiinnostavaa keskustelua aiheen ympärillä.

Nyt projektin lopuksi olen tyytyväinen saamaani lopputulokseen ja koen ylpeyttä itseäni kohtaan. Työn tekeminen vaati minulta paljon ponnisteluja, sillä aikataulu venyi enemmän kuin aluksi ajattelin. Loppuvaiheessa tein opinnäytetyötä samanaikaisesti työharjoittelun kanssa, mikä asetti omat haasteensa. Eniten haasteita minulle tuotti teorian kirjoittaminen, mutta lopulta koin ylittäneeni itseni. Iloitsin kovasti siitä, että toiminnalliseen toteutukseeni osallistuneet kokivat luonnon hyvinvointivaikutuksia ohjaamiseni kautta. Saamani palaute vahvisti, että luontolähtöisten menetelmien käyttämistä on syytä jatkaa. Sain itse vahvistusta siitä, että haluan jatkossakin työskennellä ennaltaehkäisevän mielenterveystyön parissa hyödyntäen luontolähtöisiä menetelmiä. Jotta tässä työssä käyttämäni menetelmät jäävät elämään, toiminnallisten toteutuskertojeni suunnitelmat löytyvät liitteistä 3, 4 sekä 5. Toivon, että luontoa hyödynnetään tulevaisuudessa entistä enemmän hyvinvoinnin tukemiseksi matalalla kynnyksellä. Luonto on osana mahdollistamassa parempaa mielenterveyttä kaikille.

LÄHTEET

Allardt, E. (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Werner Söderström Osakeyhtiö.

Arvonen, S. (2014) Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Metsäkustannus Oy.

Barton, J. & Pretty, J. (2010) What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. Environmental Science and Technology Vol 44 (10): 3947-3955.

Bowen, D.J. & Neill, J.T. (2013) A Meta-Analysis of Adventure Therapy Outcomes and Moderators. The Open Psychology Journal Vol 6: 28-53.

Coventry, P., Brown, J., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R. & White, P. (2021) Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. SSM – Population Health. Elsevier Vol 16, 100934.

Mielenterveyslaki 1116/1990. Annettu Helsingissä 14.12.1990. Finlex.fi. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/1990/19901116>

Karppinen, S. (2007) Elämyksestä kokemukseen ja oppimiseen. Teoksessa: Karppinen, S. & Latomaa, T. Seikkaillen elämyksiä – Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Lapin yliopistokustannus. Juvenes Print.

Mielenterveystalo. (n.d.) Jännitys-rentoutusharjoitus. Mielenterveystalo.fi. Noudettu 1.11.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-01/J%C3%A4nnitys-rentoutusharjoitus-tekstin%C3%A4.pdf>

Mieli.ry. (2018) Mielenterveyden käsi -juliste. Mieli.fi. Noudettu 22.5.2024. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

Mieli ry. (2024) Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Mieli.fi. Noudettu 13.5.2024. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveytasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

Mielle ry. (2023) Toimintasuunnitelma 2024. Miellery.fi. Noudettu 3.11.2024. <https://www.miellery.fi/toimintasuunnitelma-2024/>

Mielle ry. n.d. Työpaja Komppis. Miellery.fi. Noudettu 17.5.2024. <https://www.miellery.fi/tyopaja-komppis/>

Mälkiä, E. & Rintala, P. (2002) Uusi Erityisliikunta. Liikunnan sovellukset erityisryhmille. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 154.

Mäntyneva, M. (2016) Hallittu projekti: Jäntevästä suunnittelusta menestykselliseen toteutukseen. Helsingin seudun kauppakamari.

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2020) Finland's mental health challenge. OECD iLibrary. Noudettu 20.8.2024. <https://www.oecd-ilibrary.org/sites/7d8fd88e-en/index.html?itemId=/content/paper/7d8fd88e-en>

Prince, M., Patel, V., Saxena, S., Maj, M., Maselko, J., Phillips, M. & Rahman, A. (2007) No health without mental health. Global Mental Health 1. Lancet Vol 370: 859-77.

