

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2025

Marina Derkach, Niina Merivirta

Maahanmuuttajat, metsä ja mielenterveys

– mielen hyvinvoinnin tukeminen Kalevalan
hengessä



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Sosionomi

2025 | 78 sivua, 12 liitettä

Marina Derkach, Niina Merivirta

Maahanmuuttajat, metsä ja mielen terveys

- mielen hyvinvoinnin tukeminen Kalevalan hengessä

Opinnäytetyössä kehitettiin luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuva palvelumalli, joka tukee maahanmuuttajien mielen terveyttä ja osallisuutta kotoutumisessa, eli teimme malli, jossa luonto toimii siltana eri kulttuurien välillä. Kalevalan tarinat loivat kulttuurisen kehyksen, joka yhdisti osallistujia suomalaiseen kulttuuriperintöön ja tarjosi merkityksellisiä kokemuksia.

Metsäteemallinen pilottitapahtuma toteutettiin yhteistyössä Livian ammattiopiston kanssa, jossa opiskelijat osallistuivat sen suunnitteluun ja arviointiin, mikä tuki eettistä tasapainoa kehittämisprosessissa. Työssä hyödynnettiin luonnon terveysvaikutuksia ja osallistavia menetelmiä, perustuen Green Care -menetelmiin ja polyvagaaliseen teoriaan.

Tulokset osoittavat, että luonnonläheiset menetelmät vähentävät stressiä, lisäävät yhteisöllisyyttä ja tukevat mielen terveyttä, tarjoten pohjan palvelumallin jatkokehitykselle.

Asiasanat:

Maahanmuuttajien mielen terveys, Green Care -menetelmät, polyvagaalinen teoria, Kalevala ja kulttuuriperintö, hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, osallisuus ja yhteisöllisyys, kotoutuminen ja kotouttaminen.

Bachelor's Thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

2025 | 78 pages, 12 appendices

Marina Derkach, Niina Merivirta

Immigrants, forest and mental health

- support for well-being of the mind in the spirit of the Kalevala

The thesis developed a service model based on the well-being effects of nature, supporting the mental health and inclusion of immigrants in the integration process. The model aimed to use nature as a bridge between different cultures. Kalevala stories provided a cultural framework that connected participants to Finnish cultural heritage and offered meaningful experiences.

A forest-themed pilot event was organized in collaboration with Livia Vocational College, where students participated in its planning and evaluation, supporting ethical balance in the development process. The project utilized the health benefits of nature and participatory methods, based on Green Care practices and the polyvagal theory.

The results indicate that nature-based methods reduce stress, enhance community building, and support mental health, providing a foundation for further development of the service model.

Keywords:

Nature-based integration, immigrants' mental health, Green Care methods, Kalevala and cultural heritage, inclusion and community, polyvagal theory, integration process, integration support measures.

Sisältö

Käytetyt lyhenteet tai sanasto	7
1 Johdanto	8
2 Kehittämistyön lähtökohdat	10
2.1 Kehittämistyön tehtävä ja tavoite	10
2.2 Kehittämistyön tarve ja tausta: Yhteiskunnan räjähdysmäisesti kasvaneet mielensterveysmenot	11
2.3 Toimintaympäristö, toimeksiantaja ja yhteistyökumppani	13
2.4 Konteksti ja kestävä kehityksen näkökulma	15
2.5 Kehitettävä toiminta	18
2.6 Kehittämistyön teoreettinen viitekehys	18
3 Maahanmuuttajat kohderyhmänä ja kotoutumisen tukeminen	20
3.1 Maahanmuuttajien mielensterveys	22
3.2 Pilottipäivän asiakasryhmä	23
4 Mielensterveys ja luonnon hyvinvointivaikutukset	25
4.1 Luonnon vaikutus mielensterveyteen	25
4.2 Green Care menetelmänä	26
4.3 Luontokotoutumisen vaikuttavuus hyvinvoinnissa	31
4.4 Stressi, turva ja polyvagaalinen teoria	36
5 tarinat ja kulttuuriperinteet	41
5.1 Kalevalan tarina maahanmuuttajien vahvistajana ja voimavarana	41
5.2 Asiakaskokemuksen merkitys	43
6 Kehittämistyön toteutus	45
6.1 Opinnäytetyön taustatiedot	45
6.2 Kehittämistyön prosessimalli ja kehittämismenetelmät	46
6.3 Kehittämistyön eteneminen	56
7 Kehittämistyön arviointi	59

7.1 Eettinen pohdinta	59
7.2 Tuotoksen ja toteutuksen arviointi	61
7.3 Kehittämissideat	66
8 Lopuksi	67
Lähteet	70

Liitteet

Liite 1. Palaute Livian opiskelijoilta.	
Liite 2. Livian tarkkailijan palaute.	
Liite 3. Palautekortit.	
Liite 4. Turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi 30.10.2024	
Liite 5. Kuvauslupa	
Liite 6. Voimaeläimet	
Liite 7. Kalevalan tarina	
Liite 8. Kalevalan hahmot	
Liite 9. Palautekyselyt	
Liite 10. Aktiviteettiohjelma	
Liite 11. Pilottipäivän eteneminen	
Liite 12. Kuvat pilottipäivästä	

Kuvat

Kuva 1. Kelan tilastollinen vuosikirja 2023, s. 10	11
Kuva 2. Kehittämistyön teoreettinen viitekehys	19
Kuva 3. Green Care -menetelmä. (Kahilaniemi & Löf 2018, 5)	27
Kuva 4. Luontoon perustuvia palvelu- ja toimintamuotojen havainnollistaminen (Luke ja GCF ry. 2021, 10).	29
Kuva 5. Green Care ja kotoutumisen ulottuvuudet (Jokela & Uusitalo 2019, 17)	
	34

Kuva 6. Asiakaskokemuksen tasot; toiminta, tunne, merkitys. (Tuulaniemi 2011, 75).	44
Kuva 7. Yksi pilottipäivässä syntyneistä Akrostico-runoista (© Derkach 2024).	47
Kuva 8. Hiljetymisharjoitus (© Derkach 2024).	49
Kuva 9. Elämässäni ensimmäisiä suppilovahveroita! (© Derkach 2024).	50
Kuva 10. Sienipaistoksen valmistaminen (© Merivirta 2024).	50
Kuva 11. Luontotaideteoksen rakentaminen (© Merivirta 2024).	51
Kuva 12. Metsäkylpy-harjoitus (© Derkach 2024).	52
Kuva 13. Yhteinen ruokailu metsässä (© Merivirta 2024).	53
Kuva 14. Amulettien teko (© Merivirta 2024).	54
Kuva 15. Kehittämistyön vaiheet	56

Käytetyt lyhenteet tai sanasto

Lyhenne	Lyhenteen selitys (Lähdeviite)
AMK	Ammattikorkeakoulu (Turun AMK)
AmO	Ammatillinen opettaja (Chat GPT)
Luke	Suomen Luonnonvarakeskus (Chat GPT)
Sitra	Suomen itsenäisyyden juhlarahasto (Chat GPT)
UNHCR	United Nations High Commissioner for Refugees eli Yhdistyneiden kansakuntien pakolaisjärjestö (Chat GPT)

1 Johdanto

Maahanmuuttajien mielenterveyden tukeminen on noussut yhä tärkeämmäksi osaksi kotouttamistyötä, sillä monet maahanmuuttajat kohtaavat sopeutumisensa aikana monenlaisia haasteita, kuten yksinäisyys, kulttuurishokki ja stressi. Tässä opinnäytetyössä halusimme selvittää, kuinka luontolähtöisiä menetelmiä voidaan hyödyntää maahanmuuttajien mielenterveyden edistämässä ja yhteisöllisyyden vahvistamisessa.

Tämän työn kieliopintarkastamisessa, lyhenteiden avaamisessa ja toteutuksen visualisoinnissa on käytetty tekoälyn apua -chat GPT.

Työn tavoitteena oli luoda Alkumaa Oy:lle uusi palvelu, joka yhdistää luonnon hyvinvointivaikutukset ja kulttuuriset teemat. Palvelun tarkoituksena oli tukea maahanmuuttajien osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, edistää heidän mielenterveyttään sekä vahvistaa fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi palvelu pyrkii vähentämään stressiä ja hyödyntämään metsän terveysvaikutuksia mielen hyvinvoinnin tukemisessa.

Opinnäytetyön keskeisenä toimintamuotona oli metsään järjestetty tapahtuma, joka oli suunnattu maahanmuuttajille. Retken teemana oli Kalevala, ja se sisälsi rastipolun, jonka tehtävät olivat suunniteltu tukemaan osallistujien osallisuutta, yhteisöllisyyttä ja mielen hyvinvointia. Tehtävissä hyödynnettiin luontoympäristöä tilana, jossa korostuivat luonnon elvyttävä vaikutus ja mahdollisuus kohdata muita ihmisiä. Kalevalan tarinat ja symboliikka toimivat yhdistävänä tekijänä, tarjoten osallistujille kosketuspintaa suomalaiseen kulttuuriin ja historiaan samalla, kun he saivat tilaisuuden reflektoida omia kokemuksiaan.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Livian ammattiopiston kanssa. Työssä yhdistyi käytännön toiminta ja tutkimuksellinen ote, jossa palvelumallin kehittäminen perustui maahanmuuttajien tarpeiden ymmärtämiseen, ja sen tavoitteena oli tukea mielenterveyttä luonnon avulla. Lopputuloksena syntyi palvelukokonaisuus, joka on hyödynnettävissä Alkumaa Oy:llä jatkossa osana

yrittöimintää ja kotouttamistyötä. Työ vastaa kysymykseen siitä, kuinka luontoympäristö ja kulttuuriset elementit voivat yhdessä toimia voimavarana kotoutumisen ja hyvinvoinnin edistämässä.

2 Kehittämistyön lähtökohdat

2.1 Kehittämistyön tehtävä ja tavoite

Opinnäytöntyön tehtävä oli kehittää Alkumaa Oy:lle uusi palvelu, joka edistää maahanmuuttajien osallisuutta ja vahvistaa mielen hyvinvointia luonnon menetelmillä. Palvelun avulla pyrittiin luomaan sosiaalista arvoa osallistujille, vahvistamaan yhteisöllisyyttä ja tarjoamaan luonteva tapa tutustua uuteen kulttuuriin ja kieleen. Luonto nähdään tilana, joka voi edistää hyvinvointia, lisätä yhteenkuuluvuutta ja rakentaa luottamusta. Omalla työllä yritimme löytää uusia tapoja hyödyntää luonnon tarjoamia mahdollisuuksia maahanmuuttajien kotoutumisen tukemisessa.

Opinnäytetyömme kehittämistyön tehtävät ovat seuraavat: luontomenetelmien hyödyntäminen toimeksiantajan uuden maahanmuuttajille suunnatun palvelun kehittämisessä ja pilottipäivän materiaalien tuottaminen kestävän kehityksen periaatteiden mukaisesti.

Työn lopputuloksena syntyi luontomenetelmiin pohjautuva palvelumalli, joka keskittyy osallisuuden lisäämiseen ja hyvinvoinnin oppimiseen. Mallia kehitettiin yhdessä sekä Livia-ammattiopiston että maahanmuuttajien kanssa ja testattiin käytännössä pilottitapahtumassa Alkumaan luonnonympäristössä maahanmuuttajaryhmällä. Taphtuman aikana osallistajat perehtyivät luonnossa toimimisen perusasioihin turvallisuuden ja vastuullisuuden näkökulmasta sekä oppivat huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan luonnon avulla. Lisäksi he saivat tietoa luonnon monipuolisista hyödyistä, kuten sen elvyttävästä vaikutuksesta ja mahdollisuudesta hyödyntää luonnon antimia.

Palvelumallia voidaan tulevaisuudessa käyttää osana kotouttamistyötä, jotta luonto voisi toimia välineenä maahanmuuttajien integroitumisessa ja hyvinvoinnin vahvistamisessa. Pilottitapahtuman suunnitelmat ja tuotokset jäivät Alkumaa Oy:n käyttöön, jotta palvelua voidaan jatkokehittää ja hyödyntää laajemmin.

Opinnäytetyössämme tärkeimmät tavoitteet olivat: edistää maahanmuuttajien mielenterveyttä tukemalla heidän osallisuutta, yhteisöllisyyttä, vähentämällä stressiä sekä vahvistamalla fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia metsän terveysvaikutusten avulla.

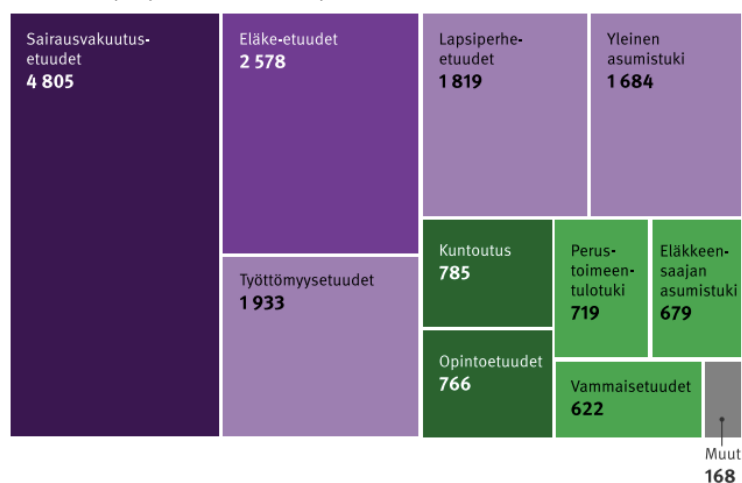
2.2 Kehittämistyön tarve ja tausta: Yhteiskunnan räjähdysmäisesti kasvaneet mielenterveysmenot

Kansantaloudellinen näkökulma on otettava huomioon yhteiskunnassa palveluita kehitettäessä, koska menot Kansaneläkelaitoksen mielenterveyteen liittyen ovat jo miljardeja (Kelan tilastollinen vuosikirja 2023, 10).

Menot

Etuusmenot, milj. €	Toimintakulut, milj. €	Kokonaismenot, milj. €
16 558	660	17 218

Etuusmenojen jakautuminen, milj. €



Kuva 1. Kelan tilastollinen vuosikirja 2023, s. 10

Suomessa Tilastokeskuksen (2023) mukaan maahanmuuttajia asuu tällä hetkellä jo noin puoli miljoonaa. Suomessa on hiljalleen alettu ymmärtämään, että maahanmuuttajien mielenterveys ja osallisuus yhteiskunnassa on merkittävää taloudellisesti. Kotoutumiseen liittyy monia haasteita, kuten kulttuurishokki, syrjäytymisen riski, yksinäisyys ja kielimuuri, jotka voivat

heikentää mielenterveyttä, vähentää heidän kykyään osallistua aktiivisesti omaan yhteisöönsä. Näiden kaikkien haasteiden ratkaisemiseksi tarvitaan uudenlaisia, innovatiivisia ja yhteiskunnan varoja säästäviä tapoja, jotka huomioivat sekä yksilön että yhteisön tarpeet.

Luonto ja luontolähtöinen toiminta tarjoaa ainutlaatuisen ympäristön, joka voi tukea maahanmuuttajien mielenterveyttä ja osallisuutta. Luonnon elvyttävät vaikutukset, kuten stressitason väheneminen, rentoutuminen, mielen hyvinvoinnin lisääntyminen on todistettu monissa tutkimuksissa. Luonto voi toimia myös yhteisöllisyyden ja kulttuurien välisen vuorovaikutuksen tilana, joka madaltaa osallistumisen kynnystä ja edistää merkityksellisiä kokemuksia. Tällaisessa lähestymistavassa voittaa sekä yksilö että yhteiskunta.

Opinnäytetyömme lähtökohtana oli luoda uudenlainen palvelukokonaisuus, joka tukee maahanmuuttajien kotoutumista ja mielenterveyttä sekä osallisuutta luonnon avulla. Toimeksiantajana toimiva Alkumaa Oy on kiinnostunut hyödyntämään luontoympäristöä kotoutumisessa ja tarjoamaan uutta palvelua kuntien ja kaupunkien yhdistyksille ja hyvinvointialueille. Esimerkiksi hyvinvointialueiden palveluvalikoissa ei ole paljonkaan tarjolla kohdennettuja palveluja maahanmuuttajille (Parastapalvelua 2024).

Osana opinnäytetyötä järjestimme metsäretken maahanmuuttajille, jossa yhdistyvät suomalainen kulttuuri, Kalevalan teemat sekä toiminnalliset luontolähtöiset menetelmät hyvinvoinnin tukemiseksi. Retken tavoitteena oli tarjota osallistujille elvyttävä kokemus metsäympäristössä, edistää yhteisöllisyyttä ja luoda uudenlaisia keinoja mielenterveyden tukemiseksi.

Tämän opinnäytetyön taustalla vaikuttaa laajempi yhteiskunnallinen tarve kehittää maahanmuuttajien kotoutumista tukevia innovatiivisia menetelmiä, jotka huomioivat yksilölliset ja kulttuurilliset lähtökohdat. Uusi kehittämämme palvelu yhdistää luontolähtöisyyden, mielenterveyden tukemisen ja osallisuuden, jotka samalla voisivat toimia tärkeänä osana maahanmuuttajien kotoutumisprosessia ja hyvinvoinnin vahvistamista Suomessa.

Arkisen stressin ja uupumisen lisäksi, Kelan tilastojen valossa ahdistuneisuushäiriöt ja masennus alkavat olla jo suurimpia kansanterveydellisiä menoeriä valtion taloudessa. Kelan korvaamat sairauslomapäivät mielenterveyssyistä kasvoivat vuonna 2023 jo yli 100 000:een ihmiseen, jotka jäivät sairauspäivärahalle. (KELA 2024.)

Valtion menoissa tämä tarkoittaa yli 900 000 miljoonan euron menoerää. Kaikista korvatuista sairauspäivärahapäivistä mielenterveyden häiriöiden perusteella maksettuja päiviä oli yli kolmasosan (36 %) ja määrä on lisääntynyt suurimmaksi osa-alueeksi kaikista menoista. Huolestuttavin nousu on tapahtunut ahdistuneisuushäiriöiden kasvussa kaikissa ikäryhmissä, erityisesti naisten osuudessa. (KELA:n tietotarjotin 2024.) Kelassa arvioidaankin mielenterveyden kuormittumisen taustalla olevan useita erilaisia kuormitustekijöitä työ- ja yksityiselämän haasteet, pandemia, sekä Ukrainan sodan aiheuttama ja turvallisuuspoliittisen tilanteen muutos. Näihin suuriin monen eri tahon ongelmiin Kelassa toivotaan herättävän kiireellisesti, sillä menot ja mielenterveyden haasteiden kasvu ei voi enää jatkua samankaltaisena. (KELA:n tietotarjotin 2022.) Meidän mielestämme luonnon mielenterveyttä tukevat mahdollisuudet tulisi nopeasti saada käyttöön ihmisten hyvinvoinnin ja mielenterveyden vahvistamisen sekä kansanterveyden menojen supistamiseksi pelkästään ihmisten mielenterveyden menojen hillitsemiseksi.

2.3 Toimintaympäristö, toimeksiantaja ja yhteistyökumppani

Opinnäytetyössämme toimeksiantajana on Green Care toimintaperiaatteilla toimiva yritys Alkumaa Oy, joka on perustettu vuonna 2016. Alkumaa Oy on hoivamaatila Salossa, joka tarjoaa Green Care – palveluita vahvalla ammattitaidolla, ratkaisukeskeisellä viitekehysellä. Asiakkaat pääsevät näkemään ja kokemaan aidon lypsykarjatilän arkea ja elämää. Yrityksen palveluita ovat ammatilliset sosiaalipalvelut, maatila- ja metsäretket, työhyvinvointipäivät ja asiantuntijapalvelut neurokirjoon liittyen. Kaikki yrityksen toiminta perustuu maatila- ja eläinavusteisuuteen sekä luonto- ja metsäympäristön tavoitteelliseen, ammatillisesti ohjattuun hyödyntämiseen.

Alkumaa Oy:n toiminnassa hyödynnetään positiivisen psykologian, ratkaisukeskeisyyden lisäksi voimavaralähtöisiä ja tarinallisia menetelmiä. Toinen opinnäytetyön tekijästä Niina Merivirta on Alkumaa Oy:n perustaja ja omistaja. Niina on toiminut myös Green Care Finland Ry:n Etelä-Suomen aluejaoston puheenjohtajana vuodesta 2022 alkaen. Hän on ollut mukana monissa kehittämishankkeissa; viimeisin Turun ammattikorkeakoulun Luonnosta liiketoimintaa ja työhyvinvointia, joka toteutui 2022–2023. Hankkeeseen osallistui Varsinais-Suomalaisia Green Care yrittäjiä, joita tuettiin kehittämään luontolähtöisten menetelmien avulla uusia palveluliiketoiminnan muotoja sekä lisäämään työhyvinvointia. Maaseutupoliittinen kokonaisuohjelma 2021–2027 pitää sisällään luonnosta saatavan hyvinvoinnin ja luontoavusteisten menetelmien käyttöönoton edistämisen. Oppaassa Alkumaa Oy kuvataan hyvänä esimerkkinä tarjoten ammatillista ohjattua toimintaa, jossa hyödynnetään monipuolisesti maatila- ja luontoympäristöä hyvinvoinnin tukena Green Care toimintaperiaatteiden mukaisesti. Niina Merivirta näkee Green Care palveluiden lisäämisen hyvinvointialueiden palveluvalikkoon hyvin tärkeänä. (Katajisto-Korhonen 2023, 16–17.)

Livian ammattiopiston opiskelijat, opettajansa Anne Heinon opastuksella toimivat toiminnallisessa opinnäytetyössämme yhteistyökumppanina suunnittelun ja toteutuksen osalta. Koulutuksessa keskitytään Green Care menetelmällisyyteen sekä luontovoiman käytännön mahdollisuuksien ymmärtämiseen, hyödyntämisen erilaisissa palveluissa sekä tutustutaan Green Care alan yrityksiin. Opettajana toimivalla Anne Heinolla on kattava AMK tasoinen koulutus Green Care alalta, Hortonomi amk, AmO sekä osaamista biologian, ympäristötieteen, visuaalisen viestinnän ja sekä yrittäjyyden osalta. (Peimarin koulutuskuntayhtymä 2024.)

Opiskelijoiden koulutus ”Luontoperustaiset hyvinvointipalvelut” perustuu valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan. Opiskelijan ammattitaito näytetään käytännön työtehtävien avulla ja juuri tässä kohdassa Livian ammattiopiston ja Alkumaa Oy:n yhteistyö oppimista tukevana yrityksenä sujui erinomaisesti. Livian opiskelijoiden ammattitaitovaatimukset sisälsivät luontolähtöisen palvelun

suunnittelun yhdessä toimeksiantajan kanssa, sekä riskienhallinnan ja lainsäädännön, kuten turvallisuussuunnitelman, huomioimisen. Lisäksi opiskelijoilta edellytettiin luonnon hyvinvointivaikutusten perusteiden ja keskeisten käsitteiden ymmärtämistä. Opiskelijat toteuttivat palvelun hyödyntämällä luontolähtöisiä menetelmiä ammattitaitoisesti, vastuullisesti ja tavoitteellisesti erilaisilla harjoituksilla. Prosessiin kuului myös palautteen kerääminen ja analysointi, joiden pohjalta palvelua kehitettiin edelleen. Tämä yhteistyö tarjosi opiskelijoille arvokasta käytännön kokemusta ja mahdollisuuden soveltaa oppimaansa todellisessa työympäristössä. (Opetushallitus 2024.)

Otimme opinnäytetyöhön mukaan ulkopuolisen yhteistyökumppanin, Livia-ammattiopiston opiskelijat ja heidän opettajansa, eettisen tasapainon saavuttamiseksi. Yhteistyökumppanin osallistuminen toi projektiin ulkopuolisen näkökulman ja mahdollisti riippumattoman arvioinnin palvelun suunnittelusta, toteutuksesta ja vaikutuksista.

Yhteistyökumppanimme toimii MIELI Turun kriisikeskus. Turun Kriisikeskuksen toimintaa ylläpitävä Mieli Lounais-Suomen Mielenterveys Ry. Saimme Turun AMK:n vieraksi Turun Kriisikeskuksen Serene-työn työntekijät kertomaan maahanmuuttajien mielenterveyden tukemisesta ja luontotoiminnasta. Tästä innostuneena otimme itse yhteyttä työntekijöihin ja saimme mahdollisuuden keskustella asiantuntijan kanssa Serene työn eli luontoryhmien järjestämisen vaikutuksista maahanmuuttajille. Saimme heiltä luotettavaa lähdemateriaalia. Pidimme puhelinpäivän opinnäytetyön ja pilottipäivän osalta. He olivat kiinnostuneita meidän tulevasta palvelusta ja mahdollisesta yhteistyöstä tulevaisuudessa.

2.4 Konteksti ja kestävä kehityksen näkökulma

Kehittämistyö toteutettiin kotouttamistyön palvelujärjestelmän osana, joka keskittyi maahanmuuttajien hyvinvoinnin ja osallisuuden tukemiseen. Työssä kehitettiin uutta, luonnon hyvinvointivaikutuksiin pohjautuvaa palvelumallia, joka

vastaa maahanmuuttajien tarpeisiin tukemalla heidän mielenterveyttään ja vahvistamalla heidän kiinnittymistään suomalaiseen yhteiskuntaan.

Opinnäytetyön sisällössä pureuduimme yhteiskuntamme ajankohtaisiin aiheisiin ja haasteisiin. Kehitettävä toiminta keskittyi luontolähtöisiin menetelmiin, joita hyödynnettiin kotouttamistyössä uudella tavalla. Palvelun sisältö on suunniteltu tukemaan maahanmuuttajien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Palvelumallin päätehtäviä olivat asiakasryhmän stressitason vähentäminen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksen vahvistaminen rentoutumistaitojen ja luovien osallistavien menetelmien avulla.

Toimeksiantajalle oli tärkeää avata tärkeät teemat syvällisemmin auki, jotta vaikuttavuuden mekanismit ja prosessit avautuvat lukijalle ymmärrettävämmiin ja asioilla on todellinen perusteltu yhteys mielen ja kehon hyvinvointiin luonnon ja metsän vaikuttavuuden osalta. Yhdistimme tarinalliset elementit opinnäytetyömme pilottipäivään eli avasimme teemat ”Kalevalan hengessä”.

Kestävä kehitys on monialainen käsite, joka yhdistää ekologisen, taloudellisen ja sosiaalisen vastuun. Se pyrkii turvaamaan nykyisten ja tulevien sukupolvien mahdollisuudet elää tasapainoisessa ja turvallisessa ympäristössä.

Kehittämämme palvelumalli edistää kestävästä kehityksestä erityisesti luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvien menetelmien kautta. (Opetushallitus 2022.)

