

Jenni Peri & Jenni Sammatti

MIELENRAUHAA JA VOIMAVAROJA LUONNOSTA

Luontoryhmä mielenterveys- ja päihdeongelmia
kohdanneiden läheisille

Opinnäytetyö
Sosionomi (AMK)

2018



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijät	Tutkinto	Aika
Jenni Peri, Jenni Sammatti	Sosionomi (AMK)	Toukokuu 2018
Opinnäytetyön nimi Mielenrauhaa ja voimavaroja luonnosta Luontoryhmä mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheisille		68 sivua 4 liitesivua
Toimeksiantaja Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, Omais- ja läheistyön kehittämisprojekti		
Ohjaajat Lehtori Auli Jungner, projektivastaava Minna Kurttila		
Tiivistelmä Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli suunnitella ja järjestää luontolähtöinen vertaistukiryhmä Kotkan ja Haminan alueella asuville mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheisille. Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen (Kakspy ry) Omais- ja läheistyön kehittämisprojekti. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kakspy ry:n omais- ja läheistyötä sekä tuottaa kokemuksellista tietoa luontolähtöisyyden käytettävyydestä ja luontolähtöisten menetelmien hyödyistä kyseisessä toimintaympäristössä. Lisäksi tarkoituksena oli tarjota toimintaan osallistuville läheisille työkaluja ja voimavaroja arjessa jaksamiseen sekä mahdollisuus syventää omaa luontosuhdetta ja kokea luonnon positiiviset terveysvaikutukset. Luontolähtöisen vertaistukiryhmän suunnittelussa hyödynnettiin kohderyhmään ja luontolähtöisyyteen liittyvää teoria- ja tutkimustietoa sekä omais- ja läheistyön kehittämisprojektissa kertynyttä kokemuksellista tietoa. Ryhmätapaamiset toteutettiin Kotkassa ja lähialueilla tammi-maaliskuussa 2018. Tapaamisia oli yhteensä seitsemän, ja niistä kullakin oli oma teemansa. Pääpaino ryhmätapaamisissa oli rauhallisessa ulkoilussa, yhdessäolossa ja luonnon havainnoimisessa. Lisäksi niissä hyödynnettiin erilaisia luontoaiheisia harjoituksia. Arviointitietoa ryhmän toteutuksesta kerättiin ryhmähaastattelulla kunkin tapaamisen lopussa, kyselyllä ryhmätoiminnan päätteeksi sekä osallistuvalla havainnoinnilla. Luontolähtöisen vertaistukiryhmän toteutuksesta saatujen palautteiden ja kokemusten perusteella luontolähtöisyys soveltuu hyvin hyödynnettäväksi mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheisille suunnatuissa vertaistukiryhmissä ja muussa omais- ja läheistyössä. Toiminta koettiin kaikilta osin mieluiseksi ja antoisaksi. Mieluisimmiksi tapaamispai-koiksi koettiin ne, joissa osallistujat tunsivat olevansa eniten koskemattomassa luonnossa. Luontoaiheisten harjoitusten koettiin ja havaittiin tuovan lisäarvoa ryhmätapaamisiin ajatus-ten, uusien näkökulmien ja keskustelun herättäjinä. Saatujen kokemusten perusteella talvi soveltuu hyvin luontolähtöisen vertaistukiryhmän toteutusajankohdaksi. Ryhmätapaamisten aikana talvinen luonto tarjosi osallistujille monia elämyksiä.		
Asiasanat green care, luonto, läheiset, vertaisryhmät, mielenterveystyö, päihdetyö		

Authors	Degree	Time
Jenni Peri, Jenni Sammatti	Bachelor of Social Sciences	May 2018
Thesis title Finding peace of mind and resources in nature. Nature-based peer-support group for those who are close to people with mental health and substance abuse problems		68 pages 4 pages of appendices
Commissioned by Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry, Omais- ja läheistyön kehittämisprojekti		
Supervisors Auli Jungner, XAMK; Minna Kurttila, Kakspy ry.		
Abstract <p>The objective of this practice-based thesis was to plan and organize a nature-based peer-support group for those who are close to people with mental health and substance abuse problems and living in Kotka and Hamina region. This thesis was commissioned by a development project of the Social and Psychiatric Association of Southeast Finland (Kakspy ry).</p> <p>The purpose of the thesis was to develop and provide experiential information on the usability and benefits of nature-based methods for Kakspy Association. The aim was also to provide those involved in this peer support group with tools and resources to help them feel better in their everyday life and give them opportunities to deepen their relationship with nature and experience the positive health effects of nature.</p> <p>Group meetings were held in Kotka and the neighboring areas between January and March 2018. There were seven meetings and each had their own theme. The main focus of these meetings was on relaxed outdoor activities, spending time together and the observation of nature. Various nature-based exercises were also used. Participant observation during each meeting was used to gather information. Also after each meeting evaluation information was gathered through a short group interview. At the end of the last meeting, participants were asked to fill out a small questionnaire.</p> <p>Based on the feedback and the experience gained during the process, nature-based methods are well-suited to be used in the peer-support intended for this customer group. The group activity was regarded as pleasurable and rewarding. The meeting places with most intact nature were liked the most. Nature-based exercises were found to bring added value to group meetings as they inspired new thoughts and perspectives. Based on this study, nature-based groups can also be implemented during the winter, and nature in winter can offer a variety of experiences to participants.</p>		
Keywords green care, nature, peer support, next of kin, mental health		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEONGELMAN VAIKUTUS LÄHEISIIN	7
2.1	Tunteet ja reaktiot.....	8
2.2	Suhde mielenterveys- tai päihdeongelman kohdanneeseen	9
2.3	Muut sosiaaliset suhteet	10
2.4	Taloudellinen tilanne.....	10
2.5	Läheisen oma hyvinvointi ja jaksaminen.....	11
3	LUONTOLÄHTÖISYYS JA EKOPSYKOLOGIA	12
3.1	Green Care -toiminta	13
3.2	Elvyttävä luontokokemus	16
3.3	Mielipaikka.....	18
3.4	Mielipaikkaharjoitus	19
3.5	Metsämieli-menetelmä.....	20
4	LUONTOLÄHTÖINEN VERTAISTUKIRYHMÄ LÄHEISTEN TUKENA.....	21
4.1	Vertaistuki.....	21
4.2	Luonto toiminnallisen vertaistukiryhmän teemana	23
4.3	Luontolähtöisen vertaistukiryhmän ohjaaminen	24
5	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TOTEUTUS	25
5.1	Opinnäytetyön tilaaja	25
5.2	Opinnäytetyön aiheen valinta	26
5.3	Opinnäytetyön toteutus.....	27
6	OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT.....	28
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	28
6.2	Aktiivinen osallistuva havainnointi.....	29
6.3	Ryhmähaastattelu.....	30
6.4	Kysely.....	31
7	LUONTORYHMÄN SUUNNITTELU	32

7.1	Aikataulu ja kohderyhmä	32
7.2	Tapaamisten sisältö.....	34
7.3	Tapaamisten kesto	37
7.4	Tapaamispaikat	37
7.5	Palautteen ja arviointitiedon kerääminen	39
8	LUONTORYHMÄN TOTEUTUS.....	40
8.1	Luontoryhmän markkinointi ja ryhmään ilmoittautuminen	40
8.2	Luontoryhmän tapaamisten toteutus.....	42
8.2.1	Ryhmän aloitus kosken kohistessa	43
8.2.2	Harmaita tunteita talvimyräkässä	45
8.2.3	Lumoutumista ja rentoutumista lumisessa metsässä.....	46
8.2.4	Metsää ja mielenterveyttä virtuaalisesti	48
8.2.5	Irti arjesta pakkassäässä	49
8.2.6	Liikenteen kohinasta luonnon rauhaan	51
8.2.7	Haieka lopetus luontopolulla	53
9	LUONTORYHMÄN ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	54
10	OPINNÄYTETYÖN POHDINTAA JA ARVIOINTI.....	57
10.1	Työn eettisyys ja luotettavuus.....	61
10.2	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	62
	LÄHTEET.....	64

LIITTEET

Liite 1. Arviointi- ja havainnointilomake

Liite 2. Palautelomake

Liite 3. Luontoryhmän mainos

Liite 4. Suostumuslomake

1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyömme tavoitteena oli suunnitella ja järjestää luontolähtöinen vertaistukiryhmä Kotkan ja Haminan alueella asuville mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheisille. Työn toimeksiantajana oli Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen (Kakspy ry) Omais- ja läheistyön kehittämisprojekti. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää Kakspy ry:n omais- ja läheistyötä sekä tuottaa kokemuksellista tietoa luontolähtöisyyden käytettävyydestä ja luontolähtöisten menetelmien hyödyistä työn tilaajan toimintaympäristössä.

Vuosien 2016–2019 aikana toteutettavan Omais- ja läheistyön kehittämisprojektin tavoitteena on kehittää ja tarjota erilaisia tukimuotoja mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden omaisille ja läheisille sekä edistää heidän asemaansa ja osallisuuttaan ammattihenkilökunnan ja omaisten välisessä yhteistyössä (Kurttila 2017; Omais- ja läheistyö -projekti). Erilaisille tukimuodoille on suuri tarve, sillä mielenterveys- ja päihdeongelmat kuormittavat omaisia ja läheisiä niin psyykkisesti, fyysisesti kuin taloudellisestikin ja kuormituksen pitkeydessä omaiset ovat itse vaarassa uupua ja sairastua. Nymanin ja Stengårdin tekemissä omaisten hyvinvointitutkimuksissa (2001 ja 2005) omaisilla todettiin olevan normaaliväestöön nähden kaksin- tai jopa kolminkertainen riski sairastua masennukseen. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen painottuminen avopalveluihin on entisestään kasvattanut omaisten ja läheisten roolia sairastuneen tukena ja sitä kautta myös heidän omaa tuen ja avun tarvettaan. (Paattimäki ym. 2015, 8–9.)

Idea luontolähtöisen vertaistukiryhmän järjestämisestä oli lähtöisin Omais- ja läheistyön kehittämisprojektilta ja projektin toiminnassa mukana olleilta läheisiltä. Sekä vertaistuen että luonnossa liikkumisen on todettu olevan läheisten voimavaroja edistäviä tekijöitä (Tasala & Vainio 2017, 41), joten niiden yhdistäminen oli luontevaa. Ajatusta luonnon ja luontolähtöisten menetelmien hyödyntämisestä tuki myös luonnon hyvinvointivaikutuksia koskevat tutkimustulokset. Luontoympäristön on todettu vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen lisäämällä jaksamista ja lievittämällä stressiä ja masennusoireita sekä kohentavan tarkkaavaisuutta.

Kakso-ry:n omais- ja läheistyön kohderyhmänä ovat Kotkan ja Haminan alueen mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden omaiset ja läheiset. Omais- ja läheistyön toimintojen piiriin voivat hakeutua kaikki, joilla on huoli läheisensä mielenterveydestä tai päihdeiden käytöstä riippumatta siitä, onko läheisen ongelmaa diagnosoitu. (Omais- ja läheistyö -projekti.) Omainen-käsitteellä tarkoitetaan yleisesti aviopuolisoa, lapsia, vanhempia ja isovanhempia. Läheinen-käsitteellä taas viitataan usein ihmisen muuhun lähiverkostoon, kuten sisaruksiin, muihin sukulaisiin ja ystäviin. (HUS; Konttinen 2018; Stengård 2007, 154.) Opinnäytetyössämme käytämme yksinkertaisuuden vuoksi omaisista ja läheisistä yhteisesti läheinen-käsitettä.

Luontolähtöisen vertaistukiryhmän järjestäminen opinnäytetyönä oli meille mielekäs tehtävä, koska olemme molemmat kiinnostuneita mielenterveys- ja päihdetyön kentästä ja meillä molemmilla on omakohtaisia kokemuksia luonnon positiivisista vaikutuksista. Opinnäytetyömme toiminnallinen osuus koostui vertaistukiryhmätoiminnan suunnittelusta, markkinoinnista, toteutuksesta ja arvioinnista. Opinnäytetyöraportissa esittelemme työmme taustalla olevaa, mielenterveys- ja päihdeongelmaisten läheisiin ja luontolähtöisyyteen liittyvää teoriatietaoa sekä kuvaamme vertaistukiryhmän kehittämisprosessin suunnittelusta arviointiin.

2 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEONGELMAN VAIKUTUS LÄHEISIIN

Mielenterveys- ja päihdeongelmat eivät koskaan kosketa ainoastaan yhtä yksilöä, vaan ne vaikuttavat monin tavoin myös ongelman kohdanneen ihmisen läheisiin ja verkostoon. Vaikutukset voivat olla suoria tai välillisiä, ja ne voivat liittyä esimerkiksi perhe-elämään, sosiaalisiin suhteisiin, taloudelliseen tilanteeseen tai käytännön asioiden hoitamiseen. Usein läheiset kokevat kuormitusta samanaikaisesti usealla elämänalueella. Se, millä tavoin ja missä määrin mielenterveys- tai päihdeongelma vaikuttaa läheisen elämään, on yksilöllistä ja riippuu muun muassa ongelman vakavuudesta ja kestosta sekä siitä, millainen sairastuneen rooli ja asema on läheiseen nähden. (Stengård 2007, 155, 157; Vermeulen ym. 2015, 24.)

2.1 Tunteet ja reaktiot

Mielenterveys- ja päihdeongelmat synnyttävät läheisissä monenlaisia, ristiriitaisiakin tunteita. Läheiset tuntevat huolta sekä sairastuneen että omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. Pelon tunteita voi herättää esimerkiksi epävarma tulevaisuus, sairastuneen oireet tai tämän arvaamaton käytös. Surua läheiset voivat tuntea onnellisen yhteiselämän, aikaisempien tulevaisuudensuunnitelmien ja sairastuneen terveyden ja toimintakyvyn menettämisestä. Syyllisyyden tunteita voi herätää läheisen tuntiessa vastuuta ongelmasta, ja erityisesti vanhemmat voivat hakea syytä sairastumiseen tai päihderiippuvuuteen omasta perimästään ja vanhemmuudestaan. Myös kokemus siitä, ettei pysty auttamaan, voi herättää syyllisyyden sekä avuttomuuden ja voimattomuuden tunteita. Muita yleisiä tunteita ovat muun muassa viha, suuttumus, järkytys, katkeruus, toivottomuus, häpeä, epävarmuus ja ahdistus. Näistä monista negatiivisista tunteista huolimatta mielenterveys- tai päihdeongelman kohdannut ihminen on kuitenkin edelleen läheisilleen tärkeä, ja läheiset tuntevat myös rakkautta ja kiintymystä häntä kohtaan. (Blommila & Suominen, 4; Hänninen 2004, 105–106; Stengård 2007, 155–156; Tasala & Vainio 2017, 36–37; Vermeulen ym. 2015, 21.)

Vaikka jokainen ihminen reagoi yksilöllisesti läheisensä psyykkiseen oireiluun tai päihdeongelmaan, on nähtävissä myös yhtäläisyyksiä niissä hallintakeinoissa, joiden avulla läheiset pyrkivät sopeutumaan tilanteeseen. Yksi mahdollinen hallintakeino on välttäminen, mille on tyypillistä vuorovaikutuksen välttäminen sairastuneen kanssa, vetäytyminen omiin oloihin tai pysytteleminen poissa sairastuneen tieltä, haastavien asioiden tekeminen sairastuneen puolesta sekä pyrkimys pysyä välinpitämättömänä ja suojata itseä tilanteelta. Välttäminen on tyypillinen toimintatapa esimerkiksi päihdeongelmia kohdanneiden lapsille. Toinen hallintakeino eli huolehtiminen, hoitaminen ja mukaan meneminen on tyypillinen puolisoille ja vanhemmille, vaikkakin puolisoille myös välttäminen on yleinen toimintatapa. Huolehtiva läheinen auttaa ja tukee sairastunutta kaikin mahdollisin tavoin, antaa sairastuneelle myönnetyksiä oireiden takia ja voi vahvistaa tämän sosiaalista vetäytymistä. Kolmas hallintakeino on välinpitämättömyys, jolloin läheinen ei reagoi oirehtivaan käyttäytymiseen, koska ei näe tai tiedosta sitä ongelmana tai hyväksyy sen osana sairastuneen

persoonallisuutta. Läheinen voi myös pyrkiä pitämään asiat ulkoisesti normaaleina ja piilotella ongelmaa muilta. Välinpitämätön ja etäännyttävä suhtautuminen on yleisintä niille läheisille, jotka eivät jaa arkea sairastuneen kanssa, esimerkiksi kaukaisemmille sukulaisille. Huolehtimisen, välttämisen ja välinpitämättömyyden lisäksi läheinen voi pyrkiä ratkaisemaan tilanteen pakottamalla sairastuneen toimimaan halutulla tavalla rankaisukeinojen, kuten kriittisten huomautusten, uhkausten, fyysisen aggression tai häpeän tuottamisen avulla. Usein läheiset myös kokeilevat useampia tai kaikkia eri suhtautumistapoja tilanteen hallitsemiseksi. (Blommila & Suominen, 7; Holmila 2003, 94.)

Läheisten keskinäiset vuorovaikutussuhteet voivat muuttua ja joutua koetukselle jokaisen kokiessa ongelman ja sen vakavuuden omalla tavallaan ja työssä tilannetta omaan tahtiinsa. Yhteinen kokemus voi lähentää läheisiä, mutta toisaalta erilaiset suhtautumistavat ja selviytymiskeinot voivat aiheuttaa ristiriitoja. (FinFami Uusimaa ry 2017, 4; Stengård 2007, 158–159.)

2.2 Suhde mielenterveys- tai päihdeongelman kohdanneeseen

Mielenterveys- ja päihdeongelmat muuttavat ongelman kohdanneen ja läheisten välistä suhdetta ja vuorovaikutusta. Suhde voi olla tai se voi muuttua tasa-vertaisesta ja vastavuoroisesta ihmissuhteesta yksipuoliseksi tukisuhteeksi. Erityisesti puoliset ja vanhemmat huolehtivat sairastuneesta ja tämän asioiden hoitamisesta, mutta myös lapset voivat joutua ottamaan vastuuta sairastuneesta vanhemmasta ja arjen sujumisesta. (Holmila 2003, 82–83; Lappalainen-Lehto ym. 2008, 247; Stengård 2007, 157–158; Tasala & Vainio 2017, 34–36.)

Arkielämän pyörittämisen lisäksi läheisillä on tärkeä rooli hoidon järjestämisessä ja sairastuneen kuntoutumisen tukemisessa. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen painottuminen avohuoltoon sekä hoito- ja kuntoutusjaksojen lyheneminen ovat kasvattaneet omaisten hoito- ja huolenpitovastuuta. Palvelujärjestelmä on myös pirstaleinen ja vaatii oma-aloitteista asioiden selvittämistä ja hoitamista. Se taas usein jää läheisten tehtäväksi, sillä mielenterveys- ja päihdeongelmia sairastavilla ei välttämättä ole voimia tai valmiuksia asioidensa

hoitamiseen. Samanaikaisesti läheiset itse jäävät usein ilman tukea yksilökeisessä päihde- ja mielenterveyspalvelujärjestelmässä. (Jurvansuu & Rissanen 2016, 2; Paattimäki ym. 2015, 8–9; Stengård 2007, 157.)

Erityisen kuormittava tilanne on läheisten kannalta silloin, jos sairastunut kieltää oireensa, kieltäytyy hoidosta tai ei sitoudu siihen. (Paattimäki ym. 2015, 9; Tasala & Vainio 2017, 34–36.) Sairastunut voi myös kieltää hoitotahon ja läheisten välisen yhteistyön, jolloin läheiset joutuvat syrjään haluamattaan (Stengård 2007, 154). Lisäksi hoitohenkilökunnan erilainen näkemys hoidon tarpeesta tai hoitavan tahon väheksyvä asenne kuormittavat läheisiä (Finfami Uusimaa ry 2017, 6-7; Tasala & Vainio 2017, 34–36).

2.3 Muut sosiaaliset suhteet

Yhden perheenjäsenen mielenterveys- tai päihdeongelma rajoittaa usein myös muun perheen ja lähipiirin sosiaalisia suhteita. Sairastuneen läheiset voivat itse eristäytyä häpeän ja leimautumisen pelon takia tai siitä syystä, ettei kuormittavassa tilanteessa voimia yksinkertaisesti riitä sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen. Myös sukulaiset, ystävät ja tuttavat voivat vältellä yhteydenpitoa, jos eivät tiedä, kuinka tilanteeseen tulisi suhtautua. (Stengård 2007, 157.)

Välttely voi joskus johtua myös suoranaisesta pelosta ja negatiivisista asenteista mielenterveys- ja päihdeongelmia kohtaan. Vuoden 2017 Mielenterveysbarometrin mukaan 18 % väestöstä kokee mielenterveyskuntoutujien kohtaamisen epämukavaksi ja pelottavaksi, ja 19 % ei haluaisi mielenterveyskuntoutujaa naapurikseen (Vastamäki & Kapanen 2017). Vuoden 2015 Mielenterveysbarometrissa mielenterveyskuntoutujaa ei halunnut naapurikseen 18 % ja skitsofreniaa sairastavaa 32 % vastaajista. Selkeästi ei-toivotuimpia ryhmiä naapuriksi olivat vuonna 2015 huumeiden väärinkäyttäjät, henkirikoksesta tuomitut ja alkoholistit. (Mielenterveyden keskusliitto 2015.)

2.4 Taloudellinen tilanne

Myös mielenterveys- tai päihdeongelmaan mahdollisesti liittyvät taloudelliset ongelmat kuormittavat läheisiä (Tasala & Vainio 2017, 33–38; Vermeulen ym. 2015, 22). Sairastuneen rahat voivat kulua päihteiden hankkimiseen, tai rahankäyttö voi olla muutoin holtitonta. Myös lääkkeitä ja sairaalamaksuista

johtuvat kustannukset sekä pitkät sairauslomat tai kokonaan työelämän ulkopuolella joutuminen heikentävät taloudellista tilannetta. Heikko taloudellinen tilanne voi edelleen johtaa velkaantumiseen, luottotietojen menetykseen ja jopa asunnon menettämiseen. (Lappalainen-Lehto ym. 2008, 57; Stengård 2007, 156.)

Suorimmin taloudelliset ongelmat vaikuttavat samassa taloudessa asuviin läheisiin, mutta ne kuormittavat myös muuta lähipiiriä. Esimerkiksi vanhemmat hoitavat usein sairastuneen aikuisen lapsensa raha-asioita ja voivat jopa häntä taloudellisesti tukiessaan velkaantua itse. Läheisen oma taloudellinen tilanne voi heikentyä myös silloin, jos hänen työssäkäyntinsä vaikeutuu sairastuneen hoitamisesta tai omasta uupumisesta johtuen. (Jurvansuu & Rissanen 2016, 9; Lappalainen-Lehto ym. 2008, 57; Stengård 2007, 156.)

