

DIAK

Anna Mäkinen

Joni Tirkkonen

Sosionomi (AMK)

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyö, 2025

Askel luontoon

Ohjattu luontoretki tukea tarvitseville

TIIVISTELMÄ

Anna Mäkinen & Joni Tirkkonen

Askel luontoon. Ohjattu luontoretki tukea tarvitseville.

46 sivua, 5 liitettä

Kevät, 2025

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Tyynelän ryhmäkodin asukkaille yhteinen retki luontoon. Tyynelän ryhmäkoti on Helsingin kaupungin ohjatun asumisen yksikkö, ja se tarjoaa kehitysvammalain perusteella yhteisöllistä asumista aikuisille kehitysvammaisille. Ryhmäkodin toiminta lähtee asiakkaiden tarpeesta, ja tavoitteena on, että asiakas voi elää omannäköistä elämää. Retken aikana osallistujat pääsivät mukaan toimintaan, tutkimaan luontoa ja jakamaan kokemuksia toisten kanssa.

Tavoitteena oli luontoretken ja luontokokemuksen myötä tukea hyvinvointia – sekä fyysistä että psyykkistä, – tuottaa hyvää mieltä ja vahvistaa osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta. Lisäksi tarkoituksena oli kertoa laajemmin luonnon mahdollisuuksista hyvinvoinnin tukemiseen sekä korostaa ryhmässä liikkumisen hyödyt. Luontokokemuksen vahvistamiseksi toteutimme retkellämme luontoharjoitteita. Olimme suunnitelleet luontoretkemme sekä valinneet retkellämme toteutettavat luontoharjoitteet ottaen huomioon kohderyhmämme ja toiminnalle asetetut tavoitteet. Luontoharjoitteet olivat eri aisteja stimuloivia, mutta samalla mahdollistivat pysähtymisen ja rauhoittumisen.

Havainnollistaminen sekä retken jälkeen osallistujilta saatu palaute viestivät meille, että luontoretkellämme korostui ensinnäkin yhteisöllisyys. Yhteinen tekeminen loi yhteisöllisyyden tunteen, herätti ajatuksia, muistoja ja keskusteluja eri aiheista, ja luontoharjoitteiden aistiystävällinen toiminta oli osallistujille mielekästä. Tärkeitä asioita olivat raitis ilma, uusi paikka, luonnon kauneus sekä kävely. Melkein jokainen kertoi, että yhdessä liikkuminen on turvallista ja mielekästä. Osallistujat innostuivat ajatuksesta lähteä uudelleen luontoon.

Aiheemme on erittäin ajankohtainen – luonto tutkitusti lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja suojaa ennaltaehkäisevästi masennukselta. Luontoretket sopivat ihan kaikille ja haluamme rohkaista liikkumaan luonnossa ja järjestämään luontoretkiä säännöllisesti sekä muokkaamaan niitä oman kohderyhmän tarpeisiin sopiviksi. Yhdessä tekeminen tasaa myös rooleja. Luonnossa liikkumisen ei tarvitse olla intensiivistä ollakseen hyödyllistä ja jos ei ole mahdollisuutta lähteä ulos, niin aistiharjoitukset luonnon materiaaleilla ovat yhtä hyödyllisiä sisätiloissa toteutettuina.

Asiasanat: mielenterveys, kehitysvammaisuus, aistit, ennaltaehkäisy, hyvinvointi, luonto, luontoharjoitteet

ABSTRACT

Anna Mäkinen, Joni Tirkkonen

Step into nature. A nature trail for people with special needs.

46 pages, 5 appendices

Spring 2025

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor of Social Services

This thesis was development-oriented and aimed at planning and organizing a nature trip for the residents of the Tyynelä group home. The Tyynelä group home provides communal and supervised housing for adults with developmental disabilities in the City of Helsinki. Depending also on the needs of its residents, it aims to support and lead the residents to a self-determined life.

The nature trip was planned to offer the participants nature activities, to explore nature, and share experiences with others. In addition, meant to support physical and mental well-being of the residents, to promote a positive mood, to strengthen a sense of community and to highlight the benefits of group activities. The exercises were planned and meant for the target group and the goals set to stimulate different senses while also providing moments for stillness and relaxation.

Observations and feedback gathered after the trip indicated that the experience primarily fostered a strong sense of community, helped to make friends, sparked thoughts and memories, and encouraged discussions on various topics. Especially, the sensory-friendly exercises were meaningful. Fresh air, the beauty of nature were the most valued aspects as well as going out and walking together were felt safe and meaningful. The idea of future nature outings got full support.

This topic is relevant — nature is proven to reduce stress, improve mood, and help prevent depression. Nature trails are accessible to everyone and lower the threshold to spend more time outdoors, the trails can be adapted to fit the needs of their target group. Working together also helps balance social roles. Physical activity in nature does not need to be intense to be beneficial, and for those unable to go outside, sensory exercises using natural materials can also be held effective indoors.

Keywords: mental health, developmental disability, senses, prevention, well-being, nature, nature exercises

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 KEHITYSVAMMAISUUS JA MIELENTERVEYS	5
2.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä	5
2.2 Tukitoimet ja palvelut	7
2.3 Mielenterveys	9
2.4 Mielenterveyden tukeminen ja ennaltaehkäisy	10
3 LUONTORETKEILY HYVINVOINNIN TUKENA	13
3.1 Hyvinvoinnin tukeminen luontoa hyödyntäen	13
3.2 Green Care Finland toiminta ja sen perusta	14
3.3 Luontokokemus ryhmässä	16
3.4 Luontoharjoitteet ja ohjaus	17
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖKUMPPANI	19
5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI	20
5.1 Suunnittelu	22
5.2 Toteutus	26
5.3 Arviointi	29
6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	30
7 POHDINTA	33
LIITE 1. Kutsukirje	42
LIITE 2. Palautelomake	43
LIITE 3. Lisäkysymykset työntekijälle ja opiskelijalle	44
LIITE 4. Luontoharjoite 1	45
LIITE 5. Luontoharjoite 2	46

1 JOHDANTO

Mielenterveys ei ole pelkästään yksilön ominaisuus eikä se ole pysyvä olotila: ympäristön mahdollisuudet ja tapahtumat, sekä yksilön kyvyt ja taipumukset elämän eri vaiheissa vaikuttavat mielen tasapainon löytymiseen tai järkkymiseen. Ympäristö voi vaikuttaa kehitysvammaisen henkilön mielenterveyteen lisäämällä asioita, jotka henkilö kokee positiivisina tai omaa osallisuuttaan vahvistavina. (Vernerinet, i.a. -a; Mielenterveys.) Luontoretet tarjoavat monenlaisia etuja, jotka edistävät fyysistä, emotionaalista ja sosiaalista hyvinvointia. Fyysinen aktiviteetti ja aistihavainnot tukevat fyysistä hyvinvointia. Luontoympäristön rauhoittava vaikutus tukee mielenterveyttä ja tarjoaa positiivisia tunnekokemuksia nostaten mielialaa. Yhteinen aika edistää sosiaalista vuorovaikutusta ja ryhmätoiminta luo yhteisiä kokemuksia. Luontoretet voivat olla osa päivittäistä elämää ja henkilökohtaista kehitystä. Ympäristöt, joita voi käyttää psyykkiseen itsesäätelyyn ja terveyttä tukevaan toimintaan, voivat myös ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia. (Rappe & Malin, 2009.)

Ryhmässä luonnossa liikkuminen voi syventää yhteyden tunnetta sekä luontoon että muihin ihmisiin sosiaalisen vuorovaikutuksen kautta. Ryhmätoiminta luo yhteisiä kokemuksia ja yhteisöllisyyden kokemusta. Yhdessä toimiminen lisää turvallisuuden tunnetta ja rohkaisee osallistumaan. Erityisesti ryhmässä jaettuihin luontokokemuksiin, luonnossa tapahtuvaan yhdessä tekemiseen ja toimintaan liittyy sisäänrakennettuna jaettua kokemuksellisuutta ja toiminnallisuutta – osallisuutta luontoympäristöön ja toimintaan luontoympäristöissä. (Hirvonen ym., 2014, s. 35.) Osallisuus on osallistumista, vaikuttamista, oman panoksen antamista ja itsensä toteuttamista yhdenvertaisesti toisten kanssa. Osallisuuden vahvistaminen lisää ihmisen mahdollisuuksia kokea osallisuutta ja yhteisyyttä, johonkin kuulumista. Ihminen on osallinen, kun hän kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta eli osa ihmisyyhteisöä tai luontoa. (Tolvanen, 2017.)

Opinnäytetyömme yhteistyökumppani oli Tyynelän ryhmäkoti – Helsingin kaupungin vammaispalvelua tarjoava ryhmäkoti, jossa asuu kymmenen lievästi

kehitysvammaista ihmistä apunaan ohjaajat aamu- ja iltavuoroissa. Tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Tyynelän ryhmäkodin asiakkaille luontoretki, ja tavoitteena oli käsitellä ja korostaa luonnon ja sen tarjoamat luontokokemuksen mahdollisuudet rentoutumiseen, mielen hyvinvointiin ja osallisuuden kokemukseen.

Eryteisesti ryhmässä koettu luontokokemus vahvistaa osallisuutta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Valikoituneiden luontoharjoitteiden avulla halusimme vahvistaa luontokokemuksen tarjoten aistikokemusta, sekä virittää mielen pohdintaan. Tyynelän ryhmäkodilla oli edessään lakkauttaminen, koska sen tilat eivät enää palvelleet vammaispalvelulain mukaista asumista. Tulevat muutokset painostivat asukkaiden mieltä, tämän takia retki oli Tyynelän asukkaille tärkeä ja ajankohtainen.

2 KEHITYSVAMMAISUUS JA MIELENTERVEYS

2.1 Kehitysvammaisuuden määritelmä

Kehitysvammaisuus todetaan yleensä jo ennen kouluikää, viimeistään alakouluvaiheessa. Mitä vaikeamman asteisesta vammaisuudesta on kyse, sitä yksiselitteisempää diagnoosin asettaminen on ja sitä varhaisemmassa iässä se tehdään. Myös moniin oireyhtymiin kytkeytyvä kehitysvammaisuus todetaan varhain, kuten esimerkiksi Downin oireyhtymä, joka tunnistetaan monissa tapauksissa jo sikiöseulonnoissa ennen lapsen syntymää. Kehitysvammaisuutta ei voida todeta eikä diagnoosia asettaa vain yhden ammattihenkilön tekemällä yksittäisellä tutkimuksella, vaan siihen vaaditaan laaja-alaista ja monipuolista tiedonkeruuta, jossa otetaan huomioon henkilön fyysiset ja psyykkiset ominaisuudet ja erityispiirteet, hänen elämäntilanteensa, toimintakykynsä ja sosiaaliset verkostonsa. Kehitysvammaisuus on sateenvarjokäsite lukuisista erilaisista syistä johtuville ja erilaisia muotoja saaville neurokognitiivisen kehityksen ongelmille. On suositeltavaa puhua kehitysvammaisuuden kirjosta.

Kirjon toisessa päässä ovat vaikeasti monivammaiset, kognitiivisilta kyvyiltään vaikea-asteisesti heikentyneet ja toisen ihmisen antamasta huolenpidosta ja hoivasta täysin riippuvaiset ihmiset. Toisessa päässä on vähintään auttavasti luku- ja kirjoitustaitoisia, monia käytännön taitoja hallitsevia ihmisiä, jotka kuitenkin tarvitsevat tukea monimutkaisemmista vastuista, tehtävistä ja askareista suoriutumiseen. (Seppälä, 2020.) Vammaisuutta määrittelevät käsitteet ovat merkittäviä, kun haetaan erilaisia tukitoimia ja palveluita (Kari ym., 2020, s. 11).

Suomessa arvioidaan olevan noin 50 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma. Kehitysvamma ei ole sairaus, vaan se on oire aivojen toiminnan häiriöstä, joka on tullut ennen aikuisikää. Häiriö vaikuttaa henkilön oppimiskykyyn, kognitiivisiin toimintoihin ja sopeutumiseen arkipäivän toimiin. Syitä on todella paljon: vamma voi johtua perintötekijöistä, ongelmista odotusaikana, lapsuusiässä tapahtuneesta onnettomuudesta tai lapsuusiän sairaudesta. Kehitysvammaisuuden syy jää tuntemattomaksi 50 prosentissa lievista kehitysvammoista. Suomessa on käytössä WHO:n ICD-10-tautiluokitus, jonka mukaan kehitysvammaisuus jaetaan neljään eri luokkaan: lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä kehitysvammaisuus. Mitä lievemmästä kehitysvammasta on kyse, sitä parempia ovat ympäristöön sopeutumisen taidot. Oikean tuen avulla jokainen voi löytää omat mahdollisuutensa. Vammaisen henkilön vahvuudet korostuvat, kun hän saa tarvittavan avun ja tuen arjen keskellä. (Kehitysvammaliito, i.a.; Kari ym., 2020.)

