

LUONNOSSA TOTEUTETTAVA TOIMINTATERAPIARYHMÄ

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia

Maarit Posio

Opinnäytetyö
Toukokuu 2014

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali- terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Posio, Maarit	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 08.05.2014
	Sivumäärä 52	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi LUONNOSSA TOTEUTETTAVA TOIMINTATERAPIARYHMÄ Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kantanen, Mari		
Toimeksiantaja(t) -		
Tiivistelmä <p>Suomessa kuntoutuksen tarve on kasvanut viime vuosina. Noin kolmasosa suomalaisista kokee mielenterveyden häiriön elämänsä aikana. Luonnolla tiedetään olevan merkittäviä positiivisia vaikutuksia terveyteen, mutta luonnon hyödyntäminen toimintaterapiassa on melko vähäistä.</p> <p>Inhimillisen Toiminnan Mallin mukaan toiminta nähdään ihmisen perustarpeena sekä edellytyksenä hyvinvoinnille. Toiminnan terapeuttinen käyttäminen ja yhteistyö asiakkaan kanssa ovat toimintaterapeutin työkaluja. Ryhmämuotoinen toimintaterapia edistää myös ryhmässä toimimisen taitoja ja vuorovaikutusta.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää mielenterveyskuntoutujille suunnattua luonnossa toteutettavaa toimintaterapiaryhmäpalvelua. Opinnäytetyö oli laadullinen kyselytutkimus, jossa analysoitiin mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luonnossa toteutetusta toimintaterapiaryhmästä. Opinnäytetyössä kuvattiin myös kyseisen ryhmän kannalta oleellista teoreettista perustaa sekä käytettyjä tutkimusmenetelmiä.</p> <p>Keväällä 2014 luonnossa toteutettuun kolmen kerran toimintaterapiaryhmään osallistuivat Suvimäen Klubitalon jäsenet (n=9). Jokaisen ryhmäkerran jälkeen kerättiin kirjallinen palaute, jossa osallistujat vastasivat ryhmäkertaa koskeviin avoimiin kysymyksiin. Palaute analysoitiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä käyttäen.</p> <p>Luonnossa toteutettu toimintaterapiaryhmä tuotti monipuolisia ja vivahteikkaita kokemuksia toimintaan, luonnon aistikokemuksiin ja tuntemuksiin liittyen. Osa kuntoutujista oli saavuttanut myös elämyksellisiä kokemuksia. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että luonnossa toteutettavalla toimintaterapiaryhmällä on lupaavia mahdollisuuksia kuntoutuksessa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Toimintaterapia, toimintaterapiaryhmä, mielenterveys, luontoterapia, luontoryhmä, aistielämys, aistikokemus.		
Muut tiedot -		



Author(s) Posio, Maarit	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 08.05.2014
	Pages 52	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title A NATURE-BASED OCCUPATIONAL THERAPY GROUP Experiences of mental health rehabilitees		
Degree Programme Occupational therapy		
Tutor(s) Kantanen, Mari		
Assigned by -		
Abstract <p>For the past years there has been a growing need of rehabilitation in Finland. One third of the population undergo a mental health disorder during their lifetime. Nature is known to have significant positive influences on health, but using nature in occupational therapy is quite rare.</p> <p>According to the Model of Human Occupation, occupation is seen as a basic need for human beings and as a necessity for well-being. The therapeutic use of occupation and collaboration with the client are tools of an occupational therapist. Occupational therapy groups also enhance group skills and interaction.</p> <p>The aim of the bachelor's thesis was to improve a nature-based occupational therapy group service aimed at mental health rehabilitees. The thesis was a qualitative survey in which the nature-based occupational therapy group experiences of people in mental health rehabilitation were analyzed. The thesis also described the relevant theory base related to the group and the methods used in the study.</p> <p>In the spring 2014 the members of Suvimäen Klubitalo (n=9) participated in a nature-based occupational therapy group comprising three sessions. Written feedback consisting of the participants' answers to open questions concerning the group session was collected after each session. The feedback was analyzed by using a theory-driven content analysis.</p> <p>The nature-based occupational therapy group produced versatile and nuanced experiences related to occupation, sensory perceptions given by nature and to feelings. Some of the participants also told that they had had highly inspirational experiences. As a conclusion, nature-based occupational therapy group has promising potential in rehabilitation.</p>		
Keywords Occupational therapy, occupational therapy group, mental health, nature therapy, nature-based group, sensory experience, sensory perception		
Miscellaneous -		

"Sinusta itsestäsi löytyy ikävöimäsi
toinen todellisuus. En voi antaa sinulle
mitään, mitä sinussa ei jo ole.
En voi avata mitään muita kuvia
kuin oman sielusi.
Voin antaa sinulle vain mahdollisuuden,
impulssin, avaimen.
Voin auttaa sinua tekemään maailmastasi
näkyvän. Siinä kaikki."

Hermann Hesse

Sisältö

1. JOHDANTO	2
2. TOIMINTATERAPIA KUNTOUTUSMUOTONA.....	3
2.1 TOIMINNAN MERKITYS.....	4
2.2 MIELENTERVEYSKUNTOUTUJEN TOIMINTATERAPIA	6
3. MIKSI LUONTOON?	7
3.1 TUTKITTUA TIETOA SUOMESTA.....	7
3.2 TUTKITTUA TIETOA ULKOMAILTA	8
4. ELÄMYS OSANA LUONTOTOIMINTAA.....	11
4.1 ELÄMYKSEN MERKITYS	11
4.2 ELÄMYSPEDAGOGIIKAN KULMAKIVET.....	12
5. MIKSI RYHMÄMUOTOISTA TERAPIAA?	13
5.1 RYHMÄN TERAPEUTTISET TEKIJÄT	14
5.2 RYHMÄN KOKO JA MUOTO.....	16
5.3 PILOTTIRYHMÄN MUODOSTAMINEN JA SUUNNITTELU	17
6. OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	19
7. OPINNÄYTETYÖN TUTKIMUSMENETELMÄ.....	19
7.1 LAADULLINEN TUTKIMUS	20
7.2 LAADULLISEN AINEISTON KERUU JA KUVAUS.....	20
7.3 TEORIAOHJAAVA SISÄLLÖNANALYYSI	23
8. TULOKSET - KUNTOUTUJIEN KOKEMUKSIA.....	27
8.1 TOIMINTA	28
8.2 OSALLISTUMINEN	29
8.3 LUONNON JA YMPÄRISTÖN AISTIKOKEMUKSET	29
8.4 RYHMÄ	30
8.5 TUNTEMUKSET.....	30
8.6 ELÄMYS	31
8.7 OHJAAJA	32
8.8 YHTEENVETO.....	32
9. POHDINTA.....	33
LÄHTEET:	43
LIITTEET:	46
KUVIOLUETTELO:	
Kuvio 1. Inhimillisen toiminnan mallin keskeiset käsitteet	5
TAULUKKOLUETTELO:	
Taulukko 1. Ryhmän terapeuttiset tekijät.....	14
Taulukko 2. Palautteen määrä eri ryhmäkerroilta	23
Taulukko 3. Esimerkkejä pelkistämisestä.....	24
Taulukko 4. Esimerkkejä alaluokkien muodostamisesta	26
Taulukko 5. Yläluokkien muodostaminen.....	27
Taulukko 6. Tulokset	28

1. Johdanto

Toimintaterapiaryhmät ovat aiheena kuntoutuksellisesti ja yhteiskunnallisesti ajankohtainen. Esimerkiksi Kela on edellisessä kilpailutuksessaan hyväksynyt palveluntuottajiksi useita ryhmämuotoisen terapian tuottajia. Tukea toimintaterapiaan on myönnetty vuosi vuodelta enemmän. Lukemat osoittavat noususuhdanteen, kuntoutusta tarvitaan ja kuntoutusta myönnetään jatkuvasti enemmän. (Kelasto 2013.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on linjannut, että kuntoutuksen tulisi edistää ihmisten toimintakykyä, itsenäistä selviytymistä ja hyvinvointia, sekä lisätä osallistumismahdollisuuksia ja työllistymistä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014). Toimintaterapian yleisiä, keskeisiä tavoitteita ovat toiminta- ja työkyvyn edistäminen ja yksilön omaan elämään osallistuminen (Toimintaterapeuttiliitto 2013). Eniten kuntoutetaan tällä hetkellä tuki- ja liikuntaelinsairauksia sairastavia henkilöitä, mutta yhä enemmän myös henkilöitä, joilla on mielenterveysongelmia (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014). Joka kolmas suomalainen sairastaa mielenterveyden häiriön elämänsä aikana. Maailman terveysjärjestö WHO ja Euroopan Unioni ovat kiinnittäneet huomiota länsimaissa runsaasti esiintyviin mielenterveyden ongelmiin. (Duodecim 2014.)

Luonnolla on harmonisoivia ja eheyttäviä vaikutuksia terveyteen. Luonnossa toteutettava toiminta sopii hyvin kuntoutukseen ja toimintaterapeuttien käyttämäksi menetelmäksi. (Wahlström 2008.) Aiemmissa opinnäytetyöissä luontoon liittyvää kuntoutusta on käsitelty muun muassa elvyttävän luonnon ja Green Care -näkökulman kautta sekä elämystoiminnan kautta psykiatrisessa kuntoutuksessa. Omassa opinnäytetyössäni haluan tuoda esiin kuntoutujien äänen ja analysoida heidän subjektiivisia kokemuksiaan toimintaterapeuttisesta luontotoiminnasta. Pyrin ammentamaan valikoituja seikkoja luonto- ja elämyskuntoutuksen teorioista ja perehtymään nimenomaan rakentamattoman lähiluonnon hyödyntämiseen.

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Työssä analysoin mielenterveyskuntoutujilta keräämääni palautetta luonnossa toteutetusta toimintaterapiaryhmästä.

Aineisto perustuu keväällä 2014 toteutettuun projektiin yhteistyössä Suvimäen Klubitalon kanssa. Pilottiprojektissa suunnittelimme ja toteutimme kolme toimintaterapiaryhmäkertaa Keski-Suomen luonnossa yhdessä Klubitalon jäsenten kanssa. Projekti lähti liikkeelle pitkään muhineesta ajatuksestani hyödyntää luontoympäristöä toimintaterapiassa ja Suvimäen Klubitalon innokkuudesta olla mukana ehdottamassani pilottiluontoisessa projektissa. Opinnäytetyössä käsitellen lisäksi taustateorian kautta kyseisen ryhmän kannalta oleellisia aiheita. Pohdin myös ryhmäpalvelun kehittämistä jatkossa.

Suunnitelmissani on tuottaa pilotoitua ryhmäpalvelua joko yrittäjänä tai viedä palvelu mukana minut työllistävään yritykseen. Palvelun toteutusta tukevat aiemmin suorittamani ammattitutkinnot luonto- ja ympäristöalan perusopinnot sekä kansainvälinen eräopastutkinto. Kyseinen opintokokonaisuus yhdistettynä vuosien työkokemukseen ja toimintaterapeutin ammattikorkeakoulututkintoon antaa minulle hyvät valmiudet terapeuttiseen työskentelyyn ryhmän kanssa luonnossa.

2. Toimintaterapia kuntoutusmuotona

Toimintaterapia on asiakaskeskeistä, tavoitteellista kuntoutusta, jolla pyritään edistämään hyvinvointia toiminnan kautta. Toimintaterapian keskeisenä tavoitteena on mahdollistaa ihmisen osallistuminen oman elämän jokapäiväisiin toimintoihin. Tämä tapahtuu joko edistämällä asiakkaan henkilökohtaisia valmiuksia toimintaan osallistumiseksi tai muokkaamalla toimintaa tai ympäristöä tukemaan paremmin toiminnallista osallistumista. (WFOT 2012.)

Toimintaterapeuttinen kuntoutus perustuu asiakkaan ja toimintaterapeutin väliseen yhteistyöhön ja vuorovaikutukseen. Toimintaterapian suunnittelua ja toteutusta ohjaavat toimintaterapeuttien eettiset periaatteet, joihin kuuluvat muun muassa asiakaslähtöisyys, tasa-arvo, luottamuksellinen vuorovaikutussuhde, kunnioitus asiakasta ja työyhteisöä kohtaan sekä rehellisyys. Lisäksi kaikilla sosiaali- ja terveystyöntekijöillä on vaitiolovelvollisuus. Työn tekemiseen tulisi kuulua myös ammatillinen kehittyminen. (Toimintaterapeuttiliitto 2013.)

2.1 Toiminnan merkitys

Toiminnan määrittelyjä on toimintaterapian kehittyessä ollut useita, melkein yhtä paljon kuin teoreetikkojakin. Toiminnan paradigma on ohjannut ajattelua eri aikakausilla eri tavoin. Toimintaa on kuvailtu esimerkiksi tavallisten arkisten asioiden tekemiseksi, mille ihmiset antavat merkityksen omaan fyysiseen ja sosiokulttuuriseen taustaansa peilaten. Useimmat määritelmät tukevat näkemystä siitä, että toimintakäsité sisältää päivittäisen elämän askareet, vapaa-ajan sekä tuottavan tekemisen osa-alueet. Päivittäisen elämän askareina nähdään itsestä huolehtiminen ja arjen toiminnot esimerkiksi siivoaminen ja laskujen maksaminen. Vapaa-ajaksi toiminnaksi katsotaan asiat, mitä henkilö tekee omaksi mielikseen, kuten harrastaminen ja juhliminen. Tuottavaa tekemistä ovat esimerkiksi työ ja opiskelu. (Kielhofner 2009, 44-45.)

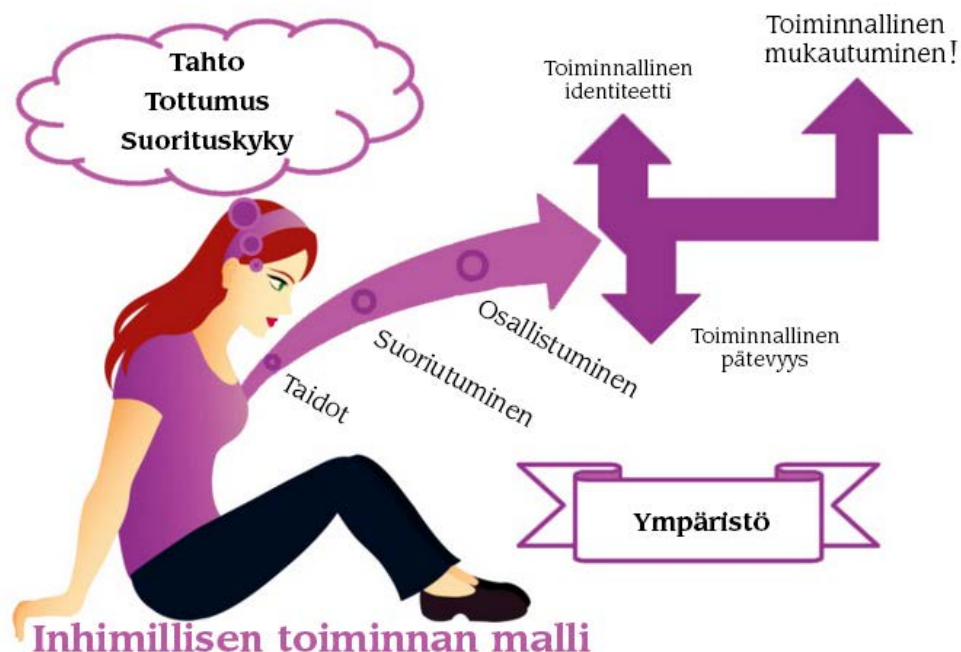
Kielhofner (2009) näkee toiminnan ydinrakenteen koostuvan kolmesta osa-alueesta, jotka ovat ihminen, tekeminen ja ympäristö. Toiminta syntyy tuloksena näiden osa-alueiden vuorovaikutuksesta. Toiminta on siis laajempi käsite kuin pelkkä teko tai tekeminen. Toiminta eroaa tekemisestä siten, että toimintaan liittyy aina tarkoitus ja merkitys. Ihmisen keho ja mieli tarvitsevat toimintaa ja toiminnan merkitys terveyden kannalta on oleellisen tärkeä. Toiminta nähdään yhtenä perustarpeena, jota ilman ihminen voi sairastua. Merkitykselliseen toimintaan osallistuminen tekee elämästä mielekästä ja tarkoituksenmukaista elää. (Kielhofner 2009.)

