

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2018

Laura Poikonen

METSÄN MIELI –

Tapaustutkimus luonnon hyödyntämisestä mielenterveystyössä

Laura Poikonen

METSÄN MIELI

- tapaustutkimus luonnon hyödyntämisestä mielenterveystyössä

Opinnäytetyön tarkoitus oli selvittää aiemmissa tutkimuksissa esiin nousseiden metsän hyvinvointia edistävien psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten tekijöiden hyödyntämistä mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävässä työssä. Työ tehtiin yhteistyössä Kiesin ja heidän asiakkaidensa kanssa. Avoin kohtaamispaikka Kiesi on Palveluyhdistys Kaseva ry:n Kaarinan keskustassa sijaitseva kohtaamispaikka, jonka kävijät ovat pääosin mielenterveyskuntoutujia. Opinnäytetyö pyrki tekemään lähimetsän ja sen luonnon Kiesin kävijöille tutuksi, kannustamaan metsään menoon tulevaisuudessa ja tuottamaan kyselyin ja haastatteluin laadullista informaatiota osallistujien metsäkokemuksista hyödynnettäväksi Kiesin tulevassa toiminnassa.

Metsää tehtiin tutuksi tekemällä sinne yhteensä kolme metsäretkeä. Metsäretkien aikana metsään tutustuttiin monipuolisesti erilaisia toiminnallisia harjoituksia hyödyntäen. Kolmen metsäkerran lisäksi tavattiin Kiesin tiloissa ennen intervention alkua ja sen jälkeen. Näinä kertoina tehtiin työn pääasiallinen tiedonkeruu haastatteluin ja kyselyin. Informaatiota kerättiin myös jokaisen metsäkerran jälkeen tehdyin lyhyin haastatteluin.

Metsäkerroille lähtemistä kuvailtiin pääosin helpoksi ja retket onnistuivat tekemään metsää tutummaksi. Ryhmäläiset pitivät metsässä olosta erityisesti silloin kun sinne oli mahdollista lähteä jonkun kanssa yhdessä. Tärkeintä metsässä oli rauhallisuus, puut, kalliot, tuoksut ja kauneus. Metsän vaikutusta kuvailtiin rauhoittavaksi, rentouttavaksi ja hyvää mieltä tuottavaksi. Metsän koettiin tekevän hyvää sekä psyykkisesti, fyysisesti että sosiaalisesti. Metsäretkiä haluttiin tehdä myös tulevaisuudessa. Osa osallistujista oli valmis lähtemään metsään yksin mutta eivät kaikki. Metsäretkiä toivottiin myös osaksi Kiesin toimintaa.

Tuloksista voi päätellä, että metsäretket olivat ryhmäläisille merkityksellisiä ja että heillä on motivaatiota lähteä metsään myös tulevaisuudessa. Työn perusteella näyttää siltä, että metsäretket olisivat hyvä lisä Kiesin toimintaan. Kiesin kautta toteutetut retket hyödyttäisivät erityisesti niitä, joille metsä on vieraampi tai jotka eivät muista syistä halua mennä sinne yksin.

ASIASANAT:

Luonto, metsä, mielenterveys

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of social services

2018 | 50 + 9

Laura Poikonen

SENSE OF THE FOREST

- Case study on the use of nature to support mental health

The purpose of this study was to find out how to utilize the mental, physical, and social benefits of forest experiences in the field of mental health care, as proposed in previous research. The work was performed in cooperation with Kaseva ry's open meeting center Kiesi and its visitors. Kiesi is mainly visited by people suffering from mental health problems, but the space is open for all. The goal of this thesis was to familiarize visitors at Kiesi with the nearby forest environment, to encourage future visits to the forest, and to produce qualitative information on the forest experiences of the visitors for use in future activities at Kiesi.

The forest was introduced to the visitors on three separate visits. During these visits, different kind of practices were used to help the visitors learn more about the forest. In addition to the three forest trips, the group met at Kiesi before the beginning of the intervention and after it. During these meetings, the main data collection of the work was performed using interviews and questionnaires. Information was obtained also by conducting short interviews after each forest visit.

Participating on the forest visits was mainly described as easy, and the forest became more familiar during the intervention. Participants liked the forest especially when it was possible to go there with someone. Aspects of the forest most important to the visitors were peace, trees, rocks, smells and beauty of the nature. Participants felt that visiting the forest had positive mental, physical, and social effects, and they wanted to go to the forest also in the future. However, only some of the participants would be willing to go to the forest alone. The participants hoped that forest trips would become part of Kiesi's programmed activity.

The outcome of this study is that the trips in the forest were meaningful and the participants are motivated to go to the forest also in the future. Based on this study this type of trips would be a good addition to the programmed activities at Kiesi. Those who felt the forest was unfamiliar or didn't want to go there alone for some other reasons would especially benefit from group trips.

KEYWORDS:

Nature, forest, mental health

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	7
2.1 Aiheen ajankohtaisuus ja aikaisempi tutkimus	7
2.2 Mielenterveyskuntoutujat kohderyhmänä	8
2.3 Palveluyhdistys Kaseva ry ja Avoin kohtaamispaikka Kiesi	9
3 LUONTOYMPÄRISTÖN VAIKUTUS IHMISEEN	11
3.1 Luontoympäristön fyysiset-, psyykkiset-, ja sosiaaliset hyödyt	11
3.2 Toiminnallisuus, osallisuus ja voimaantuminen luontoympäristössä	15
3.3 Subjektiiivinen luonto	16
4 ELVYTTÄVÄN LUONNON TUNNUSPIIRTEET	18
5 TIEDONKERUU- JA TOTEUTUSMENETELMÄT	22
5.1 Haastattelu	22
5.2 Kysely	24
5.3 Toiminnallisten menetelmien käyttö	25
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	27
6.1 Paikan valinta	28
6.2 Käytännön valmistelut Kiesissä	28
6.3 Ensimmäinen tapaaminen	29
6.4 Metsäkerrat	30
6.5 Viimeinen tapaaminen	34
7 TULOKSET	36
7.1 Metsäkokemukset	36
7.2 Tulevaisuus	38
8 POHDINTA JA TUTKIMUKSEN ARVIOINTI	41
8.1 Tulosten pohdinta	41
8.2 Tutkimusprosessin luotettavuuden arviointi	42
8.3 Tutkimusprosessin eettisyys ja asiakaslähtöisyyden toteutuminen	46
8.4 Lopuksi	47

LIITTEET

- Liite 1. Kysymyslomakkeet ja haastattelurungot
- Liite 2. Luontoinfo
- Liite 3. Ilmoittautumislomake
- Liite 4. Ohje retkille

KUVAT

- Kuva 1. Psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteys toisiinsa. 15
- Kuva 2. Yhteenveto luvussa esitetyistä elvyttävän luonnon ominaispiirteistä. 21
- Kuva 3. Prosessikuvaus opinnäytetyön toteutuksesta. 27

KUVIOT

- Kuvio 1. Ryhmäläisten halukkuus lähteä metsäretkille tulevaisuudessa yksin. 39
- Kuvio 2. Ryhmäläisten halukkuus lähteä metsäretkille tulevaisuudessa yhdessä jonkun kanssa. 39
- Kuvio 3. Ryhmäläisten halukkuus lähteä metsäretkelle tulevaisuudessa Kiesin toiminnan yhteydessä. 40
- Kuvio 4. Paras aika retkeilylle. 40

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on selvittää metsän hyvinvointia edistävien ominaisuuksien hyödyntämistä mielenterveyskuntoutujien parissa tehtävässä työssä. Työ tehdään yhteistyössä Kaarinassa toimivan kohtaamispaikka Kiesin ja heidän asiakkaidensa kanssa. Avoin kohtaamispaikka Kiesi on Palveluyhdistys Kaseva ry:n Kaarinan keskustassa sijaitseva kohtaamispaikka, jonka kävijät ovat pääosin mielenterveyskuntoutujia. Opinnäytetyön tarkoitus on tehdä lähimetsä ja sen luonto Kiesin kävijöille tutuksi ja tuottaa laadullista informaatiota heidän metsäkokemuksistaan. Metsän tutuksi tekemisellä pyritään antamaan osallistujille positiivinen kokemus metsässä olosta ja kannustamaan heitä myös itsenäisiin metsävierailuihin. Metsäkokemuksista kerättävää laadullista informaatiota hyödynnetään Kiesin tulevassa toiminnassa. Näihin tavoitteisiin pyritään tekemällä osallistujien kanssa tutkimuskirjallisuuteen pohjaavia, toiminnallisia harjoitteita hyödyntäviä metsäretkiä. Työ on luonteeltaan tapaustutkimus, ja tiedonkeruumenetelminä käytetään haastatteluja ja kyselyjä.

Työ etenee tutkimuksen tarkempien lähtökohtien avaamisen kautta aihepiirin teoreettiseen tarkasteluun. Teoriaosuudessa käydään läpi luontoympäristön vaikutuksista tehtyä tutkimusta ja tutkimusta siitä, millainen ympäristö tarjoaa parhaan mahdollisen vaikuttavuuden. Teoriaosuuden jälkeen käydään läpi työssä käytettävät menetelmät. Luvussa kuusi käydään läpi tutkimuksen toteutusta kerta kerralta ja tarkennetaan siinä käytettyjä toiminnallisia menetelmiä. Seitsemännessä luvussa summataan yhteen kyselyiden ja haastattelujen tuloksia. Lopuksi pohditaan tulosten merkitystä ja työn onnistumista.

Ennen varsinaiseen työhön siirtymistä haluan esittää kiitokset työn ohjaajalle ja kaikille niille, jotka ovat antaneet tukensa matkan varrella. E erityisen kiitoksen haluan osoittaa Palveluyhdistys Kaseva Ry:lle ja Kiesin ohjaajille Anne-Marille ja Marialle. Kiitos lämpimästä ja innostavasta yhteistyöstä. Lisäksi haluan kiittää kaikkia luontoryhmään osallistuneita. Te olette tämän työn sydän, kiitos että olitte mukana ja teitte tämän mahdolliseksi.

2 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa käydään läpi opinnäytetyön lähtökohtia, sen taustaa ja aiheen ajankohtaisuutta. Luvussa annetaan perustelut sille, miksi tämän tyyppinen tutkimus on tarpeellinen ja miksi mielenterveyskuntoutajat ovat valikoituneet tutkimuksen kohderyhmäksi sekä esitellään tarkemmin työn yhteistyökumppani Palveluyhdistys Kaseva ry ja Avoin kohtaamispaikka Kiesi.

2.1 Aiheen ajankohtaisuus ja aikaisempi tutkimus

Luonto, metsä ja niiden positiiviset vaikutukset ihmisen psykofyysissosiaaliseen kokonaisuuteen ovat olleet ympäristöpsykologian kiinnostuksen kohteena jo pitkään. Suomessa tutkimusta ovat tehneet muun muassa Tyrväinen, Silvennoinen ja Korpela (Korpela 2007; Tyrväinen ym. 2007; Korpela 2008; Korpela & Virtanen 2012; Tyrväinen ym. 2014a; Tyrväinen ym. 2014b). Viime vuosina aihe on alkanut kiinnostaa myös laajemmin muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon kenttää ja aihepiirin ympärille on syntynyt Suomessa moniammatillisia ja monikansallisia tutkimus- ja kehittämishankkeita. Näitä ovat esimerkiksi Metsät moneen käyttöön-, Argumenta- ja Terveysmetsähankkeet. Metsät moneen käyttöön tutkimus- ja kehittämishanke (2014-2018) tuotti tietoa metsien manipuloimisesta hyödyntämisestä ja metsien eri käyttömuotojen yhteensovittamisesta (Metla 2015). Argumenta-hanke Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys (2013-2014) puolestaan selvitti monimuotoiseen luontoon perustuvien ekosysteemipalvelujen ja ihmisen terveyden välisiä yhteyksiä (Argumenta 2015). Maa- ja metsätalousministeriön Terveysmetsä hankkeessa (2014-2016) luotiin yhteistyöverkostoja luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia hyödyntävien ja tutkivien tahojen välille ja hankkeen pohjalta julkaistiin 2017 Leppäsen ja Pajusen Terveysmetsä-kirja (Terveysmetsä 2018; Leppänen ja Pajunen 2017). Metsää on alettu hyödyntää moniammatillisesti myös terveydenhuollossa. Yksi esimerkki tästä on Sipoon terveyskeskuksessa 2015-2016 toteutettu kahdeksan metsäretken sarja. Retket toteutettiin avohuollon terveyspalveluna ja niistä haettiin apua muun muassa stressiin, masennukseen ja aikuistyypin diabetekseen. Lääkäri valitsi potilaat, ja luontoretket suunniteltiin yhdessä lääkärin ja luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkivan professorin kanssa. Tulokset olivat rohkaisevia ja niitä aiotaan hyödyntää myös tulevaisuudessa. (Potilaan lääkrilehti 2016.)

Metsän hyvää tekevät vaikutukset ovat olleet pinnalla myös mediassa ja tulleet tätä kautta suuren yleisön tietoisuuteen (esimerkiksi Kodinkuvalehti 2014; Turun Sanomat 2014; Iltalehti 2017; YLE 2016b; YLE 2017a; ET-lehti 2017; Helsingin Sanomat 2017). Aiheen ajankohtaisuus on näkynyt metsässä liikkumisen lisääntymisenä ja muun muassa kansallispuistojen kävijämäärän nousuna (YLE 2017b; YLE 2018).

Suomi on metsiensä suhteen omalaatuinen maa. Metsää on paljon ja suuria kaupunkeja vähän. Kaupungistuminen on tapahtunut melko myöhään ja useimmilla suomalaisilla on elävä suhde metsään. (Harstela 2007, 56; Williams 2017, 167.) Suomalaisten matka kotoa metsään on keskimäärin vain 600 metriä, ja puolella väestöstä alle 200 metriä (Lepänen & Pajunen 2017, 16). Metsä on lähellä ja saavutettavissa, niin henkisesti kuin fyysisestikin. Näin ollen myös sen hyvää tekevät vaikutukset ovat periaatteessa helposti hyödynnettävissä. Uskon, että kotimaassa tehty tutkimus ja siitä saatu näyttö sekä yleinen ilmapiiri tulevat tulevaisuudessa lisäämään luontopalveluiden käyttöä sosiaali- ja terveyspalveluissa. Tämä vaikuttaa myös sosionomien tuleviin työnäkymiin, sillä koulutus tarjoaa erinomaiset mahdollisuudet toimia esimerkiksi metsää hyödyntävien toimintamuotojen ohjaajana.

2.2 Mielenterveyskuntoutujat kohderyhmänä

WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluviin haasteisiin sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Mielenterveysseura 2017). Mielenterveyden häiriö on yleisnimitys erilaisille psykiatrisille häiriöille. Ne ovat oireyhtymiä, joissa on kliinisesti merkitseviä psyykkisiä oireita, joihin liittyy kärsimystä tai haittaa. Vakavimmat häiriöt aiheuttavat subjektiivista kärsimystä sekä toimintakyvyn ja elämänlaadun heikkenemistä. (THL 2015.) Mielenterveyden häiriöitä on useita erilaisia ja eriasteisia. Ne luokitellaan oireiden ja näiden oireiden vaikeusasteiden mukaan. (Lönnqvist ym. 2013, 70.) Mielenterveyden häiriöt ovat varsin yleisiä, joskin kaikkein vaikeimmat, kuten psykoosit, ovat väestötasolla harvinaisia. Vuosittain 1,5 prosenttia suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön ja joka viides suomalainen sairastaa jotakin mielenterveyden häiriötä. Ainakin joka kymmenes, tai ehkä jopa joka viides suomalainen kokee elämänsä varrella ainakin yhden vakavan masennusjakson. (Terveyskirjasto 2015.)

Mielenterveyskuntoutujat valikoituivat tämän työn kohderyhmäksi, sillä metsän hyvää tekevät vaikutukset ovat monesta syystä heille erityisen tarpeellisia. Metsän vaikutukset kohentavat niitä psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia tekijöitä joita mielenterveyden ongelmat ovat omiaan horjuttamaan. Tämän lisäksi metsä on myös epätasa-arvoa tasaava paikka. Esimerkiksi sosioekonomisten terveyserojen ja henkisen hyvinvoinnin epätasaisen jakautumisen on havaittu olevan huomattavasti vähäisempää niiden keskuudessa, joilla oli parhain pääsy viheralueille verrattuna niihin, joiden pääsy oli huonoin. (Mitchell & Popham, 2008.) Metsä on potentiaalisesti mielenterveyskuntoutujia hyödyttävä paikka myös siksi, että luontoympäristön positiiviset vaikutukset korostuvat entisestään tilanteissa, joissa yksilön tarkkaavaisuus on syystä tai toisesta heikentynyt suuresti tai hän kokee merkittävää stressiä (Karjalainen & Sievänen 2006, 248). Metsä myös tuottaa myönteisiä vaikutuksia riippumatta yksilön mielentilasta, mikä on arvokasta kohderyhmälle ja tukee osaltaan tasa-arvoistavia vaikutuksia (Korpela 2007, 366).

Tutkimuksissa on löydetty näyttöä myös siitä, että metsä tukee itsetuntoa ja omanarvontuntoa, ja että tämä positiivinen vaikutus on erityisen voimakas mielenterveyden ongelmista kärsivillä. Itsetunto, se kuinka hyväksi ja arvokkaaksi ihminen kokee itsensä, vaikuttaa puolestaan ihmisen kokemukseen itsenäisyydestään ja kyvykkyydestään. Se vaikuttaa myös siihen kuinka tyytyväinen ihminen on itseensä ja kuinka hyvin hän selviytyy stressaavista tilanteista. Itsetunnolla on vahva korrelaatio terveyden kanssa ja tätä kautta vaikutus elinikään. Näin se vaikuttaa kaikkeen ihmisen elämässä. (Barton & Pretty 2010, 3947.)