WHO:n tautiluokitus määrittelee kehitysvammaisuuden vaikeusasteen kognitiivisen tason perusteella. Sosiaalihuollon asiakkaan kirjaaminen on välttämätöntä asiakkaan saaman palvelun kannalta ja vaatii lääkärin diagnoosia. (Kansallinen koodistopalvelin, i.a.) Kognitiivisten ongelmien taustalla vaikuttavat syyt voivat olla osallisina monien sairauksien (esimerkiksi epilepsia) synnyssä sekä aistitoimintojen, kielellisen kehityksen, ilmaisukyvyn ja motoriikan vajavuuksissa. Nämä tekijät muovaavat edelleen yksilön kehitystä. Selviytyminen haasteellisissa tilanteissa voi vaikeutua, ja ihminen saattaa altistua psyykkisille sairauksille. Hän voi myös käyttäytyä tavalla, joka ei noudata sosiaalisia normeja. (Kaski, 2013.)

Kehitysvamma on vain yksi osa ihmistä. Kehitysvammaiset henkilöt ovat samalla tavalla yksilöitä temperamentin, persoonan, mieltymysten ja taitojensa osalta kuin vammattomatkin henkilöt. Jokaisella on erilaisia vahvuuksia ja kykyä sekä mahdollisuus kehittyä ja oppia uutta oikeanlaisen tuen avulla. (Vernerinet, i.a. - a.) Täyspainoinen ja onnellinen elämää vaatii yksilöllisiin tarpeisiin perustuvaa tukea ja mahdollisuutta osallistua yhteiskunnan toimintaan. Koska käsitteellinen ajattelu ja abstraktit ilmiöt ovat vaikeita ymmärtää, on tärkeää keskustella selkokielellä sekä avata käsitteet (Mielenterveystalo, i.a.).

2.2 Tukitoimet ja palvelut

Kehitysvammaisen henkilö tarvitsee elämänsä kaikissa vaiheissa yleisväestöä enemmän tukea, apua ja palveluita. Yksilöllinen tarve vaihtelee hyvinkin paljon henkilön toimintakyvystä ja lähiyhteisöstä riippuen. Tarve vaihtelee myös eri elämänvaiheissa ja korostuu erilaisissa elämän siirtymävaiheissa, kuten peruskoulun päättämisen, kotoa muuttamisen, mahdollisen työelämään siirtymisen, parisuhteen ja perheen perustamisen tai ikääntymisen yhteydessä. Vammaispalvelut ovat erityisiä sosiaalipalveluja ja osaa sosiaalihuoltoa, ja vammaispalvelulaki uudistetaan parhaillaan. Laki tulee voimaan 1.1.2025, ja uudistuksen tavoitteena on muun muassa toteuttaa vammaisen henkilön yhdenvertaisuutta, itsemääräämisoikeutta, osallisuutta ja osallistumista yhteiskunnassa sekä poistaa ja ehkäistä tähän liittyvät esteet. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.) Asiakkaan osallisuus ja oikeus osallistua on tärkeää vammaispalvelulaissa.

Vammaisten henkilöiden asumispalvelut voidaan jaotella tuettuun asumiseen, palveluasumiseen ja tehostettuun palveluasumiseen (Kari, ym., 2020, s. 13). Suurin osa enemmän tukea ja apua tarvitsevista kehitysvammaisista asuu ryhmämuotoisissa asumisratkaisuisissa, joissa on palkattua henkilökuntaa päiväaikaan tai ympärivuorokautisesti. Aikuisille kehitysvammaisille on jonkin verran myös perhehoitoa. Ryhmämuotoisessa asumisessa kehitysvammaisen hyvin harvoin voi valita asuinkumppaninsa tai häntä ohjaavat henkilöt. Tämä voi jossain tilanteissa lisätä haastavia tilanteita ja myös rajoittamisen tarvetta.

Tavoitteena on kuitenkin aina löytää jokaiselle soveltuva asumisratkaisu, vaikka henkilöllä olisi monenlaisia erityistarpeita. (Kehitysvammaliitto, i.a.)

Työllistyminen tapahtuu yleensä tuetun työllistymisen ja työvalmennuksen avulla, ja työtehtävät ovat yleensä avustavia tehtäviä, kuten keittiö-, kahvila-, ravintola- ja siivoustöitä tai kaupan alan töitä. Mikäli henkilö ei kykene varsinaisiin työtehtäviin, hänelle järjestetään muuta päiväaikaista toimintaa, joka tapahtuu usein työ- ja päivätoimintakeskuksissa ohjatuissa ryhmissä. (Koskentausta ym., 2021.)

Ympärivuorokautisella palveluasumisella tarkoitetaan asumista yhteisöllistä toimintaa tarjoavassa esteettömässä ja turvallisessa asumisyksikössä. Ympäri- vuorokautinen palveluasuminen sisältää henkilön yksilöllisen tarpeen mukaisen vuorokaudenajasta riippumattoman hoidon ja huolenpidon, toimintakykyä ylläpitävän ja edistävän toiminnan, ateriat, vaatehuollon, siivouksen sekä osallisuutta ja sosiaalista kanssakäymistä edistävän toiminnan. (L 1301/2014 21. c §.) Tavoitteena on tarjota mahdollisimman itsenäinen ja turvallinen asuminen, jossa asukas voi elää omien toiveidensa ja tarpeidensa mukaisesti, saaden samalla tarvitsemansa tuen.

Palveluasuminen on vaihtoehto, kun tarvitaan apua ja tukea, eikä voi asua kotonaan kotiin järjestettävien palvelujen turvissa. Palveluasumisessa maksetaan itse vuokrat ja ylläpitomaksun ja muut jokapäiväisen elämän kustannukset, myös lääkkeet ja muut sairaanhoidon palvelut. Vammaisuudesta johtuva välttämätön apu ja tuki ovat maksuttomia. (Helsingin kaupunki, Palveluasuminen, i.a. -a)

Kuntoutus on yleisnimike erilaisille tukitoimenpiteille, joilla pyritään parantamaan henkilön suoriutumisedellytyksiä, sekä vähentämään avun ja tuen tarvetta. Karkeasti luokiteltuna kehitysvammaisen kuntoutus koostuu terapioiden, päivähoito- ja kouluratkaisuista, apuvälineistä ja sopeutumisvalmennuksesta. Laajimmillaan voidaan ajatella kuntoutuksen tarkoittavan aivan kaikkia kehitysvammaisen elämään liittyviä toimenpiteitä. (Valkonen, 2015.)

2.3 Mielenterveys

Mielenterveys on välttämätön osa terveyttä: se on kokonaisvaltainen voimavara, joka muodostuu psyykkisistä, fyysisistä ja sosiaalisista osatekijöistä, ja vaihtelee eri aikoina. Mielenterveys on kykyä elää mielekästä arkea ja ottaa osaa yhteisönsä toimintaan. Se ei ole pelkästään yksilön ominaisuus, eikä se ole pysyvä olotila: ympäristön mahdollisuudet ja tapahtumat, sekä yksilön kyvyt ja taipumukset elämän eri vaiheissa vaikuttavat mielen tasapainon löytymiseen tai järkkymiseen. (Mieli ry, i.a.)

Mielenterveyden voidaan ajatella olevan yläkäsite, jonka alle mahtuu useita ulottuvuuksia. Mielenterveyden myönteinen ulottuvuus on hyvää oloa, iloisuutta ja onnellisuutta. Sen ilmenemismuotoja ovat myös tyytyväisyys omaan toimintaan, elämänlaatuun sekä oman elämän kokeminen merkitykselliseksi. Mielenterveyden toista, kielteistä ulottuvuutta, kuvaavia merkkejä ovat mielenterveysongelmat ja mielenterveyden häiriöt. Häiriö-termin käyttö edellyttää diagnostisten kriteerien täyttymistä. (Wahlbeck ym., 2017.)

Mielenterveyttä haavoittavat tekijät heikentävät ihmisen hyvinvointia sekä terveyttä lisäten riskiä sairastua mielenterveysongelmiin. Yksittäisellä haavoittavalla tekijällä saattaa olla vain vähäinen vaikutus, mutta kun tekijöitä on useampi, niillä voi olla moninkertainen vaikutus ja riski sairastua mielenterveysongelmiin suurenee. Haavoittavia sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi avuttomuuden tunne, eristäytyneisyys, huonot ihmissuhteet, sairaudet ja itsetunnon haavoittuvuus. Haavoittavia ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi syrjäytyminen, köyhyys, kiusaaminen, hyväksikäyttö, menetykset ihmissuhteissa ja kodittomuus. (Hietaharju ym., 2016, s. 12.)

Kehitysvammaisella henkilöillä on enemmän mielenterveysongelmia verrattuna valtaväestöön. Häiriöitä arvioidaan olevan 3–4 kertaa enemmän kuin vammattomilla ihmisillä. Kehitysvammaisilla henkilöillä resilienssi on lähtökohtaisesti alhaisempi kuin ihmisillä yleensä. Resilienssi on yksilön kyky ylläpitää toimintakyky muuttuvissa olosuhteissa sekä valmius kohdata häiriöitä ja kriisejä, ja palautua niistä (Sanastokeskus, i.a.). Syitä ovat muun muassa

suojaavien tekijöiden vähäisempi määrä. Kehitysvammaisen henkilön kuulluksi tulemisen kokemus ja aito kohtaaminen ovat usein sekä ennaltaehkäisevässä työssä että mielenterveyden häiriöiden hoidossa ratkaisevia tekijöitä. Vointia tarkasteltaessa on tärkeä tarkastella henkilön elämäntilannetta kokonaisuutena: onko esimerkiksi arjessa tai elämässä tapahtunut muutoksia, toteutuuko itsemääräämisoikeus ja sisältykö arkeen mielekästä itse valittua tekemistä. Joskus mielenterveyden häiriöltä vaikuttavat oireet saattavat olla reaktio elämäntilanteeseen tai vaikeisiin tunteisiin. Tällöin kyse ei ole häiriöstä vaan normaalista reaktiosta, jota kehitysvammaisen omalla tavallaan ilmaisee. (Mielenterveystalo, i.a.) Kun kyse on mielenterveyden ongelmista, on lääkitys usein tarpeen. Sen sijaan kommunikaation ja sosiaalisten suhteiden tukemista lääkitys ei yleensä auta. Asianmukaisella tuella ja ymmärryksellä mielenterveyttä voidaan tukea ja parantaa merkittävästi: vuorovaikutuksen, kommunikaation ja sosiaalisten suhteiden vahvistaminen vaatii työntekijöiltä ja lähi-ihmisiltä halua etsiä ratkaisuja haastaviin tilanteisiin ja pureutua käyttäytymisen taustasyihin. Ympäristö voi vaikuttaa kehitysvammaisen henkilön mielenterveyteen lisäämällä asioita, jotka henkilö kokee positiivisina tai omaa osallisuuttaan vahvistavina. (Vernerfi.fi, i.a. -a.)

Vaikka mielenterveys ilmenee ja sitä mitataan käytännössä yksilöllisesti, yhteisö on keskeinen ihmisten mielenterveyden luomisessa. Yhteiskunnalliset ratkaisut vaikuttavat merkittävästi ihmisten mielenterveyteen. Työelämäosallisuus, työyhteisöjen kehittäminen ja köyhyyden ehkäisy ovat tehokkaita keinoja mielenterveyden edistämiseksi. (Wahlbeck ym., 2017.) Ennaltaehkäisytyö mielenterveyden edistämiseksi ei ole vain yksilöllistä tukea, vaan myös ympäristön ja yhteiskunnan aktiivista työtä stigman vähentämiseksi ja osallistumismahdollisuuksien parantamiseksi.

2.4 Mielenterveyden tukeminen ja ennaltaehkäisy

Keinoja, joiden avulla voi vahvistaa mielenterveyttä edistäviä asioita, on useita. Mielenterveyttä voi vahvistaa lisäämällä ihmisen joustavuutta ja sietokykyä, kehittämällä selviytymistaitoja, parantamalla elämänlaatua ja tyytyväisyyttä.

Mielenterveyttä edistää mahdollisuus asua tukea antavissa olosuhteissa ja elinympäristössä, taloudellisen turvallisuuden lisääminen, hyvän itsetunnon ja hyvinvoinnin tukeminen, terveellisten elintapojen noudattaminen, sosiaalisen tuen lisääminen sekä fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja psyykkisen terveyden tasapainon vahvistaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.) On tärkeä kehittää ympäristöä, jotta siitä tulee mielenterveyttä tukeva ja osallisuutta mahdollistava. On tarjottava myös tukea ja resursseja, jotka tukevat voimaantumista ja itseluottamusta.

Työ itsessään voi edistää ihmisen mielenterveyttä tarjoamalla mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen, uuden oppimiseen, onnistumiseen ja osallisuuden kokemukseen ja se rytmittää elämää. Säännöllisesti liikkuvilla ihmisillä on - iästä riippumatta - parempi mielenterveys kuin vähemmän liikkuvilla. Mielenterveysvaikutusten saavuttamiseksi liikkumisen ei tarvitse olla kovin intensiivistä tai vaativaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.)