Yhdysvaltalainen Gary Kielhofner on tutkijakollegoidensa kanssa kehittänyt kansainvälisesti tunnetun ja ammatillista hyväksyntää saaneen toimintaterapian mallin nimeltä Model of Human Occupation eli Inhimillisen Toiminnan Malli. Malli auttaa kokonaisvaltaisella tavalla jäsentämään ihmisen toimintaa, tarjoten teoreettisen viitekehyksen sekä käytännön työkaluja toimintaterapeutin työhön. Inhimillisen toiminnan malli on käytännöllinen ja asiakaslähtöinen malli, jossa toiminta on keskeisessä asemassa. Se ei ole kulttuurisidonnainen, vaan toimiva malli kansallisuudesta ja kulttuurista riippumatta. Malli perustuu laajapohjaiseen tutkittuun tietoon ja toimintaterapeuttien antamaan palautteeseen. Tutkimukset ovat kolmen vuosikymmenen ajan toistuvasti osoittaneet Inhimillisen toiminnan

mallin pätevyyden (validiteetti) ja luotettavuuden (reliabiliteetti) toimintaterapiamallina. (Kielhofner 2008, 1-4.)

Inhimillisen toiminnan malli kuvaa ihmiseen liittyviä ominaisuuksia tahdon, totumuksen ja suorituskyvyn kautta (Kuvio 1). Tahto sisältää henkilökohtaiset ominaisuudet ja toimintaan motivoitumisen, totumus sisältää henkilön tavat ja toiminnallisen roolin, jonka pohjalta hän toimii sekä suorituskyvyn, joka kuvaa henkilön valmiuksia toimintaan. Ihminen on tärkeä osa toiminnan muodostumista ja kuvastaa mallin asiakaslähtöisyyttä. Toimintaan vaikuttavia tekemisen tasoja ovat yksilön taidot, toiminnallinen suoriutuminen ja toimintaan osallistuminen. Taidot ja suoriutuminen vaikuttavat toiminnan muodostumiseen ja osallistuminen on edellytys toiminnan toteutumiselle. Toimintaan vaikuttavat aina myös fyysinen ja sosiokulttuurinen ympäristö. Toiminnan kokemukset vaikuttavat ajan myötä henkilön toiminnallisen identiteetin muodostumiseen ja pätevyyden tunteeseen toimijana. Kaikki osa-alueet vaikuttavat siihen, miten henkilö pystyy mukauttamaan omaa toimintaansa suhteessa ympäristöön. (Kielhofner 2008, 12-22.)

Kuvio 1. Inhimillisen toiminnan mallin keskeiset käsitteet.



(Käsitteet: Gary Kielhofner, 1980. Grafiikka: Munchkin, 2014)

2.2 Mielenterveyskuntoutujien toimintaterapia

Mielenterveys on ihmisen voimavara, jonka avulla hän selviytyy hankalista elämäntilanteista, joita väistämättä ihmiselämään kuuluu. Ihmisen ja ympäristön vuorovaikutuksella on merkitystä hyvinvointiin ja psyykkiset voimavarat muokkaantuvat läpi elämän. Mielenterveys on hyvinvoinnin perusta, joka mahdollistaa ongelmatilanteiden käsittelyn. (Mielenterveysseura 2014.) Psyykkiset mielenhäiriöt ovat ihmiselle tilapäisinä ja lievässä mittakaavassa normaaleja, yleisiä ilmiöitä. Tavallisimpia oireita ovat jännittyneisyyden ja levottomuuden tunteet ja unettomuus. Tilapäistä ahdistusta voivat aiheuttaa pelot, epävarmuus, ristiriidat ja masentuneisuuden kokeminen, joka on mielialan laskemisesta johtuva yleinen tunne. Kuormituksen kasvaminen liian suureksi voi uhata mielenterveyttä. Mikäli oireita on runsaasti, voidaan usein todeta diagnosoitavissa oleva mielenterveyden häiriö. Oikean diagnoosin avulla on mahdollista valita sopiva hoito kuhunkin häiriöön. Sairastuessa mielenterveyden häiriö vaikuttaa merkittävästi henkilön toimintakykyyn ja elämänlaatuun. Vakavissa mielenterveyshäiriöissä toimintakyky voi kadota lähes kokonaan. (Duodecim 2014.)

Mielenterveyskuntoutujien toimintaterapian tavoitteena on auttaa ihmistä muokattamaan omaa toimintaansa ja ympäristöään tarkoituksenmukaisiksi ja elämänhallintaa tukeviksi. Näin ihminen voi kokea oman elämänsä merkityksellisenä ja kykenee muutosten myötä osallistumaan sosiaalisiin rooleihin itseään ja toisia tyydyttävällä tavalla. Toimintaterapia keskittyy ylläpitämään ja kehittämään ihmisen mielenterveyttä ja toimintakykyä kohdistuen ihmisen psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle alueelle. Toiminnan kautta mielenterveyskuntoutujat voivat löytää iloa, virkistystä, voimavaroja ja ongelmanratkaisutaitoja arkeensa. Toiminta auttaa kuntoutujaa muodostamaan positiivista käsitystä itsestä toimijana ja selkiinnyttämään oman toiminnan vaikutusta ympäristöön. (Salo-Chydenius 1997, 34-35)

Länsimaissa terveyteen liittyvistä haitoista yli 20 % on mielenterveyden häiriöitä. Depressio eli masennus on merkittävä kansanterveysongelma yleisyytensä takia. Muita mielenterveyden häiriöitä ovat muun muassa ahdistuneisuushäiriöt, skitsofrenia, dementia, psykoosit, persoonallisuushäiriöt ja päihderiippuvuus.

Tyypillisenä nykypäivän oireyhtymänä on työuupumus eli burn out, joka sijoittuu oirekuvaltaan ahdistuneisuuden ja depressioiden välimaastoon. Masennus lienee ensimmäinen mielenterveyden häiriö, jota kohtaan yleiset asenteet ovat muuttuneet asiallisiksi ja hyväksyviksi. Masennusta tulisi hoitaa pitkäkestoisesti ja intensiivisesti paneutuen asiakkaan ongelmiin monipuolisesti. Laadukkaalla hoidolla voitaisiin parantaa depressiopotilaiden toipumisennustetta ja vähentää sairauspäivien ja eläkeratkaisujen määrää. Mahdollisuuksia hyvän hoidon kehittämiseen on edelleen. (Duodecim 2014).

3. Miksi luontoon?

Näyttöön perustuva työote on yksi toimintaterapian ja kuntoutuksen kulmakivistä (Toimintaterapeuttiliitto 2013, Käypähoitosuositus 2013). Kotimainen tutkimustieto kuvaa luonnon vaikutuksia ihmiseen yleisellä tasolla. Suomessa luontomenetelmien käyttämistä nimenomaan toimintaterapiassa ei ole vielä tutkittu. Kansainvälisellä tasolla tietoa luonnon hyödyntämisestä kuntoutuksessa ja toimintaterapiassa löytyy enemmän.

3.1 Tutkittua tietoa Suomesta

Ekö- ja ympäristöpsykologia monien muiden tieteenalojen ohessa on tutkinut luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Vahvaa näyttöä on siitä, että luontoympäristö vaikuttaa myönteisesti ihmisten terveyteen erilaisin tavoin (Salonen 2011, 23-25.) Tutkimusten mukaan luontoyhteys on ihmiselle niin merkittävä kokemus, että se nopeuttaa sairauksista parantumista ja kuntoutumista. Esimerkiksi mielenterveyden häiriöissä masennuksen, ADHD:n ja stressin on todettu helpottavan luontoterapian keinoin. Sairaalassa leikkauspotilaat kuntoutuvat nopeammin, jos he saavat katsella ikkunasta metsään sen sijaan, että tuijottaisivat seinään. Näin ollen luonnon hyödyntäminen kuntoutuksessa olisi myös taloudellisesti tehokasta. Kasvatustieteen lisensiaatin, psykologi Riitta Wahlströmin mielestä tärkeää olisi oivaltaa luonnon monipuolisuus kuntouttavana elementtinä. Luonto ohjaa meitä liikkumaan, tuntemaan itseämme ja tunteitamme sekä kiinnostumaan maailmasta. (Wahlström 2008.)

Luonnon vaikutuksia ihmisiin voidaan tarkastella myös fysiologisella tasolla. Tunnetuimpia ilmiötä on, että luonto saa verenpaineen laskemaan, sydämen sykkeen asettumaan sopivalle tasolle ja lihakset rentoutumaan. Nämä fysiologiset vaikutukset saavat ihmisen kehon rauhoittumaan ja stressin lievenemään. Nykyyhteiskunnan informaatiotulvalle vastapainona luonto saa myös mielen rauhoittumaan ja palautumaan keskittymiskykyiseksi, sillä luonto houkuttaa pysähtymään kauneutensa äärelle. Luonnossa läsnäolemisen kokemus saa ihmisen vapautumaan ja irrottautumaan arjen mahdollisista pulmista. Tutkimuksissa on myös huomattu, että luonnossa on vaikeampi tuntee vihan tai pelon tunteita, sillä luonto vaikuttaa mielialaan positiivisesti. (Green Care Finland 2013.)

Ekopsykologi Salonen (2010) käyttää psyykkisesti vaikuttavista luontoympäristön kokemuksista termejä *elvyttävä* ja *terapeuttinen* luontokokemus. Hänen mukaansa elvyttävä vaikutus on vahvistava, virkistävä, selkiinnyttävä tai rentouttava. Se voi olla myös mielenterveyttä ylläpitävä ja sairauksia ennaltaehkäisevä elementti. Elvyttävään vaikutukseen voi liittyä esimerkiksi itsetunnon koheneminen, jaksamisen paraneminen tai ylipäätään psyykkisen stressin ja kuormituksen helpottaminen. Luontoympäristössä voi siis elvyttävän kokemuksen kokea kuka tahansa. Terapeuttisesta luontokokemuksesta voidaan puhua, kun taustalla on jokin psyykkinen häiriö tai sairaus, jota pyritään kuntoutuksella helpottamaan. Vaikka luonto voi jo ympäristönä toimia terapeuttisena kokemuksena, on ammattitaitoisella terapeutilla oma roolinsa ja tärkeytensä kokonaisuudessa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo lyhytkin oleilu luonnossa vaikuttaa positiivisella tavalla mieleen. Kuitenkin luontokokemuksen kestolla on merkitystä sen vaikuttavuuteen: mikäli kielteisiä oireita on jo olemassa, hyötyy henkilö pitkäkestoisemmasta luonnossa oleskelusta enemmän. (Salonen 2010, 60-62.)

3.2 Tutkittua tietoa ulkomailta

Kirjallisuuskatsaus

Luontomenetelmien hyödyntämisestä kuntoutuksessa on tehty kansainvälinen kirjallisuuskatsaus. Tekijöiden mukaan tutkimuksia aihepiiristä löytyi pienehkö määrä, mutta kohtuullisen luotettavia laadultaan. Kirjallisuuskatsaukseen otet-

tiin mukaan sekä laadullisia että määrällisiä tutkimuksia. Osa materiaalista oli satunnaistettuja vertailututkimuksia ja osa ei. Myös havaintotutkimuksia, systemaattisia katsauksia ja meta-analyyssejä oli mukana. Terapiat olivat hyvin erilaisia luontoon perustuvia interventioita, kuten erä- ja seikkailuohjelmia, ulkoiluaktiiviteetteja, nuorten eräkisaasteita, ohjattuja puutarhakävelyjä, puutarhan hoitoa, kotoa lähiympäristöön suuntautuvaa ulkoilua, kolmen päivän eräretkiä ja erilaisia yhdistelmäterapioita edellä mainittujen kanssa. (Annerstedt & Währborg 2011.)

Kirjallisuuskatsauksen mukaan eräässä tutkimuksessa raportoitiin merkittävästä yhteistyökyvyn lisääntymisestä, mutta seurannassa kuukauden jälkeen tulokset eivät olleet enää samalla tasolla. Toinen tutkimus kuvasi painonpudotuksen olleen parhaimmillaan kymmenen kuukautta intervention jälkeen ja interventioryhmän olleen kontrolliryhmää tyytyväisempi tuloksiin. Nuoriin kohdistunut tutkimus kuvasi luontointervention yhdessä ryhmäterapien kanssa tuottaneen erittäin hyviä tuloksia käyttäytymisen suhteen, myös vuoden seurannan jälkeen. Erään PTSD (jälkitraumaattinen stressireaktio) – ryhmän interventio ei osoittanut merkittäviä muutoksia. Kuusi muuta tutkimusta kuvasivat merkittäviä tuloksia heti luonto- tai seikkailuintervention jälkeen ja jälkiseurannassa jopa vuoden päästä. Erityisesti perheillä luontoterapian ja perheterapian yhdistelmä tuotti merkittäviä tuloksia useilla osa-alueilla, kuten perheen toimivuus, nuoren käytös, mielenterveys, koulumenestys ja sosiaaliset suhteet. Myös seuranta osoitti tulosten pysyneen ainakin osittain. Perheiden lisäksi kaksi muuta yhdistelmäryhmää osoittivat merkittävää edistystä heti intervention jälkeen ja edelleen vuoden päästä. Kahdessa seurantar ryhmässä oli todettu vihan kokemisen vähenemistä merkittävässä määrin. (Annerstedt ym. 2011.)

Kokonaisuudessaan tulokset olivat kirjallisuuskatsauksen mukaan positiivisia. Suuri määrä erilaisen diagnoosin omaavia ihmisiä hyötyi merkittävästi erilaisista luontoterapioista. Sekä henkisesti, sosiaalisella, psykologisella että fyysisellä puolella tapahtui osalla vertailuryhmistä merkittävää edistystä ja sairauden oireet vähenivät huomattavan paljon. Terveystila parantui 26 koehenkilöllä 29:stä. Tulokset olivat ylipäätään parempia välittömästi intervention jälkeen, kuin seuranta-ajalla, joka saattoi ulottua yli vuoden. Meta-analyysit osoittivat

keskitasoisen vaikuttavuuden luonnossa toteutetuissa interventioissa. Ainoassakaan tutkimuksessa ei ollut havaittu negatiivisia vaikutuksia interventioista. Kustannustehokkuudesta ei saatu tarpeeksi tietoa, joten siitä ei voitu vetää johtopäätöksiä. Ainoastaan yhdessä tapauksessa oli tutkittu aihetta. Seikkailuterapia oli ollut kroonisten mielenterveyspotilaiden hoidossa kustannustehokkaampaa kuin sairaalahoito. Kansanterveyden näkökulmasta luontomenetelmiä voisi hyödyntää enemmän. Lupaavat positiiviset tulokset luontoterapian vaikuttavuudesta kannustavat käytännön tasolla kokeilemaan ja toteuttamaan terapiaa luonnon olosuhteissa. (Annerstedt ym. 2011.)

