

Opinnäytetyö

Sairaanhoitaja AMK

MTMK16

Kevät 2017

Salla Ansamäki ja Johanna Korpinen

LUONTO HOITAA

– Luonto mielenterveyskuntoutujien
hyvinvoinnin tukena

Ansamäki Salla ja Korpinen Johanna

LUONTO HOITAA

- Luonto mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin tukena

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien henkisen hyvinvoinnin lisääminen luontoelementtejä käyttämällä ja saada kuntoutajat näkemään mielipaikan merkitys. Tavoitteena oli saada mielenterveyskuntoutujia innostumaan luonnosta ja saada heidät näkemään luonto omana voimavaranaan. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:lle toiminnallinen luontoretki, jonka aikana tehtiin luontoon liittyviä voimaannuttavia harjoitteita.

Opinnäytetyön teoriapohjana käytettiin aikaisempia tutkimuksia luonnon vaikutuksista ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä menetelmiä luonnossa tehtävistä rentoutusharjoitteista. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä tekemällä luontoretki Turun Katariinanlaaksoon kuuden Turun Mielenterveysyhdistyksen, ITU ry:n, toimintaan osallistuvan mielenterveyskuntoutujan kanssa.

Aiempien tutkimusten tulokset tukevat havaintoja, joiden mukaan sekä psyykinen että fyysinen hyvinvointi lisääntyy luonnossa oleilun jälkeen. Luontoretki mielenterveyskuntoutujille onnistui hyvin. Osallistujat antoivat positiivista palautetta sekä retkestä että oman henkisen hyvinvoinnin lisääntymisestä, kuntoutujien fyysinen hyvinvointi lisääntyi myös hetkellisesti. Luonnon hyödyntämistä kannattaisikin lisätä erityisesti kuntouttavan hoitotyön yhtenä osana muiden hoitomenetelmien ohella.

ASIASANAT:

Mielenterveys, kuntoutus, Green Care, mielipaikka

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Nurse degree programme

2017 | 44+8

Ansamäki Salla and Korpinen Johanna

EMPOWERED BY NATURE

- Nature supporting mental health trainees' well-being

The aim of this thesis was to increase mental health trainees' mental well-being by using natural elements and get them to see the importance of their favourite place in nature. The aim was to get mental health trainees excited about nature and get them to see nature as a resource. The purpose of this thesis was to produce a functional nature excursion for Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry (mental health association) during which the empowering nature-related exercises were carried out.

The theoretical basis of the thesis were previous studies on effects of nature on human physical and mental well-being, as well as the methods used in the relaxation-orientated exercises. The thesis was a functional thesis by a nature excursion to Katarinänlaakso with six mental health trainers from Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry.

The nature excursion for mental health trainees was a success. The participants gave positive feedback that their mental well-being increased, also physical well-being increased momentarily. Results of previous studies support these findings, according to which both mental and physical well-being is increased after spending time in nature. The invocation of nature should increase, particularly as a part of rehabilitative nursing in addition to other therapies.

KEYWORDS:

Mental health, rehabilitation, Green Care, favourite place in nature

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 MIELENTERVEYS	7
2.1 Mielennerveys	7
2.2 Mielennerveyden edistäminen	8
2.3 Mielennerveyshäiriöiden ehkäisy	9
2.4 Kuntoutuminen	9
2.5 Turun mielennerveysyhdistys ITU ry	11
3 LUONTO HYVINVOINNIN TUKENA	12
3.1 Green Care ja ympäristöpsykologia	14
3.2 Green Care ja luontoliikunta	16
3.3 Mielipaikka ja lumoutuminen	17
3.4 Luontoympäristö ja kuntoutuminen	18
4 OPINNÄYTETYÖNTAVOITTEET JA TEHTÄVÄT	20
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	21
5.1 Tiedon keruu	21
5.2 Luontoretken suunnittelu	22
5.3 Lähtötilanteen selvittäminen ja alkuinfo ITU ry:ssä	23
6 LUONTORETKI KATARIINANLAAKSOSSA	27
6.1 HARJOITUS 1: Hetken pysähdys alkuun ja maisemaan uppoutuminen	28
6.2 HARJOITUS 2. Mindfulness luonnossa	28
6.3 HARJOITUS 3. Muurahaiset	29
6.4 HARJOITUS 4. Aistit -mielipaikkaharjoitus	29
6.5 HARJOITUS 5. Ystävällisyyttä itselle	32
6.6 Luontoretken arviointi ja palaute	32
7 POHDINTA	38
7.1 Prosessin ja toteutuksen arviointi ja merkitys	38
7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	40
8 OPINNÄYTETYÖN AIKATAULU	42

LÄHTEET

43

LIITTEET

45

- Liite 1. Hakutuloksia
- Liite 2. PowerPoint infotilaisuuteen
- Liite 3. Kartta Katariinanlaaksosta
- Liite 4. Posterit
- Liite 5. Handout

1 JOHDANTO

Luonnon voimaannuttava vaikutus terveyteen ja hyvinvointiin on aiheena ajankohtainen, sitä on tutkittu paljon ja sen puitteissa on parhaillaan käynnissä useampikin projekti. Samanaikaisesti kun suomalaisten aineellinen hyvinvointi on koko ajan parantunut, terveyserot ovat kuitenkin pysyneet suhteellisen samoina tai jopa kasvaneet. Kaiken yltäkylläisyyden keskellä ihmiset voivat jatkuvasti huonommin kasvavien vaatimusten keskellä.

Luonnossa liikkumisella on monia positiivisia terveysvaikutuksia ja se on myös meille opinnäytetyön tekijöille tärkeä voimavara. Meitä kiinnostavat myös luonnon hyvää tekevät vaikutukset ihmiseen sekä luonnon käyttäminen kuntoutustyössä. Green Care -menetelmiä käytetään yhä enemmän hyvinvoinnin lisäämiseen ja parantamiseen. Green Care -menetelmät palvelevat erinomaisesti myös mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia.

Mielenterveys ja kuntoutuminen ovat tärkeitä aiheita. Tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi valitsimme mielenterveyskuntoutujat. Tähän projektiin halukas mielenterveyskuntoutujaryhmä löytyi Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:stä.

Teoriaosassa tarkastellaan aluksi mielenterveyttä ja sen edistämistä, mielenterveyshäiriöiden ehkäisyä ja kuntoutumista sekä esitellään yhteistyökumppanin toimivaa Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:tä. Teoriaosassa tarkastellaan luontoa hyvinvoinnin tukena Green Caren ja kuntoutumisen näkökulmasta. Luontoliikunta, ekopsykologia ja mielipaikka ovat tärkeitä käsitteitä, jotka avaavat aihetta. Teoriaosa toimii teoreettisena viitekehyksenä toiminnalliselle osuudelle.

Opinnäytetyön tehtävä on tuottaa Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:n toimintaan osallistuville mielenterveyskuntoutujille toiminnallinen luontoretki Turun Katariinanlaaksoissa. Opinnäytetyön tavoitteena on mielenterveyskuntoutujien henkisen hyvinvoinnin lisääminen luontoelementtejä käyttämällä sekä tiedostamalla mielipaikan merkitys. Tavoitteena on saada mielenterveyskuntoutujia innostumaan luonnosta ja näkemään luonto omana voimavaranaan. Erityistä onnistumista opinnäytetyöllämme saavutettaisiin, jos luontoretkelle osallistuja löytäisi itselle omasta lähiluonnostaan mielipaikan, jonne voisi hakeutua myöhemmin itsenäisesti hakemaan voimaa ja hyvinvointia.

2 MIELENTERVEYS

2.1 Mielenterveys

Mielenterveys on oleellinen osa jokaisen ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä. Maailman terveysjärjestö (WHO) on kuvannut terveyttä täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, ei vain sairauksien tai vammojen puuttumisena. Mielenterveys puolestaan on WHO:n määritelmän mukaan hyvinvoinnin tila, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä ja pystyy sopeutumaan normaaleihin arkielämän haasteisiin ja stressiin. Tämän määritelmän mukaan mielenterveydeltään hyvinvoiva ihminen kykenee työskentelemään tuottavasti ja hyödyllisesti sekä antamaan oman panoksensa yhteiskunnalle. Mielenterveys voidaan myös nähdä psyykkisiä toimintoja ylläpitävänä voimavarana. Tätä voimavaraa me kaiken aikaa sekä käytämme että keräämme ja sen avulla meidän on myös mahdollista ohjata omaa elämäämme. (Lehtonen & Lönnqvist 2010, 26.)

Mielenterveyden merkitys yksilölle on vertauskuvallisesti sama kuin perusta talolle. Talo tarvitsee vahvan kivijalan pysyäkseen pystyssä kaikkina vuodenaikoina ja kestääkseen vuodesta toiseen. Mielenterveys antaa samalla tavoin ihmisen elämälle kivijalan, joka kantaa häntä vastoinkäymisissä ja tukee arjessa koko ihmisen elämän ajan. Mielenterveys vaikuttaa koko yhteiskuntaan ja on osa kansanterveyttä. Se tulisikin nähdä positiivisena voimavarana, jota pyritään vahvistamaan ja vaalimaan. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2010, 17.)

Mielenterveydestä puhuttaessa ajatellaan herkästi vain sen kielteisiä puolia. Positiivinen mielenterveyden määritelmä ohjaa tarkoituksella ajattelua pois ongelma- ja sairausnäkökulmasta. Positiiviseen mielenterveyteen kuuluu hyvinvoinnin kokemus, joka on hyvän elämän perusta. Sen avulla on mahdollista elää sekä täyspainoisesti että mielekkäästi. Positiivinen mielenterveys toimii voimavarana niin yksilölle, perheelle kuin koko yhteiskunnallekin. (Kuhanen ym. 2010, 17.)

Ihmisen elämäntilanteen tai -olosuhteiden vaihtuessa hänen oma kokemuksensa mielenterveydestä voi muuttua. Mielenterveys ei olekaan pysyvä tila, vaan se on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Näissä muuttuvissa tilanteissa ihminen joutuu määrittelemään oman mielenterveytensä uudestaan. Positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavat näin ollen myös monet itsestä riippumattomat tekijät. Muun muassa

taloudellinen ahdinko, kova kilpailu ja muuttuvat arvot ovat tekijöitä, jotka vähentävät voimavaroja ja saavat aikaan pahoinvointia. Nämä tekijät eivät kuitenkaan automaattisesti aiheuta mielenterveyshäiriöitä. (Kuhanen ym. 2010, 18-19.)

2.2 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistämisen määritelmä on hyvin samantapainen kuin WHO:n terveyden edistämisen määritelmä ja niissä käytetyt toimintasuunnitelmat muistuttavat tosiaan. Terveyden edistämällä ja mielenterveystyön edistämällä onkin paljon yhteistä. Molemmissa mm. keskitytään hyvinvoinnin edistämiseen eikä niinkään sairauksien parantamiseen. Molemmissa otetaan kohteeksi väestö kokonaisuutena (riskiryhmät mukaan lukien) ja puututaan terveyteen vaikuttaviin osatekijöihin kuten tulotasoon ja asumiseen sekä huomioidaan väestön voimavarat ja vahvistetaan niitä. (Tamminen & Solin 2014, 13.)

Kansainvälistä terveyttä määrittelevässä Ottawan asiakirjassa vuodelta 1986 terveyden perusedellytyksinä nähtiin rauha, turvallisuus, ravinto, tulot, vakaat ekologiset olosuhteet, koulutus, sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja tasa-arvoisuus. Hyvää terveyttä pidettiin merkittävänä voimavarana ja hyvän elämänlaadun takeena. Monien tekijöiden, esimerkiksi poliittisten tai kulttuuriin liittyvien, katsottiin voivan joko tukea tai vahingoittaa terveyttä. Terveyden edistäminen nähtiin prosessina, joka tähtää terveyteen liittyvän vallan, tiedon, taitojen ja muiden voimavarojen palauttamiseen yksilöille, perheille, yhteisöille ja koko väestölle. Asiakirjassa terveyden edistäminen määriteltiin toiminnaksi, joka lisää ihmisen mahdollisuuksia niin terveytensä hallinnassa kuin sen parantamisessakin. Hyvinvoinnin saavuttamisen edellytyksenä pidettiin kykyä tunnistaa ja toteuttaa toiveita, tyydyttää tarpeita ja muuttaa ympäristöä tai tulla toimeen sen kanssa. (Kuhanen ym. 2010, 39.)

Jakartan julistuksessa vuonna 1997 terveyden edistäminen määriteltiin puolestaan tapahtumaketjuksi, jossa ihmisen mahdollisuudet hallita ja vaikuttaa terveyteen jatkuvasti lisääntyvät. Terveyden edistäminen on toimintaa, joka vaatii erityistä osaamista. Mielenterveyden edistämisen kansainväliset prioriteetit on julkaistu Euroopan mielenterveysjulistuksessa 2005 ja siihen liittyvässä toimintasuunnitelmassa. Julistuksen ovat

allekirjoittaneet kaikki WHO:n Euroopan alueen 52 maata, jotka ovat myös sitoutuneet toteuttamaan toimintasuunnitelmaa. (Kuhanen ym. 2010, 40-41.)

2.3 Mielensterveyshäiriöiden ehkäisy

Mielensterveyden ongelmat ovat melko tavallisia. Niitä voi aiheuttaa mm. liiallinen stressi tai järkyttävät tapahtumat kenelle tahansa meistä. Esimerkiksi kuolemaan liittyvästä surusta johtuvat oireet eivät kuitenkaan täytä mielensterveyshäiriön tunnusmerkkejä, elleivät ne jatku kahta kuukautta pitempään. Sureminen voi kuitenkin osaltaan edesauttaa mielensterveyshäiriön kehittymistä, erityisesti, jos ihminen ei saa surunsa käsittelyyn asianmukaista tukea ja keskusteluapua. Aktiivisilla mielensterveyden edistämis-, ehkäisy- ja hoitotoimenpiteillä voidaan merkittävästi vähentää mielensterveyshäiriöiden esiintyvyyttä. (Tamminen & Solin 2014, 12.)