Luovat terapiat perustuvat siihen, että kehitysvammaisen on usein helpompi ilmaista itseään toiminnan avulla kuin kielellisesti. Tavoitteena on, että kehitysvammaisen voi esimerkiksi toiminnalla purkaa ahdistustaan, voittaa pelkonsa, löytää vuorovaikutuskanavan suhteessa toiseen ihmiseen ja siten vahvistaa identiteettiään. Liian suuret vaatimukset voivat aiheuttaa kehitysvammaisessa turvattomuutta, mikä voi ilmetä käyttäytymishäiriönä. Esimerkiksi asumismuoto tai liian monet samanaikaiset terapiat voivat olla liian vaativia hänen toimintakykyynsä nähden. Psyykkisen hyvinvoinnin kannalta mielekäs päivä- tai työtoiminta sekä riittävä, mutta ei liian virikkeinen, vapaa-aika ovat tärkeitä. (Aaltonen, 2024.)

Osallisuus on keskeinen osa ihmisen hyvinvointia. Matalan osallisuuden kokemuksen on todettu liittyvän muun muassa vakavaan psyykkiseen kuormittuneisuuteen, yksinäisyyteen ja huonoksi koettuun työkykyyn. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.) Osallisuus on osallistumista, vaikuttamista, oman panoksen antamista ja itsensä toteuttamista yhdenvertaisesti toisten kanssa. Osallisuuden vahvistaminen lisää ihmisen mahdollisuuksia kokea osallisuutta ja yhteisyyttä, johonkin kuulumista. Yhteenkuuluvuuden tunne tukee identiteettiä,

antaa merkityksellisyyden tunnetta ja vähentää yksinäisyyden kokemusta. Ihminen on osallinen, kun hän kokee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta eli osa ihmisyyhteisöä tai luontoa. Merkityksellisyys parantaa mielen hyvinvointia ja tukee resilienssiä, eli kykyä selviytyä haasteista. (Tolvanen, 2017; Isola, 2017.) Osallisuus on aina henkilön henkilökohtainen kokemus, ja eroaa käsitteestä osallistuminen.

Vähäinen osallistuminen – ääripäänä yksinäisyys ja sosiaalisten kontaktien puute – vähentää mahdollisuuksia omaksua erilaisia rooleja ja toimia niissä. Henkilön roolien kapeus ja yksipuolisuus, juuttuminen avuttoman, autettavan ja perään katsottavan rooliin, rajoittaa oppimiskokemuksia, ja voi olla itsessään vammauttavaa. Sosiaalisen osallistumisen ja sosiaalisten roolien rikkaus voi olla hyvin kuntouttavaa ja lieventää muiden rajoitteiden aiheuttamaa haittaa. Koettu yksinäisyys on ylivoimaisesti merkittävin psyykkiseen hyvinvointiin yhteydessä oleva tekijä: tällöin mielenterveyden edistämiseksi kanssakäymistä tukevat, osallisuutta ja sosiaalisia mahdollisuuksia tarjoavat interventiot ovat olleet vaikuttavimpia. (Seppälä, 2020.)

Sensorisen integraation teorian mukaan monilla kehitysvammaisilla henkilöillä aistien välinen yhteistyö voi olla heikentynyt, mikä voi vaikeuttaa ympäristön hahmottamista ja siitä nauttimista. Hollannissa on kehitetty moniaistinen ympäristö, jossa miellyttävät aistikokemukset ja mielenkiintoiset elämykset luovat suotuisaa vireystilaa oppimiselle, mielikuvitukselle ja luovuudelle, rakentavat itseluottamusta, vähentävät stressiä ja painetta sekä kannustavat vuorovaikutukseen ja herättelevät tunteita. Näiden Snoezelen-ympäristöjen hyödyistä on jonkin verran tutkimusnäyttöä, erityisesti käyttäjille, joilla on kehitysvamma, autismi tai dementia. Tutkimustulokset ovat vaihtelevia, mutta ovat osoittaneet selkeitä hyötyjä muun muassa stressin lievityksessä, rauhoittumisessa ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tukemisessa. (Testerink ym., 2023.)

3 LUONTORETKEILY HYVINVOINNIN TUKENA

3.1 Hyvinvoinnin tukeminen luontoa hyödyntäen

Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu ja hyödynnetty jo pitkään. Luontoa on käytetty hyvinvoinnin tukena sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan laitoksissa. Parantolat ja mielisairaalat sijoitettiin tavallisesti luonnonkauniille paikoille ja maataloustyöt ja puutarhanhoito kuuluivat niiden, samoin kuin työlaitosten, vanhainkotien ja lastenkotien arkeen. (Soini ym., 2011.) Luonnon hyvinvointivaikutuksista on satavilla verrattain paljon kansainvälistä tutkimustietoa, tutkimusmenetelmällinen taso tosin vaihtelee. Luonnon rauhoittavista fysiologisista ja psyykkisistä vaikutuksista on tutkimuksellista näyttöä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 10/2023, s.172–174; Hirvonen, 2014, s. 24.)

Luonnossa oleskelulla ja liikkumisella on merkittäviä fysiologisia vaikutuksia. Luontoympäristö virittää myönteiseen tunnetilaan: se elvyttää ja aktivoi, vähentää stressiä ja lisää niin fyysistä kuin psyykkistäkin terveyttä. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2014, s. 22.) Luonto tarjoaa erinomaiset puitteet rauhoittumiselle, itsetutkiskelulle ja itseymmärryksen lisääntymiselle, mutta toisaalta myös yhdessä tekemiselle ja kohtaamisille. Luonnonvarakeskus (Luke) ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) selvittävät parhaillaan hankkeessa, kuinka luonnon terveyshyötyjen tehokkaampi hyödyntäminen voisi tukea ihmisten hyvinvointia ja tuoda säästöjä terveydenhuoltoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2024.)

Luonnonvarakeskuksen uusimman tutkimuksen mukaan ulkoiluharrastukset ovat edelleen keskeinen osa suomalaisten elämäntapaa. Tärkeitä syitä lähteä lähiluontoon olivat fyysisen kunnon ylläpitäminen, stressistä palautuminen ja rentoutuminen sekä luonnon rauha ja hiljaisuus. (Luonnonvarakeskus, 2022.) Luonnossa ei tarvitse olla aktiivinen – pelkkä oleskelukin tekee hyvää. Palauttavia vaikutuksia syntyy jopa niin, että katsoo luontokuvaa tai ikkunasta näkyvää vihreää maisemaa. (Sarkkinen, 2020.) Myönteiset tuntemukset lisääntyvät jo

verraten vähäisestä vapaa aikaan liittyvästä viheralueiden käytöstä. Metsäntutkimuslaitoksen (Metla) raporttien mukaan selvä vaikutus on havaittavissa, kun lähiviheralueita käytetään vuositasolla yli viisi tuntia kuukaudessa, tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan 2–3 kertaa kuukaudessa. (Tyrväinen ym., 2007, s.73.)

Ympäristö voi vaikuttaa psykologiseen itsesäätelyyn ja henkilökohtaiseen kasvuun. Mielipaikat luonnossa voivat toimia emotionaalisina ja psykologisina resursseina, jotka tukevat yksilön itsesäätelyä. Näissä paikoissa vietetty aika voi auttaa ihmisiä palautumaan stressistä, vahvistamaan positiivista minäkäsitystä ja tarjoamaan mahdollisuuden reflektoida omia arvojaan ja tavoitteitaan. Näin olleen mielipaikat eivät ole vain fyysisiä tiloja, vaan myös emotionaalisia ja psykologisia resursseja, jotka tukevat hyvinvointia ja kehitystä. (Korpela, 1989, s. 241–256; Korpela, 1992, s. 249–258.) Ihminen voi myös kokea osallisuutta luontokappaleiden ja luontopaikkojen kautta. Luontolähtöisten menetelmien hyödyt ovat kansainvälisesti tutkittua tietoa. Luontoympäristössä koettujen aistimusten ja elämysten avulla voi palautua, elpyä, virkistyä ja säädellä tunteitaan. (Terveys- ja hyvinvoinnin laitos, 10/2023, s.172–174.)

3.2 Green Care Finland toiminta ja sen perusta

Ympäristöpsykologia on tieteenala, joka tutkii ihmisen ja heidän ympäristönsä välisiä vuorovaikutussuhteita. Kiinnostuksen kohteena ovat erityisesti fyysiset, rakennetut ja luonnolliset ympäristöt sekä se, miten nämä ympäristöt vaikuttavat ihmisten käyttäytymiseen, tunteisiin ja hyvinvointiin. Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, joka tutkii kuinka yhteys luontoon vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin. Ekopsykologian mukaan ihminen on osa luontoa. Ihmisen ikaikainen suhde luontoon on kuitenkin muuttunut yhteiskunnan teollistumiskehityksen myötä yhä eriytyneemmäksi ja irralliseksi arjesta. Luontoyhteyden parantaminen voi tukea henkistä terveyttä, luontoharjoitukset voivat auttaa vähentämään stressiä ja parantamaan mielialaa. (Salonen, 2005.)

Eko- ja ympäristöpsykologian mukaan luonnon myönteiset hyvinvointivaikutukset liittyvät pääasiassa elpymiseen, ja luonnon elvyttävyydestä ovat kirjoittaneet jo vuosikymmeniä sitten useat tutkijat. Yksi näistä on vuoden 1989 Rachel Kaplan ja Stephen Kaplan kehitetty psykologinen teoria tarkkaavuuden elpymisestä (Attention Restoration Theory, ART), joka tarjoaa hyödyllisen kehyksen ymmärtää, miten ympäristön valinnat voivat vaikuttaa kognitiiviseen hyvinvointiin, ja elpyminen voi tukea arjen toimintoja ja hyvinvointia. Teorian mukaan tarkkaavuus elpyy ensinnäkin siten, että henkilön tarkkaavuus kiinnittyy tahattomasti ympäristön kiinnostavaan kohteeseen (lumoutuminen), ja hän kokee irrottautuvansa arjesta siten, että kokee pääsevänsä pois arjen kiireistä ja vaatimuksista. Lumoutuminen tarkoittaa sitä, että luonnossa on paljon elementtejä, kuten esimerkiksi pilvet ja auringonlasku, jotka voivat kiinnittää ihmisen huomion, jolloin ajantajun voi menettää täysin. Luonto voi tarjota hetkiä, jolloin ihminen tuntee itsensä pieneksi osaksi jotain suurempaa ja kokee syvää yhteyttä ympäröivään maailmaan. (Kaplan & Kaplan, 1989.)

Eko- ja ympäristöpsykologia muodostavat perustan Suomessa vuonna 2010 aloittaneen Green Care Finland toiminnalle. Green Care Finland kehittää luontoavusteista toimintaa hyvinvointi- ja terveyspalveluiden yhteydessä, ja sen toiminta pohjautuu ihmisen ja luonnon vuorovaikutukseen ohjattuna luontokokemuksena. Toiminta voi tapahtua hyvin erilaisissa ympäristöissä, kuten vesi- tai metsäympäristössä, puutarhassa, eläinavusteisesti tai kaupunkien luontoympäristössä. (Vehmasto ym. 2021.) Green Care Finland toiminnan yhtenä jaotteluna käytetään luontohoivan ja luontovoiman käsitteitä. Luontohoivapalvelujen toteuttaminen edellyttää tuottajalta sosiaali-, kasvatustai terveysalan koulutusta. Luontovoima on puolestaan ennaltaehkäisevää virkistystä ja hyvinvointia tuottavaa luontolähtöistä toimintaa. (Soini ym., 2011.)

Perusedellytyksenä Green Care Finland toiminnalle on myös palveluntuottajan ammatillisuus, johon kuuluu kolme osa-aluetta: ammatillisuus, Green Care osaaminen sekä ohjausosaaminen. Ohjaajalla tulisi olla ohjausosaamista luontoperustaisten toimintatapojen ohjaamisesta, luontosuhteen tukemisesta, kokemuksellisuuteen ohjaamisesta sekä osallisuuden tukemisesta. (Vehmasto ym., 2021, s. 21–22.)

3.3 Luontokokemus ryhmässä

Ihmisen ja luonnon välisen suhteen palauttamisessa voidaan hyödyntää luontokokemusta. Jokaisella on jonkinlainen luontokokemus, ja samalla jokaisen luontokokemus on erilainen. Luontokokemuksen syntymiseen tarvitaan aistihavainto luonnosta tai jostain luontoelementistä. Parhaimmillaan luontokokemus virittää rauhoittumiseen ja pysähtymiseen läsnä olevaan hetkeen. Toisaalta luontokokemus voi olla myös hämmentävä, tai jopa pelottavakin, riippuen ihmisen elämän historiasta ja -kokemuksista. Luontokokemukseen liitetään usein elpymisen kokemus. Elvyttävä luontokokemus voi mahdollistaa jopa lumoutumisen, kun ihminen unohtaa ympäröivän maailman ja kokee rauhoittumista. (Salonen, 2005.)