2.5 Läheisen oma hyvinvointi ja jaksaminen

Mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvät kuormittavat tekijät ovat uhka myös läheisen omalle psyykkiselle ja fyysiselle hyvinvoinnille. Huoli, stressi ja ahdistus voivat aiheuttaa univaikeuksia sekä fyysisiä vaivoja, kuten verenpaineen nousua, päänsärkyä ja lihasjännityksiä (Jaatinen 2004, 21–24; Vermeulen ym. 2015, 20). Samanaikaisesti negatiiviset tunteet, kuten viha, uupumus, häpeä ja syyllisyys, vaikuttavat negatiivisesti läheisen itseluottamukseen (Holmila 2003, 80). Pitkittyessään kuormitus altistaa läheisen itsensä masennukselle. Omaisten hyvinvointitutkimusten mukaan omaisilla oli kaksin- tai jopa kolminkertainen riski sairastua masennukseen normaaliväestöön nähden, ja tutkimukseen osallistuneista omaisista 38 % oli depressioseulalla (DEPS) mitattuna masentuneita (Nyman & Stengård 2001 ja 2005, Paattimäen ym. 2015, 8 mukaan). Masennuksen ja psyykkisen rasittuneisuuden yleisyydestä kertoivat myös vuosina 2010–2014 toteutetun Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä -projektin yhteydessä tehdyt omaiskyselyt (Paattimäki ym. 2015, 24). Jurvansuun ja Rissanen (2016, 9) mukaan läheisillä on usein myös omia päihdeongelmia.

Merkittävästä kuormituksesta huolimatta monenlaiset tekijät estävät läheisiä hakemasta tai saamasta apua ja tukea itselleen. Yksi tekijä on se, ettei tukea

välttämättä ole saatavilla tai läheiset eivät saa riittävästi ja riittävän ajoissa tietoa tarjolla olevasta tuesta (Jurvansuu & Rissanen 2016, 2, 9; Paattimäki ym. 2015, 22–24). Läheiset eivät myöskään itse välttämättä tunnista omaa avun- tarvettaan sairastuneen läheisen ja hänestä koetun huolen viedessä huomion (Jurvansuu & Rissanen 2016, 3, 10). Itsestä huolehtiminen ja oman ajan ottaminen läheisen voidessa huonosti voi myös herättää syyllisyyden tunteita (FinFami Uusimaa ry 2017, 6; Stengård 2007, 156–157). Lisäksi mielenterveys- ja päihdeongelmiin liittyvän stigman ja häpeän pelko voi estää läheisiä hakeutumasta tuen piiriin (Jurvansuu & Rissanen 2016, 3, 10).

Läheisten jaksamista tukevat muun muassa riittävän tiedon saaminen ongelmasta ja siihen liittyvistä tukimuodoista, muiden samassa tilanteessa olevien tapaaminen ja vertaistuki, ystävät, liikunta, työ, harrastukset sekä positiivinen elämänasenne ja hengelliset tai henkiset arvot. (FinFami Uusimaa ry 2017, 4, 6-8; Stengård 2007, 159; Tasala & Vainio 2017, 29–33.) Stengård (2007, 159) muistuttaa, että myös läheisen sairastumiseen sinänsä voi liittyä positiivisia kokemuksia. Se voi johtaa omien arvojen läpikäymiseen ja muuttumiseen sekä lisätä ymmärrystä muiden ihmisten ongelmia kohtaan. Huolenpito sairastuneesta läheisestä tarjoaa myös mahdollisuuden kokea itsensä tarpeelliseksi ja hyödylliseksi. (Stengård 2007, 159.)

3 LUONTOLÄHTÖISYYS JA EKOPSYKOLOGIA

Ekopsykologia on ympäristöpsykologian ala, joka näkee ihmisen osana luontoa. Jos yksilön luontosuhde katkeaa, se aiheuttaa psyykkistä huonovointisuutta. Ihminen toimii itseään ja omaa arvomaailmaansa vastaan. Tämä lisää stressiä ja uupumusta. (Salonen 2005, 51–52.) Palauttamalla ihmisen luontoyhteys psyykkinen kuormitus vähenee.

Ihmisen ja ympäristön välinen suhde vaikuttaa ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Ihmisen mieli pyrkii säilyttämään ja palauttamaan mielen tasapainon erilaisten psyykkisten itsesäätelykeinojen ja puolustusmekanismien avulla. Luontoa ihminen on kautta aikojen käyttänyt psyykkisen itsesäätelyn välineenä. Luonto on paikka, jossa voi rauhoittua, jäsentää ajatuksia tai palautua stressistä ja arjen kiireistä. (Soini & Vehmasto 2014, 14.) Luon-

nossa saavutettava riittävyyden kokemus saattaa palauttaa ihmisen tasapainon. Luonto itsessään on rentouttava, vapauttava ja eheyttävä, ja luonnossa toimiminen voi edesauttaa tunnelukkojen avautumisessa. (Wahlström 2006, 83.)

Luontokokemukset auttavat jo pienissä jaksoissa. Puoli tuntia luonnossa kaksi tai kolme kertaa viikossa tuo selviä hyötyjä; mieliala kohenee ja kielteiset tunteet vähenevät. (Metsä vie stressin, luonto luo terveyttä 2016.) Suomessa tehdyn tutkimuksen mukaan jopa 15–45 minuuttia kaupunkipuistossa kohensi koehenkilöiden mielialaa sekä elinvoimaisuuden ja virkistymisen tuntemuksia. Luonnossa sydämen syke ja verenpaine laskevat, stressihormoni kortisolin erityys vähenee, parasympaattinen hermosto aktivoituu, verensokeri tasaantuu ja elimistön puolustusmekanismit aktivoituvat. Ihmisen tarkkaavaisuus ja muisti paranevat, ja mielihyvää tuottavien hormonien määrä lisääntyy. (Leppänen & Pajunen 2017, 23.) Nykytutkimuksen mukaan ihminen tarvitsee myös altistumista luonnossa oleville mikrobeille. Ne säätelevät immuunijärjestelmän toimintaa ja vastustuskykyä. Nykyinen allergioiden lisääntyminen johtuu mikrobialtistuksen vähenemisestä. Maaperästä saatujen bakteerien on todettu vähentävän elimistön mahdollista lievää tulehdustilaa, joka on yhteydessä masennukseen ja ahdistukseen. (Leppänen & Pajunen 2017, 11–12, 71–72.)

Suosituksen mukaan luonnossa tulisi viettää vähintään viisi tuntia kuukaudessa, jotta mieliala kohenisi eikä ihminen kokisi masennusta (Williams 2017, 175). Luontoon pitäisi siis mennä puoleksi tunniksi noin kaksi-kolme kertaa viikossa. Toistuvat käynnit luonnossa vahvistavat emotionaalista tasapainoa.

3.1 Green Care -toiminta

Eko- ja ympäristöpsykologia muodostavat perustan Green Care -toiminnalle, joka on kattokäsite erilaisille tavoille toteuttaa luontolähtöistä hyvinvointitoimintaa. Käsite on esitelty Suomessa ensimmäisen kerran vuonna 2006 (Soini & Vehmasto 2014, 8). Green Care on siis toimintaa, jossa luontoa käytetään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti ihmisten hyvinvoinnin edistämiseen (Nissinen 2014a, 21).

Green Careen kuuluu useita vakiintuneita menetelmiä. Luontoavusteisuus käsittää tavoitteellisen liikunnan, elämyspedagogiikan ja seikkailukasvatuksen sekä ekopsykologiset harjoitukset. Eläinavusteisia menetelmiä ovat eläinavusteinen toiminta, eläinavusteiset terapiat kuten esimerkiksi hevosterapia sekä sosiaalipedagoginen eläintoiminta. Puutarha-avusteisuus pitää sisällään puutarhaterapian sekä sosiaalisen ja terapeuttisen puutarhatoiminnan. Maatilatoiminta sisältää kuntouttavan ja osallistavan työtoiminnan sekä metsänhoidon. (Soini & Vehmasto 2014, 12.)

Green Care -lähtöisten menetelmien tavoitteena on hyödyntää luontoa ja luontolähtöisiä menetelmiä tavoitteellisesti erilaisten asiakasryhmien henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin sekä elämänlaadun parantamiseksi. Luontolähtöistä toimintaa voidaan harjoittaa erilaisissa ympäristöissä niin metsässä, puistossa, puutarhassa kuin maatilalla. Green Caren peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Toiminnan hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden sekä osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. (Soini & Vehmasto 2014, 11, 12.)

Luonto voi olla sekä toiminnan paikka, kohde että väline. Sitä voidaan käyttää edistämään, vahvistamaan ja nopeuttamaan asiakkaan prosessille asetettuja tavoitteita. (Soini & Vehmasto 2014, 13.) Luonto luo mahdollisuudet toiminnalle. Toimiminen luonnossa, luonnon kanssa tai luonnon hyväksi voi lisätä hoito-, hoiva- tai kasvatustilanteen vaikuttavuutta (Soini ym. 2011, 324).

Toiminnan kautta ihminen voi kokea mielihyvää ja saada onnistumisen elämyksiä, mikä luo edellytyksiä voimaantumiselle. Edellyttäen, että toiminta on suunniteltu asiakkaan tarpeiden ja voimavarojen mukaan. Toiminta ei tarkoita, että luonnossa täytyisi suorittaa jotakin erityistä. Pelkkä oleskelu luonnossa voi ennaltaehkäistä ja auttaa ongelmassa. Katselu, tarkkailu ja havainnointi kaikin aistein riittävät hyvinvointivaikutusten saamiseen. (Soini ym. 2011, 324.)

Toiminnan kautta mahdollistuu myös osallisuuden kokeminen. Osallistumalla ja ottamalla vastuuta yksilö kiinnittyy yhteiskuntaan ja pystyy kokemaan osallisuutta. Green Care -toiminta tarjoaa siis yhteisön ja sen tuomaa sosiaalista tukea. Ihminen voi tuntea osallisuutta paitsi toisten ihmisten kanssa myös paik-

kaan. Paikkaan kuulumisen tunne on tunnistettu yhdeksi ihmisen perustarpeeksi. (Soini ym. 2011, 325.) Luontoympäristö voi tuottaa myös paikkaan kuulumisen tunteen, mikä voi toimia eheyttävänä ja voimaannuttavana tekijänä.

Kaikki luonnossa oleilu ei ole Green Care -toimintaa. Toiminnan vaikuttavuus perustuu edellä kuvailtuihin luontoympäristön elvyttävyyteen, luontoon liittyvään toiminnallisuuteen ja yhteisöllisyyteen. Luontolähtöisen toiminnan tulee lisäksi olla tavoitteellista, ammatillista ja vastuullista. Päämääränä voi olla parantava, kuntouttava, voimaannuttava, ennaltaehkäisevä tai kasvattava toiminta. (Soini & Vehmasto 2014, 12–13.) Tavoitteellisessa toiminnassa tavoitteet ja toiminta suunnitellaan asiakasryhmän tarpeiden mukaan. Usein se tarkoittaa asiakkaalle henkilökohtaisesti tai ryhmälle laadittua asiakassuunnitelmaa, jota toteutetaan ja myös seurataan. Toiminta vaatii sitoutumista. Ammatillisuus tarkoittaa sitä, että Green Care -toimintaa tarjoavalla tulee olla riittävä ammattitaito ja osaaminen palvelun tarjoamiseen. Asiakkaan kohtaamiseen liittyvät taidot ovat erityisen tärkeitä. Yhteistyötä voidaan tehdä muiden palveluntuottajien kanssa. Vastuullisuus Green Care -palveluissa edellyttää, että menetelmien ja toimintaympäristön valinnassa ja käytössä tulee noudattaa erityistä harkintaa ja vastuullisuutta ja niiden tulee perustua tutkimustietoon. Toiminnassa tulee muistaa sekä sosiaalinen vastuu että ympäristövastuullisuus. (Soini & Vehmasto 2014, 14.)

Green Care -toiminta voidaan jaotella myös luontohoivan ja luontovoiman käsitteiden avulla. Kuvassa 1 on esitetty, kuinka menetelmät sijoittuvat näihin käsitteisiin nähden.



Kuva 1. Luontolähtöisten menetelmien sijoittuminen luontohoivan ja luontovoiman käsitteisiin (Green Care Finland ry.)

Luontohoiva on pääosin kuntouttavaa ja korjaavaa toimintaa, ja se on usein julkisen sektorin järjestämää. Toiminnalle on ominaista tavoitteellisuus ja pitkäjänteisyys. Luontohoivan asiakkaat ovat usein jollakin lailla haavoittuvassa asemassa, ja toiminta vaatii eettisyyttä. Tällaisten palvelujen toteuttaminen edellyttää tuottajalta sosiaali-, kasvatustai terveysalan koulutusta, ja niitä ohjaavat useat säädökset. Terapiamenetelmiä voi käyttää ainoastaan niihin koulutettu terapeutti. Luontovoima puolestaan on ennaltaehkäisevää virkistystä ja hyvinvointia tuottavaa luontolähtöistä toimintaa. (Nissinen 2014a, 21.) Se sisältää luontolähtöiset harrastus-, kasvatustai opetuspalvelut. Järjestäjänä on usein yksityinen palveluntarjoaja, paitsi varhaiskasvatustai opetuspalveluissa. Asiakkaat eivät yleensä ole mitenkään erityisen tuen tai hoivan tarpeessa. Näin ollen luontovoiman palveluntarjoajilla ei ole koulutusvaatimuksia eikä lainsäädännöllisiä rajoitteita. (Soini & Vehmasto 2014, 15.)

3.2 Elvyttävä luontokokemus

Ekopsykologia korostaa luontokokemuksen tahatonta, myönteistä ja emotionaalista kokemusta. Myönteisen luontokokemuksen vaikutusta kutsutaan elpymiseksi. Se voi tapahtua tahdosta riippumatta sekä huomaamatta. Elpymisen käsitettä on tarkasteltu muun muassa Kaplanin ja Kaplanin tarkkaavaisuuden

elpymisen teorian kautta. Siinä korostetaan ihmisen keskittymiskyvyn palautumista luonnossa tarkkaavaisuutta vaatineen tehtävän jälkeen. Toinen teoria puhuu stressistä elpymisestä, jolloin ihminen palautuu stressaavasta tilanteesta niin henkisesti kuin fyysisesti. Elvyttävä luontokokemus voi auttaa palauttamaan heikentynyttä luontoyhteyttä. Jatkossa vaikutus ylläpitää ihmisen terveyttä ja henkistä tasapainoa. Elvyttävät kokemukset toimivat voimaannuttajina. (Salonen 2005, 48, 64.)

Tutkimusten mukaan luontoympäristöillä on erityisen voimakas elvyttävä vaikutus. Tällaiseen ympäristöön hakeutumalla voi palauttaa mielen tasapainon. (Salonen 2005, 64–65.) Jokainen voi löytää itselleen sopivat elpymisen paikat. Elvyttävässä luontokokemuksessa ovat tutkimusten mukaan läsnä neljä elementtiä: lumoutuminen, arkipäivästä irtautuminen, paikan tai maiseman jatkuvuuden elämys sekä yhteensopivuus (Salonen 2005, 66).

Lumoutumisella tarkoitetaan tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä ympäristössä olevaan kiinnostavaan näkymään. Samanlaisen tajunnantilan voi saavuttaa myös meditaation tai rentoutumisen avulla. Oleellista on, että ihminen uppoutuu kohteeseen niin, että kaikki muu tuntuu ikään kuin katoavan. Ihminen unohtaa itsensä myönteisellä tavalla. Tyypillistä lumoutumiselle on hitaus. (Salonen 2005, 66.) Aika menettää merkityksensä, ei ole kiire mihinkään.

Arkipäivästä irtautuminen tapahtuu, kun ihminen vapautuu arjen kiireistä ja vaatimuksista ja voi lakata huolehtimista. Kun tällaiseen tunnetilaan pääsee, mahdollistuu olemisen kokemus. Usein arjesta irtautuminen mielletään paikan vaihdoksena, mutta irtaumista voi harjoittaa myös mielikuvien tasolla, kuvien tai luontoesineiden avulla. (Salonen 2005, 67.)

Kun ihminen kokee olevansa yhtä paikan kanssa, omassa maailmassaan, paikan hyvää tekevä vaikutus tulee osaksi ihmistä itseään. Tällainen luonnon tarjoama jatkuvuuden ja yhteyden kokemus tarjoaa parhaimmillaan myönteisen kokemuksen siitä, että on yhteydessä johonkin ja samalla ehjä ja kokonainen. (Salonen 2005, 68.)

Osa elvyttävyyttä on kokemus yhteensopivuudesta. Kun ihmisen tavoitteet ja odotukset ovat yhdensuuntaiset ympäristön kanssa, syntyy tunne siitä, että

ympäristö on itselle sopiva. Kyse on ihmisen tarpeiden ja päämäärien sekä ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien välisestä tasapainosta. Ykseys paikan kanssa virittää ihmistä mietiskelyyn, jolloin mahdollistuu uusien ajatelu- ja ratkaisumallien syntyminen. (Salonen 2005, 68.) Jos paikka ei ole sopivan tuntuinen, esimerkiksi melu, haju tai jokin muu häiriötekijä pilaa sen, elpymisen kokemus voi jäädä syntymättä.

3.3 Mielipaikka

Elvyttävästä paikasta voidaan käyttää myös nimitystä mielipaikka tai mielimaisema. Luonnonmaisemilla on havaittu olevan tiettyjä piirteitä, jotka tekevät niistä elvyttävän. Elvyttävä näkymä ei saa olla liian monimutkainen eikä myöskään liian yksinkertainen. Näkymässä tulee myös olla jotakin, johon huomio kohdistuu, jolloin maisemaan pääsee ikään kuin "sisälle". Maaston tulee sopia liikkumiseen, ja lisäksi maiseman tulee tarjota lupauksen jostakin eli näkymää peittää jokin, esimerkiksi kumpu tai mutka. Elvyttävän näkymän pääsisältöä ovat vesi ja kasvillisuus. (Salonen 2005, 69–70.)

Evoluution näkökulmasta ihmisen viehtymystä tietynlaiseen luonnonmaisemaan on kuvattu savanniteorialla. Sen mukaan olemme kollektiivisesti mieltyneet maisemaan, jossa yhdistyvät puun antama suoja, vesielementti, kumpuileva maasto, joka tarjoaa "tähtystyspaikan", sekä mahdollisuus suojautua katseilta. Ihmisellä olisi siis luonnollinen taipumus suosia luontoympäristöjä. (Adevi 2012, 22; Leppänen & Pajunen 2017, 26.)

Usein mielipaikka on ensimmäinen mieleen tuleva, itselle merkityksellinen näkymä. Se liittyy usein tuttuuteen ja turvallisuuteen, lapsuusmaisemaan. Toiselle se voi olla meren ranta, toiselle taas pelto- tai tunturimaisema. Paikkoja voi olla useita, ja niitä voi elämän kuluessa tulla lisää. Mielipaikalle on usein tyypillistä, että siellä halutaan olla yksin ja rauhassa ja selvitellä ajatuksia ja tunteita. Mielipaikkaan menemällä voi saada turvallisen ja miellyttävän tunteen, siellä voi käsitellä pettymyksiä ja suruja ja masennusta. Mielimaisemaa olisi hyvä käyttää aktiivisena hyvinvointia lisäävänä voimavarana ja latautumispaikkana. (Arvonen 2014, 30, 32.)

Ympäristöpsykologian tohtori Anna A. Adevi käsittelee väitöskirjassaan *Supportive Nature - and Stress. Wellbeing in connection to our inner and outer landscape* (2012) lapsuuden maiseman merkitystä sille, millaisen maiseman ihminen kokee miellyttävimmäksi. Hänen mukaansa ihmiset viihtyvät parhaiten ja asettuvat mieluiten asumaan samanlaiseen ympäristöön, jollaisessa ovat lapsuutensa viettäneet. Ihmiset, jotka asuivat lapsuutensa ympäristöä vastaavissa maisemissa, kokivat yleisesti vähemmän stressiä ja viettivät enemmän aikaa luonnossa. Ihminen siis tuntee luonnostaan vetoa sellaiseen maisemaan, jossa hän tuntee olonsa kotoiseksi ja turvalliseksi. (Adevi 2012, 73.)

Adevi määrittelee tutkimuksessaan neljä erilaista mieluisaksi koettavaa maisematyyppiä: rannikko, metsä, järvimaisema ja lakeus. Hänen mukaansa vahvin side lapsuudenmaisemaan on rannikkoihmisillä. Kun tunnistaa oman mielimaisemansa, sitä voi käyttää psyykkisen itsesäätelyn apuna stressaavissa tilanteissa. Adevin mukaan itsesäätely onnistuu parhaiten yksilöllisessä mielipai-kassa. Hänen tutkimuksensa mukaan ihmiset, jotka kävivät säännöllisesti omassa, kotoiseksi kokemassaan luontoympäristössä, tunsivat vähemmän stressiä. (Adevi 2012, 73, 76.) Ei siis ole ihme, että suomalaiset ovat mökkikansaa. Adevin mielestä tietoisuutta siitä, millaiseen luontoyhteyteen kuuluu, voi luokitella läheiseksi, lähes terapeutiseksi suhteeksi luontoon (Adevi 2012, 77).

3.4 Mielipaikkaharjoitus

Mielipaikkaharjoitus on ekopsykologinen menetelmä, jonka tarkoituksena on löytää ja hakeutua luonnossa sellaiseen paikkaan, jossa ajatukset ja olemus rauhoittuvat. Harjoituksessa jalkojen ja katseen annetaan viedä sellaiseen paikkaan, joka tuntuu kutsuvan luokseen. Paikkaa valitessa ei kannata analysoida eikä pohtia liikaa, vaan tärkeintä on seurata omia tuntemuksiaan. Harjoituksen aikana voi pysähtyä tai liikkua. Valitussa paikassa annetaan hengityksen tasaantua ja vain aistitaan paikkaa. Siellä voi viipyä niin kauan kuin itsestä tuntuu. (Salonen 2005, 105.) Jos harjoitukselle sovitaan jokin tietty aika, ohjaaja voi kutsua osallistujat takaisin yhteisestä merkistä. Lopetuksessa kannattaa käyttää liukumaa; esimerkiksi kymmenen minuuttia ennen lopetusta yksi äänimerkki, viiden minuutin kuluttua kaksi ja hieman ennen lopetusta kolme,

jotta kaikki voivat lopettaa harjoituksen omassa tahdissaan eikä ajasta huolehtiminen häiritse kokemusta. Harjoituksen jälkeen tuntemuksistaan voi kertoa muille sen verran kuin haluaa tai johdattaa muut omaan mielipaikkaansa (Salonen 2005, 105).