Mielensterveyden edistäminen ja mielensterveyshäiriöiden ehkäisy sekoitetaan usein toisiinsa. Maailman terveysjärjestö WHO (2004) kuvailee näiden välistä suhdetta seuraavasti: ”Mielensterveyden edistämisen tavoitteena on tukea positiivista mielensterveyttä vahvistamalla psyykkistä hyvinvointia, osaamista ja sitkeyttä ja luomalla tukea antavia asumisololoja ja ympäristöjä. Mielensterveyden häiriöiden ehkäisy taas pyrkii oireiden ja mielensterveyshäiriöiden vähentämiseen, ja yhtenä keinona käytetään mielensterveyden edistämisen strategioita. Silloin kun mielensterveyden edistämällä tähdätään yhteisön positiivisen mielensterveyden lisäämiseen, sillä saattaa olla myös mielensterveyden häiriöiden esiintymistä vähentävä toissijainen vaikutus”. (Tamminen & Solin 2014, 14.)

2.4 Kuntoutuminen

Suomessa ehdotettiin jo vuonna 1948 otettavaksi käyttöön vieraskielisen rehabilitaatio-termin sijaan sana *kuntouttaminen*. Kuntouttamisella tarkoitettiin ensisijaisesti toimenpiteitä, joiden avulla psyykkisesti tai fyysisesti vajaakuntoinen pyrittiin ulkopuolisen toimijan avulla saamaan työkykyiseksi. Termistä kuntouttaminen siirryttiin kuitenkin kielen kehittymisen myötä jo 1960-70-luvulla termiin *kuntoutus*, johon sisältyi ulkopuolisen

toimijan lisäksi kuntoutusasiakkaan oma osallisuus. Termiä *kuntoutuminen* alettiin puolestaan samoihin aikoihin käyttää viittaamaan erityisesti asiakkaan omaan, sisäiseen kuntoutumisen prosessiin. Kuntoutumisen miellettiin olevan yksilöllinen kasvu- ja oppimisprosessi, jonka avulla on mahdollista vähentää tai poistaa kuntoutuvan ulkopuolisen avun ja tuen tarvetta. Sanaa kuntoutuminen on käytetty myös korvaamaan kuntoutustermiä silloin kun on erityisesti haluttu korostaa asiakkaan roolia kuntoutustapahtumassa. (Järvikoski 2013, 8-9.)

Keskeinen käsite mielenterveyden edistämässä on juuri kuntoutuminen. Mielenterveyden keskusliiton (n.d.) määritelmän mukaan kuntoutuminen on yksilöllinen muutosprosessi, joka etenee ihmisen omien voimavarojen ja hänen itse itselle asettamien tavoitteiden mukaan. Onkin tärkeää muistaa mielenterveyskuntoutujan olevan oman elämänsä ja kuntoutumisensa paras asiantuntija.

Järvikosken (2013) mukaan mielenterveyskuntoutuksen tarkoituksena on auttaa kuntoutujaa ylläpitämään elämänhallintaansa, toteuttamaan suunnitelmiaan ja tukemaan hänen osallisuuttaan sosiaalisissa yhteisöissä. Erityisesti tämä korostuu tilanteissa, joissa kuntoutujan mahdollisuudet sosiaaliseen selviytymiseen ja yhteisöihin sulautumiseen ovat mielenterveysongelmien ja henkisen uupumuksen takia heikentyneet tai vähintäänkin uhattuina. Kuntoutus on kuntoutujan ja kuntoutustyöntekijän yhdessä laatima suunnitelma, jonka etenemistä he yhdessä arvioivat. Suunnitelmaan sisältyy niin ikään yksilön voimavaroja, toimintakykyä ja hallinnan tunnetta lisääviä toimenpiteitä kuin hänen ympäristöönsäkin liittyviä toimenpiteitä.

Mielenterveyskuntoutuksesta on käytetty erilaisia nimityksiä, kuten psykiatrinen kuntoutus, sosiaalipsykiatrinen kuntoutus, psykososiaalinen kuntoutus ja kuntouttava mielenterveystyö. Kuntoutus jaetaan pääsääntöisesti lääkinälliseen, sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja ammatilliseen kuntoutukseen. Kuten jo aiemmin korostettiin, mielenterveyskuntoutus on aina yhteistyötä, jossa eri tahot toimivat moniammatillisena verkostona edistäen kukin omalta osaltaan kuntoutujan tavoitteiden mukaista toimintaa. Tärkeää on, että kuntoutujan mielipiteitä ja toiveita kuullaan ja hän saa itse asettaa kuntoutumiselleen tavoitteet. Kuntoutussuunnitelman ajan tasalla pitäminen antaa parhaat mahdollisuudet myös kuntoutumisen etenemiseen. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 296, 299.)

Kaikki sosiaalinen elämä on osa ekosysteemiä ja siksi ekologisuus tulisi ottaa huomioon myös kuntoutuksen suunnittelussa ja toteutuksessa. Ihmisen hyvinvointi ja toiminta

ovat riippuvaisia luonnon hyvinvoinnista ja siksi sosiaaliseen toimintakykyyn tulisikin kuulua luonnon vaaliminen ja vastuu luonnosta. Luonnossa ja eläinten kanssa toimiminen vahvistaa arjenhallintaa, yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja, madaltaa kynnystä työelämään sekä antaa merkityksellisyyden ja osallisuuden kokemuksia. Luontoon tukeutuva kuntoutus voisi tulevaisuudessa olla muiden rinnalla yksi pääasiallisista kuntoutusmuodoista. (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 37.)

2.5 Turun mielenterveysyhdistys ITU ry

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli ITU ry, joka on mielenterveystyötä tekevä poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton kansalaisjärjestö. ITU ry toimii lisätäkseen suvaitsevaisuutta psyykkisen sairauden kokeneita ihmisiä kohtaan sekä valvoo psyykkisiä vaikeuksia kohdanneiden ihmisten tukia ja oikeuksia. ITU edistää jäsentensä asemaa yhdessä muiden vammaisjärjestöjen ja Mielenterveyden keskusliiton kanssa. ITU ry:n toiminnan pääalueet ovat vertaistuki, työtoiminta, harraste- ja vapaa-ajantoiminta, edunvalvonta sekä tiedotus. (Turun mielenterveysyhdistys ITU ry, 2014.)

ITU ry:llä on monenlaista toimintaa. Kohtaamispaikka on kahvila, joka on jäsenille avoinna päivittäin, siellä saa myös lounasta arkipäivisin. Työtoimintamuodot tarjoavat jäsenille mahdollisuuden mielekkääseen tekemiseen, omien kykyjen käyttämiseen ja uusien kehittämiseen. (Turun mielenterveysyhdistys ITU ry, 2014.)

ITU ry:ssä toimii vertaistukiryhmiä, jotka kokoontuvat säännöllisesti. Ryhmässä saa kertoa asioistaan luottamuksellisesti ja vapaaehtoisesti. Ryhmissä vahvistetaan arkisia selviytymiskeinoja ja jaetaan omia kokemuksia. Vertaisryhmässä on mahdollisuus olla avuksi myös toiselle. (Turun mielenterveysyhdistys ITU ry, 2014.)

ITU ry:ssä toimii vertaistukiryhmien lisäksi myös harrastusryhmiä, joissa voi mm. kirjoittaa runoja, laulaa karaokea, musisoida ja osallistua tietokilpailuihin, myös liikuntaryhmiä toimii monenlaisia. Lisäksi yhdistys järjestää jäsenilleen erilaisia retkiä ja leirejä, joiden tarkoituksena on parantaa yhteishenkeä, lisätä sosiaalista kanssakäymistä ja tuoda vaihtelua arkipäivään. (Turun mielenterveysyhdistys ITU ry, 2014.)

3 LUONTO HYVINVOINNIN TUKENA

Ihminen alkaa voida huonosti, kun hänen luontosuhteensa heikkenee. Tällöin ihminen tympääntyy ja alkaa korvata yhteyttään luontoon erilaisilla addiktioilla ja viihteellä. Viime vuosina onkin herännyt kiinnostus luontoyhteyden psyykkisistä vaikutuksista ja ekopsykologiasta. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 7-8.)

Viimeaikaiset tutkimukset ekopsykologiasta ja Green Caresta ovat osoittaneet selvästi luonnon tärkeän merkityksen ihmisen fyysiselle ja psyykkiselle hyvinvoinnille. Tiedetään, että paljon luonnossa liikkuvilla on huomattavasti, jopa 50 %, vähemmän mielenterveysongelmia. Mielenterveydelle on hyväksi jo luontoon meneminen ja siellä oleilu. Luontoympäristössä oleilu ja liikkuminen on helposti jokaisen omassa lähiympäristössä toteutettava ja ennen kaikkea ilmainen vaihtoehto, jonka jokainen meistä voi ottaa osaksi jokapäiväistä elämäänsä ja tukea näin parempaa arjessa selviytymistä. Jopa luontokuvien näkeminen ja ikkunasta ulos katsominen vaikuttaa positiivisesti mieli-alaan, jos ei sairauden vuoksi pääse ulos.

Suomi ym. esittävät teoksessaan Vihreä hoiva ja voima (2016, 12-13) useita tutkimustuloksia luonnon merkityksestä ihmiselle. Esimerkiksi Mitchell ym. 2015 tutkimuksellaan todistavat, että kodin lähetyillä olevat esteettiset viheralueet vähensivät epätas-arvoa psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen liittyen. Tämä perustuu siihen, että luonto on ilmaiseksi jokaisen saatavilla ja käytettävissä ja näin jokainen voi halutessaan hoitaa sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointiaan luonnossa. British Medical Journal raportoi jo 2005, miten metsässä oleminen helpottaa lievää ja keskivaikeaa masennusta. Vuonna 2007 tehtiin Suomen Akatemian tutkimus, Luonto ja ihmisen hyvinvointi, jossa osoitettiin, että kaupunkilaisten mieliala kokonaisuudessaan oli myönteisempi, kun he viettivät aikaa kaupunkilähiviheralueilla yli 5 h / kk ja kaupungin ulkopuolella olevissa luontokohteissa 2-3 kertaa kuukaudessa.

Yhteisöllisyyden tiedetään olevan eräs tärkeä tekijä ihmisen onnellisuuden kokemuk-
selle. Japanilainen Sugiyama ym. 2008 ovat todenneet (Suomi ym. 2016,13 mukaan) tekemässään tutkimuksessa, että mitä enemmän viheralueita on lähistöllä sitä enem-
män ihmiset kokevat tuntevansa yhteisöllisyyttä. Myös hollantilaiset Maas ym. totesivat 2009 (Suomi ym. 2016,13 mukaan) tehdyssä tutkimuksessa, että ihmisten yksinäisyys

lisääntyi ja sosiaalinen tuki vähentyi, mitä vähemmän viheralueita oli kilometrin säteellä kodista.

Suomi ym. 2016 ovat esittäneet tutkimustuloksen, että stressi vähenee luonnossa olemisella ja siellä liikkumisella. Samanlaisia tuloksia ovat osoittaneet useat muutkin tutkimukset. Mm. Park ym. vuonna 2007 sekä Tsunnetsugu ym. 2007 (Suomi ym. 2016, 20 mukaan) ovat tutkimuksissaan saaneet tuloksia, että stressihormonin määrä vähenee luonnossa oleskellessa, stressihormonin määrä mitattiin näissä tutkimuksissa syljestä. Samanlaisia tutkimustuloksia on saanut suomalainen Tyrväinen vuonna 2013 (Suomi ym. 2016, 20 mukaan). Tyrväisen mukaan luonnossa verenpaine laskee ja lihasjännitys hellittää samalla kun parasympaattisen hermoston toiminta lisääntyy. Tämä puolestaan tasaa sydämen sykettä ja vähentää hengitystiheyttä.

Ojalan 2015 (Suomi ym. 2016 mukaan) tekemässä tutkimuksessa todettiin, että pienetkin kaupunkimetsät ja -puistot auttavat palautumaan stressistä. Varsin pienikin aika siellä oleilua tasaa stressihormonitasoja. Ojalan mukaan luonnon metsien positiiviset vaikutukset psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille ovat vain hieman korkeammat kuin kaupunkipuistoissa ja -metsissä. Eniten hänen mukaansa stressihormoni kortisolin taso laskee esteettisillä viheralueilla.

Kaupunkiympäristön lähiviheralueella on saatu hyviä tuloksia myös ADHD-piirteisten lasten kanssa. Taylor A. ja Kuo F.E. julkaisivat vuonna 2009 (Suomi ym. 2016, 20-21 mukaan) tuloksen, jonka mukaan kävelylenkki puistossa auttoi näitä ADHD-piirteisiä lapsia keskittymään paremmin ja lisäsi heidän kognitiivisia suorituksiaan. Samanlaisia tuloksia on saatu 2004 ja 2009 Illinoisin yliopistossa tehdyissä tutkimuksissa

Laaksoharju ym. ovatkin vuonna 2012 todenneet (Suomi ym. 2016, 12-13 mukaan) luontoympäristön kehittävän lasten keskittymistä ja motorisia taitoja sekä sosiaalista ja kognitiivista kehitystä. Korpelan ym. 2014 (Suomi ym. 2016, 12-13 mukaan) mukaan luonnossa liikkuminen vahvistaa tarkkaavaisuutta ja lisää psyykkistä tyyneyttä sekä laskee merkittävästi stressihormonien tasoa.

Korpela ja Paronen ovat todenneet vuonna 2011 (Suomi ym. 2016, 11,13 mukaan) ilmestyneessä tutkimuksessaan, että mitä enemmän luonnossa ulkoilee sitä enemmän mieli ja keho saavat elpymiskokemuksia ja sitä parempi on ihmisen emotionaalinen hyvinvointi. Suomi ym. 2016 puolestaan toteavat, että luonto hoitaa vahvimmin silloin, kun ihminen ei suorita mitään vaan heittäytyy vuorovaikutukseen luonnon kanssa. On

tärkeää antaa itsensä siirtyä olemisen tilaan, jolloin etuotsalohko hiljentyy ja luonnon hiljaisuus ja elämä herkistää mielen rauhoittumaan ja pohtimaan.

Vuonna 1979 Ulrich ja Selhub vuonna 2012 (Suomi ym. 2016 mukaan) ovat todenneet aivojen EEG-mittauksissa, että luontomaiseman katsominen vahvistaa alpha-aaltoja aivoissa. Alpha-aallot lisäävät keskushermostossa serotoniinin tuotantoa, josta seuraa mielihyvän tunnetta. Ahdistuneella ihmisellä on matalammat alpha-aallot. Tämä ilmiö selittää sen, miksi luonnossa liikkuvilla ihmisillä on vähemmän masennusta.