Ekologinen näkökulma: Opinnäytetyössä luontolähtöisyys on keskeisessä asemassa. Luonnonympäristöjen, kuten metsien, hyödyntäminen mielenterveyden tukena edistää luonnon arvostusta ja vastuullista käyttöä. Palvelumallimme kannustaa osallistujia ymmärtämään luonnon arvoa, lisäämään ympäristötietoisuutta ja omaksumaan kestävästä elämäntapaa. Luonnonvarojen kestävä käyttö, kuten jokaisen oikeuksien vastuullinen hyödyntäminen, tukee ekologisesta kestävästä ajattelua.

Sosiaalinen näkökulma: Kestävä kehitys korostaa yhteiskunnallista tasa-arvoa ja osallisuutta. Palvelumallimme tukee maahanmuuttajien kotoutumista ja mielenterveyttä, edistäen heidän sosiaalista integraatiotaan. Yhteisöllisyyttä

vahvistavilla toimilla, kuten ryhmäaktiiviteeteilla ja tarinankerronnalla, lisätään osallistujien osallisuuden kokemusta ja rakennetaan siltoja eri kulttuurien välille.

Taloudellinen näkökulma: Luontoperustaiset menetelmät ovat kustannustehokas keino tukea mielenterveyttä. Esimerkiksi metsässä järjestettävät tapahtumat eivät vaadi suuria investointeja ja voivat tuoda säästöjä yhteiskunnan mielenterveysmenoihin. Kestävä kehitys korostaa pitkäjänteistä suunnittelua, jossa ennaltaehkäisevät toimet vähentävät kustannuksia pitkällä aikavälillä.

Palvelumallimme edistää kestävästä kehitystä yhdistämällä ekologiset, sosiaaliset ja taloudelliset näkökulmat. Se luo perustan uudelle kotouttamisen ja hyvinvoinnin mallille, joka hyödyntää luonnon voimaa vastuullisesti ja kokonaisvaltaisesti.

Palvelumallin käytännön toteutus sisältää pilottitapahtuman Alkumaan luontoympäristössä, jossa luontolähtöisiä menetelmiä testatiin maahanmuuttajaryhmän kanssa. Tällainen ympäristö jo itsessään tukee opinnäytetyömme osallistujien osallisuutta, voimaantumista ja yhteisöllisyyttä. Samalla me järjestäjät, yhteistyössä Livian ammattiopiston opiskelijoiden kanssa, voimme jakaa kokemukset ja luonnon positiiviset vaikutukset.

Tapahtuma tarjoaa osallistujille tilaisuuden oppia luonnon hyvinvointivaikutuksista samalla, kun heidän osallisuuttaan ja yhteisöllisyyttään vahvistetaan. Tämä luo pohjan palvelumallin jatkokehitykselle ja sen hyödyntämiselle laajemmin osana kotouttamistyötä.

Kokonaisuudessaan kehittämistyö sijoittui maahanmuuttajien kotouttamista tukevien palveluiden alueelle ja pyrki luomaan uuden, innovatiivisen lähestymistavan, joka hyödyntää luonnon terveysvaikutuksia osallisuuden ja hyvinvoinnin vahvistamisessa.

2.5 Kehitettävä toiminta

Kehitettävä toiminta on luontolähtöinen palvelumalli, joka tukee maahanmuuttajien kotoutumista, mielenterveyttä ja osallisuutta, ja se suunniteltiin Alkumaa Oy:n toimeksiannosta. Palvelumalli keskittyi luonnon terveysvaikutusten hyödyntämiseen osana kotouttamistyötä ja maahanmuuttajien fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistamiseen. Palvelumallin kehitystyö sisälsi:

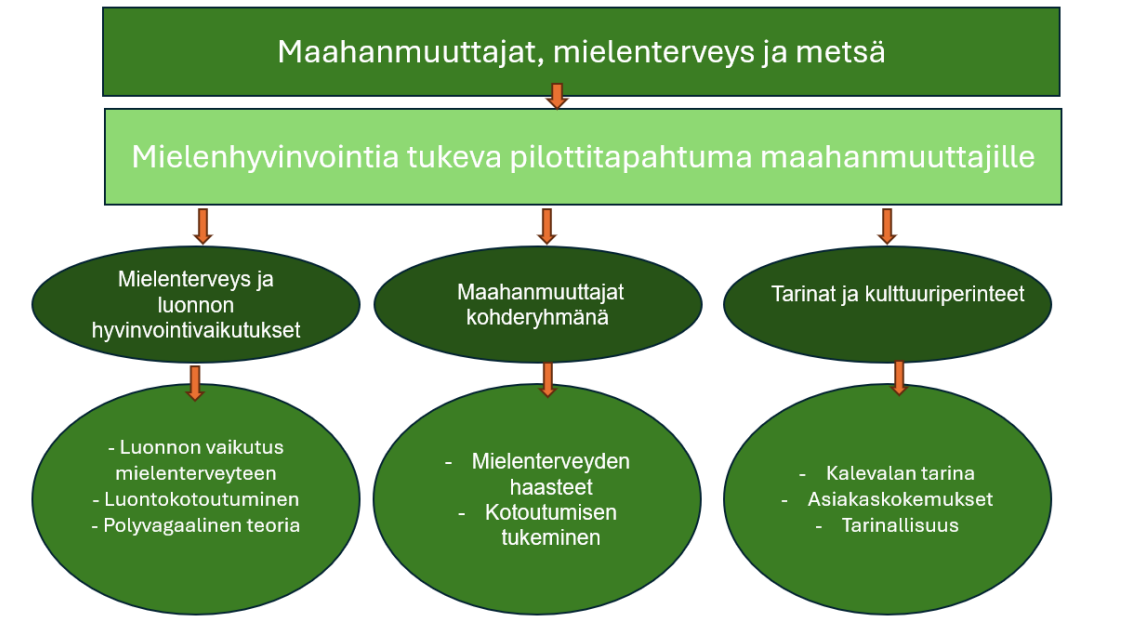
- Yhteissuunnittelu – palvelua kehitettiin yhteistyössä Alkumaa Oy:n, Livia-ammattipiston sekä maahanmuuttajaryhmän kanssa. Näin varmistettiin, että palvelu vastaa toimeksiantajan tavoitteita ja kohderyhmän tarpeita.
- Luontomenetelmien käyttö – palvelu sisälsi luonnossa toteutettavia harjoituksia ja aktiviteetteja, jotka vähentävät stressiä, lisäävät osallisuuden kokemusta ja tukevat yhteisöllisyyttä.
- Pilotointi – palvelua testattiin Alkumaan luonnonympäristössä pilottitapahtumassa maahanmuuttajaryhmän kanssa, jolloin mallia voitiin arvioida käytännössä.
- Palautteen hyödyntäminen – kerätyn palautteen pohjalta palvelua jatkokehitettiin, jotta se vastasi paremmin niin toimeksiantajan kuin kohderyhmän odotuksia.

Tämä kehittämistyö tuo toimeksiantaja Alkumaa Oy:lle innovatiivisen palvelun, joka yhdistää luonnon hyvinvointivaikutukset osaksi kotouttamistyötä ja tarjoaa uudenlaisen lähestymistavan maahanmuuttajien integroitumisen ja hyvinvoinnin tukemiseen.

2.6 Kehittämistyön teoreettinen viitekehys

Opinnäytetyön tietoperusta rakennettiin yhdistämällä eri alojen tietoa, kuten maahanmuuttajien kotoutumiseen, mielenterveyteen, luonnon hyvinvointivaikutuksiin ja kulttuuriperinteisiin liittyviä näkökulmia. Teoreettinen viitekehys perustui tutkittuun tietoon psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista

sekä luonnon tuottamista hyvinvointivaikutuksista. Työssämme hyödynnettiin myös yhteisöllisyyden ja luovuuden vaikutuksen voimaa ryhmässä pohdintojen, tarinoiden ja metsässä olemisen kautta. Kehitimme toimintamallin, jossa yhdistyivät Kalevalan tarinat, luonnossa oleminen ja mielenterveyttä tukevat harjoitteet ja sen kautta kotouttamisen helpottuminen.



Kuva 2. Kehittämistyön teoreettinen viitekehys

3 Maahanmuuttajat kohderyhmänä ja kotoutumisen tukeminen

Halusimme selkeyttää opinnäytetyössämme maahanmuuttotyöhön liittyviä käsitteitä, koska jopa työntekijöille sosiaali- ja terveystieteillä termit ovat epäselviä. Sosiaali-, terveys- ja koulutussektorin ammattilaisille käsitteiden tuntemus on tärkeää, jotta he osaavat kohdentaa ja suunnitella tukipalveluita sekä tehdä päätöksiä, jotka tukevat tehokasta kotoutumista. Integraatiotyössä kohderyhmän tarkka määrittely on usein ensimmäinen askel oikeanlaisessa tuessa ja toiminnassa.

Suomen asukkaista noin 9 prosenttia on ulkomaalaistaustaisia. Ulkomaalainen on henkilö, jolla ei ole Suomen kansalaisuutta (Maahanmuuttovirasto 2024). Ulkomaalaistaustaisia ovat henkilöt, joiden molemmat vanhemmat tai ainoa tiedossa oleva vanhempi on syntynyt ulkomailla, tai joiden vanhemmista ei ole tietoja väestötietojärjestelmässä. Vieraskielisiä ovat henkilöt, joiden äidinkieli on muu kuin suomi, ruotsi tai saame. (Maahanmuuttovirasto 2024.) Suomeen on muuttanut vuonna 2023 noin 73 000 ihmistä (Tilastokeskus 2023). Tavalliset syyt maahanmuuttoon ovat perhe, opiskelu ja työ. Joka kymmenes Suomeen tuleva maahanmuuttaja saa kansainvälistä suojelua. Maahanmuuttaja on henkilö, joka on muuttanut maasta toiseen syystä tai toisesta (THL 2023b).

Turvapaikanhakija hakee kansainvälistä suojelua, koska on joutunut vainoon kotimaassaan. Jos hän saa turvapaikan, hänelle myönnetään pakolaisstatus. Jos turvapaikan ehdot eivät täyty, mutta hän on vaarassa joutua kidutuksen, ihmisarvon huonon kohtelun tai kuolemanrangaistuksen kohteeksi, hänelle voidaan myöntää oleskelulupa toissijaisen suojelun perusteella. Lisäksi oleskelulupa voidaan myöntää yksittäisistä inhimillisistä syistä esimerkiksi terveydentilan vuoksi, vaikka turvapaikka olisi evätty. (Maahanmuuttovirasto 2024; Suomen Pakolaisapu n.d.)

Pakolainen on ulkomaalainen, joka on vaarassa joutua vainoon esimerkiksi poliittisen mielipiteen, uskonnon, kansalaisuuden tai syntyperän vuoksi. Pakolaisaseman myöntää valtio tai YK:n pakolaisjärjestö UNHCR.

Kiintiöpakolainen puolestaan on henkilö, joka on saanut oleskeluluvan valtion pakolaiskiintiössä UNHCR:n tunnustamana pakolaisena. Suomen vuotuinen pakolaiskiintiö on ollut 750–1050 henkilöä. (Maahanmuuttovirasto 2024; THL 2023b.)

On odotettavissa, että muuttoliike ympäri maailmaa lisääntyy tulevaisuudessa ja Suomesta on tulossa myös kielellisesti ja kulttuurisesti monimuotoisempi yhteiskunta. (Väestöliitto 2024.) Yleisimmin maahan on muutettu ja muutetaan Suomen naapurimaista Virosta, Venäjältä ja viime vuosina Ukrainasta (Tilastokeskus 2023).

Kotouttaminen viittaa toimenpiteisiin, joilla tuetaan maahanmuuttajien sopeutumista suomalaiseen yhteiskuntaan tarjoamalla palveluita, kuten kielikoulutusta ja työelämävalmiuksia (Kotouttamislaki 493/1999; Kotoutumislaki 681/2023). Se on eri toimijoiden, kuten kuntien, ministeriöiden ja ELY-keskusten, tavoitteellinen pyrkimys poistaa esteitä maahanmuuttajien integroitumiselta, esimerkiksi kielitaidon puutetta (Hiitola, Anis & Turtiainen 2018, 31–32). Lainsäädäntö edellyttää myös maahanmuuttajien ja paikallisten yhteisöjen osallistamista prosessiin.

Kotoutuminen puolestaan tarkoittaa maahanmuuttajan ja yhteiskunnan vuorovaikutusta, jonka tavoitteena on tarjota tarvittavat tiedot ja taidot yhteiskunnassa ja työelämässä toimimiseen sekä mahdollistaa oman kielen ja kulttuurin säilyttäminen (Kotoutumislaki 681/2023). Tämä prosessi tapahtuu sekä yksilö- että yhteisötasolla ja siihen vaikuttavat monet tekijät, kuten sukupuoli (Tiilikainen & Martikainen 2005, 24).

Suomessa kotouttamista ja kotoutumista säätelevät kotouttamislaki ja kotoutumislaki, jotka pyrkivät edistämään tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja väestöryhmien vuorovaikutusta. Valtion ja kuntien velvollisuutena on laatia kotouttamisohjelmia ja toteuttaa integraatiota tukevia toimenpiteitä (Kotouttamislaki 493/1999; Kotoutumislaki 681/2023).

Maahanmuuttajien kotoutuminen on monitasoinen prosessi, joka voi olla psyykkisesti vaativa, sillä uuteen kulttuuriin sopeutuminen, kielen oppiminen ja

sosiaalisten verkostojen puuttuminen voivat aiheuttaa stressiä ja mielen hyvinvointiin liittyviä ongelmia. Luontolähtöisten menetelmien, erityisesti metsän ja luonnon hyödyntäminen mielenterveyden tukena, on kasvattanut suosiotaan viime vuosina. (Kotoutuminen.fi 2021.)

Monet maahanmuuttajat voivat kokea monenlaisia haasteita, kuten kulttuurishokin, syrjäytymisen, yksinäisyyden, trauman ja epävarmuuden tulevaisuudesta. Näiden haasteiden käsitteleminen vaatii usein psyykkistä tukea ja turvallisia tiloja, joissa voi käsitellä tunteita ja löytää merkitystä. Mielenterveysongelmien ehkäiseminen ja hoito voivat olla kriittisiä tekijöitä kotoutumisen onnistumisessa. (Castaneda ym. 2018, 49–51.)

Tutkimukset, jotka olemme lukinneet ja jotka osoittavat luonnon edistävän maahanmuuttajien kotoutumista, perustuvat usein psykologiaan, ympäristösosiologiaan ja yhteisöllisyyteen liittyviin tutkimusaloihin.

3.1 Maahanmuuttajien mielenterveys

Maahanmuuttajien mielenterveys on yhä merkittävämpi aihe nykypäivän monikulttuurisessa yhteiskunnassa. Muuttaminen uuteen maahan asettaa usein haasteita psyykkiselle hyvinvoinnille, kuten sopeutumisvaikeuksia, kulttuurishokin ja syrjäytymisen riskejä (Crosby ym. 2020, 260–269). Yhteiskunnallisten ja kulttuuristen muutosten keskellä monet maahanmuuttajat saattavat kärsiä stressistä, ahdistuksesta ja masennuksesta. Luontolähtöiset menetelmät, kuten metsäkävelyt, ovat nousseet esiin innovatiivisina keinoina tukea mielenterveyttä. Tutkimukset ovat osoittaneet luonnon positiiviset vaikutukset mielen hyvinvointiin erityisesti stressin ja ahdistuksen lievittämisessä (Kotera ym. 2021).

Viime vuosikymmeninä kiinnostus mielenterveyden sosiaaliseen ja epidemiologiseen tutkimukseen on siirtynyt ongelmajohdaisesta tutkimuksesta havainnollistavaan, resurssikeskeiseen ja positiiviseen psykologiseen lähestymistapaan mielenterveyttä tukeviin ongelmiin. Maahanmuuttajien henkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tapahtumat, olosuhteet ja kokemukset

ennen muuttoa, sen aikana ja sen jälkeen. Kulttuuristen tekijöiden lisäksi yllä olevat kokemukset eroavat maahanmuuttajaryhmien välillä, mikä selittää eroja riskeissä, suojaavissa tekijöissä ja selviytymistavoissa. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 21–23.)

Perustarpeiden täyttäminen (esim. syöminen, juominen, nukkuminen, asuminen), stressin tehokas hallinta sekä toimijuuden palauttaminen ja toipuminen ovat kaikki tärkeitä psykologisen hyvinvoinnin kannalta. Suojaavia tekijöitä ovat selviytymiskyky, sinnikkyys, pärjäävyys ja sosiaaliset tukiverkostot. (Kerkkäinen & Säävälä 2015, 22–23.) THL:n mukaan (THL 2023a) mielen hyvinvointiin myönteisesti vaikuttavat muun muassa seuraavat tekijät: läheiset suhteet, työ tai opiskelu, erilaiset tukipalvelut ja yhteiskunnan päätökset sekä biologiset ominaisuudet.

Maahanmuuttajilla on usein suurempi riski kärsiä mielenterveysongelmista, kuten traumaperäisestä stressihäiriöstä (PTSD), masennuksesta ja ahdistuksesta, johtuen muun muassa pakolaisuudesta, kotimaan konflikteista tai muista traumaattisista kokemuksista (Rai ym. 2023).

Lisäksi kielimuuri, sosiaalinen eristäytyminen ja syrjintä voivat vaikuttaa kielteisesti mielenterveyteen. Monikulttuuriset mielenterveyspalvelut ovat siksi keskeisiä hyvinvoinnin edistämässä, mutta perinteiset terapiamuodot saattavat joskus olla riittämättömiä tai leimaavia, minkä vuoksi luonnonläheiset menetelmät voivat tarjota kulttuurisensitiivisiä vaihtoehtoja.

3.2 Pilottipäivän asiakasryhmä

Maahanmuuttajat, jotka osallistuivat pilottipäivään, olivat ympäri maailmaa saapuneita koulutettuja maahanmuuttajia. Esimerkiksi Egyptistä, Ukrainasta, Englannista, Iranista, USA:sta ym. He kaikki opiskelevat Turun AMK:n Loimaan kampuksella sosionomiksi. Toinen meistä, Marina, teki viimeisen laajentavan harjoittelunsa auttamalla heitä opiskeluissaan Turun ammattikorkeakoulussa. He pääsivät uuden hankkeen ”Maakunta työllistää” kautta opiskelemaan sosionomiksi kahden vuoden täydennyskoulutuksen kautta. Useimmilla heistä

oli taustalla ammattikorkeakoulutus tai yliopistokoulutus sosiaali-terveys tai kasvatusalalta. Tämä ryhmä oli ihanteellinen meille, koska heillä oli teoreettista sekä käytännön osaamista. Heillä oli omakohtaista kokemusta maahanmuutosta, mikä antoi syvällisen näkökulman siihen, miten kotoutumisprosessi, mielenterveyden haasteet ja uuden kulttuuriympäristön vaikutukset voi kohdata. Lisäksi heidän aiempi koulutustaustansa toi projektiin akateemista valmiutta analysoida ja käsitellä monimutkaisia teemoja, kuten mielenterveyden tukemista luonnon ja metsän kautta. Koska he olivat jo aloittaneet sosionomiopintoja ja ehtivät perehtyä hyvinvoinnin edistämiseen ja eri väestöryhmien tarpeisiin, he osasivat tarkastella aihetta sekä ammattilaisen että maahanmuuttajan näkökulmasta. Ryhmän moninaiset taustat ja kokemukset rikastuttivat pilottipäivän kehitystyötä. He kykenivät arvioimaan ja kommentoimaan mallin käytännöllisyyttä sekä ehdottamaan parannuksia, jotka huomioivat erityisesti maahanmuuttajien tarpeet. Näin he olivat tärkeässä roolissa kehittämässä toimintamallia, joka voisi tulevaisuudessa hyödyttää laajempaa joukkoa maahanmuuttajia.

4 Mielenterveys ja luonnon hyvinvointivaikutukset

”Luonto yhdistää meitä kaikkia, riippumatta siitä, mistä tulemme tai mitä kieltä puhumme. Metsät, järvet, vuoret ja taivaanranta kertovat tarinoita, jotka ylittävät kulttuuriset ja kielelliset rajat. Kun ihmiset eri taustoista kokoontuvat luonnon äärelle, syntyy yhteinen tila, jossa voidaan jakaa kokemuksia ja ymmärrystä. Luonto toimii universaalina kielenä – sen kauneus, voima ja rauha koskettavat meitä samalla tavalla, olimmepa kuka tahansa. Se tarjoaa paikan, jossa erilaiset perinteet, uskomukset ja tavat voivat kohdata ja rikastuttaa toisiaan. Luonto ei erottele, vaan kutsuu meitä luomaan yhteyden paitsi itseemme myös toisiimme.”

Niina ja Marina

4.1 Luonnon vaikutus mielenterveyteen

Luonto ja vihreät alueet ovat keskeisiä mielenterveyden tukemisessa. Mieli tarkoittaa yksilön sisäistä kokemusmaailmaa; sitä voidaan kutsua myös psyykkeeksi. Mieli on psyykkisten prosessien joukko (havainto, muisti, ajattelu), jotka mahdollistavat ympäristön ymmärtämisen ja vuorovaikutuksen sen kanssa. (Kalliopuska 2005, 125.) Ihmismielen toimintaa ei voida ymmärtää erillään mielen biologisista perusteista, kuten perimästä, ja ilman varhaisten sosiaalisten suhteiden, yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutusta, jossa henkilö syntyi (Toivio & Nordling 2009, 15).

Mielenterveys viittaa ihmisen henkiseen hyvinvointiin ja kykyyn selviytyä arjen haasteista. Se sisältää yksilön tunteet, ajatukset, käyttäytymisen sekä kyvyn luoda ja ylläpitää ihmissuhteita. Hyvä mielenterveys auttaa ihmistä käsittelemään stressiä, tekemään rakentavia päätöksiä ja osallistumaan aktiivisesti yhteisöön. (Kalliopuska 2005, 125.) Mielenterveys ei tarkoita pelkästään mielen sairauksien puuttumista, vaan sitä voidaan ajatella laajana jatkumona, johon vaikuttavat monet tekijät, kuten elämäntilanteet, ihmissuhteet, perintötekijät, ympäristö ja tukiverkostot. Jokaisella on ajoittain

mielenterveyteen liittyviä haasteita, mutta tukea ja hoitoa tarjoamalla voidaan auttaa ihmisiä palauttamaan tasapaino. Mielenterveyden ylläpitäminen on yhtä tärkeää kuin fyysisestä terveydestä huolehtiminen. (Toivio & Nordling 2009, 84–85.)

Monet tutkimukset ovat osoittaneet, että oleskelu luonnossa voi vähentää stressiä, kohentaa mielialaa ja parantaa kognitiivisia toimintoja (Bratman ym. 2019, 117–141). Tutkimukset ovat toistuvasti osoittaneet, että luonnossa oleminen voi parantaa henkistä hyvinvointia, vähentää stressiä ja ahdistusta sekä lisätä yleistä onnellisuutta (Tyrväinen 2023). Luontoympäristöt voivat tarjota paikan rentoutumiselle ja reflektiolle sekä tarjota sosiaalista tukea esimerkiksi ryhmäkävelyiden kautta. Suomessa erityisesti metsien rooli on merkittävä, sillä ne ovat helposti saavutettavissa ja kulttuurisesti tärkeä osa hyvinvointia (Tyrväinen ym. 2014). Tämä on erityisen tärkeää maahanmuuttajille, jotka saattavat kokea traumaattisia tai stressaavia tilanteita muuttokokemuksensa aikana (Castaneda ym. 2018, 49–51).

Esimerkiksi tutkimukset Euroopan maahanmuuttajayhteisöissä ovat osoittaneet, että ulkoilu ja luonnossa vietetty aika voi helpottaa sopeutumista uuteen ympäristöön tarjoamalla henkistä lepoa ja tilaa reflektoida uusia kokemuksia (Grigoletto ym. 2023).

4.2 Green Care menetelmänä

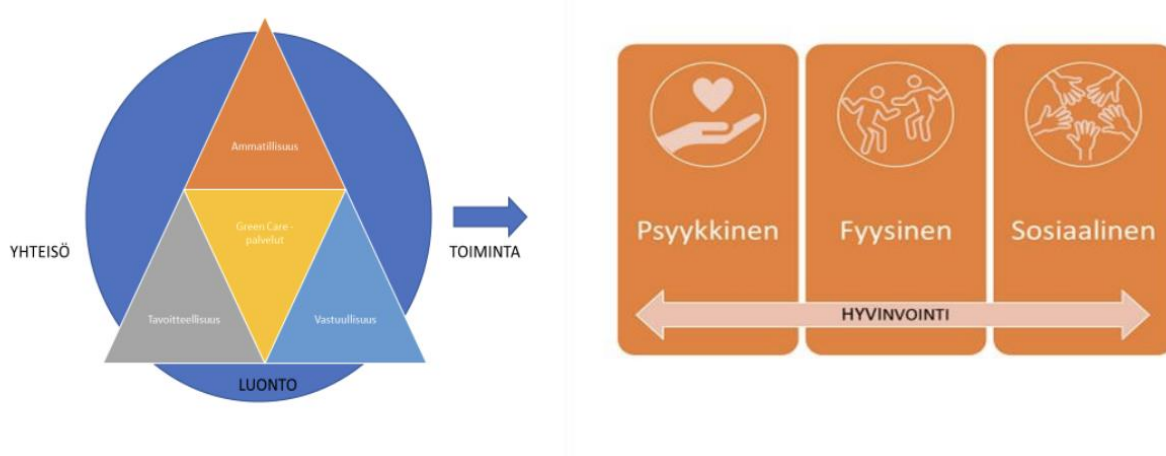
Green Care on hyvinvointiin tähtäävä menetelmä, joka hyödyntää luonnon, eläinten, puutarhan ja maatilaympäristöjen mahdollisuuksia edistääkseen ihmisten hyvinvointia. Näitä keinoja sovelletaan laaja-alaisesti esimerkiksi kuntoutuksessa, kasvatuksessa, valmennuksessa sekä terapiassa. Green Care -toiminta jaetaan kahteen pääalueeseen: vihreään hoivaan, joka on ammattilaisten toteuttamaa tavoitteellista toimintaa, ja vihreään voimaan, joka tarjoaa luonnon virkistysmahdollisuuksia omaehtoisesti.

Green Care ei ole suunnattu vain tietyille ikäryhmille, vaan se kattaa niin lapset, nuoret, työkäiset kuin ikäihmisetkin. Toimintaa voi toteuttaa monenlaisissa

ympäristöissä, kuten maataloilla tai erityisesti suunnitelluissa sisätiloissa. Esimerkkinä ikäihmisille voi järjestää kukkaistutuksia tai muita aktiivisia toimintoja sisätiloissa. Green Care menetelmät ovat tulevaisuutta, niin me uskomme.

