

Päämaja

Palvelukuvaus toimintaterapeuttisesta luontointerventiosta

Mira Metsälehto

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2014

Toimintaterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala





Tekijä(t) Metsälehto, Mira	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 29.08.2014
	Sivumäärä 44	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty (X)
Työn nimi Päämaja, Palvelukuvaus toimintaterapeuttisesta luontointerventiosta		
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kantanen, Mari Lautamo, Tiina		
Toimeksiantaja(t) -		
Tiivistelmä <p>Luonto vaikuttaa tutkitusti hyvinvointiimme. Todennettuja vaikutuksia ovat muun muassa rentoutuminen, verenpaineen lasku, masennuksen lievittyminen ja itsetunnon parantuminen. Suomessa luontoterapiasta ollaan kiinnostuneita, mutta jalkauttamistyötä tarvitaan vielä. Muualla maailmassa luontoa käytetään jo rohkeasti terveydenhoidossa. Merkittävänä kohderyhmänä on nuorisopsykiatrian asiakkaat. Nuorten mielenterveysongelmien rinnalla voidaan puhua myös syrjäytymisestä, jonka vähentäminen on yksi ajankohtaisimmista tavoitteista suomalaisessa yhteiskunnassa. Yrittäjyys taas on yksi JAMK:in keskeisistä painopisteistä. Myös suomalainen yhteiskunta ja toimintaterapia alana rohkaisevat yrittäjyyteen ja innovaatiotoimintaan.</p> <p>Opinnäytetyön tarve lähti tekijän harrastuneisuudesta ja kiinnostuksesta yrittäjyyteen. Tekijän suunnitelmassa on perustaa yritys, joka tarjoaa luontoterapia palveluja erilaisille asiakasryhmille. Työn tavoitteena oli luoda palvelukuvaus nuorisopsykiatrian asiakkaille suunnatusta toimintaterapeuttisesta interventiosta. Tavoitteena oli myös perustella toimintaterapeutin ammattitaidon merkitys intervention toteuttajana sekä selvittää ovatko luontomenetelmät sopivia nuorisopsykiatrian asiakkaille. Palvelukuvaus rakennettiin asiakaslähtöisen matkailutuotteen mallin sekä toimintaterapeuttisen ohjelman suunnittelun periaatteiden ohjaamana hyödyntäen teorioita luonnon hyvinvointivaikutuksista, kohderyhmästä sekä toimintaterapeutin asiakaslähtöisestä mahdollistamisesta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Luonto, elämyspedagogiikka, Green Care, palvelutuote, voimaantuminen		
Muut tiedot		



Author(s) Metsälehto Mira	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 29.08.2014
	Pages 44	Language Finnish
		Permission for web publication (X)
Title The Headquarters, A description of an occupational therapy nature intervention		
Degree Programme Occupational Therapy		
Tutor(s) Kantanen Mari Lautamo Tiina		
Assigned by -		
Abstract <p>Nature has an effect on our well-being. It has been shown that spending time in nature relaxes, lowers blood pressure, helps in depression and has a positive effect on self-esteem. Nature therapy has raised great interest in Finland, but a great deal of work is still needed so as to make it part of the health care system in the same way as in some other countries. A remarkable target group are adolescents with mental health problems. In addition to adolescents' mental health problems, an issue of current interest is also social exclusion the reduction of which is one of the main objectives of the current government. The development of entrepreneurship, on the other hand, is one of the priorities of JAMK. Moreover, the Finnish society and occupational therapy as a discipline encourage innovation and entrepreneurship.</p> <p>The basis for choosing the topic of the thesis was on the author's interest in nature and entrepreneurship. The author's plan is to establish a company that provides nature therapy services for different client groups. The objective of the work was to create a service description of a therapeutic intervention for adolescents with mental health problems as well as to justify the role of an occupational therapist as an executor of the intervention and also to find out if the nature methods are effective when used with young people. The service description was built on the model of client-centred tourist services and on the principles of planning an occupational therapy intervention. Moreover, the description relied on the theories on the effects of nature on well-being, on the target group and the client-centred approach of an occupational therapist.</p>		
Keywords Nature, Experiential Learning, Creen Care, Service Product, Empowerment		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto	2
2	Työn tavoite	3
3	Hyvän palvelutuotteen rakentaminen	4
3.1	Kuvaus <i>Päämaja</i> -palvelutuotteen kehittämisprosessista	5
3.2	Päämajan kehittämismenetelmä	6
3.2.1.	Malli asiakaslähtöisestä matkailutuotteesta.....	6
3.2.2.	Hyvän toimintaterapeuttisen intervention suunnittelun lähtökohdat	7
4	Kohderyhmä	9
4.1.	Nuoruuden haasteet	9
4.2.	Syrjäytyminen	10
4.2.1.	Syrjäytymisen syyt.....	10
4.2.2.	Syrjäytyneen kuntoutus	11
5	Kuntoutusmenetelmänä luonto	11
5.1.	Luonnon hyvinvointivaikutukset	12
5.2.	Green Care	13
5.3.	Elämyspedagogiikka	14
5.3.1.	Outward Bound.....	15
5.3.2.	Muita elämyspedagogiikkaa toteuttavia organisaatioita.....	17
5.5.	Wilderness Therapy	18
5.6.	Voimaantumisen	19
6	Toimintaterapian teoreettiset lähtökohdat	21
6.1.	Toiminta ja toiminnan merkitys	21
6.2.	Toimintaterapeutin keinot toiminnan mahdollistamiseen	22
8	Päämaja	27
8.1.	Palvelukonsepti	28
8.2.	Palveluprosessi	29
8.2.1.	Asiakkaalle näkyvä prosessi	29
8.2.2.	Yrityksen sisäiset prosessit.....	33
8.3.	Palvelujärjestelmä	34
8.3.1.	Sisäiset resurssit.....	34
8.3.2.	Ulkoiset resurssit.....	35
9	Pohdinta	36
4.3.	Kohderyhmänä maksaja	Virhe. Kirjanmerkkiä ei ole määritetty.
	Lähteet	41

1 Johdanto

Luonnon hyvinvointia edistävät vaikutukset ovat voimakkaasti esillä länsimaaisessa yhteiskunnassa, mikä näkyy useiden medioiden huomiona. Luonto on monin tavoin myös Suomen erityinen voimavara, jonka vastuulista hyötykäyttöä suositaan yhteiskunnallisesti. Koko Suomen talous perustuu vahvasti luonnonvaroista saatavaan arvonlisään. Luonto ja luonnonvarat sekä niiden kestävä käyttö ovat eräänlainen tulevaisuuden avain. (Jankkila 2012, 96.)

Voimakkaasti esillä on myös koko suomalaisen yhteiskunnan huoli nuorten mielenterveysongelmista. Ne tuntuvat olevan aikamme kasvava kansansairaus, johon jatkuvasti etsitään syitä sekä keinoja ennaltaehkäisyyn. Noin 15 % nuorista kärsii keskivaikeista tai vaikeista masennusoireista ja vain pieni osa saa apua ongelmiinsa palveluista (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012). Mielenterveysongelmat ilmenevät usein syrjäytymisenä. Syrjäytymisen, eriarvoisuuden ja köyhyyden ehkäisy on yksi kolmesta hallitusohjelman painopistealueesta vuosille 2011-2015. Yksi Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön koordinoiman toimenpideohjelman seitsemästä teemasta on lasten ja nuorten syrjäytymisen vähentäminen, millä pyritään muun muassa turvaamaan nuorille onnistunut siirtyminen koulutukseen ja työelämään. (Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkihallinnollinen toimenpideohjelma 2013.) Tutkimusten mukaan luonnossa toteutettavilla elämyspedagogisilla menetelmillä on selkeä vaikutus erilaisten ongelmien kanssa painiskelevien nuorten kuntoutumiseen. Menetelmät kehittävät vuorovaikutustaitoja, vahvistavat johtajuutta ja persoonallista vahvuutta, vaikuttavat myönteisesti nuorten, itsekontrolliin, itsensä tuntemiseen, itsevarmuuteen ja kykyyn tehdä päätöksiä. (Telemäki & Bowles 2001, 44.)

Aiheen lähtökohtana yhteiskunnallisen tarpeen lisäksi on oma harrastuneisuuteni ja yrittäjähenkisyyteni. Aiheen nosto omista tiedoista ja taidoista tekee työskentelystä hedelmällistä ja tuloksesta ainutlaatuisen (Hakala 1998, 90). Harrastukseni ovat luonto ja siellä tapahtuvat toiminnot. Luonto ja sen hyvinvointi ovat myös yksi keskeisimmistä arvoistani. Intohimo luontoon ja omakohtaiset kokemukset luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta on herättänyt mielenkiinnon toimintaterapian toteuttamiseen luonnossa. Tampereen yliopiston psykologian professori Kalevi Korpela on

johtanut tutkimuksia luonnon hyvää tekeviä vaikutuksia, esimerkiksi *Green infrastructures for health in the future living*. Myös kasvatuksen alueelta löytyy useita tutkimuksia, kuten Karppisen *Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa*, *Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta* sekä Davis-Berman & Bermanin *Two-Year Follow-Up Report for the Wilderness Therapy Program*. Tietoa luonnon käytöstä toimintaterapian välineenä löytyy heikosti. Teorian sitominen Kanadalaiseen malliin asiakaslähtöisestä mahdollistamisesta perustelee nimenomaan toimintaterapeutin merkityksen luontoterapian toteuttajana.

Selkeä tahto oman yrityksen perustamisesta johti valitsemaan työtavan, joka tähtää suoraan kohti ammatillista tulevaisuuden suunnitelmaa. Opinnäytetyö tähtää luontokeskeisen palvelutuotteen lanseeraamiseen. Työn tuloksena on tarkoitus syntyä palvelukuvaus terapia interventiosta, johon löytyy jo alustava idea.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun yrittäjyyspolitiikka nojaa opetusministeriön linjauksiin, jotka ovat tähdänneet yrittäjyyden vahvistamiseen läpi 2000-luvun. Tavoitteiksi on asetettu muun muassa myönteisen yrittäjyyskulttuurin luominen, sisäisen ja ulkoisen yrittäjyyden ja uuden yritystoiminnan käynnistäminen sekä innovaatiotoiminnan edistäminen. (Tanttu, Kuhanen & Ritsilä 2008.) Myös toimintaterapia muiden alojen joukossa tarvitsee kehittyäkseen innovatiivisia toimintaterapeutteja, joilta löytyy projektiosaamista ja jotka uskaltavat viedä hyvät ideat käytäntöön (Lapinsalo & Vehkaperä 2012, 3). Myös yhteiskuntatasolla suositaan yrittäjyyttä millä alalla hyvänsä. Näin yrittäjyys on tärkeä yhdistävä arvo niin tekijälle, oppilaitokselle, toimintaterapialle alana kuin suomalaiselle yhteiskunnallekin. Työn keskeisiä käsitteitä ovat luonto, nuoret, mielenterveys, syrjäytyminen, voimaantuminen, palvelutuote ja palvelukuvaus.

2 Työn tavoite

Opinnäytetyö on toiminnallinen tuotekehitys produkti, jossa kehitän palvelutuotteen ideaa hyvän palvelutuotteen mallin, luonnon hyvinvointivaikutuksista, kohderyhmäs-

tä kertovan teorian sekä toimintaterapian teorian avulla. Oman yritysideoita kehitetään punaisena lankana prosessissa. Tavoitteena on luoda palvelukuvaus nuorille mielenterveysasiakkaille suunnatusta toimintaterapian ryhmästä, joka toteutetaan luonnossa mökkiympäristössä. Tässä opinnäytetyössä idea laitetaan paperille muotoon joka pystyy vakuuttamaan muutkin sen tarpeellisuudesta, innovatiivisuudesta, elinvoimaisuudesta ja uskottavuudesta (Hakala 1998, 20). Pidemmällä tähtäimellä tavoitteena on edistää uuden kuntoutusyrityksen syntyä ja näin työllistää vähintään yksi ammatinharjoittaja. Tulevan yrityksen visioon kuuluu voimakkaana osana myös kestävä käyttäytymisen ohjaaminen, minkä tärkeyttä ei mailman tämän hetkessä tilanteessa voi liikaa korostaa. Tavoitteena on myös kehittää tuoteidea ammattimaisemmaksi eri teorioiden avulla sekä kehittää sitä lähemmäs valmiutta toteuttaa interventio käytännössä.

Itse intervention tavoitteena on nuorten voimaantuminen ja tämän kautta motivaation kasvu elämäntapamuutokseen. Parhaassa tapauksessa onnistuneen intervention myötä nuorten asiakkaiden elämänhalu ja usko tulevaisuuteen kasvavat. Tämä taas voi johtaa motivoitumiseen opiskella ja tulla aktiiviseksi ja vastuulliseksi osaksi tuotavaa ja kehittyvää yhteiskuntaa. Työ vastaa kirjallisuuden perusteella kysymykseen siitä, millaista hyötyä mielenterveysnuoret saavat luonnossa toteuttavasta interventiosta. Lisäksi perustellaan suunnitellun palvelutuotteen sisällä olevien toimintojen merkitys nuorille kuntoutujina.

3 Hyvän palvelutuotteen rakentaminen

Hyvän palvelutuotteen kuvaus on työn tuotos ja tavoite. Hyvän palvelutuotteen pohjana on vahva ydinosaaminen, jota tulisi ylläpitää ja kehittää aktiivisesti (Sipilä 1999, 42). Tämän työn palvelutuotteessa ydinosaamisalueita ovat sekä toimintaterapia, että luonto-osaaminen. Tiedonhaun jälkeen Päämaja –palvelutuotteen kehittämisprosessia ohjaamaan käytin sekä Komppulan & Boxbergin (2002, 21) mallia

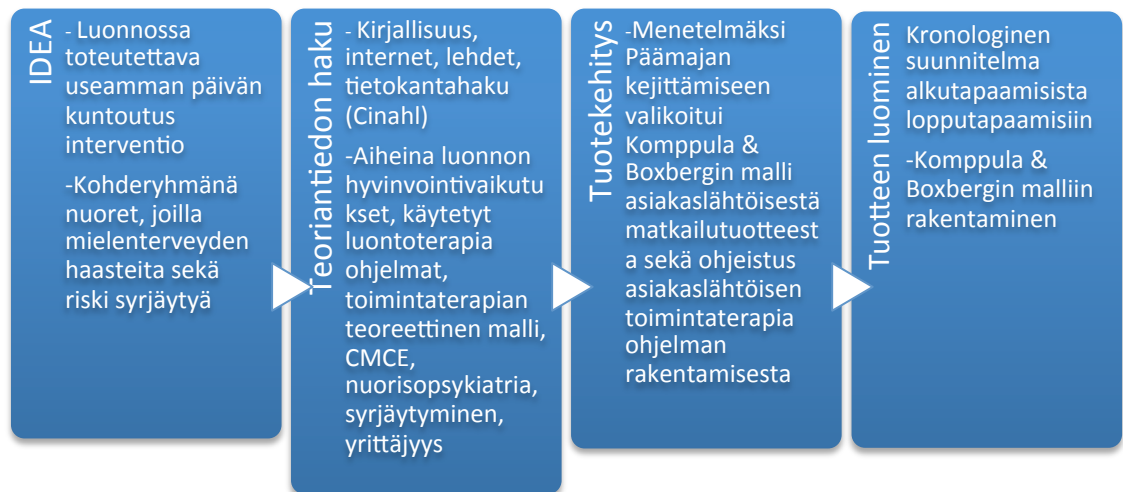
asiakslähtöisestä matkailutuotteesta, että periaatteita hyvän toimintaterapeuttisen intervention suunnittelusta.

