



# **MIELIENI METSÄÄN MENKÖHÖN**

*Opas luonnon hyvinvointivaikutuksista*

*Nea Siitari & Anniina Siponen*

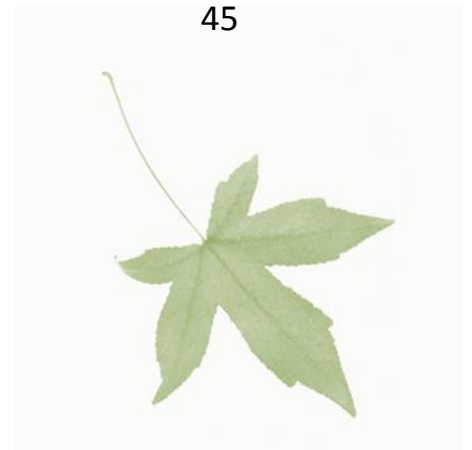
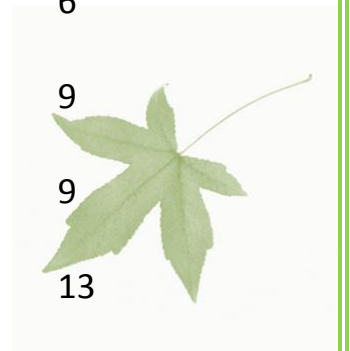
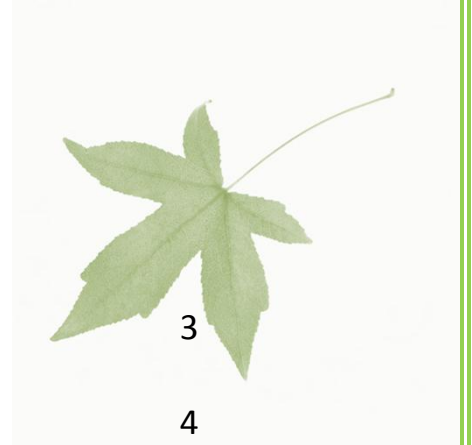


## SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>YMPÄRISTÖ- JA EKOPSYKOLOGIA</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>GREEN CARE</b>	<b>6</b>
<b>4</b>	<b>LUONTO IHMISEN HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ</b>	<b>9</b>
	<b>4.1</b> Luontokokemus	<b>9</b>
	<b>4.2</b> Luonto mielipaikkana	<b>13</b>
	<b>4.3</b> Elvyttävä luonto	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>LUONTO JA MIELENTERVEYS</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>LUONTOMENETELMÄ</b>	<b>22</b>
	<b>6.1</b> Esimerkkejä luontomenetelmistä ja -harjoitteista	<b>25</b>
<b>7</b>	<b>TOIMINNALLISEN RYHMÄN OHJAUS</b>	<b>37</b>
	<b>7.1</b> Luontomenetelmien ohjaus	<b>40</b>
<b>8</b>	<b>JOKAMIEHENOIKEUDET</b>	<b>42</b>
	<b>LÄHTEET</b>	<b>45</b>

Tekijänoikeudet: Nea Siitari, Anniina Siponen 2013

Sosiaalialan koulutusohjelma  
Mikkelin ammattikorkeakoulu



# 1 JOHDANTO



Tämä opas on koottu *Mieleni metsään menköhön – luonto osaksi mielenterveyskuntoutusta* -opinnäytetyömme (2013) pohjalta. Niin opinnäytetyön kuin oppaankin tarkoituksena on lisätä lukijoiden tietämystä luonnon hyödyistä ja hyödynnettävyydestä.

Opas on tarkoitettu kaikille luonnon hyvinvointivaikutuksista kiinnostuneille ja etenkin sosiaali- ja terveysalalla työskenteleville. Luonto on ihmiselle luonnollinen, rauhoittava ympäristö ja pienellä vaivannäöllä siitä saa oivan ympäristön asiakkaan hyvinvoinnin lisäämiseksi tulevaisuuden kehittyvässä asiakastyössä. Oppaan teoriamateriaali ja harjoitukset ovat sovellettavissa mille tahansa asiakasryhmälle ikäryhmästä riippumatta.

Opas sisältää tuoretta tietoa luonnon vaikutuksista ihmisen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä avaa olennaisia käsitteitä aiheeseen liittyen. Opas sisältää erilaisia sovellettavia luontoharjoitteita, joista lukija voi saada uusia ideoita esimerkiksi omaan työhönsä. Opas sisältää myös vinkkejä luontoryhmien ohjaamiseen.

Oppaan tavoitteena on herätellä lukijoiden kiinnostusta tärkeää ja ajankohtaista aihetta kohtaan. Mielenkiintoa olemme pyrkineet lisäämään kiinnittämällä huomiota oppaan visuaalisuuteen – mielekkääseen ulkoasuun tietoisikulaatikkoineen, väreineen ja valokuvineen. Kuvina olemme käyttäneet itse ottamiamme valokuvia sekä kuvia Microsoft Officen ClipArt -kokoelmasta.

Jos oppaan luettuasi kiinnostuit lisää aiheesta, toivomme Sinun lukevan myös opinnäytetyömme, johon olemme koonneet tuoreita tutkimuksia aiheesta sekä esittäneet laajemmin perusteluja luonnon hyvinvointivaikutuksista ihmiselle.

## 2 YMPÄRISTÖ- JA EKOPSYKOLOGIA



Ympäristöpsykologia tutkii rakennetun ympäristön vaikutusta ihmisen hyvinvointiin, kun taas ekopsykologiassa – joka on ympäristöpsykologiaa nuorempi psykologian ala – korostuu ihmisen ja luonnon välisen suhteen merkitys (Salonen 2005, 13). Ekopsykologia on arvopohjainen suuntaus, jossa korostetaan ihmisen henkistä yhteyttä luontoon (Salonen 2010, 82). Taustalla on näkemys siitä, että tavoitellessaan menestystä ja materian tuomaa nautintoa ihminen on vähitellen alkanut toimia omia tarpeitaan vastaan. Omien tarpeiden ohittaminen näkyy esimerkiksi stressinä, työuupumuksena ja psyykkisenä huonovointisuutena. (Yli-Viikari ym. 2009, 19.)

Ympäristöpsykologiset tutkimukset osoittavat vahvasti, että luontoympäristön myönteiset vaikutukset ovat hyvin nopeita ja osittain tiedostamattomia. Siitä



Ekopsykologia on arvopohjainen suuntaus, jossa ihmisen henkistä yhteyttä luontoon korostetaan.

Ympäristöpsykologiassa ihmisen katsotaan olevan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, mutta ihminen ja ympäristö määritellään kuitenkin pääsääntöisesti toisistaan erillisiksi.



huolimatta luonnossa vietetyllä ajalla on suuri merkitys, nimenomaan havaintojen tunnistamisen ja vaikuttavuuden kannalta. Positiiviset tuntemukset luonnossa ovat sitä voimakkaammat, mitä enemmän aikaa luonnossa vietetään. Jo viiden tunnin lähiviheralueiden käyttö kuukaudessa on tuonut selviä tuloksia ja tulos on tilastollisesti merkittävä, jos viheralueita käytetään yli kymmenen tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan kaksi–kolme kertaa kuukaudessa. Viheraltistusta tulisikin saada keskimäärin parinkymmenen minuutin ajan päivässä ja kymmenen tuntia kuukaudessa. On tutkittu, että vasta kahdenkymmenen minuutin kuluttua luontokokemuksen alkamisesta voidaan havaita olon rauhoittuvan ja rentoutuvan. (Salonen 2010, 22, 59–60.)

Ympäristöpsykologiassa ihmisen katsotaan olevan vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, mutta ihminen ja ympäristö määritellään kuitenkin pääsääntöisesti toisistaan erillisiksi (Salonen 2005, 13). Usein ajatellaan, että luonto ei ole ihmiselle perustarve, vaan että se on virkistävä tai viihdyttävä lisä, kuten esimerkiksi teatteri tai jokin muu tapahtuma. Ajatellaan, että vain tietyillä ihmisillä – luontoihmisillä – on kyky nauttia ja virkistyä luonnossa, ja että urbaaneilla kaupunkilaisihmisillä ei tätä kykyä olisi lainkaan. (Salonen 2010, 18.)

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan luontoyhteys on nykyään monilla ihmisillä heikentynyt. Ekopsykologia onkin huolissaan ihmisen ja luonnon psyykkisestä irrallisuudesta. Tämä irrallisuuden kokemus on pitkälti aiheuttanut erilaisia ympäristöongelmia sekä psyykkisiä ongelmia. (Salonen 2005, 14.) Työelämässä kuormitusta aiheuttavat kiireisyys, ulkoisten näyttövaatimusten korostuminen, työsuhteisiin liittyvä epävarmuus ja tehtävien projektiluonteisuus. Myös elinympäristömme on muuttunut, jonka seurauksena kaupunkiympäristössä liikkuminen edellyttää jatkuvaa valmiustilaa, jossa on jatkuvasti käsiteltävä eri aistien tuottamia havaintoja ja tehtävä niiden perusteella viisaita valintoja. (Yli-Viikari 2011, 3.) Ihmisen ja luonnon psyykkisen yhteyden palauttaminen onkin ekopsykologisten menetelmien tärkein tehtävä (Salonen 2005, 22).



### 3 GREEN CARE



Ekopsykologia muodostaa keskeisen perustan kaikelle green care -toiminnalle (Green Care Finland ry 2012c). Green carella tarkoitetaan luonnon ja maaseutu ympäristön resurssien, kuten eläinten, kasvien, metsän, maiseman ja puutarhan hyödyntämistä erilaisten asiakasryhmien henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi (Salonen 2010, 77). Puhutaan myös luonto- ja eläinavusteisista menetelmistä, joita käytetään tavoitteellisesti kuntoutuksen ja hyvinvoinnin tukemisessa (Laukkanen 2012, 7).

Green care -toiminta on jaettavissa kolmeen eri osaan. Ensimmäinen näistä on maatilaympäristössä tapahtuva toiminta, jossa hyödynnetään maatilan eri resursseja, kuten maataloustyötä, eläinten hoitoa, luonnossa liikkumista ja muita aktiviteetteja asiakkaiden kuntouttamisessa. Toinen green caren suuntaus on keskittynyt terapeuttiseen toimintaan, jossa hyödynnetään maisemaa, kasveja ja puutarhoja. Tämä toiminta on usein yhteydessä sairaaloihin, hoitokoteihin ja koulutukseen. Näistä ehkä tunnetuin menetelmä on puutarhaterapia. (Salonen 2010, 77, 78–79, 80.) Puutarhaterapiassa, terapeuttisessa puutarhatoiminnassa ja ekoterapiassa ihminen vaikuttaa ympäristöönsä kasvien välityksellä ja aistii lisäksi luontoympäristöä (Rappe & Malin 2009, 2). Kolmas green caren suuntaus hyödyntää kuntoutustyössä kotieläimiä (Salonen 2010, 79), joita voidaan hyödyntää tavoitteellisesti esimerkiksi terapiatyössä, kuten ratsastusterapiassa, koira-avusteisessa terapiassa, kaverikoiratoiminnassa ja sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa (Green Care Finland ry 2012c). Eläinavusteisissa terapioiden vuorovaikutus tapahtuu eläinten kautta (Rappe & Malin 2009, 2). Green care -toiminnassa käytetään myös paljon luontoavusteisia menetelmiä, joita ovat esimerkiksi ekopsykologiset menetelmät,



Green carella tarkoitetaan luonnon ja maaseutu ympäristön resurssien, kuten eläinten, kasvien, metsän, maiseman ja puutarhan hyödyntämistä erilaisten asiakasryhmien henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi.