Ajattelumalli mahdollistaa toiminnan soveltamisen joustavasti, sekä pienimuotoisena että laajemmassa mittakaavassa, tukien kokonaisvaltaista hyvinvointia luonnon avulla. (Kahilaniemi & Löf 2018; Kulmala 2019, 278–279, 288; Salovuori 2015, 9; Suomi ym. 2017, 9, 118–123)

Luonto, toiminnallisuus ja yhteisöllisyys muodostavat Green Care -toiminnan keskeiset osa-alueet. Näihin elementteihin liittyvät luonnonläheisyys, kokemuksellisuus sekä osallisuus tiettyyn yhteisöön. Toiminnan perustana ovat aina ammatillisuus, vastuullisuus ja selkeä tavoitteellisuus. Tämä tarkoittaa, että kaikki kolme osa-aluetta sisällytetään prosessiin suunnitelmallisesti ja systemaattisesti. (Kahilaniemi & Löf 2020, 5)



Kuva 3. Green Care -menetelmä. (Kahilaniemi & Löf 2018, 5)

Hyvinvointi on kokonaisvaltainen käsite, joka sisältää fyysisen ja psyykkisen terveyden, elämänlaadun, turvallisuuden sekä mahdollisuuden osallistua yhteisöön. Se kattaa myös sosiaalisen hyvinvoinnin, kuten ihmissuhteet, taloudellisen turvan ja itsensä toteuttamisen mahdollisuudet. Hyvinvoinnin edistämisen tavoitteena on vähentää väestöryhmien välisiä eroja, ehkäistä

syрjäytymistä ja sairauksia sekä parantaa elämänlaatua. Suomessa tämä työ kuuluu sosiaali- ja terveydenhuollolle yhteistyössä kuntien ja järjestöjen kanssa. (THL 2023a.)

Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa kehon toiminnallista terveyttä, joka sisältää riittävän unen, liikunnan, terveellisen ravinnon ja sairauksien ehkäisyn. Se on perustana muille hyvinvoinnin osa-alueille ja edellyttää tasapainoista elämäntapaa. (Metsäniemi 2024.) Psykkinen hyvinvointi viittaa mielen tasapainoon, resilienssiin ja kykyyn käsitellä tunteita sekä arjen haasteita. Se korostaa myönteistä minäkuvaа, tyytyväisyyttä elämään ja toimivia selviytymiskeinoja. (Metsäniemi 2024.) Sosiaalinen hyvinvointi puolestaan käsittää merkitykselliset ihmissuhteet, yhteenkuuluvuuden tunteen ja sosiaalisen verkoston tuen, jotka ovat olennaisia kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (Metsäniemi 2024).

Seuraava kuva avaa Green Care -toiminnan muotoja ja palveluja, jotka on jaettu kahteen pääkategoriaan: Luontohoivaan ja Luontovoimaan. Näitä palveluja voidaan hyödyntää: metsässä, vesistöissä, eläinten parissa, puutarhassa ja maatilalla.

Luontohoiva keskittyy terapeutisiin ja kuntouttaviin toimintoihin, kuten metsäympäristössä toteutettavaan luontoavusteiseen terapiaan, vesistöterapiaan, eläinavusteiseen toimintaan ja maatalan kuntoutuspalveluihin. Luontovoima taas painottuu kasvatukseen, opetukseen, hyvinvointipalveluihin ja omaehtoiseen virkistykseen, esimerkiksi luontoavusteisen pedagogiikan, eläinavusteisen vuorovaikutuksen sekä puutarha- ja maatilatoiminnan muodossa.

Kuva havainnollistaa, kuinka Green Care -toiminta voi tukea henkistä ja fyysistä hyvinvointia luonnon eri ympäristöissä. Palvelut vaihtelevat intensiivisestä terapiasta kevyempiin hyvinvointia ja virkistystä edistäviin aktiviteetteihin, mikä mahdollistaa toiminnan soveltamisen monipuolisesti eri tarpeisiin.

Opinnäytetyössämme Alkumaa Oy:n uusi Green Care-palvelu sijoittuu metsäympäristöön ja on kuntouttavaa toimintaa luonnossa. Sitä voidaan toteuttaa Luontohoiva tyyppisenä palveluna, koska se vaatii ammattiosaamista.

GREEN CARE -TOIMINTATAVAN KÄSIKIRJA & LUONTOHOIVAN JA LUONTOVOIMAN LAATUTYÖKIRJA

		Metsä	Vesistö	Eläin	Puutarha	Maatila	
Green Care -palvelu	Luontohoiva	Terapia tai kuntoutus	Luontoavusteinen terapia	Terapia vesistöympäristössä	Eläinavusteinen terapia	Puutarhaterapia	Terapia maatai metsätilympäristössä
	Luontovoima	Kuntouttava tai terapeuttinen toiminta	Kuntouttava toiminta luonnossa	Kuntouttava toiminta vesistöympäristössä	Sosiaalipedagoginen eläinvoiminta	Sosiaalinen ja terapeuttinen puutarhatoiminta	Kuntouttava toiminta maatilalla tai metsätilympäristössä
	Luontovoima	Kasvatus ja opetus	Luontoavusteinen pedagogiikka	Pedagogiikka vesistöympäristössä	Eläinavusteinen pedagogiikka	Pedagoginen puutarhatoiminta	Pedagoginen toiminta maatilalla
	Luontovoima	Ohjattu hyvinvointitavoitteleva palvelu	Hyvinvointipalvelu metsäympäristössä	Hyvinvointipalvelu vesistöympäristössä	Hyvinvointipalvelu eläinavusteisesti	Hyvinvointipalvelu puutarharympäristössä	Hyvinvointipalvelu maatilarympäristössä
	Luontovoima	Omaehtoinen virkistys- ja harrastustoiminta	Oleskelu ja liikkuminen luonnossa	Omaehtoinen vesiympäristön virkistyskäyttö	Vuorovaikutus eläinten kanssa harrastuksena	Puutarhanhoito harrastus- tai virkistystoimintana	Maanviljely tai metsätilympäristössä harrastuksena

© Luke, Elinor Vehniäinen 2021

Kuva 4. Luontoon perustuvia palvelu- ja toimintamuotojen havainnollistaminen (Luke ja GCF ry. 2021, 10).

Luonto ja siihen liittyvät elementit ovat vähentyneet kaupungistumisen myötä. Iso-Britanniassa toteutetussa 18 vuotta kestäneessä tutkimuksessa vertailtiin maaseudulla ja kaupungissa asuvien ihmisten hyvinvointia. Tulokset osoittivat, että maalla asuvat olivat selvästi tyytyväisempiä elämäänsä ja kärsivät vähemmän masennuksesta kuin kaupunkiympäristössä asuvat. (Green Care Finland, n.d.a; Thompson ym. 2012.)

Samanlainen ilmiö havaittiin myös hollantilaisessa tutkimuksessa, jossa maalla asuvien ihmisten terveydentila osoittautui selkeästi paremmaksi kuin kaupunkimaisessa ympäristössä asuvien. Tutkimuksessa testiryhmälle

näytettiin päivittäin kuvia luonnosta ja kaupunkimaisemasta. Tulosten perusteella luontokuvien katselu alensi stressihormonitasoja ja vähensi sympaattisen hermoston aktiivisuutta. (van der Berg ym. 2015, 15861, 15863–15869.)

Suomalaisten toteuttamissa 16 tutkimuksessa on havaittu, että luonnolla on merkittävä vaikutus hyvinvointiin. Jo viiden tunnin oleskelu viikossa tai kahdesta kolmeen käyntiä luonnossa kuukaudessa tarjoaa selkeitä elvyttäviä vaikutuksia. (Green Care Finland, n.d.a)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että luonnossa oleskelu ja liikkuminen vaikuttavat positiivisesti sydämen ja kehon toimintaan. Verenpaine alenee, syke ja hengitystaajuus hidastuvat, lihakset rentoutuvat ja ajatusten selkeys paranee. Tämä johtuu parasympaattisen hermoston aktivoitumisesta, mikä tukee stressinhallintaa, palautumista sekä autonomisen hermoston tasapainoa. Metsässä puihin kätkeytyvät eteeriset öljyt vähentävät sympaattisen hermoston vaikutuksia, mikä edelleen edistää rauhoittumista.

Liikunnan merkitys korostuu myös: se lisää endorfiinien tuotantoa, jotka edistävät hermoyhteyksien muodostumista ja vaikuttavat aivojen hippokampuksen kokoon. Tämä voi parantaa muistia ja keskittymistä sekä ehkäistä näihin liittyviä ongelmia. Metsäympäristössä liikunnan vaikutukset tehostuvat happirikkaan ilman ansiosta. Endorfiinit toimivat yhdessä esimerkiksi naurun kanssa lisäten kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Green Care Finland n.d.a; Nylander 2018, 29, 55; Salovuori 2015, 73; Weeland ym. 2019, 2–3)

Japanilaisten tutkimusten mukaan metsässä liikkuminen voi nostaa veren valkosolujen vasta-aineiden tasoa jopa viikkojen ajaksi. Hengityksen kautta elimistöön kulkeutuvat fytonsidit – haihtuvia yhdisteitä, joita metsän puut vapauttavat, voivat parantaa ihmisen immuunijärjestelmää ja suojata sairauksilta. Hyvinvointia voidaan lisätä myös shinrin-yoku-menetelmällä, eli metsäkylvyllä, jossa tärkeää ei ole matkan pituus, vaan luonnossa vietetty aika, joka kestää yleensä kahdesta kolmeen tuntia. Metsäkylpy voi sisältää esimerkiksi istumista sammalmättäillä tai makoilua puiden varjossa. Lyhyetkin

kävelyt tai samoilu metsässä voivat vaikuttaa myönteisesti terveyteen monin tavoin – fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Ne edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia vahvistamalla immuunipuolustusta, vähentämällä stressiä ja lisäämällä mielihyvää. (Choukas-Bradley 2018,15–18, 26–27; Robbins, 2020.)

4.3 Luontokotoutumisen vaikuttavuus hyvinvoinnissa

Potentiaali luontoympäristöjen käytössä on suuri erityisesti terveys- ja hyvinvointihyötyjen osalta. Sitran rahoittamassa hyvin laajassa tutkimuksessa, etsittiin tutkimus luonnon ja terveyden väliseen vaikuttavuuteen. Tässä tutkimustiedolla on tärkeä rooli osoittaa, millaisia terveysvaikutuksia tutkimustiedolla ihmiseen on ja millainen hyöty sillä voi olla kansantaloudellisesti ja samalla tuoda säästöjä terveydenhuoltoon. Tutkimusnäyttöä kerättiin kahdenkymmenen vuoden ajalta kattavan Pohjoismaalaisen kirjallisuuskatsauksen avulla. (Sitra 2024.)

Selkeää näyttöä löytyy erityisesti luonnossa liikkumisella stressin vähenemiseen, mielialan kohenemiseen, sovellettavissa mielenterveyden haasteiden ehkäisyssä ja hoidossa. Ihmisen stressitason laskeminen auttaa hallitsemaan stressiä paremmin eli ihminen kokee rentoutumisen, rauhoittumisen ja elpymisen kokemuksia luonnossa ollessaan. Lisäksi diabeteksen ja astman hoidossa luontoaltistuksesta oli paljon näyttöä. Metsä koettiin useimmiten mielipaikaksi, joilla oli positiivisin vaikutus ihmiseen ja olivat jokaiselle helposti saavutettavissa. Samankaltaisia vaikutuksia koettiin virtuaalisella luontovaikutuksella olevan. Immuunipuolustuksen vahvistuminen tukee koko kehon järjestelmää terveyden ylläpitämisessä ja autoimmuunisairauksien ehkäisemisessä. Tutkimuksen suurena tavoitteena on lisätä sotealan toimijoiden tietoa luonnon terveysvaikutuksista ja rohkaista sosiaali- ja terveyssektoria sairauksien hoidosta niiden ehkäisyyn sekä lisätä luontolähtöisiä tapoja omahoito-ohjelmiin ja hoitopolkuihin. Olisi tärkeä, jos luontoympäristöjen mielenterveyden hyödyt saataisiin näkyväksi esimerkiksi ”Duodecimiin: Hyvä käytäntö- suosituksia”-sivuilla. Luontoympäristön hyödyt saavutetaan parhaiten, kun ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään.

Terveyshyödyt vahvistavat ja limittyvät liiketoimintaan. Raportissa ehdotetaan tulevaisuuden innovaationa perustaa Suomeen kansallinen luontoterveysohjelma, jotta luonnon terveyshyödyt tavoittaisivat jokaisen ja helpottaisivat sote puolen taakkaa sairauksien hoidossa. (Tyrväinen ym. 2024, 4, 10–12, 58–59.)

Turun yliopiston tutkimuksissa selvitettiin, miten luonnossa oleminen ja toimiminen tukevat kotoutumista ja maahanmuuttajien hyvinvointia.

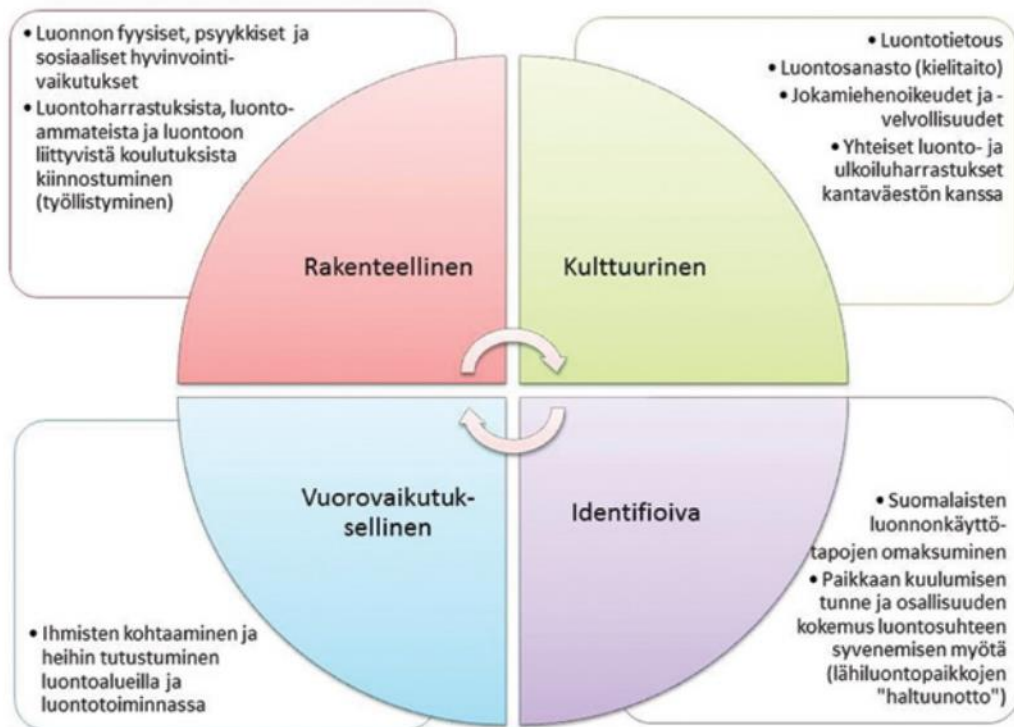
Tutkimuksessa nousi esille, miten maahanmuuttajien lapsuuden, kulttuurin ja aikaisemmillä elinympäristöillä on vaikutusta luontosuhteen muodostumiselle. On tärkeää tarjota riittävästi tietoa luontokohteista ja sekä luonnon tuottamasta hyvinvoinnista maahanmuuttajien omilla kielillä. Kulttuurien huomioimisessa luontokohteissa olisi tärkeää tiedostaa kielen saavutettavuus, siksi joko sähköiset ohjeet tai kyltein ohjeita miten luontokohteissa tulee toimia, kuvatuki, symbolit ja värit selkeyttävät viestintää. Maahanmuuttajille on hyvä tarjota riittävä tietopaketti liikunta- ja luontopoluista, pukeutumiseen säähän sopivalla tavalla sekä käyttäytymissäännöistä. (Heino ym. 2022)

Tutkimuksessa avataan muualta tulleiden taustoja ja haasteita eli toisesta kulttuurista tulevalle ihmiselle voi olla pelkoja ja ennakkokäsityksiä liittyen suomalaisen luontoon. Kotoutumistyössä on osattava tunnistaa esteitä, joita esimerkiksi luonnossa toimimiseen voi liittyä, kuten maahanmuuttajien asenteet, tiedot ja tunteet. Sosiaalisia esteitä luontosuhteen kehittymiselle on motivaation puuttuminen, eli ei haluta mennä metsään ilman syytä. Kulttuurisia esteitä on tiedon puute luonnon hyvinvointivaikutuksesta ja jokaisen oikeuksista; siksi selkokielellä tai maahanmuuttajan omalla kielellä tarvitaan tietoa julkisen ja yksityisen tilan erottamisesta. Tunteisiin liittyviä esteitä maahanmuuttajan kotoutumisessa voi olla se, että koetaan luonto pelottavana ja fyysisiä esteitä taas on pitkät etäisyydet luontokohteisiin. Puistot ja lähialueet maahanmuuttajat kokivat kauniina ja turvallisena, metsä taas koettiin pelottavana opasteiden puuttuessa. Keskeisenä tutkimuksessa nousi esiin, että yhteinen tekeminen vahvisti yhteisöllisyyttä, luontosuhdetta ja kotoutumista. Erilaisten viestintäkanavien hyödyntäminen on tärkeää luontokotoutumisessa, sillä tiedon

tarve on muualta tulleilla suuri kulttuurierojen ja taustojen vuoksi. (Heino ym. 2022.)

Luontokotoutumisella tarkoitetaan myös maahanmuuttajan identiteetin rakentumista eli toimijuuden ja luontokokemusten avulla vahvistetaan maahanmuuttajan kykyjä siten, että hänen on helpompi tulla osaksi yhteiskuntaa. Oppiessaan turvallisesti kulkemaan luonnossa, ymmärtäessään jokaisen oikeudet, ja luonnon hyödyntämisen mahdollisuudet luontosuhde vahvistuu ja ihmiselle herää halu huolehtia luonnosta. Maahanmuuttajille on tärkeää oppia tunnistamaan kasveja, uusia sanoja ja käsitteitä. Kulttuurisensitiivisyyden huomioon ottaminen on tärkeää hallita työskennellessä maahanmuuttajien parissa. (GreenCareFinland 2018, 27–32.)

Luontokotoutuminen muodostuu erilaisista osista, jotka toimivat yhdessä ja toimivat toisiaan täydentäen. Kuvan 3. avulla hahmottuvat selkeästi rakenteellinen, vuorovaikutuksellinen, kulttuurinen ulottuvuudet ja näiden kolmen tason kautta avautuu mahdollisuus saavuttaa luontolähtöisyyteen liittyvä kotoutumisen identifioiva taso. Kun maahanmuuttaja on omaksunut Suomessa luonnossa toimimiseen liittyviä sääntöjä ja tapoja, kokee hän osallisuutta ja tasavertaisuutta luonnossa liikkuessaan.



Kuva 5. Green Care ja kotoutumisen ulottuvuudet (Jokela & Uusitalo 2019, 17)

Luonnon elvyttävällä merkityksellä on tärkeä rooli nykyajan elämänrytmin säätelyssä. Elpyminen tarkoittaa mielialan kohentumista, kehon stressitasojen laskua ja keskittymiskyvyn paranemista. Luonnossa vietetty aika tukee rentoutumista, auttaa lievittämään huolia ja pelkoja sekä vahvistaa henkistä tasapainoa. Tämä parantaa toimintakykyä ja lisää voimavaroja itsesäätelyn tueksi. Elpyminen edistää toimintakyvyn vahvistumista ja tukee henkisiä voimavaroja, jotka ovat olennaisia psyykkiselle itsesäätelylle. Elvyttävyyden käsitteen katsotaan sisältävän mielenterveyttä suojaavan ja ongelmia ennaltaehkäisevän näkökulman. Samalla se tukee itsetunnon parantumista ja auttaa lisäämään jaksamista arjessa. (Malinen ym. 2020, 38.) Varsinkin työelämässä ja opiskelijoiden arjessa uupuminen, tietotulva, ylikuormitus tiedon käsittelemisestä ja jatkuva tarkkaavuuden ylläpitäminen kuormittaa, samalla haasteet jatkuvat kotiympäristössä median ja somen maailman verkon ärsyketulvan osalta. Meidän aivomme eivät osaa erotella virtuaalisen tai todellisen aistiärsyksen eroa, siksi vaaraa ennakoivat

signaalit tuottava solujemme välittäjäaineissa sähkökemiallisen reaktion. Kehossamme aktivoituu tämän takia hormonaaliset tunnereaktiot, jotka mahdollistavat fyysisen taistele ja pakene aktiivisuuden. Kotisohvalla ollessamme puhelinta selaillessa meidän ei tarvitse paeta, mutta silti kehossamme stressitaso nousee. Aivomme ja hermostomme kokevat median tuottaman ärsyketulvan samoin kuin vilkkaan aisteja ärsyttävän kaupunkiympäristön. (Arvonen 2017, 20–21.)

Ihminen lajin mukaisesti ei vielä ole kehittynyt sopeutumaan kaupunkiympäristön aistitulvaan ja ärsykkeisiin. Metsän on tutkimusten kautta todettu helpottavan ihmistä palautumaan väsymyksestä, aistien ja aivojen kuormituksesta. Tärkeimpänä oivalluksena ja syynä, miksi halusimme opinnäytetyössämme nostaa esiin elpymisen kokemusta metsäympäristössä, on se, että luontokokemusten positiiviset psyykkiset ja voimavaraistavat vaikutukset ovat jokaisen saavutettavissa, ilmaisia ja nopeasti vaikuttavia ja tätä kutsutaan elpymiseksi. Lisäksi elpymisessä korostuvat rauhoittuminen, rentoutuminen, huolien, pelkojen, kiireen tunteen helpottuminen, palautuminen tarkkaavuutta ja keskittymistä vaativista tehtävistä. (Arvonen 2017, 20–21.)

Ympäristöpsykologi Kirsi Salonen avaa luonnon hyvinvointivaikutuksia moninäkökulmaisesti Kaplanien teorian avulla. Hyvinvointivaikutukset liittyvät tarkkaavuuden elpymiseen ja stressistä elpymiseen eli henkisen uupumisen lieventyminen tai stressistä palautuminen. Teorian avulla luontoympäristö auttaa meitä palauttamaan tarkkaavuuden eli puhutaan elpymisestä. Elpymistä on lumoutuminen, arjesta irtautuminen, kokemus johdonmukaisuudesta ja sopivuus itselle eli kokijan toiveet ja tunteet. Negatiivisten tunteiden väheneminen. (Salonen 2020, 18–19.)

Salonen avaa Green Care toimintaa luontoperustaisuudella, kokemuksellisuudella ja osallisuudella, sillä asiakkaan saama kokemus luonnossa voi olla toiminnallista tai luonnon havainnointia. Osallisuuden kokemuksen syntymiseen vaikuttaa mielipaikka, eläin tai yhteisö. Ekopsykologiset menetelmät eli kokonaisvaltaiset luontokokemukset Salonen katsoo lukeutuvan Green Care menetelmiin. (Salonen 2020, 25.)

4.4 Stressi, turva ja polyvagaalinen teoria

Polyvagaalinen teoria on neurofysiologi Stephen Porgesin kehittämä malli, joka selittää autonomisen hermoston toimintaa ja sen vaikutusta ihmisen käyttäytymiseen ja vuorovaikutukseen. Teoria tuo esiin, miten hermosto reagoi eri tilanteisiin hierarkkisella tavalla, joka vaikuttaa turvallisuuden tunteeseen, selviytymisreaktioihin ja sosiaaliseen yhteyteen. Polyvagaalinen teoria painottaa sitä, kuinka tärkeää turvallisuuden tunne on ihmisen hyvinvoinnille. Kun hermosto kokee ympäristön turvalliseksi, se mahdollistaa sosiaalisen vuorovaikutuksen ja emotionaalisen säätelyn. (Nurmenniemi 2023.) Teoria on saanut paljon huomiota psykoterapian, traumanhoidon ja stressinhallinnan kentillä, koska se auttaa ymmärtämään, miten keho ja mieli toimivat yhdessä sopeutumisessa ja selviytymisessä.

Turvallisuuden tunne onkin merkityksellinen tehtäessä töitä maahanmuuttaja taustaisten ihmisten parissa. Voimakkaita tunteita on helpompi lähestyä luovien menetelmien kautta. Polyvagaalinen teoria auttaa meitä helpommin ymmärtämään elimistömme stressikäsitteen määritelmän. (Leikola ym. 2016, 55–61.)

Sitran laaja tutkimus on tuonut esille, kuinka merkittävästi luonnossa oleminen voi vähentää stressiä ja vaikuttaa hermostoon. Tätä selittää niin sanottu polyvagaalinen teoria, joka käsittelee turvallisuuden tunteen vahvistamista ja sitä, miten kehomme reagoi eri tilanteissa – joko turvallisessa tai uhkaavassa ympäristössä. Maahanmuuttajilla, erityisesti sodan tai pakolaisuuden kokeneilla, on usein todettu ahdistusta, stressiä, pelkoa ja traumoja. Näissä tilanteissa hermosto saattaa olla jatkuvassa hälytystilassa, mikä tarkoittaa, että keho on joko ”taistele tai pakene” -tilassa tai täysin lamaantunut. Näitä reaktioita voi havaita myös ulospäin esimerkiksi ihmisen käyttäytymisessä. Kun stressitaso nousee korkeaksi, keho käynnistää automaattisesti hälytysmekanismin, jotta ihminen selviytyisi mahdollisesta vaarasta. Polyvagaalisella jarrulla tarkoitetaan kehon kykyä oppia säätelämään itseään niin, ettei hälytystilaa aktivoida turhaan. Tämä tapahtuu, kun hermosto alkaa tunnistaa turvallisuuden tunteita.

Traumaattiset kokemukset voivat kuitenkin jättää hermoston pysyvästi ylivirittyneeksi, mikä nostaa stressitasoa ja vaikuttaa myös immuunijärjestelmään. Tällöin keho voi reagoida monella tavalla: taistelemalla, pakenemalla, jähmettymällä tai joutumalla jatkuvaan ylivireyteen tai lamaantumiseen. Nämä ovat kehon selviytymiskeinoja vaaratilanteissa. (Leikola 2016)

Turvan kokemisen tunne auttaa ihmistä kokemaan sosiaalista liittymistä ihan tavallisiin asioihin, kuten työhön, leikkiin, luovien ajatusten ajatteluun. Leikola (2016) kirjoittaa sosiaalisen turvan olevan ihmiselle lajityypillistä kanssakäymistä ja kommunikaatiota. Esimerkkinä hän avaa miten ihminen katseella ja kuulemansa rauhallisen äänen avulla kokee olonsa turvalliseksi. Serene-työskentelyssä Turun kriisikeskuksessa hyödynnetään samoja teorioita, kuten polyvagaaliteoria, sosiaalinen liittyminen ja luontolähtöisiä menetelmiä. Haastattelimme Turun Kriisikeskuksen työntekijää Katariina Välihoa 15.11.2024 ja hän kertoi Serene-toiminnan vaikuttavuudesta maahanmuuttaja työssä. Serene hankkeessa kehitettyjä toimintamuotoja ovat: Keho ja mieliryhmät, luontoryhmä, taideryhmä ja rentoutusryhmä.