Luontokokemusten koettuja vaikutuksia on tutkittu, ja ohjattuihin luontokokemuksiin osallistuneita ja itsekseen luonnossa liikkuneita on vertailtu keskenään. Molemmista, sekä omaehtoisista, että ohjatuista luontokokemuksista löytyi hyvin paljon samankaltaisuutta, eroina on taas nostettu sosiaalisuuden merkitys: paikkakokemuksen jakaminen on koettu tärkeäksi. Luontointervention ominaisuudet (muun muassa ohjaus, harjoitteet ja ryhmä) mahdollistavat sen, että kielteiset kokemukset vähenevät intervention myötä. Osa itsekseen ulkoilevista kertoi, että kylmyys, sade tai pimeys saattoi estää heitä lähtemästä luontoon. Porukalla liikkuvia säiden vaihtelu, tai esimerkiksi pelko hämärää metsää kohtaan, ei haitannut. (Salonen, 2020.) Luontoympäristöllä on myös myönteinen vaikutus ryhmän tunneilmapiiriin, eli tunteet tarttuvat. Näin voidaan ajatella luontonäkymän nopeuttavan iloisten ilmeiden havaitsemista ja niiden tarttumista ryhmässä. Luonto tarjoaa myös oivan miljöön ryhmässä puhumiselle ja keskustelemiselle. (Salonen, 2010, s. 29.)

Ekopsykologi Kirsi Salosen (2005, 2010) mukaan hyvän luontokokemuksen syntyminen edellyttää neljä elementtiä, joista fyysinen ja psyykinen turvallisuus ovat tärkeimmät perusedellytykset. Fyysinen turvallisuus tarkoittaa sen, että ihminen voi itse säädellä näkyvyyttään ja vetäytymistään, nämä voivat olla esimerkiksi vanhat puut, kalliot, ja muut suojaisat paikat. Psyykinen turvallisuus

toteutuu, kun ei tarvitse pelätä eksymistä. Kolmas elementti on hyväksyntä, ja tunne, että "kelpaan sellaisena kuin olen". Neljäs elementti on kokemus: luonnossa ei tarvitse suorittaa tai "onnistua", eikä täyttää toisten odotuksia. Luontokokemusta ei tarvitse tulkita tai analysoida. Kun tuntuu hyvältä, kuulostaa hyvältä, ja näyttää hyvältä, se virittää myönteisen olemisen kokemuksen, joka omalta osaltaan vahvistaa minäkuvaa ja psyykkistä hyvinvointia.

3.4 Luontoharjoitteet ja ohjaus

Hyvä ohjaaja ymmärtää olla tavoittelematta täydellisyyttä ja luopuu ajattelusta olla ratkaisijan roolissa asiakkaan kanssa työskennellessään. Ohjaajalla on ohjaajan rooli ja tehtävä, mutta ohjaajan on samalla oltava oma itsensä ja annettava pala itseään ohjaustilanteeseen. (Vänskä ym., 2011.) Käytäntöjen on tuettava osallistujan omaehtoista toimintaa ja mahdollisuutta tuoda itsensä yksilönä työntekijän tietoon. Kun osallistuja jakaa tietonsa ohjaajan kanssa, ohjaaja oppii tuntemaan osallistujaa yksilönä. (Tolvanen, 2017.) Luontoympäristö on sulkeutuneellekin ihmiselle monesti helpompi yhdessä olemisen ympäristö, koska ei tarvitse olla liian lähellä toista tai katsoa koko ajan toisiin (Salonen, 2005).

Luontolähtöisessä toiminnassa osallisuuden vahvistaminen voi toteutua esimerkiksi asiakkaiden aloitteellisuuteen kannustamisena, heidän tekemiensä aloitteiden yhteisenä suunnitteluna ja toteutuksena. Toisaalta aina ei välttämättä ole perusteltua pyrkiä maksimoimaan asiakkaan mahdollisimman intensiivistä ja aktiivista osallistumista. Henkilö ei välttämättä halua, jaksaa tai uskalla osallistua toimintaan kykyjensä rajoilla. Tällöin on tärkeää, että hän voi itse säädellä osallistumistaan, kokea oman kontrollin tunnetta ympäristössä ja säädellä osallistumistaan. Myös mukanaolo yhteisessä toiminnassa, vaikkapa muiden toimintaa katselemalla, voi vahvistaa osallisuuden kokemista. (Hirvonen ym., 2014, s. 35.) Osallisuus on yksilön tunne, ei ulkoapäin tuotettu rakenne. Osallisuus on toiminnassa kehittyvä tunne voimaantumisen ja valtaistumisesta, sekä tasavertaisesta toimijuudesta. (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, 2022, s. 16.)

Luontomenetelmien ympäristöksi soveltuu erinomaisesti mahdollisimman metsämainen ympäristö, joka on veden äärellä. Paikassa on hyvä olla sekä suojaavuutta että tilantuntua, ja etuna on, jos harjoituspaikalla on myös luonnon oma äänimaailma ja tekniset äänet tehdään mahdollisimman vähäisiksi. Luonnonmenetelmät mahdollistavat pysähtymisen ja elämänrytmin rauhoittamisen, jos luontokokemukseen rauhoittuminen on muuten vaikeaa. (Salonen, 2010, s. 85.)

Luontointerventiossa myönteisen ympäristösuhteen ja sosiaalisen tuen koetaan edesauttavan luonnon hyvinvointivaikutuksia. Luontointerventiot, joissa on mahdollisuus kokea eläviä luontoelementtejä – kasveja ja eläimiä – ehkä ulkona luonnossa, antavat elpymisen lisäksi myös tervehdyttäviä kokemuksia. (Salonen ym., 2019.) Luontointerventioita olisi syytä kehittää siten, että niiden avulla tuetaan osallistujien kykyä luoda refleктоiva vuorovaikutus fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kanssa. Sosiaalisen tuen lisäksi osallistuja saa kokea luontoa mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja aistia eläviä luontoelementtejä. (Salonen ym. 2019, s.15.)

Kun on kyse luontoon liittyvien interventioiden käytöstä, korostuu ohjaajan persoonallisuus. Ohjaajan osaamista on se, kuinka hän pystyy innostamaan ja motivoimaan toiset mukaan toimintaan. Tähän osaamiseen liittyy keskeisesti tunneosaaminen, jonka lähtökohtana on asiakkaan maailmankuvan ymmärtäminen. Luontolähtöisessä ohjaustyössä korostuu usein ohjattavan muuttumismahdollisuutta tukeva ohjaus. Tällöin menetelmiksi on hyvä valita asiakasta aktivoivia ja asiakkaan osallisuutta, sekä asiakkaan reflektion taitoja tukevia menetelmiä. (Hirvonen ym., 2014, s. 40.) Luonnossa toimiminen synnyttää yhteenkuuluvuuden tunnetta. Se tuottaa myös iloa ja onnistumisen tunteita. Ohjaajien ja asiakkaiden yhdessä tekeminen muuttaa perinteistä roolijakoa, johon hoivapalveluissa on pitkälti totuttu. Luontoavusteisessa toiminnassa tukea tarvitsevan ihmisen rooli usein muuttuu hoivan kohteesta aktiiviseksi toimijaksi. Sillä on voimauttava vaikutus. (Vernerinet.net, i.a. -b.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA YHTEISTYÖKUMPPANI

Kehittämispainoisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa Tyynelän ryhmäkodin asukkaille yhteisen luontoretken. Retken aikana keskityimme luontoon ja kiireettömään yhdessäoloon, sekä toteutimme kaksi luontoharjoitetta luontokokemuksen vahvistamiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli mahdollistaa luontokokemuksen kautta osallisuuden ja yhteisöllisyyden tunnetta, tuottaa hyvää mieltä sekä tukea hyvinvointia. Halusimme myös lisätä tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista laajemmin, ja muistuttaa luonnossa liikkumisen hyödyistä ja mahdollisuuksista, niin työntekijöille, kuin Tyynelän ryhmäkodin asukkaille.

Yhteistyökumppanimme oli Tyynelän ryhmäkoti ja yhteistyösopimus oli tehty ryhmäkodin esihenkilön kanssa. Tyynelän ryhmäkoti on Helsingin kaupungin omistama, ja se tarjoaa yhteisöllistä asumista kehitysvammalain perusteella 11 kehitysvammaiselle asiakkaalle. Ryhmäkodissa asiakkaat asuvat omissa asunnoissaan kahdessa eri kerroksessa. Asuntojen lisäksi ryhmäkodissa on yhteistilat, joissa on mahdollista ruokailla ja viettää aikaa yhdessä muiden asiakkaiden kanssa. Osa asukkaista käy arkisin työ- ja päivätoiminnassa, osa viettää eläkepäiviään ryhmäkodissa ja sen lähialueilla ulkoillen.

Ryhmäkodin toiminta lähtee asiakkaiden tarpeesta. Asiakkaiden palvelukokonaisuudet suunnitellaan, järjestetään ja arvioidaan yksilöllisesti asiakkaan tarpeet ja toiveet huomioon ottaen. Ohjaajien tukea ja apua on saatavilla aamu- ja iltavuorojen aikana. Yöaikaan kiertävä yöhoitaja käy ryhmäkodissa vain tarvittaessa. Ryhmäkodin työntekijät auttavat, hoitavat, ohjaavat ja tukevat asiakasta päivittäisissä toiminnoissaan. Kerran kuukaudessa ryhmäkodissa pidetään asukaskokous, jolloin käydään läpi yhteisiä asioita. Tavoitteena on edistää asiakkaan osallisuutta, itsemääräämisoikeutta ja yhdenvertaisuutta siten, että asiakas voi viettää mahdollisimman itsenäistä elämää kulloisenkin elämäntilanteensa mukaan. (Helsingin kaupunki, 2024.) Lähialueella on runsaasti erilaisia palveluita, toimijoita, kulttuuria ja luontoa. Samassa rakennuksessa toimiva Tyynelän toimintakeskus järjestää

päivätoimintaa. Päivätoiminnan tarkoituksena on asiakkaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitäminen ja parantaminen (Kari ym., 2020, s. 15). Päivätoiminta lisää hyvinvointia, vuorovaikutusta ja osallistumista, ja sieltä saa myös vertaistukea (Helsingin kaupunki, Päivätoiminta, i.a. -b).

5 KEHITTÄMISTYÖN PROSESSI

Opinnäytetyömme on kehittämispainotteinen, ja koostuu eri vaiheista: koko prosessi etenee lineaarisesti ja noudatamme sen työstämisessä Salosen ym., konstruktivista mallia (2017, s 16–18), johon kuuluu seitsemän erillistä vaihetta: aloitus, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus-, viimeistelyvaihe sekä tuotos. Vaiheita voi yhdistää toisiinsa, ja osittain ne kulkevat limittäin. Työskentelyn vaiheet voidaan jakaa myös ajallisesti.

Aloitusvaiheeseen kuului opinnäytetyön aiheen ideointi, yleistä pohdintaa tulevasta työstä, sekä aiheen rajaamista. Opinnäytetyön kehittämissuunnitelman aihe valikoitui oman mielenkiintomme mukaan. Hyödynsimme myös toisella meistä suoritettua ja voimassa olevaa Green Care Finland -ohjaajakoulutusta. Luonto on hyvin lähellä meitä molempia: kaupungissa asuessaan me molemmat arvostamme luontoa, sekä hyödynnämme sitä palautumiseen ja mielen hyvinvointiin. Halusimme käsitellä luonnon hyvinvointivaikutuksia opinnäytetyössämme, sekä tuottaa luontokokemuksen toisen meistä työpaikan asiakkaille. Vaikka toisen meistä työpaikalla (ryhmäkodissa) järjestetään erilaista osallistavaa toimintaa, ohjattuja luontoretkeä oman asuinalueen ulkopuolelle järjestetään harvemmin. Aloitusvaiheessa alkoi teoria- ja tutkimustiedon etsiminen aiheesta, joka vain vahvisti meidän mielipidettämme siitä, että meidän suunnittelema retki tulee olemaan tärkeä.