3.1 Kuvaus *Päämaja* -palvelutuotteen kehittämisprosessista

Varsinainen tiedonhaku lähti liikkeelle verkossa Cinahl ja Google Scholar hakukoneiden kautta etsimällä tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä kohderyhmästä. Tavoitteena oli löytää sopivaa tietoa tuoteidean tueksi valmiiksi rajaamattomalta alueelta, ei kaikkea mahdollista tietoa rajatulta alueelta. Löydettyjen artikkeleiden, teosten, opinnäytteiden ja gradujen lähdeluettelot johtivat uusiin päteviin lähteisiin. Keskeisiä käsitteitä olivat Green Care, elämyspedagogiikka, Outward Bound ja Wildernes Therapy. Nämä käsitteet osoittautuivat antoisiksi ja tietoa löytyi paljon luonnon hyvinvointivaikutuksista myös kyseessä olevan kohderyhmän osalta. Tieto oli sellaista, joka tuki vahvasti tekijän alkuperäistä ideaa. Saman tyyliä interventioita on toteutettu muualla maailmassa jo pidemmän aikaa. Ulkomaiset lähteet tarjosivat myös tutkimustietoa asiasta. Jätin tarkastelun ulkopuolelle lähteitä, jotka kertoivat väärästä kohderyhmästä, luonnon käytöstä eläinten tai puutarhaterapian muodossa tai luonto-ohjelmien käytöstä ennemminkin hyvinvoinnin edistämiseen kuin erityisryhmien kuntoutukseen.

Tuotekuvauksen teoria löytyi lähinnä palvelutuote- ja tuotekehitys käsitteiden myötä. Erilaisten tuotekehitys- ja palvelumuotoilu mallien vertailun jälkeen sopivaksi osoittautui Komppulan & Boxbergin malli asiakslähtöisestä matkailutuotteesta. Malli on selkeä ja tuo esille asiakkaalle merkitykselliset tekijät ymmärrettävästi. Tuotekuvauksen laadun varmistamiseksi kuntoutusalan näkökulmasta Komppulan & Boxbergin mallin rinnalla käytin myös periaatteita hyvän toimintaterapeuttisen ohjelman suunnittelusta (Scaffa 2014). Vertailin myös eri toimintaterapian malleja ja sopivimmaksi osoittautui kanadalainen malli asiakslähtöisestä mahdollistamisesta (CMCE) (Townsend & Polatajko 2007). Tämä malli nostaa vahvasti esiin toimintaterapeutin roolin merkityksen intervention toteuttajana. Mallin pohjalla oleva Kanadalainen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malli (CMOP-E) nostaa keskeiseen rooliin ihmisen

spirituaalisen puolen. Juuri tähän puoleen interventiossa on tarkoitus ensisijaisesti vaikuttaa. Työskentelyyn ja lopputulokseen vaikutti siis viisi komponenttia; teorit luonnon hyvinvointivaikutuksista ja kohderyhmästä, malli asiakaslähtöisestä palvelutuotteesta, toimintaterapeuttisen ohjelman rakentamisen periaatteet sekä toimintaterapian malli.



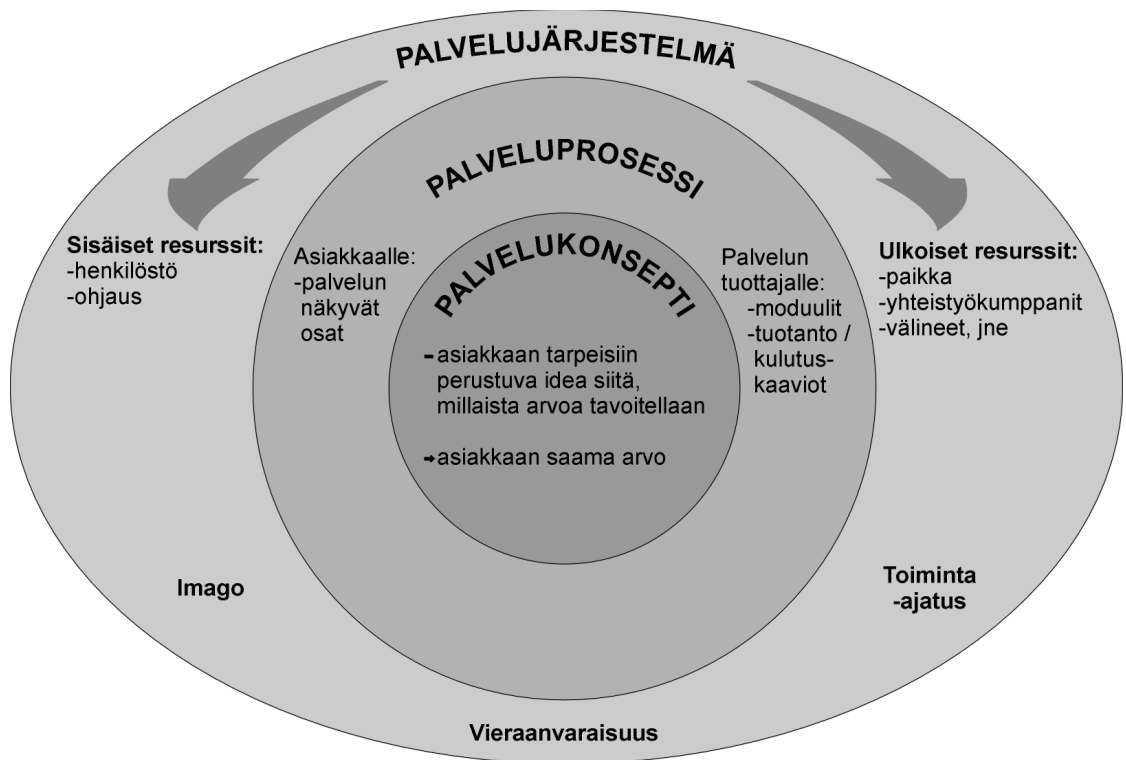
Kuvio 1. Päämajan tuotekehitysprosessi

3.2. Päämajan kehittämismenetelmä

3.2.1. Malli asiakaslähtöisestä matkailutuotteesta

Lopputuloksena syntyvä palvelukuvaus mukailee Komppulan & Boxbergin (2002, 21) mallia asiakaslähtöisestä matkailutuotteesta. Vaikka malli kuvaakin matkailutuotetta, se sopii hyvin myös kyseisen terapiapalvelun kuvaukseen. Kuvio 2:ssa näkyvät komponentit, palvelukonsepti, palveluprosessi ja palvelujärjestelmä, ovat välttämättömiä edellytyksiä tuotetta rakentaessa. Palvelukonsepti on yhtä kuin tuotteen idea ja ydin, joka lähtee asiakkaan tarpeista. Asiakas odottaa palvelutuotteesta syntyvän tietyn arvon. Palvelukonsepti käsittää tämän arvon, sekä edellytykset sen syntymiseen. (Komppula ja Boxberg 2002, 21.) Konseptia luodessa täytyy määrittellä tarkkaan kelle palvelu kohdennetaan ja mihin tarkoitukseen (Komppula & Boxberg 2002, 100).

Palveluprosessi pitää sisällään palvelun toteuttamiseen tarvittavat toiminnot, jotka jaetaan asiakkaalle näkyviin sekä yrityksen sisäisiin toimintoihin (Komppula ja Boxberg (2002, 21). Komppula ja Boxberg (2002, 104) kirjoittavat matkailutuotteesta, jossa asiakas on hyvin vastaanottavaisessa roolissa. Terapia palvelussa asiakas on voimakkaammin itse palvelun arvon luoja ja osana prosessin toimintojen tuottamista. Palvelujärjestelmä taas kuvaa palvelun tuottamisen mahdollistavat sisäiset ja ulkoiset resurssit. Järjestelmän jatkuva arviointi ja kehittäminen ovat edellytyksiä laadukkaalle palvelulle. (Komppula ja Boxberg 2002, 21.)



Kuvio 2. Malli asiakaslähtöisestä matkailutuotteesta (Komppula & Boxberg 2002)

3.2.2. Hyvän toimintaterapeuttisen intervention suunnittelun periaatteet

Itse intervention kuvauksen työstämisessä keskeisenä ohjenuorana ovat periaatteet hyvän toimintaterapeuttisen intervention suunnittelusta. Niiden käyttö asiakaslähtöisen matkailutuotteen mallin (ks. Kuvio 2) rinnalla varmistaa palvelun ammattimai-

suuden toimintaterapian osalta. Toimintaterapeuttiset ohjelmat ovat tiettyä tarkoitusta, tuloksia, tarpeita tai ongelmien ratkaisua varten suunniteltuja toimintoja ja prosesseja. Tarkoituksena on saada aikaan muutoksia esimerkiksi, tiedoissa, asenteissa, taidoissa ja/tai käyttäytymisessä toiminnan ja terveyden edistämiseksi. (Scaffan 2014, 629 mukaan Rutgers 2007.)

Terapeuttisten ohjelmien rakentaminen lähtee liikkeelle etukäteissuunnittelusta, jolle Breckon, Harvey ja Lancaster (1998) kokoavat yhteen erilaisille suunnittelumalleille yhteisiä periaatteita. Alussa arvioidaan käytettävissä olevat organisaation sisäiset ja ulkoiset resurssit, joihin kuuluvat esimerkiksi asenteet, käytänteet, asiantuntemus, aika, raha, tavoitteet sekä yhteys organisaation missioon. Seuraavassa vaiheessa tulee esille toimintaterapialle keskeinen asiakaslähtöisyys, jossa asiakkaita osallistetaan suunnitteluprosessiin. Suunnittelua vahvistetaan myös tiedonhaualla olemassa olevasta aineistosta, tutkimuksista, tilastoista ja aiemmista ohjelmista tehdyistä raporteista. Vaikuttavimmat ohjelmat suunnitellaan palvelemaan yhteiskunnan suurimpia tarpeita ja saamaan aikaan mahdollisimman suuren vaikutuksen resursseihin nähden. (Scaffa 2014, 70-71.)

Etukäteissuunnittelun jälkeen tehtävä itse ohjelman kirjattu suunnitelma koostuu päämääristä, tavoitteista, toimintasuunnitelmasta ja arviointisuunnitelmasta. Tässä tapauksessa päämäärät ovat saavutettavissa olevia, tavoitteita laajempia, määriteltäviä tuloksia, jotka eivät välttämättä ole välittömästi havaittavissa. Tavoitteiden avulla pyritään päämääriin. Tavoitteet ovat spesifimpiä, mitattavia ja suorituskykyyn perustuvia. Hyvin määritellyt tavoitteet vastaavat kysymyksiin: kuka, mitä, milloin ja kuinka paljon. (Scaffa 2014, 72.)

Tarkka toimintasuunnitelma kertoo, millaiset toiminnot ovat tehokkaita kyseessä olevan asiakasryhmän tavoitteiden saavuttamiseksi. Asiakkaiden ottaminen mukaan tähän vaiheeseen on erittäin tärkeää. (Scaffan 2014, 73 mukaan Dignan & Carr 1992.) Tärkeää on myös ottaa huomioon asiakkaan sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat muut kokonaisuudet. Näitä kokonaisuuksia yksilön (Intrapersonal) lisäksi ovat lähipiiri (Interpersonal), järjestöllinen (Organizational), yhteiskunta (Community) sekä julkiset lait ja säännökset (Public policy). (Scaffan 2014, 73-74 mukaan Simons-Morton et al.

1995.) Tämä auttaa ymmärtämään asiakkaan kokonaistilannetta sekä edistää yhteistyötä eri ympäristöissä.

Myös arvioinnin menetelmät tulee suunnitella ennen intervention käytäntöön laittamista. Suunnitelma kertoo sen kuka vastaa tiedonkeruusta ja –analysoinnista, millaisia toimintoja, menetelmiä ja materiaaleja arviointiin käytetään, sekä mitä kaikkea tietoa tarvitaan. Jotain tietoa, menetelmiä ja työkaluja, mistä voi olla apua, voi olla jo olemassa. Joitain menetelmiä täytyy ehkä muokata tarkoitukseen sopivaksi. Arvioinnin kohteena voi olla itse prosessi, sen aikaansaama vaikutus tai laajempi lopputulos. (Scaffa 2014, 74,76.)

4 Kohderyhmä

Toimintaterapiassa keskeistä on asiakaslähtöisyys. Päämajan pohjalla on idea palvelutuotteesta, mutta suunnittelu lähtee liikkeelle asiakastarpeen kartoittamisesta ja kohderyhmän ymmärtämisestä. Miksi nuoret voivat henkisesti pahoin? Kysymys on vaikea ja siihen löytyy useita, ei enempää oikeita tai väriä vastauksia.

4.1. Nuoruuden haasteet

Nuoruusikä on elämänkaaren vaihe, jossa siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Yleensä nuoruus nähdään sijoittuvan ikävuosiin 13-22, jonka jälkeen siirrytään nuoreen aikuisuuteen. (Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2010, 12.) Työn kehityksen kohteena olevan intervention kohderyhmänä ovat psyykkisten ongelmien kanssa elävät nuoret. Useat sairaanhoitopiirit rajaavat nuorisopsykiatrian kohderyhmäksi 13-17-vuotiaat. Nuoruudessa etsitään omia arvoja, päämääriä ja paikkaa yhteiskunnassa. Tämä ei aina ole ihan helppoa ja nuori voi kohdata ahdistusta, suorituspainetta ja yksinäisyyttä. Mielenterveyden kannalta olisi tärkeää ettei nuori jäisi tässä vaiheessa yksin. (Djupsund 2010, 29.)

4.2. Syrjäytyminen

Merkittävä nuorten mielenterveysongelmien syy ja seuraus on syrjäytyminen. Syrjäytymisestä puhutaan kun nuoren siteet yhteisöön heikkenevät merkityksellisesti. Tunnusmerkkejä tällaiselle tilanteelle ovat esimerkiksi työn, perheen ja ystävien menettäminen, päihde- ja mielenterveysongelmat, elämänhallinnan menetys sekä ongelmien kasautuminen. (Kettunen 2009, 53.)

