Ihmisessä koko kehon, mielen ja hengen kokonaisuus elää yhteydessä luontoon. Alkuperäinen identiteettimme lajina, kansoina ja yhteisöinä on ollut ja on syvässä yhteydessä luontoon, ja tälle pohjalle terveytemme ja hyvinvointimme on kulttuurisesti rakentunut.

”

Riitta Wahlström

Ekopsykologi

Metsästä voimaa – ryhmätoimintamalli

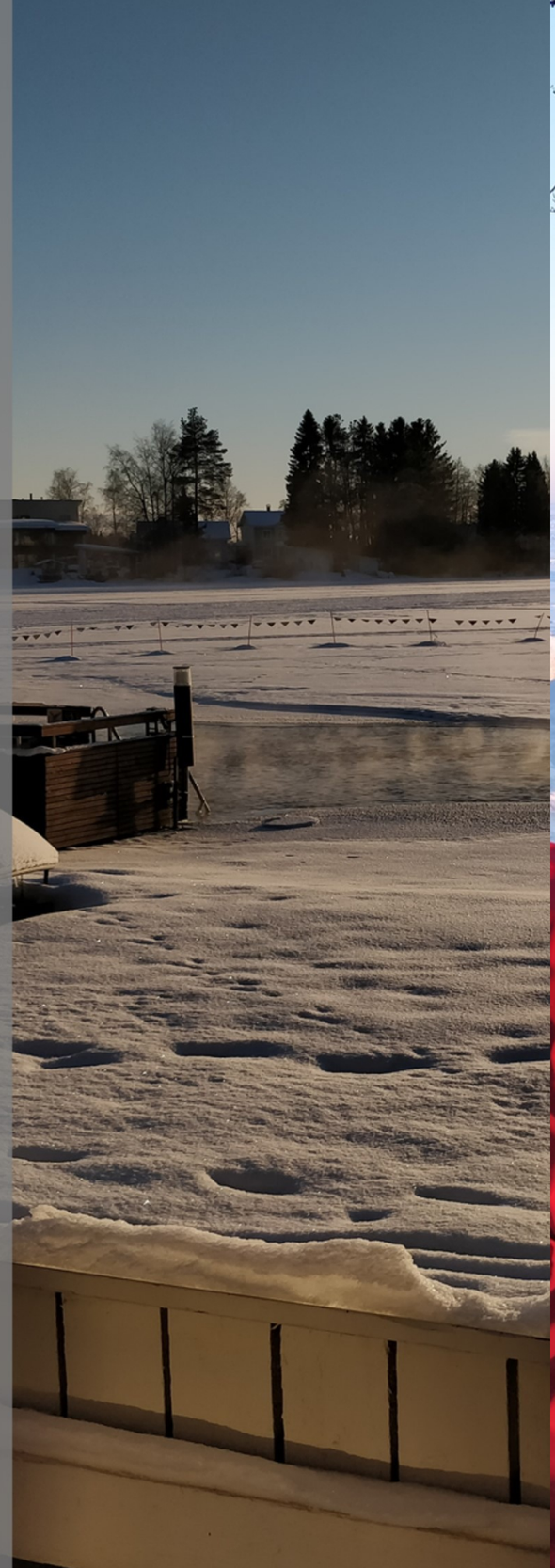
Työstressistä elpyminen luontoavusteisten menetelmien avulla

Minna Karpow ja Johanna Väisänen

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

”

Maaria Leinonen



Tätä metsää rakastan.
Naavapartakuusia,
suopursusoita,
kivikkorinteitä,
neulaspolkuja.
Rakastan iltaan hiljenneenä,
kevään lauluja helisevänä,
myrskyssä kohisevana.
Tätä karua, hoitamatonta.
Keloineen, pahkoineen,
lahorastoineen.
Tätä metsää rakastan.
Tätä maata.

”

Maaria Leinonen

Loppusanat

Suuret kiitokset ryhmäläisille osallistumisesta ryhmätoimintaan. Tällä tavalla mahdollistitte mallin syntymisen. Kiitokset myös Green Care—Green Karelia -hankkeelle yhteistyöstä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Toivottavasti ryhmätoimintamallista on hyötyä käyttäjilleen.