Luontointervention vaikutuksia koettuun hyvinvointiin

Skandinaavinen tutkimus (2013) paljastaa luontointervention konkreettisia vaikutuksia koettuun suoriutumiseen päivittäisistä toiminnoista kuntoutusjakson jälkeen. Tutkimuksessa tarkasteltiin erityisesti muutoksia kognitiivisen, emotionaalisen ja fysiologisen kunnon osalta, muutoksia masennuksen ja ahdistuksen tasossa koetusta stressitasosta, työkykyisyyttä ja työhön paluuta, asiakkaan kokemuksia kuntoutuksesta ja opittujen asioiden siirtämistä osaksi arkipäivää. Tutkimukseen osallistui 21 henkilöä, jotka kärsivät stressiperäisestä mielenterveyshäiriöstä ja jotka olivat olleet keskimäärin useita vuosia sairaalomalla. Moniammatilliseen kuntoutusryhmään kuuluivat toimintaterapeutti, fysioterapeutti, psykoterapeutti ja puutarhuri. Kolmen kuukauden kestävän kuntoutuksen ajan ryhmätoimintaa johti toimintaterapeutti avustajanaan puutarhuri. Fysioterapeutin ja psykoterapeutin kanssa osallistujilla oli yksilötapaamisia. Kaikki toiminta tapahtui rajatulla kahden hehtaarin luontoalueella, johon oli rakennettu tunnelmaltaan ja kasvistoltaan erityylyisiä osioita. (Palsdottir, Grahn & Persson 2013.)

Tulokset osoittivat merkittäviä muutoksia koetussa arjen hyvinvoinnissa sekä luontointervention jälkeen että vuoden päästä seurantakartoituksessa. Osallistujat olivat tulleet tietoisemmiksi omista tarpeistaan ja tuntemuksistaan. Monet olivat huomanneet kiireisen elämän aiheuttavan heille paineita ja hyväksyneet nyt rauhallisemman, omatahtisen elämäntyylin itselleen. Terveys oli merkittävästi kohentunut muun muassa lihaksiston, hermoston ja mielen osalta ja stressioireet olivat kaikilla tutkittavilla vähentyneet. Kuntoutujat viettivät aiempaa

enemmän aikaa luonnossa, tehden esimerkiksi pitkiä kävelylenkkejä metsässä tai hoitaen puutarhaa. Myös kuntoutuksessa käytettyjä luovia toimintoja tutkittavat olivat omaksuneet osaksi arkeaan. Osa oli elvyttänyt vanhoja luovia taitoja ja osa oppinut täysin uudenlaisia asioita. Sosiaalinen vuorovaikutus oli lisääntynyt kuntoutujilla, ja he olivat osallistuneet jopa harrastuksiin ja erilaisille kursseille tai liittyneet johonkin yhdistykseen. Osa kertoi nyt pitävänsä kiinni siitä, että tapaa ystäviään säännöllisesti. Työelämään tai opintojen pariin oli palannut tutkittavista kymmenen, lähinnä iältään nelikymppisen kieppeillä olevaa henkilöä. Kaksi henkilöä olivat ikänsä vuoksi eläköityneet (+65v), yksi henkilö oli kuollut ja kaksi jätti vastaamatta, eli jäljellä olevista tutkittavista kuusi henkilöä ei ollut kyennyt palaamaan työelämään vuoden sisällä kuntoutuksesta. Koettu tyytyväisyys ja pätevyyden tunne päivittäisistä toiminnoista suoriutumiseen oli luontointervention jälkeen huomattavasti lisääntynyt kuntoutujilla kaikilla mitatuilla tavoilla. (Palsdottir ym. 2013.)

4. Elämys osana luontotoimintaa

4.1 Elämyksen merkitys

Koettu asia on elämys, kun kokemuksessa on jotain, mikä todella koskettaa ja on tunnetasolla merkityksellistä kokijalle. Elämys on aktiivinen ja välittömästi eletty tunne tai havainto, eikä vain ulkomaailman passiivista vaikutusta. Se, minkä ihminen kokee elämyksellisenä asiana, on hyvin henkilökohtaista ja voi olla sekä negatiivinen tai positiivinen kokemus. Elämyksen sisältö ei ole rajattu vaan elämyksen voi kokea monenlaisista asioista. (Latomaa & Karppinen 2010, 21-27.)

Psykiatrisessa kuntoutuksessa elämystoiminta on osoittautunut hyväksi terapiavälineeksi. Positiiviset kokemukset ja elämykset antavat rohkaisevia mahdollisuuksia itsensä ja pelkojensa kohtaamiseen, yhdessä tekemiseen ja voimavarojen löytymiseen. Myös negatiiviset kokemukset voivat olla kasvattavia. (Cavén 1998, Rätty 2011, Telemäki 1998.) Elämyksellisillä menetelmillä on mahdollista kasvat-
taa ja kehittää niin tiedollista, emotionaalista, sosiaalista, psyykkistä, hengellistä kuin fyysistäkin puolta itsessään (Rätty 2011). Elämyksen kautta oppiminen voi

joskus tapahtua nopeammin kuin muita terapiamenetelmiä käyttämällä (Turunen 2013).

Toimintaterapeutti ja tutkija Sini Cavén (1998) nimittää käyttämiään elämyksellisiä menetelmiä terapeutiksi seikkailuksi. Hänen mukaansa oleellista toiminnassa on myönteinen asenne elämää kohtaan, sillä silloin on mahdollista käyttää omia voimavarojaan haasteiden ratkaisemiseksi. Tärkeää on siirtyä pois oirekeisyydestä ja kannustaa kuntoutujia käyttämään toimivia, terveitä puolia itsessään. Onnistumisten ja elämysten kautta on mahdollista vahvistaa positiivisen identiteetin muodostumista ja omaa elämänhallintaa. (Cavén 1998.)

Psykiatrisessa työssä on kansainvälisesti käytetty elämys- ja seikkailumenetelmiä. Yhdysvalloissa on tutkittu seikkailua mielenterveystyössä ja saatu merkittäviä tuloksia positiivisista muutoksista useilla psykiatrisilla testeillä mitattuna. Eryteisesti laitostuminen on vähentynyt. (Cavén 1998, 62-63, 75-76.) Suomessa elämys- ja seikkailutoiminnan käyttämisestä psykiatrisen kuntoutuksen menetelmänä on kokemusta esimerkiksi Tampereen Pitkäniemen sairaalan EVA-yksikössä ja Yläneen Kuntoutus ja Kehittämiskeskus Huvituksessa. Kokemukset ovat olleet erittäin positiivisia sekä asiakkailta, että henkilökunnalla. (Turunen 2013, Virtanen 2011.)

4.2 Elämyspedagogiikan kulmakivet

Elämyspedagogiikalla tarkoitetaan menetelmää, jossa kokonaisvaltaisen elämyksen kokemisen kautta pyritään mahdollistamaan yksilön oppimista ja kasvua. Keskeisenä ajatuksena on, että yksilö ottaa vastuun oman elämänsä ja ympäristönsä toimijana. Elämyspedagogisessa toiminnassa tarjotaan mahdollisuuksia itsensä haastamiseen ja siten myös itsensä voittamiseen. Usein luonto toimii elämyspedagogisena oppimisympäristönä. Kokemuksellisuus ja kokonaisvaltaisuus nähdään oppimisen ja kasvun kulmakivinä. Taustalla on näkemys ihmisestä ajattelevana, tuntevana ja tekevänä kokonaisuutena ja se, että jokaisella on potentiaalia kehittyä. Palautekeskustelut kuuluvat oleellisesti elämyspedagogiseen toimintaan. Niiden kautta pyritään ankkuroimaan uudet opit osaksi arkea. Haasteista selviytyminen ohjatussa toiminnassa antaa voimia ja valmiuksia kohdata mutkikkaita tilanteita myös arkielämässä. (Outward Bound Finland 2011.)

Elämyspedagogiikan isänä pidetään saksalaista Kurt Hahnia. Hän kehitti elämyspedagogisen menetelmän tukemaan nuorten kasvatusta kokonaisvaltaisesti. Hahn oli huolissaan nuorten etääntymisestä liikunnasta ja kädentaidoista. Hänen mielestään nuoret tarvitsivat vahvistusta useilla elämän osa-alueilla, kuten muistin ja mielikuvituksen käyttämisessä, aloitteellisuudessa ja yhteistyön tekemisessä. Myös yleinen kiinnostus ympäristöä kohtaan oli puutteellista. Hahn uskoi, että kokemuksellinen oppiminen ja aito yhteistyö saisi nuoret kantamaan vastuuta itsestään, muista ihmisistä sekä ympäristöstä. (Räty 2011, Telemäki 1998.)

5. Miksi ryhmämuotoista terapiaa?

Ryhmään kuuluminen on luonnollinen osa elämää ja se voidaan nähdä ihmisen perustarpeena. Ryhmässä toimimisen taitoja ja vuorovaikutusta ihminen tarvitsee elämässään päivittäin. Ryhmä voidaan määritellä olevan joukko yksilöitä, joilla on yhteinen päämäärä ja jotka toimivat keskenään vuorovaikutuksessa sen saavuttamiseksi. Schwartzberg (2008) määrittelee kahden ilmiön olevan yhteisiä kaikille ryhmille: *sisältö*, joka pitää sisällään, mitä tehdään ja sanotaan ja *prosessi*, johon liittyy, miten asioita tehdään ja sanotaan. Ryhmä on käsitteenä kompleksi ja monitasoinen ilmiö, josta löytyy paljon dokumentoitua historiaa ja tutkimusta. (Schwartzberg, Howe & Barnes 2008, 5-6.)

Toimintaterapiassa ryhmämuotoista toimintaa on järjestetty ammatin alkutaipaleelta asti. Howe & Schwartzbergin (2001) tekemän tutkimuksen mukaan, ryhmät tarjoavat osallistujille toiminnallisen kokemuksen, joka on todellisuusperustainen ja edistää henkilön sopeutumista ympäristöönsä. Ryhmämuotoisella toiminnalla on sekä laadullisia että määrällisiä vaikutuksia vuorovaikutukseen. Osallistumalla kasvua ja muutosta edistäviin ryhmätoimintoihin kuntoutuja voi hallita ja parantaa omaa toiminnallista pätevyyttään. Tällaisia taitoja tarvitaan jokapäiväisen elämän hallinnassa. Ryhmä tarjoaa mahdollisuuden kohdata elävän elämän tilanteita ja ihmiset pystyvät ryhmän avulla toteuttamaan ja parantamaan luonnollista tarvetta sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Schwartzberg ym. 2008, 38-50.)

5.1 Ryhmän terapeuttiset tekijät

Ryhmätoiminnalla on useita terapeuttisia vaikutuksia (Taulukko 1). Ryhmässä saa luontevasti harjoitusta sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja sitä kautta itseluottamus keskustelijana kehittyy. Kokemuksien jakaminen voi innostaa muita keskustelemaan ja voi löytyä yhteisiä koettuja asioita. Ryhmässä on mahdollista saada yksilöllistä ja sosiaalista tukea sekä palautetta omasta toiminnastaan. Samankaltaisuutta tuntemalla voi kokea, ettei huolien kanssa olekaan yksin, vaan joku toinen on käynyt läpi samanlaisia asioita. Auttamalla tai neuvomalla voi huomata osaavansa jotain, mitä toinen ei osaa. Näin omanarvontunto nousee ja pätevyyden tunne toimijana vahvistuu. Toiminnan Voimaa – teoksessa kuvaillaan Irwin Yalomien (2005) määrittelemät 11 terapeuttista tekijää ryhmämuotoisessa toiminnassa. (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 166-169.)

Taulukko 1. Ryhmän terapeuttiset tekijät

Toivon herättäminen	Toivo on erittäin tärkeä, kantava ja mahdollistava tekijä terapiassa. Ilman toivoa ihminen ei jaksakaan yrittää. Ryhmässä on mahdollisuus huomata muidenkin selviävän ongelmista, mikä osaltaan lisää toivoa omasta kuntoutumisesta.
Samankaltaisuuden kokeminen (universaalisuus)	Voi olla helpottavaa huomata, että muillakin on samankaltaisia ongelmia, ettei olekaan yksin. Häpeän tunne saattaa vähentyä ja kokemuksien jakaminen lisääntyä.
Tiedon jakaminen	Ryhmässä sekä jäsenet että ohjaaja voivat välittää toisilleen ajankohtaista ja oleellista tietoa. Näin oppiminen monipuolistuu.

Toisen auttamisen kokemus (altruismi)	Tunne siitä, että voi olla avuksi ja hyödyksi toisille, nostaa ihmisen omanarvontuntoa. Käsitys itsestään toimijana voi kohentua, jos pääsee esimerkiksi opettamaan toiselle jotakin asiaa.
Sosiaalisten taitojen kehittyminen	Ryhmässä on turvallista harjoitella sosiaalista kanssakäymistä ja kehittää taitojaan. Kuntoutujan itseluottamus vuorovaikutustilanteissa tulee paremmaksi. Sosiaalisten taitojen kehittyminen on läsnä kaikissa terapiaryhmissä.
Perusperhekokemuksen korjaantuminen	Ryhmä muistuttaa omaan perheeseen liittyviä sisäistyksiä, jotka aktivoituvat ryhmän vuorovaikutustilanteissa.
Mallioppiminen	Seuraamalla ohjaajan ja muiden ryhmäläisten suhtautumistapoja ja ratkaisuja erilaisiin tilanteisiin, voi samaistumisen kautta oppia itselleen hyviä taitoja ryhmän ulkopuolisiakin elämäntilanteita varten.
Ihmissuhdetaitojen oppiminen (interpersoonallinen oppiminen)	Muilta saadun palautteen perusteella ryhmän jäsenellä on mahdollisuus ymmärtää omaa käytöstään, sekä tarvittaessa muuttaa sitä.
Mahdollisuus itseilmaisuuun (katarsis)	Ryhmäläisillä on mahdollisuus ilmaista voimakkaitakin tunnetiloja, ilman että siitä tulisi vakavia seuraamuksia.

Ryhmän vetovoima (ryhmäkoheesio)	Ryhmän vetovoima on se ilmiö, mikä saa jäsenet pysymään ryhmässä. Se ei itsessään ole terapeutti- n elementti, mutta on ehdoton edellytys terapeut- tisen työskentelyn mahdollistamiseksi.
Olemassaoloon liittyvät tekijät (eksistentiaaliset tekijät)	Ihmiselon tärkeiden tapahtumien, kuten syntymän ja kuoleman, menetysten ja vaikeuksien käsitteleminen ryhmässä antaa voimaa kohdata ky- seisiä ilmiöitä omassa elämässä.

