
**OHJATTU LUONTOTOIMINTA MAAHANMUUTTAJAN
LUONTOSUHTEEN VAHVISTAJANA**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Lahdensivu, syksy 2015

Niina Leiviskä

LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Pedagoginen ohjaustoiminta

Tekijä	Niina Leiviskä	Vuosi 2015
Työn nimi	Ohjattu luontotoiminta maahanmuuttajan luontosuhteen vahvistajana	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, kuinka ohjatun luontotoiminnan avulla voidaan tukea maahanmuuttajan luontosuhteen vahvistumista. Maahanmuuttaja on luonut suhteensa luontoon kotimaansa ympäristön ja kulttuurin mukaisesti. Toiseen maahan muuttamisen myötä ympäristötekijöissä tapahtuu muutos ja aiemmin sisäistetyt tottumukset luonnosta ja sen hyödyntämisestä voivat olla uudistuksen edessä. Suomalaisessa kulttuurissa luonnolla on keskeinen merkitys osana hyvinvointia. Täten maahanmuuttajan luontosuhteen vahvistaminen voidaan nähdä tärkeänä toimintona, jolla voidaan mahdollistaa maahanmuuttajalle kantaväestön kanssa samat mahdollisuudet hyödyntää luontoa osana arkeaan sekä hyvinvointiaan.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Tampereen Nuorten Naisten Kristillisen Yhdistyksen kanssa. Tutkimus jakaantui kahteen osaan. Ensimmäisessä osuudessa selvitettiin ryhmän tarpeita ryhmähaastattelujen avulla. Toisessa osuudessa ryhmälle järjestettiin ohjattua luontotoimintaa, jossa huomioitiin haastatteluissa esille nousseet teemat. Ohjatun luontotoiminnan vaikutuksista kerättiin tietoa käyttämällä hyödyksi osallistuvaa havainnointia. Havainnoinnilla saadut tiedot kirjattiin kenttäpäiväkirjaan.

Työn teoriaosuudessa käsiteltiin luontosuhdetta ja luontokokemusta. Lisäksi avattiin maahanmuuttoa, kotoutumisen haasteita sekä monikulttuurisuuteen liittyviä aiheita.

Tutkimuksen mukaan ryhmässä olleet maahanmuuttajat hyödyntävät luontoa jonkin verran osana hyvinvointiaan. Vuodenaikojen aiheuttamat haasteet vähentävät luonnossa liikkumista. Ottamalla huomioon ryhmän tarpeet ja kiinnostuksen kohteet, voidaan luoda turvallista ja sisällöltään innostavaa luontotoimintaa. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että ohjatun luontotoiminnan avulla voidaan tuottaa positiivisia luontokokemuksia. Nämä kokemukset taas edesauttavat luontosuhteen vahvistumista.

Avainsanat Luontosuhde, luontotoiminta, hyvinvointi, maahanmuuttaja

Sivut 44 s. + liitteet 3 s.

LAHDENSIVU

Degree Programme in Crafts and Recreation
Pedagogic Crafts and Recreation

Author

Niina Leiviskä

Year 2015

Subject of Bachelor's thesis

Guided nature activities to improve the immigrant's relationship with nature

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to examine how a guided nature activity assists immigrants to develop their relationship with nature. An immigrant has created a relationship with nature in his home country. Because of immigration the environment and culture change and the relationship will require a reform. In Finland, nature has a significant role in people's health and well-being. By means of a better relationship with nature an immigrant receives the same opportunities with local people to utilize nature as part of well-being.

This research was collaborated with Tampere's Young Women's Christian Association. This thesis was a qualitative survey and it was divided into two parts. The first part included a group interview. The aim of the interview was to examine the needs of the group and these results were used in the second part. The second part of this thesis included guided nature activity sessions. Through participant observation it was examined how the activity sessions contributed to the group. The results and observations were documented in a research diary.

The theoretical background deals with nature relationship, nature experiences and the positive effects that outdoor activities have on people's well-being. In addition, immigration, challenges in integration and multiculturalism were discussed.

According to the group of immigrants who participated in the survey, the natural environment plays a small role in their well-being. The seasonal challenges decrease the outdoor activities considerably. By observing the needs of the group, safe and inspiring outdoor activities can be created. The study shows that the guided nature activity gives positive nature experiences. These experiences will be important in improving the relationship with nature. The group thought that the outings gave a positive sense of well-being.

Keywords Immigrant, well-being, nature, activity, relationship with nature

Pages 44 p. + appendices 3 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	LUONTO HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ	2
2.1	Luontosuhde	2
2.2	Esteettinen luontokokemus	4
2.3	Kokonaisen luontosuhteen neljä näkökulmaa	5
2.4	Elpymisen tunne luontokokemuksen myönteisenä vaikutuksena	6
2.5	Lähiluonto virkistävän vaikutuksen mahdollistajana.....	6
3	MAAHANMUUTTAJA JA MONIKULTTUURISUUS	7
3.1	Maahanmuuttajat Suomessa.....	8
3.2	Keitä ovat maahanmuuttajat?.....	8
3.3	Monikulttuurisuus	9
3.4	Kotouttaminen ja siihen liittyvät vaiheet	10
3.4.1	Kulttuurishokki.....	10
3.4.2	Maahanmuuttajan haasteet	11
3.5	Luontotoiminta osana kotouttamista.....	12
3.6	Ihmisen ja luonnon välinen suhde eri kulttuureissa	12
3.7	Monikulttuurinen ohjaustyö	13
4	TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA AINEISTONKERUUMENETELMÄT	15
4.1	Opinnäytetyön idean lähtökohdat ja tutkimuskysymykset.....	15
4.2	Laadullinen tutkimus.....	15
4.3	Haastattelu	16
4.4	Osallistuva havainnointi.....	17
4.5	Kontrolloitu kysely.....	18
4.6	Tutkimuspäiväkirja.....	18
5	YHTEISTYÖTAHO JA LUONTORYHMÄN KOKOAMINEN	18
5.1	Tampereen Nuorten Naisten Kristillisten Yhdistys	19
5.2	Kansainvälinen naisten olohuone-kurssi.....	19
5.3	Luontoryhmän alkutaival	20
6	HAASTATTELUT TOIMINNANSUUNNITTELUN TUKENA.....	20
6.1	Haastattelun lähtökohdat	21
6.2	Ryhmähaastattelu kuvakortein	21
6.3	Vuodenaikojen vaikutus luonnossa liikkumiseen	22
6.4	Lähtömaan luonto.....	24
6.5	Kohti luontoretkiä	25
7	LUONTORETKET	25
7.1	Luontoretkikohteiden valinta	25
7.2	Luontoretki 1	27
7.3	Luontoretki 2	30
7.4	Loppuhaastattelu ja ryhmän lopetus.....	32

8	YHTEENVETO TULOKSISTA JA POHDINTAA PROSESSISTA	34
8.1	Pohdintaa ja poimintoja saadusta haastatteluaineistosta	34
8.2	Luontoretkien vaikutukset.....	36
8.3	Jatkotoimenpiteet ja ohjatun luontotoiminnan käytön mahdollisuudet vallitsevassa maahanmuuttotilanteessa.....	37
8.4	Ohjaajan havaintoja opinnäytetyöprosessin vaiheista.....	38
8.5	Mitä prosessi antoi minulle?	39
	LÄHTEET	41

Liite 1	Mielenkiinnonkohteet suomalaisessa luonnossa
Liite 2	Mainos luontoryhmästä
Liite 3	Kysely

1 JOHDANTO

Luonnossa liikkumisen on tutkittu edistävän ihmiseen hyvinvointia ja suomalaiset osaavat ottaa näistä hyvinvointivaikutuksista osansa. Luonto näytätyy merkittävässä roolissa osana suomalaista kulttuuria ja ulkoilun nähdään olevan osa lähes jokaisen kantasuomalaisen elämää (Sievänen & Neuvonen 2011, 37). Tarkastellessa tilannetta Suomen tulleen maahanmuuttajan näkökulmasta, voi tilanne olla päinvastainen. Uusi luontoympäristö voi näyttäytyä pelottavalta ja vieraalta. Vieraan ympäristön nostattamat negatiiviset tunteet voivat vaikuttaa maahanmuuttajan mahdollisuuksiin hyödyntää luontoa osana elämäänsä.

Opinnäytetyön aiheena on luontotoiminnan ohjaaminen maahanmuuttajille ja samalla tutkimus siitä, kuinka ryhmän tarpeita vastaava luontotoiminta vahvistaa maahanmuuttajan luontosuhdetta. Havahduin aiheeseen alun perin lukiessani uutisen, jossa kerrottiin maahanmuuttajavanhusten arkuutta liikkua ulkona suomalaisessa luonnossa. Vertailupohjaksi tämän opinnäytetyön aiheeseen hain tilastotietoa kantasuomalaisten ulkoilutottumuksista. Tilastojen mukaan aikuisväestöstä 96 prosenttia harrastaa jotain luonnossa toteutettavaa aktiviteettia (Sievänen & Neuvonen 2011, 37). Täten on kiinnostavaa lähteä tutkimaan, millainen suhde maahanmuuttajilla on suomalaista luontoa kohtaan ja miten he hyödyntävät sitä osana omaa arkeaan ja hyvinvointiaan. Opinnäytetyön aikana selvitetään lisäksi, millaista luontotoimintaa tai muuta tukea maahanmuuttaja kaipaa, jotta luonnossa liikkuminen lisääntyisi.

Ihmisen luontosuhteen nähdään olevan ainutlaatuinen. Suhdetta ovat muokanneet elinaikana vallinneet ympäristötekijät, kuten kulttuuri ja ympäröivä luonto. Maahanmuuton seurauksena maahanmuuttaja kohtaa vieraan elinympäristön, jossa luontosuhdetta joudutaan mukauttamaan uutta ympäristöä vastaavaksi. Uuden maan luontoon sopeutuminen ei aina ole itseltään selvyyttä, vaan mahdolliset pelot ja virhekäsitykset voivat vaikuttaa suhteen kehittymiseen. Kielteinen suhtautuminen uuden kotimaan luontoon voi myös vaikuttaa maahanmuuttajan hyvinvointiin ja mahdollisuuksiin hyödyntää luontoa suomalaiseen kulttuuriin kuuluvalla tavalla.

Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset ovat yleisesti tiedostettuja. Tässä opinnäytetyössä keskitytään erityisesti luontokokemuksen mahdollistamaan elpymisen tunteeseen, jota käsittelemme tarkemmin luvussa kaksi.

Aiheen valintaan vaikutti vahvasti oma kiinnostus luonnon hyödyntämisestä ohjausympäristönä. Oma suhteeni luontoon on hyvin vahva ja luonnossa liikkuminen on minulle luonteva tapa viettää vapaa-aikaa. Luonto ei esiinny minulle niinkään harrastamisen mahdollistavana ympäristönä, vaan nautin enemmän luonnossa olevien yksityiskohtien ja silmää miellyttävien kokonaisuuksien huomaamisesta, mikä saa aikaan esteettisen luontokokemuksen.

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Tampereen Kristillisten Naisten Yhdistyksen kanssa, jolla on pitkä historia monikulttuuristen ryhmien kanssa toimimisesta. Tutkimuksen ryhmäksi tarkentui kansainvälisten naisten olohuone-kurssiryhmän naiset, joille haluttiin tarjota mahdollisuus saada kannustusta luonnossa liikkumiseen ohjatun luontoryhmän avulla. Osallistuminen luontoryhmään oli vapaaehtoista ja ryhmä toimi avoimena. Yhdistyksen toimintaa kuvaan laajemmin luvussa viisi.

Opinnäytetyö muodostuu kahdesta osasta: tutkimuksellisista ryhmähaastatteluilta sekä toiminnallisesta osuudesta. Haastattelujen avulla kerätty tieto ryhmän kiinnostuksen kohteista sekä ryhmän tarpeista hyödynnetään toiminnallisen osuuden suunnitteluvaiheessa. Toiminnallinen osuus muodostui kahdesta luontoretkestä Tampereen lähimetsiin, joissa ryhmä osallistui erilaisiin tehtäviin, joissa painotettiin luonnon kokemista eri aistein sekä luonnon monimuotoisuuden huomaamista. Toiminnassa keskeistä oli tuottaa positiivisia luontokokemuksia, jotka lisäisivät osallistujien kiinnostusta luontoa ja luonnossa liikkumista kohtaan.

2 LUONTO HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

Tässä osuudessa avaan luontoaiheeseen liittyviä termejä ja teoreettisia perusteita. Perehdyin luontosuhteeseen ja luontokokemuksen käsitteisiin ja näkemyksiin siitä, kuinka luonto voi vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Aloitan luvun määrittelemällä luonto-käsitettä. Tämän jälkeen jatkan käsittelemällä luontosuhdetta ja hyödynnän luontosuhteiden moninaisuuden esille tuonnissa Kervisen ja Nykäsen (1997) näkemystä. Syvennyn erityisesti esteettiseen luontosuhteeseen ja -kokemukseen, sillä ne ovat keskeisessä asemassa tässä tutkimuksessa. Tämän jälkeen siirryn käsittelemään luontokokemuksesta saatavaa elpymisentunnetta ja lopuksi kuvaan suomalaisen suhdetta luontoon ja kaupunkiluonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnille.

2.1 Luontosuhde

Tarkastellessa luontosuhdetta pohditaan ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Luontosuhde-termin määrittelyssä on syytä kiinnittää huomiota nimenomaan termiin luonto. Willamo (2004, 32) nostaa esille Hailan näkemyksen luonto-käsitteen määrittelyn tärkeydestä, sillä ilman selkeää määrittelyä on Hailan mukaan vaikeaa päätellä, mihin ihminen on todellisuudessa suhteessa, kun puhutaan ihmisen luontosuhteesta.

Luonto on laaja käsite, jonka yksiselitteinen määrittely on koettu haastavaksi. Tässä työssä käsitettä määritellään ympäristössä olevien piirteiden avulla. Luonto on Simulan (2007, 211) mukaan eräänlainen yleisnimitys kaikille luonnollisena pidetyille asioille, kuten kasveille, eläimille ja metsäympäristölle. Lisäksi luonto voidaan vielä biologian näkökulmasta jaotella elolliseen ja elottoman luontoon. Elolliseen luontoon liittyvät muun muassa eläimet ja kasvit, ja elottomaan luontoon nähdään liitettävän valo, lämpö ja maaperä (Hemmi 2005, 321). Willamo (2004, 33–35) nostaa esille

luonto-käsitteessä vielä jaottelun luontoon ja ei-luontoon. Näiden käsitteiden on Willamon mukaan haastavaa vetää rajaa. Ei-luonnon nähdään olevan ihmisen muuttamaa luontoa, kun taas luonto olisi muuttumatonta. Käsitteiden raja nähdään lisäksi eräänlaisena harmaana vyöhykkeenä, johon voidaan sijoittaa pellot, kotieläimet ja esimerkiksi puistot.

Cantellin (2011) mukaan luontosuhteen perusta luodaan jo lapsuudessa. Luontosuhde on monien osien kokonaisuus, jossa sisältyvät luonnon ilmenneminen ihmisen elämässä, luonnon merkitys hänelle ja millaisen arvon hän luonnolle antaa. (Cantell 2011, 332.) Hemmi (2005) näkee ihmisen luontosuhteen muodostumisen vaiheittaisena, mikä alkaa lapsuudesta kehittyen yksilöllisesti. Luontosuhde kehittyy kasvatuksen, havainnoinnin, kokemusten, tiedonvälityksen sekä elämänympäristöjen muutosten seurauksena. Myös sosialisatioprosessi, jossa ihminen oppii sisäistäen tietoja, arvoja, käsityksiä, asenteita sekä käyttäytymismalleja, on osana luontosuhteen muodostusprosessia. (Hemmi 2005, 320.)

Karvinen ja Nykänen (1997, 17) kuvaavat luontosuhdetta monikerroksiseksi. Aistihavainto-, tieto-, mielikuva- ja suoran hyödyntämisen kerrokseen tallentuneen tiedon määrä ja laatu vaikuttaa siihen, kuinka ihminen näkee ja kokee luonnon sekä mitä hän luonnolle tekee. Aistihavaintojen kerros koostuu sinne tallentuneista näystä, hajuista, äänistä ja tunnoista. Tiedonkerroksessa sijaitsevat ihmisen saamat tiedot ja muodostamansa kuvitelmat luonnosta. Mielikuvituksen kerroksessa sijaitsevat moninaiset koetut elämykset ja tunnelmat. Tarpeelliset tiedot ja taidot luonnossa toteutettavista aktiviteeteista, esimerkiksi marjastus, tallentuvat suoran hyödyntämisen kerrokseen. Tallentuneen tiedon erovaisuuden vuoksi jokaisen ihmisen luontosuhde on yksilöllinen.

Luontosuhteiden kirjo voidaan Kervisen ja Nykäsen (1997, 17–19.) mukaan nähdä moninaisena. Alla on esittely heidän näkemyksiään erilaisista luontosuhteista. Kervinen ja Nykänen kuvaavat ihmisen luontosuhteen olevan kokonaisuus, jossa on vivahteita erilaisista tavoista suhtautua luontoon. Eri piirteiden painotus ja määrä vaihtelee ihmisestä toiseen, joten jokaisen luontosuhde on ainutlaatuinen.

Hyödyntävässä luontosuhteessa ihminen arvostaa luonnossa muun muassa aineellista hyötyä tuottavia elementtejä. Hyödyntävän luontosuhteen omaava ihminen hyödyntää luontoa muun muassa metsästäen, kalastaen ja sienestäen.

Esteettis-romanttisessa luontosuhteessa ihminen hakee luonnosta aistillisia ja esteettisiä nautintoja ja tunnepitoisia kokemuksia. Luontosuhde nähdään ilmentyvän muun muassa luontovalokuvauksena, maisemien maalaamisena, lintujen tarkkailuna tai liikkuen luonnossa aistit avoimena.

Naturalistinen luontosuhde tarkoittaa luontosuhdetta, jossa ihminen kokee halua kokeilla rajojaan luonnossa. Luonto näyt-

täytyy ikään kuin vastustajana, joka tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden todistaa kyvykkyytensä mm. vaativissa vaelluksissa tai erätaitokilpailussa.

Tiedollisessa ja tieteellisessä luontosuhteessa ihminen kiinnostunut luonnosta ja lähtee tutkimaan luontoa keräten ja lajitellen näytteitä. Saadun aineiston avulla ihminen pystyy vahventamaan omaa tietämystään ympäröivästä luonnosta.

Välinpitämätön luontosuhde kuvaa tilannetta, jossa ihminen ei koe luontoa kiinnostavaksi ja pyrkii välttelemään luonnosta olemista. Luonto ei ole hänelle paikka, jonne mennään vaan sinne joudutaan.

2.2 Esteettinen luontokokemus

Luontoretkien suunnittelussa lähdin painottamaan sisältöä, jossa luontoa hyödynnetään esteettisen kokemuksen kohteena. Ranniston (2007, 29) mukaan esteettinen luontokokemus syntyy, kun ihmisen ja luonnon välille muodostuu merkityksellinen ja erityinen yhteys. Saavutettuun luontokokemukseen liittyvät ihmisen saamat henkiset ja fyysiset kokemukset, joita hän on luonnossa liikkeessään ja luontoa havainnoidessaan saanut.