Mielipaikkaharjoitusta voidaan hyödyntää itsehoidon välineenä, jos mielipaikan löytäminen on mahdollista omassa lähiympäristössä. Jos se ei ole mahdollista, omaan mielipaikkaan voi palata myös mielikuvien avulla. (Salovuori 2014, 39.)

3.5 Metsämieli-menetelmä

Metsämieli-menetelmä on käyttäytymistieteilijän ja hyvinvoinnin asiantuntijan Sirpa Arvosen 15 vuoden ajan kehittämä menetelmä mielentaitojen harjoittamiseksi. Se perustuu luonnosta saatujen hyvinvointivaikutusten sekä käyttäytymistieteisiin, kuten positiivisuuden psykologiaan, perustuvien hyvinvointiharjoitusten yhdistämiseen. Menetelmän avulla voidaan vahvistaa sekä tahdon alaista että tahdosta riippumatonta hyvinvoinnin perustaa. (Arvonen 2014, 35.)

Menetelmän perusajatuksena on, että juuri luonnon tarjoamien hyvinvointivaikutusten vuoksi metsä on hyvä paikka harjoitella mielentaitoja. Mielentaidoilla tarkoitetaan omien ajatusmallien, reaktioiden ja tunteiden tunnistamista ja taitoa säädellä niitä. Mielentaidoilla lisätään itsetuntemusta sekä vahvistetaan joustavuutta ja kykyä sopeutua erilaisiin tilanteisiin. Hyvillä mielentaidoilla on positiivisia vaikutuksia ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Menetelmän tarkoituksena on lisätä ihmisen itsetuntemusta ja voimaantumista silloinkin, kun elämässä on surua tai vastoinkäymisiä. (Arvonen 2014, 36–37, 51.)

Metsämieli-harjoitusten avulla aistitaan ja havainnoidaan luontoa ja opitaan tunnistamaan, mitä mielessä ja kehossa liikkuu. Lisäksi harjoitellaan läsnäoloa ja rauhoittumista sekä ajatusten ja tunteiden hyväksymistä. Osa harjoituksista on suunniteltu avuksi haastavampiin elämäntilanteisiin, kun pohditaan elämän suuntaa ja omia tavoitteita. (Arvonen 2014, 46.)

4 LUONTOLÄHTÖINEN VERTAISTUKIRYHMÄ LÄHEISTEN TUKENA

Tasala ja Vainio (2017) selvittivät opinnäytetyössään mielenterveys- ja päihdekuntoutujien läheisten voimavaroja edistäviä ja estäviä tekijöitä. Opinnäytetyössä voimavaroja lisäävinä tekijöinä nousivat esiin positiivinen asenne, usko tulevaisuuteen, sosiaaliset suhteet ja ihmisten pariin hakeutuminen, vertaistuki ja kokemuksista puhuminen, tiedonsaanti kuntoutujan hoitavalta taholta, liikunta ja ulkoilu, lepo, virkistys ja elämykset sekä kulttuuri. Lisäksi luonto nousi vahvasti esiin rauhoittavana ja voimaannuttavana ympäristönä. (Tasala & Vainio 2017, 29–33, 41.)

Luontolähtöisessä vertaistukiryhmätoiminnassa yhdistyvät vertaistuki ja luonnon hyvinvointivaikutukset, ja se mahdollistaa osallistujille ulkoilun, liikunnan, virkistymisen, elämysten kokemisen sekä uusien sosiaalisten kontaktien muodostamisen. Näiden elementtien kautta luontolähtöiseen vertaistukiryhmään osallistuminen vahvistaa parhaimmillaan myös osallistujan positiivista asennetta ja uskoa tulevaisuuteen.

4.1 Vertaistuki

Vertaistuki tarkoittaa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten keskinäistä tukea, joka perustuu vastavuoroiseen ja omaehtoiseen kokemusten jakamiseen. Vertaistuki voi toteutua kahdenkeskisenä tai ryhmämuotoisena niin kasvokkaisissa tapaamisissa kuin internetin välitykselläkin. (Vertaistuki.)

Vaikka ihmisellä olisi läheisiä tai hän saisi ammattiapua, voi vertaistuesta olla hyötyä juuri yhteisten kokemusten kautta. Vertaistukiryhmissä kaikenlaisten tunteiden ilmaiseminen on sallittua, ja ryhmä tarjoaa esimerkkejä siitä, kuinka ongelmat voi ratkaista. Vertaisuus syntyy, kun jaetaan yhteisiä kokemuksia, jotka antavat rohkaisua, toivoa ja auttavat asettamaan tavoitteita oman tilanteen muuttamiseksi. (Ojala 2013, 7.) Perusajatuksena on usko siihen, että ihmisellä on sisäisiä voimavaroja, jotka voidaan saada käyttöön vertaistuen avulla, jolloin ihmisestä tulee aktiivinen toimija omassa ongelmassaan eli hän voimaantuu. Voimaantuneen ihmisen on helpompi tehdä itselle positiivisia valintoja. (Laimio & Karnell 2010, 13, 14.)

Vertaistuen arvoihin kuuluvat tasa-arvoisuus ja toisten kunnioittaminen. Ihmisillä on tarve tuntea itsensä merkitykselliseksi. Ryhmä tarjoaa kokemuksen osallisuudesta ja mahdollistaa vastavuoroiset ihmissuhteet, mikä synnyttää sosiaalista pääomaa. Kuuluminen ryhmään koetaan merkityksellisenä, ja osallistujien ajatuksilla ja kokemuksilla on arvoa. Tunne tästä edesauttaa voimaantumista. Vertaistuki koetaankin usein merkittäväksi toipumista edistäväksi tekijäksi. (Ojala 2013, 7, 28.)

Vertaistukiryhmät voivat toteutua monissa eri muodoissa. Niiden toiminta voi joko keskittyä ongelmien ratkaisemiseen yhdessä tai perustua yhdessäololle ja tarjota sosiaalisia kontakteja ja vähentää eristäytymistä (Laimio & Karnell 2010, 16). Vertaistukiryhmä voi olla keskustelupainotteinen, tai siihen voi sisältyä toiminnallisia elementtejä, mikä voi luoda uusia näkökulmia ja oivalluksia tai helpottaa vaikeiden asioiden käsittelemistä. Vertaistukiryhmä voi myös olla avoin tai suljettu. Avoimiin ryhmiin tullaan usein epäsäännöllisesti, ilman ilmoittautumista, omien tarpeiden mukaan. Suljetuissa ryhmissä aloitus ja kesto on puolestaan päätetty ennalta, mikä mahdollistaa paremmin ryhmän ohjaamisen ja antaa osallistujille aikaa henkilökohtaisen kokemuksen käsitteelyyn. (Ojala 2013, 27–28.) Lisäksi vertaistukiryhmä voi olla ohjattu tai jaettuun vastuuseen perustuva, ja ryhmän ohjaaja voi olla joko ammattilainen tai vapaaehtoinen. Ohjatuissa ryhmissä ohjaajalta ei välttämättä edellytetä omakohtaista kokemusta asiasta vaan koulutuksen kautta saatu riittävä tieto aihealueesta riittää. (Laimio & Karnell 2010, 15–16.)

Vertaistuki on tärkeä tuen lähde päihde- ja mielenterveysongelmia kohdanneiden läheisille, sillä sukulaisten ja ystävien voi olla vaikea ymmärtää ja hyväksyä heidän kokemuksiaan (ks. Holmila 2003, 83–85). Vertaistuen merkitystä ja vaikutusta ovat tutkineet muun muassa Männikkö ja Jähi (2015), joiden mukaan vertaistukiryhmiin osallistuminen lisää mielenterveyspotilaiden omaisten hyvinvointia. Tutkimuksessa vertaistukiryhmiin osallistuneiden omaisten masennusoireilu ja toivottomuus vähenivät, ja sosiaalisten suhteiden laatu, tyytyväisyys elämään ja arvostuksen saaminen paranivat vuoden kestäneen seurannan aikana. Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös aiemmista suomalaisista ja ulkomaisista tutkimuksista. (Männikkö & Jähi 2015.) Esimerkiksi Stengård (2005) on tutkimuksessaan todennut vertaistuen ja vertaistukiryhmien olevan merkittävä tuen lähde skitsofreniaan sairastuneiden läheisille.

4.2 Luonto toiminnallisen vertaistukiryhmän teemana

Luonto voidaan tuoda eri tavoin osaksi vertaistukiryhmän toimintaa. Keskusteluun painottuvassa ryhmässä voidaan esimerkiksi käyttää luontoelementtejä, kuten kasveja, kiviä tai käpyjä, ajatusten ja keskustelun herättäjänä. Vertaistukiryhmän toiminta voidaan myös toteuttaa ulkona luontoympäristössä joko osittain tai kokonaan. (ks. Salonen 2005, 95, 101, 106, 108.)

Vertaistukiryhmätoiminnan toteuttaminen luontoympäristössä tukee monin tavoin vertaistuen toteutumista. Se voi joillekin ihmisille madaltaa kynnystä lähteä mukaan ryhmätoimintaan, sillä luontoryhmässä vuorovaikutus ja yhdessä oleminen on erilaista kuin esimerkiksi sisätiloissa järjestetyssä keskusteluryhmässä. Keskustelupainotteisissa vertaistukiryhmissä osallistujat istuvat usein lähekkäin ja kasvokkain, mutta luonnossa on mahdollista ottaa omaa tilaa juuri sen verran kuin tarvitsee eikä tarvitse olla liian lähellä toisia, jos se tuntuu epä-mukavalta. Lisäksi katseen voi ryhmätilanteissa luontevasti suunnata johonkin luontoelementtiin toisiin ryhmäläisiin katsomisen sijaan. (Salonen 2005, 103.) Luonto myös itsessään rauhoittaa ja rentouttaa (Wahlström 2006, 83), jos yhdessäolo tai kanssakäyminen ryhmän kanssa tuntuu jännittävältä tai stressaavalta.

Jo luontoympäristöön lähteminen itsessään antaa etäisyyttä omiin arkisiin toimintaympäristöihin ja sitä kautta tukee ja helpottaa totutuista rooleista irtautumista ja uusien näkökulmien ja mahdollisuuksien löytämistä. Erilaisia ekopsykologisia menetelmiä käyttämällä voidaan lisäksi aktivoida tunteita ja vahvistaa myönteistä minäkuvaa riittävyyden kokemuksen kautta. Menetelmiä voidaan myös käyttää ryhmäytymisen tukemiseen ja luottamuksen synnyttämiseen ryhmässä. (Salonen 2005, 103–104.)

Samanaikaisesti, kun luontoteema voi helpottaa vertaistukiryhmään osallistumista, myös vertaistukiryhmään osallistuminen voi edistää luontoon lähtemistä. Ryhmätoiminta voi olla motivaattorina liikkeelle ja luontoon lähtemiselle, jos se ei muutoin tunnu luontevalta tai yksin ei tule lähdettyä. Yhdessä liikkuminen lisää myös turvallisuuden tunnetta, joten ryhmän kanssa voi uskaltua vieraisiinkin luontoympäristöihin tai haastavampiin maastoihin kuin yksin

liikkuessa. Lisäksi luonnossa liikkuminen yhdessä muiden kanssa mahdollistaa luontokokemusten jakamisen ja yhteisten muistojen ja tarinoiden syntyminen. (Arvonen 2014, 28, 181.)

4.3 Luontolähtöisen vertaistukiryhmän ohjaaminen

Kaikenlaisten vertaistukiryhmien ohjaajilta edellytetään sitoutumista, innostusta ja aitoa kiinnostusta kohderyhmän kanssa työskentelyyn. Lisäksi vaaditaan hyviä vuorovaikutustaitoja, riittäviä ryhmänohjaustaitoja ja ymmärrystä ryhmädynamiikasta. Ryhmän ohjaaja on merkittävässä roolissa ryhmän ryhmäytymisen ja turvallisen ilmapiirin luomisen kannalta, joten oleellisia ominaisuuksia hyvälle ohjaajalle ovat muun muassa luotettavuus, empaattisuus, oikeudenmukaisuus ja erilaisuuden hyväksyminen. (Lehtonen 2006, 27–28; Pajunen & Koivunen 2010, 7–8.) Näiden yleisten edellytysten lisäksi luontolähtöisyyden hyödyntäminen tuo vertaistukiryhmän ohjaamiseen omat erityispiirteensä.

Kun suunnitellaan luontolähtöistä toimintaa, tulee ottaa huomioon asiakkaiden ikä, toimintakyky ja sen mahdolliset rajoitteet, aikaisemmat luontokokemukset sekä tarpeet ja toiveet. Ryhmän ohjaajan on myös hyvä pohtia omaa luontosuhdettaan ja mitä luonto itselle merkitsee. Hänen olisi hyvä tuntea omat taitonsa ja hyödyntää toiminnan järjestämisessä tarpeen mukaan muita yhteistyötahoja ja ulkopuolisia palveluntarjoajia. Ohjaajan ei tarvitse olla toiminnan asiantuntija. Jos myös ohjaaja opettelee uusia asioita, vältetään liikaa työntekijäkeskeisyyttä ja lisätään osallisuutta. Sama vaikutus on, jos suunnittelu tehdään yhdessä asiakkaiden kanssa. (Salovuori 2014, 91.) Asiakkaiden osallisuuden vahvistaminen toteutuu esimerkiksi heidän ideoidensa kuuntelemisena, yhteisenä suunnittelemisena ja toteuttamisena. On kuitenkin tärkeää tarjota asiakkaille mahdollisuus itse määrittellä, kuinka paljon he haluavat osallistua. (Uosukainen & Hirvonen 2014, 32, 35.)

Luontolähtöisen toiminnan ohjaamisessa on kyse toiminnallisesta oppimisesta. Luonto itsessään jo tukee ihmisen hyvinvointia. Kun toiminnan tavoitteena on ihmisen kasvu tai muutos, tarvitsee luontokokemusta myös pohtia ja työstää eli reflektoida. Tilanteeseen ja toimintaan täytyy siis palata ja pohtia sen aiheuttamia tuntemuksia. Vain siten voi syntyä uusia näkökulmia.

Luontolähtöisessä ohjaustyössä menetelmiksi kannattaa valita asiakasta aktiivisia sekä asiakkaan osallisuutta ja reflektoinnin taitoja tukevia menetelmiä. (Nissinen 2014b, 38–40.)

Luonto voi haastaa ihmisen suoriutumaan ja selviytymään. Aktivoituminen luonnossa edellyttää kuitenkin, että toiminta on samanaikaisesti sekä haasteellista että turvallista. Jotta ihminen saadaan motivoitua lähtemään liikkeelle ja osallistumaan, tarvitaan haasteellisuutta. Toisaalta toiminnassa täytyy toteuttaa turvallinen toimintaympäristö. Luontoryhmän ohjaamisessa tuleekin kiinnittää huomiota siihen, kuinka nämä kaksi puolta saadaan pidettyä tasapainossa. (Hirvonen 2014, 26.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA JA TOTEUTUS

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistyksen omais- ja läheistyötä järjestämällä luontolähtöinen vertaistukiryhmä mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheisille sekä tuottaa jatkoa varten tietoa luontolähtöisyyden käytettävyydestä ja luontolähtöisten menetelmien hyödyistä kyseisessä toimintaympäristössä. Samanaikaisesti keskeisenä tavoitteenamme oli tarjota toimintaan osallistuville läheisille työkaluja ja voimavaroja arjessa jaksamiseen, mahdollisuus syventää omaa luontosuhdetta ja kokea luonnon positiiviset terveysvaikutukset sekä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Opinnäytetyössämme pyrimme selvittämään, mitä luontolähtöiseen vertaistukiryhmätoimintaan olisi hyvä sisältyä, miten osallistujat kokevat luontolähtöisen vertaistukiryhmän ja vastaavatko osallistujien kokemukset aiheeseen liittyvää teoriaa.

5.1 Opinnäytetyön tilaaja

Kaakkois-Suomen sosiaalipsykiatrisen yhdistys (Kakspy) ry on kotkalainen yhdistys, joka työskentelee mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä heidän läheistensä hyvinvoinnin edistämiseksi. Kakspy ry:n toimintaan sisältyy kuntouttavien toimintamuotojen kehittäminen ja ylläpitäminen, koulutus-, tiedotus-, julkaisu- ja työnohjaustoiminta, kohderyhmän edunvalvonta sekä yhteistyö sosiaali- ja terveydenhuolto-organisaatioiden kanssa. (Kakspy ry.) Yhdistyksen toiminta perustuu yhdessä sovittujen arvojen ja toimintaperiaatteiden lisäksi toi-

pumisorientaatio-viitekehukseen. Toipumisorientaatio-viitekehysten mukaisessa toiminnassa lähtökohtana ovat yksilön tarpeet ja voimavarat diagnosikeskeisen ajattelun sijaan. Tavoitteena on lisätä yksilöiden omia vaikuttamismahdollisuuksia sekä saada aikaan muutoksia, jotka mahdollistavat omatoimisen elämän ja mahdollisimman täysipainoisen osallisuuden yhteiskunnassa. Keskeistä toipumisorientaatio-viitekehysten mukaisessa työskentelyssä on lisäksi omaisten ja työntekijöiden hyvinvoinnin huomioiminen. (Kakspy ry 2017.)

Opinnäytetyömme on osa Kakspy ry:n toteuttamaa ja STEA:n rahoittamaa omais- ja läheistyön kehittämisprojektia, jonka päätavoitteena on kehittää järjestölähtöistä mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden omais- ja läheistyötä Kotkassa ja Haminassa. Vuosien 2016–2019 aikana toteutettavan projektin osatavoitteita ovat mm. omaisille kohdennetun tuen, neuvonnan ja koulutuksen tarjoaminen ja kehittäminen sekä omaisten vapaaehtois-, vertais- ja kokemusasiantuntijatoiminnan käynnistäminen. Lisäksi tavoitteena on omaisten aseman ja osallisuuden edistäminen sekä kunta-, viranomais- ja järjestöyhteistyön kehittäminen. Projektin ensisijaisena kohderyhmänä ovat mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden omaiset ja läheiset Kotkan ja Haminan alueella. Projektin toiminnot ovat avoimia kaikille, jotka kokevat huolta läheisensä hyvinvoinnista eikä läheisellä tarvitse olla diagnosoituja mielenterveyden tai päihteiden käytön ongelmia. Toissijaisena kohderyhmänä ovat alueen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöt sekä mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneet itse. (Kurttila 2017; Omais- ja läheistyö -projekti.)

5.2 Opinnäytetyön aiheen valinta

Idea työmme aiheesta, luontolähtöisestä vertaistukiryhmästä, oli lähtöisin omais- ja läheistyön kehittämisprojektilta. Osa projektin toimintaa ovat vertaistukiryhmätoiminnan kehittäminen, ja toiminnassa mukana olleilta läheisiltä oli noussut toive erilaisista toiminnallisista ryhmistä, joissa sisältönä voisi olla esimerkiksi käden taidot, luonto tai musiikki.

Omais- ja läheistyön kehittämisprojekti tarjosi elokuussa 2017 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille mahdollisuutta

ohjata toiminnallista ryhmää tai vaihtoehtoisesti järjestää läheisille virkistystoimintaa. Toinen meistä tekijöistä oli opinnoissaan perehtynyt Green Care -menetelmiin ja innostui mahdollisuudesta ohjata luontolähtöistä vertaistukiryhmää. Hän otti yhteyttä tilaajaan ja ehdotti omais- ja läheistyön kehittämisprojektille ryhmän toteuttamista opinnäytetyönä. Ehdotus sopi projektin työntekijöille hyvin. He esittivät ajatuksen, että tämän kaltaisessa vertaistukiryhmässä olisi hyvä olla kaksi ohjaajaa, ja ehdottivat parin hankkimista työtä varten. Keskustelimme yhdessä mahdollisuudesta, ja koska meillä molemmilla oli samansuuntaisia ajatuksia työn tarjoamista mahdollisuuksista ja sisällöstä sekä oma-kohtainen suhde luontoon, päätimme toteuttaa opinnäytetyön yhdessä.

5.3 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyöprosessimme alkoi elo-syyskuussa 2017, jolloin tartuimme Kakspy ry:n Omais- ja läheistyön kehittämisprojektin tarjoamaan mahdollisuuteen kehittää toiminnallista vertaistukiryhmätoimintaa mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheisille. Prosessi käynnistyi aiheen vahvistamisen jälkeen tapaamisella projektin projektivastaavan kanssa. Tapaamisessa kävimme läpi omais- ja läheistyön kehittämisprojektia ja projektin toiveita opinnäytetyölle sekä allekirjoitimme opinnäytetyösopimukset. Tämän jälkeen aloimme työstää opinnäytetyösuunnitelmaa ja etsiä teoretietoa opinnäytetyön aiheesta.

Esittelimme opinnäytetyösuunnitelmamme suunnitelmaseminaarissa 17.11.2017. Seminaarissa saamamme palautteen pohjalta teimme vielä pieniä muutoksia suunnitelmaan, jonka jälkeen ohjaava opettaja hyväksyi sen. Tutkimuslupaa haimme Kakspy ry:ltä sekä työn tilaajan ohjeistuksen mukaisesti varmuuden vuoksi myös Kotkan kaupungilta. Saimme kuitenkin kaupungilta melko pian vastauksen, että he eivät myönnä Kakspy ry:n tutkimuslupia. Tutkimusluvan saatuamme aloitimme ryhmän markkinoinnin yhteistyössä Kakspy ry:n Omais- ja läheistyön kehittämisprojektin työntekijöiden kanssa.

Luontoryhmän markkinointia ja tapaamisten toteutusta suunnittelimme marraskuusta 2017 tammikuuhun 2018. Ilmoittautuminen ryhmään käynnistyi joulukuussa 2017, ja ryhmätapaamiset toteutettiin tammi-maaliskuussa 2018.

Kehittämisen prosessin dokumentointiin käytimme opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon kirjasimme esimerkiksi erilaisia ideoita ja pohdintoja, palaverien muistiinpanoja sekä ohjausseminaarien kommentteja. Prosessin aikana tuotimme ja käytimme myös muuta dokumentaatiota, kuten tehtävälistoja ja suunnitteludokumentteja.

6 OPINNÄYTETYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

Työmme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tuotos on luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntävä, toiminnallinen vertaistukiryhmä. Arviointitiedon keräämisessä käytimme tiedonkeruumenetelminä aktiivista osallistuvaa havainnointia, ryhmähaastattelua ja kyselyä. Omat havaintomme sekä haastattelun kautta saamamme palautteet kirjasimme kunkin vertaistukiryhmätapaamisen jälkeen arviointi- ja havainnointilomakkeelle (liite 1) sekä osin opinnäytetyöpäiväkirjaan. Kyselyä käytimme ryhmätoiminnan lopussa kirjallisen palautteen keräämiseen.