Anssi Leikola (2016), psykiatrian erikoislääkäri, avaa polyvagaalisen teorian näkökulmia uudella oivaltavalla tavalla yhdistelemällä vanhaa ja uutta tutkimusta ja teoriaa. Näin toimien lopputuloksena on uusia toimivia ja hoidollisia interventioita eli Leikolan sanoin: ”Teoria ja käytäntö voivat lähentyä, ja näköalat muuttuvat”. Hänelle tärkeintä onkin konkreettisesti päästä eteenpäin hyvin haastavien inhimillisten kokemusten hoidossa polyvagaalista teoriaa, sekä traumatutkimusta yhdistämällä. Hän korostaa, että psyykkinen terveys rakentuu vuorovaikutuksesta, yhteyden tunteesta ja kyvystä toimia yhdessä muiden kanssa. Lisäksi siihen kuuluu taito selviytyä haastavista tilanteista, mikä perustuu hermoston tasapainoiseen toimintaan. (Leikola 2016.)

Rauhoittumisella ja psyykkisen turvan kokemuksella on suuri merkitys stressin ja kuormituksen kokemukseen ja sen säätelyyn. Stressin vaikutus ajatteluamme on suuri, samoin trauma sekoittaa kehon ja mielen toimintaa, kuten hermoston epävakaisuus eli ihminen reagoi liian voimakkaasti ärsykkeisiin tai alivireisyys

eli reagoi alivireisesti. Positiivinen ja onnistunut vuorovaikutus auttaa pysymään optimaalisen vireyden tasolla. (Yli-Viikari 2022, 16.)

Tuomo Salovuori (2015, 81) on tutkimuksissaan löytänyt tekijöitä, jotka edesauttoivat asiakkaiden voimaantumista. Voimaantuminen tarkoittaa yksilön tai ryhmän prosessia, jossa he vahvistuvat, saavat lisää resursseja ja kykyä vaikuttaa omaan elämäänsä, päätöksiinsä ja ympäristöönsä. Voimaantumiseen liittyy usein yksilön tietoisuuden lisääntyminen omista oikeuksistaan, kyvykkyyksistään ja mahdollisuuksistaan, mutta myös rakenteellisten esteiden tunnistaminen ja niiden voittaminen. Voimaantuminen kotoutumisprosessissa tarkoittaa sitä, että maahanmuuttaja saa vahvuuksia ja taitoja hallita omaa elämäänsä ja yhteiskunnallista asemaansa. Tämä voi sisältää esimerkiksi oman identiteetin vahvistamista, aktiivisen toimijuuden tukemista ja osallisuuden lisäämistä yhteisössä. Voimaantuminen auttaa maahanmuuttajia löytämään resursseja, joita he tarvitsevat selviytyäkseen arjessa uudessa ympäristössä ja edistääkseen itsenäisyyttä sekä itsetuntoa. (Piironen 2024.) Voimaantumiseen vaikuttavia tekijöitä Salovuoren tutkimuksen mukaan ovat terveyttä tukeva ympäristö, hyvä ohjaus, uuden oppiminen ja onnistumisen kokemukset, osallisuus ja toiminnallinen identiteetti. Samoin Anja Yli-Viikari (2022) yksinkertaistaa asiaa: Lääketieteellisellä hoidolla voimme vähentää ongelmia, kun taas terveyttä tukevan ympäristön avulla onnistumme vahvistamaan voimavarakeskeisyyttä ja osallisuutta.

Stressitasot voivat olla kahdenlaisia: positiivisia ja negatiivisia. Kokemus omasta pystyvyydestä ja osaamisesta edesauttaa selviytymistä, mutta vastaavasti omien voimavarojen loppuminen ja stressistä palautumisen ongelma alkaa kuluttaa ihmistä ajan kuluessa. Toinen kestää päiviä ja vuosia ja toinen uupuu vasta vuosien kuluttua. Jos tekemättömät työt ja liiallinen työtahti jatkuu niin kauan, että kaikki asiat alkavat muuttua merkityksettömiltä tai hallitsemattomilta, on tehtävä pikaisesti muutoksia. Fysiologisesti stressiä jaksamme, kunnes elimistömme stressisäätelyjärjestelmä kaatuu eli autonominen hermosto romahtaa. (Arvonen 2017, 236–243.)

Puhumme toistensa vastaparista sympaattisesta ja parasympaattisesta hermostosta. Sympaattinen hermosto aktivoituu toiminnasta eli syke nousee ja verenkierto vilkastuu. Parasympaattinen eli tahdosta riippumaton hermosto huolehtii solujen toiminnasta, unen aikana erityisesti. Sydän, keuhkot, verenkierto ja aivot ja niiden toiminta kytkeytyvät yhteen tässä kokonaisuudessa ja ohjausmekanismeissa. Voimme ymmärtää stressin aiheuttaman kokonaisuuden parhaiten aivojen limbisen järjestelmän avulla ja manteliumakkeen uhkakuvien reaktioketjun kautta. Aivot kokevat ajatuksien uhkan olevan todellinen, siksi sydämen syke ja hengitystiheys nousee, verenkiertoon siirtyy happea ja kehon hormonit viestittävät pelon, vihan ja muista negatiivisista tunteista. Kehomme on tällöin valmis taistelemaan ja pakenemaan eli toimii ylikierroksilla jatkuvasti. Stressin pitkään jatkuessa, negatiiviset tunteet pitävät yllä kehon ylikierroksia, silloin ajattelu kapenee ja ihminen kokee oman tilanteensa vieläkin vaikeampana. (Arvonen 2017, 236–243.) Onneksi näihin vaikeisiin mielen ja kehon reaktioihin on olemassa yksinkertainen ratkaisu, nimittäin luonnossa oleilu. Meidän jokaisen on tärkeää ymmärtää kehomme stressireaktiomme mekanisme, jotta osaisimme paremmin arvostaa oikeasti luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia.

Sirpa Arvonen (2017, 236–243) kertoo, että luonnossa liikkuminen auttaa arvioimaan ajatuksiamme, tekojamme tai huoliamme uudessa valossa. Tällöin olemme yhteydessä kehon ja mielen tuntemuksiin ja samalla aistijärjestelmämme rauhoittaa kehon stressireaktiot niin psyykkisesti kuin fysiologisesti. Turvallisuudentunne tukee meitä elämän haastavissa tilanteissa ja elämänilon tavoittamisessa. Parhaiten voi toisinaan toimia tekemisen sijaan, olemiseen keskittyminen pysähtymisen, ympärille katsomisen ja ajatuksille tilan antamisen avulla. (Arvonen 2017, 236–243.) Tätä mielen ja kehon tilaa, sekä tunnetta tavoiteltiin pilottipäivässä räsymattorentoutushetken aikana.

Luonnossa oleilu ja rauhallinen liike rauhoittaa ajatuksemme ja tasoittaa stressihormonimme vilskeen, läsnä olemisen tunne tässä hetkessä vahvistuu. Tämä on polku, jossa kaikki asiat tuntuvat olevan kohdallaan ja ihminen voi tuntea itsensä onnelliseksi ja energiseksi. Tällöin aivojemme eri kerrokset

aktivoituvat, hermosolujen toiminta vilkastuu ja syntyy helpommin oivalluksia ja ratkaisuja mielenpäällä oleviin murheisiin. (Arvonen 2017, 236–243.) Tässä onkin yksi monista Alkumaan metsän aarteista eli keinoista, miten löytää takaisin omien oivallusten ääreen ja stressittömämpään elämään.

Luonnon vaikutus stressitasoomme on useiden tutkimusten kautta kiistaton. Esimerkiksi Luonnonvarakeskuksen tutkimuksessa, terveystieteiden tutkimuksesta ihmisen hyvinvointiin. Tutkimuksessa nousi esiin luonnossa oleilun auttavan kehoa ja mieltämme rentoutumaan ja palauttamaan aivojamme kognitiivisesta stressistä. Käytännössä palautumista tapahtuu, koska kehon stressihormonien määrä laskee, ja siksi ihminen kokee vähemmän negatiivisia tunteita. (Lipponen ym. 2023, 16.)

5 Tarinat ja kulttuuriperinteet

Tarinallisuus on menetelmä, joka voi ilmetä kehollisena, suullisena, kirjallisena tai visuaalisena ilmaisuna. Se on tapahtumien ketju, joka liittyy tiettyyn aiheeseen ja voi olla muodoltaan esimerkiksi runo, laulu, kuva, tanssi tai puhe. Tarina voi myös ilmetä hiljaisena pohdintana. Kokemusten tulkinnat muuttuvat ajan myötä, ja tarina muovautuu näkökulman, mielialan, olosuhteiden tai kulttuuristen inspiraatioiden mukaan. Tarinallisuuden perusidea on joustavuus. (THL 2023c.)

5.1 Kalevalan tarina maahanmuuttajien vahvistajana ja voimavarana

Mietimme pitkään tarinaa, joiden ympärille voimme rakentaa tapahtuman. Eräänä päivänä saimme vinkin maahanmuuttajille suunnatulta sosionomiopiskelijaryhmältä, että Kalevala on se, mitä tulee mieleen ensimmäisenä, kun puhutaan Suomesta ja luonnosta. Myös meidän yhteiseltä ystävältämme tuli sama sana, kun lenkillä vaihdoimme kuulumisiamme. Lisäksi toinen meistä, kun oli matkalla Turun ammattikorkeakoululle, keksi sen teeman koulun kadun nimistä: Joukahaisenkatu, Lemminkäisenkatu. Mielenkiintoista onkin se, että kaikki tapahtui melkein samana päivänä. Eli voimme sanoa, että tarina oli keksitty maahanmuuttajien avulla ja se oli heidän mielestensä tärkeä.

Kalevala kuvaa vahvaa suomalaista kansallista identiteettiä. Paakkunainen (2020, 14–15) on tutkinut Pro Gradussaan erityisesti yksilön suhdetta yhteiskuntaan ja kansallisen identiteetin kehittymistä yhteiskunnassa. Kalevalalla on tässä tutkimuksessa oma roolinsa. Kun ihmiset kokevat, että heillä on jotain yhteistä muiden yhteisön jäsenten kanssa, he samaistuvat siihen. Samaan yhteisöön kuuluvat tuntevat syvää yhteenkuuluvuutta ja toveruutta keskenään. Tutkimuksen mukaan, sillä ei ole merkitystä, vaikka yhteisöt olisivat kuviteltuja tai tarinaan perustuvia. Kalevan tarina auttaa kansallisella tasolla yhteenkuuluvuuden tunteen löytämisessä sekä yhteisöllisyyden kokemisessa. Yhteenkuuluvuutta syntyy yhteisten kokemusten,

yhteisen kansakunnan historian ja menneisyyden kautta, menneisyyden ja juurien kokeminen esimerkiksi yhteisten kertomusten avulla. (Paakkunainen 2020, 14–15.)

Suomalaisilla on aina ollut läheinen suhde luontoon, puihin, kasveihin ja eläimiin. Kalevalan eeposkin on merkinä vahvasta luontosuhteestamme. Kalevala on syntynyt Elias Lönnrotin keräämistä runoista. Kalevalassa pääsemme näkemään muinaista suomalaista luontosuhdetta. Kalevalassa esiintyy yli 40 erilaista luontomme eläintä aina mehiläisestä mesikämmeneen. (Hautala & Heikkinen 2009, 5.) Eläinhahmojen myyttinen merkitys kiinnosti meitä suunnittelemaan pilottipäivään voimaeläin puukorun, jonka jokainen osallistuja pääsi tekemään itselleen.

Kalevalan voimaeläimet ja eläinmyytit ovat antaneet ihmisille selityksiä ja voimaa elämästä aikojen alusta saakka. Petoeläimet ovat olleet jopa palvonnan kohteita. Eläimiin liitetty voima on auttanut ihmisiä selviytymään vaikeista haasteista, joita elämä on tuonut eteen. Vielä tänäkin päivänä eläimillä oleva symbolinen voima ja henkinen vahvuus tarjoaa nykyihmiselle ihailun aihetta. Ihminen voi löytää näiden myyttisten eläinhahmojen avulla sisimmästään erityisiä voimia ja uusia kykyjä. Esimerkiksi voimme kuvitella olevamme viisas kuin pöllö, älykäs kuin korppi tai hallita karhun voimat. Kun ihminen saa erilaisia ja uusia näkökulmia itseensä ja ajatteluunsa, voivat vaikeatkin tilanteet ratketa kevyemmin. (Tukiainen & Frey 2018, 12–13.) Tähän pohjaten valitsimme Kalevalan muinaiset eläinhahmot tukemaan identiteetin vahvistumista ihmisen tavallisen arjen keskellä.

Alkumaa Oy hyödyntää ratkaisukeskeisyyden, voimavaralähtöisten menetelmien lisäksi tarinallisuutta ja narratiivisia menetelmiä monissa palveluissaan erilaisten asiakkaiden kanssa. Alkumaa Oy:llä on käytössään narratiivinen menetelmä ”Tuhansien tarinoiden metsä”, jossa asiakas voi osallistua tarinankerrontaan ja luovaan ilmaisuun sekä edistää luontoyhteyttä. Menetelmässä on käytetty erilaisia luovia menetelmiä kuten luova puutyöpaja, tarinallisuus, kuvataide- ja runotyöpaja. (Hörkkö & Paattiniemi 2023, 31.)

Pilottipäivässä yhteistyö muiden toimijoiden kanssa vahvisti myös jokaisen osallistujan merkityksellisyyttä ja osallisuuden kokemuksia. Omien kokemusten jakaminen muiden kanssa tukee vuorovaikutuksen kautta tunteiden tunnistamisen taitoja. Luovat toimintamenetelmät toimivat silloin erityisen hyvin, kun ohjaajat pystyvät luomaan tilanteeseen innostavaa, turvallista ja jokaisen hyväksyvää ilmapiiriä.

Alkumaan menetelmällisyyteen pohjautuen Kalevala eepos toimii erinomaisena kehyskertomuksena ja punaisena lankana pilottipäivän uuden palvelun teemassa. Pilottipäivän toimintaympäristönä oli Alkumaan metsä, joka näyttäytyy vahvana elementtinä ja tarinan osallistavana näyttämönä.

Tarinallisuudella on useita positiivisia vaikutuksia ihmiseen. Tämän avulla pilottipäivän osallistajat voivat käydä läpi omaa elämänsä, kokemuksiaan ja tapahtumia sekä samalla oppia ymmärtämään sitä. Menetelmän avulla on mahdollista oppia ymmärtämään niin mennyttä kuin tulevaa. Tarinat ovat kautta aikojen kuuluneet ihmisten väliseen vuorovaikutukseen, ja niillä on merkitystä niin kuulijalle kuin kertojalle. (Hörkkö & Paattiniemi 2023, 32–33.) Pilottipäivässä ryhmän sisällä jokainen osallistuja pääsi kertomaan itselleen merkityksellisiä tarinoita Kalevalan hengessä.

5.2 Asiakaskokemuksen merkitys

Alkumaa Oy on perustettu tarinan ympärille. Kalevala sopi hyvin Alkumaa Oy:lle, koska sen tarinallisuus ja kulttuurinen merkitys tukivat yrityksen perustamisen ydintavoitteita. Kalevalan rikas kertomusmaailma tarjoaa runsaasti symboliikkaa, henkilöitä ja teemoja, joita voi hyödyntää palvelukonseptin kehittämisessä ja tarinallisuuden vahvistamisessa. Tarinallisuus tekee palvelusta elämyksellisemmän ja erottuvamman, mikä resonoi asiakkaiden kanssa ja luo yhteyksiä suomalaisiin kulttuuriperinteisiin.

Lisäksi Kalevalan kytkeminen tähän palveluun tarjosi luovan perustan palvelukehitykselle, jossa tarinallisuus ei ole pelkkä lisäelementti vaan olennainen osa palvelukokemusta. Kalevala toi uskottavuutta, syvyyttä ja

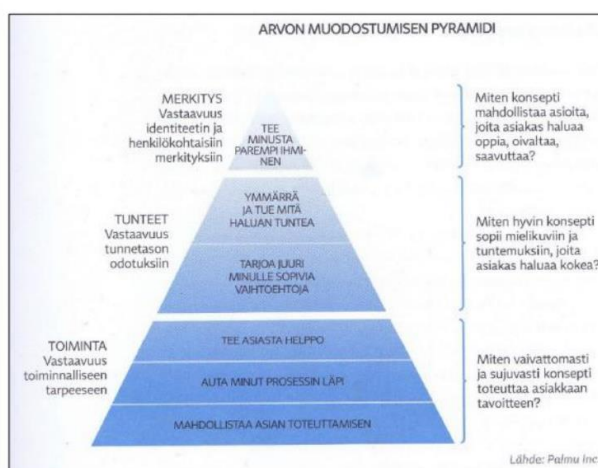
tunnetason sitoutumista, jotka olivat ratkaisevia tekijöitä Alkumaa Oy:n onnistumisessa.

Tarinan tavoitteena oli saada erottuva ja elämyksellisempi asiakaskokemus. Merkitys asiakkaille on suurempi, jos palvelu tuottaa tälle positiivisia kokemuksia, sillä positiivinen kokemus tuo onnellisuutta ihmiselle. (Aro 2023, 10–13.)

Asiakaskokemus jakautuu eri tasoihin: toimintaan, tunteeseen ja merkitykseen. Asiakaskokemukset voivat olla arkisia, tiedostettuja, mieleenpainuvia, merkityksellisiä ja transformatiivisia. Mieleenpainuva kokemus herättää tunteita ja merkitsee erityistä hyvää kohtelua. Merkityksellinen kokemus vaikuttaa henkilön tunnetason ja arvomaailmaan, vahvistaen tai muuttaen hänen minuuttansa. Transformatiivinen kokemus tuo radikaalin muutoksen ihmisen käyttäytymisessä ja ajattelussa, eli kokemus kehittää henkilöä. (Aro 2023, 10–13.)

Kokemuksemme mukaan yrittäjän vaikuttavuustarina on lyhennetty tarina palveluiden käyttäjästä, joka on hyötynyt palvelusta. Esimerkiksi, miten asiakas on kokenut palvelun ja sen, miten palvelu on häneen vaikuttanut. Pilottipäivässä maahanmuuttajat kokivat paljon positiivisia tunteita ja kokemuksia.

Pilottipäivän lopuksi maahanmuuttajat ja yhteistyökumppanimme antoivat



palautetta. Lopputuloksena palautteiden pohjalta saimme koottua Alkumaalle upean Kalevala-henkisen tarinan.

Kuva 6. Asiakaskokemuksen tasot; toiminta, tunne, merkitys. (Tuulaniemi 2011, 75).

6 Kehittämistyön toteutus

“Päivän tavoitteena on luoda turvallinen, avoin, voimaannuttava ja rentouttava yhteinen päivä. Turvallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemus rentouttaa mielen ja kehon, vähentää stressiä, vahvistaa luontosuhteen syntymistä ja tukee kotoutumista. Asiakas saa voimaa metsästä ja ryhmästä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta. Jokainen Alkumaan metsään tulija, on itse tärkein aarre. Metsästä lähtiessä tulijan mieli ja sydän on täynnä uusia aarteita, joita on löytänyt luonnosta ja itsestään.”

Niina & Marina

6.1 Opinnäytetyön taustatiedot

Aloitimme opinnäytetyön suunnittelun melkein heti aloittaessa opiskelumme, eli maaliskuussa 2023, jolloin otimme yhteyttä ”Tutkimuksen perusteet”-kurssin opettajaamme saadakseni tietoa, millainen hänen mielestään on hyvä toiminnallinen opinnäytetyö. Hänen asiantuntemuksensa oli korvamaton koko apu meille koko prosessin aikana. Meillä molemmilla on paljon kokemusta sosiaalialan töistä ja ymmärsimme, että todennäköisesti valmistumme nopeammin, kun oma ryhmämme. Vaikka suuntaavia opintoja aloitimme vasta keväällä 2024, tiesimme jo silloin mitä haluamme tehdä tulevaisuudessa. Aihe on keksitty oman kiinnostuksemme pohjalta ja toimeksiantajan tarpeesta: yrityksen uuden palveluntapahtuman kehittäminen uudelle asiakasryhmälle maahanmuuttajille. Sosionomiopintojen aikana saimme koululle esittelijän Turun Kriisikeskuksesta. Saimme paljon tietoa maahanmuuttajatyöstä, sekä heidän Luontoryhmänsä toiminnasta ja vaikuttavuudesta. Heillä on myös muita ryhmiä esimerkiksi taidelähtöistä ja toiminnallista -ryhmää. Tätä ennen olimme jo päättäneet toteuttaa opinnäytetyössämme pilottipäivän metsässä. Tästä syystä otimme yhteyttä Turun Kriisikeskuksen maahanmuuttajien parissa työskentelevään Katriina Välihaan ja haastattelimme häntä ennen pilottipäiväämme. Olemme molemmat niin Mieli Ry:n Turun Kriisikeskus kuin

me opinnäytetyön tekijöinä saman tärkeän tavoitteen takana. Eli meillä on tavoitteena vähentää maahanmuuttajien kokemaa stressiä, luonnon, toiminnallisten menetelmien, yhteisöllisyyden ja osallisuuden avulla, jotta kotoutuminen sujuisi paremmin. Lisäksi viime vuosina mielenterveysteema on tullut esiin monissa aiheissa ja on alettu ymmärtämään sen vaikutuksia ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Sen edistäminen kiinnosti meitä molempia ja menetelmien valinta löytyi yrityksen suuntautumisesta luonnonlähtöisiin menetelmiin. Loppujen lopuksi opinnäytetyön aiheeksemme tarkentui maahanmuuttajien mielen hyvinvoinnin edistäminen luonnonlähtöisillä menetelmillä.

6.2 Kehittämistyön prosessimalli ja kehittämismenetelmät

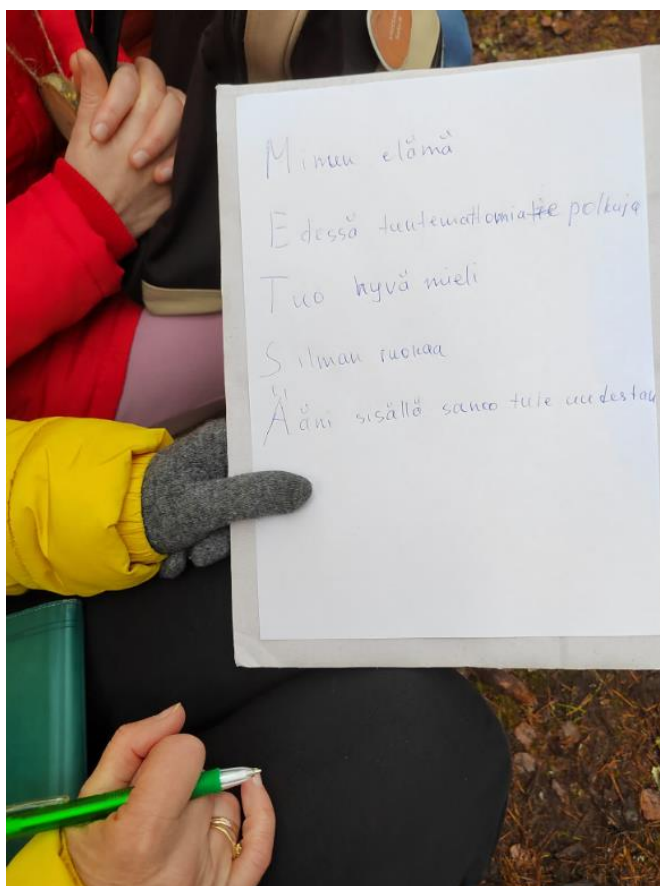
Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat olleet pitkään tiedossa, mutta tämä metsäretki toi ne konkreettisesti esiin sekä osallistujille että järjestäjille. Retki järjestettiin 31. lokakuuta 2024, ja se toteutettiin osana pilottiprojektia, jonka tavoitteena oli yhdistää kulttuuriperintö ja luonnon hyvinvointivaikutukset osaksi kotouttamispalveluita. Pilottipäivän 31.10.2024 aikataulu liitteessä 10.

Suunnitteluvaiheessa kiinnitettiin erityistä huomiota ohjelman yksityiskohtiin ja osallistujien tarpeisiin sekä valmistimme uudessa palvelussa tarvittavat materiaalit (liite 3,5,6,7,9). Materiaalien valmistamisessa huomioimme ekologisen, helppokäyttöisyyden ja selkokieliisyyden. Selkokieli on suomen kieli, joka on muokattu helpommin ymmärrettäväksi sanaston, sisällön ja rakenteen osalta. Sitä voidaan käyttää sekä suullisessa että kirjallisessa viestinnässä. (Kari ym. 2020, 189.) Suomessa selkokieltä pidetään apukielenä, joka on suunnattu henkilöille, joille yleiskielen tai muiden tavallisten kielimuotojen ymmärtäminen on haastavaa. Selkokieltä tarvitsevat esimerkiksi henkilöt, joilla on synnynnäisiä tai pysyviä neurobiologisia syitä, vammautumisen tai sairauden myötä syntynyt tarve, sekä maahanmuuttajat, joiden tarve on usein tilapäinen. (Leskelä 2019, 97.) Työstimme kuvamateriaalia selkeään visuaaliseen muotoon. Teimme Kalevalan tarinan, rasti-ohjauksen ohjelman jokaiselle, emoji-kortit, voimaeläinkuvat ja puuamulettipohja pellavanarulla. Materiaalien

valmistamisessa huomioimme kestävän kehityksen näkökulman käyttämällä kierrätys- ja luonnon materiaaleja vahingoittamatta luontoa. Laminoimme kaikki materiaalit, jotta ne kestävät pitkään ja voidaan käyttää uudelleen.

Tapahduman teemat valittiin tarkoin: maa, tuli, ilma, vesi ja henki, jotka kuvastavat Kalevalan maailmaa ja luonnon monimuotoisuutta. Jokainen teema sisälsi harjoituksia ja rastitehtäviä, jotka yhdistivät luonnon ja tarinallisuuden. Esimerkiksi hiljentymisharjoitus metsään kävellessä pohjusti osallistujien yhteyttä luontoon ja edisti läsnäolon kokemusta.

Lisäksi huomioitiin osallistujien kulttuuritaustat ja kielitaito. Ohjelma laadittiin suomen kielellä, mutta viestinnän selkeys ja ohjeiden visuaalisuus mahdollistivat monikielisen ja -kulttuurisen ryhmän osallistumisen. Yksi käyttämistämme menetelmistämme ja yksi rasteista oli Akrostico-runot.



Tämä on yksi luovan toiminnan työtapana, jossa tekstiä tuotetaan runomuotoon ja sellaisessa tilanteessa, joka ei ole tuttua osallistujalle. Alkukirjaimesta kirjoittaminen, jolloin sanasta muodostuu runo. (Karjalainen 2019, 132.) Tällainen menetelmä sopii erityisen hyvin maahanmuuttajille, koska sanavarasto ei vielä ole niin laaja. Tavoitteena onkin suomenkielen oppiminen, luovuuden herättely ja vuorovaikutus toisten kanssa.