Ihmisen ja luonnon välille syntyy esteettisessä luontokokemuksessa tasa-arvoinen vuoropuhelu, jonka mahdollistaa ihmisen tunneherkkyys sekä halu pohtia luonnossa olemista ja luonnon merkitystä. Kun luonto vastaa toiveisiin ja odotuksiin tulee siitä Ranniston (2007, 32) mukaan tasavertainen keskustelukumppani. Tällöin myös kokemuksen laatu syventyy ja tietoisuus saadusta kokemuksesta lisääntyy. Kokemus ei jää alitajunnalliselle tasolle, vaan sitä verrata aiempiin kokemuksiin ja siitä voidaan keskustella ääneen.

Rannisto (2007, 29) kuvaa fyysisten ja henkisten kokemusten merkittävyyttä luontokokemukseen lainaten filosofi Maurice Merleau-Pontyn näkemystä. Merleau-Pontyn (n.d.) näkemyksessä nousee esille luonnossa liikkuvan ihmisen tapa myötäillä luonnonmuotoja. Luonnon muotoihin mukautumisella nähdään olevan merkitystä luontoympäristöön sopeutumiselle sekä luonnon herättämän vieraudentunteen vähentymiselle. Luonnonmuotojen myötäileminen korostaa luonnossa liikkumisesta saatujen fyysisten ponnistelujen merkitystä. Merleau-Ponty kuvaa kokemuksen henkisen merkityksen ilmentyvän tunnetilojen kautta. Luonnossa liikkeessä voidaan tarkkailla, kuinka erityyppiset luontopaikat ja siellä olevat äänimaisemat, kuten hiljaisuus tai levollisuus, vaikuttavat mielentiloihin.

Ranniston (2007, 32) mukaan paljon luonnossa liikkuvilla ihmisillä kyky luonnon kohtaamiseen ja havaitsemiseen on hyvin harjaantunut. Luontoympäristö koetaan usein erittäin voimakkaasti sekä henkisesti että fyysisesti. Tällaiset ihmiset osaavat tunnistaa paremmin oman luontosuhteensa verrattuna vähän luonnossa liikkuviin ihmisiin, joiden kohdalla suhde luontoon ei muodostu yhtä välittömästi.

2.3 Kokonaisen luontosuhteen neljä näkökulmaa

Luontosuhteen kokonaisuuden ymmärtämisen kannalta on Ranniston mukaan huomioitava henkisen ja fyysisen kokemuksen yhteen kietoutuminen. Luonnon ollessa esteettisen kokemuksen kohteena, keskiössä ei ole oman hyödyn tavoittelu eikä luonnon instrumentaalinen arvo. Tällöin luonto toimii paikkana, jossa ihminen saavuttaa luonnon ympäröimänä läsnäolontunteen luontoon. Ihminen tiedostaa olevansa luonnon sisällä ja sulauttaen jokaisen askeleensa luonnon muotojen mukaisesti. (Rannisto 2007, 32.)

Kokonaisen luontosuhteen muodostumisen tarkastelussa Rannisto (2007, 34) hyödyntää neljää eri näkökulmaa: avoimuus, pyyteettömyys rehellisyys ja sensitiivisyys. Näiden näkökulmien avulla voidaan tarkkailla kokonaisen luontosuhteen ja -kokemuksen laatua. Näistä piirteistä jokainen liittyy ihmisen henkisiin kykyihin ja haluun kohdata luonto tasa-arvoisena. Kaikki nämä piirteet ovat osana ihmistä, mutta niiden kehittymiseen ja ilmenemiseen voidaan vaikuttaa edelleen.

Kokemuksen sisältöön ja sen tulkintaan vaikuttaa asennoituminen, **avoimella asenteella** voidaan saavuttaa rikas ja syvä kokemus. Avoimuuden avulla voidaan helpottaa vieraalta tutuvien asioiden kohtaamista ja avoimuus auttaa hyväksymään kohteesta sellaiset ominaisuudet, jotka tuntuvat ongelmallisilta. Vieraan luontoympäristön avoimesti kohtaaminen tarkoittaa myös tietynlaista rohkeutta tutustua uuteen kohteeseen ilman ennakkolasenteita. (Rannisto 2007, 34–35.)

Pyyteettömällä luonnon kohtamisella tarkoitetaan tilannetta, jossa luonto kohdataan sen omien ominaisuuksiensa vuoksi, eikä esimerkiksi ympäristönä, joka toimii harrastusten ja aktiviteettien näyttämönä. Pyyteettömänä luonnon kohtamisena voidaan nähdä luonnossa hiljentymisenä ja luonnon ehdoilla tapahtuvana toimintana. (Rannisto 2007, 37.)

Tarkastellessaan rehellisesti ja avoimesti omia ajatuksiaan, mielipiteitään, puutteitaan ja hyveitään ihminen syventää omaa itsetuntemustaan. Hyvän itsetuntemuksen avulla ihmisellä on kyky taten myös tarkastella omia käsityksiään luonnosta ja nähdä omat virheelliset käsitykset ja ennakkoluulot. Tällaiset harhakuvitelmat ja uskomukset nähdään olevan esteenä luonnon kohtamisessa. Taylorin (1995) mukaan **täydellisen rehellisyyden** avulla syventynyt itsetuntemus mahdollistaa muutoksen, jossa harhakuvitelmat ja estot väistyvät ja luonto voidaan kokea sellaisena kuin se on. (Rannisto 2007, 38.)

Von Bonsdorff (1998) mukaan luontoympäristön merkittävyys määrittyy kokijan tekemän aistihavainnon pohjalta. Luonnosta tehtyihin tulkintoihin vaikuttaa vahvasti **sensitiivisyys** eli herkkyyys havaita luonnon monimuotoisuutta ja tunnistaa eri tunnetiloja. Luontoa havainnoidessa luonnosta tehdään tulkinta, jossa hahmotetaan paikan merkitystä. Luontoympäristön merkittävyyttä arvioidaan tehdyn havainnon, tunteiden, aikaisempien kokemusten sekä tulkintojen perusteella. (Rannisto 2007, 41)

2.4 Elpymisen tunne luontokokemuksen myönteisenä vaikutuksena

Luonnonympäristöillä on poikkeuksellisen voimakas elvyttävä vaikutus, joka syntyy hyvin nopeasti. Kaukosen (2012, 26) mukaan luontokokemuksesta saatuja myönteisiä vaikutuksia kutsutaan elpymiseksi. Tutkimusten mukaan luontopaikan ei tarvitse olla erityisen dramaattinen, vaan kokemuksen voi saavuttaa helposti saavutettavassa lähiluonnossa. Elvyttävä kokemus palauttaa ihmisen niin sanotusti normaaliin olotilaan, jossa stressin ja uupumuksen tunteet vähenevät. Elpymisen kokemusta voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta: tarkkaavaisuuden elpyminen ja stressistä elpyminen (Salonen 2005, 64). Kaplanin ja Kaplanin (1989) mukaan elpymisen tunteesta on selkeästi erotettavissa tarkkaavaisuuden elpyminen. Kyseisessä tilanteessa ihminen palautuu uupumuksesta tarkkaavaisuutta vaatineen tehtävän jälkeen. (Salonen 2005, 64). Ulrich (1991) määrittää stressielpymisen, jossa henkilö palautuu ylikuormittavasta tilanteesta fyysisesti, psyykkisesti ja toiminnallisesti (Salonen 2005, 64).

Elpymisessä voidaan nähdä neljä tyypillistä elementtiä. Salonen (2005, 66–70) on käyttänyt näiden elementtien määrittelyssään tukena Rachel ja Stephen Kaplanin tutkimuksissa saavuttamia tuloksia:

- Luontoympäristö tarjoaa **lumoutumisen kokemuksen**, jossa tarkkaavaisuus kiinnittyy tahattomasti johonkin ympäristössä olevaan kiinnostavaan kohteeseen. Huomion kiinnittäminen kohteeseen johtaa tilanteeseen, jossa ympäröivä maailma hetkellisesti katoaa ja mieli rauhoittuu.
- Jokapäiväisestä ja tavanomaisesta poikkeava ympäristö irtottaa ihmisen arjen kiireestä ja vaatimuksista. **Arkipäivästä irtaantuminen** mahdollistaa vapautumisen arjen rooleista ja ihmiselle tarjoutuu elpymisen mahdollisuus.
- **Paikan tai maiseman jatkuvuuden elämyksessä** ihmisen mielellä on mahdollisuus vaeltaa. Paikka tarjoaa edellytyksen myönteiselle rajattomuuden kokemukselle, jossa saadaan myönteinen tunne olla osana ympäristöä.
- **Yhteensopivuuden kokemuksessa** ihminen on harmoniassa luontoympäristön kanssa. Itselle sopiva luontopaikka tarjoaa mahdollisuuden elpymiskokemukseen.

2.5 Lähiluonto virkistävän vaikutuksen mahdollistajana

Simulan (2007, 211) mukaan luonto on ajansaatossa tarjonnut suomalaisille sekä mielihyvän kokemuksia että selviytymisen haasteita. Suomalaisten elämäntapa nähdään muuttuneen yhteiskunta- ja elinkeinorakenteiden vuoksi modernimmaksi. Luonto ei näyttäydy enää niin voimakkaasti elinkeinonhankintaympäristönä vaan se koetaan vapaa-ajan viettopaikaksi, jossa tuotannollisuuden sijasta korostuu kokemuksellisuus.

Kaukosen mukaan suomalaiset arvostavat erityisesti metsiä, joiden koetaan olevan rauhoittavia paikkoja. Luonnosta löytyvä rauha ja hiljaisuus sekä luontoon liitettävät tuoksut ja äänet koetaan tärkeiksi. Myös luonnosta saatava vapaudentuntemus sekä luontoympäristön mahdollistama tunne arjesta irtaantumisesta koetaan merkitykselliseksi. Tarkastellessa metsiä, nousee esille niiden tärkeys ulkoilun, luonnon tarkkailun sekä maisemien ihailun mahdollistajina. (Borg 2012, 28.)

Suomen väestöstä yli 80 prosenttia asuu taajama-alueella ja taajamametsät nähdään lähimpänä mahdollisuutena päästä kosketukseen luonnon kanssa. Taajamametsien poikkeavuus taajamien ulkopuolisista metsistä on selvä, mutta molemmat vaihtoehdot mahdollistavat luonnon rauhoittavan ja virkistävän vaikutuksen kokemisen. Metsän tuntu voidaan saavuttaa myös pienissä taajamametsissä, jotka ovat lisäksi myös helppokulkuisia. (Hamberg, Löfström & Häkkinen 2012, 14.)

Sieväsen (2012, 22) mukaan taajamametsät tarjoavat tilan luontosuhteen ylläpitämiseen. Metsät tarjoavat miellyttävän ja turvallisen kosketuksen luontoon, jossa ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus kokea sekä esteettisiä elämyksiä että luonnon monimuotoisuutta. Metsäluonnossa ihmiset saavat myönteisiä, elvyttäviä kokemuksia, joilla Sieväsen mukaan on vaikutusta terveyteen ja hyvinvointiin.

Opinnäytetyön toimintaympäristönä on hyödynnetty helposti saavutettavia taajamametsiä. Toiminnan toteuttamispaikoiksi valitut metsäalueet olivat hyvien julkisten kulkuyhteyksien päässä, joten jo entuudestaan julkisilla yhteyksillä kulkemaan tottuneet ryhmän jäsenet pääsivät luontokohteisiin pienellä vaivannäöllä ja kustannuksella. Tärkeä kriteeri toimintaympäristölle oli esteettömyys, sillä ryhmään kuului äitejä lastenvaunuineen sekä iäkäämpiä osallistujia. Luontoretille haluttiin saada aikaan positiivinen tunnelma, jota pyrittiin edesauttamaan luomalla miellyttävät puitteet liikkumiselle valituissa luontoympäristössä. Aavaan toimintapaikkojen valintaan liittyviä seikkoja laajemmin luvussa seitsemän.

3 MAAHANMUUTTAJA JA MONIKULTTUURISUUS

Tässä osiossa käsittelen maahanmuuttoon liittyvää teoriaa. Aluksi esittelen maahanmuuttajatilannetta Suomessa ja kuvaan ytimekkäästi maahanmuuton syitä. Tästä siirryn käsittelemään monikulttuurisuutta. Tämän jälkeen jatkan tarkastelemalla kotoutumista ja kotoutumiseen liittyviä haasteita, ja pohdin luontotoiminnan sijoittumista kotouttamistoiminnan kentälle. Nostan luvussa esille myös islamilaisen luontokäsityksen, jonka voidaan nähdä liittyvän keskeisesti tutkimukseen osallistuneeseen ryhmään. Luvun lopussa aavaan Punkarin ja Korhosen näkemystä monikulttuurisen ohjauksen haasteista.

3.1 Maahanmuuttajat Suomessa

Martikaisen, Saaren & Korkiasaaren (2013, 38) mukaan Suomen maahanmuuttajaväestön määrä on lisääntynyt nopeasti viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Tarkastellessa vuoden 2010 maahanmuuttajien lähtömaita enemmistön asemassa on Euroopan maista muuttavat 65 % prosentin osuudella. Euroopan maista muuttavien jälkeen suuruusjärjestyksessä tulevat seuraavat alueet: Aasia 20 prosentin (Intia, Irak, Kiina, Thaimaa), Afrikka prosentin (Somalia). 7 prosentin osuudella tilastoissa on näiden edellä mainittujen alueiden ulkopuolelta muuttavat henkilöt.

Vuonna 2015 useiden konfliktien seurauksena Suomen turvapaikanhakijoiden määrä on kohonnut huomattavasti aiempaa totutusta. Syyskuun aikana Suomeen on saapunut 11 000 turvapaikanhakijaa. Maahanmuuttovirasto on tarkentanut arvioitaan turvapaikanhakijoiden määrästä ja uuden arvion mukaan Suomeen olisi vuoden 2015 loppuun mennessä saapumassa yhteensä noin 50 000 turvapaikanhakijaa. (Sisäministeriö 2015.) Tuohisen (2015) mukaan enemmistö turvapaikanhakijoista on irakilaisia. Irakilaisten lisäksi turvapaikkaa hakevat myös somalialaiset, albaanialaiset, afgaanit ja syyrialaiset. Verraten sisäministeriön julkaisemaa lukua aiempien vuosien tilastoihin, voidaan huomata hakijamäärän olevan moninkertaistumassa. Viime vuoden tilastossa turvapaikanhakijoiden määrä on vuoden aikana ollut noin 3500 henkilöä (Tuohinen 2015).

3.2 Keitä ovat maahanmuuttajat?

Maahanmuuttaja on yleiskäsite kaikista eri perustein maahan muuttavista henkilöistä (Haavikko & Bremer 2009, 70). Maahanmuuttaja-käsite on tullut osaksi arkikieltä ja sen alle liitetään kaikki Suomen ulkopuolelta tulleet ihmiset. Termiä käytetään Suomeen jo asumaan asettuneista sekä juuri muuttoa tekevästä henkilöistä (Säävälä 2011, 9). Martikainen ja Tiilikainen (2007, 17–18) esittävät maahanmuuttajaväestöstä käytettäviä rajatumpia käsitteitä, kuten ulkomaan kansalainen, ulkomailla syntynyt ja vieraskielinen. Ulkomaan kansalainen-käsitteellä viitataan henkilöön, jolla ei yleensä ole Suomen passia, mutta syntymämaa voi olla Suomi. Ulkomailla syntynyt viittaa henkilöön, jonka syntymämaa on jokin muu kuin Suomi. Kyseinen henkilö voi kuitenkin olla etniseltä taustaltaan suomalainen. Vieraskielinen henkilö käyttää äidinkielenään jotain muuta kieltä kuin kotimaiseksi kieleksi määriteltyä kieltä, jotka ovat suomi, ruotsi tai saame.

Maahanmuuttajia voidaan myös eritellä maahantulosityn avulla. Tarkastellessa maahanmuuttoperusteita tilastojen valossa käy Organization for Economic Cooperation and Development (OECD):n tilastosta ilmi, että yleisin syy maahanmuuttoon on Euroopan unionin alueen vapaaliikkuvuus. Tämän jälkeen seuraavat muun muassa perheside, opiskelu, työ, humanitäärinen ja määrittelemätön näiden edellä mainittujen ulkopuolelle jäävä osuus (Väestöliitto 2015). Pitkänen (2006, 21) mainitsee omassa maahanmuuttosyytä käsittelevässä aineistossaan myös paluumuuton.

Edellisessä kappaleessa yleisimmäksi muuttosyksi mainittu Euroopan unionin alueen vapaaliikkuvuus pitää sisällään työhön, opiskeluun, perheiteisiin perustuvat syyt (Väestöliitto 2015). Toiseksi yleisin maahanmuuton peruste on Euroopan unionin ulkopuolinen, perheperusteinen, perhesiteen kautta tapahtuva Suomeen muutto. Maahanmuuttajat eivät saavu Suomeen yksin, vaan mukana seuraa yleensä perhe. Perheperusteisiksi muuttajiksi lasketaan Suomessa asuvan henkilön aviopuoliso ja heidän alle 18-vuotias naimaton lapsi, jonka huoltajaksi on merkitty Suomessa asuva henkilö. (Pitkänen 2006, 21.)

Pakolaiset ja turvapaikanhakijat kuuluvat humanitäärisiin muuttajiin. Pakolaisella tarkoitetaan henkilöä, joka oleskelee kotimaansa ulkopuolella, koska hänellä on aihetta pelätä joutuvansa kotimaassaan vainotuksi uskonnon, kansallisuuden, rodun tai tiettyyn yhteiskunnalliseen ryhmään kuulumisen tai poliittisen mielipiteen vuoksi. Pakolaisaseman saamiseksi henkilön tulee saada vieraasta maasta myöntävä päätös turvapaikan saannista tai vaihtoehtoisesti Yhdistyneiden kansakuntien pakolaisjärjestö toteaa hänen olevan pakolainen. Turvapaikanhakija taas on henkilö, joka hakee turvaa toisesta valtiosta. Vastaanottavan valtion tehtävä on ottaa turvapaikanhakija vastaan ja selvitettävä henkilön tarpeen kansainväliseen suojeluun. (Martikainen, Saukkonen & Säävälä 2013, 61.)

Työperusteinen muuttaja saapuu joko yrityksen hankkimana tai itsenäisesti hankkiakseen Suomessa toimeentulonsa joko palkansaajana tai elinkeinoharjoittajana. Euroopan Unionin tai pohjoismaiden ulkopuolelta tuleva muuttaja joutuu etukäteen hakemaan oleskelulupaa tai viisumia Suomen edustustosta. (Pitkänen 2006, 24.)

Paluumuuttajiksi määritellään henkilöt, jotka ovat ulkomaalaisia tai alun perin suomalaista syntyperää olevia ulkomaan kansalaisia, joille on Suomen lainsäädännössä tunnustettu oikeus paluumuuttoon. Kyseisten henkilöiden perheenjäsenet luokitellaan myös paluumuuttajiksi. (Pitkänen 2006, 23.)