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei esitetä tutkimuskysymyksiä eikä tutkimusongelmaa, ellei toteutustapaan kuulu myös selvityksen tekeminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9, 30.) Tärkeintä on, että prosessin aikana ammatillinen ajattelu ja osaaminen kehittyvät. Tavoitteena ammatillisesta näkökulmasta on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen, toiminnan järjestäminen tai järjeistäminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 33). Silti myös toiminnallisen opinnäytetyön on täytettävä tietyt tutkimustyön perusteet. Sen on pohjaututtava aiempiin teorioihin, tähdättävä uuden toiminnan luomiseen, ja se on toteutettava tutkimuksellisesti oikein. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 46.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei Vilkan ja Airaksisen (2003, 56) mukaan ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä. Tässä opinnäytetyössä tutkimuksellisuus tarkoittaa sitä, että vertaistukiryhmän toiminnan ja harjoitteiden suunnittelu perustuu teoreettiselle viitepohjalle luonnon hyvinvointivaikutuksista ja vertaistuen merkityksestä.

Kehittämishanke, jollainen toiminnallinen opinnäytetyökin on, etenee vaiheittain. Vaiheiden määrä ja nimitykset vaihtelevat eri malleissa. Linearisessa mallissa vaiheet ovat etenemisjärjestyksessä tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus, prosessin päättäminen ja arviointi. Spiraalimallissa kehittämishankkeen tehtävät, jotka ovat perustelu, organisointi, toteutus ja arviointi, toistuvat jatkuvana syklinä. Konstruktivistisessa mallissa kehittämishankkeen vaiheet ovat aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaihe, ja kehittämishankkeen lopputuloksena on valmis tuotos, joka usein on konkreettinen tuote, kuten toimintamalli, prosessikuvaus, opas tai toimintapäivä. (Salonen 2013, 15–20.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos olivat luontolähöisen vertaistukiryhmän tapaamiset.

Dokumentoinnilla on merkittävä rooli toiminnallisessa opinnäytetyössä ja muissa kehittämishankkeissa. Hankkeen aikana käytännön työskentely tulee dokumentoida niin kattavasti, että myös ulkopuolinen pystyy dokumentaation perusteella päättelemään hankkeen etenemisen logiikan. Erilaisia dokumentointitapoja ovat kirjoittaminen, nauhoittaminen, kuvaaminen, videointi sekä erilaiset materiaalit, kuten pöytäkirjat, muistiot, esitteet, ohjeet, tilastot ja selvitykset. Opinnäytetyöpäiväkirja soveltuu hyvin hankkeen kulun ja oman oppimisen dokumentointiin. Opinnäytetyöraportti on puolestaan kirjallinen kokonaiskuvaus hankkeesta, joka yhdessä tuotoksen kanssa muodostaa toiminnallisen opinnäytetyön. (Salonen 2013, 18, 23–25.)

6.2 Aktiivinen osallistuva havainnointi

Havainnointi tutkimusmenetelmänä perustuu tutkimustiedon eli havaintojen keräämiseen tietoisien tarkkailun kautta. Havainnointia voidaan käyttää joko itsenäisenä tutkimusmenetelmänä tai muun menetelmän, kuten haastattelun, tukena. Se soveltuu yksittäisen ihmisen toiminnan ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen tutkimiseen, ja sen avulla voidaan selvittää esimerkiksi sitä, toimivatko ihmiset todella niin kuin he sanovat toimivansa. Havainnoinnin muotoja ovat tutkijan roolista riippuen ei-osallistuva havainnointi, passiivinen osallistuva havainnointi sekä aktiivinen osallistuva havainnointi. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Opinnäytetyössämme käytimme aktiivista osallistuvaa havainnointia, jossa tutkija on mukana tutkittavassa toiminnassa ja vaikuttaa aktiivisesti tutkittavaan ilmiöön (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Havainnoinnin kohteena voi olla tapahtumat, käyttäytyminen tai fyysinen kohde. Ihmisten ollessa havainnoinnin kohteena huomiota kiinnitetään mm. verbaaliseen ilmaisuun, eleisiin, ilmeisiin, asentoihin ja liikehdintään. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Vertaistukiryhmätapaamisten aikana havainnoimme mm. osallistujien fyysistä olemusta, heidän välittömiä luontoon liittyviä palautteitaan ja muuta puhettaan sekä sitä, kuinka osallistujat suhtautuivat toimintaan (keskittyminen, innokkuus jne.).

Valitsimme havainnoinnin tiedonkeruumenetelmäksi, koska se tarjoaa välittömää tietoa ihmisten toiminnasta ja voi tuoda esiin sellaista tietoa, jota tutkittavat eivät pysty tai halua kertoa suoraan (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tällainen asia voi olla esimerkiksi tyytymättömyys ohjaajien toimintaa kohtaan. Osallistujat eivät välttämättä uskalla tai halua antaa suoraa negatiivista palautetta, mutta tyytymättömyys voidaan havainnoida heidän ilmeissään ja eleissään. Toisaalta voidaan havainnoida myös välittömät, esimerkiksi jonkin tietyn paikan tai tekemisen herättämät positiiviset tunteet, joita voi olla vaikea sanoittaa suoraksi palautteeksi.

6.3 Ryhmähaastattelu

Haastattelu on yleisesti käytetty tutkimusmenetelmä, jossa tutkimusaineistoa kerätään tutkijan ja haastateltavan välisen, tutkimusaiheeseen liittyvän keskustelun kautta. Haastattelu voidaan toteuttaa joko yksilö- tai ryhmähaastatteluna. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Opinnäytetyössämme käytimme ryhmähaastattelua kunkin tapaamiskerran lopussa kyseistä tapaamista koskevan palautteen keräämisessä.

Ryhmähaastattelussa paikalla on useita haastateltavia, ja haastattelija puhuu pääosin heille samanaikaisesti. Lisäksi hän kysyy ajoittain kysymyksiä yksittäisiltä osallistujilta. Ryhmähaastattelun etuna on ajansäästö sekä haastateltavien toisilleen tarjoama tuki. Haastateltavien kommentit voivat toimia toisille ajatusten herättäjänä tai muistin virkistäjänä, ja esiin voi tulla sellaista, mikä yksilöhaastattelussa olisi jäänyt mainitsematta. Toisaalta ryhmässä ei välttämättä puhuta yhtä avoimesti kuin yksilöhaastattelussa, jos ryhmässä ei ole hy-

vää, luottamuksellista ilmapiiriä. Erityisesti suurissa ryhmissä osa haastateltavista voi myös jäädä syrjään. Haastattelijan tehtävänä onkin huolehtia siitä, että ryhmä on sopivan kokoinen haastattelun läpiviemiseksi ja että kaikki haastateltavat pääsevät ääneen. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastattelu voi olla strukturoitu, puolistrukturoitu tai strukturoimaton eli avoin. Strukturoidussa haastattelussa kysytään järjestelmällisesti valmiiksi muotoiltuja kysymyksiä, joille on tietyt valmiit vastausvaihtoehdot. Puolistrukturoidussa haastattelussa kaikilta haastateltavilta kysytään samat kysymykset, määritelmästä riippuen joko samassa tai vaihtelevassa järjestyksessä, mutta kysymysten esittämistapa voi vaihdella eikä valmiita vastausvaihtoehtoja ole. Avoimessa haastattelussa, josta käytetään myös nimitystä keskustelunomainen haastattelu, keskeistä on mahdollisimman luonteva ja avoin haastattelutilanne sekä keskustelun vapaa ja luonnollinen kulku. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Vertaistukiryhmätapaamisissa toivoimme osallistujilta mahdollisimman välitöntä ja avointa palautetta tapaamisesta ja sen kertaisista kokemuksista ja tunnelmista, mutta samalla halusimme tarkempaa palautetta erityisesti tapaamispaikkaan, mahdollisiin harjoitteisiin, ohjaajien toimintaan sekä osallistujan omaan luontokokemukseen liittyen. Näin ollen palautekierros oli yhdistelmä vapaata keskustelua ja tarkempia kysymyksiä ja muistutti siten puolistrukturoitua haastattelua (ks. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006).

Valitsimme haastattelun pääasialliseksi palautteenkeruumenetelmäksi pääosin käytännöllisistä syistä. Metsäolosuhteissa suullisen palautteen kerääminen on toimivampi ratkaisu kuin kirjallisen palautteen kerääminen, sillä se olisi vaatinut enemmän varautumista, kuten esimerkiksi kirjoitusaloitusten ottamisen mukaan. Haastattelu myös mahdollistaa tarvittaessa lisäkysymysten kysymisen. Ryhmähaastattelu oli meille ajankäytöllisesti yksilöhaastattelua parempi vaihtoehto, ja toisekseen keskustelunomainen yhteinen haastattelu soveltui hyvin päättämään toiminnalliset vertaistukiryhmätapaamiset.

6.4 Kysely

Tapaamiskohtaisen palautteen lisäksi pyysimme vertaistukiryhmätoiminnan lopetusvaiheessa osallistujilta palautetta koko ryhmätoiminnasta. Tähän tarkoi-

tukseen käyttimme tiedonkeruumenetelmänä kyselyä. Kyselyssä tutkimusaineisto kerätään kysymällä kaikilta vastaajilta samat vakiomuotoiset kysymykset samassa järjestyksessä siten, että vastaaja itse lukee kysymykset ja vastaa niihin. Kyselylomakkeessa voidaan käyttää monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä ja sekamuotoisia kysymyksiä. (Vilka 2007, 28, 67.) Omassa palautelomakkeessamme (liite 2) käyttimme pelkästään avoimia kysymyksiä, sillä olimme kiinnostuneita spontaanista palautteesta, jonka keräämiseen avoimet kysymykset soveltuvat (Vilka 2007, 68).

Palautelomakkeen suunnittelimme Kakspy ry:n muissa läheisten vertaistutkimusryhmissä käytetyn palautelomakkeen pohjalta. Lomakkeen kysymykset koskivat yleisen positiivisen ja negatiivisen palautteen lisäksi osallistujan luontosuhdetta, luonnossa oleilua, ryhmässä käytettyjä luontoaiheisia harjoituksia sekä ryhmän aikana tapahtunutta oppimista. Vilkan (2007, 28) mukaan kysely soveltuukin hyvin juuri tämän kaltaisten henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen. Valitsimme kyselyn loppupalautteen keruumenetelmäksi myös siksi, että halusimme antaa ryhmän osallistujille mahdollisuuden nostaa esiin sellaisia kehitystarpeita tai -ehdotuksia, joita he eivät mahdollisesti olleet kehdanneet tai uskaltaneet tuoda esiin suullisessa palautteessa. Kyselyyn vastattiin nimettömänä.

7 LUONTORYHMÄN SUUNNITTELU

Luontoryhmän suunnittelussa hyödynsimme kohderyhmään ja luontolähtöisyyteen liittyvää teoria- ja tutkimustietoa sekä omais- ja läheistyön projektin työntekijöiden tietotaitoa. Asiakaslähtöisyyden ja ryhmäläisten osallisuuden toteutumiseksi teimme varsinaisessa suunnitteluvaiheessa ainoastaan alustavan suunnitelman luontoryhmän toteutuksesta, ja suunnittelua jatkettiin markkinointi- ja toteutusvaiheissa siten, että ryhmän osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa toiminnan lopulliseen toteutukseen. Samalla meillä säilyi mahdollisuus korjata suunnitelmaa toteutuksen aikana palautteen pohjalta.

7.1 Aikataulu ja kohderyhmä

Luontoryhmän toteutusaikataulu määräytyi omien opiskeluaikataulumme sekä XAMK:n opinnäytetyöprosessin aikataulun mukaan. Toinen meistä oli

palaamassa opintovapaalta työhön huhtikuussa 2018, joten tavoitteena oli toteuttaa ryhmätapaamiset maaliskuun 2018 loppuun mennessä. Toisaalta opin- näytetyösuunnitelman tekoon, tutkimuslupien hakemiseen sekä ryhmän mark- kinoimiseen oli varattava riittävästi aikaa. Siten luontoryhmän toteutusajankoh- daksi rajautui tammi-maaliskuu 2018. Tiedostimme, että ajankohta on säiden puolesta haasteellinen, mutta pidimme toisaalta tärkeänä tukea läheisten liik- kumista luonnossa myös talvella, jolloin ei ehkä muuten tule lähdettyä ulos. Tiesimme myös teorioiden pohjalta, että luonnon hyvinvointivaikutukset eivät ole kiinni säästä, vaan luonto hoitaa vuodenajasta riippumatta, kun sille antaa mahdollisuuden.

Työn tilaajan alkuperäisessä tilauksessa ryhmätapaamisten määräksi oli eh- dotettu neljästä kahdeksaan joko viikon tai kahden viikon välein. Tiesimme, että vuodenaika olisi haastava säiden suhteen, joten halusimme riittävän monta tapaamiskertaa, mikäli sää aiheuttaisi poisjääntejä. Lisäksi koko ajan oli tavoitteena, että ryhmäläiset saisivat työkaluja oman hyvinvointinsa tukemi- seen myös ryhmän jälkeen. Ajattelimme, että muutama tapaamiskerta olisi enemmän virkistystoiminnan kaltaista eikä välttämättä loisi edellytyksiä luon- non syvempien hyvinvointivaikutusten tuomiseksi arkeen. Pohdinnan jälkeen päädyimme seitsemään tapaamiskertaan. Jotta tapaamiset ehdittäisiin toteut- taa aikataulun puitteissa, päätimme järjestää ne viikon välein. Tapaamispäi- väksi valitsimme torstain, koska suunnitteluvaiheessa syksyllä 2017 omais- ja läheistyön kehittämisprojektilla ei ollut muita vertaistukiryhmiä torstaisin.

Omais- ja läheistyön kehittämisprojektin projektivastaavan ehdotuksesta emme suunnitteluvaiheessa lyöneet tapaamisten kellonaikaa lukkoon, vaan tapaamisaika päätettiin vasta ennen ensimmäistä tapaamista ryhmään ilmoit- tautuneiden toiveiden pohjalta. Tällä pyrittiin mahdollistamaan mahdollisim- man monien kiinnostuneiden osallistuminen ryhmään sekä lisäämään osallis- tujien osallisuutta ryhmän suunnittelussa. Tapaamisajan päättäminen osallis- tujien toiveiden pohjalta oli mahdollista, koska olimme molemmat opintova- paalla ryhmän toteutumisen aikana ja pystyimme säätämään omaa aikataulu- amme ryhmän aikataulujen mukaan.

Kakso ry:n Omais- ja läheistyön kehittämisprojektin ensisijaisena kohderyhmänä ovat Kotkan ja Haminan alueella asuvat mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheiset (Omais- ja läheistyö -projekti). Myös luontoryhmä suunnattiin samalle kohderyhmälle. Ryhmää ei varsinaisesti suunnattu aikuisikäisille läheisille, mutta projektin aiempien kokemusten pohjalta oli odotettavissa, että osallistujat olisivat täysi-ikäisiä. Osallistujamäärän osalta toiveenamme ja tavoitteenamme suunnitteluvaiheessa oli noin 4-10 henkilöä, jotta ryhmässä olisi yhtäältä riittävästi osallistujia vertaistuen toteutumiseksi ja toisaalta ryhmä olisi riittävän pieni turvallisen ja luottamuksellisen tunnelman säilymiseksi (ks. Lehtonen 2006, 26–27). Lisäksi luonnossa liikkua noin 4-5 osallistujaa yhtä ohjaajan kohden on sopiva ryhmä koko ryhmän turvallisuuden ja hallittavuuden kannalta (Juusola 2016, 104). Luontoryhmän markkinointia suunnitellessamme päädyimme kuitenkin yhdessä projektin työntekijöiden kanssa siihen, ettei osallistujamäärälle asetettaisi mainoksissa ylä- tai alarajaa. Projektissa saatujen kokemusten perusteella oli epätodennäköistä, että ryhmään hakeutuisi yli 10 osallistujaa, ja toisaalta halusimme järjestää ryhmän pienelläkin osallistujamäärällä.

Vertaistukiryhmät voivat olla joko avoimia tai suljettuja (Ojala 2013, 27–28). Keskustelun ja pohdinnan jälkeen totesimme yhdessä työn tilaajan kanssa, että suljettu ryhmä olisi meille parempi vaihtoehto, sillä se olisi helpompi hallita kokemattomille ohjaajille. Lisäksi luontoryhmään osallistuminen tulisi joka tapauksessa vaatimaan ilmoittautumisen, koska tapaamisaika ja -paikat oli tarkoitus sopia yhdessä ryhmäläisten kesken eikä niitä siten voitu vielä ilmoittaa markkinointivaiheessa. Päätimme kuitenkin pitää ensimmäisen kerran avoimena tutustumiskertana, jotta se madaltaisi kynnystä lähteä mukaan ryhmään. Suunnitelmana oli sulkea ryhmä ensimmäisen tapaamisen jälkeen.

7.2 Tapaamisten sisältö

Tapaamisten sisällön suunnittelussa pyrimme mahdollisimman hyvin huomioimaan kohderyhmän erityistarpeet. Kullekin tapaamiselle valitsimme teeman siten, että ryhmätapaamisista muodostuisi prosessinomainen kokonaisuus. Ensimmäisessä tapaamisessa pääpaino oli tutustumisessa ja viimeisessä tapaamisessa ryhmän päättämisessä. Muina suunniteltuina teemoina olivat rau-

hoittuminen ja rentoutuminen, tunteiden käsittely, itsestä huolehtiminen ja arjesta irtautuminen sekä omien voimavarojen vahvistaminen. Valitsimme teemat siten, että ne keskittyisivät erityisesti sellaisiin ongelmiin, joita mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheiset kokevat. Jotta luonnossa oleilu täyttää Green Care -toiminnan tunnuspiirteet ja olisi ammattimaista, sille pitää olla määritelty tavoite. Valitsemamme teemat tukivat toiminnan tavoitetta eli läheisten voimavarojen lisäämistä.

Tapaamisten sisällön suunnittelussa lähtöajatuksena oli se, että luontoryhmän pääasiallisena sisältönä tulisi olemaan luonnossa liikkuminen, ei liikunta. Halusimme kuitenkin sisällyttää tapaamisiin myös liikkumista, sillä tutkimusten mukaan itsetuntoon ja positiiviseen mielialaan vaikuttaa parhaiten kevyt luontoliikunta. Samalla liikkuminen tukee ihmisen fyysistä hyvinvointia ja sitä kautta jaksamista arjessa. (Arvonen 2014, 20–21, 26–27.) Tavoitteena oli tarjota osallistujille keinoja psyykkisen itsesäätelyn ja voimaantumisen tueksi. Jo kehittämisen prosessin alussa työn tilaaja oli esittänyt toiveen, että ryhmään osallistuvat saisivat työkaluja, joita he voisivat käyttää oman jaksamisensa tukena myös ryhmän päätyttyä. Toiveenamme oli siis, että osallistujat tunnistaisivat ja saisivat ryhmän kuluessa vahvistusta omalle luontosuhteelleen, jotta he pysyisivät jatkossa hakeutumaan sellaisiin ympäristöihin, joissa voisivat kokea elpymistä.

Päätimme teettää ryhmässä jokaisella kerralla pienen teemaan liittyvän harjoitteen, jonka tarkoituksena olisi siirtää huomio luonnon havainnoimiseen. Yhteyttä luontoon on helpompi rakentaa, jos tietoisesti havainnoi ja tunnustelee maisemia ja paikkoja. Tutkimukset ovat osoittaneet, että harjoitteet, jotka edistävät luonnolle altistumista, johtavat suurempaan psyykkiseen hyvinvointiin kuin tavanomainen ulkoilu. (Leppänen & Pajunen 2017, 17, 28). Harjoitteet myös ohjaavat toimintaa luontohoivan suuntaan. Ekopsykologiaan perustuvien harjoitusten tarkoituksena on omien voimavarojen ja uusien näkökulmien löytäminen, uusien ratkaisukeinojen esiin tulo sekä rentoutuminen. (Green Care Finland ry.) Lisäksi tehtävät, jotka herättävät keskustelua, edistävät myös sosiaalista kanssakäymistä (Uuksulainen 2017, 9).

Kirsi Salonen on kehittänyt erilaisia ympäristöpsykologiaan pohjautuvia harjoitteita, joita hän kutsuu luontomenetelmiksi tai luontointerventioiksi. Mielipaikka-harjoitus on yksi näistä luontomenetelmistä. (Nissinen 2014a, 21.) Koska työemme teoria perustuu vahvasti ekopsykologiaan, valitsimme sen yhdeksi harjoitteeksi. Lisäksi, koska harjoitus sopii itsehoidolliseksi menetelmäksi ja sitä voi käyttää niin luonnossa kuin mielikuviin perustuen, katsoimme oleelliseksi sen tuomisen ryhmäläisten käyttöön. Muina harjoitteina käytimme pääosin Metsämieli-menetelmään kuuluvia harjoituksia.

Jo opinnäytetyön käynnistämävaiheessa työn tilaaja oli esittänyt toiveen, että voisimme ryhmässä esitellä jaksamisen ja omahoidon tueksi myös mielenterveystalo.fi -verkkopalvelua. Sivustolta löytyy tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä virtuaalisia metsäkävelyjä, joten lähestyimme toivetta sitä kautta ja päätimme toteuttaa yhden tapaamiskerran sisätiloissa. Tämän tapaamisen nimesimme virtuaalimetsä-tapaamiseksi. Sen toteuttamiseksi Kakspy ry tarjosi meille käyttöön kokoustilansa.

Virtuaalimetsä-tapaamisen sisällöksi suunnittelimme mielenterveystalo.fi -sivuston esittelyn lisäksi luontokuvia hyödyntävän harjoituksen. Tutkimusten mukaan pelkkä luontokuvien katseleminen vaikuttaa fyysisesti hieman vastavasti kuin luonnossa oleilu. Jännittyneisyys vähenee, positiiviset tunteet lisääntyvät, verenpaine ja syke alenevat, ja myös tarkkaavaisuus paranee. (Salonen 2005, 83.) Useissa tutkimuksissa on todettu, että potilaat, joilla on sairaalaympäristössä näkymä luontoon tai luontokuvaan, paranevat nopeammin (Leppänen & Pajunen 2017, 22). Siten olisi luontevaa herätellä ryhmäläisiä havaitsemaan, että luontoa kannattaa käyttää hyödyksi myös silloin, kun sinne ei fyysisesti pääse.