Syrjäytymisen merkkejä ovat muun muassa arvottomuuden tunne, elämänilon väheneminen, epäsiisteys, ihmissuhteiden puute, innostuksen puute, passivoituminen, piittaamattomuus normeista ja muista ihmisistä, sitoutumisen vaikeus, tarkoituksettomuuden tunne, voimattomuuden tunne, välinpitämättömyys sekä yksinäisyyden kokemus (Syrjäytymisen ehkäisy ja vähentäminen -työryhmä 2009). Osa nuorista ovat myös elämishakuisempia kuin muut. Näillä nuorilla on suurempi riski ajautua hankkimaan elämyksiä laittomin keinoin, koska nyky-yhteiskunta tarjoaa huonosti laillisia elämyksiä, varsinkin nuorille. Hyväksytyjä elämyksiä tarjoamalla pystytään pitämään nuoret poissa laittomista elämyksistä. (Kettunen 2009, 66.)

4.2.1. Syrjäytymisen syyt

Sitran (2011) mukaan vuonna 2010 Suomessa oli jopa 50 000 15-29-vuotiasta syrjäytynyttä, mikä on noin 5 % tästä ikäryhmästä. Nuorten syrjäytyminen lähtee usein prosessiluonteisesti ongelmista kotona ja/tai koulussa jatkuen koulun keskeyttämisen kautta heikkoon työmarkkina-asemaan ja sen kautta taloudellisiin ongelmiin. Pahimmassa tilanteessa mukaan tulevat elämänhallinnan ongelmat, päihde- ja mielenterveysongelmat ja rikollisuus.

Syrjäytymiseen voi johtaa voimavarojen eli resurssien (aineelliset, psyykkiset, sosiaaliset) puute tai kyvyttömyys tunnistaa ja hyödyntää näitä resursseja. Tämä voi johtaa kierteeseen jossa yksilö ei pysty vastaamaan ympäristön haasteisiin mikä usein joh-

taa negatiivisen palautteen saamiseen ja tätä myötä epäonnistumisen kokemuksiin ja uskon menetykseen omiin taitoihin mikä taas vähentää aktiivista toimintaa. Muut alkavat huolehtia syrjäytyneen asioista mikä vahvistaa passiivista, muista riippuvaista roolia ja heikentää itsearvostusta. (Kettunen 2009, 54.) Syrjäytymiselle altistavia tekijöitä ovat myös maahanmuuton tai köyhyyden tuoma erillisyyden kokemus, vanhemman päihde- tai mielenterveysongelmat tai poikkeuksellisen ankara kasvatus. Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa läheiset lämpimät ihmissuhteet kasvuympäristöissä tai onnistuminen koulunkäynnissä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012.)

4.2.2. Syrjäytyneen kuntoutus

Syrjäytymisessä on kyse psykososiaalisen toimintakyvyn heikkenemisestä. Ihmisen psyykinen- ja sosiaalinen toimintakyky nähdään liittyvän niin tiiviisti toisiinsa, että usein käytetään käsitettä psykososiaalinen toimintakyky, joka käsittää muun muassa itsearvostuksen, mielialan, voimavarat, suhteet omaisiin ja ystäviin, osallistumisen ja sosiaaliset taidot. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 3.) Psykososiaalista toimintakykyä tukemalla autetaan nuorta omien voimavarojen tunnistamisessa ja lisäämisessä, arjessa selviytymisessä sekä sosiaalisten verkostojen aktivoinnissa. Myös mielen- terveys- ja päihdeongelmien hoidossa sekä muissa elämänmuutoksissa tukeminen on osana kuntoutusta. (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 90.) Opinnäytetyössä suunnitellussa interventiossa on kyse nimenomaan psykososiaalisen toimintakyvyn vahvistamisesta.

5 Kuntoutusmenetelmänä luonto

Jo lääketieteen isä Hippokrates on sanonut, että luonto parantaa sairaudet. Koko keho-mieli-henki –kokonaisuus on yhteydessä luontoon. Alkuperäinen identiteettimme on ollut ja on syvässä yhteydessä luontoon ja on harmoni- amme ja hyvinvointimme ydin. (Wahlström 2008, 1.)

Luonnon vaikutukset hyvinvointiin eivät ole uusi asia, ei arkielämässä eikä tutkimuksissa. Suomessa luonnon käyttö ammattimaisesti terveyden edistämässä ja hoidossa on vielä niin sanotusti lapsen kengissä verrattuna moniin muihin maihin. Täälläkin esimerkiksi kansainvälinen Green Care –yhteisö työskentelee ahkerasti asian tunnettuuden edistämiseksi.

5.1. Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luontoterapian suomalaisen ”gurun” Kalevi Korpelan (2007, 364) mukaan luontoympäristöt vaikuttavat stressiä elvyttävästi, mikä näkyy fyysisissä toiminnoissa, tunteissa ja käyttäytymisessä. Myös useita kirjoja mielen ja luonnon yhteydestä kirjoittaneen Kirsi Salosen (2010, 53) mukaan erityisesti luonnossa on mahdollista saavuttaa tasapainoinen mielen tila, johon liittyy turvallisuus, usko omiin kykyihin, hyväksytyksi tuleminen, onnellisuus ja tyytyväisyys. Totut roolit sekä rajoittavat tai liian kuormittavat sosiaaliset odotukset vähenevät tai niiden merkitys poistuu. (Salonen 2005, 72.) Opinnäytetyön perustana olevan interventiosuunnitelman tavoitteet ovat voimakkaasti yhteneväisiä Salosen (2010, 61) määrittelemiin elvyttävän, vahvistavan ja selkiinnyttävän luontokokemuksen vaikutuksiin. Näitä vaikutuksia ovat muun muassa itsetunnon koheneminen, uudet näkökulmat ja oman arvomaailman löytyminen. Luontokokemus myös virkistää, kohentaa mielialaa, lisää jaksamista, rauhoittaa ja rentouttaa, mikä johtaa stressitilan helpottumiseen ja psyykkisen kuormituksen kevenemiseen.

Riitta Wahlström (2008, 8-9) kokoaa yhteen lukuisten tutkimusten tuloksia luonnon hyvinvointivaikutuksista. Luonnossa ja metsässä käyskentely ja oleilu helpottaa lievää ja keskivaikeaa masennusta sekä vähentää kielteisiä ja vihamielisiä tunteita. Positiivisten vaikutusten syntyä ei välttämättä tarvitse edes mennä ulos luontoon. Viherkasvit ja luontokuvat toimitiloissa ja sairaalahuoneissa vähentävät kielteisyyttä, erimielisyyksiä ja stressiä. Tutkimuksissa on saatu myös tuloksia päihteiden käytön

väheneemisestä. Rentoutta, hyvänolon tunnetta ja itsetunnon vahvistumista aikaan saavat myös puutarhan hoito ja toiminta eläinten kanssa.

Ihmiset kokevat olevansa myös fyysisesti terveempiä kun heillä on riittävästi luontoympäristöä asuinalueellaan. Näillä alueilla asuvat ihmiset elävät pidempään. (Salonen 2010, 25.) Japanilaisen tutkimuksen mukaan metsässä oleskelu parantaa immuunipuolustusjärjestelmää ja vähentää stressihormonien eritystä, alentaa verenpainetta ja verensokeria sekä tasapainottaa autonomisen hermoston toimintaa lisäämällä parasympaattisen hermoston aktiiviteettia ja vähentämällä sympaattisen hermoston aktiiviteettia. Vaikutukset säilyvät viikosta kuukauteen jo päivän kestäneen metsäretken jälkeen. (Jääskeläisen ja Tulkin 2012, 30 mukaan Qing Li 2011.)

5.2. Green Care

Luonnossa olen enemmän elossa. Kun liikun metsässä ja koen sen tuoksut, värit, äänet ja hiljaisuuden, se virkistää ja antaa minulle voimaa, jota en muualta saa. -Taina Pajunen, Green Care yritys Puuristellan asiakas. (Haapamatti 2011.)

Green Carella tarkoitetaan luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyviä hoiva-, kuntoutus- ja hyvinvointipalveluja, joilla halutaan parantaa asiakkaan elämänlaatua. Green Care menetelmien kaikissa muodoissa painottuvat hyödyt haasteellisissa elämäntilanteissa oleville tai sosiaalisesti syrjäytyneille ihmisille. Menetelmiä voi käyttää yksilöllisten terapeuttisten kuntoutustavoitteiden saavuttamiseksi edistämällä yksilön sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Sosiaalisen kuntoutuksen puitteissa menetelmiä käytetään elämänhallinnan lisäämiseen, arjen taitojen oppimiseen sekä yhteisöihin kiinnittymisen tukena. (Tulkki 2012, 15.)

Green Care prosessissa luonto ympäristönä nähdään terapeuttisena. Toimiminen luonnossa ja luonnon kanssa tai luonnon hyväksi voi vielä lisätä tavoitteellisen intervention vaikutusta. Ympäristön lisäksi luonto voi olla myös toiminnan kohde tai

väline, esimerkiksi ihmisen tehdessä luonnonsuojelutyötä. Yhteisössä tapahtuva toiminta mahdollistaa yksilön toimijuuden vahvistumisen, mikä johtaa yksilön omaan toimintaan ja elämänsäkuun liittyvien uusien valinnan mahdollisuuksien lisääntymiseen ja vahvistumiseen. (Tulkki 2012, 22, 24)

Green Care toiminta myös luo runsaasti mahdollisuuksia kehittää uutta hyvinvointipalveluihin liittyvää innovatiivista elinkeinotoimintaa ja yrittäjyyttä (Tulkki 2012, 24). Sosiaali- ja terveydenhuollon piirissä on tarvetta uusille ennaltaehkäiseville palveluille, joiden tuotekehittämisessä ja konseptoinnissa Green Care -menetelmillä on todennäköisesti paljonkin annettavaa (Jääskeläinen & Tulkki 2012, 35). Luontoperustainen yritystoiminta voidaan lukea niin sanotuksi Social Enterprise:ksi. Tällainen yhteiskunnallinen yrittäjyys tähtää taloudellisen kannattavuuden lisäksi myös arvopohjaiseen, yhteisölliseen vaikuttamiseen. Parhaimmillaan yhteiskunnallinen liiketoiminta yhdistää innovatiivisesti taloudellista, sosiaalista ja ekologista vastuuta. (Yhteiskunnallinen Yritys) Green Care menetelmien käyttö sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa on vielä marginaalista ja tuntemus vähäistä alan ammattilaisten sekä ostopäätöksiä tekevien tahojen keskuudessa. Suomessa hyviä esimerkkejä menetelmien käytöstä ja sovellettavuudesta löytyy ainakin lastensuojelun sijaishuollon palveluissa ja hoivapalvelujen tuottamisessa. Haastavaa, mutta merkityksellistä on Green Care kuntoutuksen saaminen osaksi terveydenhuoltojärjestelmää ja esimerkiksi Kelan tukia. (Jääskeläinen & Tulkki 2012, 34-35.)

5.3. Elämyspedagogiikka

Elämyspedagogiikan voisi määritellä samaan tapaan kuin Hemingway rakkauden: ”siitä ei pidä puhua, sillä samalla sen lumous katoaa. Toisin sanoen tiedämme sen olevan hyvä, koska siltä tuntuu – ja siinä kaikki”.
(Telemäki 1998, 41.)

Elämyspedagogiikassa yksilöille pyritään tarjoamaan kokonaisvaltaisia kokemuksia ja haasteita joiden kohtaaminen ja voittaminen mahdollistavat oppimisen ja kehittymisen. Useimmiten oppimisympäristönä on luonto, jossa esimerkiksi patikoidaan,

melontaan tai kiipeillään. Myös taiteeseen tai draamaan liittyvät toiminnot voivat tarjota antoisia elämyksiä. Ryhmä on merkittävä elementti, jonka kautta yksilö voi peilata omaa toimintaansa. Voimaantumisen ja tunne itsensä voittamisesta antaa uskoa elämän haasteista selviytymiseen. (Outward Bound Finland, Elämyspedagogiikka 2014.)

Terapeuttista elämyspedagogisessa toiminnassa on, että se aktivoi itsetuntemuksen, itseluottamuksen, oma-aloitteisuuden sekä yhteistyön kasvua. Myös mahdollisuudella omien rajojen siirtämiseen on merkitystä. Herääminen ympäristötietoisuuteen ja vastuuseen luonnosta, kanssa ihmisistä ja yhteisöstä ovat koko yhteiskunnan kannalta tärkeitä päämääriä. (Outward Bound 2005.) Elämyseskeiset toiminnot ovat omiaan tukemaan syrjäytyneitä ja syrjäytymisuhan alla olevien nuorten kasvua elämänhallintaan sekä aktivoida heitä yhteiskunnalliseen toimintaan, osallistumiseen ja itsensä kehittämiseen (Hämäläinen 1998, 149, 164).

5.3.1. Outward Bound

Elämyskasvatus on tietoisista pyrkimystä laittaa nuori yksin tai ryhmässä miettimään, elämyspedagogiikan kautta saatujen kokemusten ja tunteiden kautta, oman elämänsä tai yhteisönsä ongelmia ja haasteita ja etsimään vastausta niihin. (Kiiski 1998, 109.)

Modernin elämyspedagogiikan kehittäjänä ja Outward Bound liikkeen isänä tunnetaan saksalaissyntyinen reformipedagogi Kurt Hahn (1886–1974). Jo 1900-luvun alkupuolella Hahn piti yhteiskunnallista tilaa kyvyttömänä tukemaan nuorten positiivista kehitystä. Nuorison sosiaalisia sairauksia hänen silmissään olivat muun muassa liikkumisen liika helpottuminen, aloitteellisuuden ja yritteliäisyyden väheneminen, muistin ja mielikuvituksen heikkeneminen, käden taitojen unohtuminen sekä itsekurin rappeutuminen. (Outward Bound Finland, Historia 2014.)