Tutkimukseen osallistuneet maahanmuuttajat sijoittuvat humanitäärisiin muuttajiin. Maahanmuuton syinä näyttäytyi muun muassa lähtömaassa vallinnut poliittinen tilanne. Lisäksi yksi keskeisimmiksi syiksi muodostui perhesyiden vuoksi muuttaminen. Kaikki ryhmän jäsenet olivat jo asuneet Suomessa useimpien vuosien ajan.

3.3 Monikulttuurisuus

Kulttuuri on käsitteenä paljon käytetty ja se nähdään monimerkityksellisenä sekä hieman epämääräisenä (Korhonen 2013, 34). Kanervo ja Saarinen (2004, 8–9) kuvaavat kulttuuria laajan määritelmän kautta, jossa kulttuuri käsitetään tarkoittavan jotakin yhteisön piirissä omaksuttua maailmankatsomustapaan, johon liittyy kulttuurin omat arvot ja normit sekä ihmisen suhtautuminen filosofisiin kysymyksiin kuten mm. uskontoon.

Kulttuuritausta ohjaa ihmisten käyttäytymistä vaikuttaen myös yksilöiden väliseen vuorovaikutukseen ja viestintään. Kulttuuritaustoista puhuttaessa otettava huomioon se seikka, ettei mikään kulttuuri ole täysin yhtenäinen,

vaan alueelliset ja yksilölliset erot on huomattavissa. Jokaisessa perheessä syntyy omanlaisensa alakulttuuri, jolloin sen jäsenet socialisoituvat kyseisen ympäristön elintapoihin ja käytäntöihin (Säävälä 2011,10.) Myös näiden alakulttuurien jäsenten välille muodostuu eroavaisuuksia kuinka he kokevat kulttuurin. Tähän vaikuttavat henkilöiden erilaiset elämäkokemukset (Räty 2002, 43).

Rädyn mukaan (2002, 46) suomalainen yhteiskunta monikulttuuristuu kansainvälisyyden lisääntymisen ja maahanmuuttajaväestön johdosta. Yhteiskunnan rakenteissa tapahtuu muutos, jossa erilaisten kulttuurien edustajat ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Monikulttuurisuudella tarkoitetaan tilannetta, jossa nämä eri kulttuurien edustajat pyrkivät elämään tasa-arvoisessa asemassa keskenään kunnioittanen toistensa oikeuksia sekä hyväksyen toistensa erilaisuutta.

3.4 Kotouttaminen ja siihen liittyvät vaiheet

Suomessa maahanmuutto lisääntyi voimakkaasti 1990-luvulla ja syntyi tarve luoda yhtenäinen oheistus maahanmuuttoon liittyen. Vuonna 1999 hyväksytyen ensimmäisen maahanmuuttajien kotouttamista koskevan lain tavoitteena on ollut edistää maahanmuuttajien kotoutumista tarjoamalla heille toimenpiteitä, jotka tukevat yhteiskunnassa tarvittavien taitojen ja tietojen kartuttamista. (Mikkonen 2005, 54). Näiden toimenpiteiden avulla voidaan edistää maahanmuuttajan mahdollisuuksia osallistua aktiivisesti uuden kotimaan elämärytmiin (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015c). Nykyinen voimassaoleva kotoutumista edistävä laki on astunut voimaan vuonna 2011 (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015a).

Kotouttamisprosessin alussa maahanmuuttajalle toteutetaan alkukartoitus, jossa arvioidaan maahanmuuttajan opiskelu-, työllistymis-, ja muut kotoutumisvalmiudet. Lisäksi alkukartoituksessa arvioidaan myös kielikoulutuksen ja muiden kotouttamista edistävien palveluiden tarvetta. Nopea alkukartoituksen toteuttaminen mahdollistaa maahanmuuttajan ohjaamisen oikeanlaisten tukitoimien pariin, mikä taas nopeuttaa maahanmuuttajan kotoutumista ja pääsemistä aktiiviseksi yhteiskunnan jäseneksi. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2015b.)

Kotouttamislain mukaan maahanmuuttaja, jolla on oleskelulupa ja kotikunta, ja joka on ilmoittautunut työttömäksi tai saa toimeentulotukea, on oikeutettu kotoutumissuunnitelmaan. Kotoutumissuunnitelmaan sisällytetään sellaisia toimia, jotka parantavat maahanmuuttajan valmiuksia toimia työmarkkinoilla ja yhteiskunnassa. Tällaisina toimenpiteinä voidaan pitää kotoutumiskoulutukseen liittyviä kieli- ja yhteiskuntatietoudenopintoja sekä näihin liitettäviä toimintoja. (Mikkonen 2005, 55.)

3.4.1 Kulttuurishokki

Uuteen kulttuuriin sopeutuminen on mukaan eräänlainen oppimisprosessi. Rädyn (2002, 120) mukaan tätä prosessia voidaan verrata minkä tahansa

kriisin läpikäymiseen. Termistä on käytössä myös muunnos, sillä sopeutumisprosessia kuvataan usein pakolaisten kohdalla kulttuurishokin sijaan pakolaiskriisiksi. Sopeutumisprosessin nähdään etenevän yksilöllisesti ja siihen vaikuttaa muun muassa maahanmuuttajan lähtötilanne. Haastavammassa tilanteessa sopeutumisen kannalta ovat pakolaiset ja muut pakon edessä lähteneet ihmiset.

Kulttuurisokin etenemistä voidaan Rädyn mukaan (2002, 120–121) kuvata neljän eri vaiheen avulla. Sopeutumisprosessin vaiheiden kesto on yksilöllistä. Ensimmäisessä vaiheessa, jota kutsutaan kuherruskuukausi-vaiheeksi, ihminen on innostunut kaikesta kohtaamastaan uudesta. Samalla hän kuitenkin tiedostaa kanssakäymistä rajoittavat kulttuurierot. Tulija suhtautuu optimistisesti mahdollisuuksiinsa uudessa maassa ja kokee oppivansa uuden maan kielen nopeasti.

Torjuntavaiheessa uuteen kulttuuriin aletaan suhtautua vihamielisesti. Ihminen turhautuu kokemistaan vastoinkäymisistä, jotka ovat tulleet vastaan uuden elämän aloittamisessa, Pienetkin vastoinkäymiset laukaisevat voimakkaita reaktioita ja samalla tässä reaktiossa purkautuvat myös aiemmin kasautuneet kielteiset kokemukset. Oma kulttuuri nousee tässä vaiheessa tärkeäksi ja sitä ihannoidaan. Tuttu kulttuuri luo ihmiselle eräänlaista turvaa.

Kolmannessa vaiheessa ihminen lähtee hakemaan tasapainoa uuteen elämäntilanteeseensa. Tällöin hän hyväksyy tilanteensa realiteetit, kuten uuden elämäntilanteen antamat mahdollisuudet ja rajoitukset. Voimakkaat tunne-reaktiot myös tasoittuvat.

Viimeisessä vaiheessa ihminen on omaksunut kahden kulttuurin piirteitä, kuten arvot, kielen ja kulttuuriset tavat. Useamman kulttuurin hallintavaiheessa hän osaa tasapainottaa elämäänsä kahden kulttuurin välillä.

Sopeutumisprosessissa maahanmuuttaja joutuu Rädyn (2005, 123) mukaan hyväksymään uuden elämäntilanteensa reunaehdot. Uuteen kulttuuriin kotiutuminen on Puusaaren (1997, 24) mukaan pitkä prosessi, joka kulkee useamman kriisin kautta. Uuteen kulttuuriin sopeutumista nopeuttaa kuitenkin maahanmuuttajan oma aktiivisuus ottaa osaa järjestettyihin toimintoihin ja kyky sisäistää nopeasti paikallisen maan elämäntapoja.

3.4.2 Maahanmuuttajan haasteet

Rädyn (2005, 116) mukaan maahanmuuttaja joutuu luomaan uudelleen oman minäkuvansa. Maahanmuuttaja joutuu tarkastelemaan omaa rooliaan uudelleen perheen, yhteisön ja yhteiskunnan jäsenenä, sekä ammattinsa edustajana.

Muuttuneiden roolien lisäksi kotoutumista voi häiritä maahanmuuttajan pohdinnat tekemästään ratkaisusta jättää kotimaansa. Rädyn (2005, 116) mukaan pakolainen on joutunut tekemään lähtöpäätöksensä nopeasti ja vaihtoehtojen tarkasteluun ei ole jäänyt aikaa. Pakeneminen on voinut näyt-

täytyä hyvin positiiviselta vaihtoehdolta, mutta nopean pakenemisen seurauksena uuteen elämään valmistautuminen on jäänyt toteuttamatta. Oman elämänsä arviointi on haastavaa myös vapaaehtoisesti vieraaseen maahan muuttavalle.

Maahanmuuttajan asema muuttuu maahanmuuton seurauksena vähemmistön jäseneksi ja tämä muuttunut tilanne koetaan uudeksi ja vieraaksi. Lisäksi myös yhteiskunnalta saatu arvostus muuttuu ja se koettelee maahanmuuttajan itsetuntoa. Maahanmuuttaja voi kokea tilanteen, jossa vanhassa kotimaassaan saavutetut tiedot, taidot ja työuran saavutukset mitätöityvät uudessa ympäristössä. (Räty 2005, 116.) Maahanmuuttaja joutuu eräänlaiseen kriisiin, kun lähtömaassa omaksutut tavat eivät päde enää uudessa kotimaassa (Puusaari 1997, 25).

Usein maahanmuuttajan itseluottamus on koettujen haasteiden jälkeen heikko. Arvostuksen puute vähentää Puusaaren (1997, 22) mukaan maahanmuuttajan aktiivisuutta toteuttaa itseään ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Kielteisen minäkuvan korjaamiseksi tarvitaan aktiivisuutta ja kokemuksia onnistumisesta.

3.5 Luontotoiminta osana kotouttamista

Mikkosen mukaan (2005, 59) kotouttamistoiminta voidaan jakaa kolmeen osaan: sosiaaliseen, tiedolliseen ja toiminnalliseen. Sosiaalisen kuntoutustoiminnan avulla pyritään vahvistamaan maahanmuuttajan psykososiaalista tilannetta tarjoamalla muun muassa henkilökohtaista sosiaalista tukea. Toiminta mahdollistaa maahanmuuttajalle sosiaalisten verkkojen luomisen ja vertaistukijoukon muodostumisen. Tiedollisen toiminnan osuudessa maahanmuuttajalle tarjotaan välineitä kielitaidon, yhteiskuntataitojen ja työllistymisedellytyksen kehittämiseen. Toiminnallinen osuus taas pitää sisällään kaiken muun toiminnan, kuten virkistystoiminnan ja leirit, jolla voidaan tukea maahanmuuttajan arjen sujuvuutta.

Ohjattu luontotoiminta sijoittuu näiden määrittelyjen mukaan toiminnalliseen kotouttamistoimintaan osioon. Maahanmuuttajan luontosuhteen vahvistaminen voidaan nähdä tärkeänä toimintona, jolla voidaan edesauttaa maahanmuuttajan sopeutumista vieraan maan luontoympäristöön. Luonto on vahva osa suomalaista kansallista identiteettiä, joten on tämänkin vuoksi tärkeää, että maahanmuuttajan luontosuhde on toimiva myös uudessa maassa. Hyvän luontosuhteen ansiosta maahanmuuttajalla on paremmat mahdollisuudet sopeutua vallitseviin tapoihin ja hyödyntää luontoympäristöä osana elämää ja saaden siitä positiivisia tunteita ja hyvinvointia.

3.6 Ihmisen ja luonnon välinen suhde eri kulttuureissa

Rädyn mukaan (2005, 55–56) käsitys ihmisen ja luonnon välisestä suhteesta vaihtelee kulttuurien välillä. Länsimaalaisessa kulttuurissa luonto nähdään olevan ihmisen hallinnassa ja kontrollissa. Monissa kulttuureissa uskonnolla on suuri merkitys maailmankuvan luomisessa. Uskonto vaikuttaa osana arkista elämää ja on mukana päivittäisissä toiminnoissa.

Sakaranahon (1999, 35) mukaan uskonnon nähdään ohjaavan islaminuskoi-
sia luontokäsityksen luomisessa. Islamilaisessa ajattelutavan keskiössä on
luja vakaumus siitä, että Jumala hallitsee kaikkea ja että kaikki on saanut
alkunsa Jumalasta. Laitilan (1997) mukaan muslimit korostavat ihmisen
vastuuta ja velvollisuutta luontoon enemmän kuin hallintaoikeutta. Luon-
non arvon näkeminen Jumalan luomistyönä on islamilaisen näkemyksen
mukaan arvokkaampaa, kuin luonnon hyväksikäyttö. Luonnon hallinta näh-
dään olevan eräänlainen loukkaus Jumalaa kohtaan. Ahmed (1988) kuvaa
ihmisellä olevan oikeus käyttää luontoa hyväksi, mutta oikeutta kohtuutto-
muuteen ei nähdä olevan. (Sakaranaho 1999, 45).

3.7 Monikulttuurinen ohjaustyö

Suomi lukeutuu yksilökeskeiseen kulttuuriin, jossa arvostetaan enemmän
ihmisen yksilöllisyyttä. Rädyn (2002, 58) mukaan yksilökeskeisessä kult-
tuurissa ihminen nähdään yksilönä omine mielipiteineen ja tarpeineen, hän
myös päättää itse omasta toiminnastaan saaden harteilleen myös vastuun
tekemistään päätöksistä. Puukarin ja Korhosen (2013, 24) mukaan on syytä
tiedostaa oman yksilöllisen kulttuurin lisäksi myös yhteisöllisten kulttuu-
rien toimintamalli, sillä suuri osa maahanmuuttajista tulee kulttuureista,
jossa yhteisöllisyys korostuu. Puukari ja Korhonen (2013, 24) viittaavat Nä-
sälän (2009) näkemykseen siitä, että monikulttuurisessa työssä on ensiar-
voisen tärkeää laajentaa kulttuurikuvaa ja toimintojen tuntemusta. Moni-
kulttuurisen tietoisuuden kehittäminen parantaa valmiuksia eri kulttuureista
tulevien kanssa toimiessa.

Puukarin ja Korhosen (2013, 13–15) mukaan on erityisen tärkeää ottaa oh-
jattavat huomioon kokonaisina ihmisinä riippumatta siitä, mistä kulttuurista
nämä ovat lähtöisin, ja tarkastella heidän elämänsä ja olemustaan moni-
puolisesti erilaisista näkökulmista:

1. Kulttuurin merkitys ihmisen elämään. Ihminen omaksuu kulttuurin lä-
hipiirissä eläviltä ihmisiltä, vanhemmiltaan ja muilta yhteisönjäseniltä.
Tällöin myös opitaan huomaamatta mittavamäärä erilaisia arvoja, asen-
teita, ajattelu- ja toimintamalleja. Monikulttuurisessa kohtaamisessa ih-
misen omaksuma oppi joutuu haastetuksi toisen kulttuurin kanssa. Kult-
tuurien kohtaaminen on hyvä nähdä positiivisena uuden oppimisen
mahdollisuutena.
2. Ajattelun ja kognitiivisten toimintojen merkitys. Monikulttuurisessa oh-
jauksessa on tärkeää tiedostaa, että eri kulttuureissa löytyy eroja kuinka
ajattelun ja kognitiivisen taitojen osa-aluetta painotetaan. Yksilöllisten
erojen näkeminen ja huomioiminen on ohjaajan keskeinen tehtävä.
3. Kokemuksellisuus on tärkeä osa ihmistä ja se on yksi ihmisen keskei-
simmistä ulottuvuuksista. Rationaalisen ajattelun korostuksen aikakau-
della on tärkeä kiinnittää riittävää huomiota myös kokemuksen ja tun-
teiden maailmaan.

4. Konkreettinen toiminta on useille ihmisille kanava, jonka avulla parhaiten opitaan. Toiminnallisuus on iso osa ihmisen elämää, joten toiminnalliset osuudet ovat tärkeitä keinoja saada tietoa ihmisen arvoista ja ajattelusta.
5. Ihminen on sosiaalinen yksilö. Elämän aikana luodut sosiaaliset suhteet ovat tärkeässä asemassa hänen elämässään. Ihmisen elämäkululle suurena merkityksenä nähdään hänen suhteensa perheeseen, sukuun ja lähiyhteisöihin. Ihmisten sosiaalisia verkostoja voidaan ohjauksessa hyödyntää siten, että ne nähtäisiin tukiverkostoina, joihin on mahdollista tukeutua ongelmatilanteita ratkaistaessa.
6. Ihmisen suhde biologiseen ulottuvuuteen vaihtelee kulttuurista toiseen. Biologiset tarpeet ovat ihmisillä hyvin samanlaiset, mutta niiden merkitykset vaihtelevat ja mm. uskonto osaltaan ohjaa ja säätelee ihmisen suhdetta ruokaan ja seksuaalisuuteen.
7. Hengellinen ulottuvuus, uskonnollinen vakaumuksellisuus, on maallistumisen vuoksi ohjaajalle mahdollisesti tuntematon osa-alue. Hengellisyydellä voi olla kuitenkin suuri merkitys ohjattavilla asiakkaille. Tieto eri uskontokunnista vähentää ennakkoluuloja ja pelkoja, ohjattavan kanssa keskustelu muuttuu myös luontevammaksi.
8. Poliittisen toiminnan aktiivisuus vaihtelee huomattavasti ryhmien sisällä. Osalle poliittinen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen ja asioiden edistäminen voi olla tärkeä osa elämää.

Tutkimukseen osallistuneen naiset olivat peräisin islamilaisesta kulttuurista ja lähtömaanaan heillä kaikilla oli Irak. Kanervon ja Saarisen (2004, 48) mukaan arabimaihin lukeutuvassa Irakissa noin 97 prosenttia väestöstä on muslimeja. Tästä määrästä voidaan erotella vähemmistönä olevat sunnimuslimit sekä enemmistönä näkyvät shiiamuslimit. Lisäksi Irakissa on uskonnollisia vähemmistöjä kuten mandealaisia ja kristittyjä. Kanervon ja Saarisen (2004, 48) mukaan Irakista Suomeen muuttaneista suurin osa on muslimeja. Joukkoon kuuluu tosin myös selkeänä vähemmistönä näkyvä osa kristittyjä sekä mandealaisia.

Tapakulttuuri vaihtelee muslimien keskuudessa sen mukaan, kuinka voimakkaasti henkilöt noudettavat ja tulkitsevat islamin sääntöjä. Tutustuin etukäteen alustavasti kulttuuriin liittyviin asioihin ja huomioonotettaviin käytäntöihin, jolloin pystyin paremmin vastaamaan kulttuurin ominaispiirteiden tuomiin uusiin haasteisiin. Poimin kirjallisuudesta yleisimpiä juuri ryhmän toimintaan mahdollisesti vaikuttavia ominaisuuksia. Seuraavaksi esitetyt seikat täydentävät Puukarin ja Korhosen laatimaa listan kohtaa sosiaalisista suhteista.