Luonto vaikuttaa myös dopamiinin tuotantoon. Dopamiini vaikuttaa tarkkaavaisuuteen, harkintaan ja kognitiivisiin prosesseihin. Jopa puistossa ulkoileminen paransi tutkimuksen mukaan keskittymistä ja kognitiivisia suorituksia. Parhaat tulokset tuotti kävely mäntymetsässä. Ekopsykologian mukaan ihminen on osa luontoa ja siksi luontoyhteydellä on merkitys ihmisen aivoihin ja sitä kautta hyvinvointiin. (Suomi ym. 2016, 20-21.)

Pitkittynyt stressi ja kognitiivinen uupumus johtavat heikentyneeseen psyykkiseen tilaan. Jos luonnossa olemisen korvataan teknologialla, ihminen alkaa voida huonosti. Luonto rauhoittaa kehoa ja mieltä. Japanilaiset ovat kehittäneet metsäkylvyn stressin ja kognitiivisen uupumuksen hoitoon. Se laskee stressihormonitasoa, rauhoittaa hermostoa ja virkistää aisteja sekä laskee verenpainetta. Tämänkaltaiset metsäkävelyt tekevät erityistä uupuneille ja psyykkisesti huonovointisille hyvää. (Suomi ym. 2016, 21.)

3.1 Green Care ja ympäristöpsykologia

Ympäristöpsykologia alkoi tutkia ihmisen ja luonnon vuorovaikutusta jo 1950-luvulla. Parantoloita ja sairaaloita on historiamme aikana rakennettu luonnon läheisyyteen ja luonto on hoitanut ihmistä kliinisen hoitotyön ohella. Luonnon vaikuttavuus kuitenkin katosi pikkuhiljaa lääketieteen kehittyessä, mutta nyt luonnon vaikutus ihmisen hyvinvointiin onkin alkanut uudelleen kiinnostaa kliinisten vuosikymmenten jälkeen. Luontoympäristöjä ollaan taas hiljalleen ottamassa hoitotyön tueksi, sillä luontoympäristön tiedetään olevan elvyttävä ja voimaannuttava ja sellaisena se koetaan. Luontoympäristö vaikuttaa positiivisesti mielialaan, se lisää itsetuntoa ja psyykkistä hyvinvointia.

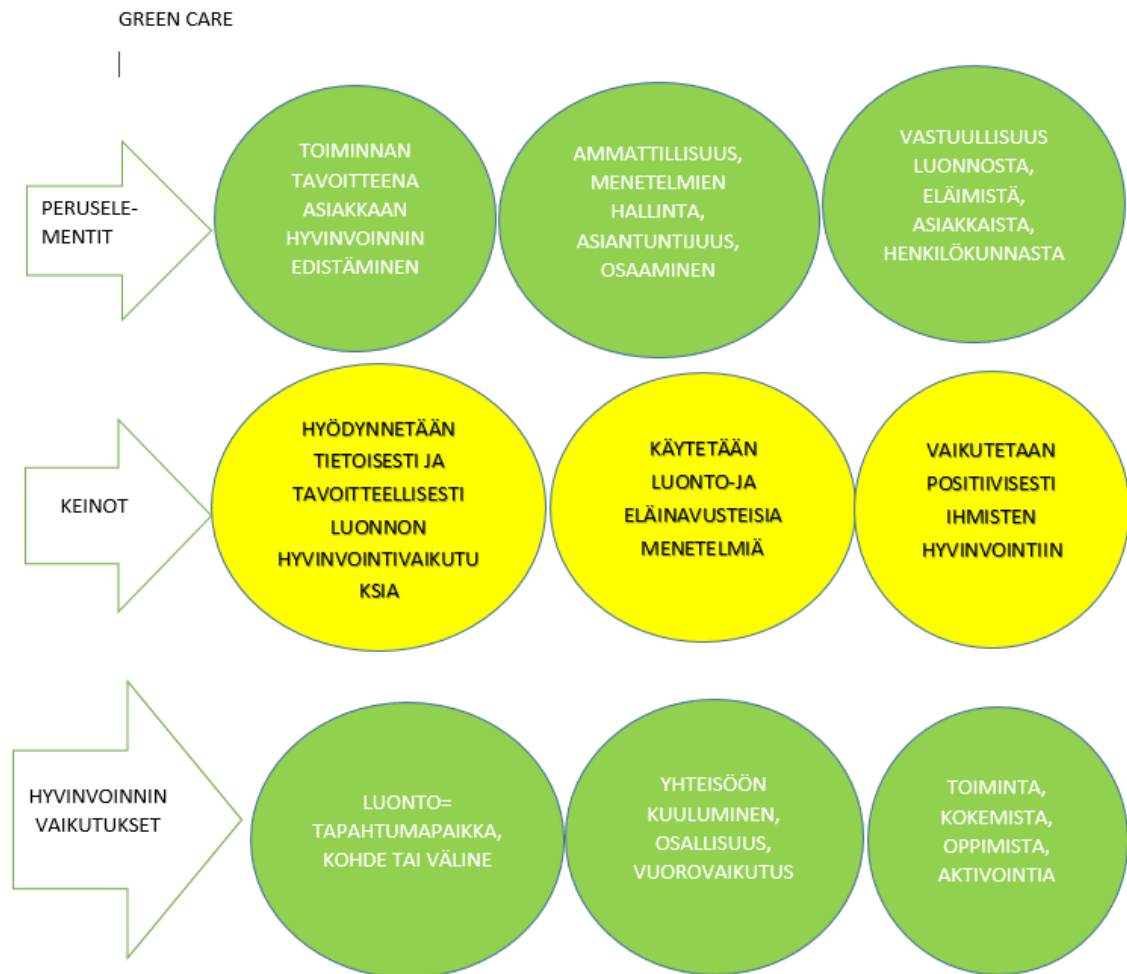
Ekopsykologia on ympäristöpsykologiaa nuorempi tieteenala, jota kiinnostaa mm. luontoympäristö, ympäristönsuojelu sekä ihmisen ja luonnon kokonaisuus. Ekopsykologia pitää sisällään arvomaailman, joka liittyy luonnon hyvää tekevään vaikutukseen. Tätä arvomaailmaa puolustetaan ja sitä pyritään todentamaan. Arvomaailma ja luonto koetaankin ihmiselle myönteisenä ja siksi on tärkeää, että luonto säilyy. Ekopsykologian mukaan ihmisen ja luonnon hyvinvointi kulkevat rinnakkain. Monella nykyihmisellä luontosuhde on heikentynyt ja se aiheuttaa psyykkistä huonovointisuutta. (Salonen 2006, 51.)

Suomen ym. (2016) mukaan luonnosta oleskelusta on kehittynyt suuntaus, jota Suomessa kutsutaan vihreäksi hoivaksi eli Green Careksi. Green Care perustuu ekopsykologiaan, joka näkee ihmisen osana luontoa. Green Care -toiminnassa luontoa käytetään tavoitteellisesti ihmisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, parantamiseksi ja edistämiseksi. (Luke 2016; Suomi ym. 2016, 9.)

Green Care -menetelmiä voi hyödyntää esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien terapia-työskentelyssä ja kuntoutuksessa sekä valmennuksessa. Luontolähtöistä hyvinvointia vahvistavaa toimintaa voi tapahtua niin metsässä, puutarhassa, maataloissa ja kaupungissakin. Green Care -menetelmää voi hyödyntää sisätiloissakin. Green Care -menetelmät voivat olla osa psykoterapiaa, elämäntaitojen hallintaa sekä neuropsykiatrista valmennusta. Esimerkkejä tällaisesta toiminnasta ovat mm. ratsastusterapia, sosiaalipedagoginen hevos- ja koiratoiminta, puutarhaterapia tai terapeutin puutarhanhoito ja seikkailuterapia. (Luke 2016; Suomi ym. 2016, 9.)

Green Care -hoitotyö eli vihreä hoiva on ammatillista ja tavoitteellista terapia- ja kuntoutustyötä, jota saa antaa alan ammattilainen, jolla on riittävästi kokemusta asiasta. Turvallisuus sekä vastuukysymykset ovat keskeisiä asioita. Vihreä voima soveltuu puolestaan itsehoitomenetelmäksi ja voimavarojen lisäämiseen kaikille ryhmille. (Suomi ym. 2016, 9.)

Green Care -toiminnan peruselementit (kuvio 1) ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Green Care -toiminnan perusedellytyksiä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus (Luke 2016). Luonnossa toimiminen vahvistaa osallisuuden tunnetta ja osallistava toiminnallisuus vähentää eristäytymistä. Terveyttä tukeva ympäristö antaa mahdollisuuden irrottautua identiteetistä, joka on muodostunut ongelman ympärille. Terveyttä tukeva ympäristö lisää voimavarakeskeisyyttä ja osallisuutta, jolloin voidaan vähentää ongelmia ja lisätä voimavarojen vahvistamista kuntoutuksessa. (Salovuori 2014, 80-81.)



Kuvio 1. Green Care -toiminnan peruselementit (Vinblad, 2014, mukailten)

3.2 Green Care ja luontoliikunta

Luontoliikunta on yksi Green Care -menetelmän osista ja se edustaa Green Caren kokemuksellista puolta. Luonnon monimuotoisuuden ajatellaan tukevan ihmisen joustavuutta ongelmanratkaisutilanteissa ja se tukee jopa kulttuurien monimuotoisuutta. Laajemmin Green Care pyrkii ehkäisemään ihmisen vieraantumista luonnosta ja rakentaa kestävästä kehityksen mukaista elämäntapaa. (Green Care Finland 2016.)

Laukkasen (2013) (Laukka 2016 mukaan) tutkimusten mukaan ulkona tapahtuva liikunta on uudistavampaa ja palauttavampaa kuin sisällä tapahtuva liikunta. Luontoliikunta

vaikuttaa katselemalla ja kuuntelemalla, luonnossa oleskelemalla sekä luonnossa tekemällä. Jopa pelkkä luonnon katseleminen rentouttaa aivojen, sydämen ja lihasten toimintaa 1-2 minuutissa, ja rento kävely luonnossa laskee verenpainetta huomattavasti paremmin kuin kävely kaupunkiympäristössä. Onkin todettu, että ulkona liikkuvilla ihmisillä on 50 % vähemmän lieviä mielenterveysongelmia.

Metsässä tiedetään olevan negatiivisia ioneita, jotka 2005 julkaistun tutkimuksen (International Journal of Biometeorology) mukaan vähentävät paniikkia ja ahdistusta. Varsinkin veden äärellä on paljon tällaisia negatiivisia ioneita. Shinrin- Yoku on luontoterapian menetelmä, joka on kehitetty Japanissa jo 1980- luvulla. Menetelmä pohjautuu tutkimustuloksiin luonnossa oleskelun terveysvaikutuksista. Metsäkylpy tyyppiset harjoitukset lisäävät luontoyhteyttä, itsetuntemusta sekä lisäävät sisäisen hallinnan tunnetta. (Suomi ym. 2016, 21, 40-41.)

Varsinainen Shinrin-Yoku metsäkylpy on kävelylenkki metsässä, joka kestää noin 2,5, tuntia ja on pituudeltaan noin 5 kilometriä. Metsäkylvyn aikana tehdään kaikille aisteille Mindfulness-harjoituksia, joiden avulla voi olla todella vuorovaikutuksessa luonnon kanssa ja menetelmä vaikuttaa positiivisesti myös ihmisen fyysiseen hyvinvointiin. Metsäkylpy- kävelyn aikana kuunnellaan luonnon ääniä ja omia askeleita. Harjoituksia tehdään myös kosketusaistille, koskemalla esimerkiksi puihin ja kiviin. Metsäkylvyn aikana katsellaan luontoa ja etsitään itselle luontosymboli, joka vahvistaa. Lisäksi metsäkylvyn aikana haistellaan luontoa ja maistellaankin sitä. (Suomi ym. 2016, 40-41,46.)

Vaikka varsinaista metsäkylpy-harjoitusta ei tekisikään, siitä voi ottaa elementtejä luontoretelle hyvinvointia lisääviksi elementeiksi ja omaksi hyödykseen. Tämän tapaisten harjoitteiden avulla voi lisätä tietoisuuttaan luonnosta ja lumoutua siitä.

3.3 Mielipaikka ja lumoutuminen

Useimmilla ihmisillä on paikka, jossa viihtyy hyvin. Tuollaisessa paikassa mieliala kohtaa, ahdistuneisuus vähenee ja hyvinvointi lisääntyy. Tutkimuksien mukaan yli 60 % suomalaisista kertoo mielipaikkansa löytyvän luonnosta. Kun ihmisellä on mielipaikka, hän voi palata sinne myös mielikuvien avulla. (Ojanen 2014; Salovuori 2014, 39.)

Pasasen ja Korpelan (2015) mukaan ihmiset pyrkivät tietoisesti tai tiedostamattaan toteuttamaan psyykkistä itsesääätelyä valitsemalla itselle sopivia ympäristöjä, mielipaikkoja, ja välttelemällä itselle epäsopivia paikkoja. Mielipaikoissa nautitaan luonnosta, virkistäytytään, rauhoitutaan, selkiytetään ajatuksia ja elvytään. He ovat sitä mieltä, että arkielämässä on olennaista löytää sellaiset paikat ja reitit, joissa viihtyy. Tärkeää on myös hakeutua niihin sopivan usein, sillä luontoliikunnan jälkeen rauhallisuus lisääntyy ja ahdistuneisuus vähenee. Mielipaikka voi olla myös itsehoidon väline ja sinne voi palata mielessään aina uudelleen.

Tourula & Pasanen (2014) (Salovuori 2014, 9 mukaan) ovat todenneet, että luonnon elvyttävyyden sekä osallisuuden ja kokemuksellisuuden tunteet lisäävät ihmisen hyvinvointia. Rauhoittuminen luontoympäristössä antaa ihmiselle mahdollisuuden pohtia elämänsymptomeja. Tätä ilmiötä kutsutaan pehmeän lumoutumisen tunteeksi. Salovuoren (2014) mukaan luonnonympäristöissä ihminen saa usein mahdollisuuden hetken yksityisyyteen ja pehmeään lumoutumiseen. Lumoutuminen tarkoittaa tilannetta, jossa luonto mahdollistaa täydellisen läsnäolon tunteen ja virittää ihmisen samalla omien elämänsymptomien punnitsemiseen. Pehmeän lumoutumisen kaltainen rauhoittuminen onkin ihmiselle todella tärkeää. Luontoympäristö tarjoaakin paikan, jossa oleskelemalla palaset asettuvat kohdilleen ja mieli tasaantuu.