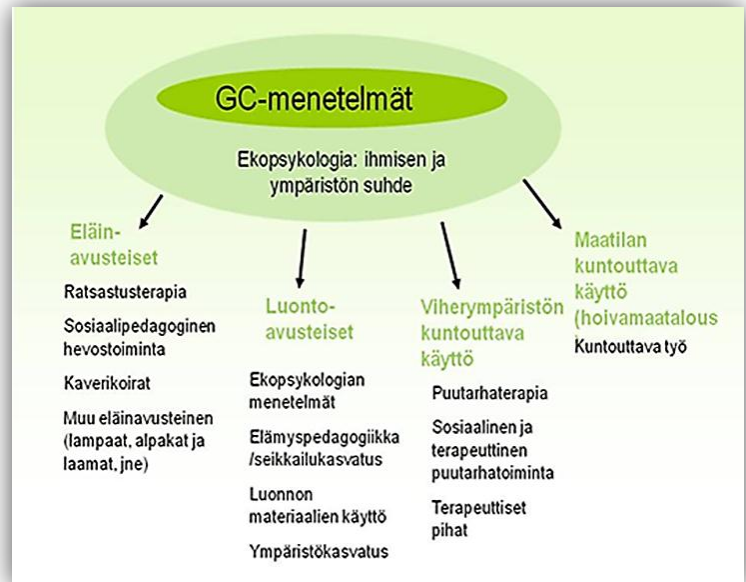
elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus, ympäristökasvatus ja luonnon materiaalien käyttö (Green Care Finland ry 2012c).

Green care -interventioissa

luontoa ja luonnollisia ympäristöjä käytetään

tavoitteellisesti sairauden


hoitoon, kuntoutukseen, terveyden edistämiseen ja koulutukseen. Interventiot voidaan luokitella sen mukaan, koetaanko luonto pelkäästään aistien kautta vai liittykö siihen lisäksi toimintaa, jossa luonnon kanssa ollaan aktiivisessa vuorovaikutuksessa. (Rappe & Malin 2009, 2, 3.)



Green care -interventiot soveltuvat erilaisille asiakasryhmille. Yleisimmät asiakasryhmät ovat mielenterveysasiakkaat, muistiongelmaiset vanhukset, päihdeasiakkaat sekä kehitysvammaiset henkilöt. Luonto vaikuttaa psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin samanaikaisesti. (Rappe & Malin 2009, 2, 3.)

Toimialoja, joilla green carea voidaan käyttää, ovat esimerkiksi terapiapalvelut,

kuntouttava työtoiminta, ennaltaehkäisevä ja terveyttä tukeva toiminta sekä kasvatuspalvelut. Palveluntuottaja voi olla julkinen laitos tai organisaatio, yksityinen yritys, järjestö tai yhdistys. (Soini ym. 2011, 322.)

  
Yleisimmät asiakasryhmät ovat mielenterveysasiakkaat, muistiongelmaiset vanhukset, päihdeasiakkaat sekä kehitysvammaiset henkilöt.

Green care -toiminnan tavoitetaso valitaan sen mukaan onko päämääränä parantava, kuntouttava, voimaannuttava, ennaltaehkäisevä vai kasvattava toiminta. Toiminnan intensiteetillä puolestaan tarkoitetaan sitä, onko kysymys terapeuttisesta interventioista, aktiivisesta ohjatusta





toiminnasta, itsenäisesti harjoitettavasta toiminnasta vai omaehtoisesta luonnossa olemisesta ja liikkumisesta.

Green carea voidaan harjoittaa kaikenlaisissa ympäristöissä, missä luonto on jollain tavalla läsnä: maatilalla, metsässä, puutarhassa, mutta myös kaupunkimaisissa ympäristöissä, kuten puistoissa ja vaikka sisätiloissa taiteen keinoin. (Soini ym. 2011, 322.)

Luonnon elementtejä voidaan tuoda kaupunki- ja laitospäristöihin ja hyödyntää niissä koulutetun henkilökunnan kanssa asiakkaan hoito- tai kuntoutussuunnitelman mukaisesti (Salonen 2010, 78). Toimiminen luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi voi parhaimmillaan lisätä hoito-, hoiva- tai kasvatustilanteen vaikuttavuutta (Soini ym. 2011, 324).

Green care -toiminnan tarkentamiseksi pelkät luontokokemukset itsessään eivät kuulu green care -käsitteen alle ilman niihin liitettyä hoidollista tavoitetta, vaikka ne tukisivatkin terveyttä (Sempik ym. 2010, 11; Rappe & Malin 2009, 2). Toisin sanoen, luontoympäristö ei ole vain green care -toiminnan taustakulissi ja kaikki mikä on vihreää, ei ole green carea. (Sempik ym. 2010, 11; Soini ym. 2011, 320.)





## 4 LUONTO IHMISEN HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ



### 4.1 Luontokokemus

Luontokokemukset ovat ihmisillä erilaisia. Yhtä kutsuu luokseen aarniometsä, toiselle se voi olla lähipuisto tai järvinäkymä. Parhaimmillaan luontokokemus voi tarjota pysähtymisen, selkiytymisen ja rauhoittumisen mahdollisuuden. (Salonen 2005, 14, 73.) Luontokokemuksen merkitys vaihtelee yksilön henkilöhistorian ja senhetkisen tilanteen mukaan, samoin vaihtelee ihmisten valmius heittäytyä luontokokemusten pariin – joillekin ihmisille luonto voi olla vieras, pelottavakin. (Rappe ym. 2003, 26.)

Luontokokemuksen syntymiseen riittää, että ihmisellä on aistihavainto luontoympäristöstä tai luontoelementistä. **Eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salosen** (2010, 52, 54, 56, 57, 58) määritelmässä luontokokemus koostuu neljästä eri tekijästä, joita ovat *turvallisuus*, *hyväksyntä*, *kokemuksellisuus* ja *jatkuvuus*.

#### ***Turvallisuus***

Turvallisuudella tarkoitetaan sekä fyysistä että psyykkistä kokemusta. Ilman turvallisuuden tunnetta elpyminen ja luontokokemuksen terapeuttinen vaikutus eivät olisi mahdollisia. Pysyvät luontoelementit luontoympäristössä, kuten kalliot ja vanhat puut edesauttavat turvallisuuden tunnetta, jolloin kokijoiden mukaan niistä välittyy pysyvyyden tunnetta ja ajatus elämän jatkuvuudesta. Myös suojaavat mielipaikat edesauttavat tuntemaan turvallisuutta. Ne toimivat ikään kuin ”piilopaikkoina”, joista voi nähdä olematta itse näkyvillä. Tällöin ihminen voi itse säädellä omaa näkyvyyttään ja vetäytymistään. (Salonen 2010, 54.)

## **Hyväksyntä**



Hyväksyntä ja riittävyyden kokemus – olen riittävä sellaisena kuin olen – on luontokokemuksen toinen tärkeä tekijä ja se saavutetaan ”olemalla oma itsensä”. Kokemus ei siis vaadi onnistumista, suoritusta tai tekemistä yleensä, vaan hyväksyntä ilman suoritusta, painetta, onnistumista tai epäonnistumista on riittävyyden kokemuksen ydin. Hyvälle itsetunnolle eli myönteiselle minäkuvalle on tärkeää juuri tämä riittävyyden kokemus. (Salonen 2005, 61, 78; Salonen 2010, 56, 57.)

## **Kokemuksellisuus**

Luontokokemuksen kolmas tärkeä tekijä on kokemuksellisuus, jossa huomio kiinnitetään kokemuksen tulkinnan sijaan kokemukseen itseensä sellaisena kuin se ilmenee tässä ja nyt. Esimerkiksi luontoympäristön tarjoamat aistihavainnot ohjaavat ja houkuttelevat kokemuksellisuuteen. (Salonen 2010, 68.)

Myös kiintyminen on kokemuksellisuutta. Vaikka kiintymyssuhdeteoria (Erik H. Erikson) perustuukin ihmisten väliselle kiintymiselle, voidaan siihen liittyviä psykologisia mekanismeja (tuoksut, ihokontaktit, kuulohavainnot) käyttää myös ihmisen ja luontokohteen välisessä vuorovaikutuksessa. (Salonen 2010, 57, 58.)

## **Jatkuvuus**

Luontokokemuksia kuvatessaan ihmiset ovat usein kokeneet olevansa yhtä luonnon kanssa. Länsimaisen mielenterveyden yhtenä tärkeänä kriteerinä on pidetty tunnetta omista rajoista. Luontokokemuksen jatkuvuuden ja yhteyden kokemus tarjoaa myönteisen tunteen, että on yhtä paikan kanssa. Jatkuvuuden ja yhteyden tunne

luontoon sisältää sulautumisen kokemuksen, jolloin paikan ja henkilön rajat katoavat myönteisellä tavalla. Paikan hyvää tekevä vaikutus tulee siis osaksi itseä. (Salonen 2005, 68; Salonen 2010, 58.)

Vuorovaikutus luonnon kanssa kehittää vastuuntuntoa, kykyä tuntea empatiaa ja kiinnittää huomion pois omista ongelmista (Rappe & Malin 2009, 1). Kun tietynlaisen ympäristön ominaisuudet koetaan itselle sopiviksi, voi ympäristön tuella löytää myös yhteyden itseensä – omaan rytmiin, omiin tarpeisiin ja arvoihin. Parhaimmillaan kokemus voi saattaa ihmisen luovaan psyykkiseen olotilaan, joka synnyttää uusia näkökulmia ja uutta toimintaa. Myönteinen luontokokemus, johon on liittynyt pysyvyyttä, turvallisuutta, vastavuoroisuutta, riittävyyden kokemusta ja hyväksyntää, tarjoaa uutta rakennuspintaa, jolle voi ryhtyä rakentamaan luottamusta myös ihmisiä kohtaan. (Salonen 2005, 97; Salonen 2010, 58.)



Myönteinen luontokokemus, johon on liittynyt pysyvyyttä, turvallisuutta, vastavuoroisuutta, riittävyyden kokemusta ja hyväksyntää, tarjoaa uutta rakennuspintaa, jolle voi ryhtyä rakentamaan luottamusta myös ihmisiä kohtaan.







Anjan puisto, Mikkeli. Siitari 2010.