Kanervon ja Saarisen (2004, 49) mukaan islamilainen käsitys naisen ja miehen rooleista on yhteneväinen islamin oppien kanssa. Naisen rooli on huolehtia kodista ja lapsista, hän ei käy töissä kodin ulkopuolella. Akarin ja

Tiilikaisen (2004, 18) mukaan tämä sukupuolirooli on kuitenkin muuttamassa ja myös naisille hyväksytään työssäkäynti kodin ulkopuolella. Kulttuurissa vallitsee myös vahva yhteydenpito läheisiin ihmisiin ja vieraanvaraisuus ihmisiä muita kohtaan. Tällainen käytös mielletään kulttuurin perushyveeksi. (Kanervo & Saarinen 2004, 48–50.)

4 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA AINEISTONKERUUMENETELMÄT

Tässä osiossa avaan opinnäytetyön tutkimusaihetta ja esitän tutkimuskysymykset. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa on hyödynnetty menetelminä ryhmähaastattelua, kontrolloitua kyselyä ja osallistuvaa havainnointia, joita avaan tutkimuskysymisten esittämisen jälkeen. Koko tutkimuksen ajan aineistoa tallennettiin tutkimuspäiväkirjaan, josta kerron luvun lopussa.

4.1 Opinnäytetyön idean lähtökohdat ja tutkimuskysymykset

Ideani opinnäytetyöhön lähti siis Trúrenin (2014) kirjoittamasta uutisesta, jossa kerrottiin maahanmuuttajavanhuksen arkuudesta liikkua suomalaisessa luonnossa. Tutkimuksessa oli selvitetty, että ikääntyvät maahanmuuttajat liikkuvat selkeästi suomalaisia ikätovereitaan vähemmän. Uutinen raotti liikkumisen vähyyden syiksi muun muassa liikkumisen vierauden sekä erinäiset pelot. Thúrenin (2014) haastatteleman Rönkön mukaan liikkumisen vähyyteen liittyvät seikat ovat pitkälti käytännönläheisiä. Rönkkö kertoo pukeutumisessa esiintyvien ongelmien liittyvän lähinnä ulkoiluolosuhteiden ja vaateen lämmöneristyksen ristiriitaan. Pitkän hameen ja huivin hän näkee pelkästään hidasteena. Asiaankuuluvan pukeutumisen lisäksi haasteena on maahanmuuttajan epätietoisuus luonnonkäyttöoikeudesta. Maahanmuuttaja voi tuoda mukaan myös pelkoja, jotka ovat epärealistisia Suomessa. Rönkkö nostaa esimerkkeinä maahanmuuttajan pelon järvessä eläviä krokotiilejä kohtaan.

Halusin lähteä tutkimaan maahanmuuttajan luontosuhdetta ja sitä, kuinka ohjattu luontotoiminta vaikuttaa heidän luontosuhteeseensa. Tutkimuksessa on tarkoitus löytää vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Millaista tietoa/taitoa maahanmuuttaja kaipaa liittyen luontoon ja luonnossa liikkumiseen?
- Millainen merkitys uuden kotimaan luonnolla on maahanmuuttajan elämässä?
- Millainen ohjattu luontotoiminta auttaa luontosuhteen vahvistamisessa?

4.2 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Määriteltäessä käsitettä laadullinen tutkimus on huomioitava, että käsitteen määritelmä on opaskohtainen. Määritelmä esitetään näkökulmasta, joka ohjaa oppaan tulokintoja. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 17). Tässä yhteydessä käytän Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2009) näkemystä kvalitatiivisesta tutkimuksesta.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellista elämää ja tutkittaessa otetaan huomioon, ettei monimuotoista todellisuutta lähdetä pirstaloimaan. Hirsjärvi yms. (2009, 161) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen tutkimuskohdetta on pyrittävä kuvaamaan kokonaisvaltaisesti.

Kvalitatiivisen tutkimuksessa suositaan aineistonkeruumenetelmiä, joiden avulla tutkittavien ääni saadaan esille. Aineistonkeruumenetelmällä eli tutkimusmenetelmällä tarkoitetaan tapaa tai käytäntöä, jolla havainnot kerätään. (Hirsjärvi ym. 2009, 183.) Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelminä hyödynnettiin ryhmähaastattelua ja havainnointia. Tutkimuksen aikana aineistoa tallennettiin kenttäpäiväkirjaan.

4.3 Haastattelu

Haastattelu on ainutlaatuinen tiedonkeruumenetelmä, jossa tutkittavan kanssa ollaan suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa (Hirsjärvi ym. 204). Eskolan ja Suorannan (2008, 85) mukaan haastattelu on eräänlaista keskustelua, joka käydään tukijan aloitteesta ja hänen johdattelemanansa. Haastattelun suurimpana etuna pidetään muun muassa sen joustavuutta, joka näkyy mm. siinä, että aineiston keruuta voidaan säädellä tilanteen mukaan. Tutkijalla on mahdollisuus vaikuttaa haastattelurunkoon ja esittää tarkentavia kysymyksiä haastattelun aikana, mikäli jokin asia vaatii lisäselvennystä. (Hirsjärvi ym. 2009, 204.) Haastattelu valittiin opinnäytetyön tiedonkeruu menetelmäksi juuri kielellisen vuorovaikutuksen mahdollisuuden vuoksi. Haastattelutilanteessa olevat tutkittavat eivät puhuneet äidinkielellään suomea, joten haastattelutilanne antoi mahdollisuuden kysymysten avaamiseen, mikäli alkuperäisen kysymyksen muoto koettiin haastavaksi.

Haastattelu voidaan toteuttaa yksilö- tai ryhmähaastatteluna sekä ryhmähaastattelun alalajeiksi lueteltuina pari- ja täsmäryhmähaastatteluna. Näitä haastattelu-muotoja voidaan käyttää toisiaan täydentävinä. (Hirsjärvi ym. 2009, 61, 210.)

Ryhmähaastattelussa, Alasuutarin (2011, 153) mukaan ryhmä hyödyntää arkielämän tuttua vuorovaikutustilanteen mallia. Keskustelussa nousevat esille yksilöitä yhdistävät tekijät, kun taas erovaisuudet ja henkilökohtaisuudet jäävät pois. Ryhmähaastattelu kehittyy haastattelijajohtoisesta haastattelusta keskusteluun, jossa ryhmän jäsenet lähtevät tiedustelemaan asioita toisiltaan. Tutkijalle avautuu täten tilanne, jossa hän pääsee kuulemaan ryhmän jäsenten välistä kiistelyä ja ryhmän pohdintaa sopivasta suhtautumistavasta käsiteltävään asiaan. Ryhmähaastattelussa tutkijalle saattaa syntyä olotila, jossa hän ei täysin ymmärrä mistä ryhmän jäsenten välisessä keskustelussa ja kiistelystä on kyse. Alasuutari kuitenkin mainitsee, että juuri

tämäntyyppiset tilanteet ovat erityisen arvokkaita. Tutkijalle avautuu mahdollisuus selvittää hänelle itselleen epäselviksi jääneitä asioita heti tuoreeltaan haastattelutilanteessa selventävien kysymysten avulla. (Alasuutari

Opinnäytetyössä käytettyä ryhmähaastattelutoteutusta voidaan pitää tehokkaana tiedonkeruumuotona, jolla on mahdollista saada tietoja usealta henkilöltä samaan aikaan (ks. Hirsjärvi ym. 2009, 204). Ryhmähaastattelun käyttöä tässä opinnäytetyössä puoltaa myös tutkittavan ryhmän heikko suomenkielen taito. Haastattelutilanteessa käytettävissä ei ollut tulkkia, joten osittain ryhmän tuella heikommin suomea puhuva tutkittava pystyi välittämään vastauksensa haastattelukysymyksiin.

Haastattelutyyppinä voidaan jaotella sen mukaan kuinka tiukasti kysymykset on aseteltu ja kuinka paljon tutkija ohjailee haastattelutilannetta (Eskola & Suoranta 2008, 86). Opinnäytetyössä on käytetty puolistrukturoitua haastattelua, jossa Eskolan yms. mukaan kysymykset ovat samat ilman valmiita vastausvaihtoehtoja. Ryhmähaastatteluja varten luotiin runko kysymyksistä, jotka esitettiin ryhmälle tässä etukäteen suunnitellussa järjestyksessä. Kysymysten muotoa jouduttiin haastattelun aikana osittain muuttamaan, jotta ne avautuisivat haastateltaville. Muutoksessa oli kysymys lähinnä haastaviksi koettujen sanojen synonyymien käytöstä.

4.4 Osallistuva havainnointi

Osallistuvalla havainnoinnilla tarkoitetaan aineiston keruutapaa, jossa tutkija toimii aktiivisesti tutkittavan ryhmän parissa. Tutkija osallistuu ryhmän toimintaan, mutta osallistumisen aste voi vaihdella. Täydellisessä osallistumisessa tutkija pyrkii hakeutumaan täydellisesti ryhmän jäseneksi. (Hirsjärvi 2009, 216–217.) Tällöin tutkijalla on Grönforsin (2010, 155) mukaan ikään kuin kaksoisrooli, jossa hän on sekä tutkija että ryhmän jäsen. Toisessa vaihtoehdossa tutkijan asemaa havainnoijana korostetaan ja hän tekee havainnoinnin ja ryhmän elämään osallistumisen ohessa tutkittavilleen kysymyksiä (Hirsjärvi 2009, 216–217).

Osallistuva havainnointi on subjektiiivista toimintaa, jossa kerätyt havainnot ovat tutkijan omaa tulkintaa. Tutkittavaa aihetta havainnoidaan valikoivasti ja kaikkea ei ehditä huomata tai nähdä. Esimerkiksi ennako-odotukset voivat suunnata havainnointia, jolloin muut asiat jäävät huomioimatta. Havainnoija voi myös elämäkokemuksensa vuoksi päätellä tutkittavien käyttäytymisestä heidän persoonallisuuttaan. Myös havainnoijan aktiivisuustasolla on vaikutusta havainnointiin (Eskola & Suoranta 2008, 102.)

Havainnoinnin ongelmana voidaan nähdä havainnoinnin kohteena olevan ryhmän häiriintyminen. Näissä tapauksissa havainnoijan läsnäolo voi Hirsjärvi ym. mukaan muuttaa tilanteen kulkua, jolloin ryhmän käyttäytyminen muuttua normaalista poikkeavaksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 213.) Grönforsin (2010, 157) mukaan havainnoinnin ja osallistuvan havainnoinnin etu muihin menetelmiin on, että niiden avulla tieto kytkeytyy paremmin sen kontekstiin. Havainnoinnin avulla voidaan vahvistaa esimerkiksi suullisesti saatua tiedonantoa.

Tässä opinnäytetyössä havainnointia käytettiin tutkimusmenetelmänä järjestettyjen luontoretkien havainnoinnissa. Retkillä pyrittiin tarkkailemaan niiden aikana vallinnutta tunnelmaa sekä retkeen osallistuneiden aktiivisuutta. Omat haasteensa havainnointiin toi se, että olin samalla ryhmän ohjaaja että havainnoija. Varsinaista havainnointilomaketta retkien aikana ei käytetty, vaan havainnot kirjattiin välittömästi retken jälkeen ylös tutkimuspäiväkirjaan. Havainnoinnissa keskityttiin tarkkailemaan ryhmän aktiivisuutta ja retken aikana vallinnutta tunnelmaa.

4.5 Kontrolloitu kysely

Tässä opinnäytetyössä kontrolloitu kyselyä on hyödynnetty tutkimuksen loppuvaiheessa lyhyen kontrolloidun kyselyn avulla. Hirsjärven ym. (2009, 196–197) mukaan kontrolloidulla kyselyllä tarkoitetaan tilannetta, jossa tutkija itse jakaa kyselyt henkilökohtaisesti tutkittaville ja selostaa kyselyä sekä vastaa kyselyyn vastaavien henkilöiden kysymyksiin. Yleisesti vastaajat täyttävät samansa lomakkeet omalla ajallaan palauttaen ne myöhemmin tutkijalle. Tässä opinnäytetyössä käytetty kysely palautettiin edellisestä tiedosta poiketen heti kokoontumiskerran päätyttyä. Kysymysten muodoksi valikoituivat monivalintakysymykset. Hirsjärven ym. (2009, 199) mukaan monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaaja valitsee niistä sopivimman rengastamalla tai merkitsemällä rastin haluttuun vaihtoehtoon.

4.6 Tutkimuspäiväkirja

Koko tutkimuksen ajan työväliseinä käytettiin tutkimuspäiväkirjaa. Tutkimuspäiväkirja toimii Hirsjärven ym. (2009, 45) mukaan apuväliseinä tutkimuksen edistymisessä ja seurannassa. Tässä opinnäytetyössä tutkimuspäiväkirjaan koottiin haastatteluissa esiin nousseet asiat heti haastattelutilanteessa. Merkinnät jäsentyvät aihealueittain, jolloin niiden tulkinta tutkimuksen analysointivaiheessa toimisi sujuvasti. Jokaisen kokoontumiskerran päätteeksi keräsin ylös myös tiedon osallistujien määrästä ja kirjoitin ylös muita tarpeellisia huomioita.

Luontoretkien jälkeen kirjoitin kenttäpäiväkirjaa heti kokoontumisen jälkeen. Luontoretkien havainnoinnin kohteeksi olin valinnut etukäteen tunnelman ja osallistumisaktiivisuuden tarkkailun, joten palasin näihin seikkoihin syvemmin tutkimuspäiväkirjassani. Tekemiäni näköhavaintoja tukivat myös rekien aikana kuullut kommentit, joita pyrin parhaani mukaan tallentamaan osaksi kenttäpäiväkirjaa. Tutkimuspäiväkirjan aineistoa käsitellään osana lukuja 7.2, 7.3 ja 8.

5 YHTEISTYÖTAHO JA LUONTORYHMÄN KOKOAMINEN

Tässä luvussa kerron tarkemmin työelämäyhteydestä Tampereen Nuorten Naisten Kristillisestä Yhdistyksestä ja sen järjestämästä Kansainvälisten

naisten olohuone- kurssista, josta tutkimukseen osallistuneet naiset tavoitettiin. Tämän jälkeen kerron luontoryhmän kokoamisesta.

5.1 Tampereen Nuorten Naisten Kristillisten Yhdistys

Alustavien sähköpostitiedustelujen jälkeen löysin kaksi varteenotettavaa työelämäyhteyttä, joista toinen karsiutui pois, sillä ryhmään ei saatu mukaan osallistujia. Työelämäyhteydeksi muodostui lopulta Tampereen Nuorten Naisten Kristillinen Yhdistys, Tampereen NNKY. Yhdistyksen tiloissa toimii erilaisia monikulttuurisia ryhmiä, joista kansainvälisten naisten ryhmä valikoitui potentiaalisiksi kohderyhmäksi. Lisäksi suomenkielen ja kulttuuriryhmissä nähtiin olevan ihmisiä, joita tutkimukseen osallistuminen nähtiin mahdolliseksi.

NNKY-liike on saanut alkunsa 1800-luvun puolen välin jälkeen Englannissa. Suomeen NNKY:n syntymävuodeksi määrittyy vuosi 1896, jolloin perustettiin Suomen ensimmäinen yhdistys Helsinkiin. Tästä yhdistyksestä tuli myöhemmin Suomen NNKY:n keskusyhdistys. Helsingin keskusyhdistys toimi vuoteen 1905 paikallisyhdistysten, eli haaraosastojen vastaanottajana sekä osastojen sääntöjen hyväksyjänä. Myöhemmin vastuu siirtyi paikallisyhdistysten valitsevalle johtokunnalle. (Karkkola & Perttu 2003, 11.)

NNKY:n historia Tampereella alkoi vuonna 1903. Tampereen NNKY:llä on tällä hetkellä jäsenrekisterissään noin 550 jäsentä ja se on täten Suomen suurin NNKY:n paikallisyhdistys. Kristilliseltä arvopohjalta toimivan yhdistyksen tarkoituksena on ollut toimia nuorten naisten parhaaksi. Toimintamuodot ovat vaihdelleet vuosikymmenten kuluessa. Tampereen NNKY on pyrkinyt reagoimaan yhteiskunnassa tapahtuviin muutoksiin ja päivittämään toimintaansa niin, että se vastaisi sen päivän ihmisten tarpeisiin. Yhdistys on yli sadan toimintavuotensa aikana toiminut sekä tyttöjen että naisten ja vanhusten parissa. Tarjottu toiminta on pitänyt sisällään muun muassa sosiaalisia palveluja, tapahtumia sekä harrastustoimintaa. (Tampereen NNKY 2015.)

5.2 Kansainvälinen naisten olohuone-kurssi

Kansainvälinen naisten olohuone-kurssi on Tampereen NNKY:n järjestämä maahanmuuttajanaisille suunnattu ryhmä. Kerran viikossa järjestettävän kahden tunnin pituisen kurssin toiminta-ajatuksena on ollut tarjota maahanmuuttajanaisille mahdollisuus suomen kielen harjoitteluun, yhteiskuntatietojen omaksumiseen sekä uusien taitojen ja tietojen oppimiseen. Näiden lisäksi tarjotaan mahdollisuus vertaistuen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemiseen. (Muilu, sähköpostiviesti 30.3.2015.)

Kurssilla olevan toiminnan tavoitteet ovat monipuoliset. Järjestetyssä toiminnassa pyritään kokonaisvaltaiseen ihmisen huomioimiseen ja hänen elämänlaatunsa parantamiseen. Kurssilla mukana olevia naisia pyritään rohkaistamaan, jotta he uskaltaisivat lähteä hyödyntämään omia lahjojaan.

Kurssilla pyritään osittain keskittymään suomenkielen taidon parantamiseen erilaisten keskustelujen ja toiminnallisuuden avulla. Lisäksi kurssiohjelmassa on mukana osioita, joilla tarjotaan mahdollisuutta suomalaisen yhteiskuntaan ja sen käytäntöihin tutustumiselle. Naisia pyritään kokoontumiskertojen aikana kannustamaan terveellisten elämäntapojen pariin ja heille välitetään tietoa liikunnan tärkeydestä. Lisäksi erilaiset kädentaitomenetelmät toimivat kurssilla motoriikan kehittämisen välineenä. (Muilu, sähköpostiviesti 30.3.2015.)

5.3 Luontoryhmän alkutaival

Nimesin tutkimusta varten kootun ryhmän luontoryhmäksi. Aiheenesittelyä varten olin suunnitellut mahdollisimman selkokielisen esityksen aiheestani. Saamieni alkutietojen mukaan ryhmät osaavat suomenkieltä vaihtelevasti, joten pyrin pitämään esittelyni selkeänä. Esityksessä kerroin lyhyesti opinäytetyön aiheestani sekä esittelin alustavan aikataulun. Ensimmäisen esittelytilaisuuden pidin kansainvälisten naisten avoimelle ryhmälle 26.11.2014. Esittelyn jälkeen keräsin yhteystiedot aiheesta kiinnostuneilta. Aiheeni ei herättänyt ryhmässä suurta kiinnostusta, sillä noin 14 hengen ryhmästä mukaan ilmoittautui kaksi.