2.3 Palveluyhdistys Kaseva ry ja Avoin kohtaamispaikka Kiesi

Palveluyhdistys Kaseva ry on vuonna 1992 perustettu Kaarinassa toimiva yhdistys, joka tarjoaa asumispalveluja, valmennus- ja asiantutijapalveluja sekä toteuttaa erilaisia kehityshankkeita. Palveluyhdistyksen ydinajatus on vammaisten ja pitkäaikaissairaiden itsenäistymisen edistäminen ja omatoimisen elämän saavuttaminen yhteiskunnan jäsenenä. (Kaseva 2018a.) Toiminta on kolmannen sektorin toimintaa. Yhdistyksellä on tällä hetkellä 50 erilaisiin elämäntilanteisiin sopivaa asuntoa asumispalveluyksikkö Pirrassa ja asuntoryhmä Sukkulassa (Kaseva 2018b). Valmennus- ja asiantutijapalveluina Kaseva tarjoaa tällä hetkellä asumisvalmennusta, neuropsykiatrista valmennusta, työnohjausta ja seksuaalineuvontaa (Kaseva 2018c). Näiden lisäksi Kaarinan keskustassa toimii STEA:n rahoittama Kasevan hanke Puntari. Puntari on kansalaistoiminnan keskus,

joka antaa tietoa vapaaehtoistoiminnasta ja kaarinalaisista yhdistyksistä. Lisäksi yhdistykset saavat tukea omaan toimintaansa, koulutusta ja vertaistukea. Puntarin tilat ovat maksutta yhdistysten, yhteisöjen ja kansalaisten käytössä. Maanantaisin ja keskiviikkoisin tiloissa toimii kaikille avoin kansalaisten olohuone. (Kaseva 2018d.)

Avoin kohtaamispaikka Kiesi on Kaseva ry:n ylläpitämä, vuonna 1996 perustettu kohtaamispaikka, joka sijaitsee Kaarinan keskustassa. Toimintaa rahoittavat Kaarinan kaupunki ja STEA. Toiminta on suunnattu aikuisille ja kävijät ovat pääosin mielenterveyskuntoutujia. Tila on kuitenkin avoin, ja mukaan saa tulla kuka tahansa. Kiesissä on mahdollisuus saada mielekästä sisältöä päivään, nähdä ihmisiä ja saada tukea vertaisilta ja ohjaajilta. Kävijöiden käytössä on internet, sanomalehtiä ja pelejä ja Kiesissä tarjotaan edullista aamiaista, lounasta, kahvia ja pientä purtavaa. Kiesissä on kävijöiden ja ohjaajien ohjaamia ryhmiä joihin voi osallistua. Lisäksi Kiesissä työskentelevät ohjaajat antavat kävijöille yksilöllistä tukea ja ohjausta. Toiminta nojaa vapaaehtoisuuteen, tasa-arvoisuuteen ja osallisuuteen. (Kaseva info 2018.) Yhteistyö kohtaamispaikka Kiesin kanssa on työn kannalta arvokasta ja mielekästä, sillä heidän tekemänsä matalan kynnyksen mielenterveystyö on juuri sellaista työtä, jonka yhteydessä metsän vaikutusta voitaisiin hyvin hyödyntää.

3 LUONTOYMPÄRISTÖN VAIKUTUS IHMISEEN

Tämä opinnäytetyö käsittelee nimenomaan metsää ja sen vaikutuksia. Suuri osa tutkimuksista käsittelee kuitenkin paitsi metsää myös yleisimmin luontoympäristöä, jollaiseksi metsän lisäksi käsitetään kasvit, puut, puutarhat ja viheralueet (Korpela 2007, 364). Tässä luvussa avataan lyhyesti työn kannalta olennaista luontoympäristön vaikutuksen tutkimusta ja siitä saatuja tuloksia. Luvussa käydään läpi luonnon psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia vaikutuksia. Näiden tekijöiden lisäksi käydään läpi luonnon suhdetta voimaantumiseen sekä luonnon vaikutusta osallisuuteen ja toiminnallisuuteen.

3.1 Luontoympäristön fyysiset-, psyykkiset-, ja sosiaaliset hyödyt

Viimevuosina on yhä enenevässä määrin tiedostettu ympäristön vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin. Yksi viherympäristöjen huomattavista ja paljon tutkituista vaikutuksista on niiden stressiä ja sen haittoja ehkäisevä vaikutus. Stressillä on monia pitkäaikaisia vaikutuksia terveydelle. Näistä ilmeisin on loppuunpalaminen. Sen lisäksi stressi vaikuttaa myös kardiovaskulaaristen, gastroenterologisten, immunologisten ja neurologisten sairauksien syntyyn. Sillä on välillistä vaikutusta myös masennuksesta ja ahdistuksesta seuranneiden tuki- ja liikuntaelinsairauksien syntyyn. Näin ollen stressin kontrollointi on olennaista monien sairauksien ennaltaehkäisyssä ja terveyden ylläpidossa. Ennaltaehkäisy on myös huomattavasti kustannustehokkaampaa kuin sairauksien hoito. (Korpela 2007, 364, 368; Tyrväinen ym. 2014a, 1.) Tutkimuksissa viherympäristöjen on huomattu hillitsevän stressiä ja edistävä psykologista toipumista. Esimerkiksi japanilaisissa kenttätutkimuksissa on todettu, että metsässä vietetty aika alentaa verenpainetta, tasaa sykettä, laskee stressihormoni kortisolin määrää veressä, rauhoittaa sympaattista hermostoa ja vilkastuttaa parasympaattisen hermoston toimintaa sekä lisää taudinaiheuttajilta suojaavien NK-solujen määrää. (Tyrväinen ym. 2014a, 1-2; Soini 2014, 53; Williams 2017, 37, 42.) Viherympäristön vaikutus stressiä alentavasti on todettu myös suomalaisessa tutkimuksessa (Tyrväinen ym. 2014a).

Näiden tekijöiden lisäksi metsä kutsuu liikkumaan ja liikuttaa meitä ilman että välttämättä edes huomaamme tekevämme liikuntasuoritusta. Liikunta ulkona vaikuttaa positiivisesti elimistön hapensaannin paranemiseen, d-vitamiinin tuotantoon, mielialaan ja unenlaa-

tuun. Se ylläpitää sydän- ja verenkiertoelimistön terveyttä, suojaa syöpäsairauksilta, vahvistaa luustoa ja hoitaa selkäongelmia. (Korpela 2007, 364-366; Soini 2014, 52.) Lähi- luonto myös tasaa terveyteen vaikuttavia sosioekonomisia tekijöitä tasapainottamalla heikon taloudellisen tilanteen vaikutusta terveyteen (Leppänen & Pajunen 2017, 24).

Sen tutkiminen miten luonto vaikuttaa ihmismieleen ei ole helppoa eikä yksinkertaista. Muuttujia on paljon ja korrelaatioita vaikea näyttää aukottomasti toteen. Williams (2017, 45) summaa asian hyvin todetessaan ”Miten siis tutkia jonkin niin kauniin ja monimutkaisen kuin luonnon vaikutusta johonkin niin kauniiseen ja monimutkaiseen kuin ihmisaivoihin”. Huolimatta tutkimusaiheen haasteista luonnon psyykkisiä vaikutuksia on tutkittu paljon esimerkiksi ympäristöpsykologian alalla. Metsässä olosta onkin kiistatta hyötyä myös psyykelle. Luonnossa olo vaikuttaa positiivisesti mielialaan, elinvoimaisuuden kokemukseen ja virkistymisen tunteeseen. (Soini 2014, 53; Tyrväinen 2014a, 1-9.)

Kognitiivisissa tutkimuksissa luonnossa olon on todettu elvyttävän tarkkaavaisuutta, parantavan muistia ja palauttavan stressistä (Korpela 2007, 364-369; Soini 2014, 53; Tyrväinen 2014a, 1-2). Luonnon kognitiivisia hyötyjä on perusteltu niin kutsutulla lumoutumisella. Lumoutuminen tarkoittaa tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin ympäristössä olevaan kiinnostavaan kohteeseen. Luonto vetää tarkkaavaisuuden tahattomasti puoleensa ilman keskittymisen pakkoa ja tahdonalaisen tarkkaavuuden kuormittamista. Ihmisen aistit toimivat luonnossa pakottamatta, mikä puolestaan johtaa tarkkaavuuden elpymiseen. (Korpela 2008, 62-63; Soini 2014, 54-55.) Luontaisesti lumoavia ympäristön piirteitä ovat esimerkiksi veden pinta, nuotion liekit, pilvet ja auringonlasku. Lumoutumisen voi jakaa pehmeään ja kovaan lumoutumiseen. Pehmeä lumoutuminen on kauneuden tuntua, kun taas kova lumoutuminen on voimakasta, mielen täyttävää reagointia nähtyyn ja koettuun. Pehmeä lumoutuminen on elpymisen kannalta olennaista. Se edesauttaa psyykkistä työtä mahdollistamalla tahdonalaisen tarkkaavuuden palautumisen ja ajatusten käsittelemisen. (Korpela 2008, 63.)

Elvyttävän kokemuksen synnyssä tärkeitä ovat myös maiseman ulottuvuuksien ja laajuuden tajuaminen ja johdonmukaisuuden tuntu. Nämä voivat syntyä sekä konkreettisesti tasolla että käsitteellisellä tasolla sen havaitsemisena, että maailma jatkuu välittömästi havaitun yli. Mitä enemmän lumoudumme, irtaannumme arjesta, koemme yhtenäisyyden tuntua ja itselle sopivuutta sitä elvyttävämpi paikka on. (Korpela 2008, 63-64.) Elpyminen perustuu osin myös luonnossa esiintyviin fraktaaleihin ja niiden elvyttävään vaikutukseen. Luonto on täynnä fraktaaleja, jotka ovat fraktaaliarvoiltaan samansuuruisia kuin ihmisen silmänliikkeet, ja joita siksi on helppo katsoa ja havainnoida. Näiden

fraktaalien katselu vaikuttaa hippokampukseen ja sitä kautta tunteisiin. (Williams 2017, 144-147.) Hyötyä on myös siitä, että aivot liittävät luontoympäristön tunnuspiirteet turvallisuuden ja levollisuuden tunteisiin (Soini 2014, 53). Osa tutkimuksista selittää tätä ihmisten luontaista resonointia luonnon kanssa pitkällä yhteisellä historialla. Luonto luo moaa, vähentää stressiä ja elvyttää tarkkaavuutta koska ihminen on tottunut elämään luonnon keskellä ja nykyinen moderni elämä on meille lajityypillisesti vielä vierasta. (Bartman & Hamilton 2012, 121.)

Luonnonympäristö parantaa mielialaa, keskittymistä ja tehtävistä suoriutumista (Korpela 2007, 364-368; Tyrväinen ym. 2014a, 2-8). Luonnon vaikutus on niin voimakas, että jopa pelkän luontoa esittävien valokuvien katselun on todettu kohentavan mielialaa ja kognitiivista suorituskykyä (Korpela 2007, 366; Tyrväinen ym. 2014a, 2). Luonnonympäristöt herättävät positiivisia tunteita, kuten levollisuutta ja energisyyttä ja vähentävät negatiivisia tunteita kuten vihaa, surua ja uupumusta (Tyrväinen ym. 2014a, 2). Ne antavat kokemuksen palautumisesta, elinvoimasta, luovuudesta ja parantavat mielialaa (Tyrväinen ym. 2014a, 8). Myönteiset vaikutukset ilmenevät riippumatta ihmisen senhetkisestä mielentilasta (Korpela 2007, 366). Luonnon miellyttäviksi koetut ärsykkeet tuovat levon kuormittuneille aisteille ja tasapainottavat psykofyysistä kokonaisuutta. Isoaivojen etuotsalohkon, niin sanotun huolikeskuksen, aktiivisuus vaimenee luonnossa liikuttaessa. Tämän aivolohkon aktiivisuus on yhteydessä muun muassa masennukseen ja muihin mielenterveyden ongelmiin. (Leppänen & Pajunen 2016, 26, Bartman ym. 2015.)

Palautumisen kokemuksen syntymiseen ei tarvita pitkää altistusta. Tutkimuksessa tulokset saavutettiin 15-45 minuutin vierailulla kaupungin puistossa tai metsässä. Metsässä tulokset olivat jonkin verran puistoja voimakkaammat. (Tyrväinen ym. 2007, 73; Tyrväinen ym. 2014a, 8.) Toistuvien käyntien jälkeen emotionaalinen tasapaino vahvistuu varsinkin haastavina aikoina (Leppänen & Pajunen 2017, 23). Mielialan pysyvään kohentamiseen tarvitaan tutkimuksen mukaan vähintään viisi tuntia luonnossa oleilua kuukaudessa (Tyrväinen ym. 2007, 73). Luonnolla on myös vaikutusta siihen, miten hyväksi oma terveys koetaan. Mitä enemmän asumisympäristössä on viheralueita, sitä terveemmäksi ihmiset kokevat itsensä, kun vakioidaan sukupuoli, ikä, koulutus, tulot sekä edeltävän vuoden elämäntapahtumat, asunnon koko ja alueen asuintiheys (Korpela 2007, 365).

Tutkittaessa luontoympäristön psyykkistä vaikutusta on kiinnitetty huomiota myös luontoympäristön henkilökohtaisuuteen ja ihmisen mielipaikan vaikutukseen hänen hyvin-

voinnilleen. Tutkimuksissa on todettu, että luonto ja koti ovat ihmisten arkielämän tyypillisimpiä mielipaikkoja. (Korpela 2008, 69.) Mielipaikassa koetun elpymisen on havaittu rauhoittavan, auttavan unohtamaan arkihuolet ja selkiyttävän ajatuksia (Korpela & Virtanen 2012, 103). Suurinta elpymisen kokeminen on metsässä ja pienintä kaupunkikeskustojen sisä- ja ulkotiloissa (Korpela & Virtanen 2012, 112). Luonnon valikoituminen yleisimmäksi mielipaikaksi selittyy osin sen stressiä alentavilla vaikutuksilla. Mielipaikoissa tapahtuva elpyminen ei kuitenkaan ole ainoastaan stressistä palautumista, vaan sitä voidaan tarkastella myös psyykkisen itsesäätelyn näkökulmasta. Mielipaikoissa tärkeäksi koetaan omien tunteiden ja minäkokemuksen säätely ja kontrollintunteen palauttaminen. Mielipaikkojen kokemisessa tärkeintä onkin, että paikka sopii itselle. Lumoavien tai tarkkaavuutta kiinnittävien ominaisuuksien sijaan tärkeämpiä ovat mielipaikkaan liittyvät positiiviset mielikuvat ja elämykset, jotka muistiavaimen tavoin auttavat virittelemään myönteisiä kokemuksia. Näin mielipaikka palauttaa mieleen myönteisiä ja arvokkaita asioita itsestä tilanteissa joissa oma arvo on kyseenalaistettu ja auttaa tällä tavoin ylläpitämään ja säätelämään psyykkistä toimintakykyä. (Korpela 2008, 69-70.)

Kuten edellä on todettu, luonto vaikuttaa meihin suoraan autonomisten mekanismien kautta. Sillä on kuitenkin myös epäsuoria terveysvaikutuksia, jotka tulevat esiin siinä, miten luonnossa liikkuminen kannustaa sosiaalsiin suhteisiin. Luonto tarjoaa sosiaalisia hyötyjä kahdesta näkökulmasta. Se tarjoaa helpon paikan olla yhdessä toisten kanssa, mutta myös paikan olla yksin olematta yksinäinen. (Williams 2007, 205; Soini 2014, 66-68; Leppänen & Pajunen 2017, 24.)

Sosiaalisuus on meihin sisäänrakennettua. Ihminen tarkkailee jatkuvasti ympäristöään ja sen signaaleja ja peilaa niitä omaan toimintaansa ja omaan minuuteensa. Tämä rakentaa perustaa yksilön minäkuvalle ja itsetunnolle ja siten myös sille, miten hyvin yksilö selviää eteensä tulevista vaikeuksista. Vaikka suurimman sosiaalisen tuen tarve on heikossa asemassa olevilla ihmisillä, voi psyykinen sairastuminen vaikuttaa siten, että vuorovaikutus vähenee ja yksilö eristäytyy. Tämä heikentää itsearvostusta ja aiheuttaa joko sisään- tai ulospäin kääntyvää pahaa oloa. Henkisesti sairastunut ihminen on myös sosiaalisesti muita haavoittuvampi, sillä sairastuminen voi aiheuttaa sen, että oman minuuden ylläpito ja viestien asiayhteyksien hahmottaminen eivät ole enää kunnossa. Luonto auttaa myös ja erityisesti tilanteissa, joissa sosiaalisen tuen saaminen muilta ihmisiltä on jostakin syystä rajallista. Tällöin luonto ja sen tutut ympäristöt voivat lievittää puuttuvaa yhteisöllisyyden kokemusta paikkaan kuulumisen tunteen kautta. (Soini 2014, 60-66.)

Luonto tekee sosiaalisesti hyvää myös ihmisten välillä. Se tukee ihmisten välisiä kontakteja ja tarjoaa mahdollisuuden olla yhdessä jotakin tehden. Se tasa-arvoistaa ja vähentää kynnystä kommunikointiin. Luonto myös edesauttaa aitoa vuorovaikutusta, jossa kuolleista, tyhjyyttä täyttävistä sanoista päästään eläviin, vuorovaikutuksellista jakamista edesauttaviin sanoihin ja kommunikointiin. (Soini 2014, 66-68.)

Vaikka tässä luvussa psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia tekijöitä on käsitelty toisistaan irrallaan, on tämä jako tiettyssä määrin keinotekoinen. Todellisuudessa psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät muodostavat kokonaisuuden ja ovat kaikki yhteydessä toisiinsa. Näin ollen ne myös vaikuttavat toisiinsa vuorovaikutuksellisesti. (Soini 2014, 37.)



Kuva 1. Psyykkisten, fyysisten ja sosiaalisten tekijöiden yhteys toisiinsa.

3.2 Toiminnallisuus, osallisuus ja voimaantuminen luontoympäristössä

Voimaantuminen (empowerment) tarkoittaa lyhyesti sisäisen hallinnan tunnetta. Siihen kuuluvat vapauden, vastuun, itseluottamuksen ja myönteisyyden tunteet. Voimaantumista voi tarkastella sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Yhteistä kaikille voimaantumiseen tähtäävillä toimilla on pyrkimys edistää kestävästä kehitystä, hyvinvointia, uudistavia työtapoja ja sitoutumista. Toiminnan tasolla voimaannuttava työote tulee lähelle asiakaslähtöisyyden käsitettä, sisältäen muun muassa ajatuksen asiakkaasta aktiivisena toimijana, kumppanina ja oman elämänsä asiantuntijana, sekä ajatuksen asiakkaan tarpeesta ja ihmisarvosta kaiken toiminnan perustana. Voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentävät yksilön päämäärät, uskomukset, emootiot sekä näiden sisäiset suhteet. Näin ollen voimaantumista ei voida kenellekään antaa tai taata, mutta voimaantumisen prosessille voidaan antaa tilaa ja mahdollisuus. Voimaannuttava

toiminta tukee elämänhallintaa ja yksilöllistä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia myös palveluiden ulkopuolella. (Lassander ym. 2013, 685-690.)