*Voimakkaimmassa luontokokemuksessa aistit valpastuvat ja havaitsevat pienimmän äänen, heikoimman tuulen henkäyksen, hienoimman värinvivahteen ja pehmeimmän tuoksun, minkä luonto antaa. Vaikka luonto täyttää koko tilan ja ympäröi joka puolelta, kokija ei saa siitä kyllikseen ja toivoo kokemuksen jatkuvan loputtomiin.  
(Rannisto 2007, 30.)*



## 4.2 Luonto mielipaikkana

Mielipaikalla tarkoitetaan paikkaa, jonka kukin meistä valitsee rauhoittuakseen, virkistyäkseen ja nauttiakseen – päästäkseen hetkeksi pois arjesta (Salonen 2010, 25). Mielipaikan avulla säädellään mielihyvän ja -pahan kokemuksia ja ylläpidetään mielenterveyttä (Rappe ym. 2003, 27). Mielipaikalle on tyypillistä, että siellä halutaan olla yksin, kaikessa rauhassa ja että siellä voi selkiyttää ajatuksia ja asettaa asioita oikeisiin mittasuhteisiin (Salonen 2005, 83). Yleensä jokainen ihminen kykenee nimeämään ainakin yhden itselleen merkityksellisen paikan, mielipaikan. Jollekin se voi olla koti, jonne voi päästä ”suojaan” rankan työpäivän jälkeen, jollekin taas kahvila tai vaikkapa kirjasto (Korpela 2012), mutta tavallisimmin mielipaikaksi nimetään luonto (Rappe ym. 2003, 27).



Mielipaikan avulla säädellään mielihyvän ja -pahan kokemuksia ja ylläpidetään mielenterveyttä.



Myös useiden mielipaikkatutkimusten mukaan luontoympäristöä pidetään mielipaikkana, esimerkiksi aikuisilla valtaosa mielipaikoista liittyy juuri luonto- ympäristöön (Salonen 2010, 25). Ihmisten kertomukset omista mielipaikoistaan ovat



Eräässä mielipaikkatutkimuksessa 80 % vastaajista valitsi mielipaikan, useimmiten luonnon, sen terapeuttisen vaikutuksen takia eli tunteisiin ja minäkokemukseen myönteisesti vaikuttavien seikkojen takia.



usein tunnepitoisia. Niissä kerrotaan mielialojen ja olotilan muuttumisesta parempaan suuntaan. Luonnon valikoituminen mielipaikaksi selittyi osaksi sen stressistä elvyttävillä vaikutuksilla. Eräässä mielipaikkatutkimuksessa 80 % vastaajista valitsi mielipaikan, useimmiten luonnon, sen terapeuttisen vaikutuksen takia eli tunteisiin ja minäkokemukseen myönteisesti vaikuttavien seikkojen takia. (Korpela 2008, 59, 69, 70.)

Mielipaikat toimivat siis stressaantuneisuuden ja kielteisten tuntemusten säätelykeinona. Tämä tarkoittaa, että mikäli stressioireita ja kielteisiä tuntemuksia on jo aiheutunut, luontomielipaikassa oleminen lievittää oireita. Luonto ei



petä, hylkää tai torju ja voikin juuri siksi auttaa ihmistä erityisen hyvin (Salonen 2010, 26, 27, 70), sillä luonnon merkitys elvyttävänä ja tasapainottavana tekijänä kun on usein tiedostamaton, eikä ihminen koe siis tietoisesti hoitavansa itseään. (Salonen 2005, 14, 64; Salonen 2010, 24.)



Laihalampi, Mikkeli. Siponen 2012.





Vaaluvirta, Heinävesi. Siponen 2012.

*Kun suomalaiselta kysytään, mikä on hänen mielipaikkansa, vastauksissa korostuu järvenranta, merenranta ja metsä (Wahlström 2006, 101).*



### 4.3 Elvyttävä luonto

Luontokokemuksen myönteistä vaikutusta ihmiselle kutsutaan elpymiseksi (Salonen 2005, 14). Luonnon elvyttävyydestä ovat kirjoittaneet jo vuosikymmeniä sitten useat tutkijat, kuten Kaplan & Kaplan (1989), Ulrich (1983, 1991) sekä Hartig (1993).

Kaplanien (1989) tarkkaavuuden elpymisen teoriassa lähtökohtana on henkinen uupumus, jolla tarkoitetaan tarkkaavuuden väsymistä raskaan työviikon jälkeen, huolien painaessa tai voimakkaan keskittymisen jälkeen. Uupumisen muita vaikutuksia ovat toiminnan tehokkuuden ja turhautumien siedon heikentyminen sekä ärsyntyvyys. Ulrich (1991) puolestaan tulkitsee Kaplanien (1989) korostaman henkisen uupumisen yhdeksi stressin muodoksi. (Korpela 2008, 61, 62.)

Tarkkaavuusmuutosten lisäksi elpymiselle ovat tunnusomaisia myönteiset tunnemuutokset, esimerkiksi pelon ja vihan tunteiden väheneminen sekä myönteisten tunteiden lisääntyminen. Myös fysiologisessa toiminnassa tapahtuu myönteisiä muutoksia, kuten verenpaineen laskua ja lihasjännitysten vähenemistä. Ympäristön herättämät tunteet ja vireystilan muutokset johtavat toimintoihin, jotka sopeuttavat ihmistä kyseessä olevaan tilanteeseen ja edistävät yksilön hyvinvointia. (Korpela 2008, 64–65.)

**Ympäristöpsykologian dosentti Kalevi Korpelan** (2009) mukaan luontoympäristön tarjoaman elpymiskokemuksen mahdollistavat neljä osakokemusta, joita ovat ympäristöstä syntyvä *lumoutuminen*, *arkipäivästä irtautumisen tuntemus*, *ympäristön yhtenäisyyden ja johdonmukaisuuden tunne* sekä *ympäristön sopivuus itselle*. Lumoutumisella tarkoitetaan siis tapahtumaa sekä tietynlaisia sisältöjä, kohteita. Se on elvyttävä ja intensiivinen läsnäolon kokemus luontoympäristössä (Hautala ym.



Myönteistä vaikutusta ihmiselle kutsutaan elpymiseksi:

Henkilön palautuessa uupumuksesta tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen (tarkkaavuuden elpyminen)

Henkilön palautuessa ylikuormittavasta tilanteesta niin fyysisesti, psyykkisesti kuin toiminnallisesti (stressistä elpyminen)



2011, 80). Ympäristöpsykologiassa lumoutuminen on määritelty seuraavasti: ”Se on tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä johonkin ympäristön kiinnostavaan kohteeseen” (Salonen 2010, 51).

Arkipäivästä irtautuminen tarkoittaa pääsemistä pois arjen kiireistä, rutiineista ja vaatimuksista sekä jatkuvasta huolehtimisesta. Mitä enemmän lumoudumme arjesta ja koemme yhtenäisyyden tuntua ja itselle sopivuutta tietyssä paikassa, sitä todennäköisemmin se suo elpymiskokemuksen lisäksi rentoutumisen ja rauhoittumisen elämyksiä. (Hautala ym. 2011, 80, 81.) Parhaimmillaan kysymys on suoranaista huippukokemuksesta, jossa esimerkiksi luonnon kauneus, rehevyys, jylhyys tai vaihtelevuus tuottaa sydäntä kouraisevan kokemuksen (Ojanen 2009, 132).

Luontoympäristöissä on paljon kohteita, kuten auringonlasku, nuotion liekit, järven pinta tai pilvet, jotka ovat luontaisesti lumoavia luonnon piirteitä ja jotka kiinnittävät huomion vaatimatta keskittymistä. Tällöin suunnattu tarkkaavaisuus saa levätä. Kun suunnattu tarkkaavaisuus on elpynyt, ihminen pystyy jälleen keskittymään ja toimimaan tehokkaasti. Elpyminen on tällöin kognitiivinen, tiedon käsittelyyn liittyvä prosessi. (Rappe ym. 2003, 31.)

Elvyttävyydestutkimus on osoittanut, että

- luontoympäristöllä on erityisen voimakas elvyttävä vaikutus
- elvyttävä vaikutus syntyy hyvin nopeasti
- elvyttävät elementit eivät välttämättä ole dramaattisia (vesiputouksia tai kansallismaisemaa)
- mielipaikassa olemisen lisäksi pelkkä näkymäkin voi riittää elvyttävään vaikutukseen
- elvyttävä elämys voi syntyä tahdosta riippumatta
- elvyttävää vaikutusta ei välttämättä heti huomaa.

(Salonen 2005, 65)





Kotilahti, Heinävesi. Siponen 2011.

*Luontoympäristöissä on paljon kohteita, kuten auringonlasku, nuotion liekit, järven pinta tai pilvet, jotka ovat luontaisesti lumoavia luonnon piirteitä (Rappe ym. 2003, 31).*

## 5 LUONTO JA MIELENTERVEYS



Mielenterveys luo perustan ihmisen hyvinvoinnille. Se on voimavara, joka mahdollistaa yksilöllisen ja mielekkään elämän. Mielenterveys ilmenee kykynä ihmissuhteisiin ja toisista välittämiseen sekä haluna inhimilliseen vuorovaikutukseen. Siihen liittyy myös taito ilmaista tunteitaan, kyky työntekoon ja tarvittaessa oman edun valvomiseen. (Heiskanen ym. 2007, 17, 19.)

Mielenterveyteen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten perimä (Heiskanen ym. 2007, 17), läheiset ihmissuhteet ja sosiaalinen verkosto, kasvuolosuhteet, yhteiskunnan luomat elämisen puitteet (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 8) sekä kulttuuriset arvot – miten mielenterveyteen suhtaudutaan Suomessa (Heiskanen ym. 2007, 17).

Ihminen on osa ympäristöään (Yli-Viikari 2011, 1) ja siksi ympäristön ominaisuuksilla on myös merkittävä vaikutus ihmisen psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Salovuori 2010, 17). Ympäristöt, joita voi käyttää psyykkiseen itsesääteilyyn ja terveyttä tukevaan toimintaan, voivat myös ennaltaehkäistä mielenterveysongelmia (Rappe & Malin 2009, 1, 2). Ympäristö voi siis tuottaa elämyksiä ja kokemuksia, jotka tukevat ihmisen hyvinvointia. Näiden aktiivinen käyttöönotto hyvinvointipalveluissa on green care -toiminnan keskeisin tavoite. (Yli-Viikari 2011, 1.)



Voiko lisääntyneiden  
mielenterveysongelmien  
ja masennuksen eräs syy  
ollakin se, että  
ihmiskunta on  
katkaissut yhteytensä  
luontoon?



Suurin osa suomalaisista tuntee löytävänsä hyvinvointia juuri luontoympäristöstä (Salovuori 2010, 17, 27). Kalevi Korpelan (2001) tekemän tutkimuksen perusteella psykofyysisistä oireista kärsivät valitsevat muita useammin juuri luontopaikkoja elpyäkseen. Tutkimuksessa kokemus elpymisestä oli yleinen, sillä siihen osallistuneista 46 % koki, että mieliala koheni paljon luontoon liittyvällä mielipaikalla käynnin jälkeen, 48 % koki mielialan

kohonneen hiukan ja vain 6 % ei kokenut minkäänlaista muutosta. (Ojanen 2009, 132.)

Meidän alkuperäinen identiteettimme on ollut ja on edelleen syvässä yhteydessä luontoon, ja se on hyvinvointimme ydin. Tämä yhteys on kokemuksellista ja kaipaamme sitä tietoisesti tai tiedostamatta. Luonnossa ihminen voi kokea olevansa täysin hyväksytty. Kun ihminen pääsee tuntemaan itsensä luonnossa, voivat monet totutut asiat muuttua ja omien aitojen tunteiden tunnistaminen olla mahdollista. Tunteiden ilmaiseminen liittyy läheisesti terveyteen ja eheyteen. (Wahlström 2006, 1, 35.) Korpelan (2009) mukaan ihmisen eläessä tietoisesti yhteydessä ympäröivään luontoon, se merkitsee tasapainoista vuorovaikutusta ihmisen ja luonnon välillä. Se on läsnäolon tunnetta oman itsen kanssa olemisesta sekä oman itsen tuntemisesta. Läsnäolon kokemus on tunne minän eheydestä. (Hautala ym. 2011, 80.)