Järjestin uuden tapaamisen kansainvälisten naisten ryhmään 1.12.2014. Ryhmässä oli läsnä yksitoista naista. Suurin osa ryhmäläisistä oli samoja kuin edellisellä kerralla, mutta avoimen ryhmästatuksen vuoksi ryhmään oli liittynyt myös uusia henkilöitä. Esittelyn jälkeen ryhmästä löytyi kolme kiinnostunutta. Tässä vaiheessa kokosin viiden hengen ryhmän yhteen ja sovimme tammikuussa alkavan ryhmän aikatauluista. Kolmannen esittelytilaisuuden pidin suomen kielen ja kulttuurin opetusryhmälle. Tästä kyseisestä ryhmästä mukaan ilmoittautui kolme kiinnostunutta.

Ryhmän koko ennen varsinaista aloituskertaa oli tässä vaiheessa kahdeksan henkilöä. Pidin ryhmän kuitenkin avoimena, sillä ihmiset olivat kiinnostuneita keskustelemaan luonnosta ja luonnossa liikkumisesta, mutta eivät varsinaisesti halunneet sitoutua ryhmän jäseniksi. Ryhmä koostui kulttuuri- taustoiltaan irakilaisista sekä turkkilaisista.

6 HAASTATTELUT TOIMINNANSUUNNITTELUN TUKENA

Tässä luvussa avaan ryhmähaastattelulla saatuja tuloksia. Haastattelut toteutettiin ryhmähaastatteluina viitenä erillisenä kertana ja haastattelujen kesto oli noin puolesta tunnista yhteen tuntiin. Jokaisella kerralla haastatteluilla oli oma aihealue. Ensimmäisellä kerralla ollutta aihealuetta käsiteltiin kahtena erillisenä kertana osallistujakadon vuoksi. Seuraavat kolme haastattelukertaa aiheineen toteutettiin yhden kerran. Haastattelut järjestettiin 7.1.–11.2.2015 välisenä aikana. Haastattelut toteutettiin suomeksi, mutta tukena käytettiin jonkin verran arabiankielistä sanastoa. Haastatteluaineistoa hyödynnettiin ryhmän tarpeiden arvioinnissa suunnitellessa ohjattua luontotoimintaa.

6.1 Haastattelun lähtökohdat

Opinnäytetyön aineiston keruuta toteutettiin käyttämällä ryhmähaastattelua. Kerätty aineisto toimi avainasemassa suunniteltaessa toiminnallista osuutta, näin voitiin vastata asiakasryhmän ilmaisemiin tarpeisiin ja mielenkiinnonkohteisiin. Haastattelukerroilla luonnossa liikkumista käsiteltiin erilaisista näkökulmista, jolloin saamani materiaali kattoi tiivistetysti henkilöiden mielenkiinnonkohteet luonnossa, aiemmat luontokokemukset lähtömaastaan ja kokemukset Suomen luonnosta. Lisäksi aineiston avulla saatiin selville syitä, jotka ovat esteenä luonnossa liikkumiseen. sisällöistä. Jokaisen haastattelukerran jälkeen ryhmällä oli myös vapaasana kertoa ideoitaan ja toiveitaan tulevien luontoretkien sisällöistä.

6.2 Ryhmähaastattelu kuvakortein

Ensimmäisen kokoontuminen toteutettiin alkuperäisen suunnitelman mukaan tammikuun alussa 7.1.2015. Aiheina ensimmäisellä kerralla oli käsitellä luonnossa liikkumista ja ryhmäläisten omia luonnon käyttötapoja. Kokoontumisen aikana ryhmänjäseniltä kerättiin mielipiteitään liittyen Suomen luontoon. Ensimmäiselle kokoontumiskerralle paikalle saapui kaksi osallistujaa. Yksi kieliryhmäläisistä mukaan ilmoittautuneista perui tulonsa ja loput jättivät tulematta. Tässä vaiheessa rajasin kieliryhmän pois kokoonpanosta ja päätin keskittyä toimimaan pelkästään kansainvälisten naisten ryhmästä tulleiden irakilaisista naisten parissa. Ryhmään osallistuneet henkilöt olivat asuneet Suomessa 10–20 vuotta.

Lähdin toteuttamaan tiedonkeruuta ryhmähaastatteluna. Haastattelun tukena hyödynsin luontoaiheisia kuvakortteja. Tässä vaiheessa halusin karvoittaa ryhmänjäsenten kiinnostusta luontoa kohtaan. Tarkoituksena oli, että haastattelussa kerätty aineisto toimisi ikään kuin asiakastarpeiden arviointina. Tavoite haastattelun aikana oli löytää ryhmäläisten mahdollisia luontoon liittyviä pelkoja sekä kiinnostuksen kohteita, jolloin pystyisin suunnittelemaan asiakkaiden tarpeita vastaavaa toimintaa. Osallistujakadon vuoksi järjestin tämän haastattelun kahtena erillisenä kertana.

Osallistujamäärä toisella kerralla oli viisi. Paikalla olivat edellisen viikon kokoontumisesta pois olleet henkilöt sekä muutama, joka ei ollut aiemmin ilmaissut kiinnostustaan luontoryhmää kohtaan.

Haastattelu eteni seuraavien kysymysten avulla:

- Millaiseksi määrittelet luonnossa liikkumisen?
- Millainen luonnossa liikkuja olet?
- Millaisista asioista pidät Suomen luonnossa?

Ajatukset luonnossa liikkumisesta myötäilivät hyvin paljon omaa näkemystäni luonnossa liikkumisesta. Aihetta lähdettiin avaamaan pohtimalla, mitä suomalainen tekee, kuin hän menee liikkumaan luontoon. Tämän jälkeen ryhmä pohti luonnossa liikkumista omata kohdaltaan. Alla olevaan taulukoon 1 on listattuna keskustelussa nousseet asiat.

Taulukko 1. Luonnossa liikkuminen

Luonnossa liikkuminen	<ul style="list-style-type: none"> - juoksu - kävely - lenkkeily koirien kanssa - mökkeily - hiihto - lumileikit - marjojen poiminta
Millainen luonnossa liikkujat olet	<ul style="list-style-type: none"> - kauneuden katse- lija - lumileikit lapsen kanssa - luonnon rauhasta ja hiljaisuudesta nauttiminen - yksinolo luonnossa - luonto on minulle lääkettä - ruuanlaitto ulkona - miehet kalastavat - mattojen pesu ulkona

Ryhmän mielenkiinnon kohteita Suomen luonnosta selvitettiin käyttäen apuna kuvakortteja. Toteutetusta haastatteluaineistosta voitiin löytää selkeitä teemoja, joita pystyttiin hyödyntämään toiminnansuunnittelussa. Tarkemmat tulokset löytyvät liitteestä 1.

Linnut-teemaan (6) liittyvä toiminta koettiin haastatteluaineiston valossa kiinnostavimmaksi. Toiseksi eniten kiinnostusta tuotti hyvinvointiteema (4), sekä muut eläimet (4) puut-teemaan (3) sopivia aiheita oli haastatteluaineistossa neljänneksi eniten. Loput teemat esiintyivät kahdesta yhteen kertaan. Maisema(2), vuodenajat (2), harrastus (2), luonnonantimet(1), turvallisuus(1), asuinympäristö(1). Nämä kolme eniten kiinnostusta herättänyttä teemaa hyödynnettiin luontoretkien suunnittelusta, josta kerron tarkemmin luvuissa 7.2 ja 7.3.

6.3 Vuodenaikojen vaikutus luonnossa liikkumiseen

Rajasin aihetta seuraavalla kerralla neljän vuodenajan teemaan. Ryhmähaastattelun aikana pyrin selvittämään vuodenaikojen vaikutusta luonnossa

liikkumiseen. Halusin selvittää, millaiset tekijät vaikuttavat luonnossa liikkumisen määrään ja synnyttääkö eri vuodenaikat liikkumista estäviä pelkoja. Teetin kokoontumiskerran alussa kyselyn, jossa ryhmän jäsenet pääsivät värilapuin määrittelemään, kuinka mielellään he tiettyinä vuodenaikoina luonnossa liikkuvat. Pöydälle oli aseteltu neljä eri vuoden aikoa kuvaavaa luontokuvaa, joiden päälle värilaput sijoiteltiin. Tarkoituksena oli siis viestittää värilapun avulla, kuinka mieluiseksi luonnossa liikkumisajankohdaksi eri vuoden ajat nähdään. Täten jokaiseen vuoden aikaan asetettiin yksi värilappu kuvaamaan henkilön mielipidettä. Värilappujen merkitykset olivat seuraavat:

Eniten – Punainen
 Melko paljon – Vaaleanpunainen
 Melko vähän – Keltainen
 Vähän – Vihreä

Tämän jälkeen kävin haastattelukierroksen, jossa jokainen osallistuja sai vastata esittämiini kysymyksiin, joissa pureuduttiin syihin liikkumismäärän suuruuteen/vähyyteen. Ryhmänjäsenet pääsivät myös kertomaan omia liikunta/ulkoilumieltymyksiään tiettyinä vuodenaikoina. (Taulukko 2.)

Vuodenaajoista kesä koettiin osallistujien keskuudessa ylivoimaisesti miellyttävimmäksi ajankohdaksi liikkua luonnossa. Selkeästi pohdintaa vaativa tilanne tuli vuodenaajoista syksyn ja kevään kohdalla, jossa naiset jäivät miettimään pidemmäksi aikaa, vuodenaikojen hyviä ja huonoja puolia. Äänet hajautuivat tässä tapauksessa kevään eduksi, jolloin se sijoittui sijalle kaksi ja syksy sijalle kolme. Talvi koettiin kaikkein epämiellyttävimmäksi ja haasteellisimmaksi vuodenaajaksi luonnossa liikkumiseen.

Vuodenaikat-teemaan keskustelussa nousseet asiat on listattu taulukkoon 2.

Taulukko 2. Kokemukset vuodenaajoista

	Koetut hyvät puolet	Koetut huonot puolet
Kesä	<ul style="list-style-type: none"> - aurinko - kesäsade - mahdollisuus ruuanlaittoon ulkona - matkustaminen - metsässä liikkuminen - rannalla liikkuminen 	<ul style="list-style-type: none"> - hyönteiset

Kevät	<ul style="list-style-type: none"> - kevätaurinko - päivien pidentyminen - luonnon herääminen: kukat, tuoksut, linnut - ulkona istuminen 	<ul style="list-style-type: none"> - lumen sulamisesta aiheutuva liukkaus - allergiat - kylmyys
Syksy	<ul style="list-style-type: none"> - ruska - ulkoilu puistossa - sienestys ja halu oppia lisää sienestyksestä 	<ul style="list-style-type: none"> - syyspukeutuminen - flunssa, yms. sairaudet - vesisade - kova, kylmä tuuli
Talvi	<ul style="list-style-type: none"> - talviaktiviteetit lasten kanssa. (pääpaino on lapsen osallistumisessa) 	<ul style="list-style-type: none"> - kylmyys - liukkaus - lyhyt päivänpituus - pimeys - talvipukeutuminen

6.4 Lähtömaan luonto

Kolmannella kokoontumiskerralla aiheena oli lähtömaan luonto. Aihetta käsiteltiin ryhmähaastattelun avulla. Lisäksi tiedonhankinnassa hyödynnettiin kuvakortteja. Haastattelussa ryhmänjäseniltä selvitettiin lähtömaassa Irakissa olevaa luontoa ja sen hyödyntämistä osana elämää. Lisäksi kokoontumiskerran aikana selvitettiin, millainen merkitys luonnolla on ryhmänjäsenille ollut lähtömaassa. Haastattelun aikana osallistujat pystyivät hyödyntämään luontoaiheisia kuvakortteja puheensa tukena. Kokoontumiskerran lopuksi ryhmänjäsenet muistelivat vapaamuotoisesti sitä, millainen käsitys heillä oli ollut Suomesta ennen tänne saapumistaan.

Haastattelun myötä kävi ilmi, että luonto lähtömaassa merkitsi heille hyvin pitkälle puutarhan hoitoa ja kasvien viljelyä. Luonto koettiin elinkeinon mahdollistajana, eikä niinkään virkistysympäristönä. Erilaiset viljelykasvit toistuivat ryhmänjäsenten puheessa uudelleen ja uudelleen. Naiset kertoivat kuinka kodin välittömässä läheisyydessä kasvoi taatelia, viikunaa ja erilaisia sitrushedelmiä. Luonto koettiin tärkeäksi ja sitä arvostettiin. Haastattelun aikana toistui jo heti ensimmäisten tapaamiskertojen aikana esiin tullut Suomen pitkä ja pimeä talviaika, joka Irakissa jää haastateltavien mukaan paljon lyhyemmäksi. Lähtömaan vuodenaajat näyttäytyivät haastateltavien puheessa positiivisina.

Tapaamiskerran lopussa käyty vapaamuotoinen keskustelu heidän käsityksistään Suomen luonnosta ennen tänne saapumista herätti ryhmässä hilpeyttä. Eräs ryhmänjäsenistä kuvaili luulleensa Suomen luonnon olevan kuin luonto Afrikassa. Toinen jäsenistä kertoi ensikohtaamisen Suomen luontoon nähdessään metsää lentokoneen ikkunasta. Hän kertoi ihmetelleensä, missä ihmiset asuvat, kun maisemana näyttäytyi sakea metsä. Lisäksi hän luuli ennen Suomeen saapumistaan, että Suomessa olisi aina lunta.

6.5 Kohti luontoretkiä

Viimeisellä lyhyellä sisätiloissa tapahtuneella kokoontumiskerralla johdatelin ryhmää luontoretkiäiheeseen. Ryhmän kanssa keskusteltiin vapaasti erilaisista Tampereen lähialueen retkipaikoista ja heidän kokemuksistaan niistä. Keskustelun aikana kerättiin tietoa siitä, millaisia paikkoja ryhmänjäsenet ovat Tampereen alueella ulkoilussaan hyödyntäneet. Lisäksi viritin ryhmää luontoretkitunnelmaan esittämällä heille lyhyen videokuvauksen omasta luontoretkikohteestani ja tuomalla heille tapaamiskerralle luonnosta keräämiäni materiaaleja. Tämän jälkeen jaoimme ajatuksia nähdystä videosta ja keskustelimme pöydällä olevista luontoelementeistä. Lopuksi informoin ryhmää siitä, että retkikohteet paljastetaan seuraavalla kerralla aikatauluineen.

Käydyn keskustelun aikana kävi selväksi, että Tampereen luontokohteet kuten Pyynikki, Hatanpää tai Suomensaari olivat ryhmäläisille tuttuja. Kaikki tosin eivät olleet vierailleet jokaisessa kohteessa. Kohteen läheinen sijainti kotiin nähden oli selkeä syy vieraila kyseisissä paikoissa. Naiset nostivat keskustelussa kuitenkin esille, että pitävät kyseisissä kohteissa vierailusta enemmän kesäaikaan. Luontoelementeistä keskusteltaessa kävi ilmi, että tavanomaisten puiden, kuten mänty, kuusi tai koivu olivat ryhmäläisille kyllä tuttuja, mutta he eivät onnistuneet löytämään näille suomenkielistä nimeä. Näiden tuomieni luontoelementtien tarkkailu kääntyi lopulta opastukseksi, jossa ryhmälle opetettiin luontosanastoa. Tämä ilmitullut tarve tullaan huomioimaan luontoretkiä suunniteltaessa.

7 LUONTORETKET

Tässä osiossa kerron retkikohteiden valintaan liittyvistä seikoista. Avaan luvussa saavutettavuuden ja fyysisen esteettömyyden käsitteitä, sillä näiden asioiden toimivuus oli keskeinen lähtökohta paikkojen valinnassa. Tämän jälkeen kerron toiminnallisen osuuden eli itse luontoretkien toteuttamisesta. Kuten aiemmin luvussa neljä mainitsin, luontoretkien aikana tehtiin osallistuvaa havainnointia kiinnittäen huomiota yleiseen tunnelmaan sekä ryhmäläisen aktiivisuuteen järjestettyihin toimintoihin.

7.1 Luontoretkikohteiden valinta

Luontoretket toteutettiin kahdessa kohteessa. Pohjatyötä kohteiden valinnan eteen tehtiin runsaasti. Tampereen seudun luontopaikat eivät minulle entuudestaan muutamaa kohdatta lukuun ottamatta olleet tuttuja, joten jalkauduin eri puolille Tamperetta tutkimaan ryhmälle soveltuvia luontoretkikohteita. Kohteita valitessa päädyin pohtimaan niiden soveltuvuutta juuri tälle kyseiselle luontoryhmälle.

Tärkeä huomioon otettava kriteeri retkikohteille oli se, että niiden tuli olla fyysisesti helposti saavutettavissa. Fyysisellä saavutettavuudella tarkoitetaan tässä tilanteessa sitä, kuinka helposti kohde on lähestyttävissä riippu-

matta henkilön ominaisuuksista. Fyysisesti hyvin saavutettava kohde tarjoaa kaikille mahdollisuuden saapua kohteeseen, sen ollessa esimerkiksi hyvien julkistenkulkuyhteyksien varrella (Jutila 2013, 117–119).

Paikkoja kierrellessäni tarkastelin niiden sijainnin lisäksi myös kohteen fyysistä esteettömyyttä. Fyysisellä esteettömyydellä tarkoitetaan tilannetta, jossa muun muassa toimiesteinen henkilö kykenee liikkumaan tasavertaisena muun ryhmän mukana (Tujula 2003, 12). Koin, että järjestetyn retki-kohteen on tärkeä olla miellyttävä kaikille ryhmän jäsenille. Ryhmässä oli mukana iäkkäämpiä osallistujia sekä äitejä lastenvaunuineen. Halusin, että retki tarjoaa vain kohtuullista fyysistä ponnistelua, sillä fyysistä räsitystä tärkeämpää oli nauttia luonnon monipuolisuudesta ja saada ympäristöstä esteettisiä elämyksiä. Pohdin myös, että epäsoviva ympäristö kohtuuttomine esteineen vähentää kiinnostusta luonnossa liikkumiseen ja vähentää mahdollisuutta saada positiivisia luontokokemuksia. Esteetön reitti takaa myös turvallisuuden tunteen pysymisen, jolloin itse toimintaa voidaan keskittyä mielestäni paremmin. Vuodenaikaa silmällä pitäen oli syytä myös kiinnittää huomiota reitin talvikunnossa pitoon ja liukkauden torjuntaan.

Kiinnitin huomioni myös luontokohteissa vallitsevaan äänitasoon. Kaupungin välittömässä läheisyydestä sekä vilkasliikenteisten ajoväylien sijainnista johtuen monille kaupunkiluontoretki-kohteille kantautui kohtalaisesti liikenteestä johtuva melu. Pohdin tätä seikkaa lähinnä sen vuoksi, että halu luonnon rauhasta nauttimiseen nousi ryhmästä esille. Halusin tarjota retki-kohteen, jossa ryhmä pääsisi hetkellisesti eroon tuosta jokapäiväisestä hälinästä ja mahdollisuus kuulla luonnon omia ääniä parantuisi.