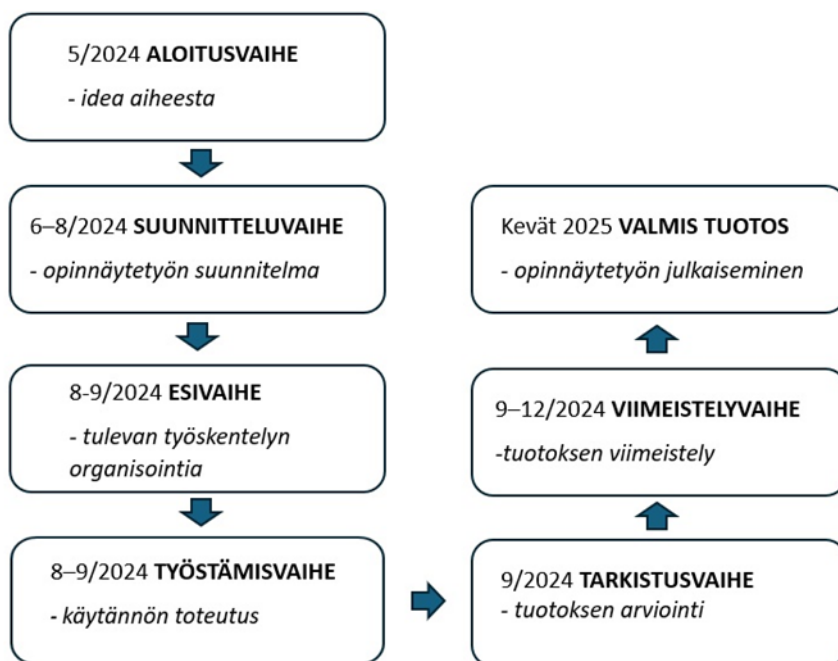
Suunnitteluvaiheeseen kuului kirjallisen opinnäytetyösuunnitelman teko, jossa ilmeni tavoitteet, vaiheet sekä toimijat. Tässä vaiheessa korostui suunnittelun huolellisuus (Salonen, ym., 2017, s.17). Työparin kanssa keskustelujen ja

suunnittelun myötä aihe tarkentui, ja syntyi ajatus ohjatusta retkestä kehitysvammaisille, joka sisältäisi myös luontoharjoitteita. Suunnitteluvaihe alkoi tiedon haulla: olimme hakeneet tieteellistä tietoa ja tieteellisiä artikkeleita, hyödyntäen sekä kirjallisia, että elektronisia lähteitä. Tietoa haettiin seuraavista tietokannoista: Theseus, Finna, Duodecim, Journals. Sanahakuina käytettiin muun muassa seuraavia termejä, yksittäin ja yhdistettyinä erilaisiksi yhdistelmiksi, suomeksi sekä englanniksi: kehitysvammaisuus, aistit, mielenterveys, ennaltaehkäisy, hyvinvointi, luonto, luontoharjoitteet.

Esivaiheessa organisoitiin tulevaa työtä ja hyväksyttiin suunnitelmaa (Salonen, ym., 2017, s.17.). Yhteistyösopimusta kirjoittaessa hyödynnettiin oppilaitoksen valmiita sopimus pohjia. Työstövaiheessa etsittiin tarkentavaa tietoa tukemaan ideamme. Kävimme tutustumassa ennalta luontoretkeilykohteeseen suunnitellakseen toimintaa, sekä varmistakseen sen esteettömyyden. Tämä olikin erittäin tärkeä, koska aikaisemmin ennalta mietitty kohde osoittautui remontin takia mahdottomaksi.

Tarkistusvaiheen aikana arvioitiin syntyneitä materiaalia. Reflektoimme työparin kanssa toimintaamme ja toteutunutta retkeämme heti sen päätyttyä. Keräsimme osallistujilta palautteen, ja kävimme sen yhdessä työparin kanssa läpi. Opinnäytetyön käsikirjoituksen aikana reflektoimme toimintaamme ja kytkimme toteutuksen teoriaan.

Viimeistelyvaiheessa viimeistelimme opinnäytetyöraporttimme. Vaiheena tämä oli työläs sekä ajallisesti pitkäkestoinen (Salonen, ym., 2017, s. 18.) Keskityimme myös entistä enemmän oikeinkirjoitukseen ja lähdemerkintöjen tarkistamiseen. Suullisen opinnäytetyön esityksen jälkeen, ja siitä saadun palautteen pohjalta, viimeistelimme opinnäytetyömme. Seuraavassa kuviossa (KUVIO 1) on esitetty opinnäytetyömme kehittämissuunnitelman aikataulu ja sen eri vaiheet Salosen konstruktivistisista mallista myötäillen.



Kuvio 1. Kehittämisen aikataulu (mukaillen Salonen ym., 2017)

5.1 Suunnittelu

Tiedotimme ryhmäkodin asukkaita tulevasta luontoretkestä ennalta kuukausipalaverissa, jotta mahdollisimman monilla olisi mahdollisuus osallistua retkeen niin halutessaan. Laitoimme myös ryhmäkodin ilmoitustaululle kutsukirjeen. Kutsukirje luontoretkelle (Liite 1, s. 43) laadittiin selkokielellä ja viimeisteltiin kuvalla välittääkseen retken luonteen. Kutsukirjeessä kerroimme olevamme opiskelijoita ja tekevämme opinnäytetyötä, jotta osallistujat olisivat tietoisia mihin ovat osallistumassa. Kutsukirje oli yksinkertainen, se ei sisältänyt paljon ohjeita, ja oli laitettu ryhmäkodin ilmoitustaululle näkyvälle paikalle enimmäkseen muistuttamaan tapahtumasta. Retken yksityiskohdat, esimerkiksi vaatetus, kävimme läpi ryhmäkodin yhteisessä palaverissa pari viikkoa ennen retken toteutusta. Ryhmäkodin työntekijät olivat myös tietoisia retkestä ja asiakkaat ovat voineet tulla kysymään lisätietoja niin halutessaan. Toinen meistä oli tehnyt vuoroja Tyynelän ryhmäkodissa ja tavannut asiakkaita säännöllisesti. Olimme päättäneet, että jos sää suunniteltuna retkipäivänä on erittäin huono, niin

siirrämme ja toteutamme luontoretken seuraavana mahdollisena päivänä, emmekä suunnitelleet varavaihtoehtoa.

Otimme huomioon saavutettavuuden ja esteettömyyden. Kielellinen saavutettavuus ja ymmärrettävyys pitää huomioida, ja asiakkaidemme kanssa tämä korostui entisestään. Teoreettinen tarkastelu syvensi näkemystä siitä, että käsitteellinen ajattelu ja abstraktit ilmiöt voivat olla vaikeita ymmärtää – tämän takia oli tärkeää keskustella selkokielellä, sekä avata käsitteet. Puheen piti olla selkeää, rauhallista ja ymmärrettävää. Meillä oli mahdollisuus kommunikaation eri menetelmiin kaikkien osallistujien ymmärtämiseksi. Tarvittaessa oli mahdollisuus käyttää kuvia, piirtämistä ja viittomia keskustelun tueksi. Olimme sopineet, että jos joku jostain syystä jää sivuun, pyrimme saamaan hänet mukaan, mutta ainoastaan hänen oman tahtonsa mukaan. Mukana luontoretkellä oli ryhmäkodissa työskentelevä ja asiakkaille etuudesta tuttu ohjaaja. Tämä oli meille hyvin arvokasta, koska osallistujien lähestymis- ja tarpeelliset kommunikointitavat olivat hänelle tutut.

Toiminnallista ryhmää suunnitellessa oli tärkeä miettiä kohderyhmää ja sen tavoitteita. Saavuttaaksemme parhaan luontokokemuksen päätimme toteuttaa luontoretkemme aikana luontomenetelmiä, jotka Salosen (2010, s. 77) mukaan mahdollistavat pysähtymisen ja elämänrytmin rauhoittamisen. Luontoretkelle valitsimme toteutettavaksi kaksi luontoharjoitetta, ja molemmissa hyödynsimme luontoon liittyviä materiaaleja. Luontolähtöisessä ohjaustyössä korostuu usein ohjattavan muuttumismahdollisuutta tukeva ohjaus. Tällöin menetelmiksi on hyvä valita asiakasta aktivoivia ja asiakkaan osallisuutta, sekä asiakkaan reflektoinnin taitoja, tukevia menetelmiä. (Hirvonen ym., 2014.)

Aktiivinen osallistuminen ja konkreettinen tekeminen ovat tärkeitä tekijöitä osallistujien osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteen vahvistamisessa. Suunnitellut aktiviteetit ovat tärkeä suunnitella (ja tarpeen tulla mukauttaa) eri taitotasoille, jotta kaikki voivat kokea olevansa mukana ja onnistua omalla tavallaan. On myös tärkeää muistaa, että toteutusvaiheen aikana suunnitelma saattaa muuttua tai täydentyä, ja on tavallista, että projekti ”elää” aina jonkin verran. (Toikko & Rantanen, 2009, s. 67).

Sensorisen integraation teorian mukaan kehitysvammaiset hyötyvät moniaistisuuden tuomasta stimulaatiosta ja ympäristön jäsentämisestä eri aistien kautta, joten ensimmäisessä harjoitteessa (Liite 4, s.46) tunnustelimme erilaisia kosketuspintoja, ja jotta aistiminen toteutuisi ennen kaikkea tuntoaistin välityksellä, materiaalit piilotettiin pusseihin. Toisessa harjoitteessa (Liite 5, s.47) hiljennyimme ja kuuntelimme luonnon ääniä silmät kiinni. Ohjaajina olimme pyrkineet innostamaan ja motivoimaan mukaan toimintaan, samalla tukien osallistujan omaehtoista toimintaa. Vaikka olimme ohjaajien roolissa, niin olimme samalla oma itsensä ja annoimme osallistujien tuoda itsensä yksilönä meidän tietoomme. (Tolvanen, 2017.)

Viikko ennen retkeä kävimme tutustumassa retken kohteeseen ja varmistimme sen esteettömyyden, sekä valitsimme kohteet luontoharjoitteille. Niin kuin Salonen (2010, s. 85) korostaa, olimme valinneet luontomenetelmien ympäristöiksi mahdollisimman metsämaiset ympäristöt, jotka ovat kaiken lisäksi veden äärellä. Tämän lisäksi valittu paikka oli suojaisa, ja näin olleen fyysisesti turvallinen, mikä on Korpelan (2009) teorian mukaan tärkeä edellytys onnistuneen luontokokemuksen saavuttamiseksi. Ensimmäisen harjoitteen paikka (Kuva 1) oli suojaisa ja hieman sivussa varsinaiselta kävelytieltä, joten saimme keskittyä täysin luontoharjoitteeseen.



Kuva 1. Ensimmäisen luontoharjoitteen paikka

Samalla paikassa oli tilantuntua, ja mahdollisuus istua ja levätä, mikä oli sopinut suunnittelemaamme harjoitteeseen mainiosti.

Korostimme palautteen antamisen vapaaehtoisuutta, näin olimme pyrkineet kunnioittamaan asiakkaiden itsemääräämisoikeutta. Itsemääräämisoikeus on sosiaalihuollon asiakkaan perusoikeus ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on yksi sosiaalialan perusarvoista (Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto, i.a.). Kannustimme kuitenkin palautteen antamiseen, koska se on arvokasta meille opinnäytetyön kehittämisen kannalta. Palaute oli mahdollista antaa ohjaajalle sekä kirjallisesti, että suullisesti. YK:n yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista määrittelee, että jokaisella on oikeus sananvapauteen ja vuorovaikutukseen valitsemallaan viestintäkeinolla (Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista, 2016, 21. artikla). Palauteen annossa emme keränneet henkilötietoja.

Olimme laatineet yksinkertaiset palautelomakkeet kaikille osallistujille (Liite 2, s. 44). Osoittamalla kuvaa oli mahdollista antaa palautteen retkestä yleisesti, ja avointen kysymysten avulla oli voinut kertoa hieman lisää niin halutessaan. Retkeen osallistuvilta ohjaajalta ja opiskelijalta keräsimme palautteen ennalta suunniteltujen kysymysten avulla (Liite 3, s. 45). Palaute oli suunniteltu kerättäväksi seuraavana päivänä haastatteleamalla retkeen osallistujat. Tulokset olivat opinnäytetyön tekijöiden hallussa. Tulokset hävitetään, kun opinnäytetyö on hyväksytysti valmistunut.

Retken aikana olimme pyrkineet keräämään palautetta myös havainnollistamisen kautta. Havainnoinnin avulla saadaan selville mitä todella tapahtuu. Havainnointi on keino, jonka avulla voidaan selvittää toimivatko ihmiset samoin, kuin kertovat toimivansa. Havainnoinnin suurin hyöty on saada suoraa ja välitöntä tietoa esimerkiksi jonkin yksilön tai ryhmän käyttäytymisestä ja toiminnasta. Havainnoinnissa on tärkeää pitää erillään havainnot sekä omat tulkinnat havainnoista. Havainnointimenetelmä sopii erinomaisesti vuorovaikutuksellisiin tilanteisiin, sekä nopeasti muuttuviin ja vaikeasti ennakoitaviin tilanteisiin. (Hirsijärvi ym., 2009, s. 212–213, s. 217.) Käytimme osallistavaa havainnointia, kun havainnoija osallistuu ryhmän toimintaan. Havainnoija jakaa oman elämänsä

tarinaa ryhmän kanssa ja hänellä on oma rooli ryhmän sisällä. Havainnoija voi osallistua ryhmään täydellisenä jäsenenä, tehden samalla havaintoja tai olemalla ryhmässä vain havainnoijana. Pelkkänä havainnoijana oleva osallistuu normaalisti ryhmän toimintaan, mutta tekee myös ryhmän jäsenille tarkentavia kysymyksiä. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 214–215.)