3.4 Luontoympäristö ja kuntoutuminen

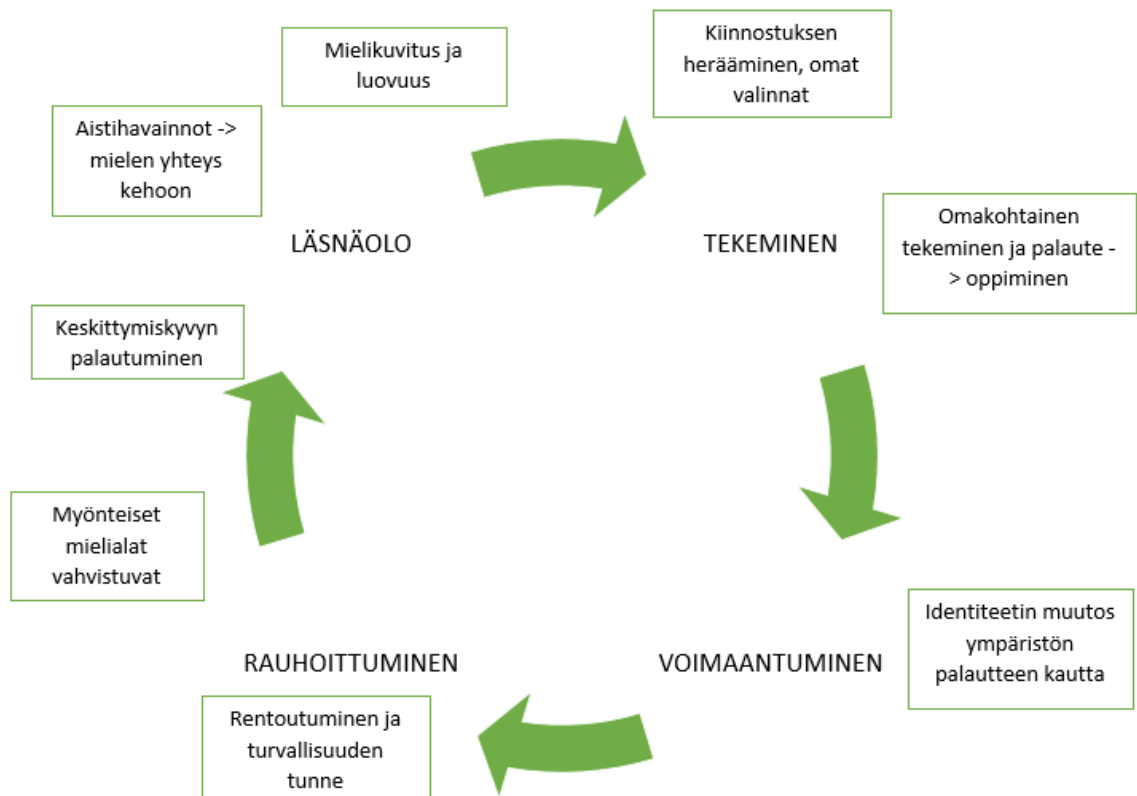
Luonnossa liikkuminen kohottaa fyysistä kuntoa, hapensaanti tehostuu ja keho saa auringonvaloa. Myös henkinen hyvinvointi paranee luonnossa, sillä luonto on ihmiselle rauhoittava ja elvyttävä ympäristö. Luonnossa on mahdollista kuunnella omia sisäisiä tunteita. Luonto toimii myös hyvänä toiminta- ja oppimisympäristönä. (Luke 2016.)

Aikaisemmin tässä työssä esitettyjen tutkimusten valossa (Ulrich 1979, Laaksoharju 2002, Illinoisin yliopisto 2004 ja 2009, Mitchell ym. 2005, British Medical Journal 2005, Suomen Akatemia 2007, Park ym. 2007, Tsutsugu ym. 2007, Sugiyama ym. 2008, Maas 2009, Taylor & Kuo 2009, Korpela & Paronen 2011, Selhub 2012, Laukkanen 2013, Tyrväinen 2013, Korpela ym. 2014, Ojala 2015, International Journal of Biometeorology 2015, Suomi ym. 2016) luontoympäristö on kuntoutumiseen mitä oivallisin paikka. Kuntoutuksessa luonnon rauhoittava vaikutus helpottaa luottamuksellisen suh-

teen muodostumista kuntoutettavan ja ammattilaisen välille. Luonto luo ihmisille turvallisuuden tunnetta, jolloin on helpompi aloittaa uusien taitojen harjoittelu. Tämähän on usein kuntoutuksen tarkoitus. (Luke 2016.)

Luonnossa on mahdollista tehdä monenlaisia rentoutusharjoitteita liittäen niihin luontoelementit, jotka jo sinällään rauhoittavat kehoa ja mieltä. Asiakkaalle saattaakin olla myönteisempää harjoitella tarvittavia taitoja luontoa lähellä olevissa toimintaympäristöissä. Luonto antaa mahdollisuuden voimaantumisen kokemukseen, sillä luonnossa vahvistuvat kokemukset onnistumisesta ja selviytymisestä. Kuten Luonto hyvinvoinnin lähteenä oppaassa (2016) todetaan: ”Luonto tuo esille ihmisen omat voimavarat.”

Alla olevassa kuviossa (kuvio 2) näkyy Green Care -menetelmällä aikaansaatu positiivinen kierre.



Kuvio 2. Green Care -vaikutusmekanismeja (Luke 2014, 62 mukaan)

4 OPINNÄYTETYÖNTAVOITTEET JA TEHTÄVÄT

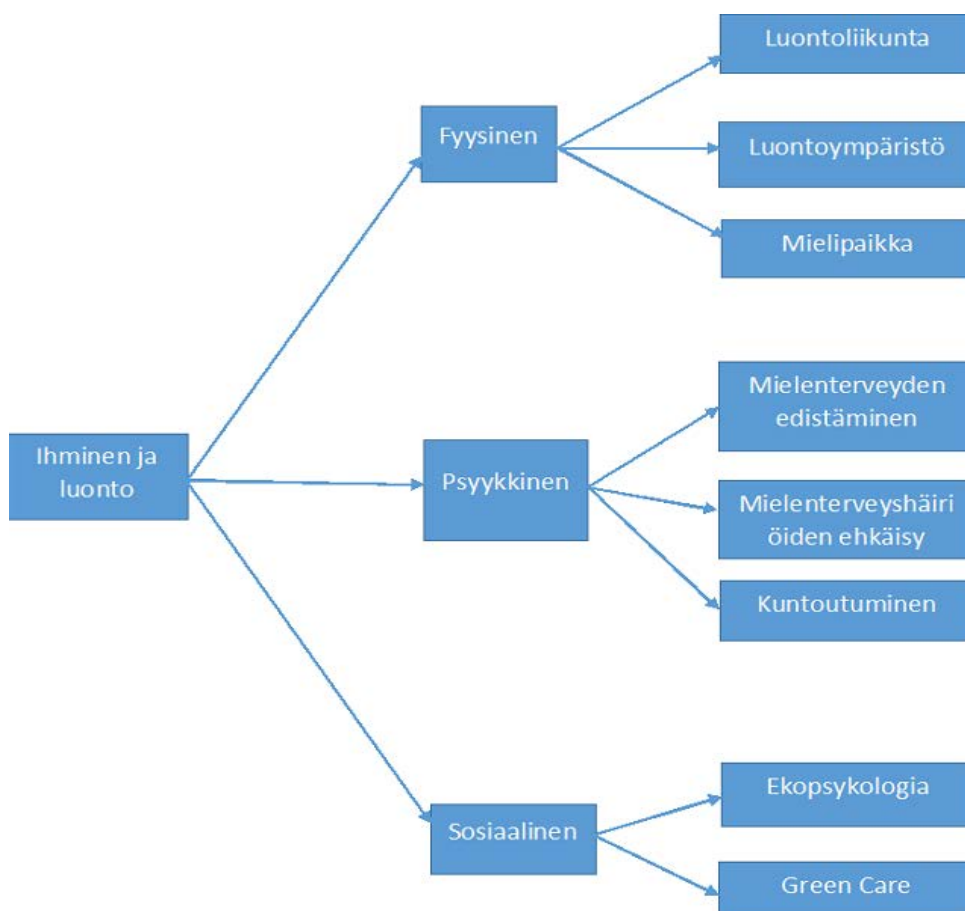
Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:n toimintaan osallistuville mielenterveyskuntoutujille toiminnallinen luontoretki Turun Katariinanlaaksoissa. Retken aikana tehtiin luontoon liittyviä Mindfulness-tyyppisiä voimaannuttavia harjoitteita.

Opinnäytetyön tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien henkisen hyvinvoinnin lisääminen luontoelementtejä käyttämällä sekä saada heidät näkemään mielipaikan merkitys. Tavoitteena oli saada mielenterveyskuntoutujia innostumaan luonnosta ja saada heidät näkemään luonto omana voimavaranaan. Ajatuksena oli, että erityistä onnistumista saavutettaisiin, jos osallistuja löytäisi itselle omasta lähiluonnostaan mielipaikan, jonne voisi hakeutua myöhemmin. Tavoitteena oli myös tuottaa tietoa, mitä hyötyä luontoretkestä oli mielenterveyskuntoutujille.

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tiedon keruu

Teoreettinen viitekehys (kuvio 3) muodosti pohjan käytännön tehtävälle eli luontorekelle mielenterveyskuntoutujille lähiluonnossa. Teoriapohjaa varten suoritimme tietokannoista hakuja, jotta saimme tutkimustuloksia työmme tueksi. Käytettyjä tietokantoja ja tietolähteitä olivat Medic, Cinahl ja Google Scholar. Hakusanoina käytettiin sekä suomeksi että englanniksi seuraavia sanoja ja niiden yhdistelmiä: ekopsykologia, Green Care, kuntoutuminen, luontoliikunta, luontoympäristö, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen, mielenterveyshäiriöiden ehkäisy ja mielipaikka. Hakusanoilla löytyi runsaasti aineistoa. Liitteenä 1 on taulukko, johon hakuja on kerätty.



Kuvio 3. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

Ennen retkeä tapasimme mielenterveyskuntoutujat, kartoitimme avoimilla kysymyksillä heidän luontosuhdettaan sekä johdatimme heidät aiheeseen ja motivoimme osallistumaan luontoretelle. Luontoretken loppupuolella kerättiin tietoa keskusteluun pohjautuvalla palautteella, jonka tarkoituksena oli kartoittaa retkelle osallistuneiden omakohtaisia tuntemuksia ja kokemuksia luonnon vaikutuksista.

5.2 Luontoretken suunnittelu

Toiminnallinen luontoretki suunniteltiin sopivaksi mille tahansa mielenterveyskuntoutujaryhmälle. Retken suunnittelu eteni samalla, kun kerättiin teoriaosaan materiaalia. Samanaikaisesti tavoittelimme sopivaa ryhmää Turun alueelta. Luontoretki suunniteltiin pidettäväksi syksyllä 2016. Tarkoituksena oli mennä Turun alueella helposti saavutettavaan luontokohteeseen, Katariinanlaaksoon, bussilla yhdessä ryhmän kanssa. Ennen luontoretkeä tapasimme ryhmän ja kartoittaisimme asenteita luonnon vaikutuksesta mielenterveyteen sekä mittasimme ilmestittarilla mielialaa sillä hetkellä.



Kuvio 4. Ilmestittari (mukaillen Tampereen sosiaali- ja terveystalvet, Nepsy-oppaat ja -kuvat, 2017)

Luontoretki ja sen sisältö tarkentuivat lopulliseen muotoonsa, kun saatiin sopiva ryhmä, joka löytyi Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:stä ja sen kanssa tehtiin toimeksiantosopimus. Käytännön tehtävänä oli syksyllä 2016 toteuttaa Mielenterveysyhdistys ITU ry:n toimintaan osallistuville mielenterveyskuntoutujille toiminnallinen luontoretki lähiluonnossa. Käytännön tehtävä pohjautui teoreettiseen aineistoon. Ennen retkeä tavattiin mielenterveyskuntoutajat, kartoitettiin avoimilla kysymyksillä heidän luontosuhdettaan sekä johdatettiin heidät aiheeseen ja motivoitiin heitä osallistumaan luontoretkelle.

Kuntoutujille kerrottiin suunnitelmasta viedä ryhmä lähiluontoon, jossa retkeillään, tehdään rentoutusharjoitteita ja esitellään esimerkkikohde mielipaikka-tyyppisestä paikasta, jossa tultaisiin syömään eväät. Ryhmälle kerrottiin, että keskustelemalla kokemuksia luontoretkestä ja sen vaikuttavuudesta kerätään tietoa opinnäytetyötä varten. Osallistujille kerrottiin, että he saisivat näyttää ilmemittarista (kuvio 4) mielialansa ennen retkeä ja sen jälkeen. Tarkoituksena olisi kerätä keskustelun avulla osallistujien tunteuksia ja muuta palautetta retkestä ja luonnon vaikuttavuudesta heidän hyvinvointiinsa. Näiden keskustelujen ja retken aikana ryhmää ja sen jäseniä oli mahdollista havainnoida. Havainnoinnin etuna oli, että sen avulla voitiin saada välitöntä, sanatonta ja suoraa tietoa yksilöiden toiminnasta ja käyttäytymisestä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 213.)

5.3 Lähtötilanteen selvittäminen ja alkuinfo ITU ry:ssä

Otimme ITU ry:een yhteyttä 26.5.2016. Sovimme, että tulisimme ITU ry:een esittelemään opinnäytetyömme suunnitelmaa mielenterveyskuntoutujille suunnattavasta luontoretkestä. Kävimme esittelemässä ideamme yhteyshenkilölle 31.5.2016. Ideamme sai hyvän vastaanoton ja teimme toimeksiantosopimuksen Itu ry:n kanssa. Sovimme luontoretken infopäiväksi 25.8.2016.

Kävimme ITU ry:ssä 25.8.2016 pitämässä luontoretkestä info-tilaisuuden. Tilaisuuteen saapui yhteensä 21 henkilöä. Aloitimme esittelemällä itsemme ja tämän toiminnallisen opinnäytetyön lyhyesti, sillä meille varattu aika olikin lyhentynyt kokouksen vuoksi reilusti. Meillä oli mukana oma kannettava tietokone, jonka yhdistimme heidän isoon näyttönsä, jotta kaikki näkivät PowerPoint-esityksen, jossa esittelimme retkeä ja sen tarkoitusta sekä näytimme heille esitetyt kysymykset (liite 2).

Kerroimme retkestä ja sen tarkoituksesta sekä vastasimme mahdollisiin kysymyksiin tulevasta luontoretkestä. Ennakkokysymyksillä ja ilmemittarilla (kuvio 4) pyrimme kartoittamaan mielenterveyskuntoutujien mielipiteitä ja ennakoasenteita luonnon vaikutuksista hyvinvointiin sekä tottumuksia luonnossa liikkumisesta.

Tilaisuudessa oli tarkoituksena myös kertoa kuntoutujille luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta, mutta meistä johtumattoman ajanpuutteen vuoksi, emme pystyneet sitä tekemään. Lähetimme tilaisuuden jälkeen ITU ry:n toimijoille sähköpostilla PowerPoint-sivut, jotka sisälsivät nuo tiedot. He lupasivat tulostaa ne kuntoutujien nähtäväksi ilmoitustaululle.

Infotilaisuudessa kartoitimme seuraavien kysymysten avulla kuntoutujien kokemuksia ja ajatuksia luonnosta sekä liikkumisesta luonnossa. Kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista. Kysymyksiin vastattiin viittaamalla. Sen jälkeen sai lisäksi vapaamuotoisesti kertoa omia ajatuksiaan. Toinen opinnäytetyön tekijöistä kysyi kysymykset, jotka esitettiin samanaikaisesti näytöllä ja toinen kirjasi vastaukset.

1. Kuuluuko luonnossa liikkuminen elämääsi? Jos kuuluu niin kuinka usein?
2. Vaikuttaako luonto sinuun? Onko vaikutus positiivinen / minkälainen?
3. Miten vuodenajat vaikuttavat mielialaasi?
4. Vaikuttavatko vuodenajat liikkumisesi määrään luonnossa?
5. Mitä ajattelet, että tämä ohjattu luontoretki voisi sinulle antaa?
6. Onko sinulla tiettyä paikkaa luonnossa, jossa viihdyt erityisen hyvin tai josta sinulla on erityisen hyviä muistoja (mielipaikka)? Jos ei, millainen se voisi olla/missä?
7. Onko toiveita, odotuksia retken suhteen? Tapaamispaikka (tori/ITU ry)? Tuntuuko kaksi tuntia sopivalta ajalta?
8. Mitä toivot, että sinulle jäisi tästä retkestä? Mitä pitäisi tapahtua, jotta voisit sanoa retken olleen todella antoisa?

Kysymykseen 1. Kuuluuko luonnossa liikkuminen elämääsi ja kuinka usein vastasi 7 (n=21) kuntoutujaa. He vastasivat liikkuvansa viikoittain lähiluonnossa tai kaupunki-luonnossa, useimmat lähes joka toinen päivä, yksi henkilö kertoi liikkuvansa lähes päivittäin.

Kysymykseen 2. Vaikuttaako luonto sinuun, vastasi 12 kuntoutujaa luonnon vaikuttavan heihin. Kaikki kuntoutujat kertoivat vaikutuksen olevan positiivinen. Esille nousi

luonnon rauhoittava vaikutus, luonnossa arvioitiin olevan kiva mietiskellä ja luonto koettiin myös elämykselliseksi. Luonnossa olevien eläinten seuraaminen toi myös iloa.

Kysymykseen 3. Miten vuodeajat vaikuttavat mielialaasi, vastasi 10 osallistujaa. He arvioivat vuodenaikojen vaikuttavan heihin hyvällä tavalla. Kuntoutujat pitivät vuodenaikojen vaihtelusta samoin kuin muutoksista luonnossa.

Kysymykseen 4. Millaisia vaikutuksia vuodenaajoilla on liikkumiseesi, tuli kymmenen yhteneväistä vastausta siinä mielessä, että talvi ja liukkaus vähensivät liikkumista ulkona. Toisilla vaihtui pyöräily kävelyksi, toisilla jäi liikkuminen kokonaan ja toisilla liikkuminen vain väheni, sillä liukkailla keleillä ei mielellään liikuttu.

Kysymykseen 5. Mitä ajattelet, että tämä ohjattu luontoretki voisi sinulle antaa, halusi neljä osallistujaa kertoa mielipiteensä. Odotuksia oli rauhallisuuden kokemuksen saaminen. Liikuntaa yleensäkin pidettiin hyvänä asiana, mutta rauhoittumisen lisänä se on sitä varsinkin. Eräs vastaaja totesi, että porukalla tulee lähdettyä helpommin kuin yksin. Odottavin mielin uusiin maisemiin aikoi suunnata eräs vastaaja. Eräs odotti uusia kokemuksia ja toivoi näkevänsä eläimiä. Totesimmekin paikassa olevan paljon oravia ja sovimme ottavamme pähkinöitä retkelle mukaan, jotta oravia voisi ruokkia. Eräs vastaaja kertoi luontoretken olevan kaupungissa asuvalle hengähdystauko, jossa pääsee rentoutumaan ja rauhoittumaan, sillä kaupunki on ajoittain rasittava.

Kysymykseen 6., joka koski mielipaikkoja, halusi 7 osallistujaa kertoa mielipaikoistaan. Monella nousi muistoja lapsuudesta ja lapsuuden leikki- tai luontopaikoista, sinivuokoista, sorsista ja villivadelmista. Aikuisiän mielipaikkoja olivat korpimökki pimeyksineen ja metsineen sekä rauhoittava hautausmaa.

Kysymyksellä 7. kartoitettiin odotuksia retken kestosta ja reitin pituudesta sekä retken aloituspaikasta. Kysymykseen vastasivat lähinnä ne kuntoutujat, jotka tiesivät haluavansa jo retkelle. Kaksi tuntia metsässä tuntui sopivalta ajalta, mutta sovimme, että tarvittaessa olemme lyhyemmän tai hiukan pidemmänkin ajan retkellä. Kukaan ei halunnut hosua luonnossa ja lähtemistä retkelle pidettiin tärkeänä ja kannattavana asiana. Aloituspaikaksi sovittiin ITU ry, josta lähtisimme yhdessä Kauppatorin bussipysäkille.

Kysymykseen 8. kuntoutujat vastasivat samoin kuin aiemmin esitettyihin kysymyksiin. Keskustelimme vielä vapaamuotoisesti retken kestosta, reitin pituudesta ja sisällöstä ja totesimme yhdessä suunnitelman olevan hyvä.

Keskustelu virisi ylipäänsä luonnosta ja monia kokemuksia ja muistoja saatiin kuulla jo infotilaisuudessa. Monet pitivät luontoa tärkeänä voimavarana hyvinvoinnilleen ja arvostivat luonnon vaikutuksia. Paljon oli hyviä muistoja, joihin luonto liittyi tai tapahtumat olivat tapahtuneet luonnossa. Alkutapaamisen perusteella saimme käsityksen, että tämäkin kuntoutujaryhmä hyötyy luonnosta ja hyödyntää sen elvyttää vaikutusta elämässään.

Keskustelimme infotilaisuudessa myös luontoon pääsemisen haasteista. Liikkuminen voi olla hankalaa, olo voi olla hyvin uupunut sairaudesta tai lääkkeistä johtuen. Lääkkeiden käytöstä voi seurata tasapainon heikkenemistä, jonka vuoksi voi olla hankalaa liikkua maastossa. Asiasta keskusteltiin ja kerroimme, että tarkoituksena oli esitellä kuntoutujille mahdollisimman helppo esimerkki todelliseen luontokohteeseen pääsemisestä tekemällä julkisella bussilla retken luonnonsuojelualueelle. Tarkoituksena oli retken lopussa kysyä kuntoutujilta, miten tässä onnistuimme.

Avoimista kysymyksistä koostuva haastattelu soveltui erityisen hyvin opinnäytetyömme kannalta oleellisten asioiden keräämiseen. Näitä oleellisia asioita työmme kannalta ovat muun muassa ihmisten arvot, asenteet, käsitykset ja käyttäytyminen. Haastattelun avulla meidän oli mahdollista kartoittaa perusteluja ihmisten erilaisille mielipiteille ja uskomuksille. Avoimet kysymykset mahdollistivat lisäksi sen, että vastaajat pystyivät ilmaisemaan itseään omin sanoin. Avoimia kysymyksiä käyttämällä pystyimme lisäksi tunnistamaan motivaatioon liittyviä seikkoja sekä tunnistamaan, mikä tuntui olevan tärkeää tai keskeistä vastaajien ajattelussa. (Hirsjärvi ym. 2009,197, 201.)

6 LUONTORETKI KATARIINANLAAKSOSSA

Retken suunnitteluvaiheessa kävimme useita kertoja Katariinanlaaksossa kulkemassa erilaisia reittejä. Katariinanlaakso on luonnonsuojelualue, jossa on monen tasoisia valmiita polkuja ja helppokulkuisia hiekkapolkuja. (liite 3, Kartta Katariinanlaaksosta). Tarkoituksena oli etsiä harjoituksien pitämiseen optimaalisen hyvät paikat sekä valita sopivimmat reitit kuntoutujille huomioiden heidän fyysisen kuntonsa. Valintaan vaikutti myös oma toiveemme esitellä osallistujille alueen monipuolisuutta ja luonnon tarjoamia mahdollisuuksia. Kiinnitimme huomiota reitin pituuteen ja turvallisuuteen. Reitin piti olla tarpeeksi helppokulkuinen ja pituudeltaan sopiva kahden tunnin retkelle ja taukopaikka ja piti olla sopivien välimatkojen päässä toisistaan. Erityisesti oli huomioitava monien kuntoutujien lääkityksestä johtuva tasapainon huononeminen sekä nopea väsyminen.

Retkelle oli suunniteltu viisi Mindfulness-tyyppistä erilaista harjoitusta. Nämä harjoitukset perustuivat pääosin Arvosen (2014, 2015) Metsämieli- kirjoissa esitettyihin harjoituksiin. Harjoituksille oli valittu sopivimmat ympäristöt maastosta. Mukaan retkelle varasimme tavallisimmat ensiapuvälineet ja latasimme puhelimeen paikantamissovelluksen, ohjaajina meillä on myös ajantasaiset ensiaputaidot.

Kokoonnuimme Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:n toimiston edessä 22.9.2016, josta lähdimme Katariinanlaaksoon. Retkelle oli ennakkoon ilmoittautunut 4 henkilöä, mutta saimme mukaan 6 osallistujaa. Viisi osallistujista oli työikäisiä naisia ja yksi jo varttuneempi nainen. Osallistujat saivat ITU ry:stä mukaan retkievää, joista he olivat kovin tyytyväisiä.

Kävelimme yhdessä Kauppatorille päin, mutta jäimme jo aiemmalle bussipysäkille, josta pääsimme bussiin, joka vei ryhmämme Katariinanlaakson itäpuolelle, josta retkemme alkoi. Kuljimme bussipysäkiltä pienen matkan kohti luontopolun alkua, ja pysähdyimme rauhalliseen paikkaan, jossa oli penkki niille, joiden piti istahtaa. Esittelemme itsemme ja sovimme retken säännöt yhdessä osallistujien kanssa. Sovimme, että retkellä ei kuvata ihmisiä, kännykät pidetään retken ajan äänettömällä ja kuljetaan rauhallisesti ja mahdollisuuksien mukaan hiljaa luonnossa ja nauttien maisemasta, äänistä ja luonnon tuoksuista.

Ensin näytimme osallistujille jo infotilaisuudessa tutuksi tullutta ilmestystä (kuva 4). Osallistujat olivat retkelle lähdöstä pääsääntöisesti innoissaan, he odottivat kovasti

retkeä ja tulevia kokemuksia ja kauniita maisemia. Moni osallistui, koska oli kuullut hyvää Katariinanlaakson poluista ja oli sen vuoksi kiinnostunut näkemään kohteen itse. Hengähdimme hetkisen siinä penkillä ja teimme Hetken pysähdyksen alkuun -harjoituksen.

6.1 HARJOITUS 1: Hetken pysähdys alkuun ja maisemaan uppoutuminen

- *seiso tasapainoisesti, tunne alusta jalkapohjiesi alla*
- *vie huomio omaan kehoosi. Millaiselta se tuntuu juuri nyt? Hyväksy kaikki tuntemukset sellaisena kuin ne tänään ovat.*
- *katsele, kuulostele ja nuuhki ympäristöäsi. Huomioi ja tee havaintoja.*
- *nauti hetkestä*
- *olet valmis jatkamaan matkaa ja keskittymään siihen, mitä aioit tehdä tai ajatella.*

(Arvonen 2015, 91.)

Harjoituksen jälkeen viivyimme vielä hetken siinä paikassa, katselimme maisemaa ja laiduntavia lehmiä merenrantaniityllä. Sen jälkeen jatkoimme matkaa hiekkapolkua pitkin kohti lehtometsän luontopolkua. Matkalla pysähdyimme useaan kertaan ihastelemaan upeaa ruskaa ja polun varrelle sijoitettuja luontotauluja. Kuljimme tyhjän lehmihaan läpi ja saavuimme kaatuneelle vanhalle suurelle tammenrungolle. Puun juuresta jokainen otti hyvän, rauhallisen paikan, jossa sai kosketettua puun runkoa. Tässä teimme Mindfulness -tyyppisen harjoituksen, Mindfulness luonnossa.

6.2 HARJOITUS 2. Mindfulness luonnossa

1. *Etsi rauhassa itsellesi paikka ihan puun vierestä.*
2. *Tutustu puuhun. Tarkkaile puun pintaan: millaisia värejä siinä on, löytyykö siitä juovia, koloja tai jälkiä? Osuuko auringon valo rungolle?*
3. *Keskity seuraavaksi ihosi välittämiin tuntemuksiin. Tunnetko kasvoillasi tuulen, entä lämmittääkö aurinko ihoasi? Miltä puu tuntuu, kun nojaat siihen selkäsi ja sivelet sormilla sen pintaa?*
4. *Miltä puu tuoksuu? Miltä ilma ympärilläsi tuoksuu? Voit sulkea silmäsi, jos haluat, ja*

vedä keuhkosi täyteen tätä tuoksua. Hengitä hitaasti sisään ja vielä hitaammin ulos (toista lausetta muutaman kerran). Aina, jos huomaat ajatustesi vaeltavan muualle, palauta ne siihen, mitä olet juuri nyt aistimassa tai seuraamaan hengitystäsi.

- jatka noin 5 minuuttia

(Laane 2013.)

Harjoituksen jälkeen jatkoimme pitkospuita pitkin matkaa kohti eväspaikkaa. Eväitä nautimme sovitusti hiljaisuudessa merenrantakalliolla. Istuimme ja kuuntelimme lintuja, merta ja tuulta. Annoimme katseemme ja ajatustemme uppoutua kauniiseen merimaisemaan. Eväiden syönnin ja maisemaan uppoutumisen jälkeen katsoimme kalliolla liikkuvia muurahaisia ja teimme Muurahaiset -harjoituksen ja sen jälkeen vielä Aistit -harjoituksen.

6.3 HARJOITUS 3. Muurahaiset

- *Seuraa muurahaisten aherrusta*
- *Mieti, miten muurahaisyhdyskunta toimii. Miten jokainen muurahainen on osa kokonaisuutta.*
- *Miten muurahainen toimii, kun este tulee vastaan? Miten muurahainen toimii, kun taakka tippuu selästä?*
- *Miten itse toimit, kun tarvitset sitkeyttä ja sinnikkyyttä?*
(Arvonen 2014, 133.)

"no kiipee yli", totesi eräs kuntoutuja.

6.4 HARJOITUS 4. Aistit -mielipaikkaharjoitus

Näe ja kuule

Katso maisemaa ja anna katseen tai jalkojesi viedä sinut sellaiseen kohtaan maisemassa, joka tuntuu hyvältä juuri nyt. Voit istuskella tai liikuskella sen mukaan, mikä tuntuu parhaalta. Kun mieli alkaa rauhoittua, voit kenties mieltiä, kertooko valitsemasi paikka sinusta jotakin. Valitsitko kenties avaran paikan, jossa on tilan tuntua ja helppo

hengittää vai kenties suojaisan paikan suurten kivien tai puiden läheisyydestä? Oletko tuntenut itsesi viime aikoina ahdistuneeksi, ahtaaksi ja puristuneeksi, vai oletko kokenut olevasi jatkuvasti esillä ja katseiden kohteena? Älä kuitenkaan ponnistele ajatusiasi, vaan anna niiden tulla ja mennä.

Jokaisella on oma painotuksensa siinä, mikä aistikanava koetaan mieluisimmaksi. Pysähdy ja mieti, mikä aistikokemus tuntuu houkuttelevimmalta. Kenties visuaalinen aistimus on sinulle tärkein: aava vedenselkä tai alkukesän vaalea koivumetsä valkeine runkoineen luo mielenrauhaa silmien kautta. Pientenkin asioiden katselusta voi nauttia. Voit sulkea maiseman pois ja keskittyä tutkailemaan hennonpunaista mustikankukkaa tai metallinhohtoisen kuoriaisen möngerrystä sammalikossa.

Näkö on hallitsevin aistimme, joten voit hetkeksi sulkea silmäsi. Tällöin muut aistit terävöityvät, minkä huomaa ensimmäiseksi kuuloaistin kautta. Äänien tulosuunnat erottuvat selvemmin, ja äänimaisemaan tuntuu ilmestyvän kokonaan uusia ääniä. Tuolla nakuttaa tikka, vastakkaisessa suunnassa soittelee mustarastas huiluaan. Tuulen havina ja veden liplatuskin voimistuvat. Kimalainen surahtelee kukissa, kuikka huutaa järvenselällä.

Hetken päästä näköaistin poissaolon aiheuttama pieni levottomuus poistuu, ja voit uppoutua kuuloaistimukseen. Oma hengitys ja sydämen syke liittyvät ympäröivän luonnon ääniin. Tähän voisi vaikka nukahtaa...

Haista

Hajuaisti on kaikista aisteista voimakkaimmin kytköksissä muistiin. Pieni tuulahdus kostean puun hajua voi tuoda hetkessä mieleen eläviä muistoja lapsuuden mummolasta, jonka rapistuneessa aitassa lojuttiin lukemassa vanhoja Viisikko-kirjoja sateen rummuttaessa kattoa.

Talviaikaan luonnossa on ihmisen mittapuulla vain vähän tuoksuja, mutta kesä on vuodenaikojen kuningatar ja tuoksut sen mukaisia. Kukapa ei rakastaisi kukkivan tuomen, kielojen tai männynpihkan tuoksua? Myös metsän rehevä ominaistuoksu on todellinen sinfonia nenälle, erityisesti sateen jälkeen. Vedä syvään henkeä silmät suljettuina ja kokeile, onko hajuaisti sinulle mieluisin.

Tunne

Tuntoaisti on rentoutumisessa tärkeä. Myönteiseksi koetun sivelyn tiedetään vaikuttavan rauhoittavasti, ja moni tuntee tarvetta pyöritellä käsissään kynää tai muuta pikku-esinettä joutuessaan jännittävään tilanteeseen.

Luonto tarjoaa monenlaisia tuntoaistimuksia. Puun juurella istuessa tuntee pehmeän sammaleen ja selkänöjan karheen kaarnan. Kovalla kalliolla lepäilykin voi rauhoittaa, kun tuntee allaan ikivanhat ja voimakkaat maan luut, leppoisan tuulen hyväillessä kasvoja. Tällöin voi kokea tuntoaistin kautta kaksi ihmisellä tärkeää elementtiä yhtä aikaa: turvallisen pysyvyyden sekä jatkuvan muutoksen, maailman liikkeen.

Toiset taas pitävät pienistä, käteen mahtuvista asioista etenkin, jos omassa elämässä on hallitsemattomia asioita, jotka tuntuvat liian suurilta käsiteltäviksi. Sormissa pyöritelty sileä kivi, rosainen käpy tai tahmea pihkapallo voi viedä meditatiiviseen tilaan.

Mielipaikka

Mielipaikka luonnossa opettaa kiireettömyyttä, pysähtymistä sekä kykyä antaa itselleen luvan joskus vain olla ja rauhoittua. Ne kaikki ovat hyvinvointimme kannalta tärkeitä taitoja, jotka vähitellen kertovat meille jotain uutta itsestämme. (Salonen, n.d.)

Harjoitusten ja eväiden jälkeen lähdimme pitkospuita pitkin kohti metsää. Pitkospuilla ryhmämme pysäytti pieni sammakko, joka herätti kovasti ihastusta. Matkalla seuraavaan harjoitukseen, kasvoi vanha valtavan suuri tammi. Tammi sai osallistujat innostumaan. Tammea tutkittiin tarkkaan ja sen onkaloihin kurkittiin ja kuntoutujat innostuivat halaamaan puuta ja lopuksi he tekivät piirin, joka ulottui koko vanhan tammen ympäri.

Matkamme jatkui tämän jälkeen pientä puiden reunustamaa hiekkatietä pitkin kohti isoja sammaleisia kivenjätkäleitä, jotka sijaitsevat polkujen risteyksessä vanhojen suurien tammien katveessa. Tässä paikassa teimme Ystävällisyyttä itselle -harjoituksen, joka herätti kuntoutujissa voimakkaitakin tunteita. Harjoituksen jälkeen puhuimme puiden käävistä ja rungoilla kasvavista sienistä: miten ne ovat kauniita, vaikka ovatkin

sairauksia. Keskustelimme siitä, miten sairaus ei aina näytä pahalta tai epämiellyttävältä toisen silmissä.

6.5 HARJOITUS 5. Ystävällisyyttä itselle

- *Katso tuota isoa sammaleista kiveä tai vanhaa puuta tai maisemaa, joka herättää sinussa ystävällisiä ja myönteisiä ajatuksia.*
- *Kuvittele, että katsomasi kohde katsoo sinuun yhtä ystävällisesti ja myönteisesti kuin sinä katsoit sitä.*
- *Suuntaa huomio itseesi. Ajattele itsestäsi yhtä ystävällisesti ja myönteisesti kuin luonto katsoi sinua.*
- *Tunnista tämä ystävällisten ajatusten tuottama tunne.*
(Arvonen 2014, 133.)

Tämän viimeisen harjoituksen jälkeen lähdimme metsäpolkua pitkin kohti tasaista kiveä, joka toimii oravien ja pikkulintujen ruokintapaikkana. Meillä oli mukana pähkinäpussi, josta jokainen sai antaa ruokaa linnuille ja jätettiin oravillekin pähkinöitä herkuksi. Oli mukavaa seurata niin läheltä luonnon eläimiä ja matkan varrella näkyneet oravat herättivät kovasti ihastusta.

Retkemme alkoi olla lopullaan ja monia tunteita oli koettu ja paljon mielenkiintoisia havaintoja tehty luonnosta ja itsestä. Polku kohti bussipysäkkiä kulki kaislikkoista rantaa pitkin, johon pysähdyimme nauttimaan vielä maisemasta. Niityllä suoritimme loppukyselyn osallistujille.

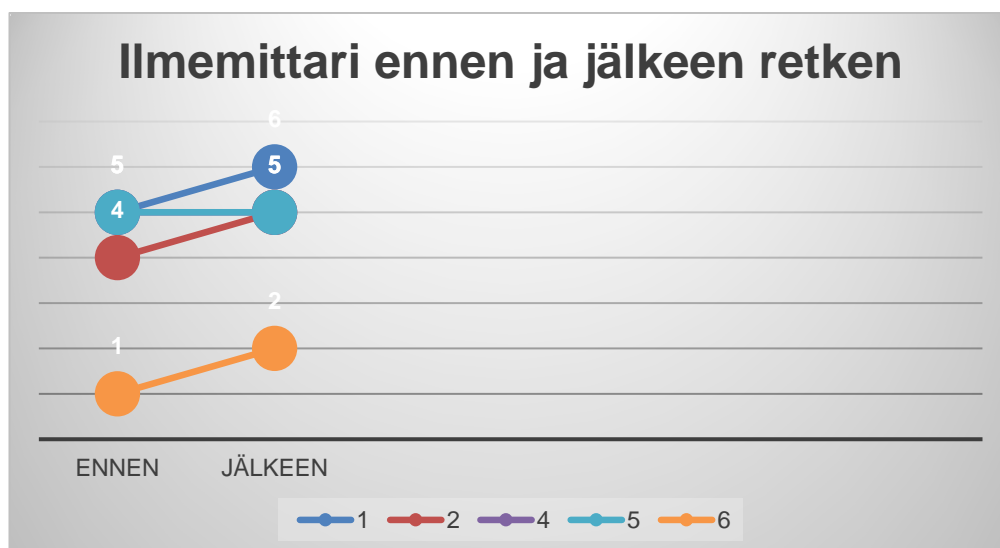
6.6 Luontoretken arviointi ja palaute

Aloitimme loppukyselyn näyttämällä ilmestintaria (kuvio 4) ja sen jälkeen teimme suullisesti kyselyn, johon jokainen sai vapaasti vastata. Toinen opinnäytetyön tekijöistä kysyi kysymykset ja toinen kirjasi kuntoutujien vastaukset.



Kuvio 4. Ilmemittari

Ilmemittarin tulokset ennen ja jälkeen retken on kerätty graafiseen esitykseen (kuvio 5). Ilmemittarin mukaan puolella kuntoutujista oli retken jälkeen mieliala parempi kuin retkelle lähdettäessä ja lopuilla tulos oli pysynyt ennallaan eli toiseksi parhaalla tasolla, luku 5. Yhdellä kuntoutujalla lähtötilanne oli 1 eli todella surullinen, se nousi ilmeeseen 2. Yhdellä kuntoutujalla oli lähtiessä ilme 4, kohtalaisen iloinen, joka muuttui ilmeeseen 5, joka kertoo mielen olevan jo todella iloisien puolella. Kolmella kuntoutujalla lähtöilme oli 5 ja ilme pysyi samana. Lähes koko ryhmän mieliala oli hyvinkin positiivinen luontoretken jälkeen.



Kuvio 5. Ilmemittarin tulokset graafisesti

Ilmemittarin lisäksi kartoitimme kuntoutujien tuntemuksia ja ajatuksia retkestä ja sen aikana tehdyistä harjoitteista. Seuraavassa on tummennetulla kysymykset, jotka esitettiin kuntoutujille. Kuntoutujien vastaukset ovat lainausmerkeissä.

Millaisia tuntemuksia tai tunteita luontoretki sinussa herätti?

”Positiivista.”

”Kiva, kun ei ollut käynyt (luonnossa) puoleentoista vuoteen.”

”Tykkäsin rauhasta ja ruskasta.”

”Parasta oli luonnonrauha ja eläinten syöttäminen.”

”Eläimet: sammakko, linnut, sudenkorento, orava.”

”Sai katsoa itse ja luonnonrauha rauhoitti itseäkin.”

”Osaako tehdä harjoituksia niin kuin ohjaaja sanoo - sillai osaako olla ittelleen armollinen.”

Kaiken kaikkiaan luonto, eläimet ja tapahtumat siellä nostivat positiivisia tunteita esiin. Rauhoittumisen kokemusta pidettiin tärkeänä ja myönteisenä. Monelle retki oli ainoa pidempikestoinen kokemus luonnosta aikoihin ja sitä pidettiin arvokkaana.

Koitko, että luonto vaikutti sinuun jollain tavalla?

”Aistit, erityisesti kuulo terävöityi.”

”Oli hyvä olla rauhassa... kun silmät oli kiinni.”

”Tuoksu on erilainen eri aikoina.”

”Saa olla oma hetki.”

”Luonnonrauha, rauhallisuus.”

Osallistujat kokivat saaneensa luonnosta voimaa. Luontoa koettiin kaikkien aistien kautta, jokainen oli saanut oman, erilaisen ja arvokkaan kokemuksensa. Kokemukset

olivat pääasiassa positiivisia, yhdelle osallistujalle kokemus herätti kaipauksen, joka ei ollut hänelle positiivinen kokemus.

Saitko voimaa luonnosta? Mitä hyötyä sait retkestä?

”Raitis ilma teki hyvää.”

”Hyötyliikuntaa.”

”Kävely ja ulkoilu hyvässä seurassa, kun on muuten paljon yksin.”

”Ruska, kauniit värit, aurinko.”

Luonto antoi kuntoutujille monenlaista hyvää ja retkeä pidettiin hyödyllisenä. Liikunnan ja mielenrauhan lisäksi yhteisöllisyyttä pidettiin merkityksellisenä asiana.

Entä harjoitteista?

”Keinoja unohtaa (arki).”

”Mielenrauha. Keskittyminen paranee.”

”Harjoitukset oli hyviä, huomaa paremmin mitä aistii.”

”Tarvitsisi enemmän harjoitusta, jotta voisi keskittyä niin olisi enemmän hyötyä.”

Harjoitteistakin koettiin olevan hyötyä, mutta moni koki tarvitsevansa enemmän harjoituksia Mindfulness-tyyppisistä harjoitteista, jotta niistä saisi enemmän irti. Keskittymiskyvyn puutetta valiteltiin myös, oli vaikea keskittyä harjoituksiin ja mielessä oli, että teenkö oikein harjoitukset. Kävimme vielä läpi, että harjoituksia ei voi tehdä väärin ja se, miten ne tekee, on riittävän hyvää sekä jos harjoituksesta koki jotenkin hyötyvänsä, se oli oikein hyvä asia.

Mielipaikka – millainen mielipaikka sinulla voisi olla?

”Elementit kallio, luoto ja vesi.”

”Vesi, metsä, puu.”

”Paikan pitää olla kuvauksellinen.”

Kuten aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, mielipaikka löytyy usein veden ääreltä, niin myös meidän kuntoutujaryhmältä. Vettä pidettiin tärkeänä elementtinä. Myös muut luonnon materiaalit sekä luonnon kauneus ja monimuotoisuus viehättivät kuntoutujia.

Auttoiko esimerkki hahmottamaan mielipaikka-käsitettä?

Mielipaikka käsite selkiytyi ryhmälle, mutta luontoon pääsemisen yksin koettiin olevan niin haasteellista itselle, että mielipaikan tilalle esitettiin myös joitakin muita mieleisiä asioita elämässä. Nämä olivat asioita, joihin pystyi uppoutumaan ja joista seurasi rauhoittumisen kokemus.

”Musiikki”

”Mielekäs tekeminen.”

Miten onnistuimme tavoitteessamme osoittaa lähiluontoon pääsyn mahdollisuutta?

”Onnistui.”

”En olisi osannut tulla tänne itse.”

Tämä opinnäytetyöllemme asettama tavoite onnistua osoittamaan lähiluontoon pääsemisen mahdollisuus siis onnistui. Kuitenkin yksin sinne pääseminen on monelle haasteellista, joten seuraavalla kysymyksellä kartoitimme keinoja, jotka auttaisivat luontoympäristöön pääsemistä.

Mitä ajattelet, mikä auttaisi uupuneita tai erilaisista fyysisistä tai psyykkisistä vaivoista ja vaikeuksista kärsiviä pääsemään luontoon?

”Järjestetty retki.”

”Uusi paikka kiinnostaisi.”

”Kertoisin mitä retkellä saa kokea, muut innostuisivat tulemaan myös.”

”Seura, hyvässä seurassa ulkoilemaan.”

Kuntoutujat kokevat tarvitsevansa tukea ja apua luontoon pääsemisessä. Järjestetty retki ja ohjaajat lisäävät uskallusta lähteä luontoon. Luonto koetaan positiivisena paikana ja voiman lähteenä, mutta seuraa kaivataan mukaan.

Muita huomioita osallistujilta:

”Jaksoin kävellä!”

”Olikin tosi kivaa.”

”Hyvä kun lähti ulos, ei tarvinnut olla yksin.”

”Voisi alkaa pitää päiväkirjaa.”

”Ihanan rauhallista, kun keskustassa on niin hälyistä.”

”Niin paljon hienoa luonnossa, kannattaa katsoa siinä hetkessä, kun osuu kohdalle.”

”Eläinten ruokinta oli hyvä.”

Kuntoutujilta tuli paljon myönteisiä ja hienoja kommentteja omasta itsestään, retkestä, luonnosta ja retkellä tapahtuneista asioista. Myös uutta retkeä toivottiin.

7 POHDINTA

7.1 Prosessin ja toteutuksen arviointi ja merkitys

Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa mielenterveyskuntoutujille luontoretki, jonka aikana tehtäisiin rentouttavia ja voimaannuttavia harjoitteita luonnossa. Retki onnistuikin hyvin. Ilma suosi retkeä ja mukaan tuli sopiva määrä kuntoutujia, joilla oli positiiviset odotukset retken suhteen. Osallistujamäärä luontoretkellä oli suhteellisen pieni, kuusi kuntoutujaa. Toisaalta tämän tyyppiselle luontoretkelle ei pysty ottamaan juurikaan enempää osallistujia, jotta se toimisi toivotulla tavalla.

Luontoretki oli tilaisuutena kertaluonteinen. Toisella ryhmäkokoospanolla olisikin voinut saada erilaisia tuloksia. Tämä ryhmä koostui pääosin henkilöistä, jotka halusivat lähteä mukaan ja olivat siten motivoituneita. Toisaalta opinnäytetyömme luotettavuutta lisäsi se, että myös ne henkilöt, jotka eivät olleet yhtä innostuneita luontoretkestä, saivat silti positiivisen kokemuksen ja heidänkin mielialansa nousi retken aikana ilmemittarilla mitattaessa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien henkisen hyvinvoinnin lisääminen luontoelementtejä käyttämällä. Retken aikana tehtiin Mindfulness-tyyppisiä harjoitteita, jotka saivat kuntoutujat tuntemaan olonsa rentoutuneeksi ja hyväksi. Harjoitteet nostivat pintaan tunteita, jota kuntoutujat pitivät hyvänä asiana.

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada mielenterveyskuntoutujia innostumaan luonnosta ja saada heidät näkemään luonto omana voimavaranaan. Kuntoutujaryhmä koki retken aikana luontoa uudella tavalla ja pitivät kokemastaan. He havainnoivat uudesta näkökulmasta itseään ja luontoa, joka innosti heitä kovastikin. Onnistumista saavutettiin siinä, että useimmat kuntoutujat halusivat mennä uudelleenkin retkelle metsään tai luontoon ylipäänsä. Kuntoutujat kokivat voimaantuneensa luonnosta, mutta moni koki, ettei pysty tai jaksa yksin lähteä. Jatkossakin tarvittaisiin siis ohjattuja retkiä, jotta ainakin tämä kyseinen ryhmä saataisiin uudelleen luontoon.

Opinnäytetyön tavoitteena oli myös mielipaikan löytyminen omasta lähiluonnosta kuntoutujalle. Mielipaikka-käsitteen merkitys selventyi kuntoutujille retken aikana ja moni muisti mielipaikkansa lapsuuden ajoilta. Ongelmaksi koettiin se, ettei yksin pysty lähtemään luontoon ja siten luonnosta löytyviin mielipaikkoihinkaan. Mielipaikan tilalle alet-

tiin kehitellä helpommin saavutettavia asioista esimerkiksi musiikin kuuntelua, joka sekin voi saada aikaan lumoutumisen tunteen ja sitä kautta irtautumisen stressistä ja arjesta. Tällaiset lumoutumisen tunteet ovat henkiselle hyvinvoinnille tärkeitä, mutta eivät kuitenkaan tarjoa luontoympäristöstä saatavia positiivisia terveysvaikutuksia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisäksi tuottaa tietoa, mitä hyötyä retkestä oli mielenterveyskuntoutujalle. Saimme paljon havaintoja yksittäisten henkilöiden kokemuksista ja tuntemuksista. Varsinaista uutta tietoa luonnon hyödyistä ei saatu, mutta kokemukset retkestä vahvistivat jo aiempaa tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Sinänsä opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin, mutta käytännössä nämä kuntoutajat eivät pysty hyödyntämään retkeilyä itsenäisesti lähiluonnossa. Jatkossa voisi suunnitella vielä yksinkertaisempia tapoja kohdata luonto. Keinoina voisi olla joko helpompia tapoja päästä luontoon tai kohdata luontoelementtejä kaupunkiympäristössä. Tällaisia voisivat olla retket kaupungin puistoihin yhdessä vertaisryhmän kanssa tai jonkinlainen puutarhakokeilu, esim. yrttien kasvatus, ITU ry:n tiloissa. Näitä ideoita voisi toteuttaa tulevaisuudessa opinnäytetöissä.

Infotilaisuudessa oli tarkoituksena myös kertoa kuntoutujille luonnon hyvää tekevästä vaikutuksista. Infotilaisuuteen varattu aika jäi kuitenkin huomattavasti ennakoitua lyhyemmäksi meistä johtumattoman ajanpuutteen vuoksi, joten luonnon hyvää tekevästä vaikutuksista emme pystyneet kuntoutujille kertomaan. Tämä saattoi johtaa siihen, että tärkeä asia ei tavoittanut kaikkia kuntoutujia, jotka olisivat retkestä hyöttyneet. Kuntoutajat olisivatkin saattaneet lähteä retkelle mukaan, jos he olisivat saaneet suunnitella meidän etukäteistiedon retken hyödyistä ja sisällöstä. Lähetimme kuitenkin tilaisuuden jälkeen ITU ry:n toimijoille sähköpostilla PowerPoint -sivut, jotka sisälsivät nuo tiedot. He lupasivat tulostaa ne kuntoutujien nähtäväksi ilmoitustaululle.

Tapaamisessa ITU ry:n yhdyshenkilön kanssa sovimme, että luontoretkipäivänä 22.9. ITU ry ei järjestäisi omaa ohjelmaa naisten- ja miesten ryhmiä varten, jotta mahdollisimman moni innostuisi lähtemään mukaan retkelle. Kuitenkin retkipäivänä oli järjestetty muutakin ohjelmaa, joka saattoi osaltaan vähentää retken osallistujamäärää.

Kokonaisuutena retki oli oikein onnistunut. Luonnossa tehdyt harjoitukset herättivät paljon voimakkaitakin tunteita, myös sellaisia, joita kuntoutajat eivät olleet aikaisemmin käsitelleet. Oli hyvä, että aikataulu oli joustava, jotta näille tunteiden huomioimiselle ja käsittelylle oli aikaa. Retki toimi voimaannuttavana ja rauhoittavana katkaisuna arjesta.

Ilmemittari ei ollut täysin luotettava mittarina. Kuntoutujista moni odotti iloisella mielellä luontoretkeä ja siksi ilmemittari antoi jo lähtötilanteessa oikein hyviä tuloksia. Kuntoutujat itsekin totesivat näin olevan. ”Ei ollu oikein parannettavaa, kun oli alusta asti hyvä fiilis retkestä”. Tulos olisikin ollut luotettavampi, jos mielialaa olisi mitattu infotilaisuuden alkaessa, joka olisi kuvannut paremmin kuntoutujien mielialaa yleensä, ja sitten retken jälkeen. Näin olisi todennäköisesti saatu paremmin luonnon mielialaa kohottava vaikutus esiin, joka nyt näkyi vaan ilmeissä, olemuksessa ja vastauksissa avoimiin kysymyksiin.

7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Olimme huomioineet eettisyyden tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheen valinnassa. Lähtökohtana opinnäytetyön aihevalinnalle oli oma perehtyneisyys ja mielenkiinto luonnon vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin. Työtämme ohjasi kunnioitus kohderyhmän tarpeita ja luontoa kohtaan opinnäytetyötä ja teemapäivää kehitettäessä. Aiheen valinnassa huomioitiin myös aiheen yhteiskunnallinen merkittävyys.

Aihetta käsiteltäessä kunnioitettiin kohderyhmäläisten ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Eettisyys- ja luotettavuusongelmien ilmaantumisesta oli tarkoitus tässä opinnäytetyössä minimoida haastattelun anonymiteetin avulla sekä työn tilaajan että palvelun käyttäjien, tässä tapauksessa siis mielenterveyskuntoutujien näkökulma huomioimalla. Infotilaisuudessa saimme hiukan tutustua kuntoutujiin, saimme siis tietoa, millaisia kuntoutujia retkelle olisi lähdössä. Eettisyyttä lisäsi kuntoutujien erityispiirteiden huomiointi toiminnallisen osan suunnittelussa.

Perehdyttyämme ensin aiheeseen, tutustuimme huolellisesti eri luontoympäristöihin, joissa toiminnallisen osuuden saattoi suorittaa. Lopulta havainnointiympäristöksi valikoitui Katariinanlaakso, joka paikkana sopi parhaiten työmme tavoitteisiin. Luotettavuutta lisäsivät etukäteen tehdyt tutustumiskäynnit kohteessa, jossa huolellisesti pohdimme käytännön toteutusta, jotta toiminnallinen osuus mahdollisimman tarkasti vastaisi opinnäytetyömme tavoitteita.

Koko opinnäytetyön ajan noudatimme hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyösämme huomioitiin muiden tutkijoiden työ ja saavutukset asianmukaisella tavalla kunnioittavasti ja arvostavasti. (Hirsjärvi ym. 2009, 23-25.) Opinnäytetyössä käytettiin li-

säksi ajanmukaisia teoreettisia lähteitä ja luotettavia kyselytuloksia. Tutkittavilta saadun palautteen lisäksi olimme hakeneet tukea kirjallisuudesta.

Luonnon vaikutuksista fyysiseen terveyteen on kirjoitettu runsaasti ja niihin liittyikin suurin osa löydetyistä artikkeleista. Ajankohtaisten artikkelien lisäksi oli haettava suhteellisen vanhojakin lähteitä, sillä alkuperäiset lähteet luonnon vaikutuksista mielenterveyteen, joihin edelleen viitataan ja nojataan, ovat jo kohtalaisen vanhoja.

Olemme raportoineet rehellisesti opinnäytetyömme puutteita ja pohtineet niiden syitä. Emme ole yleistäneet saatuja tuloksia kriittikittömästi. Tuloksia ei ole kaunisteltu, muutettu haluttuun suuntaan tai korotettu merkittävämpään asemaan kuin ne ovatkaan.

Luontoretki kuuden mielenterveyskuntoutujan kanssa vahvisti näkemystämme luonnon positiivisista vaikutuksista mielenterveyteen, kuten aikaisemmat tutkimustulokset osoittavat (Ulrich 1979, Laaksoharju 2002, Illinoisin yliopisto 2004 ja 2009, Mitchell ym. 2005, British Medical Journal 2005, Suomen Akatemia 2007, Park ym. 2007, Tsutsugu ym. 2007, Sugiyama ym. 2008, Maas 2009, Taylor & Kuo 2009, Korpela & Paronen 2011, Selhub 2012, Laukkanen 2013, Tyrväinen 2013, Korpela ym. 2014, Ojala 2015, International Journal of Biometeorology 2015, Suomi ym. 2016). Kokemuksiamme ohjatusta luontoretkestä sekä toiminnallista osuutta varten kerättyä ja työstettyä materiaalia voi hyödyntää ja soveltaa edelleen kuntoutustyössä.

8 OPINNÄYTETYÖN AIKATAULU

Teoreettista viitekehystä varten tutustuimme kirjallisuuteen ja lähteisiin helmimaaliskuussa 2016 ja kirjallisuushakuja suoritimme maaliskokuussa 2016. Opinnäytetyön suunnitelma laadittiin huhti-toukokuussa 2016. Opinnäytetyösuunnitelmaseminaari oli 6.5.2016. Olimme sähköpostilla yhteydessä Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:een toukokuussa 2016. Tapasimme yhdistyksen edustajan 26.5.2016, jolloin teimme myös opinnäytetyön toimeksiantosopimuksen, samalla haimme lupaa opinnäytetyöhön.

Teoreettista osuutta tehtiin kesän ja alkusyksyn 2016 aikana ja täydennettiin keväällä 2017. Alkusyksyllä 2016 valmistimme toiminnallisen osan eli suunnittelimme tapaamisen ryhmän kanssa ja luontoretken toteutuksen. ITU ry:ssä pidettiin info-tilaisuus mielenterveyskuntoutujille 25.8.2016. Tilaisuuden jälkeen purettiin alkuhaastattelun vastaukset.

Luontoretki toteutettiin 22.9.2016 Katariinanlaaksoon. Toiminnallisen osan jälkeen kirjoitettiin raportti, analysoitiin haastattelujen vastaukset ja samanaikaisesti jatkoimme vielä myös teoriaosan kirjoittamista.

Kypsyysnäyte suoritettiin tekemällä posterit (liite 4) ja handout (liite 5), jotka esiteltiin Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirin Terveysalan opiskelijaohjauksen alueellisen koulutuspäivän yhteydessä 10.11.2016.

Opinnäytetyö esitettiin ja opponoitiin keskeneräisenä 25.11.2016, jonka jälkeen teoriapohjan kirjoittamista ja tulosten analysointia jatkettiin. Opinnäytetyö valmistuu toukokuussa 2017, jolloin opinnäytetyö toimitetaan sähköisessä muodossa työn tilanneelle yhteistyökumppanille ja Theseus -tietokantaan.

LÄHTEET

- Arvonen, Sirpa. 2015. Metsämieli. Kehon ja mielen kuntosali. Metsäkustannus oy. Latvia. 2015.
- Arvonen, Sirpa. 2014. Metsämieli. Luonnollinen menetelmä mielen taitoihin. Metsäkustannus Oy. Latvia. 2014.
- Green Care Finland.2016. <http://www.gcf Finland.fi/>. Viitattu 26.4.2016.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M.2014. Mieli ja terveys. Edita. Bookwell Oy: Porvoo.
- Hirsjärvi, S., Remes P., Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Tammi: Helsinki.
- Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43. Helsinki. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3457-3> Viitattu 25.3.2017.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. WSOYpro Oy: Helsinki.
- Laane, T. 2013. Mindfulnessia luonnossa. Luettavissa: <http://www.avainapteekit.fi/omaterveys/mieli/kokeile-mindfulnessia-luonnon-helmassa>. Viitattu 18.8.2016.
- Laukkanen, R. 2013. Luontoliikunta ja terveys. Luonnon hyödyntämisen uudet työtavat – työpa- ja. <http://www.slideshare.net/SitraHyvinvointi/greenexercise-sitra2013-raija-laukkanen>. Viitattu 25.4.2016.
- Lehtonen, J. & Lönnqvist, J. 2010. Teoksessa Psykiatria. Lönnqvist J., Heikkinen M., Henriksen M., Marttunen M., Partonen Timo (toim.) Duodecim. Bookwell: Porvoo
- Luke. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Soini, K. (toim.) Luettavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. Viitattu 13.5.2017.
- Luke 2016. Luonto hyvinvoinnin lähteenä. MTT. VoiMaa!-hanke. Luettavissa: <http://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. Viitattu 11.1.2017.
- Mielenterveyden keskusliitto. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/kuntoutuminen/> Viitattu 16.4.2016.
- Ojanen, M.2014. Positiivinen psykologia. Edita. Helsinki.
- Pasanen, T. & Korpela, K. Luonto liikuttaa ja elvyttää. Liikunta & tiede -näköislehti 4/2015, 6-7. Viitattu 26.4.2016.
- Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Ekopsykologia ja perinnetieto. Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) Green Spot. Helsinki.
- Salonen, K. n.d. Mieli paikkaharjoitus. Hyvän mielen tila. Luettavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona-/lisatietoa-ja-esimerkkeja/mieli-paikkaharjoitus/> Viitattu 1.4.2017.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta 2014
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka. Tallinna Raamatutukikoda 2016

Tamminen, N. & Solin, P. (toim.) 2014. Mielenterveyden edistäminen työpaikalla. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino: Tampere. -

Tampereen sosiaali- ja terveystoimen, Nepsy-oppaat ja -kuvat. 2017. Luettavissa: <http://www.tampere.fi/ekstrat/nepsy/hahmotus.html>. Viitattu 31.3.2017.

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016. Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli – Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Luontoa elämään! Toimintakykyä ja osallisuutta luontolähtöisillä menetelmillä ja palveluilla -hanke. Sarja B. Hyvinvointi ja kulttuuri. Raportit ja selvitykset 19/2016. Lapin Ammattikorkeakoulu: Rovaniemi. <http://www.lapinamk.fi/fi/Tyoelamalle/Julkaisut/Lapin-AMKin-julkaisut?itemid=2279&showlocation=f8cf1518-5c02-4702-9f90-eb49bdd060f7> . Viitattu 26.3.2017.

Turun mielenterveysyhdistys ITU ry. Itsetuntemus, turvallisuus, uudistuminen. Esite. 2014

Vinblad, Sanna. 4.11.2014. Green Care – mitä se on? Power Point -esitys.

WHO. 2004. Promoting Mental Health. Geneva. http://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf. Viitattu 27.4.2016.

Tieto- kanta/tieto- lähde	Hakusana/rajaukset	Osumien määrä	Käytettyjen osumien lukumäärä
Medic	luonto AND terveys / 1997-2016	1	1
Medic	kuntoutuminen AND mielenterveys / 1997- 2016	8	3
Medic	mental health AND na- ture / 1997-2016	16	2
Cinahl	mental health AND na- ture AND prevention / 1997-2016	118	9
Medic	mielenterveys AND edistäminen / 1997-2016	56	10
Google scholar	luonto terveys	14200	3
Google scholar	ekopsykologia green care	107	1
Google scholar	ekopsykologia	142	1
manu- aalinen	metsämieli + iloa lu- onnosta		1

TERVETULOA



- Turun Ammattikorkeakoulu, lisäkoulutus
- Toiminnallinen opinnäytetyö luonnon vaikutuksesta hyvinvointiin
- Toteutetaan tekemällä luontoretki (tarvittaessa myös toinen – ryhmän maksimikoko 8-10 hlö) ja pienellä kyselyllä luonnon vaikutuksista ennen luontoretkeä ja sen jälkeen
- Ilmoittautuminen tapahtuu ilmoitustaululla olevalle lomakkeelle 19.9. mennessä

Luontoretki Katariinanlaaksoon



- Tarvitset mukaan säänmukaisen varustuksen, bussirahan, omat eväät ja istuinlستان
- Bussilla numero 13 Kauppatorilta 22.9.2016 noin klo 14
- Katariinanlaakson polku on noin 2,5 km pitkä
- Katselemme maisemaa, kuuntelemme luonnon ääniä.
- Teemme muutaman pienen harjoituksen
- Arvioimme luontoretken vaikuttavuutta
- Retkeen on hyvä varata noin 2 tuntia aikaa
- Palaamme Kauppatorille bussilla
- **Tervetuloa mukaan!**



- 1. Kuuluuko luonnossa liikkuminen elämäsi? Jos kuuluu niin kuinka usein?
- 2. Vaikuttaako luonto sinuun? Onko vaikutus positiivinen / minkälainen?
- 3. Miten vuodenaajat vaikuttavat mielialaasi?
- 4. Vaikuttavatko vuodenaajat liikkumisesi määrään luonnossa?
- 5. Mitä ajattelet, että tämä ohjattu luontoretki voisi sinulle antaa?
- 6. Onko sinulla tiettyä paikkaa luonnossa, jossa viihdyt erityisen hyvin tai josta sinulla on erityisen hyviä muistoja (mielipaikka)? Jos ei, millainen se voisi olla/missä?
- 7. Onko toiveita, odotuksia retken suhteen? Tapaamispaikka (tori/ITU ry)? Tuntuuko kaksi tuntia sopivalta ajalta?
- 8. Mitä toivot, että sinulle jäisi tästä retkestä? Mitä pitäisi tapahtua, jotta voitaisa sanoa retken olleen todella antoisa?

LUONNON VAIKUTUS HYVINVOINTIIN



Positiivisia vaikutuksia

- Mielihyvä lisääntyy
- Rauhoittuu, ahdistus vähenee
- Itsetunto kohenee
- Fyysinen kunto paranee
- Olo tuntuu virkeämmältä
- Verenpaine laskee
- Elimistön puolustusmekanismit paranevat



Luontoliikunta

- Ulkona tapahtuvaa liikkumista
- Voi olla fyysisesti rasittavaa tai luontoon voi mennä oleskelemaan
- Enemmän positiivisia vaikutuksia kuin sisällä olemisellä tai sisäliikunnalla

Mielipaikka

- Paikka, jossa voi tuntea rentoutuvansa, hellittää murheista
- Paikka, jossa ladata akkuja
- Paikka voi olla ihan lähelläkin, sinne voi palata myös mielessään
- Lähes 90% suomalaisista sanoo mielipaikkansa olevan luonnossa
- Rentouttavuutta lisää veden läheisyys



Kiitos mielenkiinnosta!





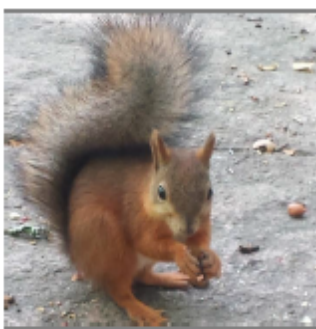
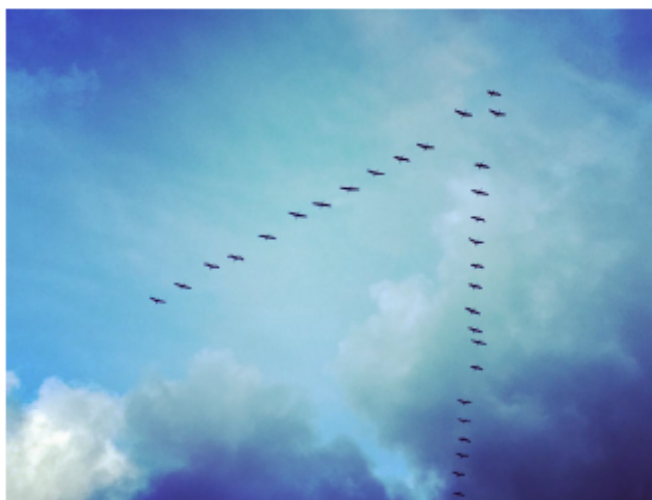
Luonto hoitaa

Luonto mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin tukena
 - Henkisen hyvinvoinnin lisääminen luontoelementtejä käyttämällä ja luonnon kokeminen voimavarana -

Avainsanat:

- Mielenterveys
- Kuntoutus
- Green Care
- Mielipaikka

#Excellence
In Action



Luontoretki Katariinanlaaksoon

Toiminnallisena opinnäytetyönä toteutettiin luontoretki kuudelle mielenterveyskuntoutujalle Katariinanlaaksoon. Hyvin onnistunut retki osoitti, että luonnolla on kiistattomasti positiivisia vaikutuksia psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Tätä tukevat myös aiempien tutkimusten tulokset, joiden mukaan hyvinvointi lisääntyy luonnossa oleilun jälkeen. Luonnon hyödyntämistä kannattaisi lisätä erityisesti kuntouttavan hoitotyön yhtenä osana muiden hoitomenetelmien ohella.

TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Ota yhteyttä!

salla.ansamaki@edu.turkuamk.fi
johanna.korpinen@edu.turkuamk.fi

LUONTO MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien henkisen hyvinvoinnin lisääminen luontoelementtejä käyttämällä ja saada heidät näkemään mielipaikan merkitys. Tavoitteena oli saada mielenterveyskuntoutujia innostumaan luonnosta ja saada heidät näkemään luonto omana voimavaranaan. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa Turun Mielenterveysyhdistys ITU ry:lle toiminnallinen luontoretki, jonka aikana tehtäisiin luontoon liittyviä voimaannuttavia harjoitteita.

Opinnäytetyön teoriapohjana käytettiin aikaisempia tutkimuksia luonnon vaikutuksista ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä menetelmiä luonnossa tehtävistä rentoutusharjoitteista. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä tekemällä luontoretki Katariinanlaaksoon kuuden Turun Mielenterveysyhdistyksen, ITU ry:n, toimintaan osallistuvan mielenterveyskuntoutujan kanssa.

Retki onnistui hyvin ja osallistujat antoivat positiivista palautetta sekä retkestä että oman henkisen hyvinvoinnin lisääntymisestä, myös fyysinen hyvinvointi lisääntyi hetkellisesti. Tätä tukevat myös aiempien tutkimusten tulokset, joiden mukaan hyvinvointi lisääntyy luonnossa oleilun jälkeen. Luonnon hyödyntämistä kannattaisi lisätä erityisesti kuntouttavan hoitotyön yhtenä osana muiden hoitomenetelmien ohella.

Ota yhteyttä!

salla.ansamaki@edu.turkuamk.fi

johanna.korpinen@edu.turkuamk.fi