Kuva 7. Yksi pilottipäivässä syntyneistä Akrostico-runoista (© Derkach 2024).

Huomasimme käytännön pilottipäivässä, miten tunteet yhdistyivät voimakkaasti runoihin. Runot ja tekstin sai halutessaan jakaa muille, mutta se oli vapaaehtoista.

Kun ihminen pohtii mitä haluaa omasta elämästään jakaa, se on aina hänelle merkityksellistä. Eletty, koettu sekä kirjoitettu teksti ovat erilaisia versioita kirjoittajan elämästä. Kirjoittamisella, vaikka pienellä runollakin on aina vaikutus kirjoittajaan. Kirjoittaminen ei ole koskaan kokonaan kirjoittajan kontrollissa, vaan samalla syntyy luovia odottamattomia ja uniikkeja tuotoksia. Juuri tuo ainutlaatuisuus yhteisöllisessä luovassa toiminnassa on se suola, joka voimaannuttaa osallistujaa. (Karjalainen 2019, 111–113.) Yhdessä koettu luova toiminta lisää asiakkaan kokemaa osallisuuden kokemusta, sillä osallistuja kokee merkityksellisyyden tunnetta kuulumisesta johonkin. Osallisuuden kokemus vaatii tunteen siitä, että ihminen voi itse olla vaikuttamassa kokemukseen sekä muokata ja tulkita niiden merkitystä elämässään. (Karjalainen 2019, 13.)

Tapahtuma alkoi Kalevalan tarinan kertomisella (Liite 6.). Tarina johdatti osallistajat suomalaisen mytologian ytimeen ja valmisteli heidät vastaanottamaan päivän ohjelman. Tarinallisuus opinnäytetyössämme toimii yhtenä keinona edistää maahanmuuttajien osallisuutta. Tarinallisuus on yleisesti käytössä sosiaali- ja terveystalouksissa sekä hyvinvoinnin tukemisessa. Menetelmää voidaan hyödyntää kuulluksi tulemisessa, merkityksellisyyden tunteen vahvistamisessa. Tarinat lisäävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kannattelevat ihmistä vaikeuksien keskellä, tarjoavat suojaa ja rentouttavan mahdollisuuden, jos haluaa käsitellä oman elämän vaikeita asioita. Toisinaan tarinoiden avulla voi hetkeksi päästää irti vaikeista asioista ja saada uusia oivalluksia omaan elämään. Tarinoiden avulla ihmisen voimavarat tulevat esille helpommin, ymmärrys omasta ja toisten erilaisuudesta, kulttuureista ja kohtaloista synnyttää empatiaa ja ymmärrystä muita kohtaan. Tärkeintä kuitenkin on ihmisen oma usko muutoksen mahdollisuuteen vaikeana aikana. (THL 2023c.)

Tarinan jälkeen hiljentymisharjoitus metsään siirtymisen yhteydessä syvensi osallistujien läsnäoloa. Harjoituksen aikana ohjattiin hengittämään rauhallisesti ja tarkkailemaan luonnon ääniä sekä tuntemuksia, joita maahan astuminen synnytti. Parasymptaattinen eli tahdosta riippumaton hermosto aktivoitiin sillä harjoituksella. Tällöin olemme yhteydessä kehon ja mielen tuntemuksiin ja samalla aistijärjestelmämme rauhoittaa kehonstressireaktiot niin psyykkisesti kuin fysiologisesti.

Turvallisuudentunne tukee meitä elämän haastavissa tilanteissa ja elämänilon tavoittamisessa.

Parhaiten voi toisinaan toimia tekemisen sijaan, olemiseen keskittyminen pysähtymisen, ympärille katsomisen ja ajatuksille tilan antamisen avulla. (Arvonen 2017, 236–243.)

Luontolähtöisten menetelmien, kuten "Green Care" -toiminnan, on havaittu olevan hyödyllisiä stressin ja ahdistuksen lievittämisessä sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämässä.



Kuva 8. Hiljentymisharjoitus (© Derkach 2024).

Päivän aikana toteutettiin useita toiminnallisia rasteja, jotka linkittyivät luontoon ja hyvinvointiin. Esimerkiksi ruokailu metsän antimista tarjosi mahdollisuuden oppia luonnonvarojen käytöstä ja niiden käyttämisen ilosta. Sienipaistoksen valmistaminen yhdisti osallistujat yhteiseen tehtävään, jossa jokainen oppi jotain uutta luonnosta ja ruoanlaitosta.



Kuva 9. Elämässäni ensimmäisiä suppilovahveroita! (© Derkach 2024).



Kuva 10. Sienipaistoksen valmistaminen (© Merivirta 2024).



Luontotaideteoksen rakentaminen puolestaan edisti yhteisöllisyyttä ja luovuutta hiljaisuuden vallitessa.

Kuva 11. Luontotaideteoksen rakentaminen (© Merivirta 2024).

Luonnossa tapahtuvat monikulttuuriset tapahtumat ja työpajat ovat tehokas tapa lisätä kulttuurista ymmärrystä ja solidaarisuutta maahanmuuttajien ja kantaväestön välillä. Tämä auttaa luomaan keskinäistä luottamusta ja vähentää kulttuurisia jännitteitä. (Rai ym. 2023.)

Rastien lisäksi ohjelmaan kuului liikunnallinen Kalevalan soturien taistelu, joka tarjosi leikkimielisen ja energisoivan hetken. Liikunta luonnossa lisäsi fyysistä hyvinvointia ja antoi mahdollisuuden vapauttaa sisäinen energia.

Luonto oli tapahtuman keskiössä, ja sen hyvinvointivaikutukset olivat läsnä jokaisessa hetkessä. Hiljentymisharjoitus edisti stressin vähentämistä ja keskittymiskykyä, kun taas metsäkyly antoi osallistujille mahdollisuuden rentoutua ja palautua. Luontoelementtien, kuten metsän äänien, tuoksujen ja materiaalien, yhdistäminen ohjelmaan vahvisti yhteyttä luontoon ja lisäsi hyvinvoinnin kokemusta.

Japanissa metsässä liikkumista kutsutaan nimellä shinrin-yoku, joka tarkoittaa "metsäkylpyä". Metsäkylpy on rauhoittava ja aisteja aktivoiva metsäkävely, jonka tavoitteena on edistää hyvinvointia ja rentoutumista luonnon keskellä. Osallistuja keskittyy ympäröivän luonnon aistimiseen kaikilla aisteillaan, mikä auttaa lievittämään stressiä ja parantamaan mielialaa. 2000-luvulla Japanissa tehtiin useita tutkimuksia metsien vaikutuksista ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Näissä tutkimuksissa analysoitiin muun muassa stressiin liittyviä markkereita, kuten kortisolitasoja veressä ja syljessä, sekä keskushermoston toimintaa. Tieteelliset löydökset osoittivat metsien merkittävän positiivisen vaikutuksen stressin lievityksessä. Näiden tutkimusten perusteella Japanissa luotiin sertifioituja terveysmetsiä ja koulutettiin metsäterapeutteja. Samalla kehitettiin metsäkylpyohjelmia, jotka tarjoavat kansalaisille suosituksia ja ohjeita metsissä vierailmiseen osana hyvinvointia edistävää elämäntapaa. (Tyrväinen 2015, 48–49.)



Kuva 12. Metsäkylpy-harjoitus (© Derkach 2024).

Ruuan valmistaminen ja syöminen luonnossa toivat mukanaan kiitollisuuden tunteen luonnon tarjoamista resursseista. Ruokailu metsässä ei ole pelkästään ravinnon nauttimista, vaan se on tilaisuus kokea yhteisön voima ja luontoympäristön rauhoittava vaikutus. Metsässä syöminen voi toimia syvällisenä osallistavana kokemuksena, jossa korostetaan yhteisöllisyyttä ja luonnon yhteyttä. Osallistujat ovat valmistuneet ja nauttineet ruokaa yhdessä metsäympäristössä, mikä lisäsi yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähensi stressiä. Ruokailu ei ollut vain ravitsemuksellista, vaan se tukee myös psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia.

Ruokailutilanne toimii luontaisena keskustelumahdollisuutena, jossa osallistujat jakavat kokemuksiaan, tarinoitaan ja oppivat toisiltaan. Lähirooka tuki kestävän kehityksen periaatetta.



Kuva 13. Yhteinen ruokailu metsässä (© Merivirta 2024).

Osallistavat menetelmät ruokailussa sisälsi yhdessä ruoan valmistamista luonnon antimista, mikä opetti osallistujille paitsi luontotaitoja myös kestävän kehityksen arvoja. Metsässä tapahtuva ruokailu tarjoaa myös paikan, jossa osallistujat voivat kokea seesteisyyttä ja mielenrauhaa. Luonto itsessään toimii välineenä stressin lievitykselle ja henkisellet palautumiselle, ja se on tärkeä osa hyvinvointipalveluja. Tällaisissa ympäristöissä ruokailu tukee sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia, ja se voi edistää maahanmuuttajien sopeutumista ja kotoutumista suomalaisessa yhteiskunnassa. Tällaiset luontopohjaiset osallistavat menetelmät auttavat luomaan turvallisen ja rauhallisen ympäristön, jossa maahanmuuttajat voivat kokea itsensä hyväksytyiksi ja osaksi yhteisöä.

Rastien aikana osallistujat pääsivät tutkimaan ja oppimaan luonnon monimuotoisuudesta sekä sen mahdollisuuksista tukea ihmisen hyvinvointia.

Yksi rasteista oli amulettien teko, joka tuki ja vahvisti osallistujien yhteyttä itseensä ja luontoon. Osallistujat saivat luoda voimaeläin-amulettin, joka symboloi rohkeutta, viisautta tai muita ihailemiaan ominaisuuksia Kalevalan tarinoiden hengessä.



Kuva 14. Amulettien teko (© Merivirta 2024).

Tapahtuman päätteeksi jaettiin diplomit ja kuultiin osallistujien kokemuksia. Palaute oli positiivista: osallistujat kokivat oppineensa uutta luonnosta, Kalevalasta ja itsestään. Se olikin tarkoitus. Luonto koettiin rauhoittavana ja voimaannuttavana ympäristönä. Livia-opiskelijoiden palautetuokiossa korostui onnistunut yhteistyö ja suunnittelun tärkeys.

Ohjauksessa käytimme voimavaralähtöisiä, ratkaisukeskeisiä ja positiivisen psykologian menetelmiä. Voimavaralähtöisessä ohjauksessa asiakas oivaltaa omia onnistumisen kokemuksia ja näitä voidaan hyödyntää edistämällä asiakkaan hyvinvointia. Tärkeintä tässä prosessissa on tasa-arvoinen kohtaaminen, merkityksellisyyden ja toivon herättäminen asiakkaassa, tämä yhdessä teoriaosaamisen rinnalla edistää asiakkaan hyvinvointia. (Ruutu & Putkisaari 2023, 12–13.) Maahanmuuttajien vaikeat elämänvaiheet ja kuormitus hukkaa heiltä toiveikkuuden ja minäpystyvyyden. He kokivat, etteivät voi itse vaikuttaa tilanteeseen ja ovat ongelmien vankina. Ratkaisukeskeisessä työorientaatiossa keskitytään siihen, miten kohdataan haasteet ja mihin voidaan tehdä muutoksia. Eli suunnataan energiamme siihen, mihin voi vaikuttaa eikä siihen mihin ei voi vaikuttaa. Se mihin keskitytään, lisääntyy. (Ruutu & Putkisaari 2023, 141–142.)

Vuorovaikutuksellinen tukeminen koostuu hyvin monista erilaisista näkökulmista sekä verbaalisista ja -nonverbaalisista tasoista. Sanaton viestintä niin kehonkieli, katseet, ilmeet ja eleet vaikuttavat asiakkaaseen ohjauksen aikana. Kiinnitimme huomiota omaan eläytymiseen ohjaustilanteissa. Puhutaankin aidosta läsnä olemisen mallista eli työntekijänä on mahdollisuus löytää itsestään sisäinen harmonia. (Vilen ym. 2002, 72.) Mietimme todellakin syytä onnistuneeseen ohjaukseen asiakkaiden kanssa ja tulimme siihen tulokseen, että empatia, läsnä olemisen taito ja onnistunut vuorovaikutus selittäisi ohjausprosessia. Tämä on meidän ajatuksiemme ja kokemustemme pohjalta esiin noussut oivallus. Empaattinen, lempeä ja rauhallinen läsnä olemisen taito ovat ohjaajina meidän vahvuuksiamme sitä osaamisen ydintä. Annamme asiakkaan puhua rauhassa loppuun ja annetaan tilaa hiljaisuudelle. Asiakas voi tarvita hiljaisuutta omien asioiden pohtimiseen ja ajatteluun.

Turvallisuus, luottamus ja läsnä olemisen taito asiakkaan kanssa ovat ohjauksemme lähtökohdat. Ohjaajan tulee ymmärtää, ettei tärkeintä ole se mitä itse haluaa kuulla, vaan mitä ihmisellä on sanottavana. Luottamus, kunnioitus ja tasa-arvoisuus luovat hyvän perustan dialogiselle vuorovaikutukselle. (Helminen 2016, 32–33)

Retken vaikutukset ulottuivat syväälle osallistujien kotoutumiseen. Luonto tarjosi stressittömän ja rentouttavan ympäristön, jossa osallistujat pystyivät tutustumaan toisiinsa ja jakamaan kokemuksiaan ilman kieli- tai kulttuurirajoitteita.

6.3 Kehittämistyön eteneminen

Kehittämistyön etenemisen vaiheet



Kuva 15. Kehittämistyön vaiheet

Kehittämistyö eteni suunnitelmallisesti vaiheittain ja tavoitteellisesti, mikä mahdollisti perusteellisen ja monipuolisen lähestymistavan. Työ aloitettiin keväällä 2023, jolloin luotiin pohja koko projektille ottamalla yhteyttä tutkimuksen

perusteet -kurssin opettajaan. Tämä yhteys avasi mahdollisuuden suunnitella projektia opettajan ohjauksessa ja määrittellä sen ensimmäisiä askelmerkkejä.

Keväällä 2024 työ jatkui keskittyen kohderyhmän ja teeman tarkempaan määrittelyyn. Tässä vaiheessa pohdittiin erityisesti, kenelle kehittämistyö suunnataan ja mitä sen pääteemat olisivat. Tämän jälkeen kesällä 2024 laadittiin tietoperusta, johon työ perustui. Samalla rakennettiin ohjelma, joka nojasi vahvasti teoriapohjaan sekä projektin alkuvaiheessa asetettuihin tavoitteisiin.

Syksy 2024 oli työn intensiivisin vaihe, jolloin suurin osa käytännön toteutuksesta tapahtui. Tämä ajanjakso vaati suurta panostusta ja sitoutumista, sillä useita rinnakkaisia tehtäviä vietiin eteenpäin. Syksyn alussa suunniteltiin ohjattua näytetyötä (ONT), mikä edellytti tarkkaa pohdintaa työn käytännön toteutuksesta ja sisällöstä. Lisäksi projektille löydettiin yhteistyökumppani, mikä mahdollisti resurssien ja osaamisen jakamisen.

Yhteistyön vahvistamiseksi järjestettiin palaveri, jossa sovittiin työn tavoitteista, vastuunjaosta ja käytännön järjestelyistä. Tämän jälkeen haettiin tarvittavat luvat ja sovittiin projektin aikataulut, jotta eteneminen oli selkeästi jäsenneiltyä. Syksyn aikana pidettiin useita palavereja, joissa keskityttiin pilottipäivän yksityiskohtaiseen suunnitteluun ja toteutuksen valmisteluun.

Syksyn huipennuksena järjestettiin pilottipäivä, jossa kehittämistyön suunnitelmat vietiin käytäntöön. Pilottipäivän jälkeen osallistujilta kerättiin palaute, joka tarjosi arvokasta tietoa työn onnistumisesta ja mahdollisista kehityskohteista. Palautteen lisäksi projektia syvennettiin asiantuntijoiden haastatteluilla, jotka toivat arvokkaita näkemyksiä ja lisäsivät työn luotettavuutta.

Keväällä 2025 työ päätettiin kirjoittamalla lopullinen versio. Tässä vaiheessa analysoitiin saadut tulokset ja muodostettiin johtopäätökset, jotka perustuivat palautteeseen, asiantuntijahaastatteluihin ja työn teoreettiseen pohjaan. Lopullinen versio kuvasti projektin monivaiheista prosessia ja syvällistä kehittämistä.

Kokonaisuudessaan kehittämistyö eteni johdonmukaisesti ja keskittyi huolellisesti jokaiseen vaiheeseen. Syksyn intensiivinen työtahti osoitti projektin painopisteen ja osoitti sitoutumista laadukkaan lopputuloksen saavuttamiseen. Työ ei ainoastaan toteuttanut alkuperäisiä tavoitteitaan, vaan myös loi arvokkaita näkökulmia, joita voidaan hyödyntää jatkossa vastaavissa projekteissa.

7 Kehittämistyön arviointi

7.1 Eettinen pohdinta

Eettiset näkökulmat ovat erityisen tärkeitä opinnäytetyössämme, koska työmme keskittyy maahanmuuttajien mielenterveyden tukemiseen ja luontolähtöiseen toimintaan. Aiheemme käsittelee sekä yksilöiden hyvinvointia, että kulttuurisesti herkkiä aiheita, joten on tärkeää huomioida eettiset periaatteet kaikissa työn vaiheissa. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto (2019) antaa suosituksia opinnäytetöiden eettisyyden ja tieteellisen käytännön noudattamisesta. Sitouduimme näihin periaatteisiin huomioiden myös työn kannalta keskeisen lainsäädännön, kuten tietosuojalain (1050/2018). Tämä sitoutuminen tukee opinnäytetyömme luotettavuutta.

Green Care toimintaan on säädetty eettiset ohjeistukset, joita yrittäjän tai Green Care palveluita tarjoavan toimivan tulee noudattaa. Tämän tavoite on taata Green Care palvelujen tasalaatuisuus valtakunnallisesti ja vastuullinen palvelu. Tämän laadun varmistamiseksi onkin perustettu Green Care Finland Ry:n kattojärjestön sisään laatulautakunta, joka perustuu laatumerkin hakuprosessiin, jossa merkin hakija pohtii Green Care -laatukirjan avulla sekä muihin materiaaleihin. Hakijan perusosaamiseen vaaditaan myös 5 opintopisteen opinnot Green Care toiminnan perusteista. Green Care laatumerkkien tavoitteena on todentaa asiakaslähtöisyys, vastuullisuus ja tavoitteellisuus sekä varmistaa toiminnan turvallisuus, ympäristön kunnioittaminen ja eläinten hyvinvointi. (Green Care Finland n.d.b)

Olemme saaneet kaikilta osallistujilta kirjallisen suostumuksen osallistumiseen. Heille oli kerrottu selkeästi miksi, mitä ja miten pilottipäivä etenee. Varmistimme, että osallistujien henkilöllisyys pysyy suojattuna ja käytimme anonymoivia menetelmiä tietojen käsittelyssä ja raportoinnissa.

Maahanmuuttajien mielenterveys voi olla herkkä aihe, sillä siihen voi liittyä sellaisia aiheita kuten sota, pakolaisuus ja kulttuurishokki. Metsä on itsestään

luottamuksellinen ja turvallinen tila, jossa osallistujat voivat ilmaista itseään ilman pelkoa tuomitsemisesta. Annoimme osallistujille mahdollisuuden vetäytyä toiminnasta milloin tahansa ilman, että he joutuvat perustelemaan päätöstään.

Otimme huomioon, että osallistujien kulttuuritaustat voivat vaikuttaa heidän suhtautumiseensa metsään, Kalevalaan tai mielenterveydestä puhumiseen. Varmistimme, että Kalevalan teemat eivät vahingoita tai loukkaa osallistujia uskomuksia tai arvoja. Lisäksi otimme huomioon kulttuuriin liittyvät ruokatottumukset esimerkiksi, ei punaista lihaa tai kasvisvaihtoehto.

Huolehdimme, että retkelle oli varattuna asianmukaiset välineet ja varusteet, ohjeistukset ja ensiaputarvikkeet, jotta fyysinen turvallisuus on taattu. Olimme herkkiä osallistujien reaktioille ja valmiita tarjoamaan tukea, jos joku kokee epämukavuutta. Huomioimme osallistujien mielipiteitä ja kokemuksia arvokkaana osana työmme kehittämistä ja kohtelimme jokaista omana itsenään sekä tasavertaisina osallistujina.

Opinnäytetyömme kehystarina sai alkunsa maahanmuuttajien ideasta. Tämä lisää kokemuksen merkityksellisyyttä ja ehkäisee ulkopuolisuuden tunnetta.

Varmistimme, että kaikki yhteistyötahot ovat tietoisia toiminnan tavoitteista ja menetelmistä. Huolehdimme, ettei työmme tuota haittaa osallistujille kuten leimautumista, psykologista kuormitusta tai väärinymmärrystä. Suunnittelimme vielä yhteisesti, että Livian ammattiopisto ja Alkumaa Oy käyttävät palvelumallia vastuullisesti myös tulevaisuudessa. Tällä tavalla varmistimme opinnäytetyömme toteutuksen eettisesti kestäväällä tavalla ja se edistää osallistujien hyvinvointia ilman haittavaikutuksia.

Toinen opinnäytetyön tekijöistä toimii samalla myös työn toimeksiantajana. Tämä kaksoisrooli toi mukanaan tiettyjä eettisiä kysymyksiä, jotka käsitelimme avoimesti ja huolellisesti. Tällaisessa tilanteessa voi syntyä ristiriitoja tekijän objektiivisuuden ja arvioinnin suhteen, sillä toimeksiantajan omat odotukset ja toiveet voivat vaikuttaa työn lopputulokseen. Tästä syystä olemme tiedostaneet ja pyrkineet aktiivisesti ehkäisemään mahdollisia eettisiä haasteita.

Livian opiskelijat olivat aktiivisessa roolissa retken käytännön toteutuksessa, ja heidän asiantuntemuksensa tarjosi arvokasta lisäarvoa sekä suunnitteluvaiheessa että tapahtuman aikana. Lisäksi heidän opettajansa antoi asiantuntija-arvioita sekä palautetta prosessin etenemisestä.

Pyysimme Livian opiskelijoilta ja heidän opettajaltaan palautetta sekä arviointia projektista, sillä se toimii keskeisenä keinona varmistaa työn puolueettomuus ja arvioida sen onnistumista ulkopuolisesta näkökulmasta. Palautteen avulla saimme arvokasta tietoa siitä, kuinka hyvin työ vastasi opinnäytetyölle asetettuja tavoitteita sekä kuinka toiminta palveli osallistujien tarpeita ja osallisuuden edistämistä.

Näillä toimenpiteillä olemme pyrkineet varmistamaan, että opinnäytetyö on eettisesti kestävä ja läpinäkyvä. Toimeksiantajan kaksoisrooli on käsitelty avoimesti, ja ulkopuolisten palautteen ja arvioinnin avulla olemme varmistaneet, että työssä säilyy objektiivisuus. Tämä prosessi on myös rikastuttanut opinnäytetyötä, sillä yhteistyökumppanin panos on tuonut siihen uusia näkökulmia ja parantanut sen laatua.

7.2 Tuotoksen ja toteutuksen arviointi

Opinnäytetyön lopputuloksena syntynyt palvelumalli, joka hyödyntää luontomenetelmiä maahanmuuttajien osallisuuden ja mielenterveyden tukemisessa, on toimiva ja tarpeellinen. Palvelumalli pohjautuu hyvinvointia tukeviin tutkimustuloksiin metsän terveysvaikutuksista sekä kohderyhmän käytännön tarpeisiin. (Katso tämän opinnäytetyön osa 2.2.) Se tarjoaa konkreettisia keinoja maahanmuuttajien kotoutumisen ja hyvinvoinnin vahvistamiseen, ja sen potentiaali osana kotouttamistyötä on merkittävä. Halusimme luoda mallin, jossa luonto toimii siltana eri kulttuurien välillä.

Uuden palvelun vahvuus on sen monipuolisuus ja kyky yhdistää luonnon terveyshyödyt sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Pilottitapahtuma osoitti, että maahanmuuttajat kokivat mallin hyödylliseksi ja inspiroivaksi. Palvelu rohkaisee osallistujia löytämään omia

voimavarojaan ja luo samalla tilaisuuden oppia sekä jakaa kokemuksia turvallisessa ympäristössä.

Palvelun suurin haaste liittyi kuitenkin sen taloudelliseen kannattavuuteen. Koska palvelun toteuttaminen vaatii asiantuntevia ohjaajia, suunnitelmallisuutta ja aikaa, sen kustannukset ovat melko korkeat. Tämä voi asettaa rajoitteita palvelun laajamittaiselle hyödyntämiselle, erityisesti julkisessa kotouttamistyössä, jossa resurssit ovat usein rajalliset.

Jatkossa olisi tärkeää selvittää, miten palvelun kustannuksia voitaisiin alentaa esimerkiksi hyödyntämällä digitaalisia osioita, vapaaehtoistyötä tai yhteistyöverkostoja. Myös ulkopuolisen rahoituksen hakeminen voisi tehdä palvelusta helpommin saavutettavan.

Taloudellisista haasteista huolimatta palvelu tarjoaa merkittävää lisäarvoa maahanmuuttajien hyvinvoinnille ja kotoutumiselle. Se yhdistää innovatiivisella tavalla luonnon ja yhteisöllisyyden edut, ja sillä on potentiaalia luoda pysyviä, positiivisia vaikutuksia kohderyhmän elämään.

Opinnäytetyön toteutuksen arvioinnissa hyödynnettiin osallistavia menetelmiä, kuten keskusteluita ja palautekyselyjä, jotka varmistivat, että palvelumalli vastasi kohderyhmän tarpeita. Kysyimme maahanmuuttajien ryhmästä heidän kokemuksistaan ja ajatuksista pilottipäivän aikana ja sen jälkeen.

Arviointivaiheessa käytimme osallistuvaa havainnointia ja kyselylomakkeita. Havainnoimme aktiivisesti ja osallistuvasti: yksi meistä oli kuvaajan roolissa, lisäksi yksi Livian opiskelijasta oli tarkkailijan roolissa tapahtuman aikana. (Liite 2.) Keräämämme aineisto, joka koostui muistiinpanoista (5 sivua), kuvista (41 kappaletta), videoista (5 kappaletta) ja kyselypalautteista, toimivat muistimme tukena.

Tapahtuman onnistumista mitattiin osallistujakokemuksen perusteella. Palautetta kerättiin tapahtuman aikana ja sen jälkeen osallistujilta, yhteistyökumppanilta sekä asiantuntijoilta, ja sitä voidaan käyttää myöhemmin tulevien tapahtumien parantamiseen. Livian opiskelijat antoivat meille kattavan palautteen tapahtumasta (Liite 1, 2, 8.)

Huolehdimme yhdessä Livian opiskelijoiden kanssa osallistujien kaikista tarpeista esimerkiksi hyväksyvä ja turvallinen ilmapiiri, ruoka ja lämpimät lisävarusteet.