Parhaimmillaan metsä tukee monella tavoin osallisuutta ja voimaantumista. Ihminen on toimiva ja toiminnallinen olento, jolle fyysinen tekeminen on tärkeää. Tiedetään, että silmän ja käden yhteistyö on yhteydessä mielihyvähormonin tuottamiseen. Tämä selittää sitä syvää tyydytystä jota saamme omien taitojen kokeilusta ja toteutuksesta. Toiminnan vaikutukset voivat ulottua ihmisen identiteettiin ja minäkäsitykseen asti. (Soini 2014, 63-64.) Luonto tarjoaa toiminnalle virikkeellisen ympäristön ja antaa mahdollisuuden aisteihin perustuvaan vuorovaikutukseen luonnon kanssa (Soini 2014, 22-23).

Toiminta ja toimiminen myös sitovat ihmistä ympäröivään maailmaan. Luontolähtöinen yhteisöllinen toiminta voi tarjota ihmisiin, yhdessä tekemiseen tai yhteisten tavoitteiden saavuttamiseen liittyvän osallisuuden kokemuksen. Osallisuuden tunne on tärkeä tekijä köyhyyden ja syrjäytymisen ehkäisyssä. Luonnossa toimiminen mahdollistaa osallisuuden kokemuksen paitsi ihmisiin ja yhteisöön, myös johonkin merkitykselliseksi muodostuneeseen luontoympäristön paikkaan. Tästä paikasta ja kokemuksesta voi parhaimmillaan tulla merkityksellinen tekijä yksilön identiteetin rakentumiselle. Paikan kokemiseen ja paikkatunteen syntymiseen vaikuttavat paikkaan liittyvät, tunteiden ja toiminnan kautta syntyvät muistot ja merkitykset. (Korpela 2008, 69-70; Soini 2014, 23-24.)

3.3 Subjektiiivinen luonto

Metsän fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset hyödyt on näytetty tutkimuksissa toteen. Metsä ei kuitenkaan ole ihmelääke, sillä se, miten metsä koetaan, riippuu vahvasti kokijasta. Kaikki eivät pidä metsästä. Se, mikä toisille on elämän ja elollisuuden vertauskuva voi toiselle olla ahdistavaa ja muistuttaa omasta kuolevaisuudesta ja pienuudesta. Siinä missä luonnossa elpymiselle on nähtävissä mielekäs lajikehityksellinen tausta, on sama tausta nähtävissä myös monien luontoon liittyvien pelkojen, kuten petoeläinten, käärmeiden, korkeiden paikkojen ja eksymisen pelkojen taustalla. Se, miten ihminen kokee pelkonsa ja säätelee niitä, riippuu muun muassa itsesäätelytaidoista ja -keinoista. (Korpela 2008, 71-72; Bartman & Hamilton 2012, 121.)

Kaikki edellä mainittu täytyy ottaa retkiä suunnitellessa huomioon. Kohtuuden ja säädeltyvyyden rajoissa pysyvät ennakkoluulot tai pelot eivät kuitenkaan ole huono asia. Omien pelkojen voittaminen on voimaannuttavaa ja pystyvyyden tunnetta nostavaa. Se lisää

hyvänolontunnetta, psyykkistä energiaa ja itseluottamusta. (Korpela 2008, 71.) Ennakoluuloja ja pelkoja ei siis kavahdeta sinällään, muttei niitä myöskään lähdetä tietoisesti etsimään. Tämän työn puitteissa ei lähdetä erämaahan eikä kiivetä vuorelle, vaan tavoitteena on tarjota turvallinen, innostava ja hyvin suunniteltu tutustuminen lähiluontoon. Samalla otetaan huomioon osallistujien fyysinen ja psyykkinen lähtökunto ja heidän näistä tekijöistä johtuvat erityistarpeensa.

Metsä tekee hyvää, vaikkei siitä pitäisikään, ja pelkojen voittaminen vahvistaa (Korpela 2007, 366; Korpela 2008, 71-72). Nyt on kuitenkin tarkoitus näyttää metsä tervetulleeksi toivottavana, lempeänä, ymmärtävänä ja kutsuvana. Sitä miten tähän pyritään, käsittelen tarkemmin seuraavissa luvuissa. Ensin käyn läpi luontopaikkojen valinnan merkitystä työn onnistumisen kannalta. Sen jälkeen käyn läpi työssä käytettäviä menetelmiä, jonka jälkeen avaan toteutuskerta kerrallaan työn toiminnallisen osuuden toteutumista.

4 ELVYTTÄVÄN LUONNON TUNNUSPIIRTEET

Kuten edellä on todettu, metsän hyvää tekevä vaikutus, sen elvyttävyyden, perustuu moniin toisiinsa kietoutuviin fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Nämä tekijät puolestaan avautuvat ja aktivoituvat eri aistien kautta. Sillä millainen luontopaikka on, on suora yhteys siihen, kuinka elvyttäväksi paikka koetaan. Kaikki paikat eivät siis ole yhtä elvyttäviä ja maisemasta on mahdollista tunnistaa ominaispiirteitä, jotka tarjoavat muita suuremman elvyttävyyden kokemuksen. (Tyrväinen ym.2014b 98-101; Leppänen & Pajunen 2017, 17, 32.) Merkillepantavaa on, että lumoutuminen ja elpyminen ovat vuorovaikutusta ihmisen ja ympäristön välillä ja eniten tähän vuorovaikutukseen vaikuttaa se, kuinka omakseen ihminen luontopaikan kokee (Korpela 2008, 63-64). Paikan vetovoimalla on merkitystä myös sille, hakeudutaanko paikkaan enää uudestaan (Korpela 2007, 368). Tässä luvussa käydään läpi elvyttävyyden kokemusta lisääviä tekijöitä ja pohditaan niiden merkitystä opinnäytetyön toteutukselle.

Hyvää tekevä metsä on yleensä lähellä meitä ja hyvinvointi lisääntyy etenkin omissa lempipaikoissa luonnossa (Korpela & Virtanen 2012, 103; Mielikäinen & Kanninen 2014, 69). Kun paikat ovat läheisiä ja merkityksellisiä tuottavat ne myös enemmän hyvinvointia. Jo läheisen luontopaikan ajatteleminen voi vaikuttaa myönteisesti. Samoin jo tieto siitä, että luonto on lähellä voi tuoda iloa. (Leppänen & Pajunen 2017, 17, 32.) Tämä on yksi syy siihen, miksi opinnäytetyön retket tehdään mahdollisimman lähelle Kiesiä. Retkien kohdetta mietittäessä metsän helppo saavutettavuus on pohja-arvo. Kaarinan lähellä on useita hienoja metsiä ja luonnonsuojelualuita, kuten esimerkiksi Ruissalo, Katariinan laakso ja Kurjenrahkan sekä Teijon kansallispuistot. Retkialueen on kuitenkin oltava mahdollisimman saatavilla, saavutettavissa joko kävellen tai suoran ja nopean bussiyhteyden avulla. Näin pyritään madaltamaan osallistujien kynnyksiä lähteä metsään myös itsenäisesti ja tukemaan tätä kautta voimaantumista.

Jotta elvyttävyyden olisi tehokasta, metsäalueen tulee olla riittävän laaja (Hauru ym. 2012, 365-366; Leppänen & Pajunen 2017, 141). Kovin laajaa metsäaluetta ei kuitenkaan ole aivan Kiesin lähellä tarjolla. Ryhmä ei myöskään ole fyysisiltä ja psyykkisiltä ominaisuuksiltaan sellainen, että laajalle metsäalueelle lähtö olisi mielekäästä tai mahdollista. Onneksi laajuuden kokemusta voidaan lisätä eri tavoin. Esimerkiksi pinnanmuodoiltaan, kasvillisuudeltaan ja eliöstöltään vaihteleva luontoalue koetaan usein laajempaan kuin yksitoikkoinen (Leppänen & Pajunen 2017, 110). Maiseman vaihtelevuus on tärkeää

myös siksi, että se säilyttää kiinnostavuuden ja kannustaa jatkamaan. Englantilainen tutkimus selvitti, että myös lajiston määrällä on vaikutusta. Mitä enemmän lajistoa viheralueella oli, sitä voimakkaammin psyykkinen hyvinvointi ulkoilun yhteydessä parantui. Suotuisia vaikutuksia oli etenkin kasviston ja linnuston monimuotoisuudella. (Leppänen & Pajunen 2017,126.) Myös selvästi havaittavat korkeuserot vaikuttavat suotuisasti. Ne herättävät mielenkiinnon ja saavat metsän tuntumaan monipuoliselta ja kiinnostavalta, mahdollisuuksia tarjoavalta. (Leppänen & Pajunen 2017, 51.)

Äänimaailma vaikuttaa osaltaan kokemukseen alueen laajuudesta ja elvyttävyydestä. Äänet vaikuttavat autonomiseen hermostoon ja sitä kautta muun muassa jännittymiseen, mielialaan ja viihtyvyyteen. Mitä vähemmän metsässä on ihmisen synnyttämiä ääniä, sen elvyttävämmäksi se koetaan. (Leppänen & Pajunen 2017, 193.) Melu vähentää elvyttävyyttä selvästi. Se nostaa verenpainetta ja lisää kortisolien määrää veressä. Meluisuudella on yhteys myös sydän- ja verisuonitauteihin ja lähimuistin ja oppimisen heikentymiseen. (Leppänen & Pajunen 2017,196.) Hiljaisuus vähentää aggressiivisuutta ja vaikuttaa myönteisesti tunteisiin (Leppänen & Pajunen 2017, 197). Hiljaisuuden lisäksi elvyttävyyden kokemusta lisää positiiviseksi koettu äänimaailma. Luonnon äänet kuten tuulen, veden ja lintujen äänet koetaan rauhoittavina, ja linnunlaulun on todettu vaikuttavan positiivisesti mielialaan. (Mielikäinen & Kanninen 2014, 66; Williams, 2017, 125-128.)

Myös maastokohdilla kuten kallioilla on merkitystä elvyttävyyteen. Kallioilla on monia hyviä ominaisuuksia. Ne pitävät maiseman kiinnostavana luomalla korkeuseroja ja vaihtelevuutta. Kallion linjat ovat pehmeitä ja pyöreitä ja miellyttävät monipuolisesti niin tunto-, näkö- ja kuin tasapainoasteja. Alustana kallio on puhdas, selkeä ja luotettava. Sitä katsoessa on helposti nähtävissä, että siihen ei kätkeydy mitään liikaavaa, vaarallista tai epämiellyttävää. (Karjalainen & Sievänen 2006, 250; Leppänen & Pajunen 2017,59.) Kalliot antavat myös mahdollisuuden katsella kauas, mikä lisää elvyttävyyttä. Maiseman elvyttävyyssarvo on sitä suurempi mitä pidemmälle sitä katsellessa on mahdollisuus nähdä ja mitä suurempi osa näkökentästä on taivasta. (Leppänen & Pajunen 2017, 102-104.)

Kauneus, esteettistä mielihyvää tuottavat asiat, lisäävät osaltaan ympäristön elvyttävyyttä. Kauneus on kyselytutkimuksien mukaan yksi tärkeimmistä syistä hakeutua luontoon. Kauneuden kokemuksella tiedetään olevan yhteys aivojen endorfiinituotantoon ja kauneuden jakamisen yhdistävän ihmisiä. Ulkoinen kauneus auttaa vahvistamaan ihmi-

sen mahdollisuuksia havaita kauneutta omassa itsessään ja vahvistaa eheyden kokemusta. (Leppänen & Pajunen 2017, 131-134.) Kauneuden kokemus on osin yksilöllistä ja kauniin luontopaikan määrittely vaikeaa. Tutkimuksissa on kuitenkin selvitetty, että kauniissa luontopaikassa vaihtelu ja toisto ovat sopusoinnussa, maiseman muodot ovat kaarevia ja epäsäännöllisesti vaihtuvia eikä näkymää riko mikään siihen kuulumaton. Kauneuden kokemusta lisää myös monimuotoisuus ja lajiston rikkaus. Vesielementti lisää visuaalista mielenkiintoa etenkin yhdistyessään metsään. (Harstela 2006, 29-37; Karjalainen & Sievänen 2006, 248-250; Sepänmaa 2006, 241-244; Tyrväinen ym. 2014b, 98.)

Puustolla on suuri merkitys miellyttävyyden ja elvyttävyyden kannalta. Puiden näkeminen tuottaa hyvinvointia, ne ovat merkki alueen elinkelpoisuudesta. Eniten miellyttävät puut jotka ovat suuria ja vanhoja. Ne ilmentävät elämän jatkuvuutta ja monipuolisuutta ja lisäävät tätä kautta elvyttävyyttä. Ne auttavat näkemään asioiden mittasuhteet ja sitovat jatkuvuuteen herättämällä kokemuksen ylisukupolvisuudesta, luotettavuudesta ja turvasta. Tämä saattaa auttaa kiireen ja riittämättömyyden keskellä. (Karjalainen & Sievänen 2006, 248-250; Leppänen & Pajunen 2017, 156-157.) Eniten ihmisiä miellyttää vartunut, hoidettu metsä. Se koetaan hallittavampana ja ymmärrettävämpänä kuin villi ja hoitamaton metsä. (Sepänmaa 2006, 243-244; Harstela 2007, 58-59; Hauru ym. 2012, 367; Leppänen & Pajunen 2017, 164-166.) Vieraimmiksi metsäntyypeiksi koetaan säännöllisiin muodostelmiin istutetutista saman ikäisistä puista koostuva metsä sekä metsät joissa selvästi näkyvät ihmisen aiheuttamat korjuiden ja hakkuiden jäljet (Sepänmaa 2006, 244).

Luonnontilaisen metsän vaikutukset ihmiseen ovat suurempia kuin hoidetun metsän. Tämä pätee sekä positiivisiin että negatiivisiin vaikutuksiin. Luonnontilaisen metsän positiivisia vaikutuksia ovat sen mahdollistamat sallivuuden ja hyväksyvyyden tunteet sekä mahdollisuuden oivaltaa syklinen aikakäsitys ja energian häviämättömyyden periaate. (Leppänen & Pajunen 2017, 164-166.) Samalla luonnontilainen metsä voidaan kuitenkin kokea myös luotaantyöntävän synkäksi, pelottavaksi, vaikeakulkuiseksi ja ryteikköiseksi (Sepänmaa 2006, 243). Luonnontilassa oleva metsä jossa ei näy merkkejä ihmisen toiminnasta on Etelä-Suomessa harvinaisuus. Samoin on vanhojen metsien laita, sillä yli 150-vuotiaita metsiä on tällä hetkellä Etelä-Suomen metsämaasta noin prosentti. (Penanen & Kuuluvainen 2006, 231-235.) Luonnontilaista metsää ei löydy myöskään Kiesin läheltä, joten työssä ei tarvitse tehdä valintaa luonnontilaisen ja hoidetun metsän välillä.

Se missä kuljetaan, on viihtyvyyden ja turvallisuuden tunteen kannalta tärkeää. Mieltä aktivoi erityisesti reitti joka on kiemurainen, yllätyksellinen ja tarjoilee kiinnostavia maisemia. (Harstela 2006, 30-37; Leppänen & Pajunen 2017, 40.) Merkitty polku toivottaa tervetulleeksi ja antaa kokemuksen epäsuorasta yhteisöllisyydestä. Sama vaikutus on puukatoksilla, pitkospuilla ja tulentekopaikoilla. (Leppänen & Pajunen 2017, 39, 244.) Mahdollisuus tehdä tuli vaikuttaa positiivisesti elvyttävyyden kokemukseen. Tulella on merkittävä asema ihmissuvun historiassa ja kehityksessä. Lisäksi nuotiopiirillä on oma myönteinen sosiaalinen vaikutuksensa. Kokemus tulen hallinnasta voi lisätä myös oman sisäisen hallinnan tunnetta. (Leppänen & Pajunen 2017, 238-240.) Merkitty polku antaa turvallisuuden tunnetta, samoin näkyvyys. Kokemus turvallisuudesta ja matalasta riskitasosta on tärkeää. Sillä on suuri merkitys elvyttävyydelle ja myöhemmälle metsään haikutumiselle. Kolme neljästä suomalaisesta ajattelee metsän olevan ensisijaisesti suojeleuva ja turvallinen ympäristö. Neljäsosa kokee metsässä oleskelun epävarmaksi ja pitää metsää ainakin jonkin verran pelottavana. Metsässä pelottavat eksyminen, loukkaantuminen ja epämääräinen hyökkäys, jopa kuolema. (Karjalainen & Sievänen 2006, 248; Harstela 2007, 58-60; Leppänen & Pajunen 2017, 232-233.) Jos luonto tuntuu vieraalta seura vahvistaa elpymiskokemusta (Leppänen & Pajunen 2017, 227). Turvallisuuden tunnetta lisää myös luonnon tietoinen havainnointi (Leppänen & Pajunen 2017, 233).

Maiseman lisäksi metsäkokemukseen ja sen elvyttävyyteen vaikuttavat ajanhetkeen liittyvät tekijät. Näitä ovat esimerkiksi se millainen sää on, mikä vuodenaika on ja millaisena koetaan sosiaalinen ympäristö eli muut retkelle lähtijät. Samoin vaikuttavat ihmisten itsensä persoonalliset tekijät, kuten mieliala, odotukset, asenteet ja arvot. (Karjalainen & Sievänen 2006, 248.) Nämä kaikki pyritään ottamaan työssä huomioon.



Kuva 2. Yhteenvedo luvussa esitetyistä elvyttävän luonnon ominaispiirteistä.

5 TIEDONKERUU- JA TOTEUTUSMENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö on tapaustutkimus, jonka pyrkimyksenä on madaltaa osallistujien metsään menemisen kynnystä ja koota monipuolista ja monella tapaa tuotettua tietoa heidän kokemuksistaan. Saadun tiedon pohjalta pyritään lisäämään ymmärrystä käsillä olevasta ilmiöstä ja tiivistämään tieto tavalla, joka mahdollistaa sen hyödyntämisen myös jatkossa. (Metsämuuronen 2008, 16-18.) Työ on luonteeltaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Se pyrkii kuvaamaan ja ymmärtämään todellista elämää tunnustaen sen moninaisuuden ja pyrkien tämän moninaisuuden kuvaamiseen ja tulkintaan. Tutkimuksen kohdejoukko on valittu tarkoituksenmukaisesti ja tarkoitus on tutkija juuri tätä kohdejoukkoa, ei tuottaa suoraan laajemmin yleistettävää tietoa. Aineisto kootaan luonnollisissa tilanteissa ja tarkoitus on tuottaa tietoa ja ymmärtää juuri näitä tilanteita. (Hirsjärvi ym. 2004, 152,155.)