Nautinnollisia ja voimauttavia hetkiä luonnossa!

Minna ja Johanna

Olemme sosionomiopiskelijat Karelia ammattikorkeakoulusta Joensuusta. Teimme toiminnallisen opinnäytetyön Green Care—Green Karelia –hankkeelle vuonna 2018. Hankkeella on oikeudet ryhmätoimintamallin käyttöön. Opinnäytetyömme nimi on ”Lumiset puut kuin pitsikatto — Luontointerventio työstressistä elpymisessä ryhmätoimintamallin avulla”.

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Metsästä voimaa – ryhmätoimintamalli, joka auttaa työstressistä elpymisessä luontoavusteisten menetelmien avulla. Luontointervention avulla pyrimme tietoisesti ja tavoitteellisesti tuomaan luonnon hyvinvointivaikutuksia ohjattuun ryhmätoimintaan.

Intervention tavoitteena on ehkäistä työstressin muuttuminen työuupumukseksi. Tietoperustana ovat aiemmat tutkimukset ja teoriatieto työstressistä, Green Caresta ja luonnon hyvinvointivaikutuksista.

Ryhmätoimintamalli on tarkoitettu työikäisille työstressiä kokeville henkilöille. Ryhmätoiminnassa käytetyt harjoitukset pohjautuvat luontoavusteisiin menetelmiin sekä luoviin ja toiminnallisiin menetelmiin. Tämä malli on avuksi ryhmätoiminnan järjestämisessä. Malli sisältää kuuden kokoontumiskerran ryhmätoiminnan. Ryhmäkertojen pituus on suunniteltu 1h 15 min kestoisiksi. Viimeinen eli 6. ryhmäkerta kestää 1h 45 min. Suunniteltu osallistujamäärä on vähintään kuusi henkilöä.

Ryhmänohjauksessa tulee ottaa huomioon turvallisuusseikkoja (turvallisuussuunnitelma ja ensiapulaukku), eettiset ja vastuulliset toimintatavat sekä tiedostaa jokamiehenoikeudet ja velvollisuudet.

Kuvat © Johanna Väisänen ja Minna Karpow

Meillä ihmisillä on synnynnäinen ja vaistonvarainen tarve olla yhteydessä luontoon (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 19). Luontosuhde on olemassa jo syntymästä saakka, mutta se voi joissain vaiheessa elämää heiketä tai olla tiedostamattomana (Salonen 2006, 50).

Luonto on aina tarjonnut ihmiselle hyvän olon tuntemuksia. Luonnon tarjoamat kauneuselementit pysäyttävät ihmisen kuulemaan, näkemään, tuntemaan ja haistamaan. (Arvonen 2014, 12-13.)

Tiedostetulla luontoyhteydellä on stressitasoja alentavia ja suojaavia vaikutuksia. Luontoyhteys tarjoaa myös elvyttävän luontoympäristön ja nostaa mielialaa. (Kaplan & Kaplan 1989, Kaplan 1995, Hartig ym. 1991, 2003, Louv 2005, Sempik, Hine & Wilcox 2010, 19 mukaan.)

Luontoympäristöt vaikuttavat myönteisesti ihmisen terveydentilaan. Tutkimukset osoittavat, että luontoympäristö parantaa koettua terveydentilaa ja toimintakykyä. Ihmiset kokevat olevansa terveempiä silloin, kun heidän asuinpaikkansa on lähellä luontoa. (Salonen 2010, 25.)

Lähteet

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

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

Green Care Finland ry. 2018a. Green Care. http://gcfinland.fi/green-care-/. 26.02.2018

Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa (toim.) Heiskanen, I. & Kailo, K. 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto. Helsinki: Greenspot. S. 49–70.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot Media Farm.

Sempik, J., Hine, R., & Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care COST 866, Green Care in Agriculture. Pdf. http://www.agrarumwelt-paedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf. 2.10.2017.

3. resepti

Metsästä voimaa Resepti

Edistä omaa jaksamistasi työympäristössäsi.
Lisää **1-3 luontokuvaa työhuoneeseesi**. Pidä pieniä taukoja työskentelyn aikana ja katsele luontokuvaa.