Olimme pyrkineet retken aikana siihen, ettei puhelimia käytetä ollenkaan, tämä auttoi keskittymään retkeen ja yhdessäoloon. Yhdellä meistä oli puhelin mukana turvallisuussyistä. Kuvauslupaa emme hakeneet, koska olimme päättäneet, ettemme ota kuvia retkelle osallistujista. Luontoretkemme ei vaatinut rahoitusta – luontoharjoitteisiin tarvittavat materiaalit saimme luonnosta.

Retken jälkeen annoimme palautetta retken osallistujille. Palautteemme oli positiivisesta ja kannustavaa, selkeää ja rehellistä. On tärkeä muistaa, että palaute annetaan osallistujan toiminnasta, ei osallistujasta (Kiviniemi ym., 2007, s. 96).

5.2 Toteutus

Retkipäivänä kokoonnuimme ryhmäkodille. Sää oli aamulla sellainen, että hetken epäröimme, onko meidän siirrettävä retki toiselle päivälle sateen takia. Mutta päätimme kuitenkin lähteä. Ohjeistimme ja varmistimme ryhmäkodissa jokaisen lähtijän sopivaa vaatetusta. Kuudesta osallistujasta yksi jäi kotiin päihteiden käytön takia, ja viisi valmistautuivat lähtemään ohjeistusten mukaisesti. Mukaan lähti opiskelija, ja toinen meistä toimi myös ohjaajan roolissa ammattinsa puolesta, sillä yksi ohjaaja jäi ryhmäkotiin toisten asukkaiden kanssa.

Retkemme alkoi raitiovaunumatkalla. Matkan aikana keskustelimme retken kohteesta ja tulevasta ohjelmasta. Huomioimme koko retkemme ajan esteettömyyden. Esteettömyydellä tarkoitamme paitsi fyysistä esteettömyyttä, kuten esimerkiksi leveätä polkua, esteetöntä kulkuväylää ja wc-tiloja, mutta myös kognitiivista, kuten osallistumista omien valmiuksien puitteissa, helppotajuista viestintää ja selkokieltä, sekä käytännön esimerkkien käyttöä. Strukturoitu, eli

suunniteltu ympäristö, vähentää hämmennystä ja ahdistusta erityisesti autismikirjon henkilöillä, sekä aistiylherkkyyksistä kärsivillä.

Aloitimme reitin raitiovaunun päätepysäkiltä, ja kävelimme Arabianrannan kautta lähemmäksi merta, jossa meitä odotti esteetön ja aistiystavallinen polku. Reittimme kulki aluksi meren rantaa pitkin, ja polkua reunusti erilaiset kasvit ja puut. Hetken käveltyämme saavuimme niin sanotulle laavulle, joka oli ensimmäinen pysähdyspaikkamme, jossa toteutimme luontoharjoitteen. Paikassa oli mahdollisuus istua. Se oli myös vähän sivussa kävelytieltä ja näytti suojaisalta. Olimme voineet rauhassa keskittyä luontoon ja tutustua siihen käyttämällä eri aisteja. Ensimmäisessä harjoitteessa tunnustelimme pusseihin piilotettuja luonnon materiaaleja, jotka näkyvät Kuvassa 2. Käytimme tunto-, haju ja kuuloaistia ja peitimme näköaistin. Kannustimme jokaista osallistujaa mukaan kokeilemaan. Tunnustelimme kaikki vuorotellen pusseihin piilotettuja esineitä, myös ohjaajat ja opiskelija. Kaikilla oli osallistujien roolit. Emme yrittäneet kilpailla, kuka arvasi oikein, vaan keskityimme siihen, miltä esine tuntui, oliko se pehmeä vai kova, tuntuiko se hyvältä vai epämukavalta. Yhdessä pussissa oli mintun lehdet, ja kosketuksen jälkeen käsiin jäi tuoksu. Yritimme yhdessä kuvata miltä se tuoksu tuntui, ja mitä se mahdollisesti toi mieleen. Sitten keskustelimme yhdessä, ja arvailimme mitä pusseihin oli mahdollisesti piilotettu. Lopuksi avasimme mielenkiinnolla pussit katsoaksemme luonnon antimia.



Kuva 2. Harjoitteeseen valikoituneet luonnon materiaalit

Jatkoimme kohti Vanhankaupunginkoskea. Kävelimme rauhallisesti pitkin rantakatua, ja samalla tutustuimme syksyn väreihin ja Vanhankaupunginkosken alueelliseen historiaan. Ohjaajina olimme valmistautuneet kertomaan muutaman tarinan paikasta, osalle osallistujista tämä oli mielenkiintoista. Pysähdyimme toisen harjoitepaikan kohdalle, joka näkyy Kuvassa 3. Paikka olikin osallistujille tuttu syysretkikutsumme kuvasta.



Kuva 3. Toisen luontoharjoitteen paikka

Tutustuimme ensin kuvassa näkyvän patsaan sekä ympäristön historiaan. Tämän jälkeen keräännymme puoliympyrään ja teimme aluksi silmät kiinni hengitysharjoituksia. Toistojen jälkeen pidimme vielä silmät kiinni ja tutustuimme ympäriltä kuuluvaan äänimaisemaan. Toteutuksen päätteeksi avasimme silmät ja pysyimme vielä paikoillamme. Tunnustelimme omaa oloa ja keskustelimme kuuluvista äänistä, ja mitä ympärillämme tapahtui. Lintujen ja pyöräilijän lisäksi ohjaaja sai toivomansa vastauksen, sillä vähän kauempana sijaitseva koski virtasi vahvana syysateiden vuoksi. Mietimme yhdessä miltä hengitysharjoitus tuntui, ja voiko sitä hyödyntää omassa elämässä myöhemminkin.

Lopetimme retken toteutusosuuden katselemalla koskea läheltä, mutta aidatulta turvalliselta alueelta. Paluumatkan aikana takaisin ryhmäkodille keskustelut muuttuivat arkisemmiksi. Ratikkamatkalla innostuimme muistelemaan menneitä, sillä ikkunoista näkyi yhden osallistujan lapsuudesta tutut maisemat.

Ryhmäkodissa osallistujat saivat levätä hetken ennen päivällistä. Päivällisellä iltavuorolaiset työntekijät olivat kertoneet, että retkelle osallistujat olivat keskustelleet retkestä.

5.3 Arviointi

Seuraavana päivänä palasimme sovitusti ryhmäkodille palautelomakkeiden kanssa haastatteluja varten. Osallistujat olivat tietoisia tästä, ja jakoivat mielellään ajatuksia retken suhteen. Jokainen retkeen osallistunut antoi palautteen. Haastattelut tapahtuivat osallistujien omissa kodeissaan, jokainen erikseen. Pyysimme jokaista osoittamaan kuvista ilmettä, joka kuvaili parhailaan toteutunutta retkeä. Tämän jälkeen toinen ohjaaja luki kysymykset ääneen ja toinen kirjasi vastaukset ylös. Halutessaan osallistuja sai myös itse kirjoittaa omat vastauksensa. Neljä osallistuja vastasi kysymyksiin aamupäivällä, ja viides osallistuja halusi kirjoittaa vastaukset itse myöhemmin. Ohjaajat, jotka ottivat retkeen osallistujat ryhmäkodilla vastaan, antoivat suullista palautetta siitä, mitä heille oli toteutuksesta kerrottu. Retkeen osallistunut opiskelija antoi vastauksen myöhemmin sähköpostilla.

Neljä näytti kovalta onnistunutta toteutusta, ja yksi melko onnistunutta. Yksi osallistuja osoitti palautelomakkeesta (Liite 2, s. 44) keskellä olevaa kuvaa, ja kertoi ettei retki tuntunut niin hyvältä, että hän olisi voinut osoittaa ensimmäistä kuvaa. Kun kysyimme miksi näin, niin hän kertoi, että oli märkää ja satoi. Seuraavaksi osallistuja taas kertoi, että tykkäsi koskettaa erilaisia esineitä pusseissa sekä siitä että retkellä oli myös mahdollisuus istahtaa.

Koska luontokokemusta ei tarvitse tulkita tai analysoida, emme pyytäneet sitä osallistujiltakaan palauteannon yhteydessä, vaan odotimme mitä kerrottavaa jokaisella nousee retkestä ilman ohjautuvia kysymyksiä. Saatu palaute retkestämme oli erityisen arvokasta, koska se oli samansuuntaista opinnäytetyömme teoreettisten lähtökohtien kanssa. Osallistujien vastauksista avoimiin kysymyksiin saimme sen viestin, että retkellämme korostui ryhmän yhteisöllisyyden tunne ja mielekkyys, uuteen tutustumisen viehätys sekä luonnon

läheisyys. Osallistujat kokivat antamansa palautteen mukaan olonsa turvalliseksi, koska toteutuksessa oli mukana tuttu työntekijä, ohjaaja ja opiskelija. Kaikki osallistujat pelkäsivät eniten sään olevan este toteutukselle, muita esteitä ei osallistujille tullut mieleen. Yksi osallistuja korosti maaston olleen hyvä kävelylle, toinen kertoi, että matka oli juuri sopiva.

Yhteinen tekeminen loi yhteisöllisyyden tunteen, herätti ajatuksia, muistoja ja keskusteluja eri aiheista ja luontoharjoitteiden aistiystävällinen toiminta oli osallistujille mielekästä. Tärkeinä asioina nousi raitis ilma, uusi paikka, luonnon kauneus sekä kävely. Melkein jokainen kertoi, että yhdessä liikkuminen on turvallista ja mielekästä. Osallistujat kokivat saavansa innostusta lähteä uudelleen luontoon, vaikka ystävän kanssa, ja varsinkin jos ohjaaja on mukana.

Osallistujien palautteenannon yhteydessä annoimme myös jokaiselle osallistujalle erikseen rehellistä ja positiivista palautetta toiminnasta, johon he olivat vapaaehtoisesti osallistuneet vapaapäivänä ja sateenkin uhalla. Kerroimme olevamme kiitollisia osallistumisesta ja iloisia yhteisestä retkestä.

6 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Eettisyys ja luotettavuus ovat tärkeä osa kehittämistehtävää ja käytännön kokemusta. Tutkimuslupaa ei haettu, koska se ei ollut tarpeellinen työelämätahon eli Helsingin Kaupungin puolesta: retkelle osallistujat olivat kykeneviä toimijoita. Luontoretkemme on vaatinut huolellista suunnittelua, ja edellytti erityistä huomiota varmistaakseen osallistujien turvallisuuden, hyvinvoinnin ja osallisuuden. Tällöin varmistimme, että toiminta on asianmukaista, turvallista ja kunnioittava asiakkaita kohtaan. Sosiaalialan ammattihenkilön työn ja toiminnan perustana on ihmisarvon ja ihmisoikeuksien kunnioittaminen (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, 2022, s. 11). Opinnäytetyössämme olemme hyödyntäneet sekä uutta että vanhempaa kirjallisuutta. Luontoon liittyvä hyvinvointi perustuu ilmiöihin, jotka ovat ajallisesti

pysyviä, ja monet keskeiset teoriat ja tutkimukset säilyttävät merkityksensä vuosikymmenien ajan. Vaikka osa lähteistä on vanhoja, niiden sisältämä tieto on edelleen relevanttia ja tukee ymmärrystä luonnon vaikutuksista hyvinvointiin. Ajankohtaisilla tutkimuksilla varmistimme, että opinnäytetyön aiheen käsittelyssä huomioidaan myös viimeaikainen tieteellinen kehitys.

Asiakkaidemme kanssa saavutettavuuden ja esteettömyyden huomiointi korostuu, koska mukana voi olla erilaisia haasteita, liikuntarajoitteita ja kommunikaatiovaikeuksia. Olimme valinneet retkikohteeksi helppokulkuisen ja sopivan pituisen kävelyreitit Vanhanlanden alueella. Varmistimme fyysisen esteettömyyden vierailamalla ennakkoon retkikohteessa: siellä oli leveä ja esteetön polku sekä istumapaikkoja, eli tarvittaessa mahdollisuus levätä matkan varrella. Kognitiivinen esteettömyys retken aikana huomioitiin helppotajuisella viestinnällä ja selkokielellä. Olimme etukäteen miettineet kommunikaation eri menetelmät viestinnän avuksi, kuten kuvakortit ja viittomia. Kiinnitimme huomiota käsitteiden käyttöön ja niiden selittämiseen. Emme esimerkiksi puhuneet luontomenetelmistä, emmekä luontokokemuksista, vaan yksinkertaisesti kuvailimme retken aikana tapahtuvaa toimintaa tehtävänä, jossa käytämme luonnossa löytyviä esineitä. Eriyksen arvokasta oli, että mukana retkellä oli myös osallistujille ennestään tuttu ryhmäkodin ohjaaja, jolle oli tutut asiakkaiden tarpeelliset lähestymis- ja kommunikointitavat. Ryhmässä liikkuminen sekä tutut ohjaajat olivat luoneet turvallisen ympäristön, ja olivat rohkaisseet toimimaan.