5.2 Ryhmän koko ja muoto

Ryhmän koko

Ryhmät voidaan jakaa tarkoituksen mukaan toimintaryhmään ja kasvuryhmään. Terapeuttisessa toimintaryhmässä koko voi vaihdella, eikä mitään tiukkaa sääntöä ole, mikä on täsmälleen hyvä ryhmäkoko. Ohjaaja päättää ryhmän koosta määritellen sen ryhmän tavoitteen ja osallistujien toimintakyvyn perusteella. Tavallisin toimiva ryhmäkoko toiminnallisessa ryhmässä on 5-10 jäsentä, ihanteellisena voitaisiin pitää seitsemää jäsentä. (Schwartzberg 2008, 115-116, Hautala ym. 2011.) Ryhmäkoon ollessa yli kymmenen jäsentä jää yksilöille liian vähän mahdollisuuksia osallistua toimintaan kokonaisvaltaisesti. Mikäli ryhmäkoko on alle viisi jäsentä, korostuu ohjaajan rooli liikaa, eikä jäsenten välinen vuorovaikutus välttämättä toteudu suurimpana mahdollisena. (Schwartzberg 2008, 115-116).

Avoim vai suljettu ryhmä

Avoim ryhmä on sellainen, mihin uudet jäsenet ovat tervetulleita osallistumaan milloin tahansa ja toisaalta vanhoja jäseniä saattaa lähteä ryhmästä. Jäsenet siis vaihtuvat jatkuvasti. Avoimessa ryhmässä ilmapiiri saattaa vaihdella yksilöiden vaihtuessa ja uusien jäsenten esittelemiseen käytetään aikaa. Suljetussa ryhmässä jäsenet pysyvät ihannetilanteessa samana koko ajan. Tämä lisää luottamuksen syntymistä ryhmäläisten kesken. Kumpikaan ryhmämalli ei ole yksiselitteisesti

parempi, vaan oleellisempaa on ryhmämallia valitessa se, mihin tarkoitukseen ryhmä perustetaan ja mikä sen sisältö on. (Schwartzberg 2008, 8-10.) Ryhmä voi olla myös täydentyvä ryhmä, johon on ryhmän edetessä mahdollista ottaa uusia jäseniä (Hautala ym. 2011).

Ohjaaja

Ohjaajan perustehtävä on tarjota ryhmälle rakenne. Ohjaajan rooli riippuu ryhmän luonteesta ja ryhmän tarkoituksesta. Lisäksi ryhmänohjaajan tehtäviin kuuluvat johtamistehtävät, välittäminen, toimintaan rohkaiseminen ja aktivointi sekä merkitysten osoittaminen. Johtamistehtäviä ovat ryhmän rajojen luominen, kuten säännöt, toimintatavat ja ajanhallinta. Välittämällä ohjaaja voi osoittaa tukea, kehuja ja hyväksyntää ryhmäläisille. Toimintaan aktivointi pitää sisällään henkilökohtaisen haasteen ottamisen. Ohjaaja toimii mallina ryhmäläisille ja auttaa osoittamaan esiin nousseita ilmiöitä. Lisäksi ohjaajan tehtävä on selventää tarvittavia asioita ja pyrkiä tarjoamaan tiedostettuja väyliä kanavoida omia tunteita ideoiksi. (Hautala ym. 2011.)

5.3 Pilottiryhmän muodostaminen ja suunnittelu

Ajatus yhteistyöstä Suvimäen Klubitalon kanssa syntyi keväällä 2013 tavatessani toiminnanjohtajan Ulla Lehtisen. Kerroin hänelle ajatuksistani luonnossa tapahtuvasta kuntoutuksesta sekä työhistoriastani luonto-oppaana. Toiminnanjohtaja arveli, että heidän jäsenillään voisi olla kiinnostusta osallistua tämän kaltaiseen toimintaan ja että se voisi olla heille hyödyllistä. Klubikokouksessa yhteisö päätti olevansa mielellään mukana. Olin miettinyt mielenterveyskuntoutujia mahdolliseksi asiakasryhmäksi, sillä oletettavasti heillä ei ole suuria liikkumisen rajoitteita, mikä on oleellista luontoryhmään osallistumisessa. Sovimme yhteisestä projektista Klubitalon kanssa.

Rekrytoin osallistujia ryhmästä laatimani tiedotteen avulla, joka laitettiin Klubitalon ilmoitustaululle (Liite 1). Syksyllä 2013 järjestin talolla tiedotustilaisuuden toivoen löytäväni ryhmästä kiinnostuneita henkilöitä suunnitteluvaiheeseen mukaan. Suunnitelma toimi ja ensimmäiset suunnittelukerrat toteutuivat syksyllä itseni ja muutaman jäsenen voimin. Teorian esittämän tiedon perusteella asetin

Klubitalon ryhmiin kymmenen henkilön ylärajan ja viiden henkilön alarajan ryhmän toteutumiselle.

Ryhmään sopivuutta ei tässä projektissa pystytty arvioimaan, vaan ryhmiin saivat osallistua Klubitalolta halukkaat jäsenet. Ryhmästä kiinnostuneita henkilöitä löytyi juuri sopiva määrä, sain kahdeksan ilmoittautumista. Pyrkimys oli suljettuun ryhmämalliin, mutta sovimme, että jouston varaa on, mikäli jonkun jäsenen on tarvetta jäädä pois tai uuden jäsenen tulla mukaan. Klubitalon yhteisön jäsenet tunsivat toisensa entuudestaan, joten toisilleen täysin vieraita henkilöitä ei täydentyvään ryhmään tulisi. Kuntoutujien toivomuksesta, mukaan kahdelle ryhmäkerralle lähti myös koirani Pihka.

Tarkempi suunnittelu alkoi helmikuussa 2014. Kartoitimme suunnittelukerroilla ryhmäläisten tavoitteita, mielenkiintoja sekä rajoituksia. Saimme aikaan rungon jokaiselle ryhmäkerralle. Tarkempi suunnittelu, tarvikkeiden hankkiminen ja toteutus kuului vastuuvetäjänä minulle. Suunnittelin ryhmäpalvelun toimivan kahdella ohjaajalla. Turvallisuussyistä on tarpeen, että ohjaajia on kaksi, vaikka ryhmä olisikin pienehkö. Toteutuneessa yhteistyöprojektissa toimin itse ryhmän vastuuhjaajana ja kanssani apuohjaajana toimi ryhmälle ennestään tuttu ohjaaja yhteistyötahon puolelta.

Kuntoutujat nimesivät ryhmän tavoitteiksi hyvän mielen saamisen, toimintaan aktivoitumisen ja luonnossa rentoutumisen. Tavoitteellisen kuntoutuksen mukaisesti toimintaterapiaryhmää suunniteltiin osallistujien tavoitteiden pohjalta. Tavoitteiden merkitys ryhmän suunnittelussa oli oleellinen, mutta tavoitteiden toteutumisen seuraaminen ei ole tämän tutkimuksen keskiössä. Ryhmäläisten kanssa keskustelimme myös elämyksellisyydestä luonnossa. Luonnossa toimies- sa on suuri mahdollisuus elämysten kokemiseen ja elämyksen kautta on mahdol- lista saavuttaa ryhmän tavoitteita.

Klubitalon kanssa toteutetussa toimintaterapiaryhmässä pyrin Inhimillisen toi- minnan mallia mukaillen osallistumisen ja suoriutumisen mahdollistamiseen kuntoutujille. Tulevana toimintaterapeutina kävin mielessäni omaa rinnakkaista prosessia ryhmäkertoja suunnitellessa. Toiminnan analyysiä hyödyntäen muok-

kasin luontotoimintaa kuntoutujille sopivan tasoiseksi. Ryhmäläisille valmisteluni eivät välttämättä näkyneet muutoin kuin matalana kynnyksenä osallistua toimintaan sekä suoritusten onnistumisina. Toiminnan tuli olla hiukan haastavaa, jotta se on mielekästä, mutta tarpeeksi helppoa, jotta kuntoutuja siihen kykenee. Toiminnan synteessin avulla pyrin mahdollistamaan kuntoutujille toiminnallista suoriutumista, jotta heille jäisi positiivinen kokemus toiminnasta.

6. Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tarkoituksena opinnäytetyössä on kirjallisesti kerätä ja analysoida kuntoutujien kokemuksia luonnossa toteutetusta toimintaterapiaryhmästä. *Tarkoituksena* on tällä tavoin saada kuntoutujien ääni kuuluviin ja selvittää heidän subjektiivisia omin sanoin kuvailemia kokemuksiaan ryhmään osallistumisesta ja luonnossa toimimisesta. *Tavoitteena* on palautteen analyysin pohjalta kehittää suunnittelemani luontoryhmätoimintaa vastaamaan mielenterveyskuntoutujien tarpeita yhä paremmin. Tavoitteena on myös edistää luonnon hyödyntämistä kuntoutuksessa.

Tutkimuskysymykset:

- Millaisia kokemuksia kuntoutujat saivat luonnossa toteutetusta toimintaterapiaryhmästä?
- Miltä kuntoutujista tuntui toimintaan osallistuminen?
- Millaisia luontoon liittyviä aistielämyksiä kuntoutujat kokivat?

7. Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

Tutkimusaineiston keräsin keväällä maaliskuussa 2014 luonnossa toteutettuun toimintaterapiaryhmään osallistuneilta Suvimäen Klubitalon mielenterveyskuntoutujilta. Ryhmään osallistuneet kuntoutujat sitoutuivat nimettömän palautteen antamiseen kirjallisesti. Jokainen ryhmään osallistunut ja palautteen antanut kuntoutuja allekirjoitti aineistonkeruuluvan.

7.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen määrittelemisen täysin yksiselitteisesti on haastavaa tai jopa mahdotonta. Laadullisen tutkimuksen alle mahtuu useita eri suuntauksia ja tapoja tehdä tutkimusta. Näin ollen aiheesta kirjoitettuihin oppaisiin tulee suhtautua lähteenä yksilöllisesti ja kriittisesti, kuten kaikkeen materiaaliin tieteellisessä ajattelussa. Tuomi & Sarajärvi (2003) nostavat esiin kaksi kysymystä: ”Tarvitaanko teoriaa laadullisessa tutkimuksessa?” ja ”Onko laadullinen tutkimus tyypiltään teoreettista vai empiiristä?” Lyhyesti voidaan teoksen mukaan todeta, että teorian tarpeellisuus laadullisessa tutkimuksessa on välttämättömän tärkeä, joskin aihe on moninainen. Rajanveto teoreettisen ja empiirisen tutkimustyyppien välillä laadullisessa tutkimuksessa voi vaikuttaa selkeältä, mutta ei välttämättä ole täysin yksiselitteistä. Kumpikaan ei voi esiintyä yksin, vaan ne kietoutuvat yhteen. Tutkittava ilmiö voi olla sama, mutta erot liittyvät tarkastelun näkökulmaan ja tapaan tehdä sisällönanalyysi. Vastauksena kysymykseen voidaan esittää, että laadullinen tutkimus on luonteeltaan empiiristä ja että kyse on empiirisen analyysin tavasta tarkastella aineistoa ja argumentoida. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 16-21). Laadullisesta tutkimuksesta on myös sanottu, että *”nimitä laadulliseksi (tutkimukseksi, analyysiksi) kaikkea, mikä jää jäljelle, kun numeroaineistot ja tilastolliset menetelmät jätetään laskuista.”* Lausahdus on hieman kärjistetty, mutta yksinkertainen ja yleistynyt tapa ajatella. (Töttö 2000).

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, joka kartoittaa kuntoutujiin kokemuksia luonnossa toteutetusta toimintaterapiaryhmästä. Aitojen kokemusten selville saamiseksi valitsin laadullisen tutkimusmenetelmän, jotta kokemusten kuvaileminen palautteessa olisi mahdollisimman monipuolista, todenmukaista ja osallistujien omin sanoin kertomaa.

7.2 Laadullisen aineiston keruu ja kuvaus

Yleisimmät aineistonkeruumenetelmät laadullisessa tutkimuksessa ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Menetelmät eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan niitä voidaan käyttää rinnakkain, yhdisteltynä tai erikseen. Tutkimusmenetelmä valitaan tarkoituksenmukaisuuden mukaan. Kyselyn ja haastattelun idea on mutkaton; kun halutaan tietää, miten

joku toinen henkilö ajattelee, kokee tai toimii tietyllä tavalla, on järkevää kysyä asiaa henkilöltä itseltään. Kysymällä on mahdollista saada selville henkilön subjektiivinen näkemys. Ihmisten kuuleminen on tärkeää, mutta sellaista keinoa mil- lä saataisiin selville jokin yleismaailmallinen, ainut ”totuus”, ei ole olemassa. Haastattelussa kysymykset ja vastaukset esitetään suullisesti ja tilanne voidaan joko nauhoittaa tai merkitä vastaukset muistiin. Haastattelun etuna on jous- taavuus; asioita on mahdollista tarkentaa, selventää ja kysyä täydentäviä kysymyk- siä haluamassaan järjestyksessä. Kysely toteutetaan kirjallisesti, jolloin kysymys- ten ymmärtäminen jää vastaajan vastuulle. Kyselyssä oletetaan, että vastaaja ky- kenee kirjalliseen ilmaisemiseen ja haluaa vastata. Kyselyn etuna on huomatta- vasti pienempi ajan, vaivan ja rahan käyttö. Havainnointi sopii tutkimusmene- telmäksi, jos tutkittavasta aiheesta tiedetään vähän tai ei ollenkaan. Havainnointi on erityisen tarkoituksenmukainen tilanteissa, jossa halutaan tutkia vuorovaiku- tustilanteissa käyttäytymistä. Havainnoimalla voidaan myös monipuolistaa tut- kittavasta aiheesta saatua tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 73-76, 83-84).

Aineiston kokoa on syytä pohtia, jotta voidaan arvioida aineiston analyysin luo- tettavuutta, edustavuutta ja yleistettävyyttä. Asia on hyvin tapauskohtainen ja selkeää vastausta ei ole. Tiedonantajien sopivuuden kriteerit saattavat asettaa rajoja vastaajien määrälle. Usein aineiston koon ratkaisevat osaltaan tutkimuk- seen käytettävissä olevat resurssit, kuten ajan ja rahan käyttö. Tämä pätee aineis- ton kokoamisen lisäksi aineiston analyysiin. Opinnäytetyö on opiskelijalle harjoi- tustyö, jossa hän osoittaa perehtyneisyyttä omaan alaan. Tältä kantilta ajateltuna opinnäytetyön aineiston kokoa ei tule pitää työn merkittävimpänä kriteerinä. Aineiston riittävyttä tarkastellessa voidaan puhua saturaatiosta eli kylläntymis-estä. Tämä tarkoittaa sitä, että tietty määrä aineistoa riittää esiintuomaan tutki- tun asian peruskuvion ja että lisäaineisto ei toisi tutkimukseen enää merkittävää lisätietoa. Kylläntymisen havaitseminen edellyttää sitä, että tiedetään tarkkaan, mitä aineistolta halutaan. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 87-90.) Eskola ja Suoranta (1996) ovat tutkineet kylläntymiseen riittävän 15 vastauksen aineiston. Luku voi kuitenkin vaihdella erilaisissa tilanteissa. (Eskola & Suoranta, 1996)

Opinnäytetyön aineiston keruu

Aineistonkeruumenetelmän valintaa ohjasi opinnäytetyöhön käytävissä olevien resurssien määrä. Valitsin kyselymuotoisen aineistonkeruutavan, sillä se vie huomattavasti vähemmän aikaa. Pyysin osallistujia vastaamaan palautelomakkeelle (Liite 2) omin sanoin 1-2 sivun mittaisesti jokaisen ryhmäkerran jälkeen. Lomakkeella esitettiin muutamia apukysymyksiä vastaamisen tueksi. Valitsin avoimen vastauslomakkeen mallin, jotta kuntoutujilla olisi mahdollisuus vapaasti ilmaista itseään ja kirjoittaa myös asioista, joista en välttämättä ole kysynyt, mutta jotka he kokevat tärkeäksi. Numeerisen kokemusten arvioinnin sijaan halusin saada monipuolisia ja omaperäisiä kuvauksia kokemuksista. Kirjoittaminen ja kokemusten refleктоiminen voi olla myös terapeutin prosessi mielenterveyskuntoutujille.