Opinnäytetyön toteutus onnistui erinomaisesti alusta loppuun. Työn teema "Maahanmuuttajat, mielenterveys ja metsä" herätti kiinnostusta ja osoittautui ajankohtaiseksi sekä tarpeelliseksi. Työn aikana toteutettiin kattava pilottitapahtuma yhteistyössä Livia-ammattiopiston ja maahanmuuttajaryhmän kanssa Alkumaan metsäympäristössä.

Osallistujien rekrytointi onnistui pääosin hyvin, mutta joitakin haasteita ilmeni. Ryhmä koostui monikulttuurisista osallistujista, joilla oli erilaisia elämäntilanteita ja aikatauluja, mikä saattoi vaikuttaa sitoutumiseen. Kutsu tapahtumaan herätti kiinnostusta, koska teemat – Kalevala, luonto ja mielenterveys – olivat monille uusia ja houkuttelevia. Kuitenkin joidenkin osallistujien kielitaito (B1-B2) asetti rajoitteita ymmärrykselle, mikä otettiin huomioon ohjelman suunnittelussa.

Pilottitapahtuma oli keskeinen osa toteutusta, ja sen järjestelyt sujuivat suunnitelmien mukaisesti. Osallistujilta saatu palaute oli yksinomaan positiivista: he kokivat luonnossa vietetyn ajan rauhoittavaksi, yhteisölliseksi ja mielenterveyttä tukevaksi. Osallistujat toivat esiin, että luontomenetelmät auttoivat heitä tuntemaan yhteenkuuluvuutta, vähensivät stressiä ja vahvistivat heidän suhdettaan luontoon. (Liite 8.) Myös yhteistyö Livia-ammattiopiston kanssa oli sujuvaa, ja heidän asiantuntemuksensa tuki mallin kehittämistä käytännönläheisesti.

Vaikka kaikki oli suunniteltu huolella, odottamattomia tilanteita ilmeni. Esimerkiksi kylmyys tuli yllättäen, mutta keksimme nopeasti lisäyksen ohjelmaan – urheilullinen tuokio, joka oli sekä hauskaa että tehokasta, ja se toi osallistujille lämpimämpiä tunteita. Olimme joustavia, ratkaistiin ongelmat ripeästi ja pidettiin mielenrauha yllä. Hyvä valmistautuminen auttoi hallitsemaan tilanteet tehokkaasti.

Päivän sisältö osoittautui sopivan monipuoliseksi ja tasoltaan oikeaksi suurimmalle osalle ryhmää. Tehtävät, kuten hiljentymisharjoitus ja

luontotaideteoksen rakentaminen, olivat hyvin saavutettavissa ja antoivat mahdollisuuden rauhoittua sekä reflektoida omaa suhdetta luontoon. Osalle osallistujista tehtävät, kuten sienten tunnistaminen ja valmistaminen, saattoivat tuntua hieman haastavilta, koska ne vaativat käytännön taitoja, joita ei kaikilla ollut. Tämä tarjosi kuitenkin myös tilaisuuden oppia uutta, ja ryhmän tuella vaikeudet ylitettiin.

Ryhmässä ilmeni jonkin verran vaihtelua osallistujien lähtökohtien ja kokemusten suhteen. Toiset tunsivat suomalaisen luonnon ja sen mahdollisuudet jo entuudestaan, kun taas joillekin metsä oli täysin uusi ja hieman vieras ympäristö. Metsään meno oli monille ulkomaalaistaustaisille jännittävä kokemus – osa koki sen jopa hieman pelottavana, mutta toisaalta myös voimaannuttavana. Tapahtuman huolellinen suunnittelu, kuten alkuohjeistukset, auttoivat lievittämään jännitystä ja mahdollistivat turvallisen kokemuksen.

Varustetilanne vaihteli osallistujien kesken. Vaikka ennakkoinformaatiota annettiin riittävästi, kaikilla ei ollut täysin sopivaa vaatetusta ja varustusta, erityisesti metsässä liikkumiseen tai istuskeluun kylmällä säällä. Tämä korostaa suunnitteluvaiheessa annettujen ohjeiden merkitystä ja tarvetta varmistaa, että osallistajat ymmärtävät, mitä tarvitaan. Tapahtumapaikalla tarjotut lisävarusteet, kuten huovat ja makuualustat, auttoivat onneksi ratkaisemaan tämän ongelman.

Päivä tarjosi osallistujille mielekkäitä ja kotoutumista tukevia kokemuksia. Rentoutunut, rauhallinen ja stressitön ilmapiiri edisti ryhmädynamiikkaa ja loi turvallisen tilan, jossa jokainen saattoi osallistua omien kykyjensä mukaan. Suomen luonnon ainutlaatuisuus ja siihen liittyvät harjoitukset toimivat tehokkaina välineinä kotoutumisprosessin tukemisessa, vahvistaen osallistujien luottamusta uuteen ympäristöönsä.

Kokonaisuudessaan opinnäytetyön toteutus oli onnistunut ja antoi arvokasta tietoa luontomenetelmien soveltamisesta maahanmuuttajien hyvinvoinnin edistämisessä.

Osallistujat kertoivat tunteneensa olonsa rentoutuneeksi ja rauhalliseksi. Metsän hiljaisuus ja ohjelman selkeä rakenne tukivat tätä tunnetta. Moni osallistuja mainitsi, että päivä toi kaivattua rauhallisuutta heidän muuten kiireiseen elämäänsä. Yhteys luontoon ja kulttuuriperintöön vähensivät merkittävästi stressin tunteita ja loivat turvallisen tilan uuden oppimiselle. Metsän ja luonnon voima kotouttamisessa korostui erityisesti siinä, miten osallistujat kokivat itsensä osaksi ryhmää ja ympäröivää yhteiskuntaa. Kalevalan tarinoiden kautta he saivat myös näkökulmaa suomalaisen kulttuurin arvoihin ja historiaan, mikä helpotti heidän ymmärrystään uudesta kotimaastaan.

Saimme arvokkaita kommentteja Luonnonvarakeskuksen tutkijalta Anja Yli-Viikarilta. Hän luki opinnäytetyömme ja antoi palautetta. Hänen mielestään työ oli hieno ja olimme löytäneet ihan uudenlaisen tekemisen äärelle, ja saaneet aikaan valmiin tuotteen. Hänestä se oli ”kutsuvan tuntuinen paketti, jossa oli löydetty uusia näkökulmia asiaan! Tekstikin oli mukavaa ja kiinnostavaa lukea.” Yli-Viikari kommentoi, että meidän kaikki tekeminen on viimeisten vuosikymmenten aikana mennyt vahvasti sisätiloihin suuntaan, ja kykymme lähteä ulos hyödyntämään lähialueen resursseja on heikentynyt oleellisesti. Tällä lienee yhteyksiä myös siihen, miten mielenterveyden ongelmia esiintyy, ja miten niiden parissa osataan toimia. Pelkästään asiatasoisen keskustelun mallit eivät ehkä ole niin riittäviä sote-palveluissa, kun tällä hetkellä ajattelemme, ja toiminnallisten mallien harkittu käyttöönotto voi tuoda meille aivan uudenlaista ymmärrystä sairauteen ja terveyteen liittyvistä edellytyksistä.

Tämä opinnäytetyö osoitti, kuinka luonnon ja tarinallisuuden yhdistäminen voi tukea osallistujien hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Tarkka suunnittelu ja ohjelman teemoitus olivat onnistumisen avaimet. Luonto tarjosi paitsi toimintaympäristön, myös merkittävän hyvinvoinnin lähteen, joka rikastutti niin osallistujien kuin toteuttajienkin kokemuksia.

7.3 Kehittämisideat

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat maahanmuuttajat, mutta uusi Alkumaan palvelutuote toimii erityisen hyvin myös muille kohderyhmille, kuten esimerkiksi kuormittuneille työkäisille. Yhteiskunnan tämänhetkinen epävakaus ja työllisyystilanteet valtion ja hyvinvointialueiden säätötalkoissa vaikuttavat ihmisiin eri tavalla. Osalle tunteiden työstäminen on helpompaa, osa ihmisistä taas ahdistuu ja stressaantuu mielentasolla hyvinkin paljon ja sen on pitkällä aikavälillä todettu vaikuttavan meihin fyysisesti ja psyykkisesti. Kelan tilastot auttoivat meitä konkreettisesti ymmärtämään tilanteen vakavuuden. Uskomme opinnäytetyöstämme hyötyvän useat eri tahot: Alkumaa Oy ensisijaisesti, maahanmuuttajien parissa työskentelevät, kotoutumisen, mielenterveyden työn parissa työskentelevät sekä sosiaali- ja terveystalouden ammattilaiset ja opiskelijat.

Kalevalan tarinoiden hyödyntäminen toiminnan osana osoittautui onnistuneeksi ratkaisuksi. Kulttuuriset symbolit ja tarinat auttoivat luomaan yhteyksiä sekä osallistujien omiin tunteisiin että suomalaiseen kulttuuriperintöön. Tämän kokemuksen pohjalta Kalevala-tuote voidaan kehittää valmiiksi matkailutuotteeksi, joka on suunnattu esimerkiksi matkatoimistoille ja kansainvälisille ryhmille. Tuote voisi sisältää päivän mittaisia ohjelmia, joissa yhdistyvät luontoaktiviteetit, kulttuuriperintö ja hyvinvointia tukevat menetelmät. Tämä ei vain edistä matkailua, vaan tarjoaa osallistujille ainutlaatuisen kokemuksen, joka tukee heidän henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan.

8 Lopuksi

Opinnäytetyömme perustuu tutkittuihin luonnon hyvinvointivaikutuksiin, joiden päämääränä oli tukea maahanmuuttajien kotoutumista, alentamalla heidän stressitasoaan ja perustelemme asian polyvagaalisen teorian, hermoston rauhoittumisen ja stressihormonien laskun avulla. Yhteisöllisyys, osallisuus ja luovat toiminnalliset menetelmät lisäävät rentoutumisharjoitusten avulla hyvinvointia tutkimustiedon perustella. Kulttuurillisen ja tarinallisen identiteetin vahvistuminen on merkityksellistä osallistujan identiteetille ja voimaannuttaa ihmistä monin eri tavoin.

Meidän opinnäytetyössämme monipuolisuus mielenhyvinvointia tukevat työmenetelmät ovat ratkaisevassa roolissa, siksi todellisia hyvinvointivaikutuksia on saavutettavissa varsin kattavan tausta-aineiston tukemana. Olemme opinnäytetyömme aikana luoneet aivan uudenlaisia menetelmiä, josta emme ole kuullut aiemmin, siksi tätä työtä on ollut valtava mielenkiinto ja innostus kirjoittaa yhdessä, sillä molempien osaaminen on laajaa ja monipuolista niin teorian kuin käytännön tasolla.

Ihminen tarvitsee luontoa voidakseen hyvin, sillä se edistää henkistä jaksamista ja psyykkistä vahvuutta. Suomalaisille on luontevaa mennä luontoon rauhoittumaan ja huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan. Metsässä kulkeminen, veden äärellä oleilu tai vaikkapa puutarhatyöt tuovat liikettä kehoon ja rentouttavat mieltä. Talvella raikas ilma ja luonnon hiljaisuus auttavat palauttamaan tasapainoa ja lievittämään stressiä.

Luonto voi tarjota maahanmuuttajille mielenterveyden tukemisessa rauhallisen ja hyväksyvän ympäristön, joka auttaa heitä sopeutumaan uuteen tilanteeseen ja käsittelemään vaikeita kokemuksia samalla vahvistaen psyykkistä hyvinvointia.

Luontoon liittyvät yhteiset projektit, kuten viljely ja retkeily, auttavat maahanmuuttajia tutustumaan paikallisiin ihmisiin, luomaan ystävyysuhteita ja

vähentämään yksinäisyyttä. Samalla ne tarjoavat tilaisuuden oppia paikallista kulttuuria ja kieltä.

Toisella meistä on henkilökohtaista kokemusta luonnon hyödyntämisestä koulutuksessa ja kotoutumishjelmissä. Suomessa luonnossa tapahtuvaa oppimista käytetään osana kielikoulutusta ja kulttuurienvälistä opetusta. Näihin ohjelmiin osallistuminen mahdollistaa paikallisten ympäristö- ja kulttuuritapojen oppimista sekä rakentaa ystävyyssuhteita maahanmuuttajiin ja paikallisiin asukkaisiin.

Luonnonläheisten menetelmien soveltaminen maahanmuuttajien mielenterveyden tukemiseen voi myös edistää kulttuurista integraatiota ja tarjota mahdollisuuden positiivisiin sosiaalisiin kokemuksiin uudessa ympäristössä. Esimerkiksi metsässä yhdessä oleminen voi luoda tilaisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen ilman kielellisiä esteitä. Luonto voi toimia siltana eri kulttuurien välillä. Useat maahanmuuttajat tulevat kulttuureista, joissa luonnonvarojen käyttö, kuten viljely, metsästys ja kalastus, ovat tärkeä osa elämäntapaa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että näiden taitojen jakaminen ja integrointi osaksi uutta yhteiskuntaa voi lisätä maahanmuuttajien itsearvostusta ja tuoda heille mahdollisuuden osallistua merkitykselliseen toimintaan.

Ihminen voi löytää näiden myyttisten eläinhahmojen avulla sisimmästään erityisiä voimia ja uusia kykyjä. Esimerkiksi voimme kuvitella olevamme viisas kuin pöllö, älykäs kuin korppi tai hallita karhun voimat. Kun ihminen saa erilaisia ja uusia näkökulmia itseensä ja ajatteluunsa, voivat vaikeatkin tilanteet ratketa kevyemmin.

Saamamme palautteen perusteella voimme todeta, että jo yksi päivän mittainen vierailu luonnonympäristöön voi merkittävästi tukea osallistujien mielen hyvinvointia. Yhden päivän aikana luonto tarjoaa tilan, jossa stressi vähenee, yhteisöllisyys vahvistuu ja mahdollisuus itsereflektioon lisääntyy. Esimerkiksi metsäympäristön rauhoittava vaikutus, yhdessä oleminen ja tekeminen sekä Kalevalan tarinoiden merkityksellisyys loivat osallistujille positiivisia kokemuksia, jotka kannattelivat heidän mielialaansa pitkään tapahtuman jälkeen.

Maahanmuuttajien kohdalla tällaiset kokemukset voivat olla erityisen arvokkaita. Kotoutumisprosessissa mielenterveyden tukeminen on keskeisessä roolissa, sillä uuteen ympäristöön sopeutuminen ja mahdolliset traumaattiset taustat voivat kuormittaa yksilöä. Yhdenkin päivän luontokokemus voi tarjota hengähdystauon arjen paineista, mahdollisuuden voimaannuttavaan vuorovaikutukseen ja osallisuuden kokemuksiä suomalaisessa kulttuuriympäristössä. Tämän perusteella maahanmuuttajien tukemiseen olisi hyvä sisällyttää säännöllisiä, luontoon ja kulttuuriin liittyviä kokemuksia, jotka tukevat sekä psyykkistä hyvinvointia että osallisuutta yhteiskunnassa.

Yhden päivän luontokokemuksen voima on muistutus siitä, että pienilläkin toimilla voi olla suuria vaikutuksia. Tarjoamalla yksinkertaisia mutta merkityksellisiä hyvinvointikokemuksia voimme luoda kestävämpiä tapoja tukea niin yksilöitä kuin yhteisöjä.

Kokemuksemme työstämme herätti henkiin ajatuksen, että luonto todellakin toimii siltana eri kulttuureista tulevien ihmisten välillä.

Lähteet

Aro, J-J. 2023. Palvelupolun tarinallistaminen kilpailuetuna. Opinnäytetyö. LAB-ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.11.2024. Saatavilla:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/805356/Aro_Jenna-Juulia.pdf?sequence=4

Arvonen, S. 2017. Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja. Metsäkustannus Oy 2017. Paino: Printon Trukikoda AS, Tallinna 2017.

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. 2019. The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annual Review of Environment and Resources*, 44, 117–141.

Castaneda, A., Mäki-Opas, J., Jokela, S., Kivi, N., Lähteenmäki, M., Miettinen, T., Nieminen, S. & Santalahti, P. 2018. Pakolaisten mielenterveyden tukeminen Suomessa: PALOMA-käsikirja (Terveysten ja hyvinvoinninlaitos). Viitattu 20.10.2024. Saatavilla:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136193/7.8.PALOMA_KA%cc%88SIKIRJA_WEB.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Chat GPT. Vaatii rekisteröitymistä ja hakusanan. Käytetty viim. 28.11.2024.

<https://chatgpt.com/auth/login>

Choukas-Bradley, M. 2018. Metsäkylpy. Hyvinvointia luonnosta shinrin-yokun avulla. Kustantamo S&S.

Crosby, S. S., Piwowarczyk, L. A., & Grodin, M. A. 2020. Treating survivors of torture and refugee trauma: The intersection of community and spirituality. *Harvard Review of Psychiatry*, 28(4), 260–269.

Green Care Finland n.d.b. Laatu. Viitattu 27.11.2024. Saatavilla:

<https://www.gcfinland.fi/laatu/>

GreenCareFinland 2018. Luonnonhoito kotoutumisen tukena. Opas toimijoille.

Viitattu 28.11. 2024. Saatavilla:

https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/554/Kolu_Luonnonhoito_kotoutumisen_tukena_Opas_toimijoille.pdf

GreenCareFinland n.d.a. Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset. Viitattu 20.11.2024. Saatavilla: <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/>

Grigoletto, A., Toselli, S., Zijlema, W., Marquez, S., Triguero-Mas, M., Gidlow, C., Grazuleviciene, R., Van de Berg, M., Kruize, H., Maas, J., Nieuwenhuijsen, M. J. 2023. Restoration in mental health after visiting urban green spaces, who is most affected? Comparison between good/poor mental health in four European cities. Environmental Research Vol. 223, 115397. Viitattu 11.11.2024. Saatavilla:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0013935123001895>

Hautala, H. & Heikkinen, R. 2009. Kalevalaista luontoa. Kustantaja: Artimedia/Lassi Rautiainen. Art-Print Oy, Helsinki 2009.

Heino, H., Tedeschi, M., Marttila, M., Jämsä, J. & Jauhiainen, J. 2022. Turun yliopisto, Maantieteen ja geologian laitos 2022. Tutkimuskatsauksia 2–2022. Luonto tukee yhdenvertaisuutta, kotoutumista ja paikkaan kuulumista. Viitattu 28.11.2024. Saatavilla:

https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/172467/LUMODI_FinalReport_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Helminen, J. 2016. Sosiaaliohjaus- lähtökohtia ja käytäntöjä. Edita Publishing Oy. Ota-van kirjapaino Oy, Keuruu 2016.

Hiitola, J. Anis, M & Turtiainen, K. 2018. Maahanmuutto, Palvelut ja Hyvinvointi.

Hörkkö, S. & Paattiniemi, E. 2023. Narratiivinen menetelmä Green Care – toiminnassa. Tuhansien tarinoiden metsä. Opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.11.2024. Saatavilla:

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/818861/Horkko_Paattiniemi.pdf;sessionid=0EF8E4A672DE78E0F94FEB8CFF50A8DB?sequence=2

Jokela, L. & Uusitalo, M. 2019. Yhteinen luonto kotouttaa. PoLut-hankkeen kokemuksia ja tuloksia luontolähtöisestä kotoutumisesta. Sarja B.

Tutkimusraportit ja kokoomateokset 14/2019. Viitattu 28.11.2024. Saatavilla:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/227374/B%2014%202019%20Jo>

[kela%20Uusitalo%20Yhteinen%20luonto%20kotouttaa.pdf?sequence=2&isAllowed=y](#)

Kahilaniemi, E. & Löf, S. 2018. Green Care -menetelmäopas. Voimatassu Ky.

Kalliopuska, M. 2005. Psykologian sanasto. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Kari, O.; Laakso, S.; Niskanen, T. & Seppänen, M. 2020. Vammaistyön käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Karjalainen, A. 2019. Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Kustantaja: PS-kustannus. Painopaikka: Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu 2019.

Katajisto-Korhonen, I. 2023 (toim.). Luontolähtöistä liiketoimintaa ja työhyvinvointia kehittämässä. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 15. Turun ammattikorkeakoulu. Taitto: PunaMusta Oy, Sisältö- ja suunnittelupalvelut. Viitattu 18.11.2024. Saatavilla:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/800103/isbn9789522168412.pdf?sequence=4>

KELA 2024. Mielen terveysongelmat veivät jo yli 100 000 suomalaista pitkälle sairauspoissaololle vuonna 2023. Viitattu 26.11.2024. Saatavilla:

<https://www.kela.fi/ajankohtaista/mielen-terveysongelmat-veivat-jo-yli-100-000-suomalaista-pitkalle-sairauspoissaololle-vuonna-2023>

KELA:n tietotarjotin 2022. Mielen terveyden häiriöihin perustuvien sairauspäivärahopäivien määrä kasvaa taas. Viitattu 26.11.2024. Saatavilla:

<https://tietotarjotin.fi/tutkimusblogi/721028/mielen-terveyden-hairioihin-perustuvien-sairauspaivarahapaivien-maara-kasvaa-taas>

KELAn tietotarjotin 2024. Tietopaketti: sairauspoissaolot. Viitattu 26.11.2024.

Saatavilla: <https://tietotarjotin.fi/tietopaketti/2699253/tietopaketti-sairauspoissaolot>

KELAn tilastollinen vuosikirja 2023. Menot. Viitattu 21.11.2024. Saatavilla:
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/fa56bd09-e005-4676-b950-5178d56f02a9/content>

Kerkkäinen, H. & Säävälä, M. 2015. Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut. Viitattu 14.11.2024. Saatavilla:
http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75031/TEMjul_40_2015_web_09062015.pdf?sequence=1)

Kotera, Y., Richardson, M., & Sheffield, D. 2021. Effects of shinrin-yoku (forest bathing) and nature therapy on mental health: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1772.

Kotoutuminen.fi-verkkopalvelu. 2021. Johdanto. Viitattu 15.11.2024. Saatavilla:
<https://content.navisec.fi/kotoutuminen/puhutaan/#/lessons/GKTccUZDw8-KhsC1wGsdq0jQ3N1IPVGN>

Kulmala, J. (toim.) 2019. Hyvä Vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen. Otavan Kirjapaino Oy.

Laki kotoutumisen edistämisestä 681/2023. Helsingissä 14.4.2023. Viitattu 14.11.2024. Saatavilla:
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2023/20230681#Pidm46263581032592>

Laki maahanmuuttajien kotouttamisesta ja turvapaikanhakijoiden vastaanotosta 493/1999... Annettu Helsingissä 9.04.1999. Viitattu 14.11.2024. Saatavilla:
<https://finlex.fi/fi/laki/alkup/1999/19990493#Pidm46263583049952>

Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 2016;132(1):55–61. Viitattu 25.11.2024. Saatavilla:
<https://www.duodecimlehti.fi/duo12910>

Maahanmuuttovirasto 2024. Sanasto. Viitattu 13.10.2024.
https://migri.fi/sanasto#M_fi

Leskelä, L. 2019. Selkokieli: Saavutettavan kielen opas. Helsinki: Kehitysvammaliitto ry.

Lipponen, M., Vehmasto, E., Simkin, J., Keränen, K., Rätty, A. & Pursiainen, P. 2023. Health Forest activities in the promotion of human wellbeing. *Natural*

resources and bioeconomy studies 29/2024. Natural Resources Institute Finland 2023.

Luke ja GCF ry. 2021. Suomalainen Green Care: Green Care -toimintatavan käsikirja & LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. Viitattu 15.1.2024. Saatavilla:

https://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/503/Green_Care_tyokirja_2021.pdf

Malinen, H., Nufar Finel, N., Tiitu, M. & Vierikko, K. n.d. Elämän mittainen lähivihreäpolku. Ympäristöministeriö ja Suomen ympäristökeskus. Tietopaketti lähiluonnon hyvinvointivaikutuksista. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla:

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162679/Elamanmittainen_lahivihrea_tietopaketti.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Metsäniemi, P. 2024. Mitä terveys on? Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 18.11.2024. Saatavilla: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903/mita-terveys-on?q=mit%C3%A4%20ja%20terveys%20ja%20on%3F>

Nurmenniemi, A. 2023. Polyvagaaliteoria ja turvallisuuden vahvistaminen terapiasuhteessa. RATKES - Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen kulttuurin lehti 2/2023. Viitattu 27.11.2024. Saatavilla: <https://ratkes.fi/lehti/ratkes-2-2023/polyvagaaliteoria-ja-turvallisuuden-vahvistaminen-terapiasuhteessa>

Nylander, M. 2018. Metsäkellinä-terveyttä luonnosta. Otavan Kirjapaino Oy.

Opetushallitus 2022. Kestävän kehityksen keskeiset käsitteet. Viitattu 15.1.2025. Saatavilla: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/kestavan-kehityksen-keskeiset-kasitteet>

Opetushallitus 2024. Luontoperustaiset hyvinvointipalvelut. ePerusteet. Viitattu 18.11.2024. Saatavilla: <https://eperusteet.opintopolku.fi/#/fi/ammattillinen/7846213/tutkinonosat/7848290>

Paakkunainen, N. 2020. Kalevalan jälkiä suomalaisuudessa.

Haastattelututkimus suomalaisuuden kokemisesta ja Kalevalasta osana kansallista identiteettiä. Pro Gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 18.11.2024. Saatavilla:

<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/91f39ba7-499e-4efe-a652-b4121b75f028/content>

Parastapalvelua.fi 2024. Viitattu 21.11.2024. Saatavilla:

<https://parastapalvelua.fi/webv2/services/41>

Peimarin koulutuskuntayhtymä 2024. Ammattiopisto Livia. Luontoperusteiset hyvinvointipalvelut (Green Care). Viitattu 18.11.2024. Saatavilla:

<https://www.livia.fi/koulutustarjonta/green-care/>

Piironen, H. 2024. Voimaannuttava lähestymistapa yksilöiden elämänhallintaan. Diak Dialogi. Viitattu 27.11.2024. Saatavilla:

<https://dialogi.diak.fi/2024/03/04/voimaannuttava-lahestymistapa-yksiloiden-elamanhallintaan/>

Rai, S., Kangas, K., Turtiainen, K., Stamm, I., Tolvanen, A. 2023. Nature-based integration of migrants: A cross-national systematic literature review. Urban Forestry & Urban Greening. Viitattu 10.10.2024. Saatavilla:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1618866723002601#bib21>

Robbins, J. 2020. Ecopsychology: How immersion in nature benefits your health. Yale Environment 360. Viitattu 10.11.2024. Saatavilla:

<https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>

Ruutu, S. & Putkisaari, H. 2023. Toipumisorientaatio ja ratkaisukeskeisyys lyhytterapiassa. Kustannus Oy Duodecim. Printon Tallinna 2023.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos. PunaMusta Oy- Yliopistopaino. Tampere 2020. Viitattu 25.11.2024.