Hahnin kehittämä elämyspedagogisen menetelmä muodostui fyysisestä harjoittelusta, projektista, retkestä ja pelastuskoulutuksesta. Fyysisen harjoittelun tarkoitus oli kasvattaa rohkeutta, kuntoa ja kestävyyttä. Projekti opetti suunnittelemaan ja orga-

nisoimaan sekä tekemään käsillä. Retki harjaannutti sitkeyttä tavoitteisiin pyrkimisessä, päättäväisyyttä, huolellisuutta ja hermojen hallintaa. Pelastuskoulutuksessa opittiin arvioimaan riskejä ja ottamaan vastuuta muista. (Telemäki 1998, 14-15)

Outward Bound -kurssit perustuvat Hahnilaiseen, kokemukselliseen pedagogiikkaan, jossa liikutaan aiemmin tuntemattomilla alueilla. Epävarmalla alueella liikkuesssa ei voi turvautua vanhoihin rutiineihin, joten on löydettävä uusia toimintamalleja pystyäkseen tuntemaan ja hallitsemaan tilanteita. Kurssiin on tarkoituksena sisältyä koho-kohtia, huippuelämyksiä, jännitteitä, pettymyksiä, fyysistä räsitystä ja psyykkistä reflektiota sekä aina myös tavoitteen saavuttamiseen liittyvää syvää tyydytyksen ja tyytyväisyyden tunnetta. Tavoitteena on, että kurssin jälkeen nuori ymmärtää itseään paremmin, on kehittynyt päätöksenteko- ja ongelmanratkaisutaidoissa, on taitavampi toimimaan yhteistyössä, kehittää henkilökohtaisia arvoja, havaitsee herkemmin toisten tarpeet ja ottaa vastuuta luonnon säilymisestä ja suojelusta. (Telemäki & Bowles 2001, 55) Kurssien kohderyhmä on perinteisimmin nuoret, joita yhdistää erilaiset ongelmat kuten rikollisuus, päihteiden käyttö, koulupinnaaminen tai mielen-terveysongelmat. Tällaisten nuorten kanssa toteutetuissa Outward Bound prosesseissa on saatu hyviä tuloksia: nuorten elämäntilanne on parantunut, he ovat löytäneet uusia ystäviä ja harrastuksia tai jopa uuden ammatin. (Telemäki & Bowles 2001, Yhteenveto.) Vuodesta 1941 Outward Bound kurssit ovat levinneet yli 30 maahan ja yli 50 kouluun (Outward Bound Finland, Historia 2014).

1997 julkaistu tutkimus kokoaa 96 vuosina 1968-1994 julkaistua selvitystä Outward Bound ohjelmista. Selvitysten mukaan ohjelma paransi selvästi nuorten vuorovaikutustaitoja, vahvisti johtajuutta ja persoonallista vahvuutta, vaikutti myönteisesti nuorten riippumattomuuteen, itsekontrolliin, itsensä tuntemiseen, itsevarmuuteen ja kykyyn tehdä päätöksiä. (Telemäen ja Bowlesin mukaan Boss 1999, 44.) Vaikka nuorelle asetetankin haasteita ja vaatimuksia, ne mitoitetaan kykyjen ja pystyvyyden mukaan. Vaikeuksia ei tuoda ohjelmaan karaisun, saati sitten rankaisun vuoksi. Tarkoitus on, että ihminen huomaa selviytyvänsä tehtävistä ja tilanteista joihin ei aiemmin uskonut pystyvänsä. (Telemäki & Bowles 2001, 24.) Tämä tulee ottaa huomioon

kun suunnittelee toimintoja ja niiden muokattavuutta ryhmälle ja yksilöille sopivaksi. On hyvä pitää huolta myös siitä, että toiminta on muokattavissa haastavammaksi.

5.3.2. Muita elämyspedagogiikkaa toteuttavia organisaatioita

Myös muissa organisaatioissa toteutetaan elämyspedagogisia menetelmiä. Würzburgin evankelisen kirkon erityisnuorisotyössä on vuodesta 1995 lähtien toteutettu koetilua erittäin vaikeiden nuorten kanssa. Vuoden mittaiseen ohjelmaan kuuluu valmisteluvaihe lääkärintesteineen, maatilalla tapahtuva intensiivijakso sekä integraatiovaihe, jossa pyritään sulauttamaan nuori osaksi yhteiskuntaa. Maatilalla päivän toimintoihin kuuluu muun muassa rakennusten lämmitystä puu-uuneilla, veden haku kaivosta, ruuanlaittoa, kalastusta, polttopuiden tekoa, siivousta, musisointia, luovaa ilmaisua ja soutu- ja patikkaretkiä. Positiiviset kokemukset laajentavat elämämpiiriä ja ovat eduksi sosiaalis-emotionaalille kehitykselle. Eräässä ohjelman raportissa kuvattiin ohjelman tuloksellisuutta seuraavasti. Ohjelman kuluessa 85% 120 nuoresta kykeni muodostamaan toimivan suhteen ohjaajaan ja emotionaalinen tasapaino parani merkittävästi. 50% nuorista suhtautui itseen ja elämään positiivisemmin ohjelman jälkeen ja ¼ kertoi elämään liittyvien käytännön valmiuksien parantuneen. Raportin nuoria leimasivat aggressiivisuus, depressiot, impulsiivisuus, tunnekylläisyys, tottelemattomuus ja kriminaalinen käyttäytyminen. Mukana oli laitossijoitettuja, uusintarikollisia, päihdeongelmaisia ja prostituoituja. (Telemäki & Bowles 2001, 64-69.)

Edinburghin herttuan palkintojärjestelmä (The Duke of Edinburgh's Award Scheme) on kansainvälinen elämyspedagogiikkaa toteuttava organisaatio, jonka ohjelmaan osallistuu vuosittain 450 000 14-25-vuotiasta nuorta ympäri maailmaa. Ohjelman tarkoituksena on sytyttää nuorissa innostus, kehittää kiinnostusta ihmisiä, ympäristöä ja yhteisöä kohtaan sekä tarjota heille kokemuksia joiden kautta on mahdollista löytää itsensä, oppia ilmaisemaan itseään, nauttia elämästä, luoda identiteettiä, muodostaa arvoja sekä kehittää luovuutta ja yritteliäisyyttä. Suuri osa osallistujista ovat riskin alla olevia nuoria. Tulokset ohjelman vaikuttavuudesta ovat olleet hyviä ja

vaikutus pitkäaikaista. Kyselyissä on tullut esille, että nuoret pitävät merkittävimpana vaikuttavana tekijänä ohjelman tarjoamia haasteita. Tärkeitä kokemuksia ovat onnistuminen ja tavoitteen saavuttaminen. Merkittävimmät muutokset on koettu itsetunnon ja itseluottamuksen kasvussa. (Telemäki & Bowles 2001, 71-82.)

5.5. Wilderness Therapy

Wilderness Therapy (suom. Erämaaterapia) kehittyi 1950-1960-luvuilla Outward Bound malliin perustuen riskialttiiden nuorten kuntoutusmuodoksi. Nämä nuoret olivat erityisen herkkiä erilaisille ongelmille, kuten huumeiden käyttö, tunnemaailman ongelmat, ongelmat koulussa, käyttäytymisongelmat ja rikollisuus. Usein tällaiset nuoret ovat varautuneita perinteistä terapiaa kohtaan. Siinä heiltä odotetaan puhumista sekä ajatusten ja tunteiden jakamista, mikä voi tuntua epämukavalta. Erämaaterapia tarjoaa vaihtoehdon perinteiselle ”terapiahuone –terapialle”. Uusi ympäristö voi mahdollistaa spontaania avautumista. (Hill N. 2007, 139-140.)

Erämaaterapia on kokemuksellista ja perustuu toiminnallisiin metodeihin. Wilderness therapy -ohjelman tarkoitus on erottaa nuoret negatiivisista vaikutteista ja viedä heidät turvalliseen, kasvua tukevaan ympäristöön. Siellä heitä rohkaistaan, haastetaan ja annetaan mahdollisuuksia tarpeellisiin ja merkityksellisiin toimintoihin.

Wilderness Therapy ohjelmat ovat edelleen laajalti käytössä erityisesti Pohjois-Amerikassa. Yhdysvalloissa on ainakin 26 ammattimaisesti toteutettavaa erämaaterapia ohjelmaa, jotka tarjoavat lisensoituja palveluita nuorille. Toiminnot sisältävät yleensä mm. alkukantaista asumista, ulkoilua, strukturoidun päiväohjelman, ryhmäytymistä, haasteellisuutta ja retkeilyä. Käyttäytymisen muutos perustuu ympäristölliseen ja sosiaaliseen voimaantumiseen. (Conner 2007.)

Davis-Berman & Berman (1989, 271-273) kokoavat yhteen useita 70-luvulla tehtyjä tutkimuksia koskien erämaaterapiaa psykiatrian avohoidossa olevien nuorten kuntoutuksen työkaluna. Nuorten taustalla oli muun muassa ihmissuhde- ja perheon-

gelmia, masennusta sekä vihan ja impulsiivisuuden hallinnan vaikeutta. Erämaaterapia ohjelmien seurauksena kehitystä tapahtui psykiatrisessa sairaalahoidossa olevien nuorten itsetunnessa, itsetuntemuksessa, itsetietoisuudessa, muiden hyväksymisessä, fyysisessä minäkuvassa ja itsekontrollissa.

Eräässä tutkimuksessa 23 13-18-vuotiasta nuorta osallistui neljälle kymmenen päivän eräterapiaretkelle. Ohjaajina toimivat mielenterveystyön ammattilaiset ja retkillä toteutettiin päivittäin ryhmäterapiaa sekä yksilöterapiaa tarvittaessa. Alku- ja loppumittauksissa arvioitiin hallinnan tunnetta, pystyvyyden tunnetta, itsetuntoa ja käytöshäiriöitä. Ennen retkiä toteutettiin kaksi orientaatiotapaamista joissa alkutestaus-ten lisäksi täytettiin suostumuslomakkeita, tehtiin tarvelistaa sekä määriteltiin tavoitteita. Retken ohjelmaan kuului erätaitojen opettelua, ryhmäytymistä sekä itsetuntoa ja -luottamusta kasvattavia aktiviteetteja. Kaksi viikkoa retken jälkeen tapahtuvassa jälkitapaamisessa tehtiin loppumittaukset sekä jaettiin tunnelmia ja mahdollisia muutoksia. Tuloksissa ilmeni merkittävää kehitystä kaikilla mitattavilla alueilla. (Davis-Berman & Berman 1989, 271-273.) Kyseinen tutkimusasetelma mukailee paljon omaa ajatustani Päämaja -interventiosta.

Englannissa vuonna 2010 toteutetussa mielenterveyskuntoutujien Discovery Quest -projektissa hyödynnettiin Green exercise ja Wilderness -terapiaa. Projektin tulokset arvioitiin Essexin yliopiston toimesta ja päätuloksena oli mittaustuloksissa osallistujilla havaittu merkittävästi parantunut yleinen hyvinvointi, itsetunto sekä kohentunut mieliala. Lisäksi laadullisen aineiston pohjalta saadut arviot tukivat mittaustuloksia. (Tulki 2012, 19.)

5.6. Voimaantuminen

Ihmiset kuvaavat usein luonnossa olemisen jälkeen olon olevan voimaantunut. Voimaantumisen englanninkielinen termi on *empowerment*, joka liittyy elämänhallin-

taan, toimintavalmiuksien ja toimintakykyisyyden saavuttamiseen, voimavarojen löytymiseen ja asioiden mahdollistamiseen (Siitonen 1999, 83). Siitosen (1999, 80) mukaan voimaantuminen johtaa sitoutumiseen ja sitä myöten aktiiviseen ja vastuulliseen toimintaan.

Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään vapaaehtoisesti, eikä häntä voida voimaannuttaa pakolla. Tärkeää voimaantumisprosessissa on kuitenkin kannustava palaute ja reflektiivinen vuorovaikutus. (Siitonen 1999, 86–88.) Kun tuntemuksia kokemuksista/elämyksistä voi jakaa ja käsitellä ryhmässä ja löytää niille yhteistä kieltä, lisää se kuntoutuksen vaikuttavuutta (Salonen 2005, 72–73). Muita kuuntelemalla ja ryhmässä asioita käsittelemällä myös omat ajatukset ja asiat selkeytyvät (Djupsund 2010, 43). Reflektion myötä voi huomata kokemusten merkityksen ja yhteyden omaan arkeen. (Kettunen ym. 2009, 32.)

Sisäiseen voiman tunteeseen liittyy vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, ilmapiiri ja myönteisyys. Tämä tunne voi syntyä itsearvostusta ja –luottamusta sekä rohkeutta lisäävien onnistumisen kokemusten myötä. (Siitonen 1999, 68–69.) Voimaantuminen näkyy ihmisessä toiveikkuutena tulevaisuuden suhteen, kyynä asettaa itselleen päämääriä sekä hallinnan tunteena oman elämän muutosprosessissa. (Siitonen 1999, 130.) Sisäinen voimaantuminen edellyttää myös omien arvojen löytämistä ja mahdollisuutta toimia niiden mukaisesti. Jos omat arvot ja toiminta ovat ristiriidassa keskenään, se aiheuttaa vaikeuksia toimimiselle. Jos omat arvot ovat osittain tai kokonaan tiedostamattomia, niitä on hankalampi toteuttaa ja oma toiminta voi olla helpommin niiden kanssa ristiriidassa. Siksi arvojen pohtiminen voi lisätä hyvinvointia ja kirkastaa elämän suuntaa. (Vahvistamo, Tunne itsesi, Arvot.) Kuntoutumisprosessissa merkittävä voimaantumista edistävä tekijä on myös asiakkaan oma, merkityksellinen ja realistinen, arvojen ja tarpeiden mukainen tavoite. Jo prosessin alussa asetetut tavoitteet mahdollistavat kuntoutumiseen motivoitumisen ja sitoutumisen. (Kettunen 2009, 22.)