Palautteen antamiseen oli viikko aikaa eli seuraavaan ryhmäkertaan asti. Osallistujat saivat palautelomakkeen kotiin täytettäväksi. Klubitalon ohjaajat tarjosivat tukea palautteen kirjoittamiseen, mikäli vastaaminen kirjallisesti tuntuisi hankalalta. Palautteen sai jättää nimettömänä suljettuun laatikkoon Klubitalolla, jonka paikka katsottiin yhdessä ennen ensimmäistä ryhmäkertaa.

Opinnäytetyön aineiston kuvaus

Sain kuntoutujilta palautteita yhteensä 13 kappaletta, joita oli yhteensä 16 sivua. Myös kaksi eri ryhmäkerroilla mukana ollutta apuohjaajaa Klubitalolta kirjoittivat palautteen ryhmäkerroista. Ohjaajien palautteita oli 3 kappaletta. Viimeisen ryhmäkerran jälkeen vietimme pienen hetken luontopolun päässä keskustellen yhdessä menneistä ryhmäkerroista. Pyysin ryhmäläisiä kertomaan ajatuksiaan ja tunteuksiaan sekä antamaan vinkkejä tulevien ryhmien suunnitteluun. Kirjasin ylös keskustelusta esiin nousseet seikat. Nämä edellä mainitut osiot muodostavat opinnäytetyöni aineiston:

- Kuntoutujien palaute (13 kpl)
- Klubitalon ohjaajien palaute (3 kpl)
- Muistiinpanot loppukeskustelusta (1 kpl).

Jokaisen ryhmän jälkeen olen itsekin kirjoittanut muistiin havaintoja ja tunnelmia ryhmäkerrasta. Omia havaintojani hyödynnän tulosten tukena sekä loppu-

pohdinnassa. Ryhmiin osallistui yhteensä 9 kuntoutujaa ja 2 ohjaajaa Klubitalolta. Kuntoutujat vaihtuivat jonkin verran ryhmäkertojen aikana. Mielestäni tämä ei haitannut, sillä he tunsivat toisensa entuudestaan Klubitalolta. Ensimmäisellä ryhmäkerralla oli mukana kuusi kuntoutujaa, joilta sain 5 kpl palautetta (Taulukko 2). Toisella kerralla viisi osallistujaa antoi 4 kpl palautetta ja kolmannella ryhmäkerralla kuusi osallistujaa antoi 5 kpl palautetta. Ainoastaan kaksi kuntoutujaa osallistui jokaiselle ryhmäkerroista. Poissaolojen syyksi muut kuntoutujat mainitsivat voimien uupumisen, terapian tai työn.

Taulukko 2. Palautteen määrä eri ryhmäkerroilta

	1. Ryhmäkerta	2. Ryhmäkerta	3. Ryhmäkerta
Osallistujien määrä	6	5	6
Palautteiden määrä	5	4	5

7.3 Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Teoriaohjaava sisällönanalyysi voidaan nähdä aineistolähtöisen ja teorialähtöisen analyysin välimuotona. Tarkasteltavat teemat nousevat esiin aineistosta, mutta teoria ohjaa väljästi analyysistä poimittavia asioita. Tämä mahdollistaa aikaisemman tiedon hyödyntämisen, mutta saatu tieto ei testaa teorian paikkansapitävyyttä, vaan voi olla luova väylä uuden ajattelutavan löytämiseen. Aineiston kerääminen voi tapahtua vapaamuotoisesti. Aineistoa analysoitaessa lähdetään liikkeelle aineistolähtöisesti, mutta raportoinnissa voidaan hyödyntää teoriaa ohjaamaan tulosten esittämistä. (Tuomi & Sarajärvi 2003, 98-101.)

Analyysin toteuttamista ja etenemistä voidaan Tuomea & Sarajärveä (2003) mukaellen kuvata yleisellä tasolla seuraavasti:

1. Päätä aineistossa sinua kiinnostavat asiat ja pysy päätöksessäsi.
2. Käy läpi aineisto. Erotta ja merkitse kiinnostuksesi mukaiset asiat ja jätä muu pois tutkimuksesta.
3. Kerää merkityt asiat yhteen ja erikseen muusta aineistosta.
4. Luokittele, teemoita tai tyypittele aineisto.
5. Kirjoita tuloksista yhteenveto.

Teorialähtöinen sisällönanalyysi sopii opinnäytetyöni analyysimenetelmäksi, sillä se mahdollistaa puhtaasti aineistosta esiin nousevien asioiden tarkastelun, mutta antaa mahdollisuuden peilata teorian kuvaamaa tietoa suhteessa tuloksiin.

Pelkistäminen

Aineiston pelkistäminen eli redusointi tarkoittaa alkuperäisten ilmaisujen yksinkertaistamista niin, että epäolennainen tieto jää siitä pois. Pelkistäminen voi tapahtua informaatiota tiivistämällä tai jakamalla sen osiin. Pelkistämisvaiheessa määritellään myös tutkimuskysymysten kannalta tarkoituksenmukainen analyysiyksikkö. (Tuomi & Sarajarvi 2003).

Opinnäytetyössä halusin ensisijaisesti löytää aineistosta ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimuskysymyksiini. Aluksi silmäilin aineiston läpi saaden yleiskuvan siitä, millainen aineisto on. Seuraavaksi luin tarkkaan aineiston jokaisen palautteen ja mieleeni alkoi muodostua hahmotelma esiin nousevista teemoista. Pelkistin järjestelmällisesti kaikki palautteen alkuperäiset ilmaisut (Taulukko 3). Kirjasin ylös kaikkiaan 270 pelkistettyä ilmaisua. Yhdestä palautteesta olen poiminut kunkin asian vain kerran, mikäli se toistuu useasti samassa palautteessa. Olen pelkistänyt yhteen ilmaisuun lauseet, joissa samaa asiaa kuvaillaan useammalla adjektiivilla ja jotka on alun perin esitetty samassa lauseessa. Mikäli asioita on ollut samassa lauseessa useita, olen erottanut ne useammaksi pelkistetyksi ilmaisuksi. Koodasin jokaisen palauttelapun ja kirjasin koodin jokaisen pelkistetyn ilmauksen perään, jotta voisin tarvittaessa jäljittää sen alkuperäiseen palautteeseen.

Taulukko 3. Esimerkkejä pelkistämisestä

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
"Maasto oli suht helppoa kävellä."	Maasto helppokulkuinen
"Nuotiopaikalla paistoimme nuotiolla lettuja sekä keitimme nokipannukahvia."	Lettujen paisto Nokipannukahvin keitto

"Huomasin, että jostain syystä jonon ensimmäisenä pitkospuita pitkin kävellessä oli paljon parempi fiilis, kuin jonon viimeisenä."	Parempi fiilis kävellä jonon ensimmäisenä kuin viimeisenä
"Sosiaaliset kontaktit ja muiden mukana oleminen lisää kokemuksia."	Ryhmässä olo lisää kokemuksia
"Reitti oli osittain jäinen ja mutainenkin ja hyppäsimme kevätpuron yli."	Reitti jäinen ja mutainen Kevätpuron yli hyppääminen
"Kuulimme joutsenten laulua sekä peipponen myös liversi."	Joutsenten laulu Peipposen liverrys

Ryhmittely

Työvaihetta, jossa pelkistettyjä ilmauksia yhdistellään yleisimmiksi käsitteiksi, kutsutaan ryhmittelyksi eli klusteroinniksi. Ilmaisusta voidaan etsiä samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia. Samaa asiaa kuvaaville käsitteille annetaan yhteinen nimi, joka kuvastaa koko alaluokan sisältöä. Ryhmittely luo perusrakenteen tutkittavalle ilmiölle luoden jo alustavia kuvauksia aiheesta. (Tuomi & Sarajärvi 2003.)

Annoin opinnäytetyön aineiston ohjata alaluokkien muodostumista. Luokittelin pelkistetyt ilmaisut alaluokkiin, joita syntyi 20 kappaletta (Taulukko 4). Olen sijoittanut jokaisen pelkistetyn ilmaisun vain yhteen alaluokkaan. Huomasin jo varhaisessa vaiheessa, että en pysty erottamaan luontokuvauksia ja aistikokemuksia toisistaan, sillä ne linkittyvät kiinteästi yhteen. Olen kuvaillut havaintoja erilaisina luontoon liittyvinä aistikokemuksina, kuten näkö- ja kuulohavainnot. Tulkitsin ilmaisun elämykseksi, jos toiminta ollut henkilölle niin merkityksellistä, että hän esimerkiksi kertoo saaneen kipinän lähteä luontoon uudestaan. Toiminnaksi tulkitsin ilmaisut, joissa oli tekemistä ilmaiseva verbi. Esimerkiksi polulla kulkemisesta oli palautteessa sekä tekemistä ilmaisevia lauseita että tunnetta tai ympäristöä kuvailevia lauseita. Nämä olen sijoittanut eri alaluokkiin. Ilmaisujen sijoittaminen alaluokkiin auttoi jo hahmottamaan kokonaisuutta. Tässä vaiheessa hylkäsin osan muodostuneista alaluokista, jotka eivät sisältyneet mielenkiintoni kohteisiin. Analyysin ulkopuolelle jäivät muun muassa ryhmäläisten henkilökoh-

taisen taustan kuvaukset sekä ryhmän kehittämiseen liittyvät asiat, joita käsitte-
len pohdinnassa.

Taulukko 4. Esimerkkejä alaluokkien muodostamisesta

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka
Maasto helppokulkuinen	Polulla kulkeminen
Lettujen paisto Pannukahvin keitto	Nuotiopaikalla toiminta
Parempi fiilis kävellä jonon ensimmäi- senä kuin viimeisenä	Kuntoutujien huomioita
Ryhmässä olo lisää kokemuksia	Ryhmän voima
Reitti jäinen ja mutainen	Polun kuvaileminen
Kevätpuron yli hyppääminen	Muu toiminta
Peipposen liverrys	Kuulohavainto
Valo loi varjoja Jääpuikot kallion seinämällä	Näköhavainto
Sammalmättäät pehmeitä	Tuntohavainto
Saa kokea muuta kuin arkea	Elämys

Käsitteellistäminen

Aineiston käsitteellistämällä eli abstrahoinnilla tarkoitetaan olennaisen tiedon valikoimista tutkimustuloksista ja teoreettisten käsitteiden muodostamista valikoidun tiedon pohjalta. Alaluokkien ryhmittelyä pidetään jo osana prosessia. Käsitteellistämisessä edetään yhdistellen luokituksia niin pitkään, kuin se on mahdollista. (Tuomi & Sarajarvi 2003.)

Opinnäytetyössä yläluokkien muodostaminen oli sujuva prosessi, sillä käsitteet olivat jo rajautuneet kohtuulliseen määrään ja yläluokkien teemat nousivat luontevasti esiin aineistosta.

Taulukko 5. Yläluokkien muodostaminen

Alaluokka	Yläluokka
Nuotiopaikalla toiminta Muu toiminta Huomioita toiminnasta Käveleminen	Toiminta
Kokemuksia osallistumisesta	Osallistuminen
Kuulohavainnot Näköhavainnot Hajuhavainnot Tuntohavainnot Makuhavainnot Sääolosuhteet Polun kuvaileminen	Luonnon ja ympäristön aistihavainnot
Ryhmän voima Huomioita ryhmästä Negatiivista ryhmästä	Ryhmä
Omat taipumukset Omat tunnekokemukset Reissun yleistunnelmia Huomioita tuntemuksista	Tuntemukset
Elämykselliset asiat	Elämys
Ohjaajaan liittyvät ilmaisut	Ohjaaja

8. Tulokset – Kuntoutujien kokemuksia

Aineiston käsitteellistämisen myötä yläluokat yhdistyivät pääluokiksi ja lopulta yhdistäväksi luokaksi (Taulukko 6). Tuloksissa pääluokiksi muodostuivat toiminta, ympäristö ja ihminen. Pääluokkaan toiminta sisältyvät käsitteet ovat toiminta ja osallistuminen. Pääluokkaan ympäristö sisältyy sekä fyysisen että sosiaalisen ympäristön elementtejä, joita ovat luonnon ja ympäristön aistihavainnot, ryhmä

ja ohjaaja. Pääluokkaan ihminen sisältyvät käsitteet ovat tuntemukset ja elämys. Yhdistävä luokka kaikille pääluokille on kuntoutujien kokemuksia luonnossa toteutetusta toimintaterapiaryhmästä.

Taulukko 6. Tulokset

Yläluokka	Pääluokka	YHDISTÄVÄ LUOKKA
Toiminta Osallistuminen	Toiminta	KUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA Luonnossa toteutetusta toimintaterapiaryhmästä
Luonnon ja ympäristön aistihavainnot Ryhmä Ohjaaja	Ympäristö	
Tuntemukset Elämys	Ihminen	

8.1 Toiminta

Toimintaa kuvailtiin yhtä lukuun ottamatta jokaisessa palautteessa. Suuri osa toimintaa kuvaavasta palautteesta liittyi nuotiopaikalla toimintaan. Jokaisella ryhmäkerralla luonnossa kulkemista tauotti tulilla vietetty hetki, jonka luomiseen ryhmäläiset saivat osallistua. Tulenteko, lettujen ja makkaranpaisto, kahvinkeitto ja tavaroiden pakkaaminen olivat yhteisiä askareita, jotka olivat jääneet kuntoutujien mieleen. Kuntoutujat saivat itse vaikuttaa, miten paljon halusivat osallistua ryhmäkerran toiminnalliseen osuuteen. Aineistossa oli ilmaisia, joiden perusteella tulkitsin toiminnan olleen voimaannuttava kokemus retkellä. *”Sillä hetkellä kun pysähdyttiin vuolemaan kiehisiä alkoi oma olo vähän piristyä. Kun kokeili jotain tekemistä ja keskittyi siihen vaikka vaan pieneksi hetkeksi, unohditi omat huolet.”* Kiehisten vuolemisesta oli palautteessa useita kuvauksia. Myös letunpaisto oli jäänyt ryhmän mieleen. *”Letunpaisto oli kivaa puuhaa ja letut maistuivat hyviltä, oli suolaista ja makeaa. Moni halusi paistaa useita lettuja. Osa käänsi letun heittämällä.”* Ruokailu luonnossa oli palautteen perusteella ollut tärkeä osa retkeä. Retkeilytyyppisen ryhmän matkantekoa oli kuvattu useissa palautteissa. Polulla käveleminen yhdessä oli jäänyt monen mieleen.