Luontokuvien katselu työpäivän aikana synnyttää positiivia fysiologisia reaktioita kehossasi. Ne myös lievittävät työn aiheuttamaa kuormitusta. Myös jännittyneisyytesi, verenpaineesi ja sykkeesi laskevat.
(Arvonen 2014, 22)

Luontotohtorinne Minna ja Johanna

4. resepti

Metsästä voimaa Resepti

Mene luontoon **kolmeksi vuorokaudeksi.**
Pyri nukkumaan nämä kolme yötä ulkona esim. teltassa tai laavulla. Havainnoi tuntemuksiasi; millainen olosi on herättyäsi? Tunnetko olosi pirteämmäksi tai energisemmäksi?

Kolmen vuorokauden luonnossa olo vahvistaa elimistön puolustusmekanismeja, lisää syöpää ehkäisevien proteiinien määrää, vähentää stressihormonien määrää, tasaa verensokereita, laskee verenpainetta, vähentää väsymyksen ja masennuksen tunnetta ja lisää elinvoimaisuutta. (Arvonen 2015, 21.)

Luontotohtorinne Minna ja Johanna

1970-luvulla alettiin tutkia luonnon vaikutuksia ihmisen hyvinvoinnille. Samalla vuosikymmenellä keksittiin käsite Green Care. Suomeen käsite tuli vuonna 2008. (Arvonen 2014, 13-14.)

Green Care on ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä luonto– ja eläinavusteisilla menetelmillä. Green Care on ammatillista toimintaa, joka liittyy luonto– tai maaseutuympäristöihin. Luonnon elementtejä voidaan hyödyntää myös esimerkiksi kaupunki– ja laitosympäristöissä, kuten hyödyntämällä puistoalueita, viherkasveja ja luontokuvia. Green Care –toiminta on aina tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista toimintaa, jossa yhdistyvät luontoelementit, yhteisöllisyys ja luonnossa toimiminen. (Green Care Finland ry 2018.)

Green Care –menetelmillä voidaan jo lyhyessä ajassa vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin terveyttä edistävästi. Esimerkiksi 5-10 minuuttia luonnossa vietettyä aikaa kävelyn tai ulkoilun muodossa laskee hengitystiheyttä, sykettä ja verenpainetta sekä vähentää stressihormoneja. Mieliala kohenee jo 20 minuutissa, ja tarkkaavaisuus lisääntyy 60 minuutissa. (Arvonen 2015, 21.)

YHTEYS LUONTOON –TEEMA

Pohdimme luonnon merkitystä itsellemme, tiedostamme luonnon hyvinvointivaikutuksia ja keskitymme tietoisesti havainnoimaan ympäristöämme.

1. ryhmäkerta

Aloitus voi olla sisätiloissa, muu toiminta puisto– tai metsäympäristössä. Kokonaiskesto 1h 15min.

Ryhmätoiminnan esittely ja lyhyt Green Care -tietous 10 min

Kerrotaan lyhyesti ryhmätoiminnasta, sisällöistä ja tavoitteista. Kerrotaan lyhyesti Green Caren hyvinvointivaikutuksista. Apuna voi käyttää tässä esitteessä olevaa teoriatietoa. Voi tehdä sisällä tai ulkona.

Oma luontokuva 20 min

Tavoitteet: Tutustuminen, oman henkilökohtaisen luontokokemuksen jakaminen.

Ensimmäiselle ryhmäkerralle ohjeistetaan ottamaan mukaan itselle tärkeä ja merkityksellinen kuva luonnosta (valokuva, kuva puhelimessa, lehdestä leikattu kuva, kortti tms.). Jokainen esittelee vuorollaan itsensä ja samalla kertoo jotakin valitsemastaan kuvasta. (Miksi juuri tämä kuva on merkityksellinen? Onko siinä jotakin luontoelementtejä, jotka sinua viehättävät erityisesti?)