Suunnitteluvaiheen alussa pohdimme sitä, toteuttaisimmeko sisätiloissa järjestettävän virtuaalimetsä-tapaamisen ensimmäisenä vai vasta myöhemmin ryhmätoiminnan aikana. Mietimme, että osallistujien voisi olla ensimmäisellä kerralla helpompi kokoontua Kakspy ry:n toimistolle kuin johonkin luontokohteeseen. Sisätiloissa olisi myös helpompi kerätä alkutietoja kirjallisella kyselyllä, jos näin päättäisimme toiminnan arviointia varten tehdä. Toisaalta mietimme, olisiko sisäkerta mahdollista pitää ikään kuin "varalla", mikäli jonakin tapaa-

miskertana sää osoittautuisi liian huonoksi ulkona kokoontumiseen. Koska virtuaalimetsä-kerta vaati kuitenkin tilojen ja tarjoilun varaamista, päädyimme siihen, että ensimmäinen tapaamiskerta järjestettäisiin luonnossa. Tällöin myös mahdolliset tutustujat näkisivät heti, millaista ryhmän toiminta tulisi olemaan. Virtuaalimetsä-tapaamisen päätimme järjestää luontoryhmän puolivälissä.

7.3 Tapaamisten kesto

Tapaamisten pituudeksi määrittelimme noin kaksi tuntia. Tutkimusten mukaan elpyminen on vaiheittainen prosessi (Uuksulainen 2017, 6). Vaikka luonnon fysiologiset terveystvaikutukset alkavat jo hyvinkin nopeasti (noin kymmenessä minuutissa), psyykkiset muutokset vaativat pidemmän, lähes tunnin mittaisen luonnossa oleilun (Tyrväinen ym. 2017, 12). Kun keho elpyy, sitä seuraa limitäin mielen kohentuminen. Myös tarkkaavaisuuden paraneminen vaatii noin 40–50 minuutin luontoannoksen (Uuksulainen 2017, 6). Riittävän pitkä aika merkitsee myös sitä, että eteneminen voi tapahtua rauhallisesti, koska pääpaino ei ole liikunnalla. Näin myös heikommassa kunnossa olevat pääsevät mukaan. Hirvonen (2014) toteaa kirjoituksessaan, että myös joutenololla on merkityksensä. Joutenolo voi auttaa irrottautumaan ulkopuolisista asioista. (Hirvonen 2014, 26.) Halusimme siis antaa mahdollisuuden myös pysähtymiselle ja kiireettömyyden kokemukselle, jotta elpymiselle olisi riittävät edellytykset.

Myös harjoituksissa riittävän pitkä aika on eduksi. Salosen (2005, 104) mukaan luontoharjoituksen suorittamiselle ei kannata antaa kellonaikaa, koska se sitoo mielen liikaa tietoiseen ajatteluun ja kiireeseen.

7.4 Tapaamispaikat

Tapaamispaikkojen valinnassa pyrimme kuulemaan ryhmäläisten toiveita ja ideoita sekä huomioimaan mahdolliset liikuntarajoitteet. Teimme itse alustavan suunnitelman mahdollisista tapaamispaikoista siltä varalta, ettemme saisi osallistujilta riittävästi toiveita ja ideoita. Näin kävikin, sillä Karhulan jokipuisto olisi ainoa tapaamispaikka, jota toivottiin. Siten hyödynsimme ryhmän toteutuksessa pääosin omaa alustavaa suunnitelmaamme. Toisella meistä on paljon tietoa ja kokemusta Kotkan alueen luontokohteista, ja valitsimme mahdolli-

set tapaamispaikat kokemuksen perusteella. Osassa kohteista kävimme tutustumassa etukäteen, koska halusimme varmistaa, että liikkuminen onnistuisi myös talvisissa olosuhteissa. Tapaamispaikkojen valinnassa huomioimme myös sopivuuden kunkin tapaamisen teemaan ja harjoitukseen. Esimerkiksi kauempana sijaitsevan Kukuljärven valitsimme yhdeksi tapaamispaikaksi, koska halusimme korostaa arjesta irtautumisen teemaa.

Tutkimusten mukaan kaupunkien ulkopuoliset luontokohteet vähentävät negatiivisia tuntemuksia tehokkaammin kuin kaupunkien viheralueet (Arvonen 2014, 18). Metsän tulee olla riittävän laaja, jotta se mahdollistaa metsäntunnon ja luontoelämykset sekä hiljaisuuden ja rauhan kokemisen (Tyrväinen ym. 2017, 8). Tästä syystä halusimme valita mahdollisimman luonnonmukaisia kohteita, jotka sijaitsevat kuitenkin kaupunkialueella tai sen välittömässä läheisyydessä ja joihin kulkeminen ei välttämättä vaatisi omaa autoa. Toivoimme, että osallistujat voisivat jatkossakin hyödyntää näitä alueita.

Pyrkimyksenä oli myös tarjota ryhmälle erilaisia ympäristöjä, koskemattomampaa metsää, merta ja jokimaisemaa, jotta jokainen voisi löytää oman mieli-paikkansa. Helsingissä tehdyn kokeellisen tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että luontosuuntautuneet ihmiset palautuvat stressistä paremmin luonnonmukaisella metsäalueella kuin rakennetussa puistossa, kun taas kaupunkiympäristöön tottuneet saattavat saada riittävän luontokokemuksen ja rentoutua hyvin jo tarpeeksi suuressa rakennetussa puistossakin (Tyrväinen ym. 2017, 10). Arvosen (2014, 20) mukaan luonnon mielialaa kohottava vaikutus on voimakkainta vesistöjen läheisyydessä. Elpymiskokemusten on todettu olevan vahvempia liikuttaessa metsäympäristössä, jossa on mahdollisuus päästä järven, joen tai puron rantaan (Tyrväinen ym. 2017, 9). Englannissa tehdyn tutkimuksen mukaan kävelyreitillä varrella oleva vesielementti kohotti voimakkaimmin itsetuntoa ja mielialaa (Leppänen & Pajunen 2017, 80). Myös tämä huomioitiin tapaamispaikkojen valinnassa, ja Kotkan kaupunki ympäristöineen tarjoaakin tähän oivalliset puitteet.

Pyrimme ottamaan huomioon, että tapaamispaikoissa olisi mahdollisimman vaihtelevaa maastoa ja moninaista luontoympäristöä, jotka tarjoavat kokemuksia kaikille aisteille. Tämä mahdollistaa lumoutumisen kokemuksen. (ks. Arvo-

nen 2014, 21.) Toisaalta tapaamispaikkojen ja maaston valinnassa oli huomioitava osallistujien mahdolliset liikuntaesteet ja vuodenaika siten, että ne eivät muodostuisi esteiksi luontoryhmään osallistumiselle. Näiden tekijöiden yhteensovittamista helpotti se, että kahden ohjaajan ryhmä on tarvittaessa mahdollista jakaa kahteen osaan siten, että voidaan kulkea eri reittejä.

Arkipäivästä irtautumista tukee maantieteellinen siirtyminen luontokohteeseen (Arvonen 2014, 19). Siirtyminen voi olla myös rituaalinen tai symbolinen, esimerkiksi polun alku tai portti puistoon (Leppänen & Pajunen 2017, 32). Luontoelementti voi antaa tunteen arjesta irtautumisesta, vaikka pysyisi lähes paikallaan. Luontoryhmässä huomioimme tämän siten, että kokoonnuimme tapaamisten alussa yhteisesti lähtöpaikkaan ja siirryimme yhdessä ryhmänä luontoon.

7.5 Palautteen ja arviointitiedon kerääminen

Arviointitiedon keräämistä suunnittelimme yhdessä ohjaavan opettajan ja työn tilaajatahon kanssa. Alkuperäisenä ajatuksenamme oli kerätä osallistujilta tietoa heidän hyvinvoinnistaan sekä ryhmän alussa että lopussa toiminnan vaikutusten arvioimiseksi. Tähän olisimme käyttäneet itse suunnittelemaamme kyselyä. Lokakuussa 2017 osallistuimme työn tilaajan järjestämään positiivisen mielenterveyden seminaariin, jossa esiteltiin positiivisen mielenterveyden mittaria, ja innostuimme mahdollisuudesta käyttää mittaria itse suunniteltavan kyselyn sijaan. Positiivisen mielenterveyden mittari, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS), on Skotlannissa kehitetty ja Suomessa THL:n hallinnoima mittari, joka on tarkoitettu positiivisen mielenterveyden ja hyvinvoinnin mittaamiseen (THL 2017).

Suunnitelmaseminaarissa käytyjen keskustelujen jälkeen päädyimme marraskuussa 2017 siihen, että keräisimme ryhmän osallistujilta suullista, vapaamuotoista palautetta jokaisen ryhmätapaamisen päätteeksi pidettävällä palauttekerroksella. Palautetta pyytäisimme erityisesti tapaamispaikkaan, mahdollisiin harjoitteisiin sekä osallistujan omaan luontokokemukseen liittyen. Tässä ratkaisussa etuna olisi se, että suullisen palautteen kerääminen olisi helpompaa ulkona kuin kirjallisen palautteen kerääminen. Lisäksi päätimme, että mikäli emme saisi riittävästi arviointitietoa osallistujilta suullisten palautteiden kautta,

pyytäisimme vertaistukiryhmätoiminnan lopetusvaiheessa osallistujilta kirjallista palautetta toiminnasta. Positiivisen mielenterveyden mittarin osalta päätimme, ettemme käyttäisi sitä lainkaan opinnäytetyössämme. Perusteena tähän oli se, että emme pystyisi erottelemaan sen kautta saadusta tiedosta, onko mahdollinen muutos positiivisessa mielenterveydessä seurausta luonnossa olemisesta, vertaistukiryhmään kuulumisesta vai mahdollisesti jostain muusta muutoksesta elämäntilanteesta.

Palautteiden lisäksi päätimme kerätä arviointitietoa luonnon ja luontolähtöisten menetelmien vaikutuksista osallistuvan havainnoinnin kautta ryhmän jokaisella kokoontumiskerralla. Havainnoinnissa keskittyisimme mm. osallistujien fyysiseen olemukseen, välittömiin luontoon liittyviin palautteisiin ja muuhun puheeseen sekä siihen, kuinka osallistujat suhtautuvat toimintaan. Kunkin tapaamiskerran palautteen ja omien havaintojemme kirjaamista varten loimme arviointi- ja havainnointilomakkeen (liite 1).

Luontoryhmän toteutuksen kuluessa totesimme, että toivoisimme osallistujilta tarkempaa palautetta ryhmän toimivuudesta, joten suunnittelimme palautelomakkeen kirjallisen palautteen keräämistä varten (liite 2). Lomakkeen pohjana oli Kakspy ry:n muissa läheisten ryhmissä käytetty palautelomake, johon liäsimme erityisesti luontoryhmään liittyviä kysymyksiä.

8 LUONTORYHMÄN TOTEUTUS

Luontoryhmän toteutusvaiheeseen kuului ryhmän markkinoiminen, ilmoittautumisten vastaanottaminen sekä ryhmätapaamisten toteuttaminen suunnitelman mukaisesti. Markkinoinnin toteutimme yhteistyössä työn tilaajatahon kanssa. Ilmoittautumisten vastaanottamisesta ja tapaamisten toteuttamisesta vastasimme itse.

8.1 Luontoryhmän markkinointi ja ryhmään ilmoittautuminen

Koska luontoryhmä oli suunnattu sekä Kakspy ry:n omais- ja läheistyön piirissä oleville läheisille että muille kohderyhmään kuuluville Kotkan ja Haminan alueen asukkaille, pyrittiin luontoryhmää mainostamaan mahdollisimman laajasti. Luontoryhmän markkinointi aloitettiin marraskuun 2017 lopussa opinnäy-

tetyösuunnitelman hyväksymisen ja tutkimusluvan saamisen jälkeen. Luontoryhmän markkinoimista varten loimme erillisen mainoksen (liite 3), jonka veimme mm. Kotkan alueen kirjastojen, terveysasemien ja neuvolan ilmoitustauluille. Omais- ja läheistyön kehittämisprojektin työntekijät toimittivat mainoksen sähköpostitse Kakspy ry:n eri yksiköihin sekä omille yhteistyötahoilleen, esimerkiksi Kotkan ja Haminan sosiaalitoimeen, Kotkan ja Haminan seurakunnille, Haminan psykiatrian poliklinikalle sekä Kotkan MiePä-keskukseen. Luontoryhmää mainostettiin myös omais- ja läheistyön projektin koti- ja Facebook-sivulla sekä projektin muun toiminnan markkinoinnin yhteydessä. Lisäksi osallistuimme itse joulukuussa 2017 omais- ja läheistyön kehittämisprojektin pikkujouluihin, joissa kerroimme luonnon hyvinvointivaikutuksista ja esittelimme luontoryhmän suunnitelmaa omais- ja läheistyössä mukana oleville läheisille. Tilaisuudessa pyysimme myös läheisiltä ideoita ja toiveita tapaamispaikoista ja luontoryhmän sisällöstä. Niitä emme kuitenkaan saaneet yhtä lukuun ottamatta.

Ilmoittautumisaikaa varasimme noin viisi viikkoa joulukuun 2017 puolivälistä tammikuun 2018 puoliväliin. Asetimme ilmoittautumisajan päättymään noin viikkoa ennen ensimmäistä ryhmätapaamista, jotta meille jäisi aikaa ensimmäisen tapaamisen paikan ja aikataulun sopimiseen ilmoittautuneiden toiveiden pohjalta. Ilmoittautumisten vastaanottamista varten loimme luontoryhmälle oman sähköpostiosoitteen sekä hankimme erillisen prepaid-liittymän. Ilmoittautumisten yhteydessä tiedustelimme mahdollisia liikuntarajoitteita sekä toiveita ja ajatuksia luontoryhmän toiminnan ja esimerkiksi tapaamispaikkojen suhteen.

Ilmoittautumisajan puitteissa ilmoittautumisia tuli neljä, ja lisäksi ilmoittautumisajan päätyttyä ennen ensimmäistä tapaamista tuli vielä yksi yhteydenotto. Ensimmäisen tapaamisen jälkeen jatkoimme ilmoittautumisaikaa toiseen tapaamiseen asti perumisten takia. Ilmoittautumisajan jatkamisesta ilmoitettiin omais- ja läheistyön Facebook-sivulla. Ennen toista tapaamista tulikin vielä yksi ilmoittautuminen. Tämän lisäksi neljänteen tapaamiseen tuli vielä kaksi uutta osallistujaa, jotka yksi ryhmäläisistä oli pyytännyt mukaan.

Kaikki luontoryhmään ilmoittautuneet ja osallistuneet olivat aikuisikäisiä. Yhdellä heistä oli liikuntarajoite. Ilmoittautuneista ja/tai osallistuneista yhtä vaille

kaikki olivat jo ennestään Kakspyn ry:n toiminnassa mukana, ja kaikille Kakspy ry oli jossakin määrin tuttu toimija. Pääosin tieto luontoryhmästä oli tullut heille Kakspyn ry:n työntekijöiden tai toisen luontoryhmään jo ilmoittautuneen kautta. Myös markkinointimateriaalin kautta tieto oli kulkeutunut kohde-ryhmälle, sillä ainakin yksi osallistuja oli löytänyt tiedon ryhmästä kirjastossa olleen mainoksen kautta.

8.2 Luontoryhmän tapaamisten toteutus

Luontoryhmällä oli yhteensä seitsemän tapaamista, jotka toteutettiin seitsemänä peräkkäisenä torstaina 29.1. - 8.3.2018. Toteutuksen pohjana ollut suunnitelma on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. Luontoryhmän toteutussuunnitelma

Aika	Teema	Tapaamispaikka	Toiminta
25.1.	Ryhmän aloitus ja tutustuminen	Langinkoski, Kotka	Esittäytyminen Ryhmän säännöt ja suostumuslomake Tutustumisharjoitus Stressihuokaisu-harjoitus
1.2.	Rauhoittuminen ja rentoutuminen	Katariinan meripuisto ja Tervaleppälehto, Kotka	Mielipaikka-harjoitus
8.2.	Tunteiden käsittely	Itäranta, Kotka	Harmauden sävyt -harjoitus
15.2.	Virtuaalimetsä	Kakspy ry:n toimisto, Kotka	Mielenterveystalo-sivuston esittely Luontokuva-harjoitus Kahvit
22.2.	Itsestä huolehtiminen ja arjesta irtautuminen	Kukuljärvi, Loviisa	Ystävällisyyttä itselle -harjoitus Makkaranpaisto ja eväiden syönti
1.3.	Omien voimavarojen vahvistaminen	Karhulan jokipuisto, Kotka	Myönteisyystankkaus-harjoitus
8.3.	Ryhmän päättäminen	Santalahden luontopolku, Kotka	Mielipaikka-harjoitus Kahvit

Kullakin tapaamisella oli oma teemansa. Ryhmän aloituksen ja tutustumisen sekä ryhmän päättämisen lisäksi teemoina olivat suunnitellussa järjestyksessä rauhoittuminen ja rentoutuminen, tunteiden käsittely, virtuaalimetsä, arjesta irtautuminen ja itsestä huolehtiminen sekä omien voimavarojen vahvistaminen. Toteutusvaiheessa suunniteltu järjestys muuttui siten, että toisen tapaamisen teemaksi vaihtui tunteiden käsittely ja kolmannen tapaamisen teemaksi rauhoittuminen ja rentoutuminen. Yksittäisten tapaamisten toteutus on kuvattu tarkemmin jäljempänä.

Pääpaino tapaamisissa oli rauhallisessa ulkoilussa, yhdessäolossa ja luonnon havainnoimisessa. Ohjasimme jokaisella ryhmätapaamisella sen kertaiseen teemaan liittyvän yksinkertaisen, luontoaiheisen harjoituksen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla ja aina, kun ryhmään tuli uusia osallistujia, kerroimme tapaamisen aluksi luontoryhmän ja opinnäytetyömme toteutuksesta sekä kävimme läpi Omais- ja läheistyön projektin vertaistukiryhmien yleiset säännöt, jotka osallistujat myös saivat mukaansa. Lisäksi kukin osallistuja allekirjoitti ensimmäisellä tapaamiskerrallaan suostumuslomakkeen (liite 4).

Ryhmätapaamisten alussa kävimme keskustellen läpi kuluvan päivän tunnelmat ja mahdolliset ajatukset sekä palautteet edellisestä tapaamisesta. Tapaamiset päätimme palautekierroksella, jossa pyysimme osallistujilta vapaan suullisen palautteen lisäksi kommentteja erityisesti tapaamisajasta ja -paikasta, tapaamisen kestosta, tehdystä harjoituksesta ja ohjaajien toiminnasta. Palautekierroksella keskustelimme myös tuleviin tapaamisiin liittyvistä toiveista ja ideoista.

Luontoryhmän toteutuksen aikana tiedotimme ryhmään ilmoittautuneille aikatauluista, tapaamispaikoista, tapaamisten järjestelyistä, mahdollisista muutoksista yms. sekä ryhmätapaamisten yhteydessä että tarvittaessa puhelimitse tai sähköpostitse sen mukaan, minkä yhteystiedon osallistuja oli ilmoittautumisen yhteydessä meille tätä varten antanut. Myös ryhmäläisillä oli mahdollisuus olla meihin yhteydessä puhelimitse tai sähköpostitse esimerkiksi esteen sattuessa. Pyysimme ryhmäläisiä ilmoittamaan esteistä etukäteen, jotta tietäisimme, kuinka montaa ihmistä meidän tulisi odottaa kokoontumispaikassa. Ennen jokaista tapaamista muistutimme ryhmäläisiä säänmukaisesta pukeutumisesta. Lepotaukoja varten varasimme tapaamisille mukaan istuinalustoja.

8.2.1 Ryhmän aloitus kosken kohistessa

Luontoryhmän ensimmäinen tapaaminen järjestettiin Langinkosken luonnonsuojelualueella Kotkassa 25.1.2018 klo 13.30. Tapaamisen teemana oli ryhmän aloitus ja tutustuminen. Ilmoittautumisten pohjalta odotimme tapaamiseen kolmea osallistujaa, mutta viime hetken peruutusten myötä osallistuja oli

yksi. Vähäisestä osallistujamäärästä huolimatta toteutimme tapaamisen suunnitelman mukaan.

Esittäytymiskierroksen, ryhmän sääntöjen läpikäymisen ja suostumuslomakkeen (liite 4) allekirjoittamisen jälkeen lähdimme yhdessä liikkeelle ja vietimme Langinkosken luonnossa noin kaksi tuntia rauhallisesti liikkuen ja keskustellen. Tapaamisen alkupuolella ohjasimme tutustumisharjoituksen, jonka olimme itse suunnitelleet vuodenajan huomioiden internetistä löytämiemme vinkkien pohjalta (esim. Siitari & Siponen 2013). Harjoituksessa ohjeistimme osallistujan etsimään tietyltä alueelta mikä tahansa luonnonelementti, joka kuvaisi häntä itseään tai hänen senhetkistä olotilaansa tai olisi muutoin puhutteleva. Osallistuimme myös itse harjoituksen toteutukseen. Kun olimme kaikki löytäneet itseämme puhuttelevan luonnonelementin, kokoontuimme uudelleen yhteen ja esittelimme löytyneet luonnonelementit toisillemme. Harjoituksen tarkoituksena oli tutustuttaa osallistujat toisiinsa ja meihin sekä samalla keskittää osallistujien ajatukset kuluvaan hetkeen, luontoon ja omaan itseen.

Tapaamisen päätimme palautekierrokseen ja Stressihuokaisu-harjoitukseen, joka kuuluu Metsämieli-harjoituksiin. Yksinkertaista Stressihuokaisu-harjoitusta, jossa hengitetään syvään kolme kertaa sisään ja ulos luontoa katsellen, voidaan käyttää rauhoittumiseen ja kiireen tunteen vähentämiseen (Arvonon 2015, 43). Lopuksi muistutimme seuraavan tapaamisen paikasta ja kiitimme mukana ollutta ryhmäläistä osallistumisesta.

Palautekierroksella saimme positiivista palautetta sekä tapaamisaikaan, tapaamispaikkaan että toimintaan liittyen. Osallistujan mukaan erityisen positiivista oli se, että tapaamisen sisältö ja kulku oli hyvin suunniteltu ja että me ohjaajat olimme itse aidosti innostuneita luonnosta ja luonnossa liikkumisesta. Lisäarvoa toi hänen mukaansa se, että olimme perehtyneitä alueen historiaan ja osasimme kertoa hieman myös siitä. Ryhmäläinen totesi myös painokkaasti, että on todella tärkeää, että olemme järjestäneet tällaisen ryhmän.