Yritimme osallistaa jokaista omalla tavallaan ja tasapuolisesti. Kannustimme jokaista osallistujaa mukaan toimintaan kokeilemaan näyttämällä omaa esimerkkiä. Luontoharjoitteet ja niiden toteutustapaa suunnittelimme niin, että kaikilla olisi mahdollisuus osallistua omalla tavallaan, joko suoraan osallistumalla, ja kokeilemalla, tai halutessaan vain tarkkailemalla. Aina toiminnan jälkeen pyysimme tunnustelemaan miltä tuntui, ja mitä tunteita toiminta herätti. Tiedostimme, ja olimme valmiita mahdollisiin epämuokaviin tunteisiin, tai pelkojen kuuntelemiseen.

Retkestä oli ilmoitettu hyvissä ajoin ennakkoon, kuukausipalaverissa sekä asukkaiden yhteisellä ilmoitustaululla. Näin varmistimme, että asukkailla oli hyvin

aikaa valmistautua sekä kysyä tarvittaessa lisätietoa retkeilystä niin halutessaan. Yksi meistä työskenteli ryhmäkodissa ohjaajana, joten lisätietojen kyseleminen retkestä oli helppoa. Kerroimme myös, että retkemme oli osa opinnäytetyötä, ja korostimme palautteen vapaaehtoisuutta. Ilmoitimme ennakkoon, että jos sää estää meitä retkeilyn siinä päivänä, niin toteutamme sen varmasti toisena ajankohtana.

Korostimme palautteen antamisen vapaaehtoisuutta kunnioittaen näin asiakkaiden itsemääräämisoikeutta. Työntekijän tulee kunnioittaa asiakkaan itsemääräämisoikeutta: se on perusoikeus, ja tarkoittaa sitä, että asiakkaalle on kerrottava eri mahdollisuuksista ja niiden vaikutuksista, ja näin tarjota mahdollisuus tehdä valintoja (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, 2022, s. 12). Kannustimme kuitenkin palautteen antoon, koska se on erityisen arvokasta toiminnan kehittämisessä ja laadun varmistamisessa. Palautteen keruu tapahtui jokainen asukas erikseen, ja palautteen oli mahdollista antaa valitsemallaan viestintäkeinolla - kirjallisesti, suullisesti, ohjaajalle tai itsenäisesti omalla ajallaan. Palautteen annossa emme keränneet henkilötietoja. Annoimme myös jokaiselle osallistujalle rehellistä ja positiivista palautetta ja kiitimme onnistuneesta yhteisestä retkestä. Avoin ja rehellinen viestintä lisää luottamusta.

Toiminnan luotettavuus perustuu ammattilaisten asiantuntemukseen, vastuullisuuteen ja jatkuvaan itsereflektioon. Olemme arvioineet toimintaamme koko prosessin ajan – retken aikana havainnollistamalla, ja heti sen päätyttyä reflektoimalla. Myös osallistujilta saatu palaute on erityisen arvokas kehittämistehtävän kannalta. Jatkuva seuranta ja arviointi on eettisesti kestävä ja luotettava tapa toimia. Sosiaalialan ammattilaisen eettisissä ohjeissa todetaan, että ammattilaisen tulee arvioida omaa toimintaansa säännöllisesti sekä itse että ulkopuolisten arvioijien kautta, keräten palautetta tuottamiensa palveluiden vaikutuksista (Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry, 2022, s. 7–8).

Olimme pyrkineet siihen, ettei retken aikana käytetä puhelimia. Halusimme että jokainen keskittyy retkeen ja yhdessäoloon. Yhdellä ohjaajalla oli puhelin mukana

turvallisuussyistä. Kaiken varalta otimme mukaan myös taksikortit, jos käykin niin, että täytyy lähteä aikaisemmin ja nopeasti. Olimme sopineet, että otamme kuvia opinnäytetyötä varten havainnollistamaan luontoretkemme, mutta ei retkelle osallistujista, joten kuvauslupaa ei tarvinnut hakea.

Olimme käyneet ennalta tutustumassa luontoretkikohteeseen varmistaaksemme sen esteettömyyden ja suunnitellakseen toimintamme käytännön tasolla. Valitsimme kohteet luontoharjoitteille. Halusimme niiden olevan suojaisat – näin halusimme tuoda fyysisesti turvallisen olon, joka teorian mukaan on tärkeä edellytys onnistuneet luontokokemuksen saavuttamiseksi. Varmistimme ennakkoon, missä matkan varrella oli mahdollisuus käyttää WC-tiloja.

Ennen retkelle lähtöä arvioimme ja huomioimme jokaisen osallistujan yksilöllinen tilanne: terveydentila ja liikuntakyky, sekä mahdollinen erikoistarpeiden tunnistaminen, esimerkiksi lääkkeet. Varmistimme jokaisen lähtijän oikean vaatetuksen korostaen sen hetkistä säätä. Kuudesta ilmoittautuneesta osallistujasta yksi ei tullut mukaan, vaan jäi kotiin, koska mukana oli päihteiden käyttöä. Hänelle oli kerrottu ennakkoon, että päihteiden käyttö estää lähtemisen retkelle, ja itsemääräämisoikeutensa perusteella ilmoittautunut jäi kotiin.

7 POHDINTA

Luonto vaikuttaa positiivisesti ihmisen hyvinvointiin. Luonto rauhoittaa, edistää vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä. Halusimme tehdä opinnäytetyön meille tärkeästä ja kiinnostavasta aiheesta, ja korostaa luonnon tuomat mahdollisuudet sosiaalialan työssä. Suunnitellun retkemme tavoitteena oli tukea osallistujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ulkoilun ja harjoitteiden avulla, sekä tarjota osallistujille mahdollisuus havainnoida ympäristöä, nauttia luonnosta, sekä kokea yhteisöllisyyttä.

Onnistunut retki on huolellista käytännön suunnittelua. Tässä korostui tutkimustiedon merkitys, sen haku ja tiedon kriittinen tulkinta. Oli ilo huomata, kuinka jo heti opinnäytetyön prosessin alkuvaiheessa löytämämme tutkimusaineisto tuki meidän silloin vasta hahmoteltua suunnitelmaamme. Tekemiseen liittyi myös paljon eettisiä kysymyksiä: tutustuimme ja syvennyimme kehitysvammaisuuden erityispiirteisiin, vammaistyön käsitteisiin ja alalla tarvittavaan ammatillisuuteen. Olimme pohtineet kuinka osallistujat voivat mahdollisesti kokea ympäröivän maailman, ja mitä esteitä ja mahdollisuuksia heidän toimintakykynsä luo. Vammaisalan lakisääteiset palvelut, nykyinen tilanne ja haasteet ovat tulleet entistä tutuimmaksi opinnäytetyön prosessin myötä.

Retken aikana osallistujat pääsivät mukaan toimintaan, tutkimaan luontoa ja jakamaan kokemuksia toisten osallistujien kanssa. Luontoympäristö on monesti helpompi yhdessä olemisen ympäristö: miljöö ja kävely retkellä oli luonteva tapa tutustua toisiinsa ja keskustella erilaisista asioista, halutessaan katseen oli helppo kohdistaa ympäristöön. Saadun palautteen mukaan osallistujista suurin osa koki luontoretken olleen hyvä. Tärkeinä asioina nousi raitis ilma, uusi paikka, luonnon kauneus, sekä kävely. Melkein jokainen kertoi, että yhdessä liikkuminen tuntui turvalliselta ja mielekkäältä. Osallistujat kokivat saavansa innostusta lähteä uudelleen luontoon yksin, tai varsinkin jos ystävät ja ohjaajat ovat mukana. Ohjaajan oikeanlainen tuki on erityisen tärkeä.

Koko opinnäytetyömme prosessi opiskelun ja omien töiden ohella kesti vuoden ja on vaatinut organisointikykyä, suunnitelmallisuutta ja hyviä vuorovaikutustaitoja, sekä toistemme, että eri toimijoiden kanssa. Työparina emme tunteneet toisemme entuudestaan – opinnäytetyön aihe saattoi meidät yhteen. Parityöskentely on vaatinut aikatauluttamista, vastuun ottamista ja vastuun kantoa. Parityöskentelyn hyvä puoli on se, että on kenen kanssa keskustella ja jakaa ajatuksia aiheesta sekä tehdä oivalluksia. Olemme jokainen omanlainen persoona, ja molemmat olemme opinnäytetyön prosessin aikana saaneet todeta ja käyttää omat vahvat puolemmme. Erityisen kiitettävä, kun toinen motivoi ja kannustaa, kun toinen saattaa turhautua.

Luontoretki on yhteinen kokemus, joka herättää ajatuksia ja keskusteluja, sekä mahdollisuus kokea yhteisöllisyyttä tasavertaisesti kaikkien osallistujien kesken. Tärkeintä on arvostava ja avoin kohtaaminen ja aito kiinnostus toisesta ihmisestä. Haluammekin korostaa, että aitous ja läsnäolo on erityisen tärkeä – jo pelkästään näillä pärjää todella pitkälle, eikä erityistä osaamista tarvita. Yhteisessä toiminnassa ja keskusteluissa jaetaan ja tuodaan itsensä tietoon toisille – ohjaajan on hyvä olla rehellinen ja aidosti mukana, sekä valmis jakamaan myös palasen itseään. Täytyy muistaa, ettei kaikki välttämättä menee aina niin kuin oli suunniteltu. On tärkeä osata pysyä rauhallisena, ja luoda turvallisuuden tunteen muille. Toiminnan aikana, ja varsinkin sen jälkeen, on tärkeä reflektoida yhteistä ja omaa toimintaa, sekä toisen kanssa, että yhdessä. Asioista keskustelemalla voi syntyä tai vahvistua eri näkökulmia, ja on myös helpompi kohdata ja hyväksyä mahdolliset epäonnistumiset.

Ammatillisuutemme myös kehittyi opinnäytetyön ohella. Saimme hyödyntää kaikki jo karttunut osaaminen sekä koulussa opittu, ja kokeilla käytännössä, mitä on otettava huomioon kehittämistä suunniteltaessa ja toteutettaessa. Voimme hyödyntää karttunutta osaamista sekä asiakastyöstä, että tiedot luonnon hyvinvointivaikutuksista laajasti eri toimintaympäristössä, myös eri asiakasryhmien kanssa – yhdessä toimien ja suunnitelleen, asiakkaiden toiveita ja tarpeita kuunnelleen. Jos ei ole mahdollisuutta lähteä ulos, niin luontoaiheiset aistiharjoitukset on mahdollista toteuttaa myös sisätiloissa. Näin jälkeinpäin tuli oivallus, että luontoon liittyvät aistiharjoitukset olisivatkin mielenkiintoista suunnitella sisätiloissa toteutettaviksi. Onneksi asia ei jäänyt harmittamaan meitä, koska pääsimme toteuttamaan retkemme.

Luonto tutkitusti lievittää stressiä, parantaa mielialaa ja suojaa ennaltaehkäisevästi masennukselta. Luontoretket sopivat ihan kaikille, – haluamme rohkaista liikkumaan luonnossa ja järjestämään luontoretkiä säännöllisesti muokaten niitä oman kohderyhmän tarpeisiin sopiviksi. Luonnossa liikkumisen ei tarvitse olla intensiivistä ollakseen hyödyllinen, ja jos ei ole mahdollisuutta lähteä ulos, niin aistiharjoitukset luonnon materiaaleilla ovat yhtä hyödyllisiä sisätiloissa toteutettuina.

Huomasimme että meille entistä tutummaksi tullut Green Care Finland ja heidän tuottamat luonnon hyvinvointipalvelut eivät ole niin tuttuja, kuinka ne voisi olla. Aihetta voisi entistä enemmän markkinoida ja tuoda julki: toiminta voisi tulla tiiviimmin osaksi erilaisia sosiaalipalveluita. Aiheemme myös osoittautui ajankohtaiseksi: Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL), Luonnonvarakeskuksen (Luke) ja Nordic Healthcare Groupin (NHG) ensimmäistä kertaa terveystaloustieteen menetelmillä tekemä selvitys osoittaa, kuinka suuri voi olla luonnon terveysvaikutuksien taloudellinen merkitys Suomessa. Tutkimustieto luonnon terveysvaikutuksista 20 viimeisen vuoden ajalta osoittaa, että luonto muun muassa suojaa masennukselta, sekä lievittää stressiä ja parantaa mielialaa. Mielen terveyden häiriöt aiheuttavat Suomelle arviolta 11 miljardin euron vuotuiset kustannukset, nuorista jopa neljäsosa kärsii mielen terveyden häiriöistä. (Luonnonvarakeskus, 29.10.2024.)

Opinnäytetyö vahvisti luottamusta omaan ammatilliseen osaamiseen ja antoi varmuutta, että pystymme organisoimaan ja ohjaamaan. Haluamme myös rohkaista liikkumaan luonnossa ja järjestämään luontoretkiä säännöllisesti, sekä muokkaamaan niitä ohjaustaitojen mukaan omien asiakkaiden tarpeisiin ja olosuhteisiin sopiviksi. Sosionomi (AMK) tukee osallisuutta sekä toimijuutta, osaa soveltaa menetelmiä asiakaslähtöisesti ja eri toimijoiden kanssa tukeakseen hyvinvointia, sekä toimii ammattieettisesti (Diakonia-ammattikorkeakoulu, 2023).