Talviaika asetti omat haasteensa ryhmälle sopivien luontopolkujen löytämiselle, sillä useimmat luontopoluiksi/ulkoilureiteiksi merkityt kohteet olivat talviaikana ajettu hiihtoladuiksi, jonne kävellen liikkuvalla ei ollut asiaa. Useimmat kohteet karsiintuivatkin juuri tämän syyn vuoksi. Jatkoinkin kuitenkin sinnikkäästi ja lopputuloksena löysin kaksi paikkaa, jonne voin ryhmän kanssa lähteä.

Ensimmäinen kohde oli Härmälässä sijaitseva ulkoilureitti, joka kiertää pienen Vähäjärven ympäri. Kohde oli erittäin lähellä asutusta, mutta puusto peitti sen kohtalaisen hyvin. Yksi kolmannes reitistä kulki vilkkaasti liikennöidyn ajoväylän lähellä, mutta päätin tehdä tässä tilanteessa kompromissin, sillä paikka muuton oli varsin rauhaisa muilta osiltaan. Leveä kävelyreitti teki paikasta esteettömän myös lastenvaunujen kanssa liikkuville.

Toiseksi kohteeksi valikoitui Halimasjärven luontopolku, joka edellisen reitin tavoin kiertää pienen järven. Talvisaikaan järven ympärille oli painautunut leveähkö kävelyreitti, joka oli leveydeltään sopiva muun muassa lasten pulkalle. Paikka hyvin idyllinen ja poikkesi monilla tavoin kohteesta, luonto oli paikassa erityisen lähellä, vaikka metsä ympäröi tiiviisti polulla kuljettaessa. Kohteessa vallitsi myös rauhallinen, luonnon ääniä pääsääntöisesti sisältävä äänimaisema.

Lähdin suunnittelemaan toimintasisältöä luontoryhmälle näiden paikkojen ehdoilla. Kävin vielä reilu viikko ennen suunniteltuja retkiä tarkistamassa

paikkojen kunnon, sillä kevään eteneminen kohteissa mietitytti esteettömyyden vuoksi. Lumen sulamisen aiheuttama liukkaus koitui Halimasjärven luontoretkikohteen vaihtoon, sillä sulaneen lumen alta paljastuneet kapeat pitkospuut eivät olleet turvallisia liikkua liukkauden vuoksi eikä lasten kuljettaminen pulkassa ollut enää mahdollista. Lisäksi niiden kapeus olisi aiheuttanut liiallista haastetta lastenvaunujen kanssa liikkuville, mikäli pulkka olisi lähdetty korvaamaan vaunuilla. Härmälässä sijainnut Vähäjärven kohde säilyi retkikohteena.

Onnistuin nopeasti löytämään uuden kohteen peruuntuneen tilalle, sillä alussa toteuttamani laaja selvitystyön avulla löytämiäni varteenotettavia paikkoja oli jäänyt alkuperäisen suunnitelman ulkopuolelle. Päädyin suunnittelemaan luontoretken Pyynikin maastoon. Maasto on tunnetusti korkeuseroiltaan suurta, mutta pyrin suunnittelemaan retin niin, ettei siitä koituisi liiallista rasitetta retkeläiselle. Rauhallinen ulkoilureitti Pyhäjärven tuntumassa mahdollisti myös esteettömän liikkumisen.

7.2 Luontoretki 1

Molemmat luontoretkikohteet kerrottiin ryhmälle 18.2.2015 pienimuotoisessa infotilaisuudessa, jossa kerroin retkien sisällöistä jaon heille Härmälän luontoretken aikatauluista kertovan tulosteen. Tulosteesta kävi ilmi retken aikataulu lähinnä linja-autojen aikataulujen osalta sekä retken kestosta. Lisäksi tulosteesta ilmeni kohteen sijainti ja lähimmät linja-autopysäkit. Pyynikin luontoretkestä ryhmälle informoitiin retken sisältö, kokoontumispaikka ja – aika sekä tietoa retken kestosta.

Ensimmäinen luontoretki järjestettiin Härmälän Vähäjärvenpuistoon. Luontoretkeä edeltävänä päivänä 10.3.2015 otin kaikkiin luontoryhmän jäseniin yhteyttä muistuttamalla heitä tekstiviestillä seuraavan päivän retkestä. Retkeen osallistui kolme henkilöä. Siirtyminen kaupungin keskustasta luontoretkikohteeseen toteutettiin kaupungin linja-autolla. Linja-autopysäkki sijaitsee noin puolen kilometrin päässä itse puistosta.

Retken teemana olivat taajamametsässä kasvavat puut monine kiehtovine yksityiskohtineen. Valittu aihe tukee haastattelussa ilmennyttä kiinnostusta puihin. Lisäksi retken aiheena oli virittää aisteja kuuntelemalla luonnon ääniä. Hyvinvointi teemaa hyödynnettiin koko retken aikana, sillä siihen liittyneet yksityiskohdat (ks. liite 1) toteutuivat luomalla retkelle kiireettömän tunnelman, ja bongaustehtävän avulla tuettiin mahdollisuutta tutkia luontoa ja löytää vaikuttavia yksityiskohtia. Retken toteuttamista varten olin käynyt etukäteen valokuvaamassa reitin varrella olevia puita, kuvatuista puista määrittänyt retken pysähdyspaikat. Pysähdyspaikoilla oli määrä toteuttaa erilaisia aisteihin perustuvia harjoituksia ja tehtäviä. Kokosin ottamani puiden kuvat samalle arkille siihen järjestykseen, jossa ne polulla esiintyvät. Tämän kuvakartan avulla lähdin toteuttamaan ryhmälle puubongaus-retkeä.



Kuva 1. Luontoretken kuvakartta

Retken alussa toivotin ryhmän tervetulleeksi Vähäjärven puistoon sekä esitin heille karttaa apuna käyttäen kuljettavan reitin ja kerroin vielä retken kestosta. Viritin vielä kyselemällä heidän tuntemuksiaan alkavasta luontoretkestä, sekä tiedustelemalla kuinka moni on aiemmin käynyt kyseisessä puistossa. Kävi ilmi, että paikka oli kaikille osallistujille vieras. Ryhmässä vallitsi positiivinen ilmapiiri.

Alkutunnelmia kysellessä esiin nousi seuraavia asioita:

- ilo kauniista kevätauringosta
- tyytyväisyys lumettomasta kulkuväylästä
- keväinen maisema herätti muistoja Suomeen tuloajoilta
- lintujen laulua ihailtiin
- pelko maastossa olevista käärmeistä.

Annettuun bongaus tehtävään suhtauduttiin hyvin. Kaikille osallistujille jaettiin oma bongauspaperi, jossa yhteensä oli neljä etsittävää kohdetta. Alussa hieman herätti väärinymmärrystä se, ettei tarkoituksena ollut löytää kuvassa esiintyvää puulajia vaan juuri se puu, joka kuvassa oli. Bongaus tehtävän lisäksi annoin ryhmälle ohjeen katsoa ympäristöä ja löytää sieltä itseä kiinnostava ja viehättävä yksityiskohta. Tämän kohteen löydettyä osallistuja saa pysäyttää ryhmän ja esitellä löytämänsä kohteen.

Taulukkoon 3 olen kerännyt suunnitelman luontoretken aikana toteutetusta bongaus tehtävän sisällöstä.

Taulukko 3. Luontoretken pysähdyspaikat ja tehtävien aiheet

Kaksihaaraisuus	Pohdimme syitä puun haaroittumiselle, ja haaroittumisesta aiheutuvaa haittaa. Tunnistamme puulajin suomeksi
Monilatvaisuus	
Laho	Mitä hyötyä lahosta puusta vielä on?
Koivurivi	Millaisia kevään merkkejä paikalta löytyy?
Leppä	Millaisia ääniä kuulet? Mikä ääni on hallitsevin?
Käävät	Kääpälajien määrä yms. Keskustelua käävistä.
Koivu	Yhteen kasvaminen
Koivu	Palokoro, mitä puulle on tapahtunut?
Leppä	Kuorivika ja siitä aiheutuva muutos
Koivu	Kuuntele ja vertaa edelliseen kuuntelupaikan äänimaisemaan.
Raita	Puun tunnistaminen
Jäkälät	Katsele ympärillesi, mitä näet ja miltä mieltä olet näkemästäsi?
Puun pinta	Hyönteisen jäljet puunrungolla
Laho	Keskustelua lahopuun tarpeellisuudesta
Raita	Katkennut oksa, pahka
Ryhmä	Mitä näet, miltä näyttää?
Koivu	Mihin koivua voidaan hyödyntää?
Koivu	Mitä yksityiskohtia näet?
Koivu	Rungon muoto
Koivu	Mitä näet? Pidätkö näkemästäsi?

Ryhmä lähti keskittyneesti katselemaan ympäristöä ja hakemaan omista bongauspapereissaan olevia kohteita. Ryhmäläiset vertailivat löydöksiään käsissään oleviin kuviin ja hakivat myös tukea toisistaan varmistaakseen onko löydös oikea. Myös ohjaajaa työllistettiin löytöjen hyväksymisessä.

Iloisuus ja hyväntuulisuus olivat vahvasti läsnä, ja ryhmä hauskuutti toisinaan epäilemällä, etteivät kaikki kuvien kohteet taida olla enää edes kyseisessä puistossa tai joku on mennyt ja kaatanut bongattavat puut.

Äänimaisemia kuunnellessa ryhmä keskittyi hyvin ja ympäristöstä huomiointiin laajalti erilaisia ääniä. Kuuntelutehtävät myös hiljensivät ryhmää, sillä retken aikana ryhmä keskusteli paljon omalla kielellään. Ryhmä osoitti erityistä kiinnostusta puistossa laulavien lintujen nimistä. Tähän esiintyneeseen tarpeeseen vastasin kohtalaisella lintutietämykselläni.

Puiden pintastrukturi koettiin mielenkiintoiseksi. Pinnasta haluttiin saada myös tuntoaistillinen kokemus, jolloin pintoja kosteltiin ja niistä saatavaa tunnetta pyrittiin kuvailmaan. Eräs ryhmän jäsenistä ihastui pajun hopeiseen pintaan ja kuvaili sitä seuraavasti: ”*Tämä on kuin nahkaa. Kiiltävä nahka. Kaunis.*” Eniten esteettisiksi kokemuksiksi luokiteltavia tuntemuksia saavutettiin juuri jonkin puun pintaa katselemalla.

Itse ryhmäläisten mielenkiintoa herättäviä kohteita matkan varrelta löytyi yksi. Pysähdyimme ihailemaan punaisen sävytteistä pensasta, joka löytäjän mukaan näytti ikään kuin se olisi ollut tulella. Kohteen löytäjää kiehoitti puun kauniit punaisen sävyt. Tehtävä jäi hieman bongaustehtävän varjoon, eikä tietoa ryhmäläisiä itseään vaikuttaneista kohteista saatu tätä yhtä esimerkkiä lukuun ottamatta.

Retki päättyi aloituspisteen kohdille, jossa annoin ryhmän kertoa saamaansa kokemuksesta sekä tuntemuksia kuluneesta luontoretkestä. Ryhmä iloitsi retkestä. Keskustelussa nousi esille, että vaikei suurinta osaa luonnossa esiintyvistä lajeista tunnista, sai retkeltä kiinnostavaa tietoa. Eräs ryhmän jäsenistä avautui kertomalla, kuinka metsä antoi hänelle paljon hyvää. Hän näki metsän rauhoittumisen paikkana ja mahdollisuutena arjesta irtaantumiseen. Retkellä hän koki piristyneensä.

7.3 Luontoretki 2

Toinen luontoretki toteutettiin Pyynikin alueelle 13.3.2015. Ryhmä sai edellisen retken tavoin muistutusviestin tulevasta retkestä puhelimeensa. Aikaisemmin olimme ryhmän kanssa sopineet kokoontumispaikaksi Tampereen NNKY:n pääoven edustan, johon jokainen osallistuja varmasti löytäisi. Aamupäiväksi sovitun kokoontumisajankohdan paikkeilla ketään ei vielä näkynyt, kukaan ei ollut kuitenkaan perunut tuloaan. Retki käynnistyi 15 minuuttia myöhässä, jolloin koossa oli kuuden hengen luontoretkiryhmä. Retkelle osallistuivat naiset, jotka olivat olleet aktiivisesti mukana aiemmillä kerroilla sekä kaksi naista, jotka eivät olleet osallistuneet aiemmin. Ilmapiiiri lähtiessä oli iloinen ja hyväntuulinen. Jatkoimme ryhmänä kohti retkikohdetta.

Tälle retkelle olin suunnitellut sisällöksi lisää luonnon huomaamista aktiivisia tehtäviä muun muassa luontobingon ja puun lehtien bongailun muodossa. Lisäksi tutkittiin puita perinteisin metsätaitokilpailutehtävin ja hiljennettiin kuuntelemaan luonnon ääniä puiden kätköön. Olin suunnitellut

tehtäville etukäteen suorituspaikat, jotka määrittivät kuljettavan reitin. Järjestetty toiminta vastaa ryhmästä esiinnousseisiin kiinnostuksen kohteisiin; puut, hyvinvointi ja linnut.

Luontoretki alkoi perinteikkäästä suomalaisesta metsätaitotehtävästä, kun ryhmä pääsi arvuuttelemaan puistossa olevan merkityn puun pituutta. Tehtävä toimi hyvin jäänrikkojana, sillä ryhmässä oli tällä kertaa mukana myös pari henkilöä, jotka eivät juuri olleet osallistuneet aiemmin luontoryhmän kokoontumisiin. Arvuuttelun jälkeen lähdimme todistamaan puun pituutta mittaamalla sitä helpon keppi-tekniikan avulla. Opastin ryhmälle mittaustekniikan ja vapaaehtoisia mittajia löytyi nopeasti. Ryhmä oli taidosta innoissaan, sillä se oli ryhmälle uutta.

Kun tehtävä oli saatu suoritetuksi, jatkui retki luontobingon värittämänä. Olin suunnitellut koko luontoretken ajan kestäväksi tarkoitettua bingoa, joka veisi huomion luonnon tarkkailuun. Kuvista löytyi haastetasoltaan erilaisia kohteita ja tämä tehtävä erottuu edellisen luontoretken tehtävästä siinä, että löydettävän kohteen ei tarvinnut olla juuri kuvassa esiintyvä. Hyväksytyksi löydökseksi riitti kuvaa muistuttava kohde luonnossa. Bingo herätti huiman suosion ryhmässä ja ihmiset intoutuivat tarkkailemaan luontoa ja pyysivät ohjaajaa usein paikalle tarkistamaan, onko havaittu kohde hyväksyttävä. Kohteita etsiessä ryhmäläiset myös kyselivät niiden suomenkielisiä nimiä, joten luontosanasto karttui hivenen tehtävän aikana.



Kuva 2. Luontobingokortit

Retken aikana pysähdyimme tutkimaan pieniä puuntaimia ja arvioimaan kuinka vanhoja ne ovat. Tapa, jolla neuvoin puun iän laskemisen oli taas kerran ryhmälle uutta ja laskennan avulla saatu tulos herätti ryhmässä ihmetystä. Ryhmä pohti muun muassa siitä, kuinka kyseinen, pieni puu, voi olla saavuttanut jo kymmenen vuoden iän. Tässä vaiheessa kaksi naista, jotka olivat ensimmäistä kertaa mukana joutuivat poistumaan muiden kiireidensä vuoksi.

Koska teimme retken alkukevästä, ei puissa vielä ollut lehtiä. Suunnittelin puuston monimuotoisuutta kuvaavan tehtävän menneen kesän lehtien

avulla. Ryhmä pääsi bongaamaan erilaisten puiden olemassa oloa katselemalla maahan pudonneiden lehtien muotoja. Ryhmän jäsenet saivat tehtävää varten tulosteen maasta löytyvistä lehdistä ja puiden nimistä. Leikki-mielinen kisa päättyi siihen, kun kaikki mainitut lehdet oli kohteesta löydetty. Ryhmä oli innokkaasti mukana ja tehtävän ratkettua ryhmä puhkesi iloiseen nauruun, kun joku kertoi tehneensä hieman ryhmätyöskentelyä tehtävän loppuunsaattamiseksi.

Retki jatkui rauhallisesti ja pysähdyimme suuren kannon luokse. Aikaisemmin puuntaimen ikää arvioidessa eräs ryhmäläinen kertoi osaavansa laskea puun iän vuosirenkaita laskemalla. Tähän tehtävään hän lähti innokkaasti mukaan. Jaon ryhmälle tulosteet puunrungosta, josta vuosirenkaat voitiin laskea, tämä toimi harjoitustehtävänä itse varsinaisen kannon vuosirenkaiden laskuun. Kaksi henkilö laskeutui laskemaan muiden tukiessa välittömässä läheisyydessä. Laskeminen sujuikin nopeasti omalla äidinkielellä ja pian tulos oli selvä. Katselimme hetken kannon ympäristössä olevia muita puita, joiden arvelimme olevan saman ikäisiä kaadetun puun kanssa.

Lopuksi keräännymme suojaisaan puiden varjostamaan paikkaan, jossa tarkoituksena oli hiljentyä toiminnallisen retken päätteeksi kuuntelemaan luonnon ääniä. Jokainen sai hiljaa mielessään laskea, kuinka monta erilaista luonnon ääntä tuokion aikana kuuluu. Viivymme paikassa tovin, jonka jälkeen keskustelimme kuulemastamme. Eräs osallistuja naurahti, että oli laskeutunut kuultuihin ääniin mukaan myös oman lapsensa kiljaisun. Luonnon äänet koettiin rauhoittaviksi ja kauniiksi. Luontobingon voittaja ratkesi tässä vaiheessa ja keräsin ryhmältä bingokupongit pois. Ryhmässä vallitsi levollinen ja hyväntuulinen tunnelma, kun jatkoimme vielä matkaa retken alkupisteeseen.

Keräsin ennen ryhmän hajoamista vielä suulliset kommentit tehdystä retkestä. Retki koettiin hyväksi, eräs osallistuja kommentoi heti alkuun, että *”olimme kuin pieni perhe luontoretellä!”* Ryhmä innostui ottamaan valokuvia koko ryhmästämmme matkan loppumetreillä, joiden nähtiin olevan tärkeä muisto tästä retkestä ja mukana olleista ihmisistä. Kaiken kaikkiaan palaute oli positiivista. Tehdyt harjoitukset koettiin tarkkaavaisuutta lisääviksi ja niiden uutuus toi mielenkiintoa osallistumiseen. Eräs osallistuja kommentoi lisäksi, että lapsen kanssa luonnossa liikuttaessa on omat haasteensa ja lisäksi mukaan on tärkeää varata ruokaa taukojen varalta.

7.4 Loppuhaastattelu ja ryhmän lopetus

Päätin luontoryhmän järjestämällä vapaan keskusteluhetken, jossa kävimme läpi vielä kerran järjestettyjä luontoretkeä. Lisäksi keskustelimme luonnon merkityksestä heidän elämässään sekä heidän aktiivisuudestaan luonnossa liikkujina. Loppuhaastattelun osassa, jossa käsittelin luonnon merkitystä elämässä, luonnossa liikkumisen useutta ja miellyttävää liikkumisympäristöä, tukena toimi lyhyt kyselylomake, johon jäsenet saivat merkitä vastauksensa esitettyihin kysymyksiin. Luonnossa liikkumista tarkentavien kysymysten tarkoituksena oli tuoda näkyväksi kohderyhmän lähtökohtaista tilannetta, jolla on mahdollisesti vaikutusta saavutettuihin tuloksiin. (Ks. taulukko 4.)