6 Toimintaterapian teoreettiset lähtökohdat

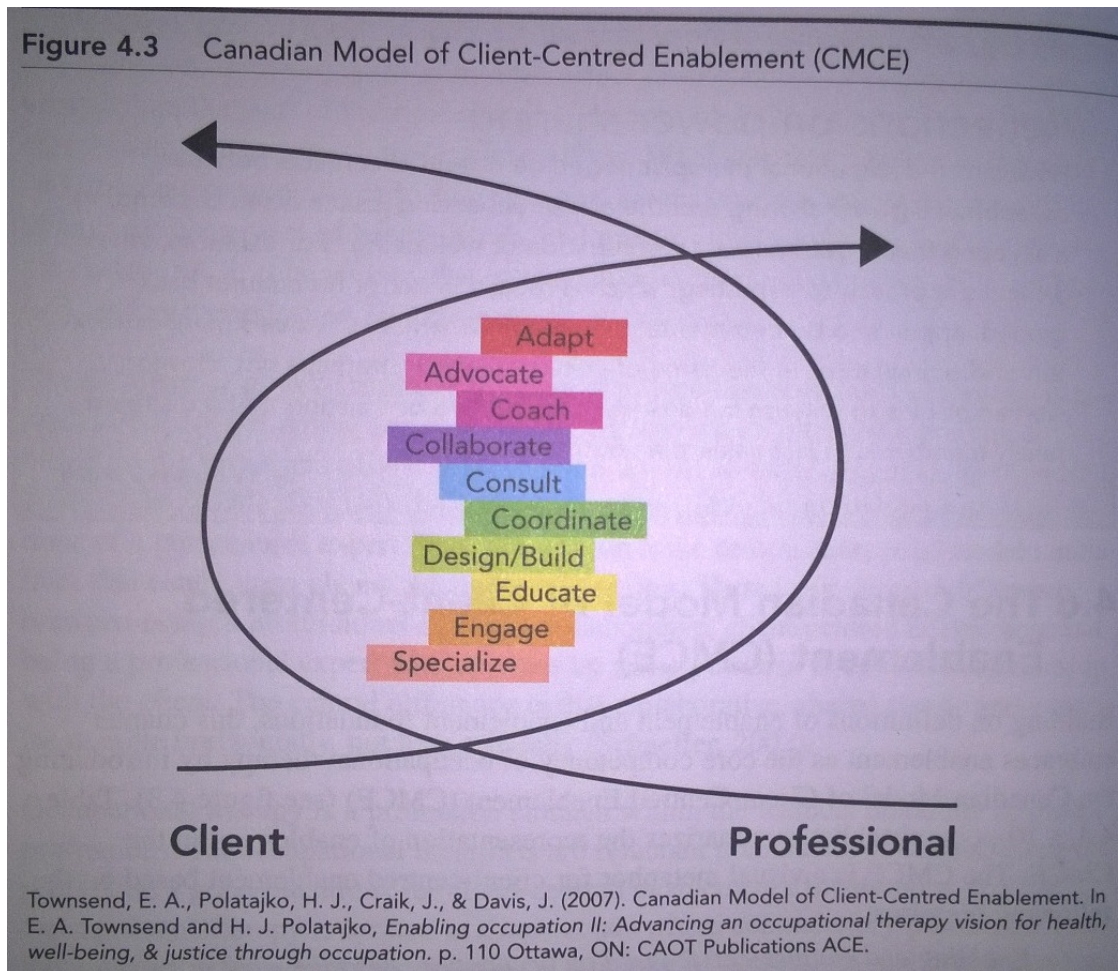
Teoreettiset mallit auttavat toimintaterapeutteja perustelemaan toimensa asiakkaalle ja tämän läheisille sekä muulle hoitohenkilökunnalle (Hautalan, Hämäläisen, Mäkelän ja Rusi-Pyykösen 2011, 207 mukaan Melton ym. 2009). Malleista löytyy teoriaan perustuvia välineitä arviointiin, tavoitteiden asettamiseen ja terapian suunnitteluun (Hautalan ym. 2011, 207 mukaan Kielhofner 2009). Mallit ovat myös perusta, jolle rakentaa tietotaitoa ja kokemusta joiden avulla toteuttaa laadukasta, asiakkaan tarpeisiin vastaavaa terapiaa. Työssä käytän Kanadalaisista mallia asiakaslähtöisestä mahdollistamisesta (Canadian Model of Client Centered Enablement, CMCE) joka perustuu toimintaterapiassa keskeiseen Kanadalaiseen toiminnallisuuden ja sitoutumisen malliin (Canadian Model of Occupational Performance and Engagement, CMOP-E). (Hautala ym. 2011, 207-209, 218.)

6.1. Toiminta ja toiminnan merkitys

Kanadalaisen näkökulman mukaan toiminta koostuu jokapäiväisistä toiminnoista ja tehtävistä, joille yksilö sekä kulttuuri antavat arvon ja merkityksen. Se on kaikkea, millä ihminen täyttää päiväänsä; itsestä huolehtiminen, vapaa-aika ja osallisuus ympäröivään yhteiskuntaan sosiaalisesti ja taloudellisesti. (CAOT 1997, 34.) CMOP-E malli määrittelee toiminnan toiminnallisuuden ja toimintaan sitoutumisen kautta. Toiminnallisuudella tarkoitetaan ihmisen, ympäristön ja toiminnan dynaamista vuorovaikutusta. Toimintaan sitoutuminen on osallistumista, itsensä likoon laittamista ja oman ajan täyttämistä mielekkäällä toiminnalla. Toimintaan sitoutumiseen liittyvät myös asiakkaan roolit, tyytyväisyys, identiteetti, kehitys, suorituskyky, voimavarat ja historia. Juuri toimintaan sitoutumisen osatekijät ovat keskeisiä kehityksen alla olevassa interventiossa. Toiminta mahdollistaa myös yhteiskuntaan osallistumisen sekä oman merkityksellisyyden löytymisen. (Hautalan ym. 2011, 208-211 mukaan Polatajko, Davis ym. 2007) Juuri näiden seikkojen puuttuminen elämästä johtaa usein syrjäytymisen polulle.

6.2. Toimintaterapeutin keinot toiminnan mahdollistamiseen

Toiminnan mahdollistaminen on toimintaterapeutin työn ydin. Asiakaskeskeisestä mahdollistamisesta puhuttaessa kyse on yhteistyö suhteesta terapeutin ja asiakkaan välillä. Tässä yhteistyössä positiivisen muutoksen aikaansaamiseksi toimintaterapeutti käyttää erityisiä mahdollistamisen taitojaan, jotka löytyvät CMCE mallin keskiöstä (Kuvio 3.). (Townsend & Polatajko 2007, 109.) Opinnäyte kertoo kuinka näiden taitojen avulla terapeutti voi vahvistaa luonnossa toteutettavan intervention terapeuttisia vaikutuksia. Toimintaterapeutin mahdollistamisen taidot perustuvat arvoihin, yhteistyöhön, monimuotoisuuteen ja näkemykseen muutoksen mahdollisuuteen yksilössä. Yhdistelemällä taitoja dynaamisesti, toimintaterapeutti luo jokaiselle asiakkaalle sopivan mahdollistamisen ilmapiirin. Tässä vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi asiakkaan omat vahvuudet ja heikkoudet, ympäristön mahdollistavat ja rajoittavat tekijät sekä toimintaterapeutin omat koulutuksen ja kokemuksen aikaansaamat vahvuudet. (Townsend & Polatajko 2007, 112-116.)



Kuvio 3. Kanadalainen malli asiakaslähtöisestä mahdollistamisesta (Townsend & Polatajko 2007)

Mukauttaminen (Adapt)

Mukauttamalla terapeutti tekee terapiasta sopivan jokaiseen yksilölliseen tilanteeseen ottaen huomioon asiakkaan ja ympäristön fyysiset, psyykkiset, kognitiiviset, sosiaaliset, ja taloudelliset tekijät. Mukauttaminen liittyy toimintaterapeutin perustaitoon, jonka avulla hän pilkkoo toiminnan pienempiin haasteisiin niin, että asiakkaan on mahdollista saavuttaa tavoitteet ilman musertavaa epätoivoa. Tätä edellyttää hyvä toiminnan analyysi ja osiin pilkkominen. (Townsend & Polatajko 2007, 116-117.)

Puolestapuhuminen (Advocate)

Puolestapuhumisen taito pohjautuu toimintaterapeutin kutsumukseen työskennellä tasapuolisen terveyden, hyvinvoinnin ja oikeudenmukaisuuden eteen. Puolestapuhuminen on puhumista, väittelyä, vetoamista, uusien kriittisten näkökulmien ja mahdollisuuksien esiintuomista. Usein tämä suuntautuu yhteiskunnan eri tasojen päättäjille. Toimintaterapeutti voi esimerkiksi vedota kouluun yhdenvertaisten oppimismahdollisuuksien saavuttamiseksi. Toisinaan ammattikunta voi pyrkiä vaikuttamaan myös lainsäädäntöön asti. (Townsend & Polatajko 2007, 117-118.) Puolestapuhumisen kohdalla voidaan ehkä mainita muihin ammattikuntiin vaikuttaminen. Esimerkkinä tästä on kuntouttavan työotteen leviäminen sairaanhoito henkilökunnan piirissä.

Valmentaminen (Coach)

Toimintaterapeutin rooliin valmentajana liittyy voimakkaasti motivoiminen, mentoiminti, rohkaiseminen ja sitouttaminen. Käytännössä tämä tarkoittaa usein keskustellevaa toimintaa ja neuvomista kokemusten kautta. Asiakslähtöisyys näyttäytyy valmentamisessa voimakkaasti tavoitteenasettelussa. Valmentajan roolissa toimintaterapeutti rohkaisee asiakasta tarpeeksi haasteellisten, mutta realististen tavoitteiden asettamisessa sekä tukee ja antaa palautetta matkalla kohti tavoitteiden saavuttamista. Ennen tavoitteiden asettamista toimintaterapeutti auttaa asiakasta itsearvioinnissa koskien omia vahvuuksia, voimavaroja ja haasteita. Valmentaminen voi koskea myös asiakkaan lähipiiriä. Perhettä ja esimerkiksi koulun henkilökuntaa tulee valmentaa parhaan mahdollisen tuen antamisessa asiakkaan kuntoutumisen edistämiseksi. (Townsend & Polatajko 2007, 119.)

Yhteistyö (Collaborate)

Yhteistyö on kiistämättä asiakaslähtöisen terapian perusta. Yhteistyössä käytetään kaikkien osapuolten vahvuuksia yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Empatiaan, epäitsekkyyteen, luottamukseen ja luovaan kommunikaatioon perustuvan yhteistyön tulos on suurempi kuin yksilöiden panosten summa (Townsendin & Polatajkon 2007, 120 mukaan Linden 2003.) Vaikka toimintaterapeutti onkin alansa ammattilainen ja asiantuntija, yhteistyö asiakkaan kanssa ei ole hierarkista vaan horisontaalista (Town-

sendin & Polatajkon 2007, 119 mukaan Schaffer 2002) Tämä taito vaatii toimintaterapeutilta kykyä kuunnella, kommunikoida, neuvotella sekä osoittaa kunnioitusta ja luottamusta. Yhteistyöstä puhuttaessa ei tarkoiteta vain suhdetta terapeutin ja asiakkaan välillä, toimintaterapeutin tulee tehdä yhteistyötä myös asiakkaan lähipiiriin sekä muiden ammattialojen kanssa. (Townsend & Polatajko 2007, 119-120.)

Neuvottelu ja konsultointi (Consult)

Toimintaterapeutin ei tarvitse olla kaikkivoipa asiakkaan ongelmien ratkaisemiseksi. Hyvä muiden alojen harjoittajista, järjestöistä, yrityksistä, sekä yhteiskunnan toimielimistä koostuva verkosto on arvokas lisä toimintaterapeutin työssä. Tästä verkostosta löytyy tarvittaessa lisätietoa, uusia näkökulmia ja suosituksia, joita yhdistelemällä ongelmat ja haasteet voivat muotoutua uudelleen ja selvitä helpommin. (Townsend & Polatajko 2007, 121.) Ammattimaisuuteen kuuluu myös huomata, että jossain tilanteissa asiakas ei hyödykään parhaiten toimintaterapiasta tai että itseltä ei löydy tarpeeksi osaamista kyseisessä tilanteessa. Tällöin asiakas on hyvä ohjata asiakas muiden palvelujen piiriin. (Hautala ym. 2011, 224-225.)

Koordinointi (Coordinate)

Toimintaterapeutin tulee hahmottaa kokonaisuus, johon liittyy lukuisia asioita kuten asiakkaan arvioinnista saatu tieto, ympäristö, muut ihmiset ja palvelut, resurssit (taloudelliset, ajalliset, henkilö-), verkostot, suunnitelmat, tehtävät ja dokumentointi. Tätä kokonaisuutta voidaan kuvata käsitteellä asiakkaan kuntoutusprosessi. Koordinoimalla eri tietoja, tahoja ja resursseja toimintaterapeutti muokkaa tästä prosessista asiakkaalle mahdollisimman saumattoman ja yksinkertaisen. (Townsend & Polatajko 2007, 122.)

Suunnittelu (Design/build)

Suunnittelu on jo kauan liittynyt toimintaterapeutin rooliin erilaisten apuvälineiden ja ortoosien suunnittelijana ja valmistajana (Townsendin & Polatajkon 2007, 123 mukaan McKee & Morgan 1998), ympäristön muutostöiden suunnittelijana (Townsendin & Polatajkon 2007, 123 Clark et al., 2001) sekä erilaisten ohjelmien, pelien ja palve-

luiden suunnittelijana ja toimeenpanijana (Townsendin & Polatajkon 2007, 123 mukaan Robeiro et. al., 2001). Englannin kielisessä materiaalissa termiin *design*, suunnittelu, lisätään termi *build*, rakentaa, koska toimintaterapeutti myös toimeenpanee ja valmistaa suunnittelemaansa apuvälineitä ja palveluita. Suunnittelun kohteena voivat olla myös aikataulut, resurssien tarve tai sosiaalinen ympäristö. (Townsend & Polatajko 2007, 123.)

Opetus (Educate)

Kun puhutaan toimintaterapeutista opettajana, kyseessä on usein ohjaaminen oppimaan tekemisen kautta. Opettajan rooli tulee esille erityisesti esimerkiksi sairaala- ja kuntoutuskeskus ympäristöissä, missä on toimintaterapialle varta vasten luodut palvelut ja rakenteet. Tällöin opetus tapahtuu esimerkin ja harjoittelun myötä ennen toiminnan siirtämistä asiakkaan luonnolliseen ympäristöön. Toimintaterapeutti voi käyttää opettamisen taitoa myös erilaisten medioiden kautta. Internetistä löytyy kanadalaisia sivustoja, joista löytyy tietoja, neuvoja ja linkkejä esimerkiksi kroonisten sairauksien kanssa eläville. Opettaja-oppija asetelma syntyy myös, kun toimintaterapeutti ohjaa harjoittelussa olevaa opiskelijaa tai pitää esimerkiksi luentoa opiskelijoille. (Townsend & Polatajko 2007, 124-125.)

Sitouttaminen (Commit)

Asiakkaan sitouttaminen toimintaterapiaprosessiin tapahtuu saamalla esiin ja ottamalla huomioon hänen näkökulmansa, valintansa ja päätöksensä ja näin tekemällä hänestä aktiivinen osa päätöksentekoa. Jotta asiakas motivoituu sitoutumaan prosessiin, toimintaterapeutin tulee osata vaikuttaa hänen mieleensä. Asiakkaalla ei välttämättä riitä mielenkiintoa eikä hän tunne yhteyttä terapiaan, koska hän ei ymmärrä sen merkitystä omalle elämälleen. Tässä tilanteessa toimintaterapeutin tulee kyetä osoittamaan terapian merkitys ja sen aikaan saamien positiivisten muutosten hyödyt. Myös sitouttamisesta puhuttaessa asiakkaalla voidaan tarkoittaa yksilöä, ryhmää tai organisaatiota. (Townsend & Polatajko 2007, 126-127.)