Kauneuden tajuaminen – esteettisyys – on ihmiselämälle ja kokemiselle merkittävä asia. Voimme siis kokea ympäristössämme esteettistä mielihyvää ja itsellemme rumassa ympäristössä mielihyvää, joskus jopa lähes pahoinvointia. (Wahlström 2006, 41–42; Sempik ym. 2010, 18.) Monet kokevat esimerkiksi avohakkuualueet esteettisesti vastenmielisiksi ja rumiksi ja useimmille sellaisen pelkkä katseleminenkin aiheuttaa pahanolon tunnetta (Wahlström 2006, 35).

Luonnon kauneus voi löytyä yksittäisistä kasveista, sammaloituneista juurakoista tai erilaisista kivistä. Koettu kauneus auttaa uskomaan siihen, että elämässä on kaiken



keskellä myös hyviä ja arvokkaita asioita. Pelkästään jo kauneuden katseleminen ravitsee meitä. Ulkopuolellamme oleva kauneus voi pikkuhiljaa myös siirtyä sisäiseen maailmaamme ja luoda sinne tasapainoa ja harmoniaa. (Salovuori 2009, 28, 29, 31, 69.)



Mielenterveys ei ole pysyvä, muuttumaton tila, vaan se vaihtelee elämäntilanteen ja olosuhteiden mukaan (Hietaharju & Nuutila 2010, 13). Se on kehitysprosessi, joka jatkuu koko elämän ajan. Elämänkulku ja siihen kuuluvat kehityskriisit muovaavat ihmistä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008.)

Ihmisen sairastuessa mielenterveyden häiriöön, on hänellä yhä olemassa olevia voimavaroja. Näitä yksilöllisiä voimavaroja tukemalla voidaan vahvistaa ja voimaannuttaa ihmistä, jonka seurauksena ihminen saa elämästään enemmän otetta ja voi muuttaa sitä haluamaansa suuntaan. Voimavarana voi olla mikä tahansa asia, jonka ihminen kokee olevan itselleen avuksi. Ne voivat olla arvoja, asenteita tai ihmissuhteita, tai ne voivat olla materiaalisia, älyllisiä tai tunteisiin perustuvia. (Kuhanen ym. 2010, 22.)

**Psykologi Riitta Wahlström** on pohtinut Eheyttävä luonto-kirjassaan (2006, 3) voiko lisääntyneiden mielenterveysongelmien ja masennuksen eräs syy ollakin se, että ihmiskunta on katkaissut yhteytensä luontoon? Samasta aiheesta kirjoittaa myös eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen kirjassaan *Mieli ja maisemat* (2005, 14) toteamalla, että ihmisen luontosuhteen heikentyessä aiheutuu psyykkisiä ongelmia. Luontosuhteen heikkenemisen myötä ihmiseltä on usein katkennut yhteys omaan itseensä tuntevana ja kokevana eettisenä toimijana. Salosen mukaan tästä seuraa ihmisen toimiminen omaa arvomaailmaansa sekä omia toiveitaan ja tarpeitaan vastaan. Tämä kehitys alkaa hiljalleen näyttäytyä psyykkisenä huonovointisuutena, stressinä ja uupumuksena. (Salonen 2005, 14, 22.)

## 6 LUONTOMENETELMÄ



Eko- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen on määritellyt luontomenetelmän interventioksi, jossa luontoympäristö tai luontoelementti jossain muodossaan otetaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjaustyöhön. Käytännössä tällä tarkoitetaan sitä, että hoito joko tapahtuu luontoympäristössä, tai erilaisia luontoelementtejä tuodaan sinne missä asiakkaan tapaaminen normaalistikin tapahtuu. Yksinkertaisimmillaan luontomenetelmän käyttö on siis sitä, että siirretään normaalisti sisällä tehtävä toiminta, kuten yksilö- tai ryhmäkeskustelu, ulos luontoympäristöön. Luontoympäristön vaikutusta ei tarvitse ohjata tai hallita, sen voi parhaimmillaan antaa vain tapahtua. (Salonen 2010, 76, 77, 84.)

Luontomenetelmien ympäristöksi soveltuu erinomaisesti mahdollisimman metsämäinen ympäristö, joka on veden äärellä. Paikassa on hyvä olla sekä suojaavuutta että tilantuntua ja etuna on, jos harjoituspaikalla on myös luonnon oma äänimaailma ja tekniset äänet tehdään mahdollisimman vähäisiksi. (Salonen 2010, 85.) Suomen vuodenajoista johtuen luontoympäristön hyödyntäminen ulkona ei ole aina mahdollista ja tällöin mieltä voidaan aktivoida sisätiloissa erilaisilla



Yksinkertaisimmillaan luontomenetelmän käyttö on sitä, että siirretään normaalisti sisällä tehtävä toiminta, kuten yksilö- tai ryhmäkeskustelu, ulos luontoympäristöön.



luontoelementeillä kuten luontokuvilla, kasveilla tai vaikkapa luontonauhoitteilla. (Salonen 2005, 65.)

Viherkasvien ja luonnosta sisälle tuotujen elementtien käyttö on tärkeä keino kuntouttaa

mielenterveysasiakkaita, vammaisia ja vanhuksia.

Kasvien katselu rentouttaa ja yhdistää ihmisen johonkin elävään. (Wahlström 2006, 65.) Äänimaisema tukee

parhaimmillaan luonnonläheistä maisemaa, esimerkiksi veden solina ja linnunlaulu ovat kaikkein

miellyttävimmiksi koettuja ääniä (Salonen 2005, 65, 95).

### Luontoavusteisten menetelmien vaikutuksia:

- avautuminen ja luottamus ryhmässä helpottuvat
- yhteistyö helpottuu
- ryhmäytyminen nopeutuu
- asioiden kokeminen lisääntyy tietämisen sijaan (kokemuksellisuus)
- luontomenetelmät aktivoivat tunteita
- riittävyyden kokemus lisääntyy
- löytyy uusia ongelmanratkaisukeinoja
- tulevaisuuden näkymistä tulee myönteisempiä

(Salonen 2005, 103)

Luontokuvat esimerkiksi sairaaloiden seinillä vaikuttavat fysiologisiin toimintoihin tervehdyttävästi. Kuvien katselun on todettu alentavan koettua jännittyneisyyttä, sydämen sykettä ja verenpainetta verrattuna abstrakteihin kuviin tai tiloihin, joissa ei ole kuvia. Hyvinvoinnin kannalta ei myöskään ole yhdentekevää, mitä esimerkiksi vuodeosastojen ikkunoista näkyy – kiviseinää vai puita. Ihmisille, jotka joutuvat viettämään suurimman osan ajastaan vuoteessa, mahdollisuus vuorokauden ja vuodenaikojen seuraamiseen edes ikkunasta on hyvin tärkeää. (Hautala ym. 2011, 82.)

Luontomenetelmän avulla pyritään helpottamaan, vahvistamaan ja/tai nopeuttamaan intervention terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita, joita voivat olla esimerkiksi psyykkisten häiriöiden helpottuminen, kuntoutuminen, ahdistuksen väheneminen, luottamuksen lisääntyminen, minäkuvan selkeytyminen ja yleisen tyytyväisyyden lisääntyminen. Luontomenetelmällä voidaan edesauttaa luontokokemuksen myönteistä vaikutusta, sen havaitsemista ja tunnistamista.



Mieltä voidaan aktivoida sisätiloissa erilaisilla luontoelementeillä kuten luontokuvilla, kasveilla tai vaikka luontonauhoitteilla.





Luontomenetelmät mahdollistavat pysähtymisen ja elämänrytmin rauhoittamisen, jos luontokokemukseen rauhoittuminen on muuten vaikeaa. (Salonen 2010, 71, 72, 76, 77.)



Luontomenetelmien käyttö soveltuu hyvin myös itsetuntemuksen ja hyvän olon syventämiseen sekä kehon aistien eheyttämiseen (Wahlström 2006, 116). Luonnonympäristössä paranemisprosessit ovat lähteneet käyntiin nopeammin eli luonnolla on hoitoa stimuloiva vaikutus. Luonto ja eläimet voidaan nähdä ”työvälineinä”, joita kuka tahansa voi ottaa käyttöön, mutta ammattilaisen käytössä niiden käyttö on tehokkaampaa, tavoitteellisempaa ja suunnitellumpaa. (Yli-Viikari 2009.)

Luontokokemuksen myönteisen vaikutuksen myötä pelon ja vihan tunteet heikkenevät ja myönteiset mielialat vahvistuvat. Luonto ei siis paranna samalla tavalla kuin lääke, vaan tuo ensi sijassa esille ihmisen omat voimavarat, joita tarvitaan vaikeista elämäntilanteista selviytymiseen. (Green Care Finland ry 2012b.) Käytetyt luontomenetelmät tarjoavat konkreettisesti keinoja selviytyä ja saada helpotusta omaan oloonsa (Salonen 2005, 103–104).



## 6.1 Esimerkkejä luontomenetelmistä ja -harjoitteista

### **M**IELIPAIKKAHARJOITUS

Mielipaikkaharjoitus on ekopsykologinen luontomenetelmä, jonka tarkoituksena on, että osallistuja huomioi ympäristöä ja pohtii sen sopivuutta itselle (Salonen 2010, 86). Mielipaikkaharjoitukseen osallistuville ei kerrota harjoituksen kestoja, koska aika muistuttaa kiireen rytmittämästä elämäntavasta ja ohjaa tietoiseen ajatteluun. Mielipaikassa olisi hyvä viettää aikaa keskimäärin 20 minuuttia, jotta myönteiset havainnot ehditään tunnistaa. (Salonen 2010, 87.)

Mielipaikkaharjoituksen ohjeistus osallistujille voi olla esimerkiksi, että *”anna katseesi ja jalkojesi viedä. Saattaa olla, että jokin paikka tai luonnonelementti kutsuu sinua luokseen.”* (Salonen 2005, 105.) *”Voit olla liikkeessä tai paikallaan, istua, kävellä tai maata. Vältä puhetta toisen ihmisen kanssa, vaikka mielipaikkanne olisi sama.”* (Salonen 2010, 87.)

Itselle sopivan mielipaikan löydyttyä, osallistujille olisi hyvä myös jäädä aikaa ”vain olla” rauhassa valitsemassaan paikassa. Tämän jälkeen ryhmä kokoontuu yhteen ja kunkin valitsemasta mielipaikasta joko keskustellaan tai halutessaan osallistuja voi myös näyttää valitsemansa mielipaikan muille. Jokainen osallistuja saa itse päättää minkä verran ja mitä haluaa valitsemastaan paikasta ja sen herättämistä tunteista muille osallistujille kertoa. (Salonen 2005, 105.) Parityöskentelyssä osallistuja voi kutsua parin mielipaikkaansa ja he käyvät yhdessä molempien paikoissa. Ohjaajan on hyvä lisätä osallistujien tietoisuutta mielipaikasta tukemalla ajatuksia kysymyksillä mielipaikan tärkeistä elementeistä, kuten vedestä, eläimistä, paikan suojaavuudesta ja aistikokemuksista. (Salonen 2010, 88, 89.)