Raijas, A. (2011) Arjen hyvinvointi. Teoksessa: Saari, J. Hyvinvointi – Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Gaudeamus.

Ratinen, I. (2023) Kestävän luontoyhteyden edistäminen. Teoksessa: Kaasinen, A & Myllyniemi, U. Ulkona opettamisen käsikirja. PS-kustannus.

Salonen, K. (2020) Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopiston väitöskirjat. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salonen, K. (2005) Mieli ja maisemat – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Edita.

Salonen, K. & Törnroos, K. (2019) Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa. Kuntoutus 42/1. Journal.fi.

Sonntag-Öström, E., Nordin, M., Slunga Järholm, L., Lundell, Y., Brännström, R. & Dolling, A. (2011) Can the boreal forest be used for rehabilitation and recovery from stress-related exhaustion? A pilot study. Scandinavian Journal of Forest Research 26 (3): 245-256 <http://dx.doi.org/10.1080/02827581.2011.558521>

Sosiaalialan amk verkosto. (2023) Sosiaalialan tutkinnot, kompetenssit ja suositukset. SOAMK. Noudettu 10.11.2024. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>

Sosiaali- ja terveysministeriö. (2024) Mielen terveyden hoito. Stm.fi. Noudettu 15.8.2024. <https://stm.fi/mielen-terveyspalvelut>

Stengård, E., Savolainen, M., Sipilä, M. & Nordling, E. (2009) Ehkäisevä mielen terveys työ kunnissa. Aineistoa suunnittelun tueksi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Gummerus Kirjapaino Oy.

Suomen nuorisokeskukset. Tule mukaan seikkailuun. Snk.fi. Noudettu 20.5.2024. <https://www.snk.fi/seikkailukasvatus/>

Suomen Riskienhallintayhdistys. (n.d.) Nelikenttäanalyysi – SWOT. PK-RH.fi. Noudettu 18.5.2024. <https://pk-rh.fi/tools/swot.html>

Talentia. (2022) Ammattietiikka. Talentia.fi. Noudettu 19.5.2024. <https://www.talentia.fi/tyoelamainfo/ammattietiikka/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. (2023) Mielen terveyden edistäminen. Thl.fi. Noudettu 29.9.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen>

Trautmann, S., Rehm, J. & Wittchen, H-U. (2016) The economic costs of mental disorders: Do our societies react appropriately to the burden of mental disorders? EMBO reports 17 (9): 1245-1249.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. TENK.fi. Noudettu 18.5.2024. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Vaasan ammattikorkeakoulu. n.d. LuontoMieli. Vamk.fi. Noudettu 21.5.2024. <https://www.vamk.fi/hanke/luontomieli>

Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J-V., Aho, M. & Lipponen, M. (2021) Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. https://www.gcf Finland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf

Vilkka, H. & Airaksinen, T. (2003) Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

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

World Health Organization. (2022) Mental health. Who.int. Noudettu 23.9.2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

LIITTEET

LIITE 1. Tietoisien suostumuksen -lomake



1 (1)

TIETOINEN SUOSTUMUS

Opinnäytetyö: Luonto ja seikkailukasvatus ennaltaehkäisevänä menetelmänä mielenterveytyössä aikuisten parissa

Minut on kutsuttu yllä mainittuun opinnäytetyöhön kuuluvaan toiminnalliseen toteutukseen. Minua on informoitu seuraavista asioista ja ymmärrän, että suostuessani osallistujaksi toiminnallisille toteutuskertoille hyväksyn ne:

Toimintakertoihin osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistujalla on oikeus milloin vain keskeyttää osallistuminen toiminnalliseen opinnäytetyöhön tai kieltäytyä vastaamasta hänelle suunnattuun kyselyyn.

Toiminnalliset kerrat toteutetaan kesäkuun aikana 7., 13. sekä 27.6. Toimintakertoja on kolme (3). Niiden kesto vaihtelee kahdesta (2) tunnista neljään (4). Kyselyn vastaukset kerätään Luontomieli-hankkeen kyselylomakkeella jokaisen toiminnallisen kerran aluksi ja päätteeksi. Kyselyn vastauksia hyödynnetään osana opinnäytetyön raportointia.