Tapaaminen oli onnistunut myös omien havaintojemme ja kokemustemme perusteella. Tunnelma tapaamisessa oli rauhallinen ja rento, eikä mielestämme

millään lailla haitannut, että osallistujia oli vain yksi. Keskustelu soljui rauhallisesti, ja välillä kiinnitimme huomiota luonnon yksityiskohtiin, kuten lintuihin, puihin ja virtaavaan koskeen.

Keskusteluissa tuli esille, että osallistujan luontosuhde oli ennestään vahva, mikä olikin havaittavissa hänen positiivisessa suhtautumisessaan tapaamiseen ja meitä ympäröineeseen luontoon. Osallistuja suhtautui innokkaasti ja keskittyneesti tekemäämme tutustumisharjoitukseen. Harjoituksen aikana hän löysi luonnosta paljon kauniita yksityiskohtia ja itselleen tärkeitä merkityksiä. Harjoituksen purussa ja keskusteluissa nousi esiin, että erityisesti vesi ja puut olivat hänelle tärkeä elementti tapaamispaikassa.

Jälkeenpäin saimme sähköpostitse palautetta osallistujalta. Hän kirjoitti olleensa retken jälkeen hyvällä tavalla väsynyt. Rauhallinen tahti, mutta tarpeeksi pitkä aika oli ollut hänelle uusi kokemus. Hän kertoi nukahtaneensa illalla aikaisin ja nukkuneensa aamuun asti. Hänen mukaansa olimme oikealla asialla.

8.2.2 Harmaita tunteita talvimyräkässä

Luontoryhmän toinen tapaaminen järjestettiin 1.2.2018 klo 13.30 Katariinan meripuistossa Kotkassa. Olimme suunnitelleet tapaamisen teemaksi rauhoittumisen ja rentoutumisen ja harjoitteeksi Mielipaikka-harjoituksen. Tapaamispäivänä tuuli kuitenkin navakasti, joten vaihdoimme teemaksi tunteiden käsittelyn ja harjoitteeksi Harmauden sävyt -harjoituksen, koska ajattelimme, että mieli- paikka-harjoitukseen rauhoittuminen voisi olla vaikeaa hyvin tuulisessa ja kylmässä säässä. Omien ajatusten ja voimavarojen tarkasteluun tarkoitettussa Harmauden sävyt -harjoituksessa kiinnitetään huomiota luonnosta löytyviin harmaan sävyihin, oman mielen harmauteen sekä asioihin, joilla itseään voi auttaa kohti valoisampaa huomista (Arvonen 2014, 142). Harjoitus voi myös auttaa huomaamaan positiivista omassa olossa ja jaksamisessa ja sen, ettei itse ehkä olekaan kaikkein tummimman harmaan sävyn alueella.

Saavuimme sovittuun kokoontumispaikkaan hyvissä ajoin ennen tapaamisen alkamisaikaa. Kaksi ryhmään ilmoittautuneista oli ilmoittanut meille etukäteen

esteestä, ja yksi oli ilmoittanut mahdollisesta esteestä, joten osasimme varautua vähäiseen osallistujamäärään. Odottelimme osallistujia kokoontumispaikalla noin klo 13.45 asti, mutta ketään ei saapunut paikalle, joten toinen tapaaminen ei toteutunut ollenkaan. Tapaamiselle suunnitellun Harmauden sävyt -harjoituksen toimitimme myöhemmin sähköpostitse ryhmään ilmoittautuneille, jotta he voisivat halutessaan kokeilla sitä itse.

Kävelimme itse aiotun reitin läpi testataksemme sen. Katariinan puisto on usein tuulinen, mutta olimme valinneet reitin kulkemaan Tervaleppälehdon kautta, jossa olisimme päässeet ruokkimaan lintuja ja oravia. Tervaleppälehdoissa olikin tuulen suunnasta johtuen lähes tyyntä, joten tapaaminen olisi sen puolesta onnistunut hyvin. Se olisi tällöin kannattanut valita harjoituksen pito paikaksi. Olimme varanneet kylmän sään vuoksi tähän tapaamiseen myös lämmintä mehua, jota olisimme tarjonneet harjoituksen päätteeksi samalla, kun olisimme kyselleet palautetta.

8.2.3 Lumoutumista ja rentoutumista lumisessa metsässä

Kolmas tapaaminen järjestettiin 8.2.2018 klo 13.30 Itärannassa Kotkassa. Teemana oli edelliseltä viikolta siirtynyt rauhoittuminen ja rentoutuminen. Tapaamiseen osallistui kolme henkilöä, joista kaksi oli mukana ensimmäistä kertaa, joten tapaaminen aloitettiin esittäytymiskierroksella. Kolmannessa tapaamisessa paikalla oli vain yksi ohjaaja toisen meistä ollessa sairaana.

Tähän tapaamiseen olimme suunnitelleet tehtäväksi Mielipaikkaharjoituksen. Harjoitus on kuvattu teoriaosuudessa. Valitsin harjoituksen paikaksi rannan metsäisen harjun vieressä. Ohjeistin harjoituksen ja tarjosin istuma-alustoja, mikäli joku haluaisi istua jonnekin. Yksi otti tarjotun alustan. Harjoitukseen varattiin puoli tuntia, mikä tuntui ryhmäläisistä etukäteen pitkältä ajalta. Osallistujat lähtivät kukin omille suunnilleen. Yksi jäi metsän reunaan rannalle katselemaan jälle, kaksi osallistujaa suunnisti syvemmälle metsään.

Tiedotin ajan kulumisesta pillin vihellyksillä. Havaittiin, että kaksi ryhmäläisistä meni kokoontumispaikkaan jo ensimmäisen pillin vihellyksen jälkeen, jolloin harjoitusta oli vielä 10 minuuttia jäljellä. Annoin loput äänimerkit kuitenkin suunnitellusti ja suunnistin sitten itse kokoontumispaikkaan.

Harjoituksen ensimmäiseen vihellykseen lopettaneille osallistujille oli tullut harjoituksen kuluessa kylmä, mikä oli häirinnyt keskittymistä. Yksi osallistuja totesi, ettei hän tällä kertaa saanut harjoituksesta oikein mitään, sillä hänellä oli paljon asioita mielessään, eikä hän sen vuoksi pystynyt irrottamaan ja rauhoittumaan. Hän oli kuitenkin jäänyt rantaan ja kuvitellut mielessään, miten hänen veneensä keinuisi laiturissa. Toinen kertoi halailleensa metsässä puita ja ihailleensa puolukanvarpuja. Kolmas ryhmäläinen tuli paikalle vasta muutaman minuutin viimeisen äänimerkin jälkeen. Hän totesi, että aluksi puoli tuntia oli tuntunut pitkältä, mutta nyt hän ei olisi halunnut lähteä paikastaan ollenkaan. Hän kuvaili, miten oli ihastellut talvisia kasveja ja puiden roskia hangella sekä kuunnellut tuulen huminaa. Hänen voisi siis sanoa kokeneen lumoutumisen hetken.

Tämä oli ensimmäinen tapaaminen, jossa sää suosi. Oli pilvistä, mutta kirkasta ja aiemmin viikolla oli satanut lunta. Reitti eteni talvista metsätietä. Tahti oli verkkainen, sillä yksi osallistujista oli ollut äskettäin sairaana ja edelleen hieman puolikuntoinen. Ryhmäläiset ihastelivat luonnon kauneutta ja yksi osallistujista totesi, kuinka ihanaa on päästä talviseen metsään, koska hän asuu kaupungin keskustassa, eikä siellä ole samanlaista (maisemaa). Hän ravisti vastasatanutta lunta puusta ja ihasteli sen leijumista maahan. Matkan varrella näkyi myös harvennettua metsää, mikä kirvoitti ryhmäläisissä kommentteja, kuinka pahalta sellainen näky tuntuu. Yksi osallistujista kertoi, miten hänen mökkinsä lähellä oli raivattu metsää ja hän oli pelännyt, että myös mökin ympäriltä kaadetaan puita, mutta niin ei onneksi ollut käynyt.

Välillä siirryimme hetkeksi meren jäälle. Yksi osallistujista hermoili jään kantavuutta. Se oli muutamaa päivää aiemmin todettu riittävän kantavaksi ohjaajan toimesta. Harjoituksen jälkeen kävellessämme takaisin päin syntyi pitkä keskustelu päihdeongelmaisen läheisiä koskettavista ongelmista. Yksi ryhmäläisistä kertoi omasta tilanteestaan. Keskustelun lomassa osallistujat havainnoivat koko ajan myös luontoa. Yhdessä ihasteltiin, kuinka upeasti lumiset oksat taipuivat kaareksi tien ylle. Kaikilla oli olo kuin olisimme olleet kauempana asutuksesta kuin mitä oikeasti olimme.

Tapaamisen lopussa kyselin palautetta. Paikka oli kaikkien mielestä aivan ihana. Harjoitus oli ollut kestoaltaan sopiva, ainoastaan kylmyys oli osaa häirinnyt. Fyysisesti kesto ja reitti olivat olleet hyvät. Päätimme tapaamisen vielä stressihuokaisuun. Kaikki totesivat lähtevänsä hyvillä mielin kotiin. Lähtiesämme alkoi sataa sakeasti lunta, jolloin yksi osallistujista kiteytti koko retken seuraavasti:

--Meillä oli lähtiessä uusi lumi alla. Jätettiin murheet metsään ja nyt niiden päälle sataa tämä lumi ja hautaa ne kaikki alleen ja sinne jäävät.--

Itäranta oli paikkana hyvä, sillä se oli helppokulkuinen, mutta silti tarpeeksi luonnontilainen ja metsäinen. Se sopi valitulle harjoitukselle hyvin, koska tarjosi ikään kuin "jokaiselle jotakin" maiseman puolesta. Harjoituksessa oli mielenkiintoista havaita, kuinka jokainen haki erilaisen mielipaikan. Yksi kertoikin meren olevan itselle tärkeä, toiset sanoivat olevansa kotoisin järvimaisemasta ja metsän olevan heille omempi elementti. Näin ollen teoria mielimaiseman ja lapsuusmaiseman yhteydestä sai tukea.

8.2.4 Metsää ja mielenterveyttä virtuaalisesti

Luontoryhmä kokoontui neljättä kertaa 15.2.2018 klo 13.30 teemalla "virtuaalimetsä". Tapaaminen järjestettiin Kakspy ry:n kokoustilassa. Saavuimme paikalle noin puoli tuntia ennen tapaamisen alkua järjestämään tilat valmiiksi ja valmistelemaan kahvittelua. Tarjoilut kahvittelua varten olimme hankkineet aiemmin samana päivänä. Neljänteen tapaamiseen osallistui neljä henkilöä, joista kaksi oli mukana ensimmäistä kertaa.

Tapaamisen aloitimme kahvittelulla ja Terveyskylä.fi- ja Mielenterveystalo.fi-sivustojen esittelyllä. Keskityimme esittelyssä erityisesti jälkimmäiseen. Kerroimme yleisesti, millaista tietoa sivustolta löytyy ja tutustuimme yksityiskohtaisemmin aikuisille suunnattuun osioon ja siellä erityisesti omahoito ja oppaat -alueeseen. Oppaista löytyy Tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista -sivut, joihin lisäksi perehdyimme. Teimme virtuaalisesti talvisen Hyvän mielen metsäkävelyn sekä ryhmäläisten pyynnöstä myös toisen, keväisen kävelyn.

Verkkosivustoihin tutustumisen jälkeen siirryimme neuvottelupöydän äärestä mukavammin istumaan. Olimme pyytäneet osallistujia tuomaan mukanaan itselle merkityksellisen tai puhuttelevan luontokuvan. Yksi osallistujista oli tuonut kuvan mukanaan. Se oli otos syksyisestä metsän pinnasta ja sienestä ja kuvasi hänelle tärkeitä asioita. Yksi osallistuja löysi sopivan kuvan lehdestä. Ne, joilla ei kuvaa ollut mukana, innostuivat etsimään niitä puhelimestaan ja löysivätkin monta hienoa kuvaa. Keskustelimme luonnon kuvaamisesta ja siitä, miten halutaan tallettaa hieno luontohetki. Kyselimme osallistujilta, saako heidän mielestään luontokuvasta samanlaista tunnetilaa kuin ulkona luonnossa. Osallistajat totesivat, että kuvat voivat toimia. Katsomamme virtuaaliset luontokävelyt saivat kaikilta kehuja. Niistä pystyi osallistujien mukaan aistimaan luonnon, tuulet ja oksat.

Lopuksi suunnittelimme seuraavan kerran tapaamista. Sovimme, että tapaamiseen lähdetäisiin jo aamupäivällä, jotta voisimme olla paikassa ilman kiirettä paluusta. Sovittelimme jonkin verran päivää ja aikaa, koska usealla oli jo jotakin sovittuna. Kaikki halusivat kuitenkin siirtää omia menojaan siten, että pääsisivät varmasti mukaan.

Virtuaalimetsä-tapaaminen meni suunnitelmien mukaisesti ja oli näin ollen onnistunut. Tunnelma oli rento, ja kaikki osallistuivat puheeseen. Tapaamisen lopussa ei kuitenkaan ollut samanlaista innokkuutta ja positiivista fiilistä kuin luonnossa oleilun jälkeen. Kenelläkään ei silti ollut kiirettä pois.

Me tekijät pohdimme tapaamisen jälkeen, että tällainen virtuaalikerta kannattaisi yhdistää ensimmäiseen tapaamiskertaan, jossa voisi antaa infoa tulevasta. Virtuaaliset metsäharjoitteet toimisivat hyvänä ennakkona tuleville luontotapaamisille.

8.2.5 Irti arjesta pakkassäässä

Luontoryhmän viides tapaaminen toteutettiin Kukuljärvellä 22.2.2018. Kukuljärvi on pieni erämaajärvi, joka sijaitsee Loviisan kunnan alueella noin 35 kilometrin päässä Kotkan keskustasta. Kukuljärvellä on kävijöille yhteiskäyttöön tarkoitettu laavu, jossa on mahdollisuus ruuanlaittoon. Laavulle on matkaa

parkkipaikalta vain muutama sata metriä. Olimme etukäteen varmistaneet Lo-viisan kaupungilta, että tie perille on aurattu ja laavulta löytyy polttopuita. Ennen lähtöä olimme hankkineet retkievää edellisellä tapaamiskerralla kyselyjen toiveiden ja ruokarajoitteiden mukaisesti.

Edellisessä tapaamisessa olimme sopineet, että matkaan lähdettäisiin jo aamupäivällä, jotta aikaa matkoihin ja Kukuljärvellä oleskeluun jäisi riittävästi. Kokoonnuimme sovitusti Kotkan linja-autoasemalla ja lähdimme matkaan noin 10.30. Tapaamiseen osallistui kolme ryhmäläistä ja kaksi ohjaajaa, joten ajoimme kaikki samalla autolla Kukuljärvelle. Työn tilaajan kanssa oli etukäteen sovittu matkakulujen korvaamisesta.

Olimme perillä Kukuljärvellä noin kello 11. Siellä vietimme aikaa laavulla ja erämaajärven jäällä. Aluksi ryhmäläisillä oli mahdollisuus vapaaseen ulkoiluun yhdessä tai yksin, minkä jälkeen kokoonnuimme yhteen ja teimme tapaamiselle suunnitellun harjoituksen. Harjoituksen ja purun jälkeen söimme eväitä ja joimme nokipannukahvit laavulla. Paluumatkalle lähdimme noin 13.45.

Viidennen tapaamisen teemana oli arjesta irtautuminen ja itsestä huolehtiminen. Arjesta irtautumista tuettiin lähtemällä pois normaaleista arjen ympyröistä Kukuljärvelle erämaaluontoon ja nauttimalla luonnonrauhasta. Itsestä huolehtimisen teemaa tukemaan olimme valinneet tapaamisen luontoaiheiseksi harjoitteeksi Metsämieli-harjoitukseen kuuluvan Ystävällisyyttä itselle -harjoituksen, jossa pyritään löytämään hyväksyvä ja ystävällinen asenne itseä kohtaan. Harjoituksessa katsellaan aluksi luonnonelementtiä, kuten lintua tai kasvia, joka herättää itsessä positiivisia ja ystävällisiä tunteita. Seuraavassa vaiheessa tunnustellaan, miltä tuntuisi, jos luonnonelementti katsoisi itseä yhtä ystävällisesti. Tämän jälkeen huomio ja ystävälliset ajatukset suunnataan itseseen, ja tarkastellaan, millaisia tunteita ja tunnelmia ystävälliset ajatukset synnyttävät. Harjoituksen lopuksi pohditaan, missä muualla ja miten muutoin olisi mahdollista osoittaa ystävällisyyttä itselle. (Arvonen 2014, 134.)

Harjoituksen purussa osallistujat kertoivat, että harjoitus oli tuntunut heistä vähän vaikealta. Erityisen haastavalta oli tuntunut eläytyä ajatukseen, että jokin luontoelementti katsoisi itseä. Harjoitus synnytti kuitenkin purun yhteydessä

keskustelua sekä toisia että itseä kohtaan osoitetusta ystävällisyydestä, ja oli sen puolesta onnistunut ja tuki itsestä huolehtimisen teemaa.

Kukuljärven retkipäivänä oli todella kipeä pakkanen, reilusti yli 10 astetta. Osa ryhmäläisistä olisi ehkä tarvinnut lämpimämpää vaatetusta, vaikka olimme muistuttaneet pukeutumisesta. Nuotio ei riittänyt pitämään kylmää loitolla. Oli hyvä, että meitä ohjaajia oli kaksi, sillä toisen aika meni lähes kokonaan nuotiosta, polttopuista ja eväistä huolehtimiseen.

Arjesta irtautumiselle kohde oli mitä mainioin. Nuotiotuli ja eväät luonnossa ovat monelle elämys jo itsessään. Osallistujat kommentoivat erityisesti paikan hiljaisuutta. Mistään ei kuulunut muita kuin luonnonääniä. Pureva pakkanen tuntui kaikilla, mutta siitä huolimatta paluumatkalle lähti iloinen ja rentoutunut ryhmä. Autossa tunnelma oli rento ja hieman riehakaskin. Meitä ohjaajia kiiteltiin monta kertaa retkestä ja todettiin, että arjesta oli todella päästy irti.

8.2.6 Liikenteen kohinasta luonnon rauhaan

Luontoryhmän kuudenteen, 1.3.2018 järjestettyyn tapaamiseen osallistui kaksi ryhmäläistä. Tapaaminen järjestettiin Karhulan jokipuistossa, joka oli valikoitunut tapaamispaikaksi kohderyhmältä saamiemme toiveiden pohjalta. Jokipuistossa ulkoilimme puolisen tuntia, jonka jälkeen siirryimme ryhmän yhteisellä päätöksellä Koivulan kaupunginosassa sijaitsevan Munkkisaaren Majan maisemiin Siikakoskelle. Siellä vietimme ulkoillen ja keskustellen noin 1,5 tuntia.

Kuudennen tapaamisen teemana oli omien voimavarojen vahvistaminen, ja siihen liittyvänä harjoituksena ohjasimme Metsämieli-menetelmään kuuluvan Myönteisyystankkaus-harjoituksen (ks. Arvonen 2014, 122). Harjoituksen tavoitteena oli tulla tietoisiksi siitä, mitkä asiat tai tekemiset tuottavat itselle myönteisiä tunteita ja miten niitä voi itse lisätä omassa elämässä. Harjoitusta varten seisahdimme Siikakosken rannalle auringonpaisteeseen. Harjoitukseen rauhoittumisen jälkeen ryhmäläiset ohjeistettiin miettimään, mikä aika, paikka, tekeminen tai olotila heille tulee ensimmäiseksi mieleen toisen ohjaajan rauhallisesti luettelemista tunteista: ilo, toiveikkuus, kunnioitus, kiinnostus, kiitollisuus, ylpeys ja tyytyväisyys, inspiraatio, tyyneys sekä rakkaus, kiintymys ja välittäminen. Tämän jälkeen ryhmäläisiä kehoitettiin pohtimaan, toistuiko

myönteisten tunteiden yhteydessä jokin tietty aika, paikka tai tekeminen. Seuraavaksi heitä ohjeistettiin miettimään, millaista myönteisyystankkausta he voisivat enemmän elämäänsä ja miten ja missä he voisivat näitä positiivisia tunteita ladata jatkossa.

Harjoituksen lopuksi kehoitimme ryhmäläisiä toistamaan sen ajoittain, minkä jälkeen purimme harjoituksen. Osallistujat kommentoivat, että harjoitus oli hyvä, mutta kuitenkin hiukan haastava. Toinen heistä totesi, että harjoituksessa käytiin läpi niin monia tunteita, että niitä kaikki ei meinannut ehtiä käsitellä. Osa tunteista oli kuitenkin puhutellut enemmän, ja ne olivat jääneet mieleen. Harjoitus herätti osallistujissa ajatuksia myös muihin tunteisiin liittyen. Harjoituksen purun yhteydessä osallistujien välille syntyi keskustelu surusta ja läheisen menettämisestä, ja he jakoivat avoimesti kokemuksiaan ja tunteitaan.

Siirtyminen Siikakoskelle oli hyvä päätös. Se oli onneksi mahdollista pienen osanottajajoukon vuoksi. Jokipuisto on pienehkö alue, ja erityisesti talvella nähtävää on vähän. Lisäksi sekä ryhmäläiset että me ohjaajat koimme vilkkaasti liikennöityjen teiden vierellä olevan jokipuiston rauhattomaksi. Siikakoskella kuohuva koski vaikeutti hieman keskustelua, mutta kukaan ei silti kokenut luonnon ääntä rauhattomana. Tunnelma oli rento, ja kävelimme rauhallisesti maisemia ihastellen.

Tapaamisen lopussa toteutui jonkinlainen lumoutumisen kokemus. Me kaikki seisahduimme pitkäksi aikaa hiljaa aurinkoon katselemaan virtaavaa jokea. Kosken kuohunta ei kuulunut siihen kohtaan niin selvästi. Paikka oli puiden katveessa, joiden välistä avautui jokimaisema. Kaikki mielipaikan elementit olivat läsnä. Kenelläkään ei tuntunut olevan kiirettä mihinkään. Lopulta kaikki ikään kuin yhdestä päätöksestä lähtivät hiljalleen etenemään takaisin autoille.

Palautekierroksella saimme positiivista palautetta, ja osallistujat kiittelivät paikan kauneutta. Myös me ohjaajat saimme kiitosta paneutumisesta. Harjoituksia yleisesti kiiteltiin, tosin tämän kertaista harjoitusta kommentoitiin melko niukasti. Paikkaa pidettiin hyvänä, ja molemmat osallistujat totesivat spontaanisti paikan olevan paljon parempi tapaamiskohde kuin Jokipuisto.