Tässä opinnäytetyössä käytetään tiedonkeruumenetelminä haastattelua ja kyselyä. Lisäksi työn toiminnallisessa osassa käytetään apuna toiminnallisia menetelmiä. Tässä luvussa käydään läpi ja perustellaan näiden tiedonkeruu- ja toteutusmenetelmien käyttöä.

5.1 Haastattelu

Haastattelu, tarkemmin ryhmähaastatteluina toteutettava teemahaastattelu, on tutkimuksen ensisijainen aineistonkeruumenetelmä. Haastattelu on hyvä tutkimusmetodi tutkittaessa kokemusta, sillä se sallii jatkokysymysten teon ja vastausten täsmennyksen (Hirsjärvi & Hurme 2004, 36). Haastattelu valikoitui aineistonkeruumenetelmäksi myös, koska se on joustava tapa kerätä aineistoa ja mahdollistaa tutkittavien oman äänen esillepääsyn, korostaen näin heitä merkityksiä luovina ja aktiivisina toimijoina. Lisäksi haastattelu on vuorovaikutuksellinen tilanne ja antaa tutkijalle mahdollisuuden selventää saatuja vastauksia ja syventää tietoa. (Hirsjärvi ym. 2004,193-196.) Samoin se antaa haastateltavalle mahdollisuuden tulkita kysymyksiä, tarkentaa ja täsmentää (Hirsjärvi & Hurme 2004, 36). Haastattelut toteutetaan teemahaastatteluina samassa ryhmässä, jossa metsäretket tehdään. Teemahaastattelu on laadullisen tutkimuksen käytetyin tiedonkeruumenetelmä (Kananen 2014, 70). Se on lomake- ja avoimen haastattelun väli-

muoto, jossa haastattelun teemat ovat etukäteen mietityt, mutta joka antaa mahdollisuuden käsitellä niitä sisällöllisesti ja ajallisesti joustavassa järjestyksessä. Keskustelu etenee haastateltavien ehdoilla, noudattaen kuitenkin haastattelijan valitsemia teemoja ja siirtyen teemojen sisällä yleisestä kohti yksityistä. (Kananen 2014, 76-77.) Teemahaastattelun tuloksena saadaan aineisto, joka valottaa tutkittavaa ilmiötä, tässä tapauksessa Kiesin asiakkaiden kokemuksia metsästä ja metsäretkistä (Kananen 2014,86).

Ryhmähaastattelu valikoitui haastattelutavaksi monesta syystä. Koko interventio tapahtuu ryhmänä, joten myös haastattelu on luontevaa tehdä ryhmässä. Ryhmä antaa tukea, herättelee muistamaan ja kuljettaa keskustelua. Ryhmähaastattelun tilanne on erilainen kuin yksilöhaastattelun, se on keskustelelevampaa ja vähemmän jäykkää. Se toimii tässä tapauksessa matalan kynnyksen tiedonkeruutapana paremmin kuin yksilöhaastattelu, joka saatetaan kokea uhkaavana ja pelottavana, uudenlaisena tilanteena. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 61-63; Hirsjärvi ym. 2004, 199-201.) Opinnäytetyön aihe ei myöskään sisällä sellaisen tiedon keruuta joka koettaisiin jotenkin arkaluontoiseksi, joten se voidaan myös aihepiirin puolesta hyvin toteuttaa ryhmässä.

Haastatteluja toteutetaan työn kuluessa useita. Ennen intervention alkua toteutetaan alkuhaastattelu, jossa tavoitellaan tietoa siitä liikkuvatko asiakkaat luonnossa, millainen heidän luontosuhteensa on ja miltä metsään meno heistä tuntuu. Lisäksi annetaan mahdollisuus esittää toiveita ja tuoda esiin mahdollisia kysymyksiä tai huolia. Alkuhaastattelu myös kokoaa ryhmän ensikertaa yhteen. Kaikkiaan se antaa sekä tutkimuksen tekijälle että siihen osallistuville mahdollisuuden saada informaatiota. Saadun informaation pohjalta on vielä mahdollista muuttaa joitakin osia retkisuunnitelmissa lisäten tai poisottaen toiminnallisia teemoja sen mukaan mikä ryhmäläisiä tuntuu kiinnostavan.

Alkuhaastattelun jälkeen toteutetaan lyhyet haastattelut joka metsäkerran jälkeen. Näitä haastatteluja kertyy työn aikana yhteensä kolme. Välihaastatteluihin päädyttiin asiakasryhmän erityispiirteistä ja tarpeista käsin. Näistä ensimmäinen on tarve joustavuudelle ja avoimuudelle. Kiesi on avoin kohtaamispaikka, jossa asiakkaat käyvät silloin kuin heistä siltä tuntuu. Suljetun ryhmän luominen Kiesin olosuhteisiin ei olisi tämän avoimuusperiaatteen mukaista, joten myös metsäryhmästä luotiin mahdollisimman avoin. Ryhmään osallistuminen edellyttää tarpeeksi hyvää kuntoa ja sitoutumista osallistua ensimmäiseen ja viimeiseen kokoontumiskertaan ja vähintään yhteen metsäkertaan. Kokoonpano metsäkertojen välillä saattaa näin ollen vaihdella ja mahdollisimman kattavan informaation saamiseksi tehdään lyhyet palautehaastattelut joka metsäkerran jälkeen. Toinen erityinen tarve on kognitiivisten kykyjen alenemisen huomioiminen. Osalla asiakkaista

esiintyy haasteita kognitiivisissa kyvyissä kuten muistissa, reflektoinnissa ja itsen ilmaisessa. Jos haastattelukertoja olisi vain työ alussa ja lopussa saattaisi olla, että kaikki eivät saa omaa kokemustaan kuuluville riittävästi ja oikein. Myös tästä syystä haastatteluja järjestetään joka kerran jälkeen.

Intervention jälkeen toteutettavan haastattelun tavoitteena on tuoda yhteen ja syventää metsäkertojen jälkeen tehtyjen haastattelujen informaatiota. Sen lisäksi, että pyritään koamaan tietoa osallistujien kokemuksista, pyritään myös selvittämään tulevaisuutta. Retkien tarkoitus on paitsi luoda mukava ja hyvinvointia tukeva metsäkokemus myös innostaa ja mahdollistaa metsään meno intervention jälkeen ja tuoda informaatiota Kiesin käyttöön. Loppuhaastattelu on metsäkertojen jälkeen tehtäviä haastatteluja laajempi ja ajallisesti pidempi. Kaikki haastattelurungot löytyvät liitteinä työn lopusta (liite 1).

5.2 Kysely

Kyselyt toteutetaan lyhyenä monivalintakysymyksiä sisältävänä lomakkeena yhdessä sekä alkuhaastattelun että loppuhaastattelun kanssa. Alkukyselyssä selvitetään osallistujien aiempaa metsäkokemusta ja heidän odotuksiaan. Loppukyselyssä selvitetään osallistujien kokemusta metsäretkistä ja heidän halukkuutensa lähteä metsäretkille myös intervention päättymisen jälkeen. Kysymyslomakkeiden käytölle alku- ja loppuhaastattelujen yhteydessä on kolme syytä. Ensinnäkin kysyminen lomakkeella takaa vastaajille mahdollisuuden tuoda oma henkilökohtainen näkemyksensä esiin. Metsäretket toteutetaan ryhmissä, samoin niihin liittyvät haastattelut. Lomake takaa yksityisen tilan tuoda esiin omat ajatukset ja tunteet. Toiseksi lomakkeella saatua aineistoa on helppo arvioida, vertailla ja analysoida. Se toimii hyvänä tukena ja täydentäjänä haastattelujen kautta saadulle tiedolle. (Hirsjärvi ym. 2004,182-193.) Näin varmistetaan erityisesti se, että Kiesin työn toimeksiantajana saa vastauksen siihen, ovatko metsäretket kävijöiden mielestä mielekkäitä ja haluttuja. Kolmanneksi monivalintakysymyksillä toteutettu lyhyt kysely on vastaajille kognitiivisesti kevyt. Se antaa valmiit vastaukset ja auttaa vastaajaa asian muistamisen sijaan tunnistamaan sen. Vastaaminen on avoimia kysymyksiä helpompaa, millä pyritään karsimaan vastaajien kunnosta johtuvaa hajontaa ja tarjoamaan kaikille yhtäläinen mahdollisuus tuoda äänensä kuuluville. (Hirsjärvi ym. 2004,182-193.)

Kyselyt tehdään kontrolloituina kyselyinä samassa tilanteessa kuin haastattelutkin. Tällä ratkaisulla on monia hyviä puolia. Se antaa vastaajille mahdollisuuden kysyä ja kyseen-

alaistaa mikäli kysymykset ovat heidän mielestään epäselviä tai annetut vastausvaihtoehdot puutteellisia. Paikan päällä täytetty kysely antaa myös informaatiota siitä kuinka vakavissaan vastaukset on annettu ja liittyykö joihinkin vastauksiin enemmän kuin mitä kysymyslomakkeelle tulee kirjattua. Lisäksi se ehkäisee katoa ja antaa mahdollisuuden aineiston analysoinnin aloittamiseen heti viimeisen tapaamiskerran jälkeen. (Hirsjärvi ym. 2004, 184-186.)

Kyselyissä on käytetty sekä avoimia kysymyksiä että monivalintakysymyksiä. Monivalintakysymyksiä on käytetty antamaan selkeää, helposti koodattavaa ja vertailtavaa informaatiota. Annetuista vaihtoehdoista valitseminen on myös vastaajalle kevyempää eikä kysely kokonaisuudessaan tule liian raskaaksi käsillä olevan ajan ja voimavarojen näkökulmasta. Monivalintakysymysten vastausvaihtoehdot on pyritty rakentamaan siten, että niissä on aina vähintään yksi pehmeämpi vaihtoehto kuten ”välillä”, ”ehkä” tai ”en tiedä”. Näin pyritään takaamaan se, että vastaukset todella heijastaisivat vastaajien todellisuutta. Monivalintakysymysten lisäksi on käytetty avoimia kysymyksiä antamaan täydentävää tietoa ja tuomaan vastaajien omaa ääntä paremmin kuuluviin. Kysymyslomakkeissa on pyritty selkeyteen. Kysymykset ovat lyhyitä ja kielellisesti selkeitä. Kysely ei ole pitkä. Siinä on pyritty tiivistämään oleellisin, mitään turhaa ei ole mukana. (Hirsjärvi ym. 2004, 187-192.) Kyselyt löytyvät liitteinä työn lopusta (liite 1).

5.3 Toiminnallisten menetelmien käyttö

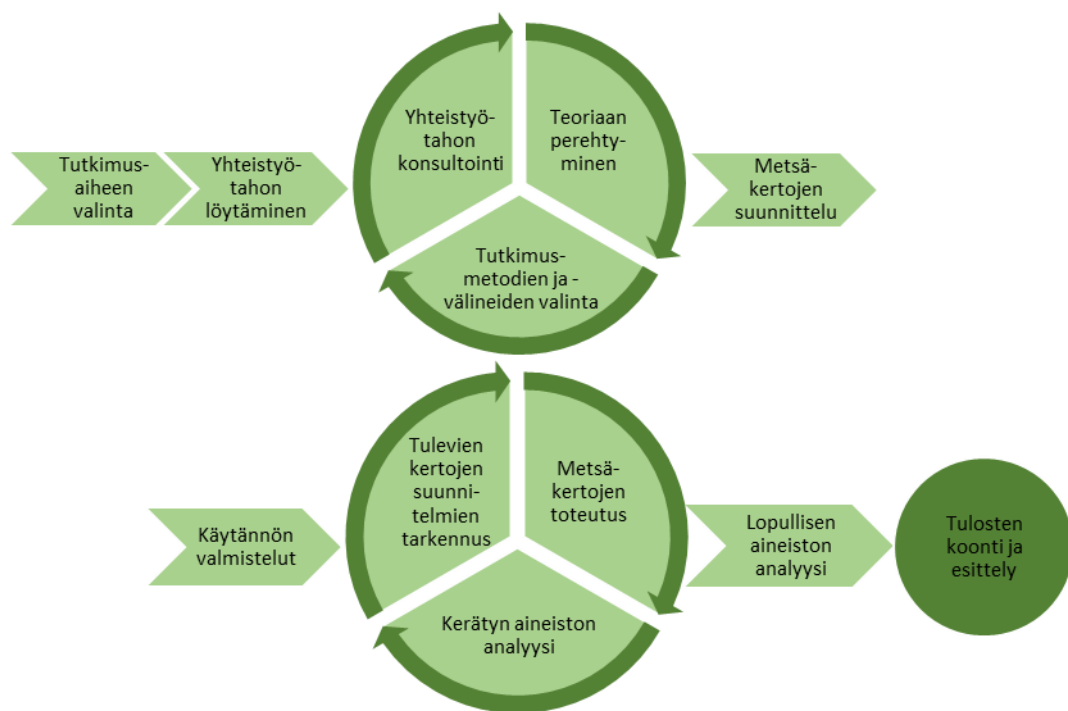
Metsään tutustumiseen ja sen vaikutusten hyödyntämiseen käytetään kaikkia viittä aistia. Jokaiseen aistiin liittyy lyhyitä toiminnallisia harjoitteita, jotka kutoutuvat luontevaksi osaksi metsäretkiä. Harjoitteet on valittu huolella tutkimuskirjallisuuden, alkukyselyn ja alkuhaastattelun pohjalta. Retkien reitit on valittu tukemaan aistiharjoitteita. Toiminnallisten menetelmien käyttö tukee ja mahdollistaa metsään tutustumista ja sen positiivisten vaikutusten hyödyntämistä. Luontoaltistumista edistävät harjoitteet ja tietoisien läsnäolon keinot edesauttavat elpymistä ja johtavat suurempaan psyykkiseen hyvinvointiin kuin tavanomainen ulkoilu. (Soini 2014, 54-55; Leppänen & Pajunen 2017, 27.) Toiminnallisten menetelmien käyttö pohjaa ajatukseen, että yhteyttä luontoon on helpompi rakentaa, kun tietoisesti havainnoi ja tunnustelee ympäristöä luonnossa kulkiessaan (Leppänen & Pajunen 2017, 17). Toimittaessa ryhmässä toiminnallisten menetelmien käytössä korostuvat yhteistoiminnallisuus ja osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistava yhteisen tekemisen

prosessi. Niitä käyttämällä tavoitellaan myös uskallusta etsiä uutta ja pyritään vahvistamaan osallisuuden kokemusta. (Nietosvuori 2008, 136.)

Metsäkerrat jakaantuvat aistien mukaan siten, että ensimmäisellä metsäkerralla keskitytään näköaistiin, toisella maku- ja hajuaistiin ja kolmannella kuulo- ja tuntoaistiin. Kunkin kerran toiminnalliset harjoitteet on valittu tukemaan metsään tutustumista kulloinkin aiheena olevan aistin kautta.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Työ toteutettiin kesän 2017 ja kesän 2018 välisenä aikana. Tutkimusidea alkoi hahmottua kesän 2017 aikana ja syksyn aikana varmistui yhteistyö kohtaamispaikka Kiesin kanssa. Teoriakirjallisuuteen tutustuminen ja tutkimusvälineiden- ja metodien valinta ajoittuivat talveen 2017-2018. Keväällä 2018 alkoi varsinainen metsäkertojen suunnittelu ja toteutus sekä toteutuksen jälkeinen tulosten arviointi.



Kuva 3. Prosessikuvaus opinnäytetyön toteutuksesta.

Seuraavassa käydään läpi työn toteutus ja aineiston keruu kerta kerralta. Tapaamiskertoja oli yhteensä viisi. Ensimmäinen ja viimeinen kokoontuminen tapahtuivat Kiesin tiloissa ja kolme muuta metsässä. Kaikkiin kertoihin liittyi sekä toiminnallinen osuus että tiedonkeruuosuus.

6.1 Paikan valinta

Luvussa neljä käytiin läpi mitä tekijöitä mahdollisimman vaikuttavaan luontopaikkaan sisältyy. Nämä tekijät mahdollisimman hyvin täyttävä paikka löytyi Kaarinasta, läheltä Piispanlähteen yläkoulua. Sieltä, Lemuntien varresta, on mahdollisuus pujahtaa Kaarinan partiolaisten toteuttamalle Pyhän Katariinan Polut- ulkoilureitille. Polkuja on yhteensä noin 10 kilometriä ja ne mutkittelevat muun muassa Vaarniemeen, ja sieltä Turun puolelle Katariinan laakson asti. Reitistö on hyvin merkitty ja kulkee jatkuvasti asutuksen tuntumassa. Se tarjoaa vaihtelevaa metsämastoa, kallioita ja merta, sekä mahdollisuuden tulenteekoon erillisillä tulenteekopaikoilla. Puusto on hoidetuksi metsäksi suhteellisen vanhaa ja vaihtelevuutta lisäävät kallioiden lisäksi pienet suot ja peltoaukeat. Tyypillisen kaupunkimetsän eliöstön kuten pikkulintujen, kettujen ja rusakkojen lisäksi alueella liikkuu kauriita ja korkeilla kallioilla pesii huuhkaja. Ryhmän kanssa pysyttelemme lähellä Lemuntietä, mutta jos joku ryhmäläisistä innostuu, saa hän hyvät eväät alueen tutkimiseen myös pidemmälle.

Monista hyvistä puolistaan huolimatta reitistö ei ole täysin ihanteellinen. Reittiä ja etenkin nuotiopaikkaa käytetään paljon, mikä näkyy erityyppisenä kulumisena. Tämä on merkki siitä, että paikan kantokyky ei kestä kulutusta ja vähentää elvyttävyyden kokemusta (Leppänen & Pajunen 2017, 181). Lisäksi alueella rakennetaan, mikä on omiaan rikkomaan luonnon äänimaisemaa ja siten vähentämään sen elvyttävyyttä. Paikan läheisyys ja saavutettavuus menevät kuitenkin näiden epämiellyttävyystekijöiden edelle.