LÄHTEET

- Aaltonen, S. (22.4.2024). Kehitysvammaisen mielenterveyden häiriöt. Teoksessa M. Arvio, S. Aaltonen, J. Lähdetie & M. Nyman (toim.), *Kehitysvammalääketiede*. Kustannus Oy Duodecim.
<https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/kvp00084>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (20.4.2023). Sosionomi (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit.
<https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Helsingin kaupunki. (11.11.2024). Tyynelän ryhmäkoti. Omavalvontasuunnitelma. [PDF.]
<https://www.hel.fi/static/sote/omavalvontasuunnitelmat/peso/Tyynel%C3%A4-omavalvonta.pdf>
- Helsingin Kaupunki. (i.a. -a). *Päivätoiminta*. Saatavilla 5.2.2025
<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/vammaispalvelut/tyo-ja-paivatoiminta/paivatoiminta>
- Helsingin Kaupunki. (i.a. -b). *Palveluasuminen*. Saatavilla 5.2.2025
<https://www.hel.fi/fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/vammaispalvelut/asuminen/palveluasuminen>
- Hietaharju, P., & Nuutila, M. (2016). *Käytännön mielenterveystyö*. (4. uud. p.). Sanoma Pro Oy.
- Hirsijärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). Tutki ja kirjoita. (22. uud. p.). Tammi.
- Hirvonen, J., & Skyttä, T. (2014). *Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen*. Tampereen ammattikorkeakoulu.
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S., & Keto-Tokoi, A. (2017). Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. [Työpaperi.] Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

- https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kansallinen koodistopalvelin. (i.a.). *Tautiluokitus ICD-10*. Luokituksen ja luokitusversion tiedot. Saatavilla 5.2.2025
<https://koodistopalvelu.kanta.fi/codeserver/pages/classification-view-page.xhtml?classificationKey=23&versionKey=58>
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.
- Kari, O., Laakso, S., Niskanen, T., & Seppänen, M. (2020). *Vammaistyön käsikirja*. (1. p.). Sanoma Pro Oy.
- Kehitysvammaliitto. (i.a.). *Asuminen*. Saatavilla 5.2.2025
<https://www.kehitysvammaliitto.fi/kehitysvammaisuus/asuminen/>
- Korpela, K. (1989). *Place-identity as a product of environmental self-regulation*. *Journal of Environmental Psychology*. 9(3), pages 241–256.
- Korpela, K. (1992). *Adolescents' favourite places and environmental self-regulation*. *Journal of Environmental Psychology*. 12(3), pages 249–258.
- Koskentausta, T., Sauna-aho, O., Pöyhönen, M., & Koillinen, H. (6.8.2021). Hoito ja kuntoutus. Teoksessa *Kliininen neuropsykiatria*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/knp00286>
- L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. *Ympäri vuorokautinen palveluasuminen*. 30.12.2014/1301.
<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301#L3P21c>
- Luonnonvarakeskus. (12.5.2022). *Suomalaisten ulkoiluaktiivisuus säilynyt korkeana*. [Seurantajulkistus.]
<https://www.luke.fi/fi/seurannat/luonnon-virkistuskayton-valtakunnallinen-inventointi-lvvi/suomalaisten-ulkoiluaktiivisuus-sailynt-korkeana-luontoalueet-entista-aktiivisemmassa-ja-monipuolisemmassa-kaytossa>
- Luonnonvarakeskus. (29.10.2024). *Luonto voi tarjota Suomelle jopa satojen miljoonien eurojen hyödyn kansantautien torjunnassa*.
<https://www.luke.fi/fi/uutiset/luonto-voi-tarjota-suomelle-jopa-satojen-miljoonien-eurojen-hyodyn-kansantautien-torjunnassa>

- Mielenterveystalo. (i.a.). *Kehitysvammaisuus ja mielenterveys*. Saatavilla 5.2.2025. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/mielenterveys-ja-toimintakyky/kehitysvammaisuus-ja-mielenterveys>
- Rappe, E., & Malin, M-H. (2009). *Green Care mielenterveystyössä*. Suomen Maataloustieteellisen seuran tiedote nro 26. [PDF.] <https://journal.fi/smst/article/view/75758/37141>
- Salonen, K. (2005). *Mieli ja maisemat – eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma*. Edita: Suomen psykologiliitto.
- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma*. Green Spot Media Farm.
- Salonen, K. (2020). *Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/121602/978-952-03-1563-4.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Salonen, K., & Törnroos, K. (2019). *Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa*. Kuntoutus-lehti, arkisto. 42 | 1 | 2019. (s. 5–15). <https://journal.fi/kuntoutus/issue/view/6590>
- Salonen, K.; Eloranta, S.; Hautala, T., & Kinos, S. (2017). *Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa*. (Turun ammattikorkeakoulun julkaisuja). <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817817/isbn9789522166494.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Sanastokeskus ry. (i.a.). *Resilienssi*. Termipankki. Saatavilla 5.2.2025. <https://termipankki.fi/tepa/fi/haku/resilienssi>
- Sarkkinen, M. (13.10.2020). Luonto tekee hyvää – mikä on oma mielipaikkasi? *Työterveyslaitos*. <https://www.ttl.fi/tyopiste/luonto-tekee-hyvaa-mika-on-oma-mielipaikkasi>
- Seppälä, H., (5.2.2020). Kehitysvammaisuuden määritelmästä. Teoksessa *Kliininen neuropsykologia*. Kustannus Oy Duodecim. <https://www.oppiportti.fi/oppikirjat/npg02401>
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A., & Kirveenummi, A. (2011). Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76 (2011):3

- <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto. (i.a.). *Vammaisten henkilöiden itsemääräämisoikeus*. Saatavilla 5.2.2025 <https://valvira.fi/sosiaali-ja-terveydenhuolto/vammaisten-henkiloiden-itsemaaraamisoikeus>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (2014). *Hyvinvointi on toimintakykyä ja osallisuutta*. [Tulevaisuuskatsaus, 2014.]
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70306/URN_ISBN_978-952-00-3522-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). *Vammaispalvelulain uudistaminen*. Saatavilla 5.2.2025. <https://stm.fi/vammaispalvelulaki>
- Sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentia ry. (2022). *Arki, arvot ja etiikka: sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet*. (3. p.). PunaMusta Oy. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>
- Taivasmaa, J. (2019). *Metsässä. Uppoudu metsään, itseesi ja elämään*. Otava
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (10/2023). *Osallisuuden edistäjän opas*. [Verkkójulkaisu]. Saatavilla 5.2.2025.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146717/URN_ISBN_978-952-408-088-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (27.11.2024). *Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet*.
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (28.3.2024). *THL ja Luke selvittävät luonnon positiivisia terveysvaikutuksia ja niiden taloudellista merkitystä*. [Seurantatiedote]. <https://thl.fi/-/thl-ja-luke-selvittavat-luonnon-positiivisia-terveysvaikutuksia-ja-niiden-taloudellista-merkitysta>
- Testerink, G., Brug., A, Douma, G., & Putten, A. (12/2023). *Snoezelen in people with intellectual disability or dementia: A systematic review*. *International Journal of Nursing Studies Advances*, Volume 5.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2666142X2300036X?via%3Dihub>

- Toikko, T., & Rantanen, T. (2009). *Tutkimuksellinen kehittämistoiminta*. Näkökulmia kehittämisprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere University Press. [PDF].
https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tolvanen, T. (2017). *Opas yksilökeskeiseen luontotoiminnan suunnitteluun*. Oppimateriaalit, Lapin ammattikorkeakoulu.
<https://www.lapinamk.fi/loader.aspx?id=add29eb7-8f10-42be-a516-379030afc3ff>
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela K., & Ylen, M. (2007). *Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin*. [Työraportti, 52].
<https://www.researchgate.net/publication/255624988>
- Valkonen, K. (2015). *Kuntoutus*. [Kirjoitus.] Vernerinet.net. Saatavilla 5.2.2025.
<https://verneri.net/yleis/kuntoutus>
- Vehmasto, E., Salonen, K., Ilmarinen, K., Hirvonen, J., Saarinen, S., Peuraniemi, T., Paakkolanvaara, J-V., Aho, M., & Lipponen, M. (2021). *Suomalainen Green Care*. Luonnonvarakeskus ja Green Care Finland ry. [Käsikirja.]
https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/547708/GreenCare_ty%C3%B6kirja.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Vernerinet.net. (i.a. -a). *Luontoavusteisuus ja green care kehitysvammaatyössä*. Saatavilla 5.2.2025. <https://verneri.net/yleis/luontoavusteisuus-ja-green-care-kehitysvammaatyossa>
- Vernerinet.net. (i.a. -b). *Mielenterveys*. Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. Saatavilla 13.8.2024. <https://verneri.net/yleis/mielenterveys>
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., & Solantausta, T. (2017). *Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä*. Lääketieteellinen Aikakausikirja Duodecim 2017;133 (10).
<https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>

LIITE 1. Kutsukirje



P.S. Jos sää estää retkeilyn, niin siirämme retken toiselle päivälle.

LIITE 2. Palautelomake

Miltä luontoretkemme tuntui? Näytä sormella tai ympyröi!



TYKKÄSIN



EN TIEDÄ



EN TYKÄNNYT

1. Mistä asioista tykkäsit luontoretkellä?

2. Mistä asioista et tykännyt luontoretkellä?

LIITE 3. Lisäkysymykset työntekijälle ja opiskelijalle

- Mistä asioista tykkäsit luontoretellä?
- Mistä asioista et tykännyt luontoretellä?
- Miten kehittäisit luontoretkeä? Mikä ei toiminut, tai on toiminut huonosti? Esimerkiksi järjestäminen, toimintaa itsessään.
- Osallistuisitko tulevaisuudessa samantapaisille luontoretkeille, tarvitaanko niitä?
- Miltä tuntuivat luontoharjoitteet? Tarvitaanko niihin lisää ohjeita?
- Millaisia havaintoja teit osallistujista retken aikana?

LIITE 4. Luontoharjoite 1

Luonnonmateriaalien tunnustelua

HARJOITUKSEN KULKU:

1. **TUNNUSTELU** (SULJE SILMÄT HETKEKSI)

2. **HAVAINNOINTI** (MILTÄ SE TUNTUU? ONKO SE KARKEA VAI SILEÄ, KUUMA VAI KYLMÄ? PAINAVA VAI KEVYT?)

3. **TUNTEIDEN TUNNISTAMINEN** (POHDI, RAUHOITTAAKO SE, HERÄTTÄÄKÖ MUISTOJA TAI MIELIKUVIA?)

4. HALUTESSASI KESKUSTELU OMISTA KOKEMUKSISTA

Tuntoaistiharjoite perustuu kosketuksen kautta tapahtuvaan **luontomateriaalien aistimiseen**.

Kosketeltavien materiaalien tulee tarjota erilaisia tuntoaistikokemuksia. Kaikissa harjoitteissa keskeistä on **kiireettömyys**, jolloin jokaisella on mahdollisuus keskittyä aistimaan ja halutessaan kertomaan esiin nousseista tunteista, havainnoista ja kokemuksista. Jokaisella tulee olla myös vapaus aistia ja kokea ilman sanallista kommentointia. Tärkeintä on tilan ja ajan antaminen materiaalien käsittelylle. Aistiharjoitteiden tarkoitus on osallistujan omaehtoisen kokemuksen tukeminen. Ohjaajan tehtävänä on tukea omaehtoista kerrontaa ja kuvailua. Ohjaaja voi tarvittaessa kannustaa osallistujaa kertomaan myönteisen muiston tai kokemuksen.

(Hirvonen ym, 2014, s. 59-60)

LIITE 5. Luontoharjoite 2

KOLMEN KOHDAN LÄSNÄOLOTUTKIMUS

- Harjoite on yksinkertainen. Sen ei tarvitse olla tulkinnallinen vaan voimaa antava ja maadoittava.
- Tee tämä mahdollisimman rennosti – anna sen vain tapahtua eli unohda itsesi tekijänä. Toista yksi tai useampi kierros.

Voit tutkia asiaa eri järjestyksessä sekä vain osia näistä. Voit käyttää aikaa pari sekuntia tai minuutteja jokaisessa kohdassa. Tässä on läsnäolo-oivalluksen ydin: tietoinen huomiointi (olen kehona tässä ja nyt), nykyhetken oivaltaminen ainoana todellisuutena ja rentous.

1 Huomiointi

Anna katseen ja huomion vaelttaa, kuten metsään uppoutumisessa, vapaasti ilman tietoista ohjausta. Tämä rentouttaa ja vapauttaa ajatuksiin uppoutumisen tilasta.

2 Oivallus

Oivalla, että olet kehona tässä ja nyt. Nykyisyydestä pääsee pois vain kuvittelemalla.

3 Rentoutuminen

Anna koko kehon ja olemuksen rentoutua. Anna kehollisten ja psyyken nyrkkien ja puristusten avautua.

(Taivasmaa, 2019, s.131)