8.2.7 Haikea lopetus luontopolulla

Luontoryhmän seitsemäs ja viimeinen tapaaminen järjestettiin Santalahden luontopolulla Kotkassa 8.3.2018. Mukana oli kolme ryhmäläistä. Yksi heistä oli mukana kolmatta, toinen neljättä ja kolmas viidettä kertaa. Santalahden luontopolku on maastoltaan vaihteleva. Reitti kulkee ensin avokallioilla ja metsässä ja jatkuu pitkin merenrantaa ja rantakallioita, joilta on hienot näköalat Suomenlahdelle. Reitti on tasoltaan keskivaativa, polulla on paikoin vaikeakulkuisinkin maastoa.

Yhdellä ryhmäläisellä on liikuntaesteitä, ja olimme etukäteen ajatelleet, että voisimme osallistujien niin toivoessa jakautua kahteen ryhmään, joista toinen lähtisi kävelemään metsätietä pitkin ja toinen lähtisi vaikeampikulkuiselle luontopolulle. Kaikki halusivat kuitenkin lähteä luontopolulle. Kaksi osallistujista ja toinen ohjaaja kulkivat omaan tahtiinsa edellä toisen ohjaajan kävellessä perässä hitaammin liikkuvan osallistujan kanssa. Vaikeimmissa kohdissa toinenkin meistä ohjaajista jäi auttamaan.

Olimme päättäneet toteuttaa mielipaikka-harjoituksen vielä toisen kerran, jotta se jäisi osallistujille mieleen ja mahdollisesti käyttöön myös ryhmän jälkeen. Harjoitus oli tarkoitus toteuttaa reitin puolivälissä meren rannassa, jotta osallistujilla olisi jälleen mahdollista valita erityyppisistä ympäristöistä mieleisensä. Harjoitus toteutettiin samoin kuin ensimmäisellä kerralla. Tällä kerralla havaitsimme, että kukaan ei näyttänyt pysähtyvän mihinkään paikkaan erityisesti vaan kaikki liikkui alueella jonkin verran. Kaksi osallistujista lopetti jälleen harjoituksen ennen viimeistä vihellystä, ja yksi palasi vasta sen jälkeen. Hän kertoi kiinnittäneensä huomiota kivien pinnalla olevan jäkälän värisävyihin ja ihastelleensa niiden sävyjä. Hän oli myös kävellyt jäällä ja ihastellut jäämuodostelmien kauneutta kivien ympärillä. Myös toiset osallistajat olivat löytäneet harjoituksen aikana luonnosta mielenkiintoisia yksityiskohtia, kuten eläinten jälkiä.

Tapaamisen päätteeksi tarjosimme ryhmäläisille tilaajan tarjoamat kahvit läheisessä hotellissa. Kahvihetken kautta halusimme luoda ryhmälle selkeän päätöksen. Lisäksi halusimme pyytää osallistujia täyttämään kirjallisen palautekaavakkeen ja totesimme sen täyttämisen olevan helpointa sisällä pöydän

ääressä. Kahvittelun aikana tunnelma oli iloinen ja hieman haikeakin. Kaikki totesivat, että ryhmää olisi ollut mukava jatkaa ja löytää vielä lisää uusia hienoja luontopaikkoja. Kaikkien mielestä ryhmä oli ollut antoisa.

Luontopolku sai paljon kiitosta. Kaikkien mielestä oli hienoa, että sen kaltainen paikka löytyy niin läheltä Kotkan keskustaa. Polulla kulkiessa ei arvaisi olevansa niin lähellä kaupungin keskustaa ja asutusta. Mussalon satamasta kuului jonkin verran ääniä, jotka kuultiin, mutta kukaan ei varsinaisesti sanonut niiden häiritsevän. Tällä kerralla osallistujat olivat kaikki jo tuttuja keskenään, ja tunnelma pysyi rentona koko kävelyn ajan. Liikuntaesteinen ryhmäläinen kiiteli meitä ohjaajia siitä, että meidän avullamme hän oli päässyt sellaisiin paikkoihin, joihin ei muuten tulisi lähdettyä.

Viimeisen tapaamisen jälkeen toimitimme palautekaavakkeen sähköpostitse niille luontoryhmän osallistujille, jotka eivät olleet paikalla viimeisessä tapaamisessa. Heiltä emme kuitenkaan saaneet kirjallista palautetta.

9 LUONTORYHMÄN ARVIOINTI JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Arviointimme luontoryhmän toiminnasta perustuu osallistujilta saamaamme suulliseen ja kirjalliseen palautteeseen sekä omiin havaintoihimme ja kokemuksiimme ryhmätapaamisista.

Tapaamispaikkojen valinta oli onnistunut hyvin, sillä saimme niistä positiivista palautetta kaikilta osallistujilta. Ainoastaan kuudennella tapaamiskerralla Karhulan jokipuisto koettiin liian rauhattomaksi tapaamispaikaksi, jolloin siirryimme yhdessä Siikakoskelle, jonka osallistujat kokivat mielekkäämmäksi ympäristöksi. Ryhmäläisille selvästi mieluisimpia kohteita olivat ne, joissa he tunsivat olevansa eniten koskemattomassa luonnossa. Puheissa toistui tällaisissa paikoissa usein se, miten tuntui kuin olisi kaukana kaupungista, vaikka kaikki tiesivätkin olevansa lähellä. Myös uusien paikkojen löytäminen oli osallistujille mieluisaa. Yksi heistä totesikin, että Kotkan keskustassa kaikki on jo niin tuttua ja nähty.

Käyttämistämme luontoaiheisista harjoituksista saimme pääosin positiivista palautetta. Osallistujat pitivät harjoituksia hyvinä ja osa jopa mahtavina. Harjoitusten koettiin tuovan lisäarvoa tapaamisiin siten, että ne herättivät ajatuksia ja saivat katsomaan luontoa eri tavalla kuin yleensä. Yksi osallistuja kommentoi kirjallisessa palautteessa, että harjoituksia voi käyttää myös myöhemmin itsenäisesti. Osan harjoituksista osallistujat kokivat kuitenkin osittain haastaviksi ja vaikeiksi hahmottaa. Toisaalta juuri haastaviksi koetut Ystävällisyyttä itselle ja Myönteisyystankkaus-harjoitukset herättivät ajatuksia ja keskustelua aiheidensa tiimoilta, joten ne täyttivät tehtävänsä ja haastavuuden voidaan ajatella olevan myös positiivinen asia.

Kirjallisessa palautteessa kysyimme osallistujilta, kokivatko he luontosuhteensa muuttuneen jollakin tavalla ryhmän kuluessa ja oliko heidän luonnossa oleilunsa lisääntynyt myös ryhmän ulkopuolella. Lisäksi kysyimme, olivatko osallistujat oppineet jotakin uutta luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista ryhmän aikana. Vastauksissa tuli esiin, että luonto oli puhutellut ryhmäläisiä tapaamisten aikana ja että ryhmään osallistuminen oli tuonut uutta näkökulmaa luontoon. Ryhmäläisten luonnossa oleilu ei ollut lisääntynyt ryhmän ulkopuolella, mutta he kommentoivat yleisesti, että pyrkisivät lisäämään luonnossa liikkumista jatkossa. Oppimiskokemukset liittyivät palautteiden perusteella siihen, miten paljon kauneutta luonnosta löytyy.

Sekä suorissa palautteissa että muussa keskustelussa tapaamisten aikana nousi useasti esiin ryhmän merkitys luonnossa liikkumisessa. Luontoryhmän kanssa osallistujat pääsivät ja uskaltautuivat sellaisiin luontokohteisiin, joihin he eivät ulkoiluseuran puutteen tai liikuntaesteiden vuoksi ilman ryhmää lähtisi. Suurin osa osallistujista myös totesi, että liikkuminen luonnossa ja erityisesti metsäympäristössä on heillä vähäisempää talvisin ja luontoryhmä toi tähän muutoksen. Talvinen luonto ja lumiset puut olivat osallistujille elämys.

Luontoryhmässä oli havaittavissa ryhmäytymistä tapaamisten edetessä siitäkin huolimatta, että varsinkin ensimmäisten neljän tapaamisen aikana ryhmän kokoonpano eli jatkuvasti. Tämän jälkeen kokoonpano jotakuinkin vakiintui. Ryhmäytymistä varmasti edesauttoi se, että yhtä lukuun ottamatta kaikki osallistujat olivat jo ennestään tuttuja keskenään Kakspy ry:n toiminnan kautta.

Ryhmäytyminen näkyi muun muassa tunnelman rentoutumisena sekä lisääntyneenä kokemusten, tunteiden ja ajatusten jakamisena ryhmätapaamisten kuluessa. Toisin sanoen luottamus toisia ryhmäläisiä ja meitä ohjaajia kohtaan vahvistui tapaamisten ja yhteisten kokemusten kautta. Ryhmäytymistä tukivat havaintojemme mukaan erityisesti tapaamisissa jaetut kokemukset. Kova pakkainen ja haastavammat maastot pistivät osassa tapaamisista ryhmäläiset hetkittäin koetukselle, mutta niistä selviäminen loi jaettuja onnistumisen kokemuksia, joita jälkikäteen muistelimme yhdessä. Kokemusten jakamisen lisäksi vertaistuen elementti toteutui ryhmässä tiedon jakamisena. Ryhmässä jaettiin tietoa tarjolla olevista tukipalveluista sekä kokemuksia niiden käytöstä.

Osallistujilta saamamme palaute oli kaiken kaikkiaan positiivista, ja toiminta oli heille silminnähdyn mieluisaa. Palautteiden perusteella talvinen luonto, lumi ja jää loivat osallistujille monia elämyksiä. Keskusteluissa ja yhdessä kirjallisessa palautteessa nousi esiin, että osallistujat osallistuisivat mielellään vastaavalaaiseen toimintaan myös muina vuodenaikoina. Keskusteluissa tuli tosin useamman kerran esiin myös se, että kesällä luontoon tulee lähdettyä helpommin oma-aloitteisestikin ja että kesäisin on yleensä muutenkin kaikenlaista puuhaa. Me ohjaajat saimme kiitosta hyvästä ohjauksesta. Negatiivista palautetta saimme ainoastaan siitä, että Kukuljärvellä järjestetyn viidennen tapaamisen aikana oli välillä todella kylmä. Toisaalta saimme myöhemmissä tapaamisissa paljon positiivista palautetta juuri tuosta tapaamisesta ja erityisesti Kukuljärven kauneudesta ja luonnonrauhasta. Myös eväiden syönti ja nokipannukahvien juonti luonnossa oli jäänyt osallistujille mieleen.

Arviointimme mukaan luontoryhmän suunnittelu ja toteutus onnistuivat kaikilta osa-alueiltaan hyvin. Suunnitellut tapaamispaikat ja tapaamisten sisällöt olivat toimivia, ja käyttämämme luontoaiheiset harjoitukset tukivat suunnitellusti tapaamisten teemoja. Toteutussuunnitelmaa muokkasimme matkan varrella joustavasti esimerkiksi sään niin vaatiessa. Talvi osoittautui sopivaksi ajankohdaksi luontoryhmän järjestämiseen, ja talvinen luonto tarjosi osallistujille sellaisia kokemuksia ja elämyksiä, joita ei muina vuodenaikoina ole mahdollista saada.

Meille ohjaajille luontoryhmän toiminta ja sen ohjaaminen oli mieluisaa ja antoisaa. Arviointimme mukaan onnistuimme ohjaajan roolissa hyvin erityisesti

kokemuksemme vähäisyyden huomioiden. Ryhmän ohjaaminen työparina oli erittäin toimiva ratkaisu, koska ryhmään osallistui eri tahtiin liikkuvia ryhmäläisiä ja saatoimme välillä liikkua kahdessa eri ryhmässä. Tarvittaessa olisimme myös voineet valita eri reitit maaston haastavuuden mukaan. Työparina työskentelyn ansiosta meidän ei myöskään tarvinnut perua tapaamista toisen ohjaajan sairastuessa, sillä pieni ryhmäkoko mahdollisti myös tapaamisen toteuttamisen yhdellä ohjaajalla. Jatkoa ajatellen luontoryhmän ohjaamisessa kannattaa kiinnittää huomiota luontoaiheisten harjoitusten ohjaamiseen, jotta varmistetaan, että ryhmäläiset ymmärtävät ne mahdollisimman hyvin.

10 OPINNÄYTETYÖN POHDINTAA JA ARVIOINTI

Opinnäytetyömme tavoitteena oli kehittää Kakspy ry:n omais- ja läheistyötä järjestämällä luontolähtöinen vertaistukiryhmä Kotkan ja Haminan alueella asuville mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheisille sekä tuottaa jatkoa varten tietoa luontolähtöisyyden käytettävyydestä ja luontolähtöisten menetelmien hyödyistä tässä toimintaympäristössä. Samanaikaisesti keskeisenä tavoitteenamme oli tarjota toimintaan osallistuville läheisille työkaluja ja voimavaroja arjessa jaksamiseen sekä mahdollisuus syventää omaa luontosuhdettaan ja kokea luonnon positiiviset terveysvaikutukset.

Mielestämme saavutimme tavoitteemme hyvin. Suunnittelimme vertaistukiryhmätoiminnan toteutuksen kohderyhmään ja luontolähtöisyyteen liittyvään teoriaan pohjautuen. Tekemämme suunnitelma osoittautui ryhmän toteutusvaiheessa toteuttamiskelpoiseksi ja toimivaksi. Tarvittaessa pystyimme myös muokkaamaan suunnitelmaamme toteutusvaiheen aikana. Mielestämme suunnittelemamme toiminta soveltuu tässä muodossaan Kakspy ry:n omais- ja läheistyöhön.

Osallistujat kokivat luontolähtöisen vertaistukiryhmän antoisaksi, ja palautteiden perusteella he saivat sen kautta uusia elämyksiä. Luontolähtöiset harjoitukset olivat uutta, mutta toivat osallistujien mielestä lisäarvoa luonnon kokeemiselle. Ajankohtana talvi oli yleisesti ihmetyksen aihe, ja kaikki osallistujat totesivat, että tällaista ryhmää odottaisi keväällä tai syksyllä. Siitä huolimatta luonto koettiin virkistävänä ja elvyttävänä, säästä huolimatta. Kaikilla tapaamiskerroilla aika tuntui menettävän merkityksensä. Tapaamiset venyivät usein

hieman suunnitellun ajan yli, mutta kenelläkään ei tuntunut olevan kiire lähteä kotiin. Omia menoja myös suunniteltiin sen mukaan, että luontoryhmään ehdittäisiin mukaan. Jokaisen kerran lopussa osallistujat kuvailivat tuntojaan erittäin positiivisesti ja iloisella mielellä. Ryhmäläiset nauttivat erityyppisistä luontoympäristöistä, ja monelle lapsuusmaisemaa muistuttava maisema tuntui erityisen läheiseltä. Näin ollen teoriat luonnon elvyttävästä vaikutuksesta sekä lapsuusmaiseman ja mielimaiseman yhteydestä saivat mielestämme tukea.

Jonkinasteiseksi haasteeksi ryhmän toteuttamisessa osoittautui osallistujien vähäinen määrä ja ryhmän kokoonpanon suuri vaihtuvuus. Ilmoittautumisia tuli yhteensä kuusi, mutta ilmoittautuneista kolme ei osallistunut ryhmän tapaamiseen kertaakaan ja yksi osallistui vain yhteen tapaamiseen. Kaksi osallistujaa tuli mukaan vasta neljällä tapaamiskerralla. Neljä henkilöä osallistui tapaamiseen kolme kertaa tai useammin, ja enimmillään osallistumiskertoja oli viisi. Olimme suunnitelleet ryhmätapaamisten teemat ja sisällön prosessinomaiseksi kokonaisuudeksi, jonka tarkoituksena oli tukea osallistujan omien voimavarojen löytämistä. Kaikkien kohdalla prosessi ei siis toteutunut.

Vähäinen osallistujamäärä tuli meille yllätyksenä, vaikka Kakspy ry:n Omais- ja läheistyön kehittämisprojektin työntekijät olivat etukäteen varoitelleet meitä siitä, että toiminnan kohderyhmää on vaikea saada mukaan. Oletimme, että kiinnostusta löytyisi enemmän, koska idea luontolähtöisestä toiminnallisesta ryhmästä oli alun perin lähtöisin läheisiltä itseltään. Pohdimme ryhmän toteutuksen aikana paljon sitä, mikä vähäiseen osallistujamäärään ja osallistumisinnostukseen saattaisi olla syynä. Mietimme muun muassa sitä, olisiko pidempiaikaisella markkinoinnilla voitu tavoittaa enemmän ihmisiä erityisesti, koska joulukuu ja vuodenvaihte osuivat nyt markkinointi- ja ilmoittautumisaikaan. Itse ajatteleminen nyt, että markkinointi olisi kannattanut aloittaa paljon aikaisemmin. Opinnäytetyön aikataulun puitteissa se ei kuitenkaan ollut nyt mahdollista. Jos olisimme tienneet, ettei Kotkan kaupungin tutkimuslupaa tarvita, olisimme voineet aloittaa markkinoinnin jo aiemmin.

Vuodenaika saattoi olla yksi osallistumisinnostuksen tai sen puutteeseen vaikuttaneista tekijöistä. Huoli liikkumisen haastavuudesta talviaikaan nousi esiin esimerkiksi ollessamme esittelemässä luontoryhmää Kakspy ry:n omais- ja lä-

heistyön pikkujouluissa. Aiheesta keskusteltiin myös ilmoittautumisten yhteydessä. Tiedostimme suunnitteluvaiheessa luontoryhmän ajankohdan haastavuuden, mutta toisaalta ajatuksenamme oli, että luontoryhmä voisi tukea ryhmäläisten luonnossa liikkumista talvella, jolloin ei ehkä muuten tule lähdettyä liikkeelle luontoon. Luonnon elvyttävät vaikutukset eivät ole kiinni vuodenajasta, ja luonnon positiivisia vaikutuksia voi kokea myös haastavammalla säällä. Toteutusvaiheessa osoittautuikin, että talvi soveltuu hyvin luontoryhmän toteutusajankohdaksi. Millään tapaamisella sää tai lumi ei estänyt suunnitelman toteuttamista, vaan osallistujat nauttivat suuresti lumisista metsistä ja maisemista.

Mietimme myös, oliko luontoryhmän tapaamisia mahdollisesti liian usein vai olisiko osallistuminen ollut helpompaa esimerkiksi kahden viikon välein. Teoriat osoittavat, että luonnossa oleilun tulisi olla säännöllistä, joten mielestämme viikoittaiset tapaamiset olivat sen valossa perusteltuja. Lopussa ryhmäläiset sitoutuivat toimintaan paremmin, joten senkin puolesta näyttäisi siltä, että tiheämmät tapaamiset tukivat prosessia.

Keväällä 2018 Kakspy ry:ssä toteutettiin useita läheisten ryhmiä, joista osa oli keskustelu- ja osa toiminnallisia ryhmiä. Suunnitteluvaiheessa syksyllä 2017 valitsimme luontoryhmän tapaamispäiväksi torstain, koska syyskaudella 2017 Omais- ja läheistyön kehittämisprojektilla ei ollut muita vertaistukiryhmiä torstaisin. Keväällä 2018 torstaille siirtyi kuitenkin syksyllä alkanut läheisille suunnattu taideryhmä, mikä saattoi karsia luontoryhmästä sellaisia henkilöitä, jotka olisivat halunneet osallistua molempiin toiminnallisiin ryhmiin.

Luontoryhmään ilmoittautuneista yhtä lukuun ottamatta kaikki olivat jo aiemmin olleet mukana Kakspy ry:n omais- ja läheistyön toiminnassa. Pohdimme, millä keinoin olisimme voineet tavoittaa niitä, joille yhdistyksen toiminta ei vielä ole tuttua. Tuen tarpeessa on varmasti myös sellaisia läheisiä, jotka eivät vielä ole minkään auttamistyön piirissä. Näiden ihmisten saaminen mukaan vertaistukiryhmätoimintaan vaatisi aktiivista markkinoimista paikallisissa medioissa. Pohdimme, olisivatko säännölliset maksetut mainokset esimerkiksi alueen ilmaisjakelulehdissä tavoittaneet tätä kohderyhmää. Tiedämme, että kohderyhmän tavoittaminen on asia, jota Omais- ja läheistyön kehittämisprojektissa jatkuvasti pohditaan.

Osallistumiskynnystä olisi voinut laskea etukäteen järjestetty infotilaisuus. Pohdimme jo toisen tapaamiskerran jälkeen, kun totesimme osallistujamäärän jäävän vähäiseksi, että ensimmäinen tapaaminen olisi kannattanut järjestää avoimena infotilaisuutena. Infotilaisuuden tapaamisaika ja -paikka olisi mielestämme hyvä ilmoittaa markkinointikirjeessä, jotta kiinnostuneet voisivat tulla paikalle ilman ennakoilmoittautumista. Ilmoittautumiset varsinaiseen ryhmätoimintaan voisi ottaa vastaan infotilaisuuden jälkeen paikan päällä. Infotilaisuudessa kannattaisi kertoa ryhmän sisällöstä, mahdollisista toiveista/rajoitteista, jolloin osallistuja voisi päättää, onko tällainen toiminta häntä varten. Olisi myös hyvä tuoda esiin, että kyse ei ole retkeily- tai liikuntaryhmästä vaan pääpaino on hoidollisessa green care -toiminnassa. Infotilaisuudessa kannattaisi lisäksi kertoa tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä viritäytyä toimintaan esimerkiksi Hyvän mielen metsäkävely -videoiden avulla. Ryhmän aloitukseen kannattaisi siis panostaa, jotta ihmiset tietävät varmasti, mihin ovat tulossa. Luontovoimaa tarjoavat liikunta- ja retkeilypainotteiset ryhmät voisivat hyvin olla avoimia.

Tarkoituksenamme oli sulkea luontoryhmä ensimmäisen tapaamisen jälkeen, mutta ryhmä eli kovasti neljänteen tapaamiseen asti. Otimme uudet osallistujat vastaan vähäisestä osallistujamäärästä johtuen. Suurin osa osallistujista oli myös toisilleen ennestään tuttuja Kakspy ry:n toiminnan kautta, joten ryhmään pääseminen kesken kaiken oli helpompaa. Aluksi ryhmän pitäminen avoimena ja mahdollisten uusien osallistujien tuleminen mukaan kesken toiminnan tuntui meistä haastavalta, koska alun perin olimme suunnitelleet suljettua ryhmää. Kesken mukaan tulleet osoittautuivat kuitenkin lopulta sitoutuneimmiksi ja kävivät ryhmässä loppuun asti. Kaikki olisivat myös halunneet jatkaa vielä. Pohdimme, kertooko tämä kuitenkin prosessin onnistumisesta ja siitä, että säännölliset luontokokemukset lisäävät hyvinvoinnin kokemusta ja saavat haluaan lisää. Teorian mukaan pitkäjänteisyys on luontohoivassa oleellinen tekijä. Tällaisen ryhmän tulisi siis olla riittävän pitkäkestoinen.