6.2 Käytännön valmistelut Kiesissä

Retkireittien valinnan lisäksi retkien käytännönvalmisteluihin kuuluivat retkistä tiedottaminen ja ilmoittautumisien kerääminen. Ensimmäinen tiedote ryhmästä (liite 2) laitettiin Kiesin ilmoitustaululle neljä viikkoa ennen ryhmän aloitusta. Samalla viikolla aihe nostettiin esiin myös Kiesin jokaviikkoisessa Kiesituokiassa, jossa käsitellään ajankohtaisia asioita. Seuraavalla viikolla laitettiin ilmoitustaululle ilmoittautumislomake (liite 3) ja pidettiin Kiesin kävijöille aiheesta infotilaisuus. Infotilaisuudessa kerrottiin opinnäytetyöstä, sen tavoitteista ja tiedonkeruumenetelmistä. Tilaisuudessa käytiin läpi sitä, minne retket suuntautuvat ja alustavasti sitä mitä niillä tehdään. Lisäksi keskusteltiin retkille osallistumisen edellytyksistä, eli riittävän hyvästä fyysisestä kunnosta ja aikataulujen sopimisesta

kävijöiden arkeen siten, että ryhmään osallistuja sitoutuu tulemaan ensimmäiselle ja viimeiselle tapaamiskerralle Kiesiin ja vähintään yhdelle metsäkerralle. Tilaisuudessa tuotiin esiin myös sitä, miten retkien tarkoituksena on sekä tarjota kävijöille metsäkokemuksia että kehittää Kiesin toimintaa.

Infotilaisuuden lisäksi tietoa ryhmästä annettiin kiinnostuneille myös kahden kesken Kiesin toiminnan yhteydessä. Lisäksi tietoa ryhmästä pidettiin pinnalla tuomalla sitä esiin Kiesituokioissa ja muissa sopivissa paikoissa Kiesin arjessa. Näin pyrittiin varmistamaan se, että tieto saavuttaisi mahdollisimman monen kävijän, myös ne jotka eivät käyneet Kiesissä päivittäin. Ryhmään piti ilmoittautua kirjoittamalla nimensä ilmoitustaululla olevaan ilmoittautumislomakkeeseen. Viimeinen ilmoittautumispäivä oli viikkoa ennen ensimmäistä tapaamiskertaa. Ryhmään ilmoittautui yhteensä kymmenen kävijää. Neljä naista ja kuusi miestä. Näiden lisäksi ryhmään liittyi ensimmäisen metsäkerran aikaan vielä yksi mies. Kaikkiaan osanottajia oli siis yksitoista.

6.3 Ensimmäinen tapaaminen

Ensimmäinen tapaamiskerta oli Kiesissä tapahtuva orientaatiokerta, jonka aikana käytiin läpi metsäretkien toteutusta. Samalla kartoitettiin kyselyllä ja haastattelulla sitä, liikkuvatko asiakkaat luonnossa, millainen heidän luontosuhteensa on, millaisia metsäkokemuksia heillä on ja miltä metsään meno heistä tuntuu. Lisäksi selvitettiin mitä osallistujat retkiltä odottavat ja onko heillä retkiin liittyen huolia tai kysyttävää. Koska Kiesin asiakkaat tuntevat toisensa jo entuudestaan, samoin minut opintoihin kuuluvan harjoittelun kautta, ei varsinaista tutustumista tarvittu. Tapaamiseen osallistuivat kahta lukuun ottamatta kaikki ilmoittautuneet, neljä naista ja neljä miestä. Kiesin henkilökunta toimitti esityneille aloituskyselyn ja metsäkertoihin liittyvän ohjeen ja heitä haastateltiin lyhyesti puhelimitse.

Osallistujat toivoivat retkiltä yhdessäoloa, luonnossa liikkumista, lintujen ääniä, eväitä, luontotietämyksen lisääntymistä, kukkien katselua, retkeilyreitistön tutkimista ja kauemmas metsään pääsyä. Valitettavasti retket jouduttiin pitämään lyhyinä käytettävissä olevan ajan ja osallistujien kunnon takia. Kovin kauas metsään suuntaaminen ei siis ollut mahdollista. Kaikki muut toiveet pyrittiin kuitenkin metsäkerroilla toteuttamaan. Alkukeskustelu oli tärkeä paitsi tiedonkeruun näkökulmasta myös siksi, että se antoi pehmeän alun itse luontoretkille ja mahdollisti luontoon liittyvien asioiden ja mielikuvien pohdinnan ja jakamisen jo ennen retkeä (Arvonen, 2014, 29). Vaikka osallistujat tunsivat toisensa

Kiesin toiminnasta jo etukäteen, tutustuivat he toisiinsa nyt metsän ja metsäkokemusten näkökulmasta.

Ensimmäisen tapaamisen aikana juteltiin lisäksi yleisesti metsässä liikkumisesta ja turvallisuudesta ja käytiin läpi retkien kannalta keskeisimpiä jokamiehenoikeuksia. Kerrottiin muun muassa, että rauhoittamattomia kukkia, metsämarjoja, sieniä ja maahan pudonneita oksia, käpyjä ja terhoja saa retkillä kerätä. Rauhoitettuja lajeja puolestaan ei saa kerätä eikä elävistä puista ottaa oksia. Myös tulentekoa käytiin läpi. Tulen saa tehdä ainoastaan tulentekopaikalle tai maanomistajan luvalla ympäristökijöiden niin sallissa. Samoin tuotiin esiin, että roskaaminen on kielletty ja kaikki luontoon viedyt roskat tuodaan sieltä pois. (Ympäristöministeriö, 2017.) Ryhmäläisille jaettiin myös lyhyet ohjeet siitä mitä metsäkerralle kannattaa ottaa mukaan ja tiivistelmä jokamiehenoikeuksista (liite 4).

6.4 Metsäkerrat

Ennen metsäkertoja suoritetusta kyselystä selvisi, että suuri osa osallistujista, kahdeksan yhdestätoista, oli käynyt metsässä kahden viikon sisällä. Kolme osallistujaa ei ollut käynyt metsässä viimeiseen vuoteen. Ryhmä jakaantui siis melko jyrkästi aktiivisiin metsässä retkeilijöihin ja niihin joiden viimeisimmästä metsäkerrasta oli aikaa. Metsä oli kuitenkin kaikille tuttu, vähintään lapsuudesta. Tämä sopii hyvin yhteen käsitykseen suomalaisten läheisestä luontosuhteesta (Harstela 2007, 56; Williams 2017, 167). Käsitys läheisestä luontosuhteesta oli myös osallistujille tuttu ja esiin nousi muun muassa ajatus metsästä suomalaisten toisena kotina. Sana metsä toi osallistujille jo ennen metsäkertoja mieleen monia metsän yksityiskohtia, kuten mustikoita, metsätähden, kukat, puut, polut ja hyttyset, sekä metsän antaman hyvänolon tunteen.

Näköaisti on ihmisen keskeinen aisti hänen havainnoidessaan ympäristöään, siksi se oli myös luonteva aisti ensimmäisen metsäretken aiheeksi. Näköaistia tuotiin retkillä esiin monella tapaa. Retkireitti oli valittu ajatellen erityisesti näköaistia, samoin retkellä käytyt toiminnalliset harjoitteet. Lisäksi näköaistia tuotiin esiin keskittymällä erityisesti siihen mitä metsässä näkyy. Näköaistin lisäksi kerran aikana nostettiin esiin aikaa ja ajan kulumista. Näin pyrittiin hyödyntämään luonnon antamaa perspektiiviä omaan arkeen (Arvonen 2014, 12).

Retken aluksi kiivettiin Sauhuvuoren laelle ja suunnattiin katse sieltä avautuviin maisemiin ja kaukaiseen horisonttiin. Leppänen ja Pajunen toteavat kirjassaan, että maiseman elvyttävyyssarvo on sitä suurempi mitä pidemmälle sitä katsellessa on mahdollisuus nähdä ja mitä suurempi osa maisemasta on taivasta (Leppänen & Pajunen 2017, 102-104). Seistessämme Sauhuvuoren laella toin esiin ajatuksen siitä, miten taivas on pilvi-verhonkin takana aina kirkas ja sininen (Leppänen & Pajunen 2017, 108). Sauhuvuoren laella lepää pronssikautinen hautaröykkiö. Seisahduimme röykkiölle ja mietimme hetken ajan kulumista ja sitä, miten joku on tuonut paikalle kaikki nuo kivet ja haudannut niiden alle jonkun itselleen tärkeän. Kivet ovat yhä siinä, ovat olleet jo yli kolmetuhatta vuotta.

Retken aikana havainnoitiin ympärillä näkyviä asioita ja kuvattiin niistä kaikkein tärkeimmiksi koettuja. Valokuvaus retkellä pohjasi ajatukseen valokuvan ja valokuvauksen terapeuttisesta voimasta, muttei kuitenkaan pyrkinyt olemaan terapeuttista työtä, vaan valokuvausta luovan ilmaisun ja voimaantumisen välineenä. Pyrkimys oli, että kuvaaminen tapahtuisi retkelle osallistujien toimesta ja heidän näkökulmistaan käsin. (Halkola 2009, 14-15.) Valokuvauksen kautta oli tarkoitus herätellä emootioita, aikaansaada keskustelua, pitkittää ja syventää kokemusta sekä mahdollistaa luova ilmaisu (Halkola 2009, 19). Osallistujat ottivat valokuvia omilla kännyköillään ja itsenäisesti. Niiden ryhmäläisten kuvista, jotka halusivat antaa kuviaan myös muiden nähtäväksi, tehtiin PowerPoint esitys. Esitys näytettiin ryhmäläisille viimeisellä tapaamiskerralla. Valokuvaamisen lisäksi keskityimme etsimään värejä, kuten eri vihreän sävyjä, ja havainnoimaan ympäristön muotoja ja siitä erottuvia yksityiskohtia.

Metsäretki päättyi nuotiopaikalle, jossa tehtiin pieni nuotio ja syötiin eväät. Eväiden syönnin yhteydessä kysyttiin palautetta metsäkerrasta pyrkimyksenä selvittää, miltä metsässä olo tuntui, mitkä tunnelmat ovat nyt ja mikä jäi parhaiten mieleen. Keskustelu oli vapaamuotoista. Havaintojen jakamisella pyrittiin paitsi saamaan informaatiota myös syventämään luontosuhdetta ja edistämään sosiaalisuutta. (Leppänen & Pajunen 2017, 127-128, 134.) Osallistujat olivat havainnoineet luontoa tarkkaan ja kiinnittäneet huomiota moniin yksityiskohtiin kuten sammaliin, väreihin, juuriin ja kallioiden jyrkkyyteen. Erityistä huomiota olivat saaneet kookkaat kaatuneet puut ja niiden vähittäinen lahoaminen. Metsässä oloa kuvailtiin mukavaksi, mielekkääksi ja kiinnostavaksi.

Toisella metsäkerralla keskityttiin näköaistin lisäksi erityisesti haistamaan ja maistamaan. Hajut ja maut ovat tärkeässä osassa kokemusmaailmamme, sillä ne vaikuttavat voimakkaasti aivojen tunneneuroneihin (Williams 2017, 95-96). Metsän haisteleminen

altistaa myös runsaalle määrälle hyvää tekeviä mikrobeja, sillä runsaan lajiston ja vaihtelevan maaperän alueella ilma on mikrobialtistuksen kannalta ihanteellinen. Mikrobin lisäksi metsäilma on täynnä erilaisia orgaanisia haihtuvia ainesosia. Kun haistamme metsän tuoksun, siirtyy nenäontelon kautta aivoihin ja verenkiertoon satoja kemiallisia yhdisteitä. Nämä yhdisteet vaikuttavat mielialaamme ja hyvinvointiimme. Vaikka ihminen pystyy haistamaan arviolta 10 000 erilaista molekyyliä ja varsinkin kostea metsä tuoksu selvästi, emme erota suurinta osaa esimerkiksi puiden erittämistä yhdisteistä. Havupuiden yhdisteet ovat runsaimmillaan yöllä, syksyllä ja lähellä maanpintaa, lehtipuiden taas päivällä ja sateen jälkeen. Metsän tuoksuyhdisteiden vaikutuksia on tutkittu muun muassa Japanissa, jossa on selvitetty esimerkiksi, että männyn erittämä alfa-pineeni voi pieninä pitoisuuksina helpottaa jännitystä, laskea verenpainetta, alentaa stressiä ja elvyttää sekä lisätä psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Leppänen & Pajunen 2017, 187-188.)

Retken aikana pyrittiin hyödyntämään näitä metsän hajujen ja makujen hyvää tekeviä vaikutuksia ja samalla syventämään ja lujittamaan metsäkokemusta. Hajut ja maut valikoituivat juuri tämän retken aiheeksi, sillä edellisenä yönä oli satanut runsaasti ja kosteus vapautti ilmaan kostean sammaleen, puiden ja havujen tuoksuja. Retkireitti kulki sammaleisten kallioiden, havupäällysteisten polkujen ja pienten soiden tuntumassa. Retken aikana haisteltiin jäkälää, sammalta, kuusen- ja männynhavuja, suopursun lehtiä ja pollulle varisseita, jo ruskeita neulasia. Matkan aikana pysähdyttiin muutamia kertoja myös tietoisesti haistelemaan sitä miltä metsä missäkin kohdassa tuoksui ja nuotiolla kiinnitettiin erityistä huomiota savun tuoksuun.

Alun perin tarkoituksena oli haistamisen ja hengittämisen lisäksi maistella ketunleipiä ja koivun vihreitä uusia lehtiä. Kevät ei kuitenkaan ollut vielä tässä kohtaa niin pitkällä, että näitä metsän antimia olisi ollut saatavilla. Varsinaisen maistelun sijaan tyydyimme muistelemaan eri metsän makuja ja sanoitimme sitä, mitä metsän eri tuoksut ja maut tuovat mieleen esimerkiksi lapsuudesta. Tämä sopi hyvin, sillä hajut ja maut ovat kiinteässä yhteydessä muistoihin (Psychologytoday 2015, Yle 2016a). Keskustelu oli lämminhenkistä ja vilkasta. Metsässä enemmän liikkuneet jakoivat muistoja partioleireistä, teltsaunoista ja metsään liittyvistä makumuistoista. Lisäksi keskusteltiin erilaisista metsäkuista ja niihin liittyvistä muistoista. Nyt päättyneeltä metsäkerralta ryhmäläiset toivat esiin hyvän tunnelman, positiiviseksi koetun jakamisen ja yhdessäolon sekä metsän rauhoittavan vaikutuksen. Matkan varrella olleet kalliomaisemat koettiin erityisen viehättäviksi.

Ryhmä sai tällä kerralla myös alueen kartan, jota ihmeteltiin yhdessä ja jonka reittejä käytiin läpi. Näin pyrittiin tukemaan metsäreitistölle tuloa myös tulevaisuudessa.

Kolmannella metsäkerralla keskityttiin aiemmillä kerroilla käsiteltyjen aistien lisäksi erityisesti tuntemaan ja kuulemaan. Tuntemisella on monia hyvää tekeviä vaikutuksia. Maaperän koskettaminen lisää paikasta saatua psykologista hyvinvointia ja altistaa hyödyllisille mikrobeille. Maaperän bakteerit vähentävät elimistön lievää tulehdustilaa, jolla on yhteys muun muassa ahdistukseen, masennukseen ja kognitiivisten kykyjen heikkenemiseen. Maan koskettaminen voi myös tyynnyttää mieltä, vakauttaa ja lievittää tätä kautta irrallisuuden ja ajelehtimisen tunteita. (Leppänen & Pajunen 2017, 71-74.) Lisäksi koskettaminen tekee metsää konkreettisesti tutuksi (Leppänen & Pajunen 2017, 43-44).

Retken aikana kosketeltiin kaikkea metsässä olevaa ja puettiin sanoiksi miltä eri asiat tuntuivat. Kokeilimme miltä tuntuu sammal ja jäkälä, miltä männyn kaarna. Retki suunnattiin myös laakeille kallioille ja istuttiin alas kevätauringon suloiseen lämpöön. Siinä istuessa keskityttiin tuntemaan kallion muodot, lämpötila ja pinta. Aistittiin kallion konkreettinen tuki, se miten kiinteä kivi ulottuu paikoin jopa sadan kilometrin syvyyteen (Leppänen & Pajunen 2017, 59-60). Tuotiin esiin myös kiven siunattu välinpitämättömyys, se on ollut täällä aina ja tulee aina olemaan (Leppänen & Pajunen 2017, 68). Uskaliaimmat ottivat kengät pois ja kokeilivat miltä kallio tuntuu paljaiden jalkojen alla (Leppänen & Pajunen 2017, 39). Retken aikana mietimme aikaa ja ajan kulumista luonnon näkökulmasta. Kallio on ikivanhaa, ja vanhoja ovat myös ympärillämme kohonneet puut. Isot männyt voivat elää jopa 500 vuotiaiksi ja kuuset 400 vuotiaiksi. Suurimmat koivutkin voivat yltää 200 vuoden ikään (Leppänen & Pajunen 2017, 158).

Metsä antaa paljon myös kuuloaistille. Parhaimmillaan se tarjoaa taukoa kaupungin mekaanisista äänistä ja metelistä, olematta kuitenkaan hiljainen. Metsä on täynnä ääniä, mutta toisin kuin mekaaninen melu, nämä äänet sopivat meille ja toimivat rauhoittavasti. Luonnon äänistä erityisesti tuuli, vesi ja linnut rauhoittavat valtaosaa ihmisistä. Linnunlaulu on ennakoimatonta, satunnaista ja muuntuvaa ja siten meistä miellyttävää, musiikkiin verrattavaa. Psykologisten tutkimusten mukaan linnunlaulun säännöllinen kuuntelu piristää mielialaa ja lisää valppautta. (Williams 2017, 125-128.) Äänimaiseman merkitys paikalle on olennainen. Ääniä tietoisesti kuuntelemalla on vahvemmin läsnä paikassa, tulee osaksi sitä. Retken aikana pysähdyttiin useaan otteeseen kuuntelemaan. Ensin hiljaisuutta, äänien puutetta. Hiljaisuus tuo pintaan myönteisiä tuntemuksia ja vähentää aggressiivisuutta. (Leppänen & Pajunen 2017, 195-197.) Hiljaisuuden jälkeen keskityttiin

metsän ääniin. Kuulosteltiin tuulta, sen nousemista ja havinaa lehdistä. Samoin kuulosteltiin lintuja; korppien raakuntaa ja pikkulintujen laulua.