## LUONTOTAIDE

Luonnolla ja taiteella on kyky – taiteella sanotaan olevan jopa tehtävänä – pysäyttää ja herättää katsoja huomaamaan paitsi oma sisimpänsä myös ympäristö. Luonto- ja taidekokemukset stimuloivat uusien kokemusten pohtimiseen ja johdattavat pois totutusta ja tavanomaisesta. (Rannisto 2007, 84.)

Taidetoiminnassa luontomateriaalin erityisyys verrattuna muihin materiaaleihin piilee siinä, että jokainen kappale on erilainen, ainutkertainen ja itsessään täydellinen.

Tämä tukee parhaimmillaan ajatusta ihmisen omasta ainutkertaisuudesta. (Salonen 2005, 95.)

### *Luontotaiteen sovelluskeinoja:*

- *"Tilkkutäkkimalli"*
- *Luonnon muodostama taide (maisema, luontoelementti)*
- *Kehystetty maisemateos*

Luontoelämyksenä luontotaide on siitä mielenkiintoista, että sen voi jakaa kahteen osaan. Toinen on itse luonnossa nähtävää luonnon muodostamaa taidetta ja toinen taas luonnosta ammennettavaa taidetta, jota voisi kuvailla osin maalaustaiteena ja osin luonnonmateriaalien hyödyntämisenä taiteessa. Luonnon omaa taidetta on kaikki se, mitä näemme luonnossa liikkuessamme. Luonnon taidetta esiintyy kaikkialla luonnossa, sen löytäminen ja näkeminen on vain omien tuntemusten kautta löydettävissä ja koettavissa. (Luonnossa 2012.)

Taide on tunteiden ja mielikuvien kieltä. Se on ilmaisen, visuaalisen ajattelun ja vuorovaikutuksen erityistä aluetta. (Rankanen ym. 2007, 9.) Vuosituhansia on uskottu siihen, että taiteella on parantava vaikutus. Jo antiikin aikana taidetta käytettiin hoidon välineenä. (Hohenthal-Antin 2006, 27.) Viime vuosina erityisesti sosiaali- ja terveysaloilla taidelähtöisten työmenetelmien kysyntä on huomattavasti lisääntynyt (Hohenthal-Antin 2009, 9). Taidetoimintaa voidaankin pitää toimintana, jonka tulee kuulua jokaiseen ikävaiheeseen kuntoisuuteen katsomatta (Hohenthal-Antin 2006, 16). Seuraavassa on esitelty muutamia luontotaiteen tekemisen keinoja yksin tai erilaisina ryhmäkokoontoina tehtäviksi.





**Tilkkutäkkimalli:** Aloitetaan rajaamalla hiekkapohjaiseen maahan tilkkutäkkimäinen ruudukko esimerkiksi puunarun avulla. Ruudukon voi myös piirtää suoraan maahan. Tämän jälkeen osallistujia ohjeistetaan etsimään lähimaastosta yhden tai useamman, itselleen merkityksellisen luonnonmateriaalin ja tuomaan sen valitsemaansa ruutuun. Sopivan materiaalin etsimiseen kannattaa antaa osallistujille reilusti aikaa ja painottaa kiireettömyyttä. Tässä luontotaiteen sovelluksessa osallistuja työskentelee ryhmässä, mutta antaa oman henkilökohtaisen panoksensa teokseen. Jokaiselle



osallistujalle on hyvä olla oma henkilökohtainen ruutunsa, jotta hän voi kokea olevansa tärkeä osa yhteistä tuotosta. Täytettyään ruudun osallistujalla on mahdollisuus halutessaan kertoa muulle ryhmälle valitsemastaan asiasta ja sen merkityksestä itselleen.

**Luonnon muodostama taide:** Ohjaaja pyytää osallistujia itsenäisesti, pareittain tai pienryhmissä etsimään luonnosta niin kauniin, lumoavan paikan tai luontoelementin (kallio, suuri puu, järvimaisema ym.), että se halutaan jakaa myös muiden osallistujien kanssa. Maisema tai luonnonelementti toimii siis itsessään taideteoksena. Luontoharjoitetta ei kannata kuitenkaan ohjeistaa liian yksityiskohtaisesti, sillä se voi vaikuttaa osallistujien lumoavan paikan tai elementin valintaan. Kaikkein rikkainta on huomata, miten eri tavoin ihmiset näkevät luonnon ja että jokaisessa paikassa, esimerkiksi kaatuneen puun juurakossa, voi olla pysäyttävää kauneutta.



### ***Kehystetty maisemateos:***

Luontotaidetta voi tehdä myös valitsemalla luontoympäristöstä kauniin maiseman ja ”kehystämällä” sen.

Kuivaneista, maahan pudonneista paksummista oksista ja narusta voi rakentaa erikokoisia kehyksiä, jotka voidaan ripustaa esimerkiksi kahden puun väliin niin, että kehyksen läpi katsottaessa voi nähdä kauniin

maisemanäkymän. Maisema toimii elävänä taideteoksena, jota osallistujat voivat esitellä toisilleen.



**Luontotaidetta sisällä:** Sisätiloissa luontotaidetta voi tehdä helposti esimerkiksi kuivatetuista luonnonmateriaaleista joko ryhmässä tai yksilöinä. Pitkin vuotta voi kerätä talteen esimerkiksi kauniita kiviä, kuivia lehtiä, oksia tai vaikka käpyjä ja talven pimeimpinä hetkinä voikin herättää luontomuistot eloon kokoamalla niistä taideteoksen oman luovuutensa mukaisesti. Luonnonmateriaaleista voi rakentaa esimerkiksi niin sanotun luontovoimapaikan (s. 30).

## **LUONNON VALOKUVAUS**

**L** Valokuva omasta mielipaikasta on erinomainen keino säilyttää muisto ja tunnelma paikasta, joka tekee itselle hyvää. Valokuva voi palauttaa helpommin mieleen itselle tärkeän kokemuksen. (Salonen 2005, 104; Salonen 2010, 93.) Jos omaa mielipaikkaa ei vielä ole, ohjataan etsimään luonnosta sellainen, jossa osallistuja voi kokea saavansa erityisen paljon voimaa. Tämän jälkeen maisema valokuvataan ja myöhemmin sen voi vaikkapa laittaa kehyksissä seinälle. (Wahlström 2006, 126.)

Valokuvat kertovat paljon sekä kuvan ottajasta että kuvauksen kohteista. Valokuvia voidaan käyttää asiakastyössä monella tavalla. Asiakas voi ottaa kuvia itse, työntekijällä voi olla niitä valikoima valmiina tai asiakas voi tuoda mukanaan omia valokuviaan. (Keränen 2001, 112.) Valokuvia voidaan käyttää esimerkiksi myös luontomuistelun välineenä.

Luonnon valokuvaus sopii kenelle tahansa, mutta asiakastyötä ajatellen se voi olla asiakkaalle voimaannuttava kokemus, sillä valokuvien valmistuttua hän näkee oman työnsä tuotoksen. Laitosympäristöissä, esimerkiksi huonokuntoisille vanhuksille, voimaannuttava luontokuva voi olla ainoa tapa päästä lähemmäksi luontoa, sillä lähi-ikkunasta saattaa näkyä vain naapuritalon seinä.

## **L**UONNONMATERIAALIEN KÄYTTÖ

Luonnossa oleskellessa osallistujaa voi pyytää etsimään jonkin hänen mielestään kauniin tai ajatuksia herättävän luontomateriaalin (kävyn, risun, kasvin jne.) ja pyytää esittelemään valitseman materiaalin toisille osallistujille. Tämä luontomateriaalin esittely toimii myös hyvin tutustumisvaiheessa ryhmän jäsenten ollessa vieraita toisilleen. (Salonen 2005, 105; Wahlström 2006, 118, 119.)

Osallistujille on hyvä antaa lupa ottaa luontomateriaali mukaansa, koska se voi toimia voimaannuttavana muistona luonnosta ja sen avulla on helpompaa palauttaa mieleen toivottu positiivinen tunnetila (Salonen 2005, 105). Ohjaajan tulee ennen tämän menetelmän käyttöä muistuttaa osallistujia jokamiehen oikeuksista.





## LUONTOVOIMAPAIKAN RAKENTAMINEN

**L**uontovoimapaikka voidaan rakentaa yksin tai ryhmässä ulko- tai sisätiloihin, mutta erityisen hyvin se toimii sisätiloissa talvisaikaan. Osana asiakastyötä yhdessä osallistujien kanssa voidaan rakentaa voimapaikka luonnonmateriaaleista paikkaan, jossa kaikki voivat sitä päivittäin ihastella. (Wahlström 2006, 126.)

Osallistujia pyydetään keräämään luonnosta asioita, jotka näyttävät kauniilta ja tuottavat mielihyvää. Voimapaikan rakentamisessa voi käyttää luonnon eri elementtejä; vettä kulhossa, oksia tai kasveja, kiviä, ehkä simpukoita ja mahdollisesti sulkiakin. (Wahlström 2006, 126–127.) Luontovoimapaikkaan voi asettaa esimerkiksi myös kynttilän, joka tuo mukanaan tulen elementin. Talviaikaan voimapaikan rakentamisessa voi käyttää kuivattuja luonnonmateriaaleja, joiden keräämisen voi aloittaa jo hyvissä ajoin syksyllä vaikka koko osallistujaryhmän voimin. Kaikissa menetelmissä, joissa materiaaleja kerätään luonnosta, ohjaajan on hyvä olla tietoinen jokamiehen oikeuksista ja muistuttaa niistä osallistujia.

Luontovoimapaikan rakentaminen toimii erityisen hyvin esimerkiksi laitospäristössä, jossa osallistuja ei pääse aktiivisesti ulos luontoympäristöön. Luonto tuodaan asiakkaan luo esimerkiksi vanhainkotiin tai sairaalaan, jossa tämä voi saada voimaa omasta luontovoimapaikastaan. Luonnon sanotaan nopeuttavan myös paranemisprosessia.



## E LÄMÄNYMPYRÄ

*”Kulje rauhassa luonnossa ja etsi sellainen paikka, joka tuntuu hyvältä. Tee siihen oman elämäsi ympyrä tikuista, kivistä tai esimerkiksi kävyistä siten, että ne kuvastavat omaa elämänkulkuasi.”* Jos osallistuja haluaa, hän voi kertoa elämästään elämänympyrän avulla ohjaajalle tai koko ryhmälle. (Wahlström 2006, 119.) Menetelmää voi soveltaa tarkentamalla ohjeistusta aihealueittain.

Luonnonmateriaalit, kuten kivet, voivat esimerkiksi kuvastaa elämän tärkeimpiä ihmisiä tai tapahtumia.



## **H** EITÄ POIS VAIKEAT ASIAT

Luontoympäristössä osallistujia pyydetään etsimään luonnosta jokin kuoppa tai kaivamaan se maahan itse. Sen jälkeen osallistujaa ohjeistetaan miettimään asia tai asiat, joista tämä haluaa päästä eroon. Sitten etsitään tuota asiaa edustava kohde (kivi, käpy ym.) luonnosta ja heitetään se kuoppaan sanoen samalla ääneen tai hiljaa mielessä poisheitettävän asian nimi. Jos ollaan veden rannalla, voidaan ottaa kivi, heittää se veteen ja sitoa mielikuvien kautta kiveen vaikeat poisheitettävät asiat. (Wahlström 2006, 119.)