8.2 Osallistuminen

Kuntoutujat kuvasivat palautteessa toimintaan osallistumisen olleen miellyttävää ja mukavaa. Koettiin, ettei ryhmässä vaadittu mitään vaan sai osallistua oman jaksamisen mukaan. Toiminnan koettiin olleen sopivan haastavaa. Tulkitsen tämän niin, että toiminta oli kuntoutujille mielenkiintoista, mutta kynnyks osallistua oli tarpeeksi matala. *”Ryhmässä oli hyvä, ettei tarvinnut yrittää mitään liian vaativaa. Oli ihan rentoa.”* Aineistossa kuvattiin ryhmässä olemisen olleen mukavampaa, kun itse osallistui toimintaan. Palautteen perusteella osallistuminen oli tuntunut oikein hyvältä kaikin puolin, ainuttakaan negatiivista ilmaisu ei osallistumisesta ollut. Omat havaintoni tukivat palautteessa kuvattuja asioita. Kun ryhmäläiset olivat työn touhussa, heidän eleet näyttivät tomerilta ja ilmeet olivat tyytyväisen keskittyneitä.

8.3 Luonnon ja ympäristön aistikokemukset

Luonnon eheyttävä voima ja terapeuttiset vaikutukset olivat aineiston perusteella merkittäviä elementtejä ryhmätoiminnassa. Luonnosta ja luontoon liittyvistä aistikokemuksista oli runsaasti kuvauksia palautteissa. Kuvaukset vaihtelivat lyhyistä maininnoista rikkaisiin kuvaileviin lauseisiin. *”Sammalmättäiden päällä metsässä oli pehmeää kävellä ja sammaleen vihreä väri oli tosi ihana. Näytti sitä katsellessa kuin mätäs koostuisi pienistä vihreistä tähdistä.”* Näkeminen, kuuleminen, haistaminen, maistaminen ja tunteminen mainittiin aineistossa luontoon liittyvissä asioissa lukuisia kertoja. Joutsenten ”loilotukset” ja pikkulintujen liverykset oli huomioitu ryhmässä. Äänien perusteella tunnistettiin kevään ensimmäiset peipposet. Sulavan jään ääntely pantiin ryhmässä merkille, kuten myös tulen kipinöinti ja tuulen humina. Oli hiljaista verrattuna keskustaan, vaikka autojen ääni kuuluikin jostain kaukaa. *”Koin auringon lämpöä ja hiljaisuutta, jossa oli erilaisia ääniä, kuin kaupungin keskustassa.”* Näkemistä oli luonnossa runsaasti. Mieleen olivat jääneet esimerkiksi naava puissa, tikan pesäkolo, konkelo, käävät, pitkospuut suomaisemassa, eri puulajit ja metsätyypit ja se kuinka valo loi varjoja metsässä. Myös kalliot olivat olleet mieleenpainuvia. Kallioiden valuvat jääpuikot ja kanervakasvustot olivat merkittävä näky. Tulipaikalla oli huomioitu

porontaljat istuinalustoina ja savun leijaileminen suoraan ulos. Kota todettiin hyvin rakennetuksi.

Jokainen saamani palaute kuvaili luontokokemusta jollain tavalla. Tämä kertoo minulle, että jokainen ryhmässä oli kiinnittänyt huomiota ympäristöön. Keliolosuhteita oli kuvailtu useissa palautteissa aurinkoiseksi, mukavaksi tai tuuliseksi. Polku ja kuljettu maasto kirvoittivat paljon kuvauksia matkan tekemisestä. *”Oli hienoja maisemia ja vaihteleva maasto.”* Polku oli ollut jäinen, mutainen, helppokulkuinen, kapea, juurakkoinen, vaihteleva ja kulkenut rannalla tai pitkospuita pitkin suolla. Välillä polulla kulkemiseen oli pitänyt keskittyä niin ettei pystynyt havainnoida muuta luontoa samaan aikaan, välillä polku oli niin helppokulkuista ettei kävelemiseen tarvinnut kiinnittää huomiota vaan pystyi tarkkailla ympäristöä. Kevätjälle ei uskallettu enää mennä, vaan pysyttiin tukevalla maalla.

8.4 Ryhmä

Ryhmäkokemukset olivat palautteen perusteella olleet enimmäkseen positiivisia. Kuntoutujat kokivat, että ryhmässä oli helpompi lähteä kuin yksin, eikä metsässä kulkeminen pelottanut. Kokemuksia koettiin karttuneen enemmän ryhmässä ja sosiaalinen kanssakäyminen oli merkittävässä roolissa. *”Voi olla, että ryhmässä kokee enemmän kuin yksin, koska on rohkeampi.”* Palautteen perusteella kuntoutujat kokivat ryhmän hyväksyväksi. He kokivat, että sai olla omalla tavallaan osa ryhmää ja että pystyi kokemaan asioita myös muiden kautta. Kuntoutujat saivat hyvää mieltä muiden innostumisesta, vaikka oma mieliala ei olisikaan ollut kovin pirteä. Ryhmän virettä kuvailtiin positiiviseksi ja retkellä syntyi hyviä keskusteluja. Ryhmän eheyttävää voimaa kaivattiin. Toisaalta ryhmässä olemisessa nähtiin myös negatiivisia puolia esimerkiksi siinä, että tekeminen ei välttämättä jakaannu tasaisesti ja ryhmän tahti ei aina sovi kaikille. Mukana olleen Pihkakoiran luonteva ja itsestään selvä suhtautuminen itseensä ryhmän jäsenenä oli pantu merkille.

8.5 Tuntemukset

Aineistossa kuvattiin tuntemuksia monipuolisesti. Kolmea retkeä yleisesti ottaen oli kuvattu oikein mukaviksi ja kunnolle sopiviksi, vaikka haastaviakin osioita oli

ollut. Porukalla oli hyvä tunnelma, retki oli ollut rentouttava ja hauska. *”Hetken luonnossa ollessa selkeästi niin minä kuin muutkin retkeläiset rentoutuivat, luonnossa syntyi hyviä keskusteluja. Ehkäpä juuri rauhallisen ympäristön ja rentoutuneen mielen takia.”* Kuntoutujat kokivat, että heidät otettiin hyvin huomioon. Useampi oli ollut ilahtunut puukonkäyttämisen luontevuudesta, vaikka ei ollut aikaisemmin juuri puukkoa käsitellytkään. Luonnossa kuvattiin olevan helppo hengittää ja yskiminen oli vähentynyt. Kulkeminen oli nautinnollisempaa, kun hengitys sujui. Kuntoutujat olivat oppineet uusia asioita ja nauttineet tiedon jakamisesta. Tuuli iholla oli tuntunut hyvältä ja puiden katselu oli ollut mukavaa. Luonnon rauhaa ja hiljaisuutta kaivattiin.

Kiireen tuntu ei kaikilla ihan jäänyt taakse. Palautteessa oli kuvailtu, että luontokokemus olisi voinut olla täydempi ja syvempi ja että aikaa ympäristön katselemiseen olisi voinut olla enemmän. Osa koki, että jos omista syistä on raskasta, ei luonnossa olostakaan osaa nauttia täysin. Vaikka olo oli ollut lähtiessä raskas ja pois-osaoleva, oli tekeminen tuntunut hyvältä ja piristänyt oloa. Kävelemisen osuudesta palautteessa oli erilaisia ilmaisuja. Osa kuvasi, että reitin taso oli sopiva ja ettei tullut epämiellyttävää jaksamattomuuden tunnetta, osa kuvasi, ettei ollut tuntenut liikunnan riemua tai nälkää, joka yleensä liikkumisesta tulee. Tulkitsen palautteesta, että kuntotaso on ollut ryhmäläisillä erilainen. Toiselle riittää liikunnaksi pari kilometriä kävelyä ja toinen voi tarvita pidempää tai haastavampaa liikuntaa. Retken jälkeen kuntoutujat kuvasivat palautteessa olleensa väsyneitä, kuten Pihka-koirakin. *”Retki väsytti jälkeinpäin, kotona nukahdin sohvalle.”*

8.6 Elämys

Palautteessa nimettiin elämykselliseksi muun muassa lettujen paistaminen nuotiolla, uusien asioiden oppiminen ja tuohen viskely sytykkeeksi. Positiivisesta kokemuksesta ja itseluottamuksen saavuttamisesta kertoo minulle palaute: *”Kiehiset olivat vaikeita tehdä, mutta kyllä tuli varmaan syntyisi, jos olisi itse siitä vastuussa.”* Aineisto jätti osittain tulkinnan varaa elämyksen kokemisesta. Ilmaiset, jotka kuvaavat toteuttamaamme retkeä niin mielekkäänä luonnossa liikkumisen muotona, että se on sytyttänyt kipinän lähteä omalla ajalla luontoon uudestaan, kertovat minulle elämyksen kokemisesta retkellä. Samoin kuvaukset

siitä, kuinka pannukahvi maistui hyvältä parinkymmenen vuoden tauon jälkeen ja lapsuuden muistot metsässä liikkumisesta ja maaseudulta palasivat mieleen. Retkellä sai kokea arjesta poikkeavia asioita. Pihka-koirallakin oli osansa elämysten tuottamisessa: *”Sanoit, ettei koira yleensä pidä tietynlaisesta koskettelusta, mutta minun antoi koskettaa esim. päästä.”*

8.7 Ohjaaja

Sain ohjaajaan liittyvää palautetta, vaikka en aiheesta erityisesti palautelomakkeella kysynytäkään. Kuntoutujat halusivat kertoa kokemuksiaan ohjaajasta. Palautteessa kuvailtiin ohjaajan olleen kivan ja reilun tuntuinen. Erityisesti kuntoutujat olivat nauttineet ohjaajan kertomista tarinoista ja hänen luontotuntemuksesta. Tämä oli tehnyt retken hyvällä tavalla erilaiseksi verrattuna yhteisön aiempiin retkiin. Ohjaajan työskentely oli antanut kuntoutujille ammatillisen ja miellyttävän vaikutelman. *”Sun työskentely antoi hirmu ammatillisen vaikutelman ja olit asiallinen ja miellyttävä.”* Aineiston mukaan luontoretki oli ollut mielenkiintoisempi ohjaajan tietojen ansiosta. Kasvitieto ja tarinat olivat herättäneet kunnioitusta menneitä sukupolvia kohtaan, mutta myös surua perimätiedon häviämisestä. Pelkoa eksymisestä ei retkellä koettu. Kiitosta palautteessa annettiin ohjaajan tyylistä ottaa jokainen osallistuja huomioon ja mahdollisuudesta viettää oma rauhallinen hetki rannalla.

8.8 Yhteenveto

Inhimillisen toiminnan malli kuvaa toiminnan muodostumista ihmisen, tekemisen ja ympäristön vuorovaikutuksen kautta. Toiminnassa nähdään mallin mukaan kolme tekemisen tasoa, jotka ovat toiminnallinen osallistuminen, –suoriutuminen ja –pätevyys. Tavoitteena on toiminnallinen mukautuminen, joka tarkoittaa ihmisen kykyä mukauttaa toimintaansa erilaisten elämäntilanteiden vaatimalla tavalla. (Kielhofner 2009, 149-153.)

Tulosten pääluokkien voidaan todeta olevan linjassa inhimillisen toiminnan mallin osa-alueiden kanssa. Kuntoutujat olivat saaneet luonnossa toteutetusta toimintaterapiaryhmästä paljon erilaisia ja monipuolisia kokemuksia liittyen ihmiseen, toimintaan ja ympäristöön. Monet kokemukset retkellä perustuivat aistien kautta

saatuun tietoon. Suurin osa palautteesta kuvasi positiivisia kokemuksia ryhmäkerroilta. Muutamia neutraaleja tai negatiivisia kokemuksia kuvailtiin myös. Useat palautteet kuvasivat jonkinlaista oppimista tapahtuneen ryhmäkerran aikana.

9. Pohdinta

Toimintaterapeutin työ

Toimintaterapiaryhmään liittyvä tutkimus oli ajankohtaisuutensa vuoksi tärkeä oppinäytetyö. Kysyntä erilaisille kuntoutusmuodoille on kasvanut ja uusia kuntoutusmuotoja tarvitaan, jotta yhä useammat kuntoutujat löytäisivät sairaudesta tai vammasta huolimatta itselleen mielekkään ja toimivan tavan elää. Toimintaterapia tarjoaa monipuolista kuntoutusta erilaisille asiakasryhmille. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutujat hyötyvät toiminnallisista menetelmistä ja toimintaterapeutin ammattitaidosta. Nykyään toimintaterapeutit työskentelevät kuntoutuksen lisäksi kasvavassa määrin myös ennaltaehkäisevässä työssä, esimerkiksi työhyvinvoinnin parissa. Työuupumuksen lisääntyminen voi tarkoittaa tarvetta uudelleenlaiselle toimintaterapiapalvelulle. Luonnon elvyttävien ja virkistävien vaikutusten ansiosta luonnossa toteutettavaa toimintaterapiaryhmää voisi kokeilla myös työuupumuksen hoidossa ja/tai ennaltaehkäisyssä. Toimintaterapeutin ammattitaitoa voidaan hyödyntää myös yhteiskunnan kehittämiseen liittyvissä suunnittelu- ja konsultointitehtävissä.

Toimintaterapeutin tulee kaikissa olosuhteissa huolehtia kuntoutujien turvallisuudesta. Laadin turvallisuussuunnitelman jokaiselle ryhmäkerralle kartoittaen oleellimmat riskit. Ryhmän ohjaajan täytyy tietää etukäteen miten toimitaan, mikäli kaikki ei suju käsikirjoituksen mukaan. Turvallisuusnäkökulmien huomioimisessa on etua siitä, että olen käynyt eräopaskoulutuksen ja minulla on laaja kokemus opastyöskentelystä. Yhteistyötaholle turvallisuussuunnitelmani tuli yllätyksenä. Ehkä se tuntui heistä hieman liioittelulta, mutta viestitti yhteistyötaholle, että suhtaudun turvallisuusnäkökulmaan ammattimaisesti. He olivat siitä hyvillään.

Toiminta

Toiminta vaikuttaa hyvinvointiin ja se voidaan nähdä ihmisen perustarpeena. Mielen terveyden häiriöt saattavat merkittävästi alentaa toimintakykyä ja vaikeuttaa toimintaan osallistumista (Duodecim 2014). Luonnossa toteutetun toimintaterapiaryhmän kautta kuntoutujat saivat matalan kynnyksen mahdollisuuden osallistua arjesta poikkeavaan toimintaan. Toimintaterapiassa luontoympäristö voi tarjota kuntoutujille jännittävää ja mieluista toimintaa. Terapeuttisen toiminnan kautta voidaan saada aikaan positiivisia vaikutuksia yksilön kehityksessä ja omaan elämään osallistumisessa.

Inhimillisen toiminnan mallin mukaan toiminnallinen osallistuminen on tärkeä tekemisen taso ja onnistuneet toiminnan kokemukset vahvistavat toiminnallista pätevyyden tunnetta (Kielhofner 2008). Kokemukset toimintaan osallistumisesta olivat palautteen perusteella pelkästään positiivisia. Osa Suvimäen Klubitalon kuntoutujista on silti saattanut jättää väliin ryhmään osallistumisen, sillä luontoryhmä on voinut kuulostaa jonkun mielestä liian jännittävältä. Tiedotuksella pyrin avaamaan ryhmän sisältöä ja häivyttämään turhia epäilyksiä. Jälkeenpäin eräs kuntoutuja kertoi, että hän oli luullut ryhmään osallistumisen edellyttävän runsaasti valmistautumista ja varusteita. Olin antanut osallistujille lyhyen listan varusteista (esim. reppu, vesipullo), joita voi halutessaan ottaa mukaan. On tärkeää minimoida väärinkäsitysten mahdollisuus, mutta antaa totuudenmukaista tietoa ryhmästä, jotta kuntoutuja voi itse päättää osallistumisestaan.