Myös tämä metsäretki päättyi nuotiopaikalle. Viimeisen metsäkerran kunniaksi retkeilijöille oli varattuna heidän omien eväidensä lisäksi makkaraa, vaahtokarkkeja ja pullia. Grillattiin ja syötiin eväitä. Tunnelma oli hyvä ja iloinen. Retkeltä oli jäänyt mieleen erityisesti kauniit siniset perhoset, erilaisten sammalten suuri määrä ja kallioin tuntu paljaiden jalkojen alla.

6.5 Viimeinen tapaaminen

Viides ja viimeinen tapaamiskerta sijoittui Kiesin tiloihin. Ryhmäläisistä oli paikalla yhdeksän. Kaksi oli jo aiemmin ilmoittanut, ettei pääse paikalle ja heille oli tällöin annettu täytettäväksi palautekysely. Viimeisen tapaamisen aikana muistelimme metsäretkiä kuvaesityksen ja pienen tarjottavan muodossa. Kuvaesitys oli koottu kävijöiden ja ohjaajien retkien aikana ottamista kuvista. Sen avulla pystyi hyvin palauttamaan mieleen mitä retkillä oli tehty, millainen ilma oli ollut ja mitä oli havainnoitu. Ryhmäläisten huomio kiinnittyi erityisesti kuvista hyvin näkyvään kevään etenemiseen kerta kerralta aina pidemmälle ja ilmojen lämpenemisen näkymiseen pukeutumisessa. Ensimmäisellä retkikerralla oltiin takit päällä ja pipot päässä, viimeisellä jo t-paidoilla ja tunnusteltiin kalliota paljain jaloin. Kuvaesitys jää Kiesiläisten käyttöön. Ryhmäläisille se toimii muistona metsäkerroista. Lisäksi se tarjoaa mahdollisuuden tutustua metsäretkiin niille Kiesiläisille jotka eivät päässeet mukaan esimerkiksi fyysisten rajoitteiden takia. Tähän työhön esitystä ei ole liitetty kävijöiden yksityisyyden takaamiseksi, sillä kuvissa näkyvät useiden retkille osallistuneiden kasvot.

Viimeisellä kerralla toteutettiin työn suurin haastattelu. Se tehtiin puolistrukturoituna teemahaastatteluna kysymysrunkoa mukailien (liite 1). Keskustelun annettiin kulkea kysymysten ympärillä osin omalla painollaan mutta osin sitä myös ohjailtiin kysymällä vuoroitellen kaikilta ryhmäläisiltä heidän mielipidettään kulloinkin keskustelussa olevaan kysymykseen. Näin pyrittiin varmistamaan, että kaikkien ääni tulee kuuluville. Haastattelu sujui hyvin. Kysymysrunko ei olisi voinut olla yhtään pidempi. Keskustelua riitti puoleksi tunniksi, mikä oli myös ryhmäläisten keskittymiselle maksimaalinen aika. Haastattelun aikana tuotiin vielä kerran esiin, miten kyselyjä ja haastatteluja tullaan työssä käyttämään ja että vastaajien anonymiteettiä suojellaan koko prosessin ajan. Haastattelun jälkeen

ryhmäläisille annettiin täytettäväksi kysymyslomakkeet (liite 1). Kysymyslomakkeet täytettiin paikan päällä. Tämä osoittautui hyväksi ratkaisuksi, sillä kysymyksistä heräsi jonkin verran tarkentavia kysymyksiä esimerkiksi sen suhteen saako useamman vaihtoehdon ympyröidä ja mikä vaihtoehdoista kuvaisi parhaiten juuri omaa kokemusta ja tilannetta.

7 TULOKSET

Tässä luvussa tuodaan yhteen kyselyiden ja haastattelujen pohjalta saatua informaatiota ja peilataan sitä työn tavoitteisiin ja aikaisempaan tutkimukseen. Työn analyysi pohjaa teoriaan laadullisen aineiston sisällönanalyysistä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91-120). Aineisto on koodattu auki teemoittamalla saatu informaatio (Eskola & Suoranta 2003, 156, 174-180; Tuomi & Sarajärvi 2009, 93). Teemoittelussa on käytetty lähtökohtana tutkimuskysymyksiä sekä niiden ja aiemman tutkimustiedon pohjalta tehtyjä haastattelurunkoja. Teemoittelun lisäksi aineistoa on tyypitely teemojen yhteisten ominaisuuksien mukaan. (Eskola & Suoranta 2003,181.) Näin on toimittu etenkin kysymyslomakkeista saatujen vastausten kohdalla. Kysymyslomakkeiden kautta saatuja tietoja on myös luokiteltu sekä kvantifioitu siltä osin kuin se on ollut tutkimuskysymysten kannalta olennaista tai tuonut aineistoa lukijalle helpommin käsiteltävään muotoon (Eskola & Suoranta 2003, 164-166; Tuomi & Sarajärvi 2009, 93, 120-122). Kaikkiaan aineiston käsittely on ollut teoriaohjautuvaa. Aikaisempi tieto ja teorialatuntemus ovat muokanneet työtä alusta lähtien ja vaikuttaneet kysymys- ja haastattelurunkoihin ja niiden kautta myös aineiston koodaukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 96-99.)

7.1 Metsäkokemukset

Ennen metsäretkiä tehdyssä kyselyssä kahdeksan osallistujaa kertoi pitävänsä metsässä olemisesta ja kolme vastasi pitävänsä siitä aina välillä. Metsästä haettiin erityisesti rauhaa. Tämä tuli ilmi työn aikana useaan kertaan sekä haastatteluissa että kyselyissä. Metsään mentiin mielellään yhdessä jonkun kanssa, mutta muita ihmisiä sinne ei kaivattu. Alkukyselyssä muiden ihmisten läsnäoloa metsässä toivoi vain neljä yhdestätoista. Rauhan lisäksi tärkeäsi nousivat puut ja tuoksut. Vähiten metsässä pidettiin roskaamisesta ja epämiellyttäviksi koetuista eläimistä kuten käärmeistä ja hyönteisistä. Nämä tulokset ovat pitkälti yhteneviä aikaisempien tutkimusten tulosten kanssa (Karjalainen & Sievänen 2006, 248-250; Korpela 2008, 71-72; Leppänen & Pajunen 2017, 156-157, 193). Retkien jälkeen tehdyssä kyselyssä nousivat esiin yksityiskohtien kauneus, eläimet ja hyvä seura. Retkien jälkeen esiin nousseita negatiivisiksi koettuja asioita olivat liukaus ja märkyys, erilaiset kivut sekä liian raskaaksi koettu nousu Sauhuvuorelle.

Vastauksista nousi hyvin esiin metsän kokemisen yksilöllisyys. Osa vastaajista kuvaili metsää turvalliseksi paikaksi, jossa voi olla ”turvassa kuin lapsi äitinsä kohdussa”, kuten yksi ryhmäläisistä asian muotoili. Osa taas koki metsän villinä ja osin vaarallisena paikana, johon voi eksyä tai jossa voi loukkaantua. Niillä vastaajilla jotka kokivat metsän osin pelottavana, liittyi pelottavuus kuitenkin nimenomaan yksin olemiseen metsässä. Metsä muuttui kutsuvammaksi heti kun mukaan tuli joku tuttu. Myös nämä tulokset muokailivat hyvin aikeisempia tutkimustuloksia (Karjalainen & Sievänen 2006, 248; Harstela 2007, 58-60; Leppänen & Pajunen 2017, 227, 232-233).

Ryhmäläiset kuvailivat metsän vaikutusta itseensä rauhoittavaksi, rentouttavaksi ja hyvää mieltä tuottavaksi. Kysymykseen siitä, olivatko ryhmäläiset huomanneet metsäretkillä olleen positiivista vaikutusta omaan olotilaan vastasi myöntävästi yhdeksän vastaajaa yhdestätoista ja kaksi vastaajaa koki myönteistä vaikutusta olleen hetkittäin. Retkillä siis vaikutti olevan hyvää tekevää vaikutusta ryhmäläisten olotilaan ja mielialaan, mikä mukailee hyvin aiempaa tutkimusta (Korpela 2007, 364-369; Soini 2014, 53; Tyrväinen 2014a, 1-9). Hyvä mieli oli myös selvästi nähtävissä retkien aikana. Se näkyi välillä jopa riehakkaaksi yltävänä nauruna ja sanailuna, hymyinä ja siinä miten retkiä jälkikäteen sanoitettiin. Metsän psyykkisten vaikutusten lisäksi ryhmäläiset toivat esiin myös sen fyysisiä vaikutuksia kuten liikunnan hyödyt ja hyvää tekevän puhtaan ilman. Sosiaalisista vaikutuksista ryhmäläiset toivat esiin hyvän ryhmähengen ja yhteisöllisyyden. Nämä asiat koettiin merkittäviksi ja ne tulivat esille sekä haastatteluissa että kyselyissä.

Metsäkerroille lähtöä kuvailtiin itselle pääosin helpoksi ja metsässä olemisesta pidettiin. Vaikka metsä johon retket tehtiin oli lähellä ei se ollut suurimmalle osalle ryhmäläisistä entuudestaan tuttu. Uuteen metsään tutustuminen koettiin mielekkääksi ja osa ryhmäläisistä toi esiin halun tulla sinne myös itsekseen. Retket onnistuivat tekemään metsää tutuksi, sillä se tuntui retkien jälkeen tutummalta kymmenestä vastaajasta. Lisäksi seitsemän vastaajaa koki, että metsään on retkien jälkeen helpompi lähteä kuin ennen retkiä. Yhdeksän vastaajaa kertoi myös oppineensa uutta Pyhän Katariinan polkujen reitistöistä. Metsän tutummaksi tulo tuli ilmi myös siinä, miten ryhmäläisten tekemä metsän havainnointi muuttui kerta kerralta yksityiskohtaisemmaksi ja monipuolisemmaksi.

Retkillä tehtyihin toiminnallisiin harjoitteisiin ryhmäläiset suhtautuivat vaihtelevasti. Toiset pitivät kuvaamisesta ja harrastivat sitä paljon myös ensimmäisen retken jälkeen. Toiset taas kokivat kuvaamisen häiritsevänä ja metsään kuulumattomana. Muihin toiminnallisiin harjoitteisiin kuten erilaisten asioiden haisteluun, tunnusteluun, kuunteluun ja yk-

sityiskohtien havainnointiin ryhmäläiset osallistuivat vaihtelevasti. Niille, jotka osallistuivat, harjoitteet vaikuttivat kuitenkin olevan mielekkäitä ja niistä tuli positiivista palautetta. Varsinaista negatiivista palautetta ei tullut. Koska osallistuminen oli täysin vapaaehtoista ja toiminta muuhun toimintaan linkittyvää voi tulkita, ettei se juuri häirinnyt niitä joita se ei kiinnostanut.

Retkistä jäi ryhmäläisille erityisesti mieleen yhteisöllisyys, hyvä tunnelma, Sauhuvuori ja sinne kapuaminen, nuotion teko ja eväät sekä metsän puut ja kalliot. Noin kahden tunnin mittaiset retket olivat ryhmäläisten mielestä sopivan mittaisia ja rauhallinen tahti hyvä. Retkien yhteisöllisyys kantoi myös varsinaisten toimintakertojen ulkopuolelle. Retket saivat ryhmäläisiä suosittelemaan omia hyväksi havaitsemiaan retkipaikkoja muille. Ainakin yhdessä tapauksessa kokeneempi ryhmäläinen oli myös käynyt näyttämässä tällaisen paikan toiselle ryhmäläiselle, joka oli asiasta kiinnostunut muttei ollut aiemmin juuri harrastanut luontoretkeilyä. Näin ryhmäläiset jakoivat omia kokemuksiaan ja kannustivat toisiaan retkeilyyn myös järjestetyn toiminnan ulkopuolella.

7.2 Tulevaisuus

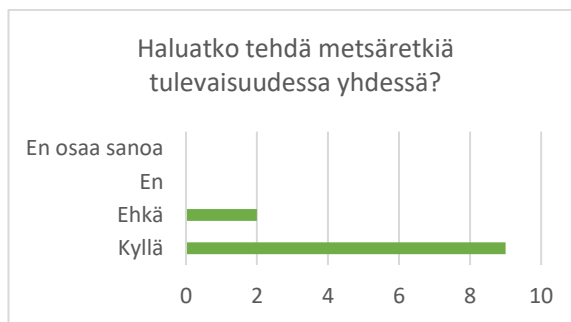
Ryhmästä nousi useaan otteeseen halu lähteä metsäretkille uudestaan joko Kiesin tai kaverin kanssa. Syitä siihen, että toivottiin juuri metsäretkiä, olivat metsän tarjoama monipuolinen liikunta, hyvä ilma, metsän rauhallisuus, sen rentouttava vaikutus ja terveellisyys sekä eläinten näkeminen. Metsäretkien paikoiksi toivottiin samaa metsää kuin nyt, Kurjenrahkaa, Tuorlaa ja Halisten koskelta lähtevää luontopolkua. Retkiltä toivottiin samanlaista metsässä oleilua kuin tämän työn puitteissa. Lisäksi toivottiin marjastusta sekä lajituntemusta ja tutustumista paikallishistoriaan. Myös toive yöretkien järjestämisestä nousi esiin.

Kun loppukyselyssä kysyttiin halua tehdä metsäretkiä tulevaisuudessa yksin, jakaantuivat vastaukset huomattavasti. Neljä vastaajaa vastasi, että haluaa ja neljä että ei halua. Kaksi vastasi ehkä ja yksi ei osannut sanoa. Ne vastaajat, joilla oli eniten metsäkokemusta, olivat varmimpia menemään metsään myös yksin, kun taas vähiten metsäkokeusta omaavat eivät halunneet lähteä metsään yksin. Tämä ei ole yllättävää, etenkin kun ottaa huomioon, että suurin metsään liittyvä pelko oli eksyminen.



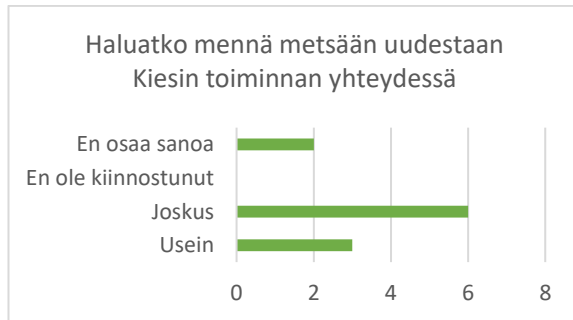
Kuvio 1. Ryhmäläisten halukkuus lähteä metsäretkille tulevaisuudessa yksin.

Tämä tulkinta vahvistui, kun kysyttiin halua tehdä metsäretkiä tulevaisuudessa yhdessä. Nyt yhdeksän vastaajaa vastasi kyllä ja kaksi ehkä. Kysymys ei siis ollut siitä, että metsään ei enää tulevaisuudessa haluta vaan siitä, että huomattava osa vastaajista ei halua sinne yksin.



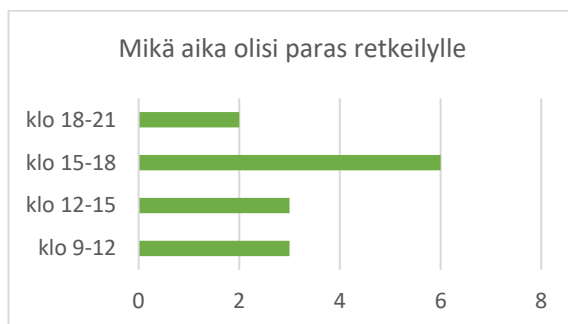
Kuvio 2. Ryhmäläisten halukkuus lähteä metsäretkille tulevaisuudessa yhdessä jonkun kanssa.

Metsään oltiin halukkaita lähtemään myös Kiesin toiminnan yhteydessä. Tämä tuli ilmi paitsi tehdystä kyselystä myös tehdystä haastatteluista. Lisäksi ryhmäläiset toivat asiaa esiin spontaanisti retkien aikana. Kyselyyn vastanneista kuusi haluaisi mennä retkelle Kiesin toiminnan yhteydessä joskus ja kolme usein. Kaksi vastaajista vastasi, ettei osaa sanoa.



Kuvio 3. Ryhmäläisten halukkuus lähteä metsäretkelle tulevaisuudessa Kiesin toiminnan yhteydessä.

Kun kysyttiin mihin aikaan retkille olisi mieluisinta lähteä nousi loppuiltapäivä suosituimmaksi ajankohdaksi. Se sai yhteensä kuusi ääntä. Myös aamupäivä ja alkuiltapäivä saivat kannatusta. Molemmat saivat kolme ääntä. Iltaretkiä toivoi kaksi vastaajista. Tässä kysymyksessä sai valita useamman kuin yhden vastausvaihtoehdon, joten yksittäisten vastausvalintojen vastauksia on enemmän kuin kyselyyn osallistujia.



Kuvio 4. Paras aika retkeilylle.

Kaikkiaan ryhmäläiset vaikuttivat hyvin motivoituneilta ja innokkailta lähtemään metsään myös tulevaisuudessa. Metsäretket olivat motivoineet myös niitä, jotka eivät olleet pitkään aikaan liikkuneet aktiivisesti metsässä. Tämä on tärkeää, sillä juuri he ovat niitä jotka hyötyivät ohjatuista retkistä eniten ja hyötyisivät niistä eniten myös tulevaisuudessa.

8 POHDINTA JA TUTKIMUKSEN ARVIOINTI

Tässä luvussa pohditaan työn keskeisiä tuloksia ja niiden merkitystä. Lisäksi arvioidaan työn luotettavuutta ja reflektoidaan tutkimusprosessia eettisyyden ja asiakaslähtöisyyden näkökulmista. Lopuksi pohditaan työn antia toimeksiantajalle ja tekijälle sekä mahdollista jatkotutkimusta.

8.1 Tulosten pohdinta

Opinnäytetyön tarkoitus oli tehdä lähimetsä ja sen luonto Kiesin kävijöille tutuksi ja tuottaa haastatteluin ja kyselyin laadullista informaatiota heidän metsäkokemuksistaan hyödynnettäväksi Kiesin tulevassa toiminnassa. Metsän tutuksi tekemisellä pyrittiin antamaan osallistujille positiivinen kokemus metsässä olosta ja kannustaa heitä myös itseänsi metsävierailuihin. Nämä tavoitteet toteutuivat opinnäytetyössä hyvin.