Asiantuntijuus (Specialize)

Englannin termi *Specialize* tarkoittaa erikoistumista. Perus asiantuntijuuden lisäksi toimintaterapeutti voi erikoistua joillekin erikoisalueille kuten psykiatriaan, neurologiaan, lasten toimintaterapiaan tai vaikka tiettyjen menetelmien käyttöön. Perus asiantuntijuuteen kuuluu tärkeänä osana toiminnan analysoinnin taito sekä prosessin hallinnan taito, joka on hyvin yhteneväinen aiemmin mainitun koordinoinnin taidon kanssa. Asiantuntijuus näkyy myös alan eettisen ja moraalisen ohjeistuksen ja näyttöön perustuvan työtavan hallinnassa. (Townsend & Polatajko 2007, 127-128.)

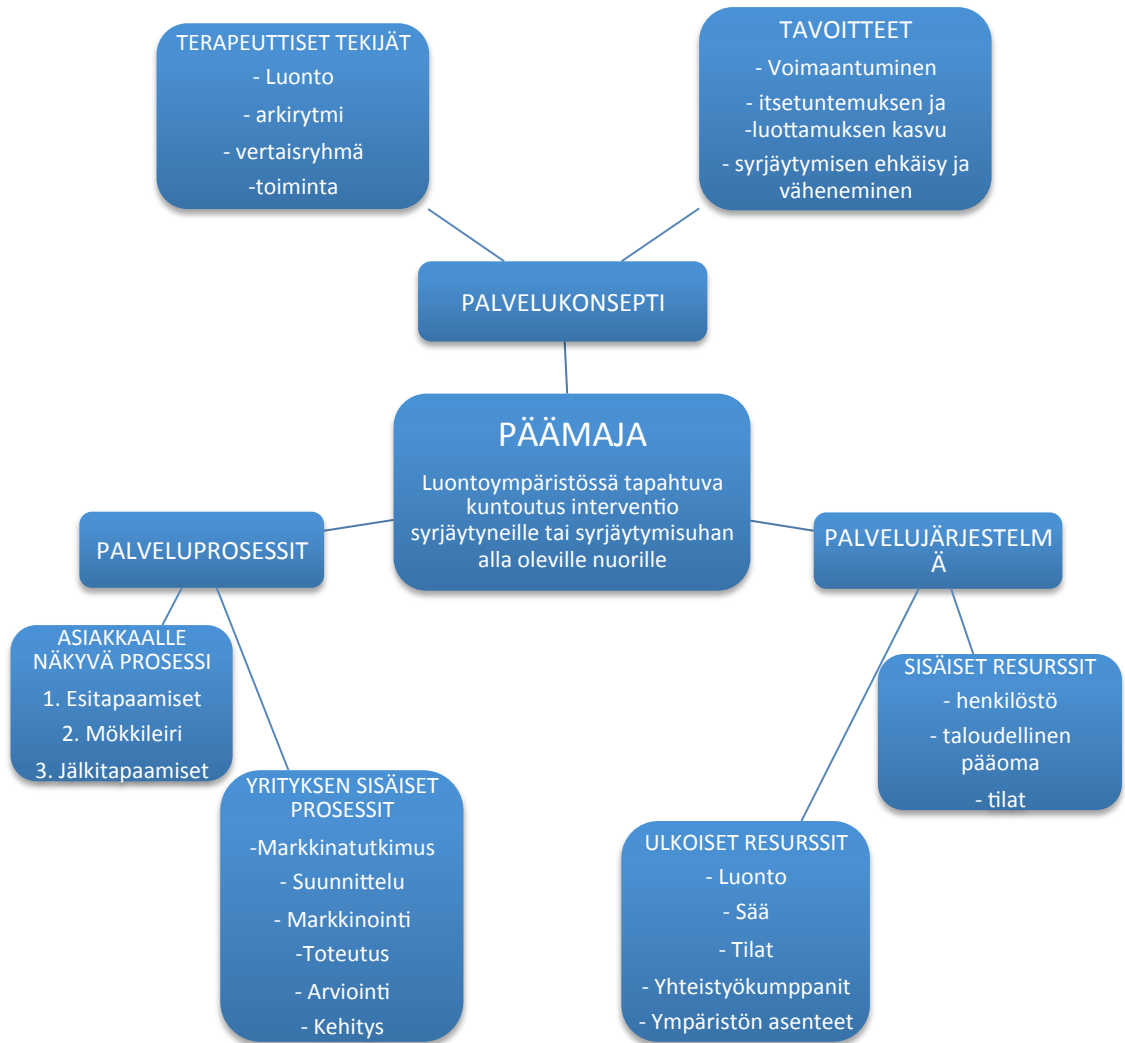
Mahdollistamisen onnistuminen

Niin kuin aiemmin jo mainittiin, toimintaterapeutin tulee koota eri mahdollistamisen taidoista juuri tilanteeseen sopiva yhdistelmä. Tämä ei aina onnistu parhaalla mahdollisella tavalla. Mahdollistaminen voi olla tehokasta, tehotonta, vähäistä tai toteutumattomaa. Tehokkaassa mahdollistamisessa terapeutin ja asiakkaan suhde on tasavertainen ja päätöksenteko ja vastuu on jaettu. Haasteet ovat sopivia ja johtavat onnistumisen kokemuksiin ja kehittymiseen. Tehottomaan mahdollistamiseen liittyy usein väärinymmärryksiä, valtataistelua ja arvojen poikkeavuutta. Terapia toiminnot eivät ole tarkoituksenmukaisia ja resurssien käyttö on tehotonta. Vähäinen mahdollistaminen on rajoittunutta eikä asiakkaan tilannetta nähdä kokonaisuutena. Terapia saattaa edetä vain valmiiden kaavojen mukaan. Terapia myös nojaa liikaa terapeutin toimintaan eikä osallista asiakasta. Toteutumattomaan mahdollistamiseen voi johtaa osapuolten yhteisymmärrys siitä, että terapialle ei ole tarvetta tai toimintaterapeutti ei ole oikea henkilö auttamaan tilanteessa. Myös tilanne voi olla ajan, paikan, resurssien tai vision kannalta epäsopeva. (Townsend & Polatajko 2007, 129.)

8 Päämaja

Päämaja on luontoympäristössä tapahtuva kuntoutus interventio syrjäytyneille tai syrjäytymisuhan alla oleville nuorille mielenterveysasiakkaille. Tavoitteena on käyn-

nistää nuoren psykososiaalista toimintakykyä tukeva voimaantumisprosessi ja sen myötä ehkäistä ongelmia muun muassa mielenterveydessä, sosiaalisissa suhteissa, raha-asioissa ja elämänhallinnassa. (Kettunen ym. 2009, 90.)



Kuvio 4. Päämaja

8.1. Palvelukonsepti

Palvelun arvo nuorelle asiakkaana syntyy intervention terapeuttien tekijöiden myötä. Luonnon terapeutit vaikuttavat, terapeutit toiminnat, arjen perustoiminnot

sekä ryhmässä toimiminen tähtäävät arjenhallinnan ja sosiaalisten taitojen kehittymiseen, voimaantumiseen, itsetuntemuksen kasvuun sekä yleiseen mielialan paranemiseen ja laadukkaampaan elämään. (Telemäki & Bowles 2001, 71-82.) Yhteiskunnalle asiakkaana arvo syntyy nuorten syrjäytymisen vähenemisestä ja ehkäisystä sekä näiden myötä syntyvien kulujen vähenemisestä, nuorten työkyvyn ylläpidosta sekä hyvinvointivaltion kehityksestä useilla mittareilla mitattuna (Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkihallinnollinen toimenpideohjelma 2013).

8.2. Palveluprosessi

Palveluprosessi voidaan jakaa kahteen rinnakkaiseen prosessiin; asiakkaalle näkyvään prosessiin ja yrityksen sisäisiin prosesseihin. Yrityksen sisäisten prosessien tarkoitus on tehdä asiakkaalle näkyvistä prosesseista mahdollisimman laadukkaita, sujuvia ja toimivia.

8.2.1. Asiakkaalle näkyvä prosessi

Kyseessä on interventiokokonaisuus joka koostuu kahdesta esitapaamisesta, viikon mittaisesta mökkileiristä sekä kahdesta jälkitapaamisesta. Esitapaamiset tapahtuvat kahta viikkoa ja viikkoa ennen leiriä ja ovat molemmat kestoltaan noin 2-3 tuntia. Esitapaamisten tarkoituksena on tutustuminen, odotusten jakaminen, suunnittelu sekä yksilöllisten ja yhteisten tavoitteiden asettaminen. Toimintaterapeutin tehtävänä on rohkaista nuoria tavoitteen asettelussa ja huolehtia, että tavoitteet ovat selkeitä, mitattavissa olevia ja aikataulutettuja (Davis-Berman & Berman 1989, 271-273). Tässä vaiheessa nuorten osallistaminen suunnitteluprosessiin on ensiarvoista asiakaslähtöisyyden aikaansaamiseksi. Osallistaminen on keskeinen osa toimintaterapeutin intervention suunnittelua. Yksilöllinen ja yhteinen tavoitteiden asettaminen taas on edellytys voimaantumisprosessin käynnistymiselle sekä kuntoutusprosessiin sitoutumiselle. (Scaffa 2014, 70-72 ja Kettunen 2009, 22.)

Mökkileirillä nuoret jakavat arjen pyörittämiseen liittyvät tehtävät, joita ovat esimerkiksi ruuanlaitto, mökin ja saunan lämmitys, siivoaminen ja veden haku. Ruuan laitto tapahtuu kaasuhellalla ja nuoret ovat esitapaamisissa itse saaneet suunnitella menun päiville määrätyn budjetin rajoissa. Mökin ja saunan lämmitykseen kuuluu polttopuiden hakkuu ja tulen tekeminen takkaan, kaminaan ja saunassa kiukaaseen ja vesikattilaan. Juomavesi haetaan paikasta riippuen lähteestä tai vesisäiliöstä. Saunan pesuvesi kannetaan järvestä tai muusta läheisestä vesistöstä. Nämä arjen perustoiminnot nuoret saavat suunnitella, huolehtia ja jakaa keskenään päätöksenteko- ja ongelmanratkaisutaitojen sekä ryhmätoiminnan harjoittelemiseksi. (Tulkki 2012, 24, Telemäki & Bowles 2001, 55, 64-69 ja Conner 2007.) Ohjaajat seuraavat suunnitteluprosessia varmistaakseen, että tehtävät jaetaan tasapuolisesti ja osallistujien pystyvyyden mukaisesti. Tässä tarvitaan toimintaterapeutin koordinoitukykyä nähdä kokonaisuus joka muodostuu tehtävistä, nuorten kyvyistä ja voimista sekä oikeudenmukaisuudesta (Townsend & Polatajko 2007, 122.). Ohjaajat asuvat erillisessä rakennuksessa. Tämä antaa nuorille tunteen että heihin luotetaan, he saavat vastuuta eikä heitä olla ”kyttäämässä”. Mökillä ei ole sähköä eikä juoksevaa vettä. Täten myöskään viestintä teknologia ei kuulu käytettävissä olevaan varustukseen. Nuorilla on kuitenkin mahdollisuus pitää mukana kameraa muistojen ja merkityksellisten näkymien ja tilanteiden taltioimiseksi (Wahlström 2008, 8). On tärkeää, että näihin asioihin palaaminen on myöhemmin vaivatonta. Nuoria myös kannustetaan jonkinlaisen päiväkirjan pitoon. Ylös kirjatut tunteet ja ajatukset voivat olla hedelmällistä aineistoa esimerkiksi meneillään olevan pidempikestoisen terapiaprosessin tapaamisissa työstettäväksi. (Kettunen ym. 2009, 32.)

Jokaiseen päivään kuuluu myös kaksi ohjattua toiminnallista tuokiota. Ensimmäinen liittyy puhtaasti luonnon ja luonnossa tapahtuvien toimintojen terapeuttisuuteen. Näitä toimintoja voivat esimerkiksi marjanpoiminta, kalastus, patikointi, erätaitojen opettelu tai luontokuvaus. Marjat ja kalat käytetään ruuanlaittoon jolloin mukaan tulee luonnossa selviytymisen komponentti. (Outward Bound Finland, Elämyspedagogiikka 2014 ja Telemäki & Bowles 2001, 64-69.) Mahdollisuuksien mukaan ohjelmaan voidaan sisällyttää myös voimakkaita elämyksiä tuottavia toimintoja kuten

koskenlasku tai kalliokiipeily. Näissä toiminnoissa terapeutin rooli annetaan luonnolle itselleen. Toimintoja ei ole hyvä rajata, ohjeistaa, suunnitella ja aikatauluttaa liian tarkkaan. Tällöin annetaan mahdollisuus yllätyksellisyydelle ja elämyksille. (Outward Bound Finland, Elämyspedagogiikka 2014.) Näiden tuokioiden vastaava ohjaaja on esimerkiksi eräopas, mutta toimintaterapeutti toimii tiiviissä yhteistyössä hänen kanssaan käyttäen aktiivisesti toiminnan adaptaatio taitojaan. Näin toimintaa muokataan tarpeen mukaan helpommaksi tai haastavammaksi. Tietysti myös toimintaterapeutti voi omata eräoppaantaidot, jolloin hänellä on mahdollisuus käyttää yksilöllistä erikoisasiantuntijuuttaan (Townsend & Polatajko 2007, 127-128.). Aiemmin on mainittu, että nuoret pitävät erityisen merkityksellisinä toimintaa ja haasteita. Adaptaation avulla varmistetaan erityisen terapeutitset kokemukset onnistumisesta ja itsensä voittamisesta. (Townsend & Polatajko 2007, 116-117.)

Toisena päivän ohjattuna toimintana ovat henkisyttä vahvistavat terapia toiminnot, joiden tarkoituksena on omiin arvoihin tutustuminen, itsetunnon vahvistaminen, omien voimavarojen kartoittaminen ja tulevaisuuteen orientoituminen. Henkisydestä tulee helposti mieleen uskonnollisuus, josta tässä ei kuitenkaan ole kyse. Kyse on Kanadalaisen toiminnallisuuden ja sitoutumisen mallin (CMOP-E) keskiössä olevasta henkisydestä (Spirituality), joka ohjaa ihmistä etsimään tarkoitusta ja onnellisuutta tekemisen kautta (Hautalan ym. 2011, 212 mukaan Polatajko ym. 2007). Toimintojen tarkoitus on vahvistaa nuorten affektiivisiä valmiuksia, jotka koostuvat sekä yksilön sisäisistä, että ihmisten välisistä sosiaalisista ja emotionaalisista tekijöistä. (Hautalan ym. 2011, 211 mukaan Law ym. 1997). Affektiivisten valmiuksien vahvistumista voisi myös verrata voimaantumiseen. Näiden toimintojen sisältö ja painotus mietitään sekä yhdessä nuorten kanssa etukäteistapaamisissa, että ohjaajien kesken etukäteis-palavereiden jälkeisessä suunnittelussa. Jos kyseessä on esimerkiksi uhmakkaita nuoria, on hyvä valita toimintoja joiden kautta pääsee pohtimaan kuinka kanavoida vahva temperamentti menestykseksi elämässä. Heikon itseluottamuksen omaavien nuorten kanssa taas voidaan etsiä omia vahvuuksia ja tilanteita joissa niitä hyödyn-tää. (Scaffan 2014, 73 mukaan Dignan & Carr 1992.) Esimerkkinä tällaisesta henkisyttä vahvistavasta tuokiosta voi olla eräänlaisen tulevaisuuskartan rakentaminen. Yhtenä työkaluna voisinkin käyttää Life Coaching kurseilla oppimiani tavoitteiden

asettamiseen, saavuttamiseen ja niihin sitoutumiseen liittyviä menetelmiä. Toiminnot voivat tapahtua myös erilaisten ilmaisullisten menetelmien, kuten näytelmän, muotoilun tai tarinankerronnan keinoin (Outward Bound Finland, Elämyspedagogiikka 2014, Telemäki & Bowles 2001, 64-69).