Kyselyn luottamuksellisuus turvataan niin, että henkilötietoja sisältävää aineistoa ei luovuteta projektin ulkopuolisille henkilöille projektin missään vaiheessa.

Kyselyn vastaukset kirjataan tekstitiedostoksi. Kyselyyn vastanneiden henkilöiden nimet poistetaan tai muutetaan peitenimiksi. Tarvittaessa muutetaan tai poistetaan myös paikkatietoja ja muita erisnimiä (työpaikkojen tms. nimet), jotta aineistoon sisältyvien henkilöiden tunnistaminen ei ole enää mahdollista.

Kyselyn vastaukset tuhoetaan sen jälkeen, kun kyselyn tulokset on kirjoitettu tekstitiedostoksi.

Kyselyssä esille tulleet asiat raportoidaan tutkimusjulkaisuissa tavalla, jossa kyselyyn osallistuneita tai muita kyselyssä mainittuja yksittäisiä henkilöitä ei voida tunnistaa.

Olen saanut riittävästi tietoa opinnäytetyöstä, ja siitä tietoisena suostun osallistujaksi.

Paikka ja päiväys _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

LIITE 2. Ruotsalaisen mielialakyselyn pohjalta laadittu LuontoMieli-hankkeen kyselylomake (Sonntag-Öström ja muut, 2011).

MITEN KUNNOISIT MIELIALAASI ENNEN LUONTOTOIMINTAA / LUONTOTOIMINNAN JÄLKEEN?						
	1	2	3	4	5	
JÄNNITTYNYT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	RENTOUTUNUT
VÄSYNYT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PIRTEÄ
SURULLINEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ILOINEN
ÄRTYNYT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TASAPAINOINEN
LEVOTON	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	RAUHALLINEN
HAJAMIELINEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TARKKAAVAINEN
TOIVOTON	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TOIVEIKAS
KOEN ITSENI YKSINÄISEKSI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	KOEN OLEVANI OSA RYHMÄÄ

AVOIN KYSYMYK: MITÄ MUITA AJATUKSIA LUONTOTOIMINTA SINUSSA HERÄTTI?

MITEN KUNNOISIT MIELIALAASI ENNEN LUONTOTOIMINTAA / LUONTOTOIMINNAN JÄLKEEN?						
	1	2	3	4	5	
JÄNNITTYNYT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	RENTOUTUNUT
VÄSYNYT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	PIRTEÄ
SURULLINEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	ILOINEN
ÄRTYNYT	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TASAPAINOINEN
LEVOTON	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	RAUHALLINEN
HAJAMIELINEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TARKKAAVAINEN
TOIVOTON	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	TOIVEIKAS
KOEN ITSENI YKSINÄISEKSI	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	KOEN OLEVANI OSA RYHMÄÄ

AVOIN KYSYMYK: MITÄ MUITA AJATUKSIA LUONTOTOIMINTA SINUSSA HERÄTTI?

LIITE 3. Metsäretken kirjallinen suunnitelma

Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus: metsäretki 7.6.2024

Kohde: Pilvilampi, Kuutamolaavu

1. Kyselylomakkeiden täyttäminen
2. Tutustuminen ryhmään ennen lähtöä: esittely → luontanimet + merkitys, rakas muisto luontoympäristöstä
3. Kävelymatka: aistiharjoitus (tietoinen läsnäolo) rentouttaminen, hengitys
 Muodot, värit → mitä näet? Mitä kuulet? Mitä tunnet? Mitä haistat?
 - aistejen tehostaminen esim. sulkemalla silmät
 - muutama minuutti per aisti
 - mitä havaintoja aisteilla, mitä tunteuksia se herätti, miten aisteja voisi hyödyntää arjessa?
 → REFLEKTIO vasta Kuutamolaavulla
4. Evästäuko + ryhmäläisten osallistuminen tulenteeseen
 - makkaran paistaminen
 - tikkupulla
 - myönteiset keskustelut
5. Metsätaideteos-harjoitus
 - jokainen osallistuja saa toteuttaa omannäköisensä teoksen luonnosta löytyvillä materiaaleilla, toteutus vapaa
 - ideoita taideteokseen: omakuva + voimavarat, mausema, joka tuo turvaa tai iloa, oma luontosuhde
 - teoksen esittely muille/vain ohjajalle
 - teoksen valokuvaaminen vapaaehtoisesti
6. Rentouttaminen: puun halaaminen, jos aikaa jää "kasvata juuret"-harjoitus
7. Kyselylomakkeiden täyttäminen