Kyselyissä ja haastatteluissa selvisi, että metsä tuli ryhmäläisille intervention myötä tutummaksi. Osalle ryhmäläisistä metsässä liikkuminen oli säännöllistä ja metsä paikkana ennestänsä tuttu. Näille ryhmäläisille retket tarjosivat tutustumista juuri retkien kohteena olleeseen lähimetsään ja sen reitistöihin. Niille ryhmäläisistä joille metsä oli kaikkiaan vieraampi, retket tarjosivat uusien reittien lisäksi mahdollisuuden tutustua metsään yleisesti. Suurin osa ryhmäläisistä oli sitä mieltä, että metsäkerrat helpottivat metsään lähtöä intervention jälkeen.

Metsässä olosta pidettiin ja sen koettiin tekevän hyvää. Ryhmäläiset toivat kyselyissä ja haastatteluissa esiin metsän hyvää tekeviä ominaisuuksia ja kuvailivat monipuolisesti sen psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia hyötyjä. Psyykkisistä hyödyistä esiin nousivat metsän rauhoittava ja rentouttava vaikutus. Fyysisistä hyödyistä esiin nousivat liikunta ja metsän puhdas ilma. Sosiaaliset vaikutukset näkyivät hyvänä ryhmähenkenä ja tämän ryhmähengen tärkeyden esiintuomisena. Kaikki koetut hyödyt nousivat esiin spontaanisti haastattelujen yhteydessä ilman että niihin johdateltiin kysymysten kautta. Ainoastaan psyykkistä hyötyä kysyttiin suoraan ja tämäkin tapahtui vasta loppukyselyssä, jolloin asia oli noussut esiin jo aiemmin tehdyissä haastatteluissa.

Kahden tunnin metsäretket koettiin sopivan pituisiksi. Nuotion tekoa ja eväiden syömistä pidettiin olennaisena osana retkiä. Pääsääntöisesti retkien koettiin olevan fyysisesti sopivan raskaita. Ainut poikkeus oli nousu Sauhuvuorelle, jota osa ryhmäläisistä piti liian haastavana. Toisaalta juuri haastavuus sai aikaan sen, että nousua alettiin pitää myös saavutuksena. Siihen palattiin keskusteluissa aina uudestaan ja siitä suoriutumisen oltiin ylpeitä. Haastavuus sopivassa määrin voikin antaa retkille sellaista sisältöä jota muuten ei synny ja luoda onnistumisen kokemuksia. Haastavuuden taso täytyy kuitenkin määrittää aina ryhmän heikoimman jäsenen mukaan. Toiminnalliset harjoitteet jakoivat jonkin verran ryhmän mielipiteitä. Niillä on kuitenkin monia hyviä puolia esimerkiksi metsään tutustuttamisessa ja osa ryhmäläisistä myös selvästi piti niistä. Tämän työn perusteella toiminnalliset harjoitteet voivat tuoda retkiin mielekästä sisältöä, kunhan ne ovat tarkkaan harkittuja ja sopivat luontevasti yhteen metsässä olon kanssa. Kaikkein tärkeintä metsässä olossa oli itse metsä ja spontaani yhdessäolo.

Ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että metsään oli helppo lähteä ja tämän tyyppisistä metsäkerroista pidettiin. Ryhmäläisten motivaatio pysyi erittäin korkealla koko intervention ajan. Poissaoloja ei juuri ollut, eikä yksikään ryhmäläisistä jättänyt interventiota tyystin kesken. Metsään haluttiin lähteä myös tulevaisuudessa. Siinä haluttiinko metsään mennä yksin vai ei oli paljon vaihtelua. Ne jotka liikkuvat metsässä jo ennen interventiota, olivat luonnollisesti halukkaimpia menemään sinne itsekseen myös tulevaisuudessa. Iso osa ryhmäläisistä ei kuitenkaan halunnut mennä metsään yksin vaan koki tarvitsevansa jonkun seurakseen. Tämä on tärkeä tulos ajatellen metsäretkien tulevaisuutta Kiesin toiminnassa. Kiesistä järjestetyt metsäretket mahdollistaisivat metsään pääsyn myös niille, jotka eivät halua mennä sinne yksin ja joilla ei ole mahdollisuutta mennä sinne itsenäisesti jonkun tutun kanssa. Metsäretkiä myös toivottiin tulevaisuudessa Kiesin toimintaan, mikä kertoo aidosta halusta lähteä uudelleen metsään ja motivaatiosta osallistua ohjatuille retkille. Metsäretkien ottamien vakituisemmaksi osaksi Kiesin toimintaa saattaisi innostaa mukaan myös niitä kävijöitä jotka eivät nyt osallistuneet ryhmään.

8.2 Tutkimusprosessin luotettavuuden arviointi

Laadullisen tutkimuksen arviointi on aina tutkimusprosessin luotettavuuden arviointia (Eskola & Suoranta,210). Tässä työssä on noudatettu hyviä tieteellisiä käytäntöjä ja pyritty kaikessa siihen, että työn luotettavuutta olisi mahdollisimman helppo arvioida (Tuomi

& Sarajärvi 2009, 133). Luotettavuuden arvioitavuuteen on pyritty kuvaamalla tutkimuksen eri vaiheet mahdollisimman selkeästi ja tarvittavalla yksityiskohtaisuudella. Työn aikana tehdyt valinnat on kirjoitettu auki ja perusteltu aikaisempaan tutkimukseen tai käytännön syihin pohjaten. Seuraavassa tarkastellaan työn luotettavuutta vielä tarkemmin.

Kvalitatiivista tutkimusta ei ole mielekäästä eikä mahdollista arvioida kvantitatiivisen tutkimuksen reliabiliteetin ja validiteetin vaatimusten kautta. Siinä missä kvantitatiivista tutkimusta voidaan arvioida suoraan mittauksen ja siitä saatujen tulosten kautta joudutaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa ottamaan tähän arvioon mukaan myös itse tutkimuksen tekijä. Ja koska tutkija on tutkimuksen keskeinen tutkimusväline, on tutkimus aina tiettyssä määrin subjektiivista. Reliabiliteetin ja validiteetin käsitteiden sijaan työn luotettavuutta arvioidaan tässä kvalitatiiviselle tutkimukselle paremmin sopivan viiden luotettavuusmittarin mukaan. (Eskola & Suoranta 2003, 208-211.)

Ensimmäinen luotettavuustekijä on uskottavuus. Se tarkoittaa vaatimusta siitä, että tutkijan käsitteellistykset ja tulkinnat vastaavat tutkittavien käsitteellistyyksiä ja tulkintoja. (Eskola & Suoranta 2003, 211.) Tähän on työn aikana pyritty mahdollisimman hyvällä tiedonkeruulla ja aineiston huolellisella analyysillä. Aineistonkeruutavoissa, kuten kyselyn käytössä haastattelun tukena, on pyritty varmistamaan osallistujien äänen kuuluminen sekä saadun informaation oikeellisuus ja kattavuus. Aineisto on analysoitu huolellisesti ja mahdollisimman lyhyellä aikavälillä sen keräämisestä.

Haastatteluja tehtäessä luotettavuuteen vaikuttavat monet tekijät. Haastattelijan taito ja kokemus vaikuttavat siihen, miten kattavasti informaatio saadaan kerätyksi. Haastattelu on aina altis virhelähteille, sekä haastattelijasta että haastateltavista lähtöisin oleville. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 35.) Tässä työssä haastattelijalla oli jo jonkin verran haastattelukokemusta. Lisäksi haastateltavilla oli Kiesin toiminnan kautta kokemusta sekä haastatteluista että kyselyistä. Nämä molemmat tekijät parantavat haastattelun ja kyselyiden luotettavuutta. Toinen haastattelujen ja kyselyjen luotettavuutta mahdollisesti alentava tekijä on kieli, joka vuorovaikutuksen välineenä on aina tulkinnanvarainen (Hirsjärvi ja Hurme 2004, 48). Kielen tulkinnanvaraisuus on otettu työssä huomioon luomalla tila ja ilmapiiri, jossa sekä osallistujilla että haastattelijalla oli mahdollisuus tehdä kysymyksiä ja varmistua tulkintojensa oikeellisuudesta. Haastatteluiden nauhoittaminen olisi toiminut luotettavuutta lisäävästi. Nauhoittamisesta kuitenkin luovuttiin, sillä osa ryhmäläisistä koki ajatuksen siitä epämiellyttäväksi. Haastattelut kirjattiin tarkkaan ylös ja tulosten analyysi tapahtui heti tiedonkeruun jälkeen. Nämä tekijät parantavat luotettavuutta ja korvaavat osaltaan nauhoituksen puuttumista.

Haastattelujen ja kyselyjen tuloksia saattaa vääristää myös haastateltavien halu miellyttää haastattelijaa tai antaa itsestään hyvä kuva (Hirsjärvi ym. 2004, 195-196). Tämä on selvä riski myös tämän työn kohdalla. Tätä riskiä pyrittiin pienentämään painottamalla sitä, että oikeita vastauksia ei ole ja mahdollistamalla kyselyn kautta myös anonyymeinä annettavat vastaukset. Hyvän kuvan antamisesta ja miellyttämisestä johtuvaa luotettavuuden laskua pyrittiin ehkäisemään myös sillä, että metsän hyvää tekeviä vaikutuksia ei tuotu esiin ennen ryhmää eikä sen aikana. Tämä ei sulje pois mahdollisuutta, että jollakin ryhmäläisistä olisi ollut tietoa jo ennestään, varsinkin kun ottaa huomioon aiheen ajankohtaisuuden muun muassa medioissa. Neutraali lähestymistapa kuitenkin pienensi mahdollisuutta siihen, että työssä olisi annettu vastauksia joita ajateltiin haluttavan.

Ryhmässä tehtävän haastattelun onnistumiseen voi vaikuttaa myös ryhmädynamiikka, dominointi, valtahierarkiat ja se saadaanko kaikki osallistumaan aktiivisesti (Hirsjärvi ja Hurme 2004, 63). Työn aikana pyrittiin turvaamaan kaikkien vastaajien mahdollisuus tuoda äänensä kuuluville. Tämä tapahtui antamalla puheenvuoroja tasaisesti ja kysymällä avainkysymyksiä jokaiselta erikseen. Tämä takasi myös aktiivisen osallistumisen niiltä, jotka muuten jättäytyivät helposti syrjään. Ketään ei kuitenkaan painostettu vastaamaan ja mahdollisuus ohittaa oma vuoro vastaamatta annettiin ja sitä myös jonkin verran käytettiin. Ryhmädynamiikka oli varsin hyvä, pientä keskustelun dominointia esiintyi, mutta se pysyi hallinnassa.

Työhön olisi tiedonkeruumenetelmänä sopinut haastattelujen ja kyselyjen lisäksi myös havainnointi. Tieteellinen havainnointi on kuitenkin tiedonkeruumenetelmänä monessa suhteessa haastava. Se vaatii havainnoitsijalta paljon osaamista ja yhtä tarkat ennakkosuunnitelmat kuin kysely ja haastattelukin. Havainnoinnin suorittaminen vaatii myös aikaa ja tilaa havainnoida. (Hirsjärvi ym. 2004, 201-206.) Tämä ei olisi työn puitteissa ollut käytännössä mahdollista, sillä ryhmän ohjaaminen metsäolosuhteissa ja toiminnallisten menetelmien käyttö veivät käytännössä kaiken ajan. Jos työ olisi toteutettu parityönä olisi havainnoinnin voinut ottaa tiedonkeruumenetelmäksi tuomaan lisäinformaatiota. Tästä työstä se jäi kuitenkin käytännön syistä pois.

Toinen laadullisen tutkimuksen luotettavuustekijä on siirrettävyys. Tulosten tulisi olla tietyn ehdoin siirrettävissä myös toiseen kontekstiin. (Eskola & Suoranta 2003, 211-212.) Luvussa kuusi on käsitelty työn toteutusta. Tämä on pyritty tekemään huolellisesti ja yksityiskohtaisesti niin, että interventio olisi periaatteessa toistettavissa myös uudestaan ja toisessa ympäristössä. Työ on kuitenkin monelta osin hyvin kontekstisidonnainen, sillä

se liittyy jo lähtökohtaisesti kohtaamispaikka Kiesiin ja sen kävijöihin. Näin ollen se ei ole eikä sen ole tarkoituskaan olla sellaisenaan toistettavissa.

Kolmas luotettavuuden osatekijä on varmuus. Varmuuteen pyritään ottamalla tutkijan omat ennako-oletukset mahdollisimman hyvin huomioon ja pyrkimällä mahdollisimman hyvään itsereflektioon. (Eskola & Suoranta 2003, 212.) Itsereflektio ja ennako-oletusten havainnointi ja huomioonottaminen ovat kulkeneet mukana koko opinnäytetyöprosessin ajan. Oma läheinen suhde metsään ja omat metsäkokemukset ovat ohjanneet työtä vahvasti jo aiheen valinnasta lähtien. Myös kiinnostus psykologiaan ja ihmiseen kokonaisvaltaisena toimijana on vaikuttanut siihen mihin suuntaan työ on kehittynyt. Vaikka työn aihe on läheinen ei työtä kuitenkaan ole tehty tekijäänsä varten vaan Kiesiä ja sen kävijöitä varten. Ennako-oletuksia on pyritty huomaamaan ja korvaamaan systemaattisesti tiedolla. Yksi esimerkki näin toimimisesta on alkuhaastattelun järjestäminen. Tämän haastattelun avulla tuotiin osallistujien oma ääni teorian rinnalle. Samalla koottiin ensikäden tietoa osallistujien metsäsuhteesta ja metsäkokemuksista sekä muokattiin tulevia metsäkertoja juuri heille sopiviksi.

Neljäs luotettavuustekijä on vahvistuvuus, eli se, että tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä käsitelleistä tutkimuksista (Eskola & Suoranta 2003, 212). Teoreettinen pohja on ollut työssä vahvasti läsnä ja työn tuloksia on verrattu aikaisempiin tutkimuksiin. Vaikka työn aihe on osin hyvin spesifi keskittyen juuri yhteen tiettyyn kohderyhmään, Kiesin kävijöihin, ovat tulokset samassa linjassa metsän vaikutuksista ja ihmisten metsäkokemuksista tehtyjen laajempien tutkimusten kanssa.

Viides luotettavuustekijä on toiminnan kehittäminen. Tämä tarkoittaa sen arvioimista pystyykö työ vastaamaan toiminnan kehittämiseen (Eskola & Suoranta 2003, 224). Työ onnistui hyvin vastaamaan sille asetettuun tavoitteeseen selvittää metsäretkien mielekkyyttä Kiesin toiminnalle. Otokoko oli suhteutettuna Kiesin kävijämääriin hyvä. Retkille osallistui yhteensä yksitoista kävijää. Kiesissä kävi työn käytännön toteutuksen alusta 19.3 sen loppuun 15.5 keskimäärin kaksikymmentäkaksi kävijää päivässä. Työ tavoitti siis puolet niistä kävijöistä, jotka sen tekohetkellä olivat aktiivisesti mukana Kiesin toiminnassa. Retkiryhmään sitoutuminen oli erinomaista. Alku- ja loppuhaastatteluista puuttui molemmista kaksi osallistujaa. Ensimmäisellä metsäkerralla paikalla olivat kaikki, toisella ja kolmannella kerralla puuttui molemmilla kaksi osallistujaa. Alku- ja loppukyselyihin saatiin vastaukset kaikilta osallistujilta. Vastaukset olivat laadukkaita ja antoivat hyvin tietoa tutkittavasta aiheesta. Työ antaa hyviä lähtökohtia metsäretkien tekemiseen myös

tulevaisuudessa. Varsinainen toiminnan eteenpäin kehittäminen tapahtuu Kiesin henkilökunnan ja kävijöiden toimesta.

Myös ajanhetkeen liittyvillä tekijöillä on vaikutus tutkimuksen tuloksiin sillä ne vaikuttavat metsäkokemukseen ja sen elvyttävyyteen. Tällaista tekijöitä ovat esimerkiksi sää, vuodenaika ja sosiaalinen ympäristö eli muut retkelle lähtijät. (Karjalainen & Sievänen 2006, 248.) Sää oli retkien alkaessa viileä kevätsää ja metsä alkukevään harmaan ja ruskean sävyissä. Kolmen viikon interventiojakson aikana kevät edistyi ja viimeisellä kerralla puissa oli jo pienet hiirenkorvat. Kertaakaan ei satanut, mutta yhden kerran metsä oli märkä runsaan sateen jäljiltä. Metsä näyttäytyi retkien aikaan melko neutraalina. Se ei ollut luotaantyöntävä mutta ei myöskään kauniimmillaan ja houkuttelevimmillaan. Tämä on työn luotettavuuden kannalta hyvä, sillä saatujen hyvien tulosten ei voi ajatella johtuneen metsän erityisestä ajanhetkeen liittyvästä kauneudesta tai vetoavuudesta. Ryhmä oli toisilleen entuudestaan tuttu ja hyvä ryhmähenki muodostui nopeasti. Isoja konflikteja ryhmäläisten välillä ei ollut tai ainakaan niitä ei tuotu esiin. Kaikkiaan yhteishenki oli hyvä ja siitä annettiin paljon positiivista palautetta. Retkistä olisi saattanut muodostua erilaisia, jos ryhmä ei olisi tuntenut toisiaan etukäteen. Nyt ryhmäläiset pystyivät olemaan omia itsejään ja tuttuus lisäsi positiivista suhtautumista toisiin.

8.3 Tutkimusprosessin eettisyys ja asiakaslähtöisyyden toteutuminen

Eettisyys ja eettinen harkinta ovat kulkeneet mukana koko työn ajan. Työn eettisyyteen liittyviä isoja seikkoja ovat olleet avoimuus ja osallisuus. Työn luonteesta ja tavoitteista on kerrottu avoimesti. Samoin on toimittu kyselyjen ja haastattelujen suhteen. Osallistujille on kerrottu, miten tietoa kerätään, miksi sitä kerätään ja miten kerättyä tietoa käytetään. Tiedon keräämiseen on kysytty lupa ja osallistujille on taattu anonymiteetti. Osallistujilla on ollut myös mahdollisuus kommentoida valmista tekstiä lukujen kuusi ja seitsemän osalta, eli toiminnallisten kertojen ja tulosten osalta. (Eskola & Suoranta 2003, 52-59; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.)