Jokaisen päivän päätteeksi kokoonnutaan leirinuotiolle juttelemaan ja viettämään mukavaa yhteistä aikaa. Leirinuotion merkitys on nimenomaan päivän kokemusten ja tuntemusten reflektointi joka on tärkeä vaihe koetun ja opitun siirtämiseksi omaan arkeen. Kokemusten ja tuntemusten jakamisen myötä myös ryhmäkoheesio kehittyy. Tämä on tärkeä paikka nuorelle myös saada palautetta ja peilata omaa toimintaansa. Mahdollisuutena on myös huomata, ettei olekaan yksin omien ajatustensa kanssa vaan toisilla voi olla saman tyyliä ajatuksia. (Siitonen 1999, 86-88, Salonen 2005, 72-73, Djupsund 2010, 43 ja Kettunen ym. 2009, 32.) Tällainen avoin jakaminen voi olla nuorille alkuun pelottavaa ja haasteellista. Sitouttamisen taidoillaan toimintaterapeutti pyrkii osoittamaan nuorille reflektion merkityksen ja saamaan koko ryhmän sitoutumaan yhdessä avoimeen prosessiin (Townsend & Polatajko 2007, 126-127). Merkityksellisenä toimintona voi olla jokailtainen kiitollisuus/arvostus kierros, jossa jokaisella on mahdollisuus kiittää tai arvostaa muita yksittellen jostain päivän aikana tapahtuneesta tai huomattavasta asiasta. Avoimen ja miellyttävän ilmapiirin luomiseksi Iltanuotiolla on mukavaa yhteistä toimintaa kuten makkaran tai lettujen paistoa, yhteislaulua ja pelejä ynnä muuta, nuorten omien kiinnostuksen kohteiden mukaan sekä alussa tehtyihin arviointitietoihin pohjautuen. Tämä on hieno tilaisuus antaa nuorille mahdollisuus tuoda esiin erityisosaamistaan ja taitojaan.

Kahden jälkitapaamisen tarkoituksena on tavoitteiden saavuttamisen arviointi sekä muutosvaikutuksen siirtyminen arkielämään. Tapaamiset voivat olla viikon ja kuu-kauden kuluttua leiristä. Sisältö on pääasiassa reflektoivaa keskustelua. Ohjelmassa on myös jälkiarviointilomakkeiden täyttö. (Davis-Berman & Berman 1989, 271-273.) Nyt on mahdollisuus myös katsella leirin aikana otettuja valokuvia ja muistella tapahtumia. Mieluisesta kuvasta voidaan askarrella esimerkiksi taulu omaan huoneeseen.

Kuva auttaa muistamaan leirillä koettua ja opittua jokapäiväisessä elämässä. Jokaisen nuoren kanssa käydään myös henkilökohtainen jälkikeskustelu. Tällöin voi ottaa esille henkilökohtaisia asioita, joita ei ryhmässä välttämättä uskalla kertoa. Keskustelu on merkittävä osa jälkiarviointia. Nuorilla on myös mahdollisuus antaa kirjallisesti palautetta ohjelmasta ja ohjaajien toiminnasta ja tämä on myös erittäin toivottavaa ohjelman kehityksen takaamiseksi.

8.2.2 Yrityksen sisäiset prosessit

Yrityksen palveluprosessi lähtee toimintaterapeuttisen intervention suunnitteluprosessista, johon kuuluvat tarvekartoitus, resurssien kartoitus, toimintasuunnitelma, tavoitteen asettelu sekä arviointisuunnitelma (Scaffa 2014, 70-76). Intervention päämääränä on nuorten syrjäytymisen väheneminen ja tavoitteina itsetunnon kasvu, tulevaisuussuuntautunut ajattelu sekä arjenhallinnan ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Alustava toimintasuunnitelma luodaan aiemman tutkimustiedon ja kokemusten pohjalta ja sitä tarkennetaan ja muokataan myöhemmin yhdessä nuorten kanssa esitapaamisissa. Tämän jälkeen on vuorossa markkinointi ja osallistujien etsintä. Ennen esitapaamisia interventioon valitaan osallistujiksi 4-6 nuorta lähetteiden ja haastatteluiden perusteella. Lähettäviä tahoja voivat olla esimerkiksi psykiatrian poliklinikat, sosiaalitoimi tai lastensuojelu. Nuorilla tulisi olla jonkinlainen oma kiinnostus lähteä mukaan ohjelmaan, jotta motivaatiota osallistua toimintaan löytyisi riittävästi ja terapia olisi asiakaslähtöistä. Haastattelussa käsiteltäviä aiheita ovat elämäntilanne ja –tarina, vuorokausirytmä, päivittäinen ajankäyttö, tarpeet ja odotukset. Alaikäisten nuorten kanssa toimiessa prosessiin kuuluu myös vanhempien informointi tilanteesta. Virallisiin tehtäviin kuuluu myös esimerkiksi turvallisuussuunnitelman toimittaminen pelastuslaitokselle. Jos suunniteltu intervention toteutuspaikka ei ole tuttu, siihen tulee luonnollisesti tutustua ja testata toimivuus. Erityisesti kaikki luontotoiminnot tulee turvallisuuden vuoksi testata etukäteen. Myös vakuutusten tulee olla kattavat ja ajantasaiset.

Etukäteistapaamisissa kerätyn tiedon avulla ohjaajat pystyvät muokkaamaan tulevaa interventiota ja sen toimintoja kyseiselle ryhmälle ja sen yksilöille sopivaksi. Tässä vaiheessa voi ottaa huomioon jokaisen nuoren vahvuudet ja erityistaidot. Jos joku esimerkiksi harrastaa kitaransoittoa, otetaan kitara mukaan ja hän voi säestää yhteislauluja iltanuotiolla. Tarkoituksena on valita toimintoja niin, että jokainen saa ”loistaa” taidoillaan jossain vaiheessa leiriä. Muokkaamista tapahtuu koko intervention ajan tehtyjen havaintojen perusteella. Jos esimerkiksi näyttää, että nuorilla on liikaa joutoaikaa, on hyvä järjestää lisätoimintoja. Juuri toimintojen havainnointi, analysointi ja muokkaaminen ovat toimintaterapeutin vahvaa osaamisaluetta ja hänellä on vastuu näistä tehtävistä. (Townsend & Polatajko 2007, 116-117.) Intervention toteutuksen jälkeen tehdään arviointi koskien suunnitelmaa, toteutusta ja asiakastyytyvyyttä. Arvioinnin välineiksi sopivat kyselylomakkeet ja haastattelu. Tärkeimpänä arvioinnin kohteena ovat sekä yksilöön, yhteiskuntaan ja ympäristöön kohdistuneiden muutostavoitteiden, että taloudellisten tavoitteiden saavuttaminen. (Scaffa 2014, 74, 76.) Lopuksi kirjataan tarvittavat muutokset seuraavaa interventiota varten. Lisäksi yrityksen tulee hoitaa muun muassa raportointi tilaajalle ja maksajalle, laskutukset, kirjanpidolliset toimet ja palkkojen maksu.

8.3. Palvelujärjestelmä

Yritys ja palvelu vaativat erilaisia sisäisiä ja ulkoisia resursseja. Muun muassa oikeat ihmiset, osaaminen, taloudelliset resurssit, yhteistyökumppanit, vahva toiminta-ajatus ja positiivinen imago ovat perusta yrityksen vision toteuttamiselle.

8.3.1. Sisäiset resurssit

Toimintaterapeutin lisäksi intervention henkilöstöön kuuluu ainakin psykologi tai mielenterveyshoitaja. Tarvittaessa nuorille on hyvä mahdollistaa päivittäinen henkilökohtainen keskustelutuokio, jonka toteuttamiseen psykologi on sopiva henkilö. (Davis-Bergman & Bergman 1989, 271-273.) Tilanteessa tarvitaan mahdollisesti hen-

henkilö jolla on lääkkeidenjako-oikeus, koska useilla laitoshoidossa olevista nuorista voi olla erilaisia lääkityksiä. Nuorille luottamusta ammattimaisuuteen sekä lisää turvallisuutta ja varmuutta toimintaan tuo luonnon ja erätaidot erinomaisesti tunteva henkilö. Tällainen henkilö voisi olla esimerkiksi eräopas tai partiolainen, joka suotavasti olisi myös sosiaali- ja terveysalan ammattilainen tai opiskelija. Palkkakustannuksia ajatellen olisi suotuisaa että näiden neljän osaamisalueen kattamiseksi riittäisi osallistujien määrästä riippuen 2-3 työntekijää. Lisäksi ohjaajina voi toimia myös 1-2 suomalaista tai ulkomaalaista harjoittelijaa. Tämä tuo toiminnalle ylimääräisiä Social Enterprise –tyylisiä elementtejä. Opiskelijalle tarjoutuu arvokas opintoihin kuuluva työharjoittelupaikka. Lisäksi ulkomaalainen harjoittelija tarjoaa itselleen ja nuorille mahdollisuuden monikulttuurisuuden ja erilaisuuden ymmärryksen syntymiseen. Kaikkien työntekijöiden on hyvä jakaa tai ainakin ymmärtää yrityksen visio ja arvot, joihin kuuluvat voimakkaasti kestävä sosiaalinen ja ympäristöllinen kehitys ja käyttäytyminen. Sisäisiin resursseihin kuuluu myös yrityksen taloudellinen tilanne. Tavoitteena on jossain vaiheessa myös hankkia yrityksen omaksi pääomaksi intervention toteutuspaikkana toimiva mökki. Tällöin mökkiä voi myös tarpeen tullen muokata juuri tarkoituksenmukaiseksi.

8.3.2. Ulkoiset resurssit

Itse mökkileirin paikkana toimii mökki ilman sähköä ja juoksevaa vettä. Ruuanlaitossa käytetään kaasuhellaa ja valaistuksena toimivat perinteiset kynttilät. Ympärillä saisi olla jokin vesistö, metsää, patikointi mahdollisuuksia kauniissa maisemissa, marjatus- ja sienestys mahdollisuuksia ja paikka saisi olla kaukana asutuksesta ja liikenteestä. Eri vuodenaajat tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia ja haasteita mökillä elämiselle. Syksyllä ilma on jo viileä ja lämmitykseen on kiinnitettävä enemmän huomiota. Kesän haasteeksi voisi nimetä hyttyset. Suomalaisessa luonnossa toimiessa resurssiksi lasketaan usein yllätyksellinen sää. Tämä tulee ottaa huomioon siten, ettei se missään tilanteessa ole täysin esteenä prosessin jatkumiselle. Mökin lisäksi aineellisia resursseja ovat kuljetus, ruokavarat, mahdolliset luontotoimintoihin tarvittavat varusteet sekä erinäiset juoksevat kulut kuten puhelinlaskut ja matkakorvaukset. Esi- ja jälkita-

paamisia varten tarvitaan myös tilat. Tärkein ja merkittävin yhteistyökumppani ohjelmalle olisi Kansaneläkelaitos maksajan roolissa. Tämän yhteistyön muodostaminen vaatii vielä lisäsuunnittelua ja useiden pykälien huomioon ottamista. Osallistujien löytämisessä merkittäviä yhteistyökumppaneita ovat lastensuojelu, erilaiset kolmannen sektorin toimijat ja kunnat. Opiskelijat tuovat myös oppilaitokset yhteistyökumppaneiksi. Yhteistyöverkostojen luomisessa ja ylläpitämisessä toimintaterapeutin neuvottelu ja koordinoitaitaidot ovat ensiarvoisen tärkeitä (Townsend & Polatajko 2007, 121). Merkittävänä palvelua mahdollisesti tukevana resurssina voidaan nähdä myös ihmisten ja yhteiskunnan arvot ja asenteet. Itseisarvona luonto, sen hyvinvointi sekä merkitys yhteiskunnalle ja ihmiselle, on tässä ajassa vahva ja toivottavasti vahvistuu edelleen tulevaisuuteen kuljettaessa. Luonto on voimakas, monipuolinen ja välttämätön resurssi ihmiselle ja siihen tuleva yritys nojaa luottamuksensa.

9 Pohdinta

Työn pohjalla oli ideani palvelutuotteesta ja toimintaterapian yhdistämisestä siihen. Idean perustana oli nimenomaan luonto ja sen terapeuttisuus. Alustavan tiedonhaun tuloksena selvisi, että aiheesta löytyy hyvin tietoa nuorisopsykiatrian asiakkaiden kohdalla. Tämä ryhmä on oma kiinnostuksen kohteeni, joten se valikoitui luonnollisesti työssä käytettäväksi. Ajatus kiinnostuksen takana on, että nuoret ovat useiden polkujen risteyksessä. Motivaationi työhön syntyy mahdollisuudesta vaikuttaa siihen, minkä polun nuori valitsee. Joskus niin sanuttu hyvä polku saattaa näyttää pelottavalta ja raskaalta jolloin nuori voi tarvita tukea polun alkutaipaleella.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda tuotekuvaus toimintaterapia interventtiosta, jossa keskeisenä terapeuttisena elementtinä on luonto. Tavoitteena oli myös todentaa luontoterapian sopivuus nuorisopsykiatrian asiakkaille. Lisäksi oli tarkoitus osoittaa toimintaterapeutin ammattitaidon merkitys intervention toteuttajana. Lähtökohdiana kiinnostukseni luonnon käyttöön terapiassa, nuorisopsykiatria ja yrittäjyy-

teen. Tuloksena syntyvää kuvausta on tarkoitus hyödyntää tulevan yritykseni palvelutarjonnassa.