## **A** ISTIPOLKU

Parhaimmillaan luontoympäristö tarjoaa monipuolisia aistikokemuksia (Salonen 2010, 65) ja aistien kautta koettuna luontoympäristö rauhoittaa, lievittää ahdistusta ja parantaa keskittymiskykyä (Rappe & Malin 2009, 1). Pieni pysähtymisenkin kuuntelemaan, katselemaan ja haistelemaan rauhoittaa mieltä. Kulkiessa syvällä metsän siimeksessä voi imeä itseensä sen rauhaa ja tyyneyttä. (Slate 2010, 48.) Aktiivinen ympäristön tarkkailu sisältää puolestaan lukuisia kognitiivisia toimintoja, jotka pitävät yllä psyykkistä toimintakykyä (Rappe ym. 2003, 47).

Psykologi Riitta Wahlström (2006, 131) kirjoittaa Eheyttävä luonto-kirjassaan aistimiskävelystä. Aistimiskävelyssä kävellään luonnossa aistimet auki eli keskitytään

### *Aistipolulla huomioitavaa:*

- *Varaa aikaa noin 30min*
- *Luo rauhallinen ilmapiiri*
- *Huomioi mahdolliset liikuntarajoitteet ja jaksaminen*
- *Mahdollista luontokokemuksen purkaminen*

tietoisesti näkemään, kuulemaan, haistamaan, maistamaan ja koskettamaan. Kävelyyn on hyvä varata aikaa noin puolisen tuntia, koska se edellyttää avautumista ja hiljentymistä. Myös Joe H. Slate (2010, 47–48) on kirjoittanut Connecting to the Power of Nature -kirjassaan voimaannuttavista luontokävelyistä. Luontokävely on hyvä toteuttaa kaikessa rauhassa ja metsäympäristön on hyvä olla turvallinen. Turvallisuus lisääntyy entisestään, jos mukana on ystävä tai ryhmä, joiden kanssa voi yhdessä keskustella luontokokemuksista.



Aistipolkua suunniteltaessa on otettava huomioon osallistujien fyysinen kunto ja mahdolliset liikuntarajoitteet. Polun teemaa voi vaihdella tilanteen mukaisesti, mutta esimerkissämme käytämme aistiteemaa. Etukäteen suunnitellun polun varrelle voi sijoittaa useita toimintapisteitä, jotka noudattavat samaa teemaa, mutta tarjoavat osallistujille erilaisia kokemuksia aidossa luontoympäristössä.



**Aistipolku:** Aistiteemaa käytettäessä voi hajuaistia varten tuoda esimerkiksi purkeissa erilaisia tuoksuvia luonnon tuotteita tai keskittyä vain aistimaan luontoympäristön omia tuoksuja. Makuaiستipisteelle voi tuoda mukanaan esimerkiksi marjoja, tuntoaistipisteellä voidaan tunnustella eri luonnonmateriaaleja ja näköaistia voi herätellä kauniilla luonnollisella järvimaisemalla. Osallistujia kannattaa kannustaa aktiiviseen luonnonäänien kuunteluun, metsän tuoksujen aistimiseen, tuulenvireen tuntemiseen –

luontoympäristön tietoiseen havainnointiin. Jokaisella pisteellä on hyvä keskittyä vain yhteen aistiin kerrallaan. Myös kävelyn pisteeltä pisteelle on hyvä tapahtua rauhallisesti ja hiljaisesti ilman turhia puheita. Rauhallisuus mahdollistaa tehokkaamman luontoympäristön havainnoinnin ja hiljaisuus luonnon äänien kuulemisen.

Riitta Wahlström (2006, 109, 110) tarjoaa kirjansa kautta muutaman idean sovellettavaksi luontopolulla, jolle halutaan jokin teema. Hän kirjoittaa muun muassa **luontorunopolusta**, jossa ohjaaja esivalmistelee polun kiinnittämällä matkan varrella oleviin puihin ja kiviin runoja, jotka voivat olla esimerkiksi luontoaiheisia tai muuten voimauttavia. Joillekin paikoille voi jättää vain kynän ja paperia ja rohkaista osallistujaa kirjoittamaan oman runonsa. Luontopolulle voi myös rakentaa **soitinpolun**, jonka varrelle jätetään erilaisia kaunisäänisiä soittimia kuten tuulikelloja ja kanteleita, joita osallistujat voivat ohi kulkiessaan soittaa.

Ympäristöpsykologian dosentti Kalevi Korpela on ollut mukana suunnittelemassa **elvyttäviä luontopolkuja**. Ne ovat yleensä alle kymmenen kilometriä pitkiä teemapolkuja, joiden varrella on erilaisia psykologisia harjoitteita. Harjoitusten avulla pyritään vahvistamaan elpymiskokemusta sekä ohjataan näkemään ja kokemaan luontoa ja ympäristöä tavanomaisesta poikkeavalla tavalla. Teemapolun kuljettuaan jokainen kulkija pysähtyy miettimään omaa mielialaa, mielipaikkaa ja elämäntilannettaan ja mahdollisesti niistä myös keskustellaan yhdessä muiden kulkijoiden kanssa. (Korpela 2011.)



## **K**YNTTILÄPOLKU

Jos ryhmä kokoontuu esimerkiksi myöhään syksyllä, jolloin illat ovat jo pimeitä, voidaan kynttilöistä koota polku kiertelemään luonnossa (Wahlström 2006, 109.) Paikaksi sopii erityisen hyvin selkeäpohjainen luontopolku, esimerkiksi pitkospuut, jolloin kulkeminen pimeässä helpottuu ja maasto on



esteettömämpää. Etenkin pimeässä luontoympäristössä on aina otettava huomioon kompastumisen riski ja pyrittävä minimoimaan reitin vaarapaikat.

Etukäteisvalmisteluina ennen osallistujien polulle lähettämistä viedään polulle tasaisin välimatkoin esimerkiksi lyhtyjä, jolloin paloturvallisuus on otettu huomioon.

Osallistujia kannattaa ohjeistaa liikkumaan jonossa yksittäin tai pareittain.

Etenemistahdin on tarkoitus olla rauhallista ja puhe minimoidaan tunnelman säilyttämiseksi. Osallistujilla itsellään voi olla mukanaan erillinen lyhty, mutta esimerkiksi taskulamppuja ei kannata polulla käyttää, jos niitä ilmankin selviää.

Kynttiläpolun varrella voi olla tarjolla vaikkapa kuumaa kaakaota, jos matkalta löytyy jokin vaikuttava paikka, jossa osallistujien halutaan pysähtyvän.

Tämän menetelmän käytössä tulee olla varovainen ja tietoinen osallistujien fyysisestä ja psyykkisestä kykeneväisyydestä polulle osallistumiseen. Pimeydessä on riskinsä muutamien asiakasryhmien osalta ja tämä tulee ehdottomasti huomioida, sillä pimeys voi herättää toisissa osallistujissa voimakastakin pelkoa ja ahdistusta. Pimeys ja hiljaisuus ovat varmasti jännittäviä kenelle tahansa osallistujalle, mutta jännityksestä yli pääseminen, itsensä ja mahdollisten pelkojen voittaminen voivat olla osallistujalle hyvinkin palkitsevia kokemuksia. Menetelmää käytettäessä osallistujan taustalla on koko ryhmän tuki ja ohjaajan tulee myös olla koko ajan saatavilla. Osallistuvan ryhmän koon mukaisesti kynttiläpolulla on hyvä olla mukana useampi ohjaaja.



## **L**UONTOELEMENTTEIHIN TUTUSTUMINEN PIIRISSÄ

Piirissä istuen kierrätetään kädestä käteen erilaisia esineitä, esimerkiksi käpyjä, kiviä, oksia, marjoja tai kuivuneita lehtiä ilman, että niitä nähdään.

Lopuksi katsotaan, mikä kierrätettävä esine oli kuka arvasi oikein. (Wahlström 2006, 133.)

Luontoelementteihin tutustuminen toimii menetelmänä erityisen hyvin lapsiryhmille, sillä lapsi oppii samalla paljon uutta ja ihmeellistä. Menetelmää voi toteuttaa niin konkreettisesti luontoympäristössä kuin sisätiloissakin kuivatuilla luonnonmateriaaleille. Ala-asteikäiset lapset voivat esimerkiksi opetella puiden lajien tunnistamista tuoreilla tai kuivatuilla lehdillä.

## LUONTOAIHEINEN MUISTELU

**L** Muistelu on osa jokaisen ihmisen elämää. Muistelu virkistää muistia ja aivotoimintaa, se on hauska yhdessäolon muoto ja se virkistää mielialaa. Muistelulla voi olla hyvinkin terapeuttinen merkitys (Airila 2002, 43) ja muistelu onkin yksi ammatillinen työmenetelmä, jonka avulla voidaan vahvistaa asiakkaan itsetuntoa, auttaa häntä jäsentämään elämäänsä ja lisätä näin voimavaroja (Hohenthal-Antin 2009, 23). Muistelun tarkoituksena on auttaa oman elämän hallintaa menetyksissä, auttaa hyväksymään omaan elämään liittyvät tapahtumat, tukea identiteettiä ja antaa selviytymismalleja nykyhetkeen (Airila 2002, 43). Muistelu antaa rohkeutta tarkastella omaa elettyä elämää (Hohenthal-Antin 2009, 23) sekä lisää tunnetta kokonaisuudesta vahvistaen minuuden tunnetta (Suomen Mielenterveysseura 2012). Muistelu ylläpitää itsearvostusta, vähentää depressiota sekä auttaa hahmottamaan oman elämän merkityksellisyyttä (Airila 2002, 43).



*”Kaunis on polku  
maailman, luonnon  
ihmeitä täynnä.*

*Puhdas on järvi,  
koskematon kangas,  
marjoista metsät  
mustanaan.*

*Luontoon, takaisin  
luontoon, tuo muisto saa  
minut palaamaan.”*

– Pirjo Levo



Muistelu pohjautuu siis yksilön elämäkokemuksiin. Ihminen luo mielessään muistoistaan oman elämänsä tarinan, joka on kertomus siitä, miten ja miksi minusta on tullut se, mikä tällä hetkellä olen. (Hohenthal-Antin 2009, 27.) Yleensä ajatellaan, että muistelu soveltuu erityisen hyvin ikäihmisille, mutta muisteleminen kuuluu kuitenkin kaikkiin elämän ikävaiheisiin

(Hohenthal-Antin 2009, 23). Muistelu voi olla elämyksellistä ja yhteisöllistä toimintaa, joka tuo tekemiseen iloa ja riemua. Lisäksi yhdessä tekeminen esimerkiksi muistelun keinoin synnyttää me-henkeä ja sen kautta voidaan ehkäistä syrjäytymistä.

(Hohenthal-Antin 2009, 23.)