Taulukko 4. Loppukommentit

Mitä luonnossa liikkuminen sinulle antoi?	<ul style="list-style-type: none"> - aktiivisuutta - iloa - hyvää oloa - energiaa - virkistymistä - positiivisuutta - rauhallisuutta
Millaiseksi koit järjestetyn toiminnan?	<ul style="list-style-type: none"> - toiminta toi muistoja lapsuudesta - hyvä retki - opin uutta tietoa - opin nimiä puille ja linnuille - koin saadun tiedon tärkeäksi
Millaiselle luontotoiminnalle näkisit olevan tarvetta?	<ul style="list-style-type: none"> - marjojen kerääminen - mitä voin kerätä

Tietoa luonnon merkitystä ryhmän jäsenten elämässä kerättiin lyhyen kyselyn avulla. Haastateltavat saivat määrittää numeroasteikolla 1-10 luonnon merkityksen. Tuloksena tämä kysely tuotti tiedon siitä, että kyseisen ryhmän jäsenet kokivat luonnon merkitykselliseksi elämässään ja keskiarvoksi kyselyn tuloksissa saatiin 10.

Luonnossa liikkumisen määrää selvitettiin neljän vastausvaihtoehdon kysymyksellä. Tulokset jakautuivat taulukon 5 mukaisesti. Haastattelun aikana nousi esille kuitenkin se, että vastaukset kuvaavat lähinnä kevät, kesä ja syksy ajan liikkumisia. Talvella liikkumiskertoja koettiin olevan vähemmän.

Taulukko 5. Luonnossa liikkumisen useus

1-2 kertaa /viikko	1
3-4 kertaa /viikko	2
Yli 5 kertaa /viikko	1
Joku muu?	-

Lisäksi keskustelimme vielä miellyttävimmistä liikkumisympäristöistä. Tässä kohdassa jäsenet saivat valita neljästä vaihtoehdosta eniten heidän mieliympäristöään kuvaavan kohdan. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Miellyttävä liikkumisympäristö

Taajamametsä (muokattu luontoympäristö)	2
Puisto	1
Metsä (koskematon, luonnonvarainen)	1
Joku muu?	-

8 YHTEENVETO TULOKSISTA JA POHDINTAA PROSESSISTA

Tutkimuksen alussa tälle työlle asetettiin tutkimuskysymykset, joihin pyrittiin löytämään vastauksia haastattelun ja sitä seuranneen järjestetyn toiminnan avulla. Kertaan alla vielä tutkimuskysymykset ja puran tämän jälkeen saadut tulokset.

- Millaista tietoa/taitoa maahanmuuttaja kaipaa liittyen luontoon ja luonnossa liikkumiseen?
- Millainen merkitys uuden kotimaan luonnolla on maahanmuuttajan elämässä?
- Millainen ohjattu luontotoiminta auttaa luontosuhteen kehittämisessä?

8.1 Pohdintaa ja poimintoja saadusta haastatteluaineistosta

Opinnäytetyön tutkimusosuus alkoi ryhmähaastatteluilla, joilla selvitettiin millaisista asioista ryhmän jäsenet pitävät Suomen luonnossa. Haastattelussa selventyi myös maahanmuuttajien tämänhetkinen suhtautuminen Suomen luontoon ja sen käyttömahdollisuuksiin. Lisäksi haastatteluissa käsiteltiin ryhmäläisten kokemuksia lähtömaan luonnosta.

Haastatteluissa ilmenneet kiinnostuksen kohteet listattiin ja näitä teemoja mukailten toteutettiin ohjattua toimintaa. Teemojen avulla ei varsinaisesti saatu aineistoa siitä, millaista toimintaa ja tietoa maahanmuuttaja kaipaa. Saatu tieto kuitenkin valottaa, millaiset aiheet koetaan kyseisen ryhmän keskuudessa kiinnostaviksi. Teemoihin syvemmin keskittymällä ja niistä ryhmän kanssa keskustelemalla olisi voitu mahdollisesti luoda sisältö, joka vastaisi vielä paremmin ryhmän tarpeisiin. Tämä mahdollisuus jäi huomioimatta, sillä pyrin löytämään vastauksia tähän, toiminnan sisältöön liittyvään, kysymykseen esittämällä sitä suoraan ryhmälle. Kerroin luvun kuusi alussa, että ryhmällä oli mahdollisuus kertoa jokaisen kokoontumiskerran aikana omia toiveitaan luontoretkien sisällöistä. Tämä tapa ei tuottanut toivottua tulosta, sillä ryhmä ilmoitti haluavansa ohjaajan suunnittelevan toimintaa. He vakuuttivat, että kertoisivat, mikäli suunniteltu toiminta olisi heille epäsopivaa.

Järjestämäni luontoryhmään osallistuneet henkilöt olivat asuneet Suomessa jo pitkään, joten he olivat jokseenkin tottuneita jo suomalaiseen luontoon. Luonto koettiin ryhmän keskuudessa merkitykselliseksi. Haastattelussa esille nousi naisten mieltymys maisemien katseluun ja luonnon äänistä nauttimiseen. Luonto koettiin tarjoavan hyvinvointia parantavia tekijöitä. Näiden lisäksi mainittiin arkipäiväiset askareet, kuten ruuanlaitto, jota oli mahdollista toteuttaa myös ulkona. Perheelliset kertoivat luonnon olevan oiva ympäristö lasten harrastuksille ja leikeille. Naisten oma aktiivisuus lasten harrastusten parissa oli haastattelun valossa vaihtelevaa. Osa vietti aikaa saman harrastuksen parissa lapsen kanssa ja toiset kertoivat enemmän olevansa toiminnan tarkkailijoita.

Haastatteluissa tarkasteltiin myös ryhmän jäsenten suhdetta lähtömaan luontoon. Tämä saavutettu tieto antoi uuden näkökulman, jonka avulla voitiin lisätä tietämystä ryhmänjäsenten lähtökohdasta ja heidän luontosuhteen laadusta. Haastatteluissa selventyi, että ryhmäläisten lähtömaassa luonto toimi lähinnä toimeentulon mahdollistajana ja ruuan tuottajana. Luonnossa olona nähtiin muun muassa puutarhanhoito. Luontoa ei niinkään mielletty vapaa-ajanviettopaikaksi. Tätä tietoa hyödyntäen ryhmälle olisi voinut suunnitella muun muassa luonnonantimien keräilyyn liittyvän teeman ympärille toimintasisältöä. Vuodenaika asetti kuitenkin omat haasteensa ja luontoretkien toimintaa ei voitu suunnata näitä esiinnousseita aiheita vastaaviksi. Juuri luonnonantimien tunnistaminen ja kerääminen olisi mahdollisesti tuottanut ryhmälle paljon hyötyä ja linkki lähtömaan luontoon olisi syntynyt luontevasti. Luontobingo tarjosi hieman viitteitä kerättäviin luonnonantimiin, mutta ne eivät olleet mainitussa tehtävässä keskiössä.

Edellisen lisäksi ryhmältä kerättiin ryhmähaastatteluissa tietoa heidän liikukumistottumuksistaan luonnossa eri vuodenaikoina, pyrkien löytämään mahdollisia seikkoja, jotka estäisivät luonnossa liikkumisen. Tästä näkökulmasta saatiin nostettua esille ryhmän jäsenten tarvitsemat tuen ja rohkaisun tarpeet luonnossa liikkumisen lisäämiseksi. Haastattelussa ilmitulleet seikat voitiin ottaa huomioon tarpeen mukaan tulevassa luontotoiminnassa. Saadun tiedon valossa voidaan todeta, että yhtenä pääsyynä luonnossa liikkumattomuuteen oli vuodenaajoissa.

Eteenkin liikkuminen talvella koettiin haastavaksi ja näin tässä selkeän tuen tarpeen. Ryhmässä esille nousi pelkoa herättävä liukkaus ja kaatumisesta aiheutuvat mahdolliset vammat. Lisäksi kylmä ilma ei houkuttanut ryhmäläisiä lähtemään ulos. Pukeutuminen talvikeleihin koettiin haastavaksi ja erään ryhmänjäsenen mukaan lasten pukeminen talvivaatteisiin koettiin myös työlääksi ja aikaa vieväksi. Tähän esille nousseeseen seikkaan pyrittiin kiinnittämään huomiota luontoretkikohteiden valinnassa.

Retkien onnistumisen kannalta miellyttäväksi ja turvalliseksi koettu luontoympäristö on tärkeässä roolissa. Maaliskuun alkuun suunniteltavilla retkillä vuodenaikasta johtuva liukkaus oli otettava huomioon. Pohdin myös turvaa tuovan välineistön hankintaa, mikäli jäättömiä reittejä ei olisi löytynyt. Ensisijaisesti kuitenkin pyrin hakemaan retkikohteita, joissa liukkautta ei juuri esiintynyt. Pelko mahdollisista loukkaantumisista olisi vienyt mahdollisesti ryhmän huomion pois itse luontoretkestä. Lämpötila retkien ajankohtana oli

poikkeuksellisen korkealla, joten pelkoa pakkasen aiheuttamasta kylmyydestä ei ollut. Kokonaisuutta ajatellen miellyttävällä luontoympäristöllä on todella tärkeä rooli positiivisten kokemusten saavuttamiseen.

8.2 Luontoretkien vaikutukset

Ryhmähaastattelujen jälkeen ryhmälle järjestettiin toimintaa teemoilla: puut, linnut ja hyvinvointi. Toiminta tässä tapauksessa tarkoitti ohjattuja luontoretkiä Tampereen taajamametsiin. Toiminnassa keskeistä oli luonnon monipuolisuuden näkeminen ja esteettisten elämysten kokeminen. Luontoretkien aikana havainnointiin ryhmänjäsenten aktiivisuutta sekä retken aikana vallinnutta tunnelmaa. Luontoretkien aikana kerätty havainnointiaineisto toimi sisältönä, jonka valossa voitiin arvioida ja antoiko retki positiivisia luontokokemuksia tukien luontosuhteen kehittymistä. Kirjasin retken aikana tehdyt havainnot tutkimuspäiväkirjaan. Tutkimuspäiväkirjaan tehtyjen merkintöjen mukaan retket herättivät seuraavia asioita: Keskittyneisyys, iloisuus, positiivisuus, kiinnostuneisuus, riemu, yhteenkuuluvuudentunne, tarkkaavaisuuden lisääntyminen ja virkistyneisyys.

Ryhmän aktiivisuus molempien retkien aikana oli hyvä. Jäsenet ottivat osaa järjestettyyn toimintaan joko kokonaisuutena ryhmänä, pareittain tai yksin. Ensimmäisellä luontoretkellä ryhmä hajaantui hetkellisesti kahteen osaan, jossa yksi etsi kohteita itsenäisesti hieman loppuryhmän edellä, myöhemmin liittyen kuitenkin osaksi pääryhmää. Toisella retkellä itsenäinen työskentely luontobingon parissa oli huomattavasti yleisempää. Ryhmän jäsenet pysyttelivät kuitenkin kohtuullisen matkan päästä toisistaan ja ohjaajasta. Tällöin ryhmä oli helppo saada kokoontumaan etukäteen merkityille tehtävärasteille, kun välimatkat olivat lyhyitä. Havainnoinnin ja haastattelun avulla saadun tiedon pohjalta voidaan todeta, että pienryhmän vieminen luontoon tuotti ryhmän jäsenille positiivisen kokemuksen ja he kokivat olonsa hyväksi. Yhdessä luonnossa liikkuminen yhdistettynä ohjattuun toimintaan vaikutti havainnoinnin perusteella mielekkäältä. Haastattelussa kävi myös ilmi, että luontoretkien aikana ryhmän jäsenet kokivat oppineensa luonnosta. Lisäksi luontosanasto oli vahventunut retkien aikana.

Vastaten tutkimuskysymykseen, millaisella toiminnalla voidaan vaikuttaa luontosuhteen kehittymiseen, voin saatujen tutkimustulosten pohjalta todeta, että kyseisen ryhmän kohdalla esteettisiin luontokokemuksiin ja lyhyisiin luontotehtäviin painottuva luontotoiminta antoi positiivisia luontokokemuksia. Näen, että tällaisella pienryhmälle suunnatulla luontotoiminnalla saadaan aikaan positiivisia luontokokemuksia, joiden avulla voidaan taas kehittää luontosuhdetta. Kuten jo luvussa kaksi viittasin Hemmin (2005, 230) näkemykseen siitä, että luontosuhde kehittyy muun muassa kokemusten kautta.

Ohjattu luontotoiminta tarjoaa helposti lähestyttävän tavan luontoa mahdollisesti hieman vierastaville ihmisille lähteä mukaan kokemaan luonnossa liikkumista ja oppimista luonnosta. Luontotoiminnassa ei myöskään vaadita mittavia välinehankintoja, sillä liikkeelle voi lähteä harjoittamalla luonnosta nauttimista muun muassa hakemalla esteettisiä elämyksiä luonnosta. Kynnystä toimintaan osallistumisella voidaan myös madaltaa juuri toteuttamalla

toiminta lähiluonnossa, jolloin mukaan lähteminen voidaan kokea helpommaksi.

Tämän tutkimuksen aikana luonnon aikaansaamia hyvinvointivaikutuksia on haastava mitata, mutta positiivinen palaute ja iloinen retkiryhmä ovat tässä tapauksessa riittävä todiste siitä, että luonnossa toimiminen erilaisten ohjattujen tehtävien parissa sekä moninaisten luonnon yksityiskohtien ihailu tuottaa paljon positiivista mieltä.

8.3 Jatkotoimenpiteet ja ohjatun luontotoiminnan käytön mahdollisuudet vallitsevassa maahanmuuttotilanteessa

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Tampereen nuorten kristillisten naisten yhdistyksen kanssa ja kokosin ryhmän vapaaehtoisista, luonnosta kiinnostuneista henkilöstä. Näiden osallistuneiden keskuudessa luonnossa liikkuminen koettiin jo ennestään tärkeänä ja miellyttävänä. Jäin tutkimuksen jälkeen pohtimaan millaisia jatkotoimenpiteitä tämä tekemäni tutkimus voisi tarjota. Kuten jo toimeksiantajakohdassa luvussa viisi kerroin, että yhdistyksen järjestämässä avoimessa maahanmuuttajataustaisen naisten ryhmässä osanottajia käy keskimäärin 14 henkilöä viikossa, ja näistä tekemääni tutkimukseen sitoutui osallistumaan neljä henkilöä. Lisäksi mukana keskustelukerroilla oli muutamia naisia, jotka eivät kuitenkaan jatkaneet mukana tutkimuksen loppuun asti.

Kiintoisa tutkimuksen kohde edelliseen viitaten olisi juuri nämä tutkimuksen ulkopuolelle jääneet henkilöt. Pohdinnan kohteita voisi mahdollisesti olla osanottamattomuuteen johtaneet syyt. Millaisia tuloksia tuottaisi tutkimus, jonka osallistujat olisivat kokemattomimpia luonnossa liikkujia? Millaisia keinoja näiden henkilöiden innostamiseen tarvitaan? Miten ohjaustoiminnan artonomi voisi kannustaa heitä luontotoiminnan pariin ja tätä kautta tarjota henkilölle mahdollisuuden saada positiivisia luontokokemuksia, jotka taas toimisivat siltana luonnon tarjoamiin hyvinvointivaikutuksiin?

Menetelmän sovellettavuus 2015 -luvulla voimistuneeseen maahanmuuttotilanteeseen voidaan nähdä hyväksi vaihtoehdoksi auttaa maahanmuuttajaa integroitumaan yhteiskuntaan. Kun maahanmuuttaja saa tukea luontosuhteensa vahvistamiseen, turvataan tällöin luonnon ja maahanmuuttajan välisen yhteyden toimivuus. Turvalliseksi koettu ympäristö lisää maahanmuuttajan hyvinvointia. Luonnosta saatavan positiivisen voimavaran ansiosta myös maahanmuuton aiheuttamaa stressiä voidaan helpottaa. Maahanmuuttajan aktivointi juuri luonnon pariin on tärkeä toimi, sillä luonnon hyödyntäminen osana arkea on suomalaisessa yhteiskunnassa huomattavan yleistä. Samalla, kun ympäristö tulee maahanmuuttajalle tutummaksi, hän myös pystyy paremmin omaksumaan suomalaisen kulttuuriin vahvasti liittyvän tavan, jossa luonto on osana jokapäiväistä elämää.

8.4 Ohjaajan havaintoja opinnäytetyöprosessin vaiheista

Tutkimuksen jälkeen päällimmäisenä tunteena vallitsee tyytyväisyys. Haastavan alun jälkeen tutkimus eteni sujuvasti ja tutkimuksen lopussa järjestetyt luontoretket ilmensivät, kuinka hauskaa ja piristävää luonnossa toimiminen voikaan olla. Näitä saatuja tuloksia on kuitenkin syytä tarkastella siinä valossa, että ryhmän jäsenet olivat jokseenkin tottuneita luonnossa liikkuvia maahanmuuttajataustaisia henkilöitä.

Sitoutumisen haaste korostui tutkimuksen alkuvaiheessa. Luontoryhmäksi nimettyyn ryhmään oli haastavaa löytää osallistujia ja saada heidät vielä sitoutumaan toimintaan. Tutkimuksen alussa tutkimuksella oli kaksi työelämän yhteyttä, joista toinen kuitenkin jäi pois osallistujamäärän vähyden vuoksi. Sitkeästi kuitenkin jatkoin tutkimusta toisen työelämän yhteyden kanssa. Tässäkin paikassa ilmentyi haastetta ryhmän kokoon saamiseksi. Lopulta ryhmä lähti toimimaan kahden aktiivisen naisen otettu osaa ja tämän jälkeen ryhmään osallistui muitakin naisia. Ryhmä toimi avoimena ja siinä vieraili osallistujia ohimennen keskustellen päivän aiheesta. Syyt näiden osittain tutkimukseen osallistuneiden naisten lopulta ryhmästä poistumiseen jäi selvittämättä. Kun havainnoin haastattelujen aikana vallinnutta tunnelmaa, keskeisenä asiana esiin nousee kiire. Naiset eivät pystyneet jäämään ryhmään, sillä se ei sopinut heidän aikatauluunsa. Lopulta ryhmän vakio kokoonpanoksi muodostui neljä naista.