Toimintaterapeutin ammattitaitoa on analysoida toiminta, pilkkoa se osiin ja porrastaa toiminnan vaikeusastetta siten, että se mahdollistaa kuntoutujille toiminnallista osallistumista ja suoriutumista. Näitä toimintaterapeutin työkaluja kutsutaan toiminnan analyysiksi ja toiminnan synteetiksi. (Hautala ym. 2011.) Luontoryhmissä työkalut tulivat tositoimissa käyttöön. Tehtäväni oli säätää vaikeusastetta kuntoutujille sopivaksi, esimerkiksi kiehisten volemisessa ja letunpaistossa nuotiolla. Myös kohteen ja reitin valitseminen toisaalta vaikeusasteen, mutta toisaalta näyttävien maisemien perusteella, oli tärkeä osa porrastamista. Havaintojeni mukaan kuntoutujat suoriutuivat ryhmässä suoritettavasta toiminnasta oikein hyvin. Toiminta oli ollut heille elämyksellistä, mutta sopivan helppoa osallistumisen kannalta.

Luonto

Luonto on voimavara, jota voidaan hyödyntää tavoitteellisessa kuntoutuksessa. Tähänastiset tutkimukset antavat lupaavia tuloksia luontokuntoutuksen vaikuttavuudesta (Annerstedt & Währborg 2011). Opinnäytetyöni toi esiin kuntoutujan näkökulmaa luontokokemuksiin. Aineistossa luonnon monipuolinen kuvaileminen osoittaa runsaiden havaintojen tekemistä retkien aikana. Luonnossa on mieleenpainuvia elementtejä, jotka saattavat olla muistoina mielessä vielä pitkän ajan kuluttua.

Suomalaisille tyypillisesti sää- ja keliolosuhteet nousivat palautteessa esiin. Eläminen pohjoisessa maassa, jossa keli voi olla hetkittäin erittäin haastava, on ehkä saanut meidät suomalaiset tarkkailemaan säätä tarkalla silmällä. Kolmella toteutuneella ryhmäkerralla keli oli aurinkoinen tai puolipilvinen ja oli lämmintä tai viileän tuulista. Lumet olivat enimmäkseen sulaneet, joten poluilla kulkeminen tapahtui enimmäkseen paljaalla maalla. Entä jos keli olisikin ollut huono? Myrskyn sattuessa ryhmä olisi siirretty toiselle päivälle, mutta olisivatko kuntoutujat lähteneet luontoon hieman epävakaisissa olosuhteissa? Suunnitteluvaiheessa keskustelimme asiasta ja asetimme siirtomahdollisuuden, mutta kannustin heitä asennoitumaan ulos lähtemiseen hyvin varustautuen, mikäli olisi esimerkiksi pientä sadetta tai vähän tuulta. Kehnotkin olosuhteet voivat synnyttää hienoja luontokokemuksia. Pilottiryhmäkerroilla oli tarkoitus saada positiivisia kokemuksia luonnossa liikkumista, joten olin iloinen hyvistä keliolosuhteista.

Aistien käyttäminen luontokokemuksen perustana nousi esiin, joten aistien kautta vaikuttamista voi olla syytä hyödyntää mielenterveyskuntoutujien terapiassa. Aistiärsykkeet antavat meille tietoa ympäröivästä luonnosta ja herättävät tunteita. Uskon, että aistien kautta kehoa voidaan ”herättää eloon” ja virkistyä kokemaan erilaisia asioita. Usein mielenterveyshäiriöiden hoidossa käytetään lääkitystä yhtenä hoitomuotona. Lääkkeillä on haittavaikutuksia, jotka vaihtelevat lääkeryhmän ja henkilökohtaisen sietokyvyn mukaan. (Duodecim 2014) Eräillä lääkkeillä, kuten antipsykooteilla, voivat haittavaikutuksia olla muun muassa tunteiden latistuminen, puheen köyhtyminen, tahdottomuus ja kyvyttömyys tuntea mielihyvää (Mielenterveystalo 2014). En ole tietoinen, oliko ryhmään osallis-

tujilla käytössä lääkitystä. Lääkitys ei ole keskeisellä sijalla ryhmätoiminnassa, mutta jatkossa sen vaikutusta aistimiseen voidaan pohtia.

Aiempi tutkimustieto on osoittanut luontoterapialla olevan hyviä vaikutuksia erityisesti perheiden kanssa työskentelyssä (Annerstedt & Währborg 2011). Toimintaterapiaryhmää luonnossa voisi mieltä myös perhekonseptilla ja kokeilla käytännön toteutusta, jossa perhe on ”ryhmänä”. Eri asiakasryhmien kokeimuksia on tärkeä kartoittaa, jotta kuntoutusta voidaan suunnitella kohdennetusti eri kuntoutujaryhmille. Mielenkiintoisena juolahti mieleen myös ajatus ryhmästä, jossa olisi kuntoutujia ihan eri lähtökohdista. Esimerkiksi mielenterveyskuntoutajat voisivat avustaa ikääntyneitä pyörätuolilla liikkuja luontoreitillä kulkemisessa. Molemmat osapuolet voisivat saada hyvän mielen yhteistyöstä. Kehittämääni luontoryhmäpalvelua on mahdollista muokata sopivaksi eri tyyppisille ryhmille. Tutustuminen esteettömiin luontoreitteihin Keski-Suomen alueella on suunnitelmissa, jotta voisin toteuttaa ryhmäpalvelua myös liikuntarajoitteisille kuntoutujille. Esteettömiä reittejä Jyväskylän kaupungissa on jonkin verran, mutta haluaisin viedä liikuntarajoitteisia kuntoutujia myös metsämaastoon hiljaisuuden ja kauneuden ääreen. Toistaiseksi eräolosuhteissa esteettömiä reittejä ei ole kovin montaa Keski-Suomen alueella (Metsähallitus 2014).

Elämys

Elämys – sanasta saattaa tulla mieleen, että se on jotain hyvin erikoista ja harvinaista ja johon liittyy extremekokemuksia. Mielenterveyskuntoutujalle pienikin asia, joka irrottaa arjesta, voi olla elämyksellinen. Kuntoutujien kanssa ryhmää suunnitellessa kävi ilmi, että heillä ei ole kiinnostusta vauhdikkaisiin tai jännittäviin lajeihin vaan ennemminkin virkistävään ja rentouttavaan luontotoimintaan sekä yhdessäoloon. Toteutimme suunnittelupalaverien pohjalta elämystoimintaa, joka painottui rauhalliseen luonnossa olemiseen patikoiden ja puuhastellen.

Luonnosta löytyy elämyksiä jokaisena vuodenaikana, mutta suunnittelin ryhmän toteutukset keväälle, jolloin aurinko olisi todennäköisesti jo sulattanut lumet ja heräilevä luonto paljastuisi alta. Arvelin elämyksen kokemisen luonnossa olevan taatumpaa, jos perustarpeet (esimerkiksi kuiva, lämmin olo) olisivat kunnossa, sillä kaikki eivät välttämättä omista retkeilyyn sopivia talvivarusteita. Kevät

ajankohtana oli muutenkin ryhmän henkeen sopiva; luonto herää uuteen kasvu-kauteen ja muutos on silmännähtävää. Kuntoutujien palautteen perusteella tulokitsen, että elämys ei välttämättä esiinny arjessa selkeänä silmännähtävänä elämyksenä, vaan voi olla sisäinen kokemus, joka sykähdyttää lähes huomaamatta.

Ryhmän kehittäminen

Oman pohdinnan tueksi sain palautteessa ja loppukeskustelussa ryhmäläisiltä ideoita ryhmän kehittämiseksi jatkossa. Esitettiin ajatus pidemmän luontoretken järjestämisestä, joka kestäisi useamman päivän ja majoitus olisi mökissä. Mökkiyöpyminen voisi olla myös huipentuma päiväretkien sarjalle. Idea kuulostaa mainiolta, mutta epävarmaa on, tulisiko tuollaiselle retkelle lopulta osallistujia. Toteutuneiden ryhmäkertojen kestoksi päätettiin Klubitalon ohjaajien kanssa 3-4 tuntia kulkemisineen, jotta kynnyks osallistua olisi riittävän matala. Neljän tunnin pituisille ryhmäretkille lähti mukaan 5-6 jäsentä alkuperäisen 8 ilmoittautuneen sijaan. Kuntoutujien vointi vaihteli, mikä saattoi estää ryhmään osallistumisen. Jokaisella ryhmäkerralla tuli peruutuksia saman päivän aikana. Toisaalta voisi olla, että pidempi retki motivoisi kuntoutujia enemmän. Pidemmälle retkelle vaatii enemmän rohkeutta lähteä mukaan, kun ei heti pääse halutessaan pois. Toisaalta tällaiset kokemukset voisivat olla kasvattavia ja elämyksellisiä.

Ryhmäytymistä ehdotettiin toteutettavaksi ryhmäkertojen alkuun. En tullut ajatelleeksi tällaista pilottiryhmäkerroilla ollenkaan, sillä enimmäkseen kuntoutujat tunsivat toisensa Klubitalolta ja aikataulu kannusti suoraan reitille lähtemiseen. Ryhmäytymisharjoitteita kannattaisi toteuttaa, mikäli ryhmän jäsenet ovat toisilleen vieraita. Toisilleen vieraat jäsenet tulisi ottaa huomioon jo ryhmää muodostaessa ja suunnitellessa. Toki toisilleen tutullakin ryhmällä voisi teettää jonkin tunnelmaa kohottavan leikin tai harjoituksen. Mahdollinen ryhmäytyminen tai tutustumisleikit tulisi huomioida aikataulussa.

Ryhmä suunniteltiin olevan retkeilytyyppinen. Ajatuksena oli, että kulkisimme sekä fyysisen matkan että kuvainnollisen mielen matkan. Loppukeskustelussa kävi ilmi, että muuta toimintaa kävelemisen lisäksi kaivattiin enemmän. Tältä pohjalta voisi suunnitella retkeä, jossa kuljettaisiin lyhyempi matka ja viivytettiin pidempään muun toiminnan parissa. Retkeilyn sijaan toiminta voisi olla

myös sijoittunut johonkin lähellä olevaan luontokohteeseen, niin ettei autolla ajamista tai kävelemistä tulisi kovin paljoa. Toteutuneilla retkikerroilla matkaa kertyi 2-3 kilometriä kävellen ja välissä pidettiin tauko nuotiopaikalla. Kohteet sijaitsivat 20-30 kilometrin päässä Jyväskylän keskustasta.

Ryhmätoiminta voisi jatkossa toteutua pidemmän jakson ajan, esimerkiksi ker-
ran viikossa kolmen kuukauden ajan. Myös ryhmäkertojen kestoa voisi pidentää
tunnilla tai parilla. Tällä tavoin luontokokemus voisi olla syvempi ja eheyttäväm-
pi, mitä jäätiin osassa palautetta kaipaamaan. Pidemmällä jaksolla ryhmän tavoit-
teiden toteutumista olisi mahdollista seurata ja tarvittaessa tehdä muutoksia
ryhmätoimintaan.

Ryhmäkertojen edetessä kuntoutujat saivat enemmän vastuuta ryhmän toimin-
nasta ja tämä oli sekä minun että ryhmäläisten mielestä hyvä juttu. Jälkeen päin
koen, että minä olisin voinut antaa heille enemmän vastuuta alusta lähtien. Ehkä
olin turhan varovainen, enkä osannut havaita tilanteita joissa olisin voinut luo-
vuttaa enemmän toimintaa muille. Tässä on henkilökohtainen kehityksen paikka
siirtymisessä ryhmän ohjaajana eräoppaasta toimintaterapeutiksi. Ryhmän jäse-
net voisivat mahdollisesti osallistua jo ryhmän valmisteluihin mukaan, kuten tar-
vikkeiden hankkimisreissuille ja ruokasuunnitteluun. Tällä tavoin voisi olla mah-
dollista sitouttaa jäseniä tiiviimmin ryhmän toimintaan alusta asti. Toteutuneita
ryhmäkertoja varten hankin itse tarvikkeet. Ryhmän jäsenet saivat vaikuttaa
suunnitteluvaiheessa retken eväiden sisältöön, mutta he eivät olleet kauppareis-
sulla mukana. Klubitalolla on oma päivittäinen ohjelma, jonka he sopivat klubi-
kokouksessa viikoittain. Ajattelin Klubitalon oman ohjelman pitkäaikaiseen kun-
toutukseen kuuluvaksi toiminnaksi, enkä halunnut aiheuttaa ryhmään osallistu-
jille poissaoloja. Varmasti tällaisesta voisi kuitenkin yhteistyötahon kanssa neu-
votella, mikäli jatkoa ryhmätoiminnalle tulee. Pidemmässä ryhmäsarjassa kun-
toutujat voisivat vaikkapa suunnitella koko ryhmäkerran toteutuksen itse.

Palautteen perusteella kuntoutujat olivat kokeneet paljon enemmän kuin mitä
ulospäin oli havaittavissa. Tämä oli tärkeä tieto ohjaajalle, sillä sisäistä kokemus-
ta ei aina ole mahdollista havaita. Oivalsin ryhmien toteutuksessa sekä toimivia
että kohennettavia seikkoja. Huomasin esimerkiksi, että toimintaan kehotukset

oli syytä tehdä kohdennetusti henkilöille, sillä yleiset toimintaan kutsut jäivät vaille toteuttajaa. Onnistunutta oli kuntoutujien huomina tasapuolisesti. Koen, että ryhmän pilotoinnista ja opinnäytetyön tekemisestä on oppinut hyviä taitoja toimintaterapeutin työelämää varten. Luontoryhmän toimivuutta voisi kokeilla myös jollakin toisella asiakasryhmällä.

Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimus on kuvattu vaihe vaiheelta opinnäytetyössä. Avoimuus parantaa luotettavuutta ja havainnollistaa tutkijan ajattelutapaa lukijalle. Laadulliselle tutkimukselle luonteenomaisesti palautteen antajien määrä oli melko pieni. Aineiston kokoa voidaan kritisoida, joskaan se ei ole tarkastelun keskiössä. Aineiston kyläntymistä oli havaittavissa, joten lisäaineisto ei välttämättä toisi merkittävää lisätietoa tutkimukseen.

Käytettävissä oleva aika ohjasi aineistonkeruutapaa kyselymuotoiseksi haastattelun sijaan. Valintaperusteita olisi voinut miettiä ryhmän kannalta sopivimmaksi, mikäli aikaa olisi käytettävissä enemmän. Kirjoittaminen ei välttämättä sovi kaikille palautteenantajille, joten haastattelu voisi siltä kantilta olla vaihtoehtoinen tapa kerätä aineistoa. Jokaiselta ryhmäkerralta jäi osa palautteesta puuttumaan. Tämä on saattanut johtua kirjoittamisen vaikeudesta, jolloin aineistonkeruutapa ei tue vastaamista tai kuntoutujilla on saattanut olla muita syitä olla vastaamatta.

Opinnäytetyötä voidaan harvoin pitää tieteellisesti merkittävänä. Usein opinnäytetyö on ensikertalaisen tekemä tutkimus, kuten tämäkin työ. Laadullinen opinnäytetyö antoi lisää tietoa kuntoutujien näkökulmasta, mutta opinnäytetyötä tulee tarkastella kriittisesti. Tutkimus antaa suuntaa luonnossa toteutetun kuntoutuksen kehittämiseksi.

Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen aineistonkeruussa eettisyys oli huomioitu salaamalla palautteenantajien henkilöllisyys. Vastaaminen oli suunniteltu siten, että palaute oli mahdollista palauttaa suljettuun laatikkoon nimettömänä. Osa kuntoutujista valitsi silti ojentaa palautteen minulle suoraan käteen. Katson, että tämä oli heidän oma va-

linta, eikä riko tutkimuksen eettisyyttä. Kuntoutujat eivät ole saaneet lukea toisensa palautetta, vaan itseni lisäksi ainoastaan opinnäytetyötä ohjaava opettaja on nähnyt aineiston. Osan aineiston ilmaisuista olen joutunut jättämään raporttoimatta, sillä jotkin ilmaiset olisivat voineet paljastaan palautteen antajan.

Kuntoutujat osallistuivat ryhmään täysin vapaaehtoisesti. Kannustin tiedotustilaisuudessa liittymään ryhmään mukaan, mutta minkäänlaista painostusta ryhmään ei ollut. Toisaalta on henkilökohtaista, miten asioita kokee. Kuntoutujien taustoista ja sairaushistoriasta minulla ei koko pilottiprojektin aikana ollut mitään tietoa. En koe sellaista tietoa tarvinneenikaan. Osa kuntoutujista saattoi kuitenkin retken aikana rupertellessa kertoa synnyinseuduistaan tai omista asioistaan. Ne keskustelut jäivät metsän syliin.

Olen pyrkinyt jokaisessa vaiheessa kuntoutujien tasapuoliseen ja oikeudenmukaiseen kohteluun. Myös kunnioittava ja rehellinen työtapu kuuluu arvoihini ja olen pyrkinyt välittämään sitä kuntoutujille, sillä jokainen on oman elämänsä asiantuntija. Tarkoituksena on ollut valita sellaisia kohteita, joihin kuntoutujat voisivat halutessaan palata omalla ajallaan. Käytimme ryhmätoiminnassa Jyväskylän kaupungin merkittviä luontopolkuja, jotta ne tulisivat tutuksi ja olisi kohteita minne lähteä uudestaan. Taloudellisen hyödyn tavoittelua ei siten toiminnassa ole ollut, vaikka suunnitelmissani onkin ryhmätoiminnan tuotteistaminen.

Luontoryhmien toteutuksessa on huomioitu myös ekologinen näkökulma ja kestävän kehityksen periaatteet. Esimerkiksi autolla ajamisen suunnittelin minimiin ja hankitut välineet ovat olleet kotimaisesti tuotettuja, kestävää laatua olevia tuotteita. Retkellä syödyt eväät olivat mahdollisimman paljon kotimaisia luomuraaka-aineita. Näkemykseni mukaan opinnäytetyö on kokonaisuudessaan toteutettu eettisellä tavalla.

Johtopäätökset

Erilaisten kokemusten saaminen on kuntoutuksessa tärkeää, jotta uusien asioiden oppiminen mahdollistuu. Opinnäytetyön aineisto tuotti vastauksia tutkimuskysymyksiini. Johtopäätöksenä voidaan todeta, että luonnossa toteutettava toimintaterapiaryhmä tuotti kuntoutujille monipuolisia ja vivahteikkaita kokemuk-

sia liittyen toimintaan, ihmiseen ja ympäristöön. Näin ollen luonnon hyödyntäminen mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiassa vaikuttaa lupaavalta menetelmältä. Ryhmään osallistuminen oli tuntunut kuntoutujien mielestä hyvältä ja ryhmä oli ollut rohkaiseva. Ryhmän pilotointi on kuntoutujien palautteen perusteella antanut arvokasta tietoa luontoryhmän kokemuksista sekä suuntaa ryhmän kehittämiseksi. Opinnäytetyön tulosten perusteella luonto voi olla hyödyllinen työkalu toimintaterapeuttisessa kuntoutuksessa. Aihetta on edelleen syytä tutkia lisää.

Jatkosuositukset

Luonnon hyödyntäminen kuntoutuksessa on toistaiseksi melko vähän tutkittu aihe. Luonnossa toteutettujen terapioiden vaikuttavuutta voisi määrällisesti tutkia pidemmällä aikavälillä ja kohdennetusti. Ryhmätoiminnan keston tulisi olla pidempi, kuin kolme ryhmäkertaa. Useamman kuukauden aikana voisi havaita selkeämmin muutosta toimintakyvyssä. Vielä ei osata tarkkaan sanoa, mitkä nimenomaiset seikat luonnossa vaikuttavat hyvinvointia lisäävällä tavalla eikä tiedä mitkä asiat vaikuttavat suotuisasti tietylle asiakasryhmälle (Palsdottir ym. 2013). Mielenkiintoista olisi myös tietää, miten asiakaslähtöisellä ohjaamisella ja toimintojen valitsemisella pystytään vaikuttamaan lopputulokseen.

On esitetty arvioita, että luonnossa toteutettu kuntoutus voisi olla kustannustehokkaampaa kuin laitoshoido. Luotettavia ja yksiselitteisiä johtopäätöksiä asiasta ei ole tehty, joten kustannustehokkuus vaatii lisää tutkimusta. Tutkimuksessa voisi olla vertailuryhmä, jonka terapia toteutettaisiin jossakin muussa kuin luontoympäristössä. Kustannustehokkuuden tutkiminen vaatisi laajaa, pitkäjänteistä prosessia, johon opiskelijalla ei välttämättä ole resursseja. Isolla organisaatiolla, kuten Kelalla, sairaanhoitopiirillä tai kunnalla voisi olla kiinnostusta ja resursseja asian tutkimiseksi.

Aistien käyttö oli tulosten perusteella merkittävä pohja kuntoutujien kokemuksille. Aistihin liittyen voisi tehdä opinnäytetyön, jossa luontotoimintaa tarkasteltaisiin nimenomaan aistimisen näkökulmasta.

Kokonaisuudessaan luonnossa toteutetun toimintaterapiaryhmän pilotoiminen sekä palautteen kerääminen ja analysoiminen ovat olleet erittäin antoisia kokemuksia. Olen saanut enemmän irti palautteesta analyysin kautta, kuin pelkästään lukemalla palautteet läpi. Olen tyytyväinen yhteistyöstä Suvimäen Klubitalon kanssa ja mahdollisuudesta pilotoida ryhmäpalvelua käytännössä. Uskon opin- näytetyöstä olevan hyötyä tulevassa toimintaterapeutin ammatissa.

LÄHTEET:

Annerstedt, M., Währborg, P., 2011. Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. Tutkimus julkaistu Scandinavian Journal of Public Health –lehdessä kesäkuu/2011.

Cavén, S. 1998. Seikkailun mahdollisuus. Kansalaiskasvatuksen keskuksen julkaisu. Helsinki: Kansalaiskasvatuksen keskus ry.

Duodecim Terveyskirjasto. 2014. Diagnoosi. Viitattu 21.4.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=epi00003&p_teos=epi&p_osio=103&p_selaus=12525

Duodecim Terveyskirjasto. 2014. Suomalaisten terveys. Mielenterveyden ongelmat. Viitattu 21.4.2014
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00028&p_haku=mielenterveys

Eskola, J., Suoranta, J. 1996. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Lapin yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 1996.

Green Care Finland. 2013. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Viitattu 24.10.2013
<http://www.gcf Finland.fi/luonto?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>

Hautala, T., Mäkelä, L., Rusi-Pyykkönen, M., Hämäläinen, T. 2011. Toiminnan Voimaa. Helsinki: Edita Publishing Oy

Kelasto. 2013. Kelan tilastotietokanta. Kelan etuuksien saajat ja maksetut etuudet. Kuntoutusetuudet 2010-2013. Viitattu 24.10.2013.
<http://www.kela.fi/kelasto>

Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation: Theory and application. Wolters Kluwer; Lippincott Williams & Wilkins. Fourth Edition.

Kielhofner, G. 2009. Conceptual Foundations of Occupational Therapy Practice. Philadelphia: F.A. Davis Company. Fourth Edition.

Käypä hoito –suositukset, 2014. Kuntoutus. Lääkäriseura Duodecim.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/etusivu>

Latomaa, T., Karppinen, S.J.A. 2010. Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Metsähallitus. 2014. Luontoon.fi sivusto, retkikohteet, esteettömät kohteet. Viitattu 24.4.2014
<http://www.luontoon.fi/retkikohteet/hae/esteeton/Sivut/Default.aspx>

Mielenterveystalo. 2014. HUS tietopankki, itsehoito-opas, tietoa psykoosista.
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/psykoosi/Pages/laakkeet.aspx>

Munchkin, D. 2012. Model of Human Occupation diagram. Viitattu 5.4.2014.
<http://www.munchkinandflan.com/?p=444>

Outward Bound Finland. 2013. Elämyspedagogiikka. Viitattu 12.10.2013
<http://www.outwardbound.fi/experiential-learning>

Palsdottir, A.M., Grahn, P., Persson, D., 2013. Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. Tieteellinen artikkeli lehdessä Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 2013.

Räty, K. 2011. Elämyspedagoginen ohjaaminen. Ajatuksia kokemuksellisesta oppimisesta. Tampere: Outward Bound Finland ry.

Schwartzberg, S.L., Howe, M.C., Barnes, M.A., 2008. Groups. Applying the Functional Group Model. Publisher F.A. Davies Company

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

Salonen, K. 2011. Ihminen osana luontoa. Luento Green Care seminaarissa 8.9.2011. Viitattu 9.10.2013.
<http://www.gcfiand.fi/file/original/salonen.pdf?fileId=9165>

Salo-Chydenius, S. 1997. Toimintaterapia mielenterveystyössä. Opetushallitus. Helsinki: Oy Edita Ab. 2. painos.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2013. Sosiaali- ja terveystyö. Kuntoutuksella parannetaan toimintakykyä.
http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveystyö/kuntoutus;jsessionid=1dab38e7a5818c238ddb5c0551

Suomen Mielenterveysseura. 2014. Mielenterveyden häiriöt. Viitattu 21.4.2014.
<http://www.e-mielenterveys.fi/mielenterveyden-hairiot/>

Suomen Mielenterveysseura, 2014. Lääkkeet mielenterveyden hoidossa. Viitattu 24.4.2014.
<http://www.e-mielenterveys.fi/mielenterveyden-hairiot/laakkeet-mielenterveyden-hairioiden-hoidossa/>

Suomen Toimintaterapeuttiliitto. 2013. Ammattieettiset ohjeet. Viitattu 9.10.2013.
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/images/stories/ammattieettisetohjeet2011.pdf>

Suomen Toimintaterapeuttiliitto. 2013. Käypähoito -suositukset toimintaterapeutin työssä. Toimintaterapeutti -lehti 4/2013. Viitattu 23.3.2014.
<http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/images/toi-4-13-kaypa-hoito.pdf>

Telemäki, M., 1998. Johdatus seikkailukasvatukseen teoriaan. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: opetusmonisteita ja seosteita 11.

Tuomi, J., Sarajärvi, A., 2003. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turunen, V. 2013. Seikkailu kuntouttaa nuorta. Artikkeliterve Pirkanmaa - lehdessä 01/2013, sivu 15.

<http://pshp.fi/default.aspx?nodeid=11872&contentlan=1>

Turunen, V. 2013. Tapaaminen Pitkäniemen sairaalan EVA-yksikössä 7.10.2013. Viitattu 7.11.2013.

Töttö, P. 2000. Pirullisen positivismin paluu. Laadullisen ja määrällisen tarkastelua. Tampere: Osuuskunta Vastapaino.

Virtanen, V-M. 2011. Korkeita vuoria ja suuria kokemuksia. Seikkailutoimintaa perhe- ja ryhmäkuntoutuksessa. MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö.

Wahlström, R. 2008. Eheyttävä Luonto. Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat. 2. painos.

World Federation of Occupational Therapists. 2012. Definition of Occupational Therapy. Viitattu 25.10.2013.

<http://www.wfot.org/aboutus/aboutoccupationaltherapy/definitionofoccupationaltherapy.aspx>

LIITTEET:

Liite 1. Tiedote

TIEDOTE !

LUONNOSSA TOTEUTETTAVASTA TOIMINTATERAPIARYHMÄSTÄ

Heippa! Olen toimintaterapeuttipiskelija Maarit Posio ja kutsun Suvimäen Klubitalolaiset yhteistyökumppaniksi opinnäytetyöhöni. Valmistun kuluvan lukuvuoden jälkeen toimintaterapeutiksi. Aiemmilta ammateiltani olen eräopas ja melontaohjaaja.

Huhtikuussa 2014, järjestän kolme toimintaterapeutista ryhmäkertaa, jotka toteutetaan luonnonkauniissa olosuhteissa Keski-Suomen alueella. Ryhmässä retkeillään elämyksellisessä luonnossa, unohtamatta evästaukoakaan! Klubitalolaisilla on mahdollisuus vaikuttaa toiminnan sisältöön ja osallistua mukaan suunnitteluun. Tarvittavat kuljetukset järjestetään Klubitalon puolesta, eikä ryhmään osallistumisesta aiheudu kustannuksia osallistujille lainkaan.

Ryhmän varsinainen suunnittelu alkaa tammikuussa 2014. Alustavan kiinnostuksen osallistumiseen voi jo nyt kertoa Klubitalon Elinalle, sitovat ilmoittautumiset kerätään ensi vuoden puolella.

Ryhmään osallistujilta tullaan pyytämään palautetta ryhmän toiminnasta ja sisälöstä, täyttämällä kirjallinen kyselylomake. Ryhmään osallistumalla sitoudut palautteen antamiseen ja myönnät minulle luvan käyttää aineistoa anonymisti opinnäytetyössäni. Palautteen antajia ei missään kohtaa voida yksilöllisesti tunnistaa, sillä palaute kerätään täysin nimettömästi. Palaute auttaa minua toiminnan arvioimisessa ja ryhmän kehittämisessä tulevaisuudessa.

Tavoitteena on yhdessä synnyttää hauska ja elämyksellinen ryhmä ja saada hienoja aistikokemuksia luonnonhelmassa. Huolehdiin turvallisuudestanne usean vuoden eräopaskokemuksella. Olette myös vakuutettuja Klubitalon puolesta. Toivon mahdollisimman monen osallistuvan ja kannustan lämpimästi lähtemään yhdessä luontoon etsimään elämyksiä! Lisätietoja antavat mielellään Maarit ja Elina.

Kunnioittaen, Maarit Posio

Puh. xxx-xxxx xxx

Email: maarit.posio.tt@gmail.com

Liite 2. Palaute

PALAUTE

Luonnossa toteutetusta toimintaterapiaryhmästä

Kirjoita omin sanoin kokemuksiasi toteutuneesta ryhmäkerrasta. Voit kirjoittaa 1-2 sivua liitteenä olevalle lomakkeelle. Ohessa vinkkejä vastaamisen tueksi.

- Kerro kokemuksistasi ryhmässä
- Kuvaile omaa luontokokemustasi
- Vastasiko ryhmä tavoitteitasi ja odotuksiasi?
- Millaisia elämyksiä koit ryhmäkerran aikana?
- Kuvaile, miltä toimintaan osallistuminen sinusta tuntui?



Vastaamista ei tarvitse arastella, sillä se tapahtuu täysin nimettömästi. Voit vastata avoimesti ja rehellisesti. Palautteen voi jättää Klubitalolle, yhdessä sovittuun suljettuun laatikkoon.

Ystävällisin terveisin, Maarit Posio