Muistelu on monipuolinen menetelmä, johon osallistujalla on mahdollisuus ottaa osaa oman halukkuutensa mukaisesti. Hän voi osallistua aluksi vain kuuntelemalla ja osallistua keskusteluun, kun on siihen itse valmis. Luontoaiheesta löytyy paljon muisteltavaa esimerkiksi lapsuuteen liittyen. Luontoaiheista muistelua voidaan toteuttaa niin sisä- kuin ulkotiloissakin erilaisin esinein ja kuvin. Ohjaaja voi etukäteen ohjeistaa osallistujia tuomaan tuokioon mukanaan omia luontomuistoesineitään. Muistelussa valokuvat ja esineet voivat herätellä jo unohtuneita muistoja ja tarinan kautta voi syntyä kallisarvoista keskustelua. Sisätiloissa luontoaiheista muistelua voidaan vahvistaa soittamalla tuokion taustalla luontoääniä, kuten veden solinaa ja linnunlaulua. On hyvä osata varautua käsittelemään myös esiin nousevia negatiivisia muistoja, vaikka muistelun alkuperäinen tarkoitus onkin voimaannuttaa.



## 7 TOIMINNALLISEN RYHMÄN OHJAUS



**Suunnittele toiminta huolella.** Toiminnallista ryhmää suunniteltaessa on tärkeää miettiä kohderyhmää ja sen tavoitteita (Keränen ym. 2001, 126). Ryhmän tavoite ja toiminta ratkaisevat sen, minkälaisia valmiuksia ryhmän jäseniltä voidaan vaatia ja miten ryhmä muodostuu (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 118). Toiminnallisen ryhmän rakenne on yleensä kolmiosainen: lämmittely, toiminta ja purku. Ryhmätapaaminen alkaa lämmittelyllä, jonka tehtävänä on siirtää osallistujien huomio ulkopuolisista asioista siihen hetkeen. Lämmittelyharjoituksilla ryhmäläiset saadaan tuntemaan olonsa mukavaksi toistensa seurassa, jolloin he ovat valmiimpia toimintaan. Toimintavaihe on nimensä mukaisesti toimintaa, jonka sisältö on mahdollisesti sovittu asiakkaiden kanssa jo etukäteen. Purkuvaiheessa keskustellaan niistä ajatuksista, tunteista ja kokemuksista, joita toiminta herätti. (Keränen ym. 2001, 127.)

### *Toiminnallisia ryhmiä ohjattaessa:*

- *Suunnittele toiminta huolella*
- *Ennakoi ja valmistaudu*
- *Aseta tavoitteet ja laadi säännöt yhdessä ryhmän kanssa*
- *Ole innostunut*
- *Anna palautetta*
- *Kerää palautetta kehittyäksesi*

Toiminnot ovat harvoin sellaisia, että ne vain tehdään, vaan toimintojen tekemiseen liittyy aina jakaminen. Asiakkaiden kanssa keskustellaan toiminnasta itsestään, sen herättämistä ajatuksista ja kokemuksesta toimintaan osallistumisesta. (Kiviniemi ym. 2007, 102.)

**Ennakoi ja valmistaudu.** Varalla kannattaa pitää muutamaa vaihtoehtoista ideaa, jos alkuperäinen osoittautuukin sopimattomaksi. Ryhmän aloitus ja lopetus kannattaa myös miettiä etukäteen sekä varautua mahdollisimman hyvin ennakoitavissa oleviin tilanteisiin. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 118, 119.) Toiminnallisia menetelmiä käyttävän on tärkeää muistaa, että toimintojen kautta asiakkaan mieleen voi tulla voimakkaita muistoja ja kokemuksia, joiden käsittelemiseen ohjaajalla on oltava tiedot, taidot ja riittävästi aikaa (Kiviniemi ym. 2007, 101).



### **Aseta tavoitteet ja laadi säännöt yhdessä ryhmän kanssa.**

Ohjaaja tulee toteuttaa mahdollisuuksien mukaan ryhmältä tulevia ideoita, ajatuksia ja toiveita. Alkutavoitteet kannattaa asettaa mahdollisimman matalalle, jotta mahdollisimman moni kokisi onnistumista. Ole realistinen tavoitteissasi ja vältä pettymystä, vaikka ryhmästä ei tulisikaan suurempaa innostuneisuutta järjestämääsi toimintaa kohtaan.



Asiakkaalle sopivan haasteellinen toiminta lisää hänen osallistumistaan ja mahdollistaa onnistumisen kokemusten saamisen. Kun toiminnan vaatimukset ovat liian suuret asiakkaan taitoihin verrattuna, syntyy huolestuneisuuden tila, joka voi muuttua myös stressin kautta ahdistuneisuudeksi. Tilanne voi olla myös päinvastainen, jos toiminnan vaatimukset ovat liian matalalla. Liian helppoja tehtäviä suorittaessaan asiakas ikävystyy ja ahdistuu nopeasti. (Kiviniemi ym. 2007, 98, 99.) Muista kuitenkin, että aina ei ole mahdollista tehdä sellaista, mikä miellyttäisi kaikkia, eivätkä kaikki ole aina yhtä innostuneesti mukana. Rohkaise ujoimpia ja itseensä vetäytyviä mukaan toimintaan (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 119, 120) sekä muista kannustaa osallistujia pienintäkin yritystä huomioimalla ja kiittämällä. (Kiviniemi ym. 2007, 98.)

**Ole innostunut.** Lähtökohta toiminnallisten menetelmien käyttämiseen on yleensä ohjaajan oma kiinnostus toimintaan (Kiviniemi ym. 2007, 100), sillä se heijastuu suoraan ryhmän toimintaan ja osallistujien innostuneisuuteen (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 120). Ennen kuin ohjaaja käyttää toiminnallisia menetelmiä asiakkaiden kanssa, hänen kannattaakin ensin tarkastella omaa suhdettaan toimintaan ja toimimattomuuteen (Kiviniemi ym. 2007, 100).

**Anna palautetta.** Palautetta voi antaa sekä toiminnan aikana että sen jälkeen, kun keskustellaan yhdessä toiminnasta ja siihen liittyvistä kokemuksista. Palautteen tulee olla positiivisesti



painottunutta. Omat haasteensa ohjaajalle tuo se, että palautteen tulee olla myös ymmärrettävää, yksiselitteistä, selkeää ja rehellistä. Palaute on tehokkainta, kun sen saa heti toiminnan aikana tai välittömästi sen jälkeen. On tärkeää muistaa, että palautetta annetaan asiakkaan toiminnasta, ei asiakkaasta. (Kiviniemi ym. 2007, 96.)



**Kerää palautetta kehittyäksesi.** Reflektoi jokaisen ryhmäkerran jälkeen ryhmän kulkua ja omaa toimintaasi ja pohdi mitä ryhmässä tapahtui: *Millainen ilmapiiri oli ja miten ryhmädynamiikka toimi? Mitkä asiat eivät toimi ja mitä asioita on syytä työstää edelleen? Mitkä asiat toimivat ja miten niistä voidaan edetä? Mitä muutoksia ohjaajuus edellyttää?* Lisäksi ohjaajan tehtävänä on huolehtia palautteen saamisesta sekä ryhmäläisiltä että mahdolliselta ohjaajaparilta. Palaute voidaan pyytää jokaisen ryhmäkerran tai viimeisen ryhmän jälkeen. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 120.)

Myös nimettömän ja kirjallisen palautteen antamisen mahdollisuus on järjestettävä ja palaute tulee käsitellä rakentavassa hengessä. Esille nostetut asiat on otettava huomioon seuraavan ryhmän suunnittelussa. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 121.)

Ryhmätapaamisen lopuksi kiitä ryhmän osallistujia. Kokoa jäsenet yhteen vaikkapa loppulaululla tai tehtyjä töitä esittelemällä. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 120.)  
Kiitollisuudella huomioidaan jokaisen osallistujan merkityksellisyys osana yhteistä toimintaa.





## 7.1 Luontomenetelmien ohjaaminen

Luontomenetelmiä ohjattaessa on hyvä huomioida edellä mainittujen ohjeistusten lisäksi myös seuraavat asiat:

**Valitse sopivanlainen ympäristö.** Luontomenetelmien käyttöön valitaan sellainen luontoympäristö, jossa on hyvä olla ja jossa toteutuu hiljaisuus ja luonnon monimuotoisuus (Wahlström 2006, 137).

Ympäristöksi soveltuu erinomaisesti esimerkiksi mahdollisimman metsämäinen ympäristö, joka on veden äärellä. Paikassa on hyvä olla sekä suojaavuutta että tilantuntua ja etuna on, jos toimintapaikalla on myös luonnon oma äänimaailma ja tekniset äänet tehdään mahdollisimman vähäisiksi. (Salonen 2010, 85.)

### *Luontomenetelmää ohjatessasi:*

- *Valitse sopiva ympäristö*
- *Huomioi asiakasryhmäsi tarpeet*
- *Huolehdi turvallisuudesta*
- *Varaa riittävästi aikaa*
- *Muista jokamiehen oikeudet*
- *Huolehdi loppupurusta*

**Huomioi asiakasryhmäsi tarpeet.** Luonto tuntuu lähes kaikista ihmisistä hyvältä, jollei heitä vaivaa liika eristäytyminen, pelot tai yksinäisyys (Wahlström 2006, 100). Luontoympäristö on sulkeutuneellekin ihmiselle monesti helpompi yhdessä olemisen ympäristö, koska ei tarvitse olla liian lähellä toista tai katsoa koko ajan toisiin. Katseen suuntaaminen johonkin luontoelementtiin saattaa ryhmätilanteessakin helpottaa oloa. (Salonen 2005, 103.) Sairaat ihmiset ovat kuitenkin erityisen herkkiä ympäristön olosuhteille, kuten tuulelle ja lämpötilaeroille. Tällöin pelko epämiellyttävyyden tunteesta voi ehkäistä ulkoiluhalukkuutta. (Rappe ym. 2003, 34.)

Aistivaikutelmien yliherkkyys ja psyykkinen haavoittuvuus voivat haitata kuntoutumista, aiheuttaa ahdistusta ja voimakasta eristäytymisen tarvetta. Esimerkiksi äänet, melu, valo ja hajut voivat tuntua asiakkaasta sietämättömän voimakkailta, vaikka ohjaaja ei niitä aistisikaan. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 231.)

**Huolehdi turvallisuudesta.** Yleiset turvallisuuteen ja hyvinvointiin liittyvät asiat on tärkeää käydä läpi yhdessä asiakkaiden kanssa. Ohjaajan tulee huolehtia, ettei kukaan osallistujista eksy ja että jokainen voi tuntea olonsa turvalliseksi. (Wahlström 2006, 137.) Ohjaajan on myös arvioitava etukäteen, onko ympäristö koettu turvalliseksi, onko vaadetusta riittävästi tai onko jotain, joka saattaa pelottaa osallistujia (Wahlström 2006, 137). Luontoympäristössä ollessa ohjaajan on huolehdittava mukaan ensiapuvälineet sekä tehtävä turvasuunnitelma hätätilanteiden varalle. Osallistuvan ryhmän koon mukaisesti mukana on hyvä olla useampi ohjaaja.