Tämän kokoon saadun ryhmän avulla lähdettiin selvittämään, millaista toimintaa maahanmuuttaja tarvitsee luontosuhteen vahvistamiseen. Edellä kerroinkin jo, etteivät haastattelut tuottaneet suoraan tietoa tästä. Kuitenkin hyödyntämällä kiinnostuksen kohteita, sekä tietoa ryhmän aiemmista luontokokemuksista ja käytötavoista voitiin sisältö suunnitella ryhmälle sopivaksi. Haastatteluissa ilmeni ryhmän taipumus luonnon katselemiseen, jota lähdettiin tukemaan järjestämällä luonnon tarkkailuun liittyvää toimintaa. Pohdin lukemani teorian tiedon valossa, että luonnon monimuotoisuuden näkemisellä ja sen ymmärtämisellä on vaikutusta luontosuhteen vahvistamiseen. Näkemisen kautta saadut esteettiset elämykset voivat vaikuttaa syvästi ja kehittää näin henkilön luontosuhdetta. Luonnon katselemiseen ja havainnointiin yhdistettiin lisäksi kevyttä luontotiedon ohjausta. Mielestäni järjestämäni kokonaisuus toimi tämän ryhmän kanssa ongelmitta ja retken rytmi säilyi kiireettömänä ja aikaa rauhalliseen tarkkailuun jäi paljon.

Selkeimmän haasteen ryhmän ohjaamisessa tuotti ryhmän keskinkertainen suomenkielen taito. Ryhmän jäsenet puhuivat suomea, mutta sanavarasto ei aina riittänyt asioiden ilmaisuun. Tämän vuoksi osa haastatteluaineistosta jäi suppeaksi. Runsaampaa aineistoa haastatteluista olisi mahdollisesti saatu hyödyntämällä tulkkia. Yhteisen kielen puuttuminen ei kuitenkaan muodostunut ylitsepääsemättömäksi esteeksi, vaan vuorovaikutus hoitui sinnikkyiden ja kekseliäisyyden avulla. Kuvakortit ja sanakirjat olivat oivalliset apuvälineet yhteisen kielen puuttuessa.

8.5 Mitä prosessi antoi minulle?

Opinnäytetyöprosessin aikana on harvoin aikaa tarkastella, kuinka laajaa osaamista tämän prosessin loppuun saattaminen oikeastaan vaatii. Asiakas- tarpeiden arvioinnit, toiminnan suunnittelu, toiminnan toteutus ja tulosten raportointi vaativat mittavaa kokonaisuuden hallintataitoa, johon kuluneet opiskeluvuodet ovat minua valmentaneet. Nyt kun tämä prosessi on viety lähes loppuun, on aika tarkastella mitä tämä prosessi minulta vaati ja mitä se minulle opetti.

Työn idean juuret juontavat löytämäni uutiseen maahanmuuttajien kohtaamista vaikeuksista luonnossa liikkumiseen. Uutinen herätti tunteita tasa-arvoisuuden edistämistä, koin että maahanmuuttajille on tärkeä taata samat mahdollisuudet hyödyntää luontoa kantasuomalaisten tavoin. Mietin, milaista on kotiutua maahan, jos ympäröivä luonto koetaan pelottavaksi ja vieraaksi. Tartuin aiheeseen ja työstin sitä niin, että se soveltuisi ohjaustoiminnan opinnäytetyön aiheeksi.

Opinnäytetyön alussa paineensietokykyäni koeteltiin. Vastaan tuli haasteita, joihin en ihan täysin ollut ehtinyt varautua. Tutkimusta varten koottavan ryhmän löytymisessä esiintyi runsaasti haastetta. Useimpien yhteydenottojen jälkeen työlleni löytyi toimeksiantaja ja ryhmä, jolle tämäntyyppinen toiminta koettiin olevan hyödyllistä. Opinnäytetyötä aloittaessani minulla oli tavoitteena saada mukaan noin kymmenen henkilön ryhmä. Tähän tavoitteeseeni en kuitenkaan päässyt. Jouduin hyvinkin pian hyväksymään, että itseäni suuresti kiinnostava aihe ei ollutkaan kohderyhmän mielestä erityisen innostava. Sopeuduin tilanteeseen ja halusin toteuttaa tutkimuksen näillä resursseilla, jotka minulle tässä vaiheessa tarjoutuivat. Tutkimuksen arvoa ei tarvitse väheksyä osallistujamäärän vähyyden vuoksi.

Opinnäytetyön aikana minulle avautui täysin uusi maailma, kun pääsin työskentelemään maahanmuuttaja-taustaisten ihmisten ohjaajana. Aiemmin olin sivuuttanut tilaisuudet työskennellä tämän kaltaisten ryhmien parissa ja tietoni maahanmuuttajista ja maahanmuutosta olivat tämän vuoksi jääneet vähäisiksi. Prosessin aikana opin maahanmuuttajaryhmästä sekä haetun tiedon, että saatujen kokemuksen avulla. Työ vei minut niin nopeasti mennessään, että jouduin perehtymään osaan maahanmuuttajiin liittyviin aihekokonaisuuksiin joko toiminnan aikana tai toiminnan jälkeen. Näin jälkikäteen ymmärrän, kuinka tärkeää oli hankkia yleistietoa asiakasryhmästä ennen ryhmän aloittamista, sillä se helpotti paljon uuden asiakasryhmän kohtaamisessa. Teoria ohjasi minut näkemään maahanmuuttajan kokonaisena ihmisenä huomioiden kuitenkin kulttuurista johtuvat erilaisuudet.

Syventääkseni tietoani luonnon hyödyntämisestä ohjaustoiminnan ympäristönä syvennyin erityisesti esteettiseen luontosuhteeseen ja esteettiseen luontokokemukseen. Luontotoimintaan liittyvä teoria-aineisto oli minulla hyvin hallussa ennen toiminnan suunnittelua ja pystyin rajaamaan luontotoiminnan sisällön syventymään erityisesti esteettisen kokemukseen. Valitsemani esteettinen luontokokemus tuki myös ajatustani siitä, että luonnon näkemisen ja huomaamisen kautta suhde luontoon voisi syventyä. Teorian avulla ymmärsin luontosuhteen merkityksen ja sen kuinka luonto voi vaikuttaa ihmiseen.

Opintojeni aikana useimmat ohjaustilanteet ovat sijoittuneet tavallisesti sisätiloihin ja luonnon hyödyntämistä ohjausympäristönä en ollut hyödyntänyt ennen tämän opinnäytetyön toiminnallista osuutta. Opin, että ohjastoinnin vieminen pois neljän seinän sisältä on huomionarvoinen asia. Toiminnan suunnitteleminen luontoympäristöön vaatii toki monen asian huomioimista, mutta toimintaympäristön vaihdos palkitsee. Luontoaiheinen toiminta on loogista viedä luontoympäristöön, mutta on myös syytä pohtia muiden aiheisisältöjen suunnittelua luokkaympäristön ulkopuolelle.

Luontotoiminta tuotti ryhmälle positiivisia tunteita. Nämä ryhmän reaktiot ovat suoraa palautetta siitä, kuinka ohjatun toiminnan suunnittelu onnistui tässä prosessissa. Tässä työssä pyrin huomiomaan tutkimukseen osallistuneen ryhmän tarpeet vahvasti, jotta toiminta koettaisiin merkitykselliseksi. Sisällön suunnittelu oli näyte siitä, että esille tulleet tarpeet ja kiinnostuksen kohteet voidaan huomioida, vaikka toiminnalle on suunniteltu tietyt kehukset. Esteettinen luontotoiminta loi tälle suunnittelulle raamit ja toiminta sovellettiin tähän sopivaksi.

Luontoympäristö tarjoaa mittavat puitteet, jossa kenen tahansa luontosuhdetta voidaan lähteä vahventamaan positiivisten luontokokemusten avulla. Lainaamassani Gibranin runossa tiivistyy upealla tavalla koko tämän opinnäytetyön tekemisen syy. Luonto tarjoaa meille hyvää, mutta pelkojen vuoksi tilaisuus nauttia luonnosta voi jäädä käyttämättä. Ohjatulla luontotoiminnalla voidaan edesauttaa sitä, että jokaiselle tarjoutuisi mahdollisuus päästä eroon turhista peloista ja luontoon johtava polku muuttuisi turvallisemmaksi kulkea.

Luonto ojentaa käsivartensa meitä kohti toivottaen meidät tervetulleiksi nauttimaan sen kauneudesta; mutta me pelkäämme sen hiljaisuutta ja ryntäämme ahtaisiin kaupunkiin ja sulloudumme yhteen kuin julmaa sutta pelkäävät pakenevat lampaat. - Kahlil Gibran (Manninen 2012, 104).

LÄHTEET

- Akar, S. & Tiilikainen, M. 2004. Katsaus Islamilaiseen maailmaan: naiset, perhe ja seksuaaliterveys. Helsinki: Väestöliitto.
- Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. uud. p. Riika: InPrint.
- Cantell, H. 2011. Lapsuus ja nuoruus ympäristösuhteen perustana. Teoksessa Niemelä, J., Furman, E., Halkka, A., Hallanaro, E.-L. & Sorvari S. (toim.) Ihminen ja ympäristö. Tampere: Tammerprint Oy, 332–338.
- Eskola, J. & Suoranta J. 2008. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Grönfors, M. 2010 Havaintojen teko aineistonkeräyksen menetelmänä. Teoksessa Aaltola, J. & Valli R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Juva: WS Bookwell Oy, 154–170.
- Hamberg, L. & Tyrväinen, L. 2012. Taajamametsien merkitys. Teoksessa Hamberg, L., Löfström, I. & Häkkinen, I. (toim.) Taajamametsät: suunnittelu ja hoito. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 14–21.
- Sievänen, T. 2012. Taajamametsien ulkoilu- ja virkistyskäyttö. Teoksessa Hamberg, L., Löfström, I. & Häkkinen, I. (toim.) Taajamametsät: suunnittelu ja hoito. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy, 22–25.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. osin uud. p. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Hemmi, R. 2005. Matkailu, Ympäristö, Luonto. Osa I. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Jutila, S., 2013. Matkailuympäristöjen esteettömyys. Teoksessa Veijola, S. (toim.) Matkailututkimuksen käsikirja. Porvoo: Bookwell, 115–128.
- Karkkola, P. & Perttu, R. 2003. Oikealle tielle; Tampereen NNKY 100 vuotta 1903-2003. Tampere: Tekstiaso & Offiset Oy.
- Kanervo, S. & Saarinen, T. 2004. Kulttuurit keskuudessamme. Turku: Turun kulttuurikeskus, kansainvälinen kohtaustapa.
- Karvinen, P. & Nykänen, R. 1997. Lähtökohtia. Teoksessa Karvinen, P. & Mustonen M-L. (toim.) Luonnossa kotonaan. Helsinki: Rakennusalan Kustantajat RAK. 13–20.
- Kaukonen, M. 2012. Luonto elvyttää kehoa ja mieltä. Teoksessa Borg, P. (toim.) Polkuja metsään. Riika: InPrint, 25–35.
- Manninen, A. (toim.) 2012. Rakasta: aforismeja, runoja ja pohdintoja vuoden jokaiselle kuukaudelle. Juva: Gummerus, 104.

Martikainen, T. & Tiilikainen, M. 2008. Maahanmuuttajanaiset: käsitteet, tutkimus ja haasteet. Teoksessa Martikainen, T. & Tiilikainen M. (toim.) Maahanmuuttajanaiset: Kotoutuminen, perhe ja työ. 2. muuttamaton painos. Helsinki: Vammalan Kirjapaino Oy, 15–37.

Martikainen, T., Saari M. & Korkiasaari. 2013. Kansainväliset muuttoliikkeet ja Suomi. Teoksessa Martikainen, T., Saukkonen P. & Säävälä (toim.) M. Muuttajat: Kansainvälinen muuttoliike ja suomalainen yhteiskunta. Tallinna: Raamatutrukikoda, 23–54.

Mikkonen, A. 2005. Työttömät ja työvoiman ulkopuolella olevat maahanmuuttajat: kokemuksia kotouttamistoiminnasta. Teoksessa Alitorppa-Niitamo, A., Sörerling I. & Fågel S. (toim.) Olemme muuttaneet. Näkökulmia maahanmuuttoon, perheiden kotouttamiseen ja ammatillisen työn käytäntöihin. Helsinki, Väestöliitto: Vammalan Kirjapaino Oy. 53–71.

Muilu, M. 30.3.2015. Kansainvälinen naisten olohuone- kurssin ohjelma ja tavoitteet, Tampereen NNKY. Vastaanottaja Niina Leiviskä. [Sähköpostiviesti] Viitattu 27.4.2015.

Pitkänen, P. 2006. Etninen ja kulttuurinen monimuotoisuus viranomaisytyössä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Puukari, S. & Korhonen, V. 2013. Monikulttuurisen ohjauksen lähtökohdat. Teoksessa Korhonen, V. & Puukari, S. (toim.) Monikulttuurinen ohjaus- ja neuvontatyö. Juva: Bookwell. 12–29.

Puusaari, H. 1997. Kulttuurinmuutos koettelee maahanmuuttajaa: Psykososiaalinen kohtaaminen. Teoksessa Pitkänen, P. (toim.) Näkökulmia monikulttuuriseen Suomeen. Helsinki: Oy Edita Ab. 21–32.

Rannisto, T. 2007. Luonnon estetiikka. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Räty, M. 2002. Maahanmuuttaja asiakkaana. Tampere: Tammer-paino Oy.

Sakaranaho, T. 1999. Pyhyiden taju: Tieto, ihminen ja luonto islamissa. Teoksessa Pesonen, H. (toim.) Uskonnon luonto: Ihmisen ja luonnon suhde uskonnollisessa ajattelussa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy. 33–52.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Sievänen, T. & Neuvonen M. (toim.). 2011. Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metsäntutkimuslaitos. Viitattu 25.6.2015. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

Simula, M. 2007. Luontokokemuksen jäljillä. Teoksessa Ilmanen, K. (toim.) Pelit ja kentät: kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta. Tampere: Domus-Offiset Oy, 209–230.

Sisäministeriö 2015. Uusi arvio turvapaikanhakijoiden määrästä on 50 000. Sisäministeriö. Viitattu 10.10.2015. https://www.intermin.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/1/1/uusi_arvio_turvapaikanhakijoiden_määrästä_on_50_000_62821

Säävälä, M. 2011. Perheet muuttoliikkeessä: Perustietoa maahan muuttaneiden kohtaamiseen. Helsinki: Hakapaino Oy.

Tampereen NNKY. 2015. Toiminta-ajatus. Tampereen NNKY. Viitattu 27.4.2015. <http://www.tnnky.fi/keita-me-olemme/toiminta-ajatus.html>

Thúren, P. 2014. Maahanmuuttajavanhus arkailee ulkoliikuntaa. Viitattu 25.6.2015. http://yle.fi/uutiset/maahanmuuttajavanhus_arkailee_ulkoliikuntaa/7512262

Tujula, P. 2003. Esteetön ympäristö. Teoksessa Jokinen, I., Kaski, M. & Tujula, P. (toim.) Esteetön perhepuisto ja liikuntapolku. Tampere: TammerPaino Oy, 12–13.

Tuohinen, P. 2015. Keitä pakolaiset ovat ja miksi he tulevat juuri nyt? 31 kysymystä ja vastausta. Helsingin Sanomat. Viitattu 10.10.2015. <http://www.hs.fi/ulkomaat/a1441704099104>

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. 5. uud. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015a. Kohti nykyistä kotoutumislakia. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 11.10.2015. http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/kotouttaminen/kotouttamistyön_taustaa/kohti_nykyistä_kotoutumislakia

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015b. Alkukartoitus. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 11.10.2015. http://www.kotouttaminen.fi/kotouttaminen/kotouttamisen/kotoutumista_edistavat_toimenpiteet/alkukartoitus

Työ- ja elinkeinoministeriö 2015c. Kotoutuminen. Työ- ja elinkeinoministeriö. Viitattu 14.10.2015. <https://www.intermin.fi/fi/maahanmuutto/kotoutuminen>

Väestöliitto 2015. Maahanmuutto vuonna 2011. Väestöliitto. Viitattu 21.8.2015. http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja-ja-linkkeja/tilastotietoa/maahanmuuttajat/maahanmuuton-perusteet/

Willamo, R. 2004. Ympäristö: luontoa ja kulttuuria?. Teoksessa Cantell, H. (toim.) Ympäristökasvatuksen käsikirja, 32–57.

Mielenkiinnon kohteet Suomen luonnossa

Eläimet tärkeitä (eläimet)
Lintujen ruokinta (linnut)
Kiinnostus eläimiin (eläimet)
Luonnon rentouttava vaikutus (hyvinvointi)
Maisema rauhoittaa (hyvinvointi)
Luontovalokuvaus (harrastus)
Kevät ja keväinen luonto (vuodenajat)
Maalla asuminen (asuinympäristö)
Eläimet (eläimet)
Oma puutarha (harrastus)
Puiden merkitys ja tärkeys (puut)
Terveys (hyvinvointi)
Lumi (vuodenajat)
Linnut ja lintujen laulu (linnut)
Eläinrakkaus (eläimet)
Lintujen ruokinta (linnut)
Mahdollisuus liikkua vapaasti (turvallisuus)
Kevät ja uusi elämä (vuodenajat)
Marjat ovat terveellisiä (luonnonantimet)
Suomalaiset linnut, muuttolinnut (linnut)
Auringonlasku (maisema)
Metsä (puut)
Lintujen ruokinta (linnut)
Puiden lehdet (puut)
Linnut (linnut)
Sininen taivas (maisema)
Raitis ilma (hyvinvointi)

Mainos luontoryhmästä

OLETKO KIINNOSTUNUT LUONNOSTA JA
LUONNOSSA LIIKKUMISESTA?

Tule mukaan Luontoryhmään!

MAAHANMUUTTAJILLE SUUNNATTU RYHMÄ ALOITTA
TAMMIKUUSSA JA TOIMINTA KESTÄÄ HELMIKUUN LOPPUUN.
KOKOONNUMME 1 KERRAN VIIKOSSA.

RYHMÄÄN PÄÄSEE MUKAAN 10 TOIMINTAAN SITOUTUVAA
OSALLISTUJAA.

RYHMÄSSÄ PÄÄSET TUTUSTUMAAN LÄHILUONTOON
JA KERRYTTÄMÄÄN LUONTOKOKEMUSTA LYHYIDEN
RETKIEN JA ERILAISTEN LUONTOTEHTÄVIEN AVULLA.

TOIMINTA LIITTYY HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULUSSA
TOTEUTTAVAAN OPINNÄYTETYÖHÖN.
KURSSILLA KERÄTTYÄ AINEISTOA
KÄYTETÄÄN AINOASTAAN OPINNÄYTETYÖHÖN.

TARKEMMAT TAPAAMISAJANKOHDAT JA TOIMINTASISÄLTÖ
SOVITAAN JOULU-TAMMIKUUN AIKANA.

RYHMÄÄ TULEE OHJAAMAAN
ARTENOMI-OPISKELIJA NIINA LEIVISKÄ
niina.leiviska@student.hamk.fi

Kysely

KYSELY

18.3.2015

1. Luonnon merkitys elämässä:

Ei merkityksellinen 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Merkityksellinen

2. Kuinka usein liikut luonnossa?

- 1-2 krt /viikko
- 3-4 krt/viikko
- Yli 5 krt/ viikko
- Joku muu _____

3. Millaisessa luontoympäristössä liikut?

- Taajamametsä (muokattu luontoympäristö)
- Puisto
- Metsä (koskematon, luonnonvarainen)
- Joku muu, mikä? _____