LIITE 4. Aava Kertun kotitila -vierailun kirjallinen suunnitelma

Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus : Aava Kertun kotitila -vierailu
Kasarmilla 13.6.2024

1. Kyselylomakkeiden täyttäminen
2. Keskustelua kohderyhmän kanssa eläimiin liittyen ja aiemmat kokemukset eläinten kanssa → myönteinen muistelu vs. esim. pelot

Apukysymyksiä :

 - Pidätkö eläimistä? Miksi tai miksi et?
 - Onko sinulla lemmikkejä tai onko ollut?
 - Mikä on paras muistosi eläimiin liittyen?
 - Pelkäätkö joitain eläimiä? Uskallatko koskea?
 - Millaisia havaintoja teet eläimistä? Entä itsestäsi suhteessa eläimiin? Miltä eläinten läsnäolo tuntuu? → keskustellaan lopuksi
3. Kasarmilla kiertäminen ryhmänä ja aktiiviteetteihin osallistuminen sekä eläimiin tutustuminen → ryhmäläisten rohkaiseminen ja tukeminen
4. Loppukeskustelu: mitä havaitsit ja miltä kokemus tuntui?
5. Kyselylomakkeiden täyttäminen

LIITE 5. Jännitys-rentoutusharjoituksen kirjallinen suunnitelma

Opinnäytetyön toiminnallinen toteutus: rentoutumisharjoitus + melonta
27.6.2024

1. Kyselylomakkeiden täyttämisen
2. Jännitys-rentoutusharjoitus (pohjana hyödynnetty Mielenterveystalon harjoitusta)
 - Aluksi:
 - aseta istuu- tai makuuasentoon mukavasti, sulje silmät ja aloita rentoutuminen
 - yritä tuoda mieleesi paikka, jossa sinun on helppo rentoutua, turvallinen paikka (kuvittele itsesi sinne)
 - tarkkaile hengitystäsi, onko nopea tai hidas
 - hidasta hengitystä, veda syvään henkeä → laske samalla kolmeen, hengitä hitaasti sisään ja ulos
 - jännitä seuraavaksi käsien lihaksia → purista esim. kädet nyrkkiin ja tunne miten ne jännittyvät → rentouta sitten kädet, suorista sormet ja huomaa käsien rentoutuminen
 - koukista ja suorista kyynärpäitä, jännitä lihaksia, laske sitten kädet takaisin alas, rauhallisesti → anna lihasten olla pehmeät ja veltot, muista hengitys
 - seuraavaksi kasvojen lihakset ja massut ilmeet → nyripistä nenääsi ja siristä silmiäsi → pidä ilme, miltä tuntuu? Anna lihasten rentoutua ja veltostua
 - salli itsesi tuntea olosi rauhalliseksi ja rentoutuneeksi → muista hengittää sisään ja ulos, pidä mielessä valitsemasi paikka
 - halaa nyt itseäsi tiukasti, pidä kädet tiukasti ympärilläsi, että keho tietää ja tuntee, kuinka siitä välität → anna käsien, hartioiden ja selän rentoutua rauhallisesti
 - muista hengittää → tunnustele samalla, kuinka rentoutuneelta kehosi tuntuu, hengitä rauhallisesti
 - nyt voit nostaa toista jalkaa hieman ylös maasta → tunne, kuinka nostettu jalka alkaa tuntumaan epämiellyttävältä ja jännittyneeltä → laske takaisin maahan ja rentouta → tee sama toisella jalalla
 - muista hengitys → miltä kehossasi nyt tuntuu? NAUTI → valmis
3. ja 4. Melonta + palaute + kyselylomakkeet