**Varaa riittävästi aikaa.** Luontomenetelmiä käytettäessä ei kannata kiirehtiä, sillä niiden avulla tavoitellaan elpymisen tuntemuksia. Luontoympäristössä on hyvä viettää aikaa keskimäärin 20–30 minuuttia jotta myönteiset tuntemukset voidaan havaita itsessä. (Salonen 2010, 87.) Ohjeet on hyvä laatia mahdollisimman avoimiksi, jotta ei tahtomattaan johdata osallistujaa liiaksi tietoiseen ajatteluun ja analysointiin (Salonen 2005, 104). Luontomenetelmiä käytettäessä kilpailu ja toisen voittaminen pyritään unohtamaan. Kumppanuuden ja tasavertaisuuden teemat ovat tärkeämpiä. (Salonen 2005, 106.)

**Ole selvillä jokamiehen oikeuksista.** Ohjaajan on oltava tietoinen jokamiehen oikeuksista ja kerrottava näistä myös asiakkaille ennen luontoharjoitteiden käyttöä (Wahlström 2006, 137).



**Huolehdi loppupurusta.** Jokaisen harjoituksen jälkeen kokemukset on hyvä purkaa. Ohjeena voi olla: *"Kerro kokemuksestasi niin vähän tai paljon kuin hyvältä tuntuu."* (Salonen 2005, 107.) Ohjaustyön ollessa tavoitteellista ja kuntouttavaa, asiakkaan kokemukset on hyvä purkaa mahdollisten negatiivisten tuntemusten ja pelkojen käsittelemisen mahdollistamiseksi. Ohjaustapahtuman purkamisen on myös ohjaajan ammatillisuudelle välttämätöntä.



## 8 JOKAMIEHENOIKEUDET



Jokamiehenoikeudet ovat tärkeä osa suomalaista maa- ja vesialueiden käyttöä.

*”Jokamiehenoikeus mielletään perinteisesti oikeudeksi liikkua, oleskella, leiriytyä tilapäisesti ja hyödyntää eräitä luonnontuotteita toisen maalla ilman maanomistajan suostumusta. Laajassa merkityksessä jokamiehenoikeudella toimiminen liittyy kaikkeen sellaiseen toisen alueella tapahtuvaan toimintaan, johon ei vaadita maanomistajan suostumusta, viranomaisen myöntämää lupaa tai joka ei muuten ole kiellettyä.”* (Tuunanen ym. 2012, 9, 11.)

Virkistysalueille ja luonnonsuojelualueilla sijaitsevat rakennelmat, kuten nuotiokatokset, laavut, käymälät, keittokatokset ja muut palvelut ovat kaikkien käytössä, jos ne on osoitettu yleiseen käyttöön (Tuunanen ym. 2012, 59).



### ***Jokamiehenoikeudella saa:***

- *Liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä*
- *Ratsastaa*
- *Oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminen on sallittua*
- *Poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja*
- *Onkia ja pilkkiä*
- *Veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä ja kulkea jäällä*

*(Tuunanen ym. 2012, 11.)*

### ***Jokamiehenoikeudella ei saa:***

- *Haitata maanomistajan maankäyttöä*
- *Kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla*
- *Kaataa tai vahingoittaa kasvavia puita*
- *Ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta*
- *Ottaa sammalta tai jäkälää*
- *Tehdä avotulta toisen maalle*
- *Häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähelle asumuksia tai meluamalla*
- *Roskata ympäristöä*
- *Ajaa moottoriajoneuvolla maastossa*
- *Häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia*
- *Häiritä eläimiä*
- *Kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia*

*(Tuunanen ym. 2012, 11.)*



*Tämän maiseman syliin synnyin  
metsän kämmenelle.  
Opin hengittämään sen tahtiin.  
Syvään. Kiireettä.  
Opin sen askeleet. Laulut.  
Sen osaksi juurruin.  
Opin näkemään metsän pulta,  
puut metsältä.  
Kuulemaan perhosen lennon,  
näkemään tuulen liitelyn  
niityn yllä.  
Nyt missä tahansa  
mutta kotona tässä maisemassa.*

*Tätä metsää rakastan:  
naavapartakuusia  
suopursusointa  
kivikkorinteitä  
neulaspolkuja  
Rakastan iltaan hiljennenä  
kevään lauluja helisevänä  
myrskyssä kohisevana.  
Tätä karua  
hoitamatonta.  
Keloineen pahkoineen  
lahorastaineen.  
Tätä metsää rakastan.  
Tätä maata.*

- Maaria Leinonen



## LÄHTEET

Airila, Airi 2002. Vanhusten viriketoiminnan perusteet. Opas vanhustyöntekijöille. Kuntokallio: Vanhustyön koulutus- ja tutkimuskeskus.

Green Care Finland ry. 2012b. Luonto parantaa. WWW-dokumentti.  
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=luonto&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName>. Päivitetty 2012. Luettu 7.5.2012.

Green Care Finland ry. 2012c. Menetelmät. WWW-dokumentti.  
<http://www.gcfinland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko?name=Menetelmät&parentName=MitaOnGreenCarePaavalikko&parentSubName=MitaOnGreenCarePaavalikko>. Päivitetty 2012. Luettu 7.5.2012.

Hautala, Tiina, Hämäläinen, Tuula, Mäkelä, Leila & Russi-Pyykkönen, Mari 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Heikkinen-Peltonen, Riitta, Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.

Heiskanen, Tarja, Salonen, Kristina & Sassi, Pirkko 2007. Mielenterveyden ensiapukirja. Suomen Mielenterveysseura. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.

Hietaharju, Päivi & Nuutila, Päivi 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hohenthal-Antin, Leonie 2006. Kutkuttavaa taidetta. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hohenthal-Antin, Leonie 2009. Muistot näkyviksi. Muistelutyön menetelmiä ja merkityksiä. Jyväskylä: PS-kustannus.



Keränen, Eija, Nissinen, Pasi, Saarnio, Tuula & Salminen, Mirva 2001. Sosiaalialan työn ulottuvuudet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kiviniemi, Liisa, Läksy, Marja-Liisa, Matinlauri, Timo, Nevalainen, Kaija, Ruotsalainen, Kari, Seppänen, Ulla-Maija & Vuokila-Oikkonen, Päivi 2007. Minä mielenterveystyön tekijänä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Korpela, Kalevi 2001. Teoksessa Ojanen, Markku (toim.) 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja, 132.

Korpela, Kalevi 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Punamäki, Raija-Leena, Nieminen, Pirkko & Kiviaho, Matti (toim.) 2008. Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Tampere: Tampereen yliopisto. Psykologian laitos, 59–72.

Korpela, Kalevi 2009. Luonto toimintaympäristönä ja hyvinvoinnin edistäjänä. Teoksessa Hautala, Tiina, Hämäläinen, Tuula, Mäkelä, Leila & Russi-Pyykkönen, Mari (toim.) 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima, 79–80.

Kuhanen, Carita, Oittinen, Pirkko, Kanerva, Anne, Seuri, Tarja & Schubert Carla 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.

Laukkanen, Soile 2012. Luontohoivasta hyvinvointia ja uutta itua liiketoimintaan. Länsi-Savo 10.4.2012, 7.

Luonnossa 2012. Luontoelämys – luontotaide. WWW-dokumentti.  
<http://www.luonnossa.fi/Luontoel%C3%A4mys---luontotaide.php>. Päivitetty 1.11.2012. Luettu 31.12.2012.

Ojanen, Markku 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.

Rankanen, Mimmu, Hentinen, Hanna & Mantere, Meri-Helga 2007. Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.

Rannisto, Tarja 2007. Luonnon estetiikka. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Moreeni.

Rappe, Erja, Lindén, Leena & Koivunen, Taina 2003. Puisto, puutarha hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto ry.

Rappe, Erja & Malin, Minna-Helena 2009. Green care mielenterveystyössä. Suomen maataloustieteellinen seura. PDF-dokumentti.  
<http://www.smts.fi/jul2010/esite2010/059.pdf>. Päivitetty 27.11.2009. Luettu 5.12.2012.

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

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

Salovuori, Tuomo 2009. Vihreyden keskellä. Levon ja virkistyneen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.

Salovuori, Tuomo 2010. Green Care. Vihreä hoiva valtaa alaa. Sosiaalitieto 6–7/2010, 27–28.

Sempik, Joe, Hine, Rachel & Wilcox, Deborah 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Cost 866, Green Care in Agriculture. PDF-dokumentti.  
[http://www.umb.no/statisk/greencare/green\\_carea\\_conceptual\\_framework.pdf](http://www.umb.no/statisk/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf). Päivitetty 10.5.2010. Luettu 30.11.2012.

Slate, Joe H. 2010. Anna luonnon auttaa (englanninkielinen alkuperäisteos Connecting to the Power of Nature.) Kustannus Oy Michael Kirjat.

Soini, Katriina, Ilmarinen, Katja, Yli-Viikari, Anja & Kirveennummi, Anna 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011): 3. PDF-dokumentti.  
[https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini\\_Yhteiskunta\\_politiikka.pdf](https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskunta_politiikka.pdf). Päivitetty 1.6.2011. Luettu 12.12.2012, 16.1.2013, 28.1.2013.

Suomen mielenterveysseura 2012. Muistelun merkitys. E-mielenterveys. WWW-dokumentti. <http://www.e-mielenterveys.fi/ikaantyneet/ikamatka/>. Päivitetty 2012. Luettu 8.5.2012.

Tuunanen, Pekka, Tarasti, Markus & Rautiainen, Anne 2012. Jokamiehen oikeudet ja toimiminen toisen alueella: lainsäädäntöä ja hyviä käytäntöjä. Helsinki: Edita Prima.

Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

Yli-Viikari, Anja, Lilja, Taina, Heikkilä, Katariina, Kirveennummi, Anna, Kivinen, Tapani, Partanen, Ulla, Rantamäki-Lahtinen, Leena & Soini, Katriina 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. PDF-dokumentti. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>. Päivitetty 18.2.2009. Luettu 12.12.2012, 18.1.2013,

Yli-Viikari, Anja 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. MTT. CAREVA -hanke. PDF-dokumentti.  
[https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/vaikuttavuus/sitra3\\_0.pdf](https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/vaikuttavuus/sitra3_0.pdf). Päivitetty 31.3.2011. Luettu 3.1.2013.

## 9.1 Kuvalähteet

**Kannen kuva:** Valkeajärven pitkospuut, Mikkeli. Siponen 2012.

**Kuva, sivu 7:** GC-menetelmä. Ekopsykologia: ihmisen ja ympäristön suhde.

Lähde: Green Care Finland ry 2012

**Kuva, sivu 8:** Luontoavusteiset menetelmät hoiva-, hoito- ja kasvatuspalveluissa.

Lähde: Soini ym. 2011, 322.

**Kuva, sivu 20:** Avohakkuu, Heinävesi. Siponen 2012.

**Kuva, sivu 27:** Luontotaide, tilkkutäkkimalli. Valkeajärvi, Mikkeli. Siponen 2012.

**Kuva, sivu 28:** Luontotaide, kehystetty maisemateos. Polvijärvi, Heinävesi. Siponen 2012.

**Kuva, sivu 32:** Marjametsä. Siponen 2012.

**Kuva, sivu 36:** Kaarnaveneet. Siponen 2012.

**Kuva, sivu 41:** Käpylehmät. Siponen 2012.

Tekijänoikeudet: Siitari Nea, Siponen Anniina 2013.

Oppaan sisältöä ja kuvia ei saa käyttää ilman tekijöiden antamaa lupaa.