Saatavilla: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Salovuori, T. 2015. Luonto kuntoutumisen tukena. Kustantaja: Mediapinta.

SITRA 2024. Kuinka saisimme luonnon terveyshyödyt paremmin käyttöön Suomessa? Viitattu 27.11.2024. Saatavilla: <https://www.sitra.fi/uutiset/kuinka-saisimme-luonnon-terveyshyodyt-paremmiin-kayttoon-suomessa/>

Suomen pakolaisapu. n.d. Sanasto. Viitattu 14.10.2024. Saatavilla: <https://pakolaisapu.fi/sanasto/>

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2017. Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care - menetelmin. Tikkurilan Paino Oy.

THL 2023a. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Sote-palvelujen johtaminen. Viitattu 2.11.2024. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/sote-palvelujen-johtaminen/kehittyva-palvelujarjestelma/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen>

THL 2023b. Käsitteet. Maahanmuutto ja kulttuurinen moninaisuus. Viitattu 14.10.2024. Saatavilla: <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/tyon-tueksi/kasitteet>

THL 2023c. Tarinallisuus osallisuuden edistämisen keinona. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen. Viitattu 18.11.2024. Saatavilla: <https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/tarinallisuus-osallisuuden-edistamisen-keinona>

Thompson, C.W., Roe, J.J., Aspinall, P.A., Mitchell, R., Clow, A. & Miller, D. 2012. More green space is linked to less stress in deprived communities: Evidence from salivary cortisol patterns. Landscape and Urban Planning Vol. 105, Issue 3, s. 221-229. Viitattu 10.11.2024. Saatavilla: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0169204611003665>

Tietosuojalaki 1050/2018. Annettu Helsingissä. 5.12.2008. Viitattu 1.1.2025. Saatavilla: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050>

Tiilikainen, M. & Martikainen, T. 2005. Yhteenveto ja keskustelu. Teoksessa: Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. Helsinki: Väestöliitto.

Tilastokeskus 2023. Muuttoliike. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla: <https://stat.fi/tilasto/muuti>

Toivio, T. ja Nordling, E. (2009). Mielenterveyden psykologia. Tampere: Edita.

Tukiainen, M. & Frey, M. 2018. Pohjolan voimaeläimet. Tekijät ja Tuuma-kustannus. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu 2018.

Tyrväinen, L. 2015. Lisää vauhtia luontoon perustuvien hyvinvointipalvelujen ja kansanterveyden edistämiseen. Teoksessa Kauhanen,E.(toim) & Kolström, T. Metsävisio. s.45–55. Viitattu 20.10.2024. Saatavilla:

https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/520369/metsavisio_2015_nettiin.pdf?sequence=1

Tyrväinen, L. 2023. Luonnosta mielenterveyttä, kuntoa ja elämänlaatua.

Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 2.11.2024. Saatavilla:

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01347/luonnosta-mielenterveytta-kuntoa-ja-elamanlaatua>

Tyrväinen, L., Ojala, A., & Korpela, K. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. Journal of Environmental. Viitattu 20.11.2024. Saatavilla:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494413000959>

Tyrväinen, L.; Halonen, J.I.; Pasanen, T.; Ojala, A.; Täubel, M.; Kivelä, S.; Leskelä, R-L.; Pennanen, P.; Manninen, J.; Sinkkonen, A.; Haahtela, T.; Haveri, H.; Grotenfelt-Enegren, M.; Lankia, T. & Neuvonen, M. 2024. Luontoympäristön terveysvaikutukset ja niiden taloudellinen merkitys. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 76/2024. Luonnonvarakeskus (LUKE). Helsinki 2024. Viitattu 21.11.2024. Saatavilla:

https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/555356/luke-luobio_76_2024.pdf?sequence=1&isAllowed=y

van der Berg, M., Maas, J., Muller, R., Braun, A., Kaandorp, W., van Lien, R., van Poppel, M., van Mechelen, W. & van den Berg, A. 2015. Autonomic Nervous System Responses 39 to Viewing Green and Built Settings: Differentiating Between Sympathetic and Parasympathetic Activity. International Journal of Environmental Research and Public Health. 12/2015, 15860-15874. Viitattu 15.11.2024. Saatavilla: <https://www.mdpi.com/1660-4601/12/12/15026>

Vilen, M., Leppämäki, P. & Ekström, L. 2002. Vuorovaikutuksellinen tukeminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: WSOY.

Weeland, J., Laceulleb, O., Nederhofc, E., Overbeeka, G. & Reijneveldda, S. 2019. The greener the better? Does neighborhood greenness buffer the effects of stressful life events on externalizing behavior in late adolescence? *Health & Place*. 58/2019. Viitattu 15.11.2024. Saatavilla:

<https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102163>

Yli-Viikari, A. 2022. Tassunjälkiä sydämessä ja mielessä: Luontoavusteisuus lasten ja nuorten tukipalveluissa. *Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus* 5/2022. Luonnonvarakeskus. Helsinki. Viitattu 25.11.2024. Saatavilla:

https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/551434/luke-luobio_5_2022.pdf?sequence=7

Palaute Livian opiskelijoilta

Positiivista yhteistyössä

- Oli mielenkiintoista tehdä tapahtuma maahanmuuttaja-ryhmälle, jossa asiakkaat olivat ympäri maailman ja hyvin erilaisista taustoista. Ryhmä oli myös sopivan kokoinen tällaiselle tapahtumalle.
- Oli kivaa, että opiskelijat saivat suunnitella ja toteuttaa harjoitukset itsenäisesti. Hienoa, että Niina ja Marina uskalsivat luottaa meihin.
- Oli hauskaa ideoida tapahtumaa yhdessä. Meillä oli paljon hyviä ideoita!
- Opiskelijoiden kesken pidetty Teams oli tehokas. Pääsimme helposti yhteisymmärrykseen ja saimme sovittua vastuut.
- Opiskelijoiden vahvuudet tulivat tapahtumassa ja sen suunnitteluvaiheessa hyvin esiin.
- Päivä oli onnistunut ja siitä jäi hyvä mieli.
- Niina ja Marina ovat helposti lähestyttäviä ja lämpimiä ihmisiä, ja maahanmuuttajien ryhmä myös oli selkeästi motivoitunut luontotoimintaan.
- Marina ja Niina otti hyvin meidät vastaan
- Alkumaan ympäristö ja puitteet olivat mahtavat. Niihin oli mukava ideoida kokonaisuutta.
- Harjoitteet olivat mielestämme hyvät ja onnistuneet ryhmälle
- Sienien puhdistaminen ja ruokailun aloitus menivät vähän päällekkäin, mutta en tiedä haittasiko se ketään?

Rakentavaa palautetta ensi kertaa varten

- Olisin toivonut, että olisimme käyttäneet ajan ensimmäisessä Alkumaan tapaamisessa tehokkaammin. Tuntui, että päivä meni vähän hukkaan emmekä oikein päässeet itse asiaan.
- Olisi hyvä pysyä suunnitelmassa, kun suunnitelma on jo lyöty lukkoon eikä lähteä enää siinä vaiheessa rönsyilemään.

- Jatkossa on hyvä miettiä ns. takataskuohjelmat valmiiksi, jos pitää vaihtaa tai muuten soveltaa (tämä siis vinkiksi meille), kuten nyt tuli haasteeksi, että osa paleli.
- Teeman ylläpito kaikessa tekemisessä huomioitavaa (esim jouluservetit ei kovin kalevalaista)
- Yhteinen pakkaaminen laavulle olisi ollut suotavaa, nyt ei oikein tiennyt mitä ja minkälaista tavaraa oli missäkin pussissa (tai vaihtoehtoisesti valmisteluaikaa hieman enemmän)
- omasta mielestä palautekyselyitä oli hieman liiaksi. Olisiko voinut koota kaikki lopuksi yhteen?

Livian tarkkailijan palaute

Huomioita päivästä:

- Niinan lämmin vastaanotto paikanpäällä, saatiin rauhallinen aloitus jännittäväänkin päivään
- alkuvalmisteluissa tuli melkoinen kiire. Vaikka itse olin ns. tarkkailijan pääroolissa, pääsin hyvin mukaan valmisteluihin (mikä oli toki mukavaa minulle), missä olisi tarvittu vieläkin jopa lisäkäsia – valmisteluissa oli hieman epäselvyyttä kuka tekee mitäkin, mitä tarvikkeita sijaitsee missäkin, ja kaikki juoksivat nopeasti paikasta toiseen. Joku olisi voinut johtaa koko porukkaa ja antaa selkeät ohjeet, tai ne olisi voitu pohtia yhdessä tarkemmin valmiiksi + sopia tarkempi aikataulu. Juostessamme takaisin talolle, vieraat olivatkin jo ehtineet saapua. Osa meistä jäi laavulle jatkamaan valmisteluja, loput tervehtimään asiakkaita ja aloittamaan ohjelmaa/esittelyyn
- Vaikka ryhmä oli jo saapunut paikalle, oli paikalla onneksi Niina ja Marina ottamassa heidät vastaan, oli aikaa vessatauolle yms. eikä turhaa tyhjää aikaa/ihmetystä/epävarmuutta syntynyt, homma lähti kivasti rullaamaan siitä omalla painollaan ja pysyi kasassa, suunnitelmassa pysyttiin
- alkuesittelyt tuntuivat luonnollisilta, ketään ei painostettu kertomaan liikaa omaa tarinaansa tai taustaansa ”valokeilassa”, kaikki seisoivat ringissä mikä toi kivän yhteisöllisen tunteen, koko tapahtuman ajan oli oikein mukava, lämmin ja maanläheinen tunnelma
- Kalevalan esittely oli upeaa, ja koko Kalevala-teema piti päivän ja sen aktiviteetit kivasti kasassa
- yksinkertaiset, kivat palautekortit jaettiin asiakkaille jo heti aluksi, välillä meinasi aktiviteettien jälkeen tosin unohtua pyytää palautetta, ja asiakkaatkin ihmettelivät välillä mitä tapahtumaa nyt arvioidaan
- asiakkaat tykkäsivät selkeästi myös jutella toisilleen ja tutustua niin meihin kuin toisiinsa, osa tykkäsi kertoa enemmänkin itsestään ja taustoistaan koko porukalle, tähän tuli sopiva tilaisuus ainakin ruokailun aikana. Olisiko voinut olla vielä lisää ”vapaatakin seurusteluaikaa” tai

aktiviteettia, missä heistä halukkaat olisivat voineet kertoa lisää itsestään tms?

- osa asiakkaista paleli kovin, oliko ohjeistettu ennakkoon tarpeeksi tarkkaan varusteista? Tämän varalle oltaisiin voitu varautua vielä paremmin myös meidän puolesta, onneksi oli mukana mm. vilttejä, ja kannustettiin asiakkaita nuotion ääreen lämmittelemään. Olisiko voinut olla vielä lisäksi tarjolla useammin lämmintä juomaa, myös lämmintä mehua/glögiä? Aktiviteettien järjestystä voisi myös tässä miettiä – olisiko joku kevyt liikkeessä tapahtuva aktiviteetti ollut hyvä hieman ruokailun jälkeen, että kaikki pysyvät lämpiminä – ja sitten viimeiseksi rentoutus tms. Moni olisi halunnut myös tutkia metsää, reittejä ja aluetta pidemmältäkin, ja näin pysyä myös enemmän liikkeessä
- ympäristö ja Alkumaa puitteena olivat upeat, alueelle voisi keksiä vaikka mitä muuta ja varioida tapahtumaa helposti eri asiakasryhmille
- asiakkaat selkeästi nauttivat jalkautumisesta luontoon ja tekemisestä porukassa sekä uuden oppimisesta, mm. sienten laitosta. ”Yksinkertaiset” asiat aiheuttivat hämmästyä ja iloa, esim. valurautapannu ☺
- harjoitteet olivat oikein sopivia tälle porukalle, ja asiakasryhmä oli sopivan kokoinen. He selkeästi itse myös nauttivat, kun pääsivät jutustelemaan ja tutustumaan toisiinsa lisää & heillä oli joku ennestään tuttu mukana turvana, eikä tarvinnut olla liikaa itse yksin valokeilassa tai esim. lukea omaa runoan tai kertoa omista henk.koht.kokemuksistaan koko ryhmälle, ellei itse näin halunnut
- asiakkaat tykkäsivät uuden oppimisesta tekemisen ja keskusteluiden ohessa, esim. myrkyllisistä sienistä
- ruoka maistui kaikille ja kattaus oli oikein onnistunut - ihanaa, suomalaista ruokaa
- oli tosi kiva, että asiakkaat saivat jonkun muiston mukaansa päivästä, amulettien tekeminen oli myös hauskaa – jokainen sai näin vielä henkilökohtaisen muiston itselleen. Amuleteista saatiin myös keskustelua

aikaan muiden kanssa, voitiin kysellä mikä ja minkälainen sinun voimaeläimesi on 😊

- osa asiakkaista palelivat kovin, onneksi saimme keksittyä nopeasti lyhyen, yksinkertaisen lisäaktiviteetin ja aikataulu antoi tilaa tälle. Näitä olisi voinut olla varalta lisää mielessä/ylhäällä pohdittuna.
- Lopuksi olisi voinut vielä tiivistää päivää yhteen jotenkin asiakkaille ja kertoa, miten metsästä ja luonnosta saa nauttia jatkossakin omassa arjessa (miten, missä) + jokin yhteinen lopetus + heipat vielä pihalla ehdin kysellä muutamien mielipidettä päivästä, ja kaikki vaikuttivat kyllä oikein tyytyväisiltä – onnistunut, kiva päivä 😊

Palautekortit



IHANAA! RAKASTAN TÄTÄ!



EN OSAA SANOA.



SE OLI TOSI KIVAA!



SE OLI HUONO!



SE OLI HYVÄÄ!



SE OLI RASKAS KOKEMUS!

Turvallisuussuunnitelma



Peimarin koulutuskuntayhtymä
Ammattiopisto Livia

2024

RETKI- JA TURVALLISUUSUUNNITELMA

Tapahtuman nimi tai luonne Virkistyspäivä maahanmuuttajille		
Paikka Alkumaa Oy (Ajomäentie 103 A, 31400, Somero)		
Sää +4 poutaa ja pilvistä	Koordinaatit <u>Tapaamispaikan koordinaatit:</u> P 60° 34,386' I 23° 30,630' <u>Laavun koordinaatit:</u> P 60° 34,324' I 23° 30,636'	
Kesto ja ajankohta 31.10.2024 klo 10-15		
Henkilömäärä		

10-11 osallistujaa (asiakasta)			
11 ohjaajaa			
Ryhmän erityispiirteitä, liikuntarajoitteet, muut huomioon otavat asiat esim. sairaudet ruokavaliot jne.			
Maahanmuuttajien suomenkielentaito on B1. Mukana ei ole liikuntarajoitteisia henkilöitä.			
Vastuuopas	Niina Merivirta	puh. 0405451518	
Turvallisuudesta vastaava	Niina Merivirta	puh. 0405451518	
Päivystäjä	Niina Merivirta	puh. 0405451518	
Tapahtuman kuvaus:			
Ohjattu metsäretki lähimaastoon. Retken aikana tehdään erilaisia rauhallisia aktiviteetteja ja retken puolivälissä järjestetään myös ruokailu metsässä sijaitsevalla nuotiopaikalla.			
<u>Alla on listattu tapahtuman karkea aikataulu:</u>			
11:00 Tervetuloa, ohjeistus ja päivän ohjelma			
11:15 Kävely metsään			
11:30 Kävelen tehtävä hiljentymisharjoitus metsätaipaleen alussa			
11.45 Sienien keräys ja valmistus ruoaksi TAI luontokoristeiden keräys ja ruokapöydän kattaus			
12.15 Ruokailu			
13:00 Voimaeläimet ja amuletin teko			
13:15 Sisäisen voiman akrostikon-runot			
13:30 Metsäkylpy			

13:45 Kahvit ja keskustelua		
14:15 Kävely pois metsästä		
15:00 Taksi hakee		
Tapahtuman reitti / paikka / alue – kartta liitteenä 1		
Osallistujat ja ohjaajat saapuvat autoilla tapaamispaikalle (Ajomäentie 103 A). Tapaamispaikalle lähdetään kulkemaan metsään liitteenä olevan kartan osoittamalle laavulle.		
Ennalta ehkäisevät suunnitelmat		
Terveystiedot tarkastettu	Niina ja Marina	tarkistus pvm. 20.10.
Varusteiden tarkastaja	Niina ja Marina	tarkistus pvm. 31.10
Riskianalyysin laatija	Salla Tuukkanen	laadittu pvm. 30.10.2024

Muut turvallisuutta edistävät toimenpiteet ja varautumiset riskianalyysin pohjalta
<p>1. Ennakkovalmistelut turvallisuuteen liittyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Riskianalyysi on tehty - EA- sekä sammutustarvikkeet pakataan mukaan - Osallistujat ohjeistetaan oikeanlaiseen varustautumiseen (sään mukainen vaatetus, maastoon sopivat jalkineet ja omaa juotavaa mukaan, mahdolliset henkilökohtaiset allergialääkkeet mukaan). <p>2. Huomioitavaa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Osallistujilla ei ole merkittävää kokemusta suomalaisesta metsästä, joten ohjaajat opastavat ja seuraavat osallistujia tarkasti koko tapahtuman ajan. <p>Onnettomuus: Turvallisuussuunnitelman ja riskianalyysin mukainen toiminta</p>
Pelastusjärjestelyt

Onnettomuustilanteen johtaja: Ohjaaja: Niina Merivirta Varahenkilö: Marina Derkach Asiakas: Loimaan opetusryhmä PSOSLS24E Lisää yhteystiedot: Opistontie 4, 32210 Loimaa
Ryhmän toiminta onnettomuuden sattuessa
Onnettomuuden tapahtuessa arvioidaan sen laajuus ja vaikutukset ja päätetään sen jälkeen jatkotoimenpiteistä. Onnettomuustilanteen johtaja (tai tarvittaessa varahenkilö) ohjeistaa ryhmän toimimaan suunnitelman mukaan.
Toiminta oppaan ollessa kyvytön toimimaan
<ul style="list-style-type: none">- Ennen retken alkamista nimitetään varavastuuhenkilö- Ohjeistetaan hätänumerosta (esim. 112 app) ja EA- sekä sammutustarvikkeiden sijainnista
Evakuointipisteet (merkitse myös karttaan, koordinaatit)
Pisteet pelastuslaitoksen tietoon tarvittaessa ja ne merkitään liitteenä olevaan karttaan.
Evakuointipisteet on merkattu kartalle ja niiden koordinaatit löytyvät myös alta. <u>Tapaamispaikan koordinaatit:</u> P 60° 34,386' I 23° 30,630' <u>Laavun koordinaatit:</u> P 60° 34,324' I 23° 30,636'
Pelastusvälineet
<ul style="list-style-type: none">- EA-tarvikkeet

- Sammutustarvikkeet
Yhteysvälineet
- Puhelimet (Yhteydet toimivat alueella hyvin.)
Tarvittaessa tiedotettavat viranomaiset
Viranomainen: Henkilö: Lisää yhteystiedot:
Tiedotussuunnitelma
vastuuhenkilö 1 Vastuuhenkilö 2
Yleinen hätänumero 112 Poliisi 112 Myrkytyskeskus 09 471977 tai vaihde 09 4711 Meripelastuskeskuksen hälytysnro: 0294 1000, 0294 1001 Tku ja 0294 1002 Hki Radioyhteydet: VHF-DSC 70, VHF-kanava 16 ja MF-DSC 2187,5 kHz
Muut tärkeät puhelinnumerot: terveyskeskus, meri- ja rajavartiosto, jne.
Someron terveyskeskus puh. 02 779 2511
Laatijan allekirjoitus: Livian opiskelijat Päivämäärä: 30.10.2024 Jakelu: Oppaat/ohjaajat

Riskianalyysi 30.10.2024

RISKIT, jotka liittyvät tai jotka tunnistettu	TODENNÄKÖISYYS 1.epätodennäköinen 2.mahdollinen 3.todennäköinen	SEURAUKSET 1. lievästi haitallinen 2. haitallinen 3. erittäin haitallinen	RISKIKERROIN 1. merkityksetön 2. vähäinen 3. kohtalainen 4-5.merkittävä 6-9. sietämätön	HALLINTAMENETELMÄ eli, mitä tehdään, jotta riski vähenee, poistuu, minimoituu tai väistyy => TOIMENPITEET JA RATKAISUT
Eksyminen	1	2	2	Pysytään ryhmässä ennalta sovitun reitin varrella.
Nyrjähdykset, kompastuminen/kaatuminen, murtumat	1	2	2	Edetään rauhallista tahtia maaston muotoja tarkkaillen. Valittu reitti helppokulkuinen. Ensiapuvalmius.
Palovammat	1	3	3	Tulen käsittelyssä ollaan huolellisia, ei kiirehditä. Ensiapuvalmius.
Tulen leviäminen/metsäpalo	1	3	3	Tulen käsittelyssä ollaan huolellisia, varmistetaan tulen sammuminen tapahtuman päätyttyä, sammuusvälineistö asianmukaista ja mukana
Kylmettyminen	2	2	4	Asiakkaita on ohjeistettu lämpimään, säänmukaiseen kerrospukeutumiseen. Sadevarusteet. Varataan huopia mukaan?
Allergiset reaktiot	1	3	3	Ruoka-aineet ja allergeenit kerrotaan. Ohjeistetaan osallistujia
				pitämään tarvittavat kohtauslääkkeet mukana. Ensiapuvalmius.
Nestehukka	1	3	3	Muistutetaan juomisen tärkeydestä. Pidetään vesipulloja mukana.
Sairaskohtaukset	1	4	4	Ensiapuvalmius. Valmius hälyttää lisäapua (112).
Ohjaajan sairaskohtaus	1	4	4	Ensiapuvalmius. Varaohjaajat valittu.
Haavat	2	2	4	Käytetään puukkoja varoen. Ensiapuvalmius.
Mielensäpahoittaminen	2	1	2	Pidetään yllä hyvää mieltä ja huolehditaan, että jokainen tulee ymmärretyksi
Sienimyrkytys	1	3	3	Muistutetaan, että kerätään ja syödään vain niitä sieniä, jotka varmasti tunnistetaan.

Laatija Salla Tuukkanen

Päivämäärä 30.10.2024

Kuvauslupa

Lupa valokuvaamiseen ja videokuvaamiseen sekä valokuvien ja videomateriaalin käyttöön

Hei! Olemme toisen vuoden sosionomiopiskelijoita Turun ammattikorkeakoulusta. Järjestämme opinnäytetyönä metsäretken ”Mielen hyvinvointi Kalevalan hengissä” 31.10.2024. Tarkoituksena on valokuvata tapahtumapäivän toimintaa ja liittää näitä kuvia opinnäytetyöhömmme.

Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa. Haluaisimme myös videokuvaata, jotta voimme tarkastella ohjaustamme jälkikäteen. Videoita ei tulla julkaisemaan missään.

	Kyllä	Ei
Lupa valokuvaamiseen ja valokuvien julkaisuun opinnäytetyössä		
Lupa videokuvaamiseen (videoita ei julkaista)		

Päiväys: 31.10.2024

Osallistujan allekirjoitus: _____

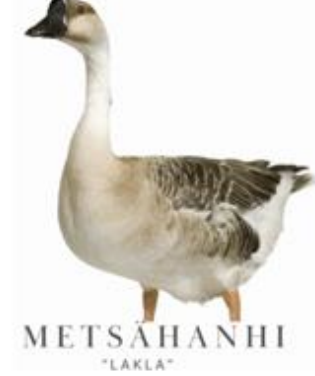
Nimenselvennys: _____

Ystävällisin terveisin, Marina Derkach ja Niina Merivirta

TURKU AMK 

Voimaeläimet

Eläimen nimen alla on kirjoitettu Kalevalainen nimi.



Kortissa esiteltiin suomalaisen perinteen ja Kalevalan hengessä erilaisia eläimiä, jotka symboloivat voimaa, viisautta ja luonnon tasapainoa. Jokaiselle eläimelle oli liitetty Kalevalaisia runonpätkiä ja kuvaus siitä, mitä ne edustavat suomalaisessa kulttuurissa. Eläimet toimivat voimakkaana vertauskuvana ihmisen sisäiselle maailmalle ja vuorovaikutukselle ympäristön kanssa.



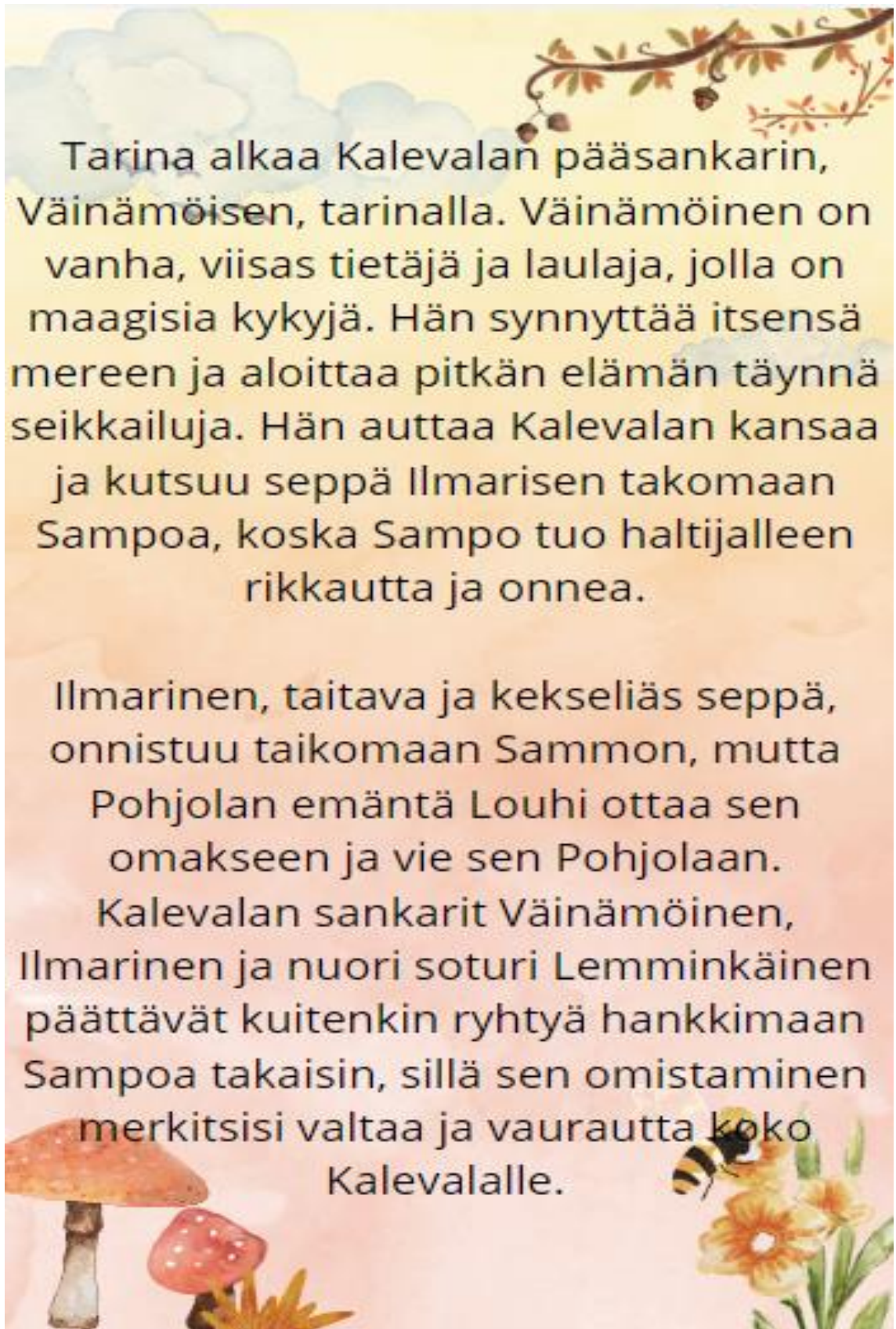



Kalevalan tarina

KALEVALA

Sana "Kalevala" muodostuu myyttisestä sankarista Kalevasta, joka on suomalaisen kansan kantaisä tai symboli. Nimi voidaan kääntää "Kalevan maaksi", mikä symboloi kotimaata ja kansan yhdistymistä yhteisen kulttuurisen ja myyttisen perinnön ympärille.