Opinnäytetyöprosessi oli mieluinen johtuen sen tiiviistä suhteesta mielenkiinnon kohteisiini ja tulevaisuuden suunnitelmiini. Aineistohaun tulokset olivat yhteneväisiä aiempien kokemuksista ja median luomasta kuvasta syntyneiden käsitysten kanssa. Luonnon hyvinvointivaikutukset vaikuttavat olevan kiistattomia ammattilaisten kokemuksiin ja tutkimustuloksiin verraten. Myös suunnitteilla olevan palvelun ajankoh-taisuus ja tarve näyttäisivät olevan todellisia. Ilahduttavaa oli huomata, että kiinnos-tus luonnon hyvinvointivaikutuksia kohtaan kasvaa. Aiheesta kirjoitetaan kirjoja, ar-tikkeleita ja opinnäytetöitä sekä tehdään tutkimuksia. Kiinnostusta ja ymmärrystä löytyy, mutta lisää tutkimus näyttöä tarvitaan luontomenetelmien sisällyttämiseksi osaksi terveydenhuollon palvelujärjestelmää.

Minulla olisi ollut paljonkin kiinnostusta toteuttaa interventio käytännössä pilottina, mutta se osoittautui liian laajaksi projektiksi opinnäytetyön sallimissa rajoissa. Työ olisi ollut mahtavaa toteuttaa monialaisena projektina esimerkiksi sairaanhoitaja- tai sosiaalityön opiskelijan kanssa, tai vaikkapa liiketalouden opiskelijan kanssa. Tällöin resurssit olisivat voineet riittää myös käytännön toteutukseen. Muutenkin tuntui, että olisi ollut mielekkäämpää työstää prosessia parin kanssa. Tarvetta omien ajatus-ten peilaamiseen ja rakentavaan keskusteluun esiintyi usein.

Intohimoisen suhteeni aiheeseen voi nähdä myös toisenlaisessa valossa. Aineiston lähestyminen ja siihen suhtautuminen ei välttämättä ole täysin neutraalia yrityksestä huolimatta. Tietoon luonnon positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin on liiankin helppo samaistua, kun taustalla on voimakkaita omakohtaisia kokemuksia asiasta. Myös arvot ja elämänasenne ohjaavat tietoisesti ja tiedostamattomasti työskentelyä. Mentaliteettini on samoilla linjoilla Kurt Hahnin melko rajun ideologian kanssa. Esi-merkiksi innostuminen Pohjois-Amerikan Wilderness Therapy ohjelmista voi kertoa usein pääni sisällä toistuvasta lausahduksesta ”Ei kaiken tarvitse aina olla niin help-poa”. Suomi yhteiskuntana ei luultavasti ole ainakaan vielä valmis selviytymisleiri –tyyliseen kuntoutukseen.

Tutkimuskysymyksillä pyrittiin selvittämään, mikä hyöty nuorille on interventioista sekä mikä tekee interventiosta terapeutin. Nuoren saama hyöty tiivistyy psykososiaalisen toimintakyvyn vahvistumiseen, mikä taas ehkäisee syrjäytymistä lukuisine ongelmineen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 3 ja Kettunen ym. 2009, 90). Nuori voi voimaantumisen myötä löytää uuden suunnan elämälleen ja löytää vaikka opiskelu- tai työpaikan. Itse intervention terapeutteina tekijöinä voidaan nähdä ympäristössä fyysinen luonto ja sosiaalinen ryhmä. Toimintaan liittyvistä terapeuttisista tekijöistä merkittäviä ovat arjen päivärutmi, vastuunotto, onnistumisen kokemukset, elämykset, reflektio sekä itsetunnon ja -tuntemuksen myötä tapahtuva voimaantuminen.

Teoriaan tutustuessani vahvistui ymmärrys siitä, että opiskelun lomassa hankittu osaamiseni tukee vahvasti tulevaisuuden suunnitelmia. Usean vuoden kokemus järjestötyöstä on antanut paljon eväitä yrittäjyyteen, projektiosaamiseen, verkostoitumiseen, kansainvälistymiseen ja tiimityöhön. Edellisten lisäksi toimintaterapeutin mahdollistamisen taitoja ovat vahvistaneet muun muassa Life Coaching -koulutus sekä kansainvälisen AIESEC -järjestön koulutustiimissä toimiminen. Myös aktiivinen osallistuminen erilaisiin yrittäjyystapahtumiin on ollut hedelmällistä. Prosessi myös vahvasti entisestään halua ryhtyä yrittäjäksi ja toteuttaa omaa ideologiaa ja unelmaa. Toimintaterapian malleihin tutustuminen laittoi miettimään käytännön harjoittelussa huomattua työn hektisyyttä. Jokapäiväisessä työssä ei usein riitä aikaa niin yksityiskohtaiselle suunnittelulle kuin olisi tarpeen, vaikka hyvin suunniteltu olisikin puoleksi tehty.

Palvelutuotteen rakentamisessa tulee ottaa huomioon toimintaterapian yleiset ammattieettiset periaatteet ja säädökset. Nämä täytyi pitää taustalla ohjaamassa suunnittelua. Tämän intervention keskeisiä osa-alueita ovat asiakaslähtöisyys ja yhteiskunnallinen adaptoituminen. Yhteiskunnan ajankohtaisiin tarpeisiin vastaaminen on yksi yrityksen keskeisistä valttikorteista. Opinnäytetyö ei vaatinut toimenpiteitä koskien usein tutkimustyyppisiä töitä ohjaavia säädöksiä ja lakeja esimerkiksi potilaan

asemasta ja oikeuksista, tietosuojasta tai tutkimusluvasta. Missään vaiheessa ei käsitelty asiakastietoja eikä esimerkiksi haastateltu henkilöitä. Työn luotettavuutta olisivat lisänneet toimintaterapian tutkimusartikkelit, joita löytyi harmillisen vähän. Lähteet kertovat lähinnä psykologian ja muiden hyvinvointialojen ammattilaisten kokemuksista asiakastyössä (vrt. Salonen 2005, Salonen 2010, Wahlström 2008, Haapamatti 2011). Itse palvelutuote on kuitenkin rakennettu vahvasti Outward Bound ja Wilderness Therapy toiminnassa vaikuttaviksi todetuille käytänteille.

Työ jatkuu luontevasti tarkemmalla tuotesuunnitelmalla johon liittyy muun muassa markkinatutkimusta, budjetointia, markkinointisuunnitelma ja yhteistyökumppaneiden etsintää. Tekijällä on tarkoituksena myös hankkia lisäosaamista luontoterapiasta mahdollisesti ulkomailta, missä luontoterapiasta löytyy jo laajemmin korkeakoulutusta. Tutustuminen Green Care toimintaan herätti selkeän ajatuksen siitä, että tuleva yritys voisi olla osa suomalaista Green Care verkostoa. Green Care yhdistyksen ja tekijän arvot ja toimintamallit ovat hyvin yhteneväiset. Green Care yhdistys voisi olla myös merkittävä yhteistyökumppani ja tukija yrityksen alkumetreillä. Kontaktit muihin jäsenyrityksiin ovat myös varmasti arvokkaita. Työssä intervention kohderyhmänä ovat nuorisopsykiatrian asiakkaat. Työskentelyn aikana alkoi kehittyä ajatuksia intervention kehittämistä ja muokkaamisesta myös muiden asiakasryhmien tarpeita palvelevaksi. Esimerkiksi kokonaiset perheet voisivat hyötyä saman tyyppisestä terapiasta.

Opinnäyte tuottaa useita jatkotutkimusaiheita erityisesti toiminnallisiin tutkimuksiin. Erittäin tarpeellista olisi tehdä perusteellinen tutkimus palvelun todellisesta kysynnästä ja siitä, kuka on valmis maksamaan palvelusta. Kuntoutuksen maksaja voidaan ajatella yrityksen näkökulmasta toiseksi kohderyhmäksi. Maksajana voi toimia Kansaneläkelaitos, lastensuojelu, sairaanhoitopiirit, kunta tai erilaiset liitot ja järjestöt. Kohderyhmänä maksajalle on tuotava esiin laajempi hyöty yhteiskunnalle muun muassa arvoihin ja taloudelliseen säästöön liittyen. Syrjäytymisen ehkäisyn sisältyminen hallitusohjelmaan antaa hyvät perusteet tuen hakemiseen valtiolta. Kun interventio toteutetaan käytännössä, voidaan tutkia esimerkiksi asiakaskokemuksia, vaikutta-

vuutta tai kannattavuutta. Interventio voidaan toteuttaa moniammatillisen tiimin voimin, jolloin mahdollisuus on monialaiseen tutkimukseen. Tiimissä voi olla mukana useiden hyvinvointialojen sekä palveluiden tuottamisen ja liiketalouden edustajia.

Lähteet

Canadian Association of Occupational Therapists. 1997. Enabling Occupation: An Occupational Therapy Perspective. Ottawa ON: CAOT publications ACE.

Clarke, H. 1998. Keinot ja päämäärät seikkailukasvatuksessa. Teoksessa Elämän seikkailu, Lehtonen, T. Gummerus Kirjapaino Oy Jyväskylä.

Conner, M. 2007. Wilderness therapy programs: A powerful intervention for adolescents. The National Psychologist.

<http://www.wildernesstherapy.org/Articles/NationalPsychologistWilderness.pdf>.

Viitattu 15.1.2014.

Davis-Berman, J. & Berman, D. 1989. The Wilderness Therapy Program: An Empirical Study of Its Effects with Adolescents in an Outpatient Setting. Journal of Contemporary Psychotherapy Vol. 9, No. 4.

Davis-Berman & Berman 2014, Two-Year Follow-Up Report for the Wilderness Therapy Program

Djupsund, C. 2010. Kyllä me yhdessä selvittäään, Voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa. Löydä oma tarinasi –ryhmät nuorten mielen tukena. Suomen mielenterveysseura, Varhaiskuntoutus, Star-Offset Oy, Helsinki

Haapamatti, K. 2011. Metsä luo uusia ihmisiä. Linkki artikkeliin Green Care Finland verkkosivulta. <http://www.gcf Finland.fi/file/original/luontokuntoutus.pdf?fileId=8962>.

Viitattu 30.3.2014.

Hakala, J. 1998. Opinnäyte luovasti, Kehittämis- Ja tutkimustyön opas. Tammerpaino Oy, Tampere

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L., Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa – Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Hill, N. 2007. Wilderness Therapy as a Treatment Modality for At-risk Youth: A Primer for Mental Health Counselors. Idaho State University. Journal of Mental Health Counseling, Volume 29/Number 4/October 2007/Pages 338-349.

Jankkila, H. 2012. Luontoperustaisen palvelu- ja yritystoiminnan kehityksen ehtoja. Teoksessa Jankkila, H. Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Kopijyvä Oy

Jääskeläinen, A. & Tulkki, A. 2012. Green Care toiminta terveyden edistämisen ja hyvinvointipalveluiden järjestämisen näkökulmasta. Teoksessa Jankkila, H. Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Kopijyvä Oy

Karppinen 2005, Seikkailullinen vuosi haastavassa luokassa, Etnografinen toimintatutkimus seikkailu- ja elämyspedagogiikasta

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A., Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. WSOYpro Oy

Komppula R. & Boxberg, M. 2002. Matkailuyrityksen tuotekehitys. Edita Oyj

Korpela, K. 2007 Luontoympäristöt ja hyvinvointi, Psykologia /05/07

Lapinsalo, M., Vehkaperä, U. 2012. Innovatiivinen toimintaterapeutti, Metropolia ammattikorkeakoulun innovaatioprojektiopinnot. Toimintaterapeutti 3.2012. s. 3

Latikka, A-M. 1997 Tilaa mielenterveydelle –Mielenterveys ja fyysinen ympäristö. Stakes Väestö, ympäristö ja elinolot –yksikön Yhdyskuntasuunnittelun sosiaaliset ja terveydelliset kytkennät –ryhmä ja Palvelut ja laatu –yksikön Mielenterveysryhmä.

Nyman, J. 2011. Näkökulmia tavoiteasetteluun. Toimintaterapeutti 1/11 s. 10-13

Outward Bound Finland ry 2014. <http://www.outwardbound.fi>. Viitattu 9.5.2014.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf. Viitattu 20.4.2014.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Edita Prima Oy Helsinki

Salonen, K. 2010. Mielen Luonto, Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulmia. Green Spot, Helsinki

Scaffa, M. 2014. Occupational Therapy in Community-based Practice Settings. Philadelphia P.A.

Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulu University Press

Silius, K. 2005. Sisällönanalyysi.

http://matwww.ee.tut.fi/hmopetus/hmjatkosems04/liitteet/JOS_hypermedia_Silius150405.pdf. Viitattu 12.4.2014.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Perhe- ja sosiaaliosasto, tiedote. Ikäihmistien toimintakyvyn arviointi osana palvelutarpeen arviointia sosiaalihuollossa.

http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen_kasikirja/tyovalineitat/arviointimenetelmia/toimintakyvyn-arviointi/. Viitattu 27.5.2014.

Suomalainen lääkäriseura Duodecim 2010, 12. Nuorten hyvin- ja pahoinvointi, konsensuskokous, Vammalan Kirjapaino Oy.

Suomen tasavallan presidentti,

<http://www.presidentti.fi/public/default.aspx?nodeid=46542&contentlan=1> Viitattu 5.2.2014.

Syrjäytymistä, köyhyyttä ja terveysongelmia vähentävä poikkihallinnollinen toimenpideohjelma 2013. Sosiaali ja terveysministeriön kehittämissuunnitelmat ja –hankkeet.

http://www.stm.fi/vireilla/kehittamissuunnitelmat_ja_hankkeet/syrjaytymisen_ehkaisy. Viitattu 5.6.2014.

Tanttu, A., Kuhanen, V., Ritsilä, J. 2008. Askelia yrittäjyyden polulla. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun sarjajulkaisut. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201003042734>. Viitattu 12.4.2014.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2012. THL ja OPH tiedottavat: Nuorten syrjäytyminen voidaan ehkäistä. http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=30529. Viitattu 7.2.2014.

Telemäki M. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Oulu. Oulun yliopistopaino.

Telemäki, M. & Bowles, S. 2001. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö, osa 1. Oulun yliopiston ja Kajaanin opettajankoulutusyksikön julkaisu. Oulun yliopistopaino

Tulkki, A. 2012 Green Care – Hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa Jankkila, H. Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Kopijyvä Oy

Vaittinen, H. 2009. Toiminnallinen identiteetti, Käsiteanalyysi Walkerin ja Avantin mukaan. Pro Gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto

Wahlström, R. 2008, Eheyttävä luonto –Miten luonto kuntouttaa. Michael kirjat.

Yhteiskunnallinen Yritys, <http://www.yhteiskunnallinenyritys.fi/yhteiskunnallinen-yritys/hyoedyt/>. Viitattu 9.5.2014.