Osallistuminen työn toteutukseen on ollut vapaaehtoista ja osallistujalähtöistä. Toiminnallisia seikkoja on muokattu osallistujien toiveiden mukaan niin paljon kuin mahdollista ja kaikki osallistuminen toimintaan metsäkerroilla on ollut täysin vapaaehtoista. (Eskola & Suoranta 2003, 52-59; Tuomi & Sarajärvi 2009, 131.) Tutkija-tiedonantaja suhde eli suhde tutkittaviin oli työn luonteesta johtuen tasa-arvoinen. Työ tehtiin osallistujien vuoksi ja heidän lähtökohdistaan. Toteutusvastuu ja tiedonkeruu loivat työhön tutkija-

tiedonantaja-suhdetta. Tätä suhdetta ei pyritty häivyttämään, muttei sitä myöskään erityisesti korostettu. Kaikkiaan työssä pyrittiin asiakaslähtöiseen otteeseen sekä suunnittelun että toteutuksen osalta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140-141.)

8.4 Lopuksi

Ryhmä selvästi piti metsäretkistä ja koki ne mielekkäiksi ja mieluiseksi. Ryhmäläiset toivat esiin metsän hyvää tekeviä ominaisuuksia ja kuvailivat monipuolisesti sen itselleen antamia psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia hyötyjä. Työn perusteella näyttää siltä, että metsäretket toisivat hyvän ja kävijöitä hyödyttävän lisän Kiesin monipuoliseen toimintaan. Kiesin kautta toteutetut retket antaisivat Kiesin kävijöille mahdollisuuden päästä metsään ja osalliseksi sen hyvää tekevistä vaikutuksista. Erityisesti tämä hyödyttäisi niitä kävijöitä joille metsä on vieraampi tai jotka eivät muista syistä koe turvalliseksi mennä sinne yksin.

Kaikkiaan tämä työ vahvistaa osaltaan jo aiemmissa tutkimuksissa tehtyjä havaintoja metsän positiivisista vaikutuksista. Jo lyhyet metsäretket lähimetsään tuottavat monia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia hyötyjä. Metsän positiivisia vaikutuksia voisikin hyödyntää mielenterveystyössä nykyistä laajemmin. Tämän työn retkien tyyppisiä metsäretkiä olisi helppo ottaa mukaan varsinkin kolmannen sektorin toimintaan. Myös jatkotutkimukset pidemmällä interventioajoilla ja isommilla ryhmäko'illa olisivat mielekkäitä. Näin pysyttäisiin syventämään tietoa, yleistämään tuloksia ja varmistamaan syy-seuraussuhteita.

Tekijälleen työ antoi mahdollisuuden oppia paljon ja monella tasolla. Opin paljon teoriatietoa luonnon erilaisista vaikutuksista ihmiseen ja hyvää tekevän luonnon tunnuspiirteistä. Sain itselleni myös laajan valikoiman erilaisia ja eri tilanteisiin sopivia luontoon liittyviä toiminnallisia harjoitteita, joista vain pientä osaa lopulta hyödynsin itse työssä. Opin paljon ryhmän toteuttamisesta aivan sen alusta loppuun asti. Samoin opin paljon ryhmänohjauksesta sekä tiedonkeruumenetelmien hyödyntämisestä ja käytöstä. Yhteistyö Kiesin, niin kävijöiden kuin henkilökunnan kanssa, oli palkitsevaa ja uutta antavaa.

LÄHTEET

- Argumenta 2015. Luettavissa <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>. Viitattu 16.4.2018.
- Arvonen, S. 2014. Metsämieli, luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Latvia: Metsäkustannus Oy.
- Bratman, G., Hamilton, P., Hahn, K., Daily, G. & Gross, J. 2015. Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. Luettavissa <http://www.pnas.org/content/112/28/8567.full#sec-1>. Viitattu 11.10.2017.
- Bratman, G. & Hamilton, P. 2012. The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. Luettavissa <http://willsull.net/resources/BratmanHamiltonDaily2012.pdf>. Viitattu 20.2.2018.
- Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. Interdisciplinary Centre for Environment and Society, Department of Biological Sciences, University of Essex, Colchester CO4 3SQ, U.K. Luettavissa <http://julespretty.com/wp-content/uploads/2013/09/4.-Dose-of-Nature-EST-Barton-Pretty-May-2010.pdf>. Viitattu 19.2.2018.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2003. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- ET-lehti 2017. Näin metsä hoitaa sydäntä. Luettavissa <https://www.ettlehti.fi/artikkeli/terveys/nain-metsa-hoitaa-sydanta-5-yllattavaa-faktaa>. Viitattu 4.4.2018.
- Halkola, U. 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Halkola, U., Mannermaa, L., Koffert, T. & Koulu, L. (toim.) 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Hauru, K., Lehvävirta, S., Korpela, K. & Kotze, J. 2012. Closure of view to the urban matrix has positive effects on perceived restorativeness in urban forests in Helsinki, Finland. *Landscape and Urban Planning*. Vol 107.
- Harstela, P. 2007. Metsämaisemamme. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.
- Helsingin Sanomat 2017. Metsät ja puistot rauhoittavat ihmistä enemmän kuin kaupunki, selvisi suomalaisessa tutkimuksessa. Luettavissa <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000005365644.html>. Viitattu 4.4.2018.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2004. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Iltalehti 2017. Metsä elvyttää stressaantuneen. Luettavissa www.iltalehti.fi/terveys/201701252200059543_tr.shtml. Viitattu 12.4.2018.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy.
- Karjalainen, E. & Sievänen, T. 2006. Metsä elvyttää ja virkistää – mutta millainen metsä? Teoksessa Jalonen, R., Hanski, I., Kuuluvainen, T., Nikinmaa, E., Pelkonen, P., Puttonen, P., Raitio, K. & Tahvonen, O. (toim.) 2006. Uusi metsäkirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Kaseva 2018a. Info. Luettavissa <http://www.kaseva.info/>. Viitattu 3.4.2018.
- Kaseva 2018b. Tarina. Luettavissa <http://www.kaseva.info/tarinamme/>. Viitattu 3.4.2018.

Kaseva 2018c. Palvelut. Luettavissa <http://www.kaseva.info/tarinamme/>. Viitattu 3.4.2018.

Kaseva 2018d. Puntari. Luettavissa <http://www.kaseva.info/puntari/>. Viitattu 3.4.2018.

Kodinkuvalehti 2014. Näin metsä hoitaa mieltäsi. Luettavissa https://www.kodinkuvalehti.fi/artikkeli/voi_hyvin/psykologia/nain_metsa_hoitaa_mieltasi. Viitattu 4.4.2018.

Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Punamäki, Nieminen, Kiviaho 2008. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Helsinki: Yliopistopaino.

Korpela, K. & Virtanen, M. 2012. Elämäntilannetekijöiden yhteys mielipaikoissa koettuihin elpymistuntemuksiin. Julkaisussa: Psykologia 02/2012.

Korpela, K. 2007. Luontoympäristöt ja hyvinvointi. Julkaisussa: Psykologia 05/2007.

Leppänen, A. & Pajunen, M. 2017. Terveysmetsä. Kerava: Otavan kirjapaino Oy.

Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N. & Stengård, E. Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa. Luettavissa <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116040/lassander.pdf?sequence=>. Viitattu 16.12.2017.

Lönqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., & Partonen, T. (toim.) 2013. Psykiatria. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Metla 2015. Luettavissa <http://www.metla.fi/ohjelma/mmk/index.htm>. Viitattu 16.4.2018.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Mielenterveysseura 2018. Mitä mielenterveys on. Luettavissa <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>. Viitattu 28.3.2018.

Mielikäinen, K. & Kanninen, K. 2014. Metsänomistajat hyvinvointihyötyjen tuottajina ja käyttäjinä. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) 2014. Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Mitchell, R. & Popham, P. 2008. Effect of Exposure to Natural Environment on Health Inequalities. Luettavissa [http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(08\)61689-X/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(08)61689-X/fulltext). Viitattu 12.10.2017.

Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa Viinamäki, L. (toim.) 2008. 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun julkaisuja. Sarja A: Raportteja ja tutkimuksia 2/2008. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu.

Pennanen, J. & Kuuluvainen, T. 2006. Suomalaisen metsän luontainen rakenne ja monimuotoisuus. Teoksessa Jalonen, R., Hanski, I., Kuuluvainen, T., Nikinmaa, E., Pelkonen, P., Puttonen, P., Raitio, K. & Tahvonen, O. (toim.) 2006. Uusi metsäkirja. Helsinki: Gaudeamus.

Potilaan lääkärilehti 2016. Luettavissa <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/uutiset/laakari-maarasimetsaterapiaa-sipoossa/?public=2c99fa0838809c41ff0dfff09d2a66d>. Viitattu 16.4.2018.

Psychologytoday 2015. How smell triggers memories and emotions. Luettavissa <https://www.psychologytoday.com/us/blog/brain-babble/201501/smells-ring-bells-how-smell-triggers-memories-and-emotions>. Viitattu 26.3.2018.

Sepänmaa, Y. 2006. Millainen metsä on kaunis? Julkaisussa Jalonen, R., Hanski, I., Kuuluvainen, T., Nikinmaa, E., Pelkonen, P., Puttonen, P., Raitio, K. & Tahvonen, O. (toim.) 2006. Uusi metsäkirja. Helsinki: Gaudeamus.

- Soini, K. (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: miten arvioida Green Care -toiminnan vaikutavuutta. MTT Kasvu. Luettavissa <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. Viitattu 12.12.2017.
- Terveyskirjasto 2015. Mielen terveyden häiriöt. Luettavissa http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002. Viitattu 4.4.2017.
- Terveysmetsä 2018. Luettavissa <http://www.luonnontie.fi/terveysmetsa/>. Viitattu 16.4.2018.
- THL 2015. Mielen terveyden häiriöt. Luettavissa <https://www.thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveys-hairiot>. Viitattu 4.4.2017.
- Turun Sanomat 2014. Metsässä oleskelu riittää. Luettavissa <http://www.ts.fi/luke-misto/674795/Metsassa+oleskelu+riittaa>. Viitattu 4.4.2018.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Latvia: Livonia Print.
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., & Kagawa, T. 2014a. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H. & Uusitalo, M. 2014b. Matkailijoiden ja virkistyskäyttäjien maisemat. Teoksessa Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T. & Tuulentie, S. (toim.) 2014. Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Luettavissa <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>. Viitattu 28.2.2018.
- Ympäristöministeriö 2017. Jokamiehen oikeudet. Luettavissa file:///C:/Users/Laura/Downloads/jokamiehenoikeus_suomi_12-2017.pdf. Viitattu 23.3.2018.
- Williams, F. 2017. Metsän parantava voima. Bookwell Oy.
- YLE 2015. Jo 20 minuutin oleskelu metsässä laskee verenpainetta. Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-7739746>. Viitattu 4.4.2018.
- Yle 2016a. Maut aktivoivat tunteita ja muistoja. Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-8974626>. Viitattu 26.3.2018.
- YLE 2016b. Metsä hoitaa mieltä ja kehoa. Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-5327738>. Viitattu 4.4.2018.
- YLE 2017a. Tutkimukset todistavat että metsä on mahtava stressilääke. Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-9548399>. Viitattu 4.4.2018.
- YLE 2017b. Kansallispuistojen suosio kasvaa – Metsähallituksella hankaluuksia reittien kunnossapidossa. Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-9486999>. Viitattu 4.4.2018.
- YLE 2018. Kansallispuistot jättisuosiossa viimevuonna – Metsähallitus haltioissaan ja huolissaan. Luettavissa <https://yle.fi/uutiset/3-10042607>. Viitattu 4.4.2018.

Kysely metsäkokemuksista ja toiveista metsäretkiin liittyen

1. Koska olet viimeksi käynyt metsässä?

1. tällä viikolla
2. viime viikolla
3. viime kuussa
4. viime vuonna
5. en muista

2. Pidätkö metsässä retkeilystä?

1. kyllä
2. en
3. välillä
4. en tiedä
5. en muista

3. Mistä asioista pidät metsässä?

4. Mistä asioista et pidä metsässä?

5. Mitä toivoisit tulevilta metsäretkiltä?

6. Mitä mukavasta metsäpaikasta löytyy? Valitse niin monta kuin haluat.

1. kaunis maisema
2. kalliota
3. puita
4. kukkia
5. eläimiä
6. toisia ihmisiä
7. vettä (järvi, puro tai lampi)
8. jotain muuta, mitä?

Palautekysely

1. Piditkö metsässä olemisesta?

1. Kyllä
2. Välillä
3. En
4. En osaa sanoa

2. Oliko metsään helppo lähteä?

1. Kyllä
2. Välillä
3. Ei
4. En osaa sanoa

3. Haluaisitko mennä metsäretkelle uudestaan Kiesin porukan kanssa?

1. Usein
2. Joskus
3. En ole kiinnostunut
4. En osaa sanoa

4. Haluatko tehdä metsäretkiä tulevaisuudessa yksin?

1. Kyllä
2. Ehkä
3. En
4. En osaa sanoa

5. Haluatko tehdä metsäretkiä tulevaisuudessa yhdessä jonkun kanssa?

1. Kyllä
2. Ehkä
3. En
4. En osaa sanoa

6. Mikä aika olisi paras retkeilylle?

1. aamupäivällä (klo. 9-12)
2. alkuiltapäivällä (klo. 12-15)
3. iltapäivällä (klo. 15-18)
4. illalla (klo. 18-21)

7. Opitko retkien aikana uutta Pyhän Katariinan polkujen reitistöstä?

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

8. Tuntuuko metsä tutummalta kuin ennen retkiä?

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

9. Tuntuuko metsään meno nyt helpommalta kuin ennen retkiä?

1. kyllä
2. ei
3. en osaa sanoa

10. Oliko metsäretkillä hyvää tekevää vaikutusta omaan olotilaasi?

1. kyllä
2. hetkittäin
3. ei
4. en osaa sanoa

11. Palautetta tai ajatuksia retkistä:

12. Tulevaisuuden toiveita retkiin liittyen:

Ensimmäisen tapaamisen haastattelurunko

Liikutteko luonnossa? Missä ja mitä tehden?

Miltä metsään meno tuntuu? Millaista on mennä metsään?

Luontosuhde:

- mitä sana "metsä" tuo teille mieleen?
- millainen metsä on?

Mitä odotatte retkiltä? Toiveita?

Huolia? Kysymyksiä?

Haastattelukysymykset metsäkerroille

Miltä metsässä olo tuntui?

Mitkä tunnelmat ovat nyt, miltä tuntuu?

Mikä jäi retkeltä parhaiten mieleen?

Onko toiveita seuraavaa metsäkertaa ajatellen?

Haastattelurunko viimeiselle kokoontumiskerralle

Tunteet:

1. Miltä metsässä olo tuntui?
2. Mikä on jäänyt erityisesti mieleen?
3. Mistä pidit? Mikä oli mukavaa?
4. Mistä et pitänyt? Mikä ei ollut mukavaa?
5. Jäikö retkiltä mieleen jokin erityinen paikka?
6. Miltä tuntuu nyt kun muistelemme metsäretkiä?
 - a. retket itsessään
 - b. niiden muisteleminen

Tulevaisuus:

1. Haluaisitko että Kiesissä järjestettäisiin vielä metsäretkiä?
2. Millaiset retket olisivat mukavia?
3. Mitä retkillä tehtäisiin?
4. Mihin retkillä mentäisiin?
5. Miksi toivoisit/et toivoisi että retkiä järjestetään?
6. Miksi juuri metsäretkiä? Mitä metsäretket tuovat lisää Kiesin toimintaan?

Luontoryhmä Kiesin kävijöille

*Tule mukaan
retkeilemään yhdessä!*



*Opiskelija Laura järjestää osana
opinnäytetyötään luontoryhmän Kiesin kävijöille.*

*Luontoryhmään kuuluu yhteensä viisi kertaa.
Ensimmäisellä kerralla kokoonnutaan Kiesin tiloissa ja jutellaan
metsään liittyvistä ajatuksista ja ryhmäläisten toiveista
metsäretkiin liittyen.*

*Toisena, kolmantena ja neljäntenä kertana suunnataan lähellä
Kiesiä olevaan metsään, ihmetellään keväistä luontoa, tehdään
nuotio ja syödään eväitä.*

*Viidentenä kertana kokoonnutaan taas Kiesin tiloissa ja
summataan yhteen tunnelmat metsäretkistä.*

Ryhmä kokoontuu:

ti 17.4, ti 24.4, ke 2.5, ke 9.5 ja ti 15.5 aina klo 14.45.

*Lisää infoa saa keskiviikkona 28.3 klo 11.15, tai kysymällä
Lauralta :)*



Ilmoittautuminen luontoryhmään

Ryhmä kokoontuu:

17.4 klo 14.45 Kiesissä

24.4 klo 14.45 luonnossa, lähtö Kiesiltä

2.5 klo 14.45 luonnossa, lähtö Kiesiltä

9.5 klo 14.45 luonnossa, lähtö Kiesiltä ja

15.5 klo 14.45 Kiesissä

Retkillä mukana opiskelija Laura ja Kiesin ohjaaja.

Huolehditan, että pääset paikalle ainakin ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla ja vähintään yhdellä metsäkerralla ☺



Ilmoittautumiset (10.4 mennessä):

Ota mukaan retkelle:

- riittävän lämpimät vaatteet joissa on mukavaa liikkua, sadetakki jos tarvetta
- hyvät kengät joilla on mukava kävellä esim. lenkkarit
- omat eväät, Kiesistä tarjolla pientä purtavaa
- omat juomat
- mukavaa retkimieltä 😊

Retkikerrat:

- 17.4 klo 14.45 Kiesissä
- 24.4 klo 14.45 luonnossa, lähtö Kiesiltä
- 2.5 klo 14.45 luonnossa, lähtö Kiesiltä
- 9.5 klo 14.45 luonnossa, lähtö Kiesiltä ja
- 15.5 klo 14.45 Kiesissä



Jokamiehenoikeudet lyhyesti:

Saat 😊

- liikkua jalan, hiihtäen tai pyöräillen muualla kuin pihamaalla ja erityiseen käyttöön otetuilla alueilla (esimerkiksi viljelyksessä olevat pellot ja istutukset)
- oleskella tilapäisesti siellä missä liikkuminenkin on sallittua (esimerkiksi telttailta riittävän etäällä asumuksista)
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja kukkia
- onkia ja pilkkiä
- kulkea vesistöissä ja jäällä
- tehdä tulen tulentekopaikalle tai maastoon maanomistajan luvalla

Et saa 😞

- aiheuttaa häiriötä tai haittaa toisille tai ympäristölle
- häiritä lintujen pesintää ja riistaeläimiä
- kaataa tai vahingoittaa puita
- ottaa sammalta, jäkälää, maa-ainesta tai puuta
- häiritä kotirauhaa
- roskata
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa maalla ilman maanomistajan lupaa
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia