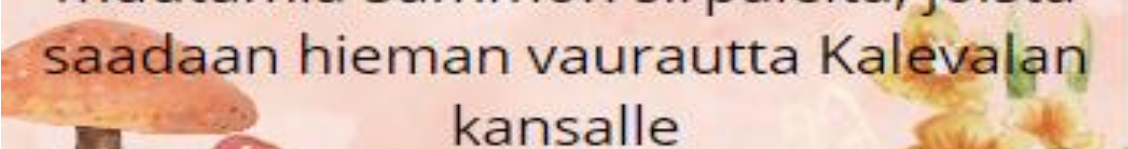
"Kalevala" kertoo Kalevalan sankarien ja Pohjolan asukkaiden välisestä kamppailusta, heidän seikkailuistaan ja myyttisistä voimistaan. Teoksen keskeinen teema on maagisen esineen, Sammon, etsintä ja sen tuottaman vaurauden hallinta.





Matkalla he kohtaavat monia esteitä, taisteluita ja maagisia olentoja. Yksi tunnetuimmista tarinoista on Lemminkäisen seikkailu Tuonelassa, kuolleiden valtakunnassa, jonne hän joutuu etsiessään arvostusta ja rakkautta. Hänen äitinsä löytää hänet kuolleen Tuonelan virrasta ja herättää hänet henkiin, mikä kuvaa vahvasti äidinrakkauden voimaa.

Lopulta Kalevalan sankarit pääsevät Pohjolaan ja onnistuvat varastamaan Sammon, mutta matkalla kotiin Pohjolan emäntä Louhi kutsuu myrskyn ja Sampo hajoaa mereen. Sankarit onnistuvat kuitenkin pelastamaan muutamia Sammon sirpaleita, joista saadaan hieman vaurautta Kalevalan kansalle



Kalevalan lopussa Väinämöinen ymmärtää, että hänen aikansa on ohi ja uusi aika on koittanut. Hän jättää Kalevalan kansan ja purjehtii pois, jättäen jälkeensä laulut ja viisauden, jotka säilyvät tuleville sukupolville.

“Kalevala” symboloi suomalaisten taistelua ja toivoa, kunnioitusta luontoa kohtaan ja uskoa siihen, että vaikeuksista huolimatta kansa voi menestyä. Se on suomalaisen kulttuurin ja identiteetin perusta, ja sen tarinat kuvaavat monia kansan syvälle juurtuneita arvoja, kuten sitkeyttä, oikeudenmukaisuutta ja yhteisöllisyyttä.

Eepos “Kalevala” ei ole vain kokoelma vanhoja legendoja ja tarinoita, vaan myös tärkeä Suomen kansallisen identiteetin symboli, joka edustaa kansan henkeä, uskoa luonnon voimaan, esi-isien viisautta ja oikeudenmukaisuuden tavoittelua.



Kalevalan hahmot

Kalevalan tarinan hahmot ja niiden kuvaukset on luotu ChatGPT:n avulla meidän ohjauksessa. Olemme tuoneet projektiin oman asiantuntemuksensa Kalevalasta ja määritelleet suuntaviivat, joiden pohjalta hahmot on muotoiltu. Työssä on yhdistetty perinteistä suomalaista mytologiaa ja nykyaikaista teknologiaa, mikä on mahdollistanut uusien näkökulmien ja tulkintojen tuomisen esiin.









Palautekyselyt



Palautekysely ohjaajille ja yhteistyökumppaneille Livian opiskelijoille/opettajalle

Palautekysely "Maahanmuuttajat, mielenterveys ja metsä"- pilottipäivästä 31.10.2024

* Pakollinen

1. Mikä päivässä oli onnistunutta? *

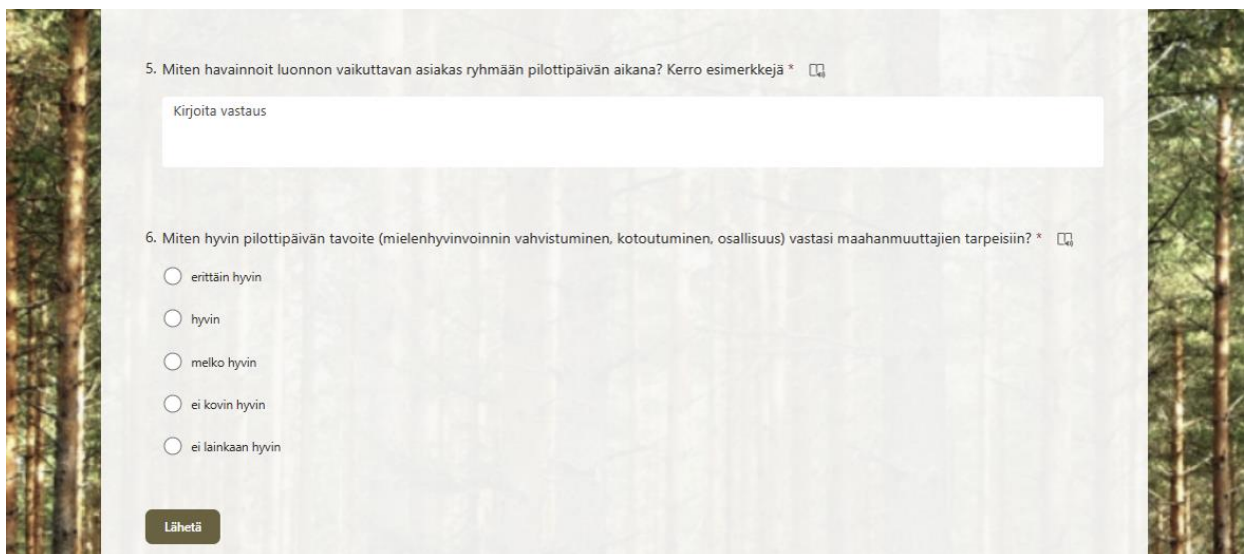
Kirjoita vastaus

2. Mitä me olisimme voineet tehdä paremmin/toisin? *

Kirjoita vastaus

3. Mitä opiskelijoina olisitte tehnyt toisin/lisää/paremmiin? *

Kirjoita vastaus



5. Miten havainnoit luonnon vaikuttavan asiakas ryhmään pilottipäivän aikana? Kerro esimerkkejä *

Kirjoita vastaus

6. Miten hyvin pilottipäivän tavoite (mielenhyvinvoinnin vahvistuminen, kotoutuminen, osallisuus) vastasi maahanmuuttajien tarpeisiin? *

erittäin hyvin



hyvin

melko hyvin

ei kovin hyvin

ei lainkaan hyvin

Lähetä



Palautekysely osallistujille "Maahanmuuttajat, mielenterveys ja metsä"-pilottipäivästä

palautekysely asiakkaille 31.10.2024.

1. Mikä pilottipäivässä oli onnistunutta? *

Kirjoita vastaus

2. Mitä olisimme voineet tehdä paremmin? *

Kirjoita vastaus

3. Millaisia parannusideoita haluaisit lisätä toiminnallisiin pisteisiin? *

Kirjoita vastaus

4. Millaisia vaikutuksia huomasit itsessäsi pilottipäivän jälkeen? *

Kirjoita vastaus

5. Miten metsä vaikutti sinun hyvinvointiisi? *

ei vaikutusta

vaikutti jonkin verran

vaikutti sopivasti

vaikutti hyvin paljon

vaikutti erittäin paljon

6. Arvioi pilottipäivän onnistuminen kokonaisuudessa asteikolla 1-5 *

ei lainkaan onnistunut

osittain onnistunut



onnistunut

hyvin onnistunut

erittäin onnistunut

7. Kerro mitä sinulla on vielä sanottavaa päivästä, sana on vapaa

Kirjoita vastaus



Aktiviteettiohjelma

1. HILJENTYMINEN MATKALLA METSÄÄN

Harjoituksen Kalevala-elementti: MAA - Juuret ja Voima

Maa on vakauden, hedelmällisyyden ja juurien symboli. Kalevalassa maa antaa voimaa ja ravintoa, mutta myös turvaa ja suojaa. Tämän teeman alla tutkitaan, miten juuremme ja yhteytemme maahan voivat tukea meitä tässä hetkessä.

Harjoitus: Saavuttaessa Satumetsän rajalle, pysähdytään hetkeksi. Tästä eteenpäin liikumme opastetusti hiljaisuudessa.

2. RUOKAILUN VALMISTELUT

Harjoituksen Kalevala-elementti: TULI - Sisäinen Liekki

Tuli edustaa energiaa, intohimoa ja muodonmuutosta. Kalevalan tarinoissa tuli on myös luomisvoima ja elämän polttoaine. Sytytä sisäinen liekkisi ja päästä luovuuden voima valloilleen!

Harjoitus: Ruokaa metsän antimista

Etsitään metsästä suppilovahveroita ja valmistetaan niistä sienipaistos. Opetellaan tunnistamaan ja valmistamaan metsän sieniä ruoaksi.

Harjoituksen Kalevala-elementti: MAA - Juuret ja Voima

Maa on vakauden, hedelmällisyyden ja juurien symboli. Kalevalassa maa antaa voimaa ja ravintoa, mutta myös turvaa ja suojaa.

Harjoitus: Luonnon elementeillä koristelu

Koristellaan ruokapöytä ympäristöstä löytyvillä luonnonmateriaaleilla. Jokainen voi tuoda kattaukseen yhden tai useamman elementin. Käytetään vain materiaaleja, jotka ovat irrallaan tai niitä saa jokaisen oikeuksien mukaan poimia.

3. AMULETIN TEKO

Harjoituksen Kalevala-elementti: ITSE/HENKI - Sisäinen Kalevala

Henki tai itse kuvastaa yhteyttä sisimpäämme ja omia tarinoitamme. Kalevalassa jokainen sankari rakentaa omaa polkuaan, ja niin myös me.

Harjoitus: Jokainen tekee amuletin omasta metsän voimaeläimestä.

4. SISÄISEN VOIMAN AKROSTIKON-RUNOT

Harjoituksen Kalevala-elementti: ILMA - Vapaus ja Liike

Ilma on yhteyden, vapauden ja uuden alun elementti. Se kuljettaa sanoja ja ajatuksia, sekä antaa meille tilan hengittää ja kasvaa. Ilma myös kuvastaa Kalevalan hahmojen vapautta luoda uusia maailmoja ja tulevaisuuksia.

Harjoitus: Ilma tuo meille tilaa, sanoja ja luovaa henkeä. Käytetään nyt niitä runouden synnyttämiseen! Valitse sana, joka kuvastaa sinua tai unelmiasi. Kirjoita se paperiin ylhäältä alaspäin. Sanan jokainen kirjain aloittaa yhden runosäkeen. Millaista sisäistä voimaa sinulla on? Kirjoita runo.

5. METSÄKYLPY

Harjoituksen Kalevala-elementti: VESI - Elämän Virta

Vesi symboloi elämän virtaa, jatkuvuutta ja puhdistumista. Kalevalassa vesi on voimakas ja monimuotoinen elementti, joka kuljettaa tarinoita ja mahdollisuuksia. Vesi auttaa sinua pohtimaan omaa elämänvirtaasi ja tuntemaan veden rauhoittavan voiman.

Harjoitus: Metsäkylpy on rauhallinen hetki luonnossa. Voit rentoutua ja tuntea itsesi rauhalliseksi. Tämä hetki on sinua varten – ei kiirettä, ei vaatimuksia, vain oleminen.

JOKAISEN OIKEUDET

sallittua on muun muassa

<p>liikkua jalan tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla</p> 	<p>poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia</p> 	
<p>onkia ja pilkkiä</p> 	<p>teltailla tai leiriytyä viikonlopun tai muun lyhyen ajan</p> 	<p>kulkea vesistöissä ja jäällä</p> 

kiellettyä on muun muassa

<p>roskata</p> 	<p>nuotion tai avotulen tekeminen ilman maanomistajan lupaa</p> 	<p>häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä</p> 
<p>kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia</p> 	<p>ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta</p> 	

@ELY-keskus

Pilottipäivän eteneminen

Livian ryhmälle tarjottu aamupala heti tullessanne noin klo 8.45 Tapahtuma torstaina 31.10.2024 klo 11–15. Asiakkaina n. 10–11 hlöä eri puolilta maailmaa (Brasilia, Ukraina, Iran, Irak, Meksiko, Egypti, Amerikka). Retken kieli: suomi, osallistujien kielitaso B1-2. Livia-opiskelijoiden vastuulla ideointi, harjoitteiden/rastien toteutus ja ruokailussa avustaminen.

Aikataulu

11:00	Alussa varataan aikaa vessakäynteihin ja varmistetaan, että kaikilla on sopiva varustus. Tervetuloa ja ohjeistus 1.Kalevalan tarina (Niina & Marina). Palaute
11:30	Kävely metsään 2. Kävelen tehtävä hiljentymisharjoitus metsätaipaleen alussa. (Livian opiskelija) Palaute.
11.45	Kerrotaan päivän ohjelmasta ja jokaisen oikeuksista. Tehdään ryhmissä 3. ja 4. 3. Ruokaa metsän antimista (Marina ja Livian opiskelijat); 4. Luontotaideteos (Niina ja Livian opiskelijat). Palaute.
12:00	Ruokailu (Niina ja Marina ja Livian opiskelijat). Rastit á 15min 5. Sisäisen voiman akrostikon-runot (Livian opiskelija); Palaute. 6. Metsän eläimet: Voimaeläimet (Niina ja Marina); Palaute.
13.30	7.Kalevalan taisteluliikunnallinen tuokio. (Niina ja Marina) Palaute.
14.00	Kahvit ja jälkiruoka/leipää (Niina ja Marina) 8. Metsäkylpy (Livian opiskelijat)

	Palaute
14.30	Kävely pois metsästä
15.00	Lopetus, diplomien jako ja kiitokset
15.15	Livian opiskelijoiden palautetuokio Siivous

Maa - Juuret ja Voima

Maa on vakauden, hedelmällisyyden ja juurien symboli. Kalevalassa maa antaa voimaa ja ravintoa, mutta myös turvaa ja suojaa. Tämän teeman alla tutkitaan, miten juuremme ja yhteytemme maahan voivat tukea meitä tässä hetkessä.

2. Hiljentymisharjoitus matkalla metsään

Kuin saavumme Satumetsän rajalle, pysähdymme hetkeksi. Tästä eteenpäin liikumme hiljaisuudessa. Kehotamme laittamaan puhelimet äänettömälle.

Osallistujille opastetaan, mitä tulee tapahtumaan seuraavaksi:

- Lähde liikkumaan rauhallisesti ja pienin askelin. Keskity kävelemiseen ja tarkkaile kävelyn fyysisiä tuntemuksia kehossasi. Miltä jaloissa tuntuu, kun jalkapohjat koskevat maahan? Miten jalat liikkuvat? Osovatko kantapäät maahan ensimmäisenä vai varpaat? Mikäli huomio lähtee harhailemaan, palauta se lempeästi kävelyyn.
- Nyt voit tuoda huomiosi nykyhetkeen. Katso ympärillesi: Mitä näet? Mitä kuulet? Miltä ilmavirta tuntu kasvoillasi? Mitä haistat?
- Jatka kävelyä rauhallisesti ja rennosti. Hengitä luonnollisesti. Jos huomaat, että mieleesi nousee ajatuksia tai päivän huolia, voit tarkkailla niitä hetken tuomitsematta ja palauttaa sitten huomion kävelemiseen. Jatketaan, kunnes saavumme nuotiopaikalle.

3. Ruokaa metsän antimista

Etsitään lähimetsästä sieniä (viime kerralla näkyi ainakin suppilovahveroita) ja valmistetaan niistä yksinkertainen sienipaistos (voita, suolaa, sipulia ja sieniä),

jota jokainen saa maistaa ruisleivän päällä. Opetellaan tunnistamaan, löytämään, keräämään, putsamaan ja valmistamaan metsän sieniä ruuaksi. Voidaan samalla keskustella, mitä kaikkea muuta ravintoa metsä voi meille antaa. Esivalmistelu on tärkeä!

4. Luontotaideteos hiljaisuudessa

Tehdään yhteinen taideteos hiljaisuudessa, toisille puhumatta. Aletaan rakentamaan yhteisesti sovittuun paikkaan taideteosta ympäristöstä löytyvistä luonnon materiaaleista. Jokainen voi tuoda taideteokseen yhden tai useamman elementin. Annetaan teoksen muodostua ilman suunnitelmaa ja toisille kommunikointia sellaiseksi, kun sen on tarkoitus tulla. Käytetään taideteoksissa materiaaleja, jotka ovat irrallaan tai niitä saa jokaisen oikeuksienkin mukaan poimia. Taideteos on luonnolle ja metsälle kiitos sen mahdollistamasta kokemuksesta. Tehdään se ruokapöytään yhteisesti.

Tulipaikan koristelu ja kattaus:

- Puiset ruokailuastiat esim. lankut /päreet, puiset kuksat, aterimet
- "Pitopöytä" koristellaan pellavaliinalla tai muulla teeman henkeen (maanläheiset värit kuitenkin) sopivalla liinalla
- Istumapaikoille taljat tai villahuopia, räsymatot
- Valonlähteiksi nuotion lisäksi öljylyhtyjä, kynttilöitä (rustiikkiset kynttilänjalat) vaikka ehkä luonnonvaloa tuohon aikaan päivästä onkin, voi silti antaa mukavaa tunnelmaa
- Ruuat valmistetaan/lämmitetään nuotiolla, jokainen saisi hieman itse osallistua
- Jokainen kerää suppilovahveroita kourallisen. Osa osallistujista paistaa ne pannulla ja osa - koristelee pöytää

2. Tuli - Sisäinen Liekki

Tuli edustaa energiaa, intohimoa ja muodonmuutosta. Kalevalan tarinoissa tuli on myös luomisvoima ja elämän polttoaine. Tulee olemaan hetki, jolloin sytytät sisäisen liekkisi ja päästät luovuuden/rakkauden/elämän voiman valloilleen.

Ruokailu

- Teemana perinteinen Kalevala-henkinen, satokausi syksy. Ruoan tulee olla nopea valmistaa paikan päällä, käytännössä korkeintaan lämmitys. Rajoitteet huomioon!

Kalevalainen ruoka on itse pyydettyä ja kasvatettua. Usein mainitaan leipä, voi, vihannekset, kalat. Kasviksista erityisesti nauris, kaali ja lanttu.

Menu

- kanaa ja perunaa
- uunijuurekset+ leipä ja voi
- Juomana vesi, mehu, kahvi ja tee
- kasvisruokavaihtoehto
- rieskaa tai rustiikkista patonkia
- Lisänä sienipaistos metsän antimista.

7. Kalevalan soturien taistelu – liikunnallinen tuokio

Kalevalan tarinoissa sankarit kamppailivat kunniaa ja vallasta, mutta tässä rastissa pääsette ottamaan mittaa toisistanne leikkimielisessä käpytaistelussa. Tehtävässä tarvitsette sekä nopeutta että tarkkuutta – aivan kuten Kalevalan urheat taistelijat!

- Osallistujat jaetaan kahteen tiimiin.

- Kummallakin tiimillä on oma alueensa, jonka keskellä kulkee selkeä viiva (esim. naru tai maahan piirretty viiva). Alueen keskelle on asetettu jokaiselle tiimille 10 käpyä.

- Kun peli alkaa, tiimien tehtävä on kahden minuutin ajan heittää mahdollisimman monta käpyä pois omalta puoleltaan vastustajan puolelle. Käpyjä saa heittää vain yksitellen, ja jalat täytyy pysyä omalla puolella viivaa.
- Kun aika loppuu, lasketaan kummallakin puolella olevat kävyt. Se joukkue, jonka puolella on vähemmän käpyjä, voittaa!

Muistakaa Kalevalan henki – leikkimielisyys, yhteishenki ja reilu peli ovat tärkeintä! Valmistautukaa taistoon, urheat Kalevalan soturit!

6. Metsän eläimet - amuletin teko

Kalevalan tarinat kertovat muinaisista sankareista, viisaista tietäjistä ja voimakkaista eläimistä, jotka symboloivat rohkeutta, viisautta ja yhteyttä luontoon. Tässä rastissa pääset luomaan oman voimaeläin-amuletin, joka tuo sinulle voimaa ja onnea. Mieti hetki, mikä eläin voisi olla sinun suojelijasi ja voiman lähteesi – onko se viisas pöllö, rohkea karhu vai kenties nopea haukka?

- Pohdi, lue ja valitse voimaeläimesi: Sulje silmäsi ja mieti, mikä eläin kuvaa sinua tai ominaisuuksia, joita ihaillet. Voit inspiroitua Kalevalan tarinoista, luonnosta tai omista kokemuksistasi.

- Valitse materiaalit (puukiekkko ja kuva) ja päätä, miten haluat kiinnittää voimaeläimesi.

- Käytä saatavilla olevia materiaaleja luodaksesi henkilökohtaisen amulettisi. Voit kaivertaa, maalata tai koristella sen haluamallasi tavalla.

- Kun amuletti on valmis, halutessasi voit jakaa muille lyhyesti, miksi valitsit juuri tämän voimaeläimen ja mitä se merkitsee sinulle.

Muista: Kalevalan hengessä kaikki on mahdollista, kun käytät mielikuvitustasi ja sydäntäsi! Pss.! Se toimii oikeasti.

3. Ilma - Vapaus ja Liike

Ilma on yhteyden, vapauden ja uuden alun elementti. Se kuljettaa sanoja ja ajatuksia, sekä antaa meille tilan hengittää ja kasvaa. Ilma myös kuvastaa Kalevalan hahmojen vapautta luoda uusia maailmoja ja tulevaisuuksia.

5. Sisäisen voiman akrostikon-runot

Ilma tuo meille tilaa, sanoja ja luovaa henkeä. Käytetään nyt niitä runouden synnyttämiseen!

Valitse sana, joka kuvastaa sinua tai unelmiasi. Kirjoita se paperiin ylhäältä alaspäin. Sanan jokainen kirjain aloittaa yhden runosäkeen. Millaista sisäistä voimaa sinulla on? Kirjoita runo.

4. Vesi - Elämän Virta

Vesi symboloi elämän virtaa, jatkuvuutta ja puhdistumista. Kalevalassa vesi on voimakas ja monimuotoinen elementti, joka kuljettaa tarinoita ja mahdollisuuksia. Vesi auttaa sinua pohtimaan omaa elämänvirtaasi ja tuntemaan veden rauhoittavan voiman.

8. Metsäkylpy – Rentoudu luonnossa

Metsäkylpy on rauhallinen hetki luonnossa. Voit rentoutua ja tuntea itsesi rauhalliseksi. Tämä hetki on sinua varten – ei kiirettä, ei vaatimuksia, vain oleminen.

- Hiljeneminen. Aloitamme harjoituksen hengittämällä syvään. Ota hyvä asento ja ole rentona. Sulje silmäsi. Hengitä hitaasti sisään ja ulos. Älä mieti liikaa, anna ajatusten tulla ja mennä; ajattele niiden olevan kuin pilviä joita tuuli kuljettaa. Hengitä ja rentoudu.
- Rentoutuminen maassa. Etsimme itselle sopivan alustan, missä voimme maata (makuualustat ja räsymatot niiden päälle on aseteltu maahan jo valmiiksi). Ota hyvä asento räsymaton päällä. Sulje silmäsi ja rentoudu. Hengitä rauhassa ja keskity vain itseesi. Anna kehosi levätä. Mitä huomaat?

- Kokemusten jakaminen. Lopuksi nousemme hiljaa ja hitaasti. Jos haluat, voit kertoa, miltä harjoitus tuntui. Tämä on vapaaehtoista. Mitä tunsit, ajattelit tai huomasit (itsestäsi tai ympäröivästä luonnosta)?

5. Itse/Henki - Sisäinen Kalevala

Jokainen Alkumaan metsään tulija, on itse tärkein aarre. Metsästä lähtiessä tulijan mieli ja sydän on täynnä uusia aarteita, joita on löytänyt luonnosta ja itsestään.”

Henki tai itse kuvastaa yhteyttä sisimpäämme ja omia tarinoitamme. Kalevalassa jokainen sankari rakentaa omaa polkuaan, ja niin myös me. Tämä teeman kautta voidaan pohtia omaa elämänmatkaa ja sitä, mitä voimme oppia itsestämme luonnon ja muun ympäristön (=muut ihmiset ympärillämme) viisauden kautta.

Diplomien jako

Päivämme on tullut päätökseensä, mutta Kalevalan henki elää meissä jokaisessa. Kalevalan sankarit, kuten Väinämöinen, Ilmarinen ja Lemminkäinen, loivat omia tarinoitaan ja rakensivat polkujaan, oppien matkallaan luonnolta, toisiltaan ja omasta sisimmästään.

Tänään olemme tutkineet omaa sisäistä Kalevalaamme – tarinoita, jotka yhdistävät meidät toisiimme, luontoon ja itseemme. Olemme oppineet, että jokainen kohtaaminen ja kokemus, niin suuri kuin pieni, auttaa meitä rakentamaan omaa elämänpolkuamme.

Tämä diplomi on muistutus siitä matkasta, jonka olet tänään kulkenut. Se symboloi rohkeuttasi oppia, jakaa ja löytää sisäinen sankarisi. Kanna Kalevalan henkeä mukanasasi – sillä jokaisessa meissä asuu pieni palanen ikiaikaista viisautta ja voimaa. Jokainen osallistuja löysi Alkumaan aarteet itsestään, esimerkiksi rohkeutta, uskallusta, itsetuntoa, ystävällisyyttä ja lempeyttä.

Kuvat pilottipäivästä

Kuvat on ottanut joko Marina Derkach tai Niina Merivirta 31.10.2024.