Asiakaslähtöisyyden ja ryhmäläisten osallisuuden toteutumiseksi teimme varsinaisessa suunnitteluvaiheessa ainoastaan alustavan suunnitelman luontoryhmän toteutuksesta, ja ryhmän osallistujilla oli mahdollisuus vaikuttaa toi-

minnan lopulliseen toteutukseen. Tapaamisten kellonaika päätettiin ilmoittautuneiden toiveiden pohjalta ennen ensimmäistä tapaamista, ja sitä muutettiin osassa tapaamisista osallistujien toiveesta. Aikataulun muuttaminen matkan varrella oli mahdollista lähinnä siksi, että olemme opiskelijoita ja pystyimme varsin joustavasti muuttamaan omia aikataulumme. Jos kyseessä olisi työntekijän vetämä ryhmä, samanlaista joustonvaraa ei olisi muista työtehtävistä johtuen. Tämä asettaisi entistä enemmän haastetta ryhmäläisten sitoutumiselle, koska nyt joustimme saadaksemme mahdollisimman paljon osallistujia kullekin tapaamiskerralle.

Osallistujilla oli mahdollisuus osallistua myös tapaamispaikkojen suunnitteluun. Pyysimme sekä markkinointi- että toteutusvaiheessa kohderyhmältä ideoita tapaamispaikoista, mutta emme niitä juurikaan saaneet. Karhulan joki- puisto oli ainoa tapaamispaikka, jota ehdotettiin, ja sen otimmekin toteutukseen mukaan. Pohdimme, että tämä voi kertoa opitusta passivoitumisesta ja siitä, että työntekijöiltä odotetaan selvää suunnitelmaa. Mielenterveys- ja päihdeongelmaisten läheiset voivat myös olla elämäntilanteessaan niin kuormittuneita, ettei voimavaroja riitä toiminnan ideoimiseen. Toisaalta voi olla myös niin, että meiltä ohjaajina odotettiin uusia paikkoja ja ideoita. Palautteissa tuli esiin, että ryhmäläiset kokivat positiivisena sen, että ryhmän kanssa tuli lähdettyä sellaisiin paikkoihin, joissa he eivät normaalisti käy. Osallisuutta voi lisätä muilla keinoin, mutta ohjaajien olisi ehkä hyvä pyrkiä tarjoamaan uusia, vieraampia luontoympäristöjä.

10.1 Työn eettisyys ja luotettavuus

Työmme eettisyydestä huolehdimme kertomalla osallistujille työstämme ja käyttämistämme tiedonkeruumenetelmistä sekä suullisesti että suostumuslomakkeen saatteessa. Painotimme, että osallistuminen ryhmään sekä siinä tehtäviin harjoituksiin on täysin vapaaehtoista. Lisäksi kerroimme, että havainnoimme osallistujien olemusta ja luontoon liittyvää puhetta jokaisella tapaamiskerralla. Painotimme myös sitä, että kaikki palautteet ja havainnoinnit kerätään nimettömänä, eikä ketään voida tunnistaa opinnäytetyön raportoinnissa. Lisäksi kävimme jokaisen ryhmään tulleen kanssa läpi Kakspy ry:n omais- ja

läheistyön yleiset vertaistukiryhmien pelisäännöt ja muistutimme, että ryhmässä käydyt keskustelut ovat luottamuksellisia ja osallistujilla on vaitiolovelvollisuus.

Luotettavuudesta huolehdimme kirjoittamalla molemmat omat muistiinpanomme tapaamisten jälkeen, jolloin syntyi kaksi eri näkemystä aiheesta raportoinnin ja pohdinnan pohjaksi. Kirjasimme muistiinpanot välittömästi tapaamisten päätyttyä, jotta havainnot olisivat mahdollisimman tuoreita eivätkä jäisi muistin varaan. Koska osallistujia oli vähän, saadut palautteet eivät ole kovin kattavia eivätkä ne ole yleistettävissä.

10.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Opinnäytetyöprosessimme onnistui mielestämme kokonaisuutena hyvin. Toteutimme työn suunnitelman mukaisesti ja pysyimme aikataulussa tehtävien aikatauluttamisen, aikataulun tarkan seuraamisen ja ajoittaisen venymisen ansiosta. Myös luontoryhmän toteutus oli mielestämme onnistunut. Pyrimme tuomaan luontolähtöiset menetelmät käytäntöön, unohtamatta kuitenkaan vertaistukiryhmään ja sen ohjaamiseen liittyviä elementtejä. Kaikki tekemisemme koko prosessin ajan perustui teoretietoon. Suunnittelemamme käytännön toiminta oli tarkkaan harkittua, ja joutuessamme muuttamaan alkuperäistä suunnitelmaa teimme uuden suunnitelman yhtä tarkasti harkiten.

Yhteistyömme työn tilaajan, Kakspy ry:n Omais- ja läheistyön kehittämisprojektin, kanssa toimi sujuvasti. Projektin työntekijät olivat hyvin aktiivisesti mukana luontoryhmän markkinoimisessa ja auttoivat meitä tarvittaessa sekä käytännön asioissa että erilaisissa pohdinnoissa. Lisäksi projektin taloudellinen tuki mahdollisti tarjoilujen järjestämisen sekä matkan pidemmän ajomatkan päässä olevaan kohteeseen. Tarjoilut olivat osallistujille mieluisia erityisesti Kukuljärvellä ja viimeisen tapaamisen päätteeksi.

Peruutukset ja ryhmäläisten vähäisyys sekä niistä seurannut epävarmuus ryhmän toteutumisesta tuntuivat stressaavilta erityisesti ensimmäisten tapaamisten jälkeen. Loppuvaiheessa epävarmuus ei enää vaivannut, ja saimmekin loppua kohden kasaan sitoutuneen porukan. Opinnäytetyö kasvatti asiakas-

työhön liittyvän epävarmuuden sietokykyä. Vertaistukiryhmätoiminnan järjestämisessä on aina olemassa riski, ettei osallistujia löydy tai että osallistujat eivät sitoudu toimintaan.

Koimme itse kaikki luontoryhmän tapaamiset antoisina ja nautimme kovasti talvisesta luonnosta ja ryhmän hyvästä hengestä. Luontolähtöisyyden lisäksi opinnäytetyön teki erityisen mielekkääksi vahva työelämälähtöisyys ja se, että idea luontoryhmästä oli tullut alun perin läheisiltä itseltään. Saimme opinnäytetyön toteuttamisen kautta arvokasta kokemusta vertaistukiryhmän ohjaamisesta. Uskomme, että tämän prosessin myötä osaamme jatkossa käyttää luontolähtöisiä menetelmiä sosionomin työssämme.

Mielenkiintoinen jatkotutkimuskohde olisi mielestämme luontoryhmään osallistumisen mahdolliset pitempikestoiset vaikutukset osallistujien hyvinvointiin ja luontosuhteeseen. Olisi myös mielenkiintoista tutkia, vaikuttaako luonto eri tavalla eri vuodenaikoina, koska luontoryhmän toteuttaminen talviaikaan aiheutti paljon ihmettelyä. Jatkotutkimuksena voisi mielestämme pohtia myös osallistujien sitoutumista vertaistukiryhmän toimintaan.

LÄHTEET

Adevi, A. A. 2012. Supportive Nature - and Stress. Wellbeing in connection to our inner and outer landscape. Doctoral Thesis. Swedish University of Agricultural Sciences: Dept. of Work Science, Business Economics and Environmental Psychology.

Arvonen, S. 2014. Metsämieli - Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Arvonen, S. 2015. Metsämieli - kehon ja mielen kuntosali. Helsinki: Metsäkustannus Oy.

Blommila, K. & Suominen, S. s.a. Opastava yhteistyö perheiden kanssa mielenterveys- ja päihdetyössä. Perheohjauksen opas. FinFami Uusimaa ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.finfamiuusimaa.fi/wp-content/uploads/Perheohjauksen_opas.pdf [viitattu 23.10.2017].

Diakonia-ammattikorkeakoulu. 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä. Opas Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten. Diakonia-ammattikorkeakoulun julkaisuja. C Katsauksia ja aineistoja 17. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu.

FinFami Uusimaa ry. 2017. Omaisen opas. PDF-dokumentti. Saatavissa: https://www.finfamiuusimaa.fi/wp-content/uploads/2017/09/Omaisen_opas_suomi.pdf [viitattu 23.10.2017].

Green Care Finland ry. s.a. Menetelmät. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.gcfinland.fi>. [viitattu 26.3.2018].

Hirvonen, J. 2014. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset. Teoksessa Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 24–27. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-> [viitattu 11.4.2018].

Holmila, M. 2003. Läheisen ratkaisut. Teoksessa Holmila, M. & Kantola, J. (toim.) Pullonkauloja – Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Helsinki: Stakes, 78–95.

HUS. s.a. Potilastietojen luovuttaminen lähiomaisille. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.hus.fi/potilaalle/potilasasiakirjat_tietojen_salassapito/potilastietojen-luovuttaminen-lahiomaisille/Sivut/default.aspx [viitattu 14.4.2018].

Hänninen, V. 2004. Omaiskertomusten opettamaa. Teoksessa Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. (toim.) Läheiseni on päihdeongelmainen. Helsinki: Kirjapaja Oy, 104–113.

Jaatinen, E. 2004. Läheisen tuska. Teoksessa Jaatinen, E. (toim.) Kun läheisen mieli murtuu. Omaiset kertovat. Helsinki: Kirjapaja Oy, 21–28.

Jurvansuu, S. & Rissanen, P. 2016. Omaiset ja omaistyö päihde- ja mielenterveysyhdistysten toiminnassa. Tietopuu: Katsauksia ja näkökulmia 2/2016: 1-11. A-klinikkasäätiö. PDF-dokumentti. Päivitetty 29.12.2016. Saatavissa <https://keskuststo.a-klinikka.fi/tietopuu/tutkimustoiminta/3251> [viitattu 18.1.2018].

Juusola, M. 2016. Retkien suunnittelu ja turvallisuus. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (toim.) Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Koulutuskeskus Artemia, 102–107.

Kakspy ry. s.a. KAKSPY – Kansalais- ja järjestötoiminta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kakspy.com/kansalais-ja-jarjestotoiminta/> [viitattu 15.10.2017].

Kakspy ry. 2017. KAKSPY – Hyvää mieltä. Esite.

Konttinen, J-P. 2018. Omainen avustajana. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Päivitetty 13.4.2018. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/henkilokohtainen-apu/omaisen-avustajana> [viitattu 14.4.2018].

Kurttila, M. 2017. Projektivastaava. Haastattelu 25.9.2017. Kakspy ry.

Laimio, A. & Karnell, S. 2010. Vertaistoiminta – kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9–19.

Lappalainen-Lehto, R., Romu, M-L. & Taskinen, M. 2008. Haasteena päihteet – Ammatillisen päihdetyön perusteet. 1.painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Lehtonen, H. 2006. Keinot käyttöön arjen areenoilla. Kuvaus verkostohankkeen toteutuksesta. Käsikirja vertaisryhmän ohjaajalle ja kehittämistoiminnasta vastaavalle. Suomen Mielenterveysseura. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/kirjat/keinot-k%C3%A4ytt%C3%B6n-arjen-areenoilla> [viitattu 20.11.2017].

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Gummerus Kustannus Oy.

Metsä vie stressin, luonto luo terveyttä. 7.6.2016. Yle Areena. Tiedeykkönen. Radio-ohjelma. Saatavissa: <http://areena.yle.fi/1-3210253> [viitattu 7.11.2017].

Mielenterveyden keskusliitto. 2015. Mielenterveysbarometri 2015: Nimby-mittari eli keitä suomalaiset eivät haluaisi naapureikseen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2015/11/Mielenterveysbarometri-2015-Nimby-mittari.pdf> [viitattu 9.4.2018].

Männikkö, M. & Jähi, R. 2015. Mielenterveyspotilaiden omaisten vertaisryhmätoiminnan hyvinvointivaikutukset. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti 2015: 52. PDF-dokumentti. Päivitetty 17.8.2015. Saatavissa: <https://journal.fi/sla/article/view/52497> [viitattu 6.4.2018].

Nissinen, S. 2014. Eko- ja ympäristöpsykologia tausta-ajatuksena. Teoksessa Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 18–23. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5> [viitattu 6.11.2017].

Nissinen, S. 2014. Ohjaus työtteenä. Teoksessa Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu, 38–41. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5> [viitattu 11.4.2018].

Ojala, A. 2013. Vertaisryhmä. Käsikirja. Väkivaltaa kokeneiden naisten osallisuuden ja voimaantumisen tukeminen. Helsinki: Ensi- ja turvakotien liitto.

Omais- ja läheistyö -projekti. s.a. Kakspy ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://kakspy.com/kansalais-ja-jarjestotoiminta/oke/> [viitattu 15.10.2017].

Paattimäki, H., Huhtala, O., Joutsiluoma, J., Lampinen, S., Ojanen, P., Penttilä, P. & Nordling, E. 2015. Omaistyön hyvät käytännöt mielenterveys- ja päihdetyössä – Varhaistuen mallin kehittäminen omaistyössä -projektin (2010-2014) loppuraportti. PDF-dokumentti. Helsinki: THL. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/handle/10024/129590> [viitattu 27.3.2018].

Pajunen, A-E. & Koivunen, M. 2010. Käytännön vinkkejä aloittelevalle ryhmänohjaajalle. Vertaisryhmätöinnän opas. ADHD-liitto ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://adhd-liitto.fi/opaat-ja-julkaisut/opaat-ja-ladattavat-materiaalit> [viitattu 20.11.2017].

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/> [viitattu 8.4.2018].

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Siitari, N. & Siponen, A. 2013. Mieleni metsään menköhön. Opas luonnon hyvinvointivaikutuksista. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57468/OPAS_Siitari_Siponen_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 9.1.2018].

Soini, K. & Vehmasto, E. 2014. Kohti Suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, E. (toim.) MTT Kasvu 20. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. Jokioinen: MTT, 8–28. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf> [viitattu 6.11.2017].

- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A. & Kirveenummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1> [viitattu 6.11.2017].
- Stengård, E. 2005. Journey of Hope and Despair. The Short-term Outcome in Schizophrenia and the Experiences of Caregivers of People with Severe Mental Disorder. Tampereen yliopisto. Psykologia. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://tampub.uta.fi/handle/10024/67457> [viitattu 6.4.2018].
- Stengård, E. 2007. Yhteistyö asiakkaan omaisten kanssa. Teoksessa Vuori-Kemilä, A., Stengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. (toim.) Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy, 153–167.
- Tasala, T. & Vainio, H. 2017. Läheisen voimavaroja edistävät ja estävät tekijät - Osallisena mielenterveys-/päihdekuntoutujan elämässä. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/handle/10024/137382> [viitattu 11.1.2018].
- THL. 2017. Positiivinen mielenterveys. WWW-dokumentti. Päivitetty 18.10.2017. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys> [viitattu 23.10.2017].
- Tyrväinen L., Savonen, E-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveysmet-sän mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017. Helsinki: Luonnonvarakeskus (Luke).
- Uosukainen, L. & Hirvonen, J. 2014. Asiakaslähtöisyys luontolähtöisissä hyvinvointipalveluissa. Teoksessa Hirvonen, J. & Skyttä, T. (toim.) Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin ammattikorkeakoulu, 32–36. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-430-5> [viitattu 11.4.2018].
- Uuksulainen, S. 2017. HYVINVOINTIPOLUT kuntoutumisen tukena – Opas hyvinvointipolkujen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Turku AMK ja Vihreä Veräjä Sininauhaliitto. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://vihreaveraja-fi-bin.directo.fi/@Bin/f6ebae53c651f64cd66bdb0d57c462c1/1521645074/application/pdf/313762/Hyvinvointipolku%20opas.pdf> [viitattu 20.3.2018].
- Vastamäki, J. & Kapanen, H. 2017. Mielenterveysbarometri 2017. Mielenterveyden keskusliitto/Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Päivitetty 20.11.2017. Saatavissa: <http://mtkl.fi/wp-content/uploads/2017/11/Mielenterveysbarometri-2017-11-20.pdf> [viitattu 9.4.2018].
- Vermeulen, B., Lauwers, H., Spruytte, N., Van Audenhove, C., Magro, C., Saunders, J. & Jones, K. 2015. Experiences of Family Caregivers for Persons with Severe Mental Illness: An International Exploration. LUCAS KU Leuven/EUFAMI. PDF-dokumentti. Saatavissa: http://caringformen-talhealth.org/c4c_reports/c4c_global.pdf [viitattu 6.4.2018].

Vertaistuki. s.a. Mielenterveystalo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/vertaistuki.aspx> [viitattu 12.4.2018].

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Wahlström, R. 2006. Miten luonto kuntouttaa? Ekoterapiaa käytännössä. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Green Spot, 78–89.

Williams, F. 2017. Metsän parantava voima. Helsinki: Minerva Kustannus Oy.

Luontoryhmän arviointi- ja havainnointilomake

Tapaamiskerta:

Aika:

Paikka:

Osallistujien määrä:

Säätila:

Toteutuneet harjoitukset ja muu toiminta:

Osallistujien palautteet kuulumis- tai fiiliskierroksella (tapaamispaikka, tapaamisen kesto, harjoitukset, osallistujan oma luontokokemus, ohjaajien toiminta jne.):

Ohjaajien havainnot tapaamisesta (mm. osallistujien fyysinen olemus, välittömät luontoon liittyvät palautteet ja muu puhe, osallistujien suhtautuminen toimintaan, esim. keskittyminen ja innokkuus, jne.)

Ohjaajien omat arviot tapaamisesta (toteutuminen, tunnelma jne.):

LUONTORYHMÄN PALAUTE

Palautteet käsitellään nimettöminä

Mikä ryhmässä oli hyvää?

Entä mikä huonoa?

Koetko luontosuhteesi muuttuneen jollakin tavalla ryhmän kuluessa?

Onko luonnossa oleilusi lisääntynyt ryhmän ulkopuolella?

Opitko ryhmän aikana jotakin uutta luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista?

Ajatuksia ryhmässä käytetyistä luontoaiheisista harjoituksista

Sana on vapaa

LUONTORYHMÄ

Mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheisille

Ryhmässä lähdemme liikkeelle lähialueen luontoon. Haemme jaksamista arkeen luonnon parantavasta voimasta ja tehostamme vaikutusta yksinkertaisilla luontoaiheisilla harjoituksilla.

Osallistuminen ei vaadi erätaitoja eikä huippukuntoa. Ryhmä on maksuton.

Ryhmä starttaa **to 25.1.**, jolloin voit tulla tutustumaan toimintaan. Jatkossa kokoonnumme suljettuna ryhmänä kerran viikossa torstaisin. (25.1., 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3.)

Tapaamme sääntöisesti ulkona luonnossa, Kotka – Karhula -alueella.

Ryhmää ohjaavat sosionomi-opiskelijat Jenni P. ja Jenni S. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta.

Lisätiedustelut ja ilmoittautuminen 13.12. alkaen ryhmäohjaajille numeroon **041 362 9482** tai sähköpostitse **luontoryhma@gmail.com**. Ilmoittautuminen päättyy 19.1.2018.

Olet lämpimästi tervetullut mukaan!



*Menin rannalle. Puhuin kiville
ja kylmässä tuulessa väräjäville lehdille
koska oli syksy.
Puhuin myös kivien ja kaarnojen ja sammalten
samoajille:
hyönteisille.
Puhuin linnuille ja levottomalle tai tyvenelle
merelle,
puhuin auringolle.
Ja koko ajan tuntui kuin ihminen kuuntelisi.*

-Leif Färding-



Hei,

olemme kaksi sosionomiopiskelijaa Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta Kotkasta. Teemme osana Kakspy ry:n omais- ja läheistyön kehittämisprojektia opinnäytetyötä, jonka tarkoituksena on järjestää luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntävä vertaistukiryhmä mielenterveys- ja päihdeongelmia kohdanneiden läheisille.

Luontoryhmä toteutetaan seitsemänä (7) viikoittaisena tapaamisena tammi-maaliskuussa 2018. Tapaamiset järjestetään Kotka–Karhula -alueella, pääsääntöisesti ulkona luonnossa. Jokaisella tapaamisella on oma teemansa, johon liittyviä yksinkertaisia, luontoaiheisia harjoituksia käytämme tehostamaan luonnon elvyttävää ja hoitavaa vaikutusta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tuottaa tietoa luonnon ja luontolähtöisten menetelmien käytöstä ja hyödyistä vertaistukiryhmissä Kakspy ry:n käyttöön. Ryhmätapaamisten aikana keräämme osallistujilta suullista, vapaamuotoista palautetta ryhmän toteutuksesta sekä havainnoimme luonnon ja luontolähtöisten menetelmien vaikutuksia. Lisäksi pyydämme tarvittaessa vertaistukiryhmätoiminnan lopetusvaiheessa osallistujilta kirjallista palautetta toiminnasta. Saadut tulokset toimitamme Kakspy ry:n käyttöön. Opinnäytetyömme tullaan myös sen valmistuttua julkaisemaan internetissä Theseus-palvelussa (www.theseus.fi), jossa siihen on mahdollista tutustua.

Osallistuminen opinnäytetyöhömmme on vapaaehtoista, ja sen voi halutessaan keskeyttää missä tahansa vaiheessa. Yksittäiset osallistujat tai heidän henkilötietonsa eivät tule esille opinnäytetyön raportoinnissa.

Annamme mielellämme lisätietoja tarvittaessa. Ryhmätapaamisten ulkopuolella voit olla meihin yhteydessä puhelimitse (041 362 9482) tai sähköpostitse (luontoryhma@gmail.com).

Jenni Peri
Sosionomiopiskelija (AMK)
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Jenni Sammatti
Sosionomiopiskelija (AMK)
Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

Suostumus opinnäytetyöhön osallistumiseen

Olen saanut riittävästi tietoa Jenni Perin ja Jenni Sammatin toteuttamasta opinnäytetyöstä ja ymmärtänyt saamani tiedon. Osallistun luontolähtöiseen vertaistukiryhmään ja aineistonkeruuseen ryhmätapaamisten yhteydessä. Osallistuminen opinnäytetyöhön on vapaaehtoista, ja sen voi halutessaan keskeyttää missä tahansa vaiheessa. Yksittäiset osallistujat tai heidän henkilötietonsa eivät tule esille opinnäytetyön raportoinnissa.

Aika ja paikka _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____