1. resepti

Metsästä voimaa Resepti

Ota itsellesi hetki omaa aikaa ja lähde ulos kävelemään.
Mene luontoon **kahdesti** seuraavan viikon aikana vähintään **20 minuutin ajaksi.**
Kuuntele ja tunnustele omaa oloasi; oletko väsynyt, jännittynyt, energinen?
Havainnoi samalla ympäristöäsi; mitä näet, mitä kuulet?
Vietettyäsi vähintään 20 minuuttia luonnossa mielialasi on kohentunut. Jo 5-10 minuutin aikana hengitystiheytesi, sykkeesi ja verenpaineesi laskevat sekä stressihormonisi vähenevät. 60 minuutin luonnossa olo lisää tarkkaavaisuuttasi.
(Arvonen 2015, 21.)

Luontotohtorinne Minna ja Johanna

2. resepti

Metsästä voimaa Resepti

Salli itsellesi hetki aikaa ja lähde ulos kävelemään.
Seuraavan **työviikon aikana** pyri menemään ulos edes **5-10 minuutiksi**.
Keskity tarkkailemaan ympäristöäsi. Anna katseesi lipua kauas tietokoneruudun tuijottamisen jälkeen. Venyttele jumiutuneita hartialihaksiasi.
Hengitä raikasta ulkoilmaa. Nauti kevät auringosta.

Tutkitusti jopa lyhyt luontokontakti työpäivän aikana vähentää stressitasojasi sekä sairausoireita (Largo-Wright ym. 2011; Arvonen 2014, 20).

Luontotohtorinne Minna ja Johanna

Etätehtävä

Voi käyttää jos tulee taukoviikko ryhmätoiminnasta tai antaa kotitehtäväksi.

Tiedostettu mielipaikka

Tavoite: Tiedostaa/löytää oma mielipaikka.

Onko sinulla nykyarjessa, jokin mielipaikka luonnossa jonne aina palaat, huomaamattakin. Josta saat voimaa, rentoutusta, rauhaa.

Kuvaile ja kerro mielipaikastasi lyhyesti. Kerro, mikä tekee paikasta sinulle tärkeän. Onko tämä paikka ollut kauan elämässäsi; osaatko yhdistää tilannetta, tapahtumaa, minkä jälkeen, minkä seurauksena tämä mielipaikka on tullut elämääsi. Voit myös piirtää, kuvata tms. mielipaikkaasi, jos haluat.

Jos sinulla ei ole tällaista tiedostettua mielipaikkaa, voit ottaa itselle pienen oman ajan ja lähteä havainnoimaan lähiympäristöäsi. Voit miettiä lähiympäristöstäsi, mikä paikka sinua miellyttää ja rauhoittaa. Tuo pohdintasi (halutessasi voit kirjoittaa tai tehdä muun tuotoksen) mukana seuraavalle ryhmäkerralle.

Lankkukisa 20 min

Tavoite: Ryhmäytyminen.

Vähintään kolmen hengen ryhmät. Jokaisella joukkueen jäsenellä on lankku/levy, jonka päällä seisoo. Lisäksi on yksi ylimääräinen levy, jota siirtämällä joukkue liikkuu eteenpäin. Lankkua/levyä siirretään joukkueen jäsenten käsissä aina viimeiseltä ensimmäiselle jäsenelle, joka laittaa levyn maahan ja astuu sen päälle seisomaan. Joukkueen jäsenillä on kädet kiinni toisissaan kyynärpäiden kohdalla ”käsikynkässä”. Levyjen päällä pitää pysyä koko ajan. Jos joku horjahtaa maahan, koko joukkue joutuu aloittamaan etenemisen lähtöviivalta. Ohjaaja piirtää lähtö– ja maaliviivat. Kumpi joukkue pääsee paikasta a paikkaan b nopeammin siirtämällä levyjä jalkojen alla, on voittaja.

Puun lämpö 10min

Tavoitteet: Herätellään yhteyttä luontoon, rentoudutaan, keskitytään tähän hetkeen.

Yksilöharjoitus. Etsitään metsästä puu, joka tuntuu mieleiseltä. Asetutaan seisomaan selkä puuta vasten. Suunnataan katse alaspäin ja suljetaan silmät. Tunnustele puuta selkääsi vasten. Huomaatko puussa lämpöä, viileyttä, karheutta; huojuuko puu vai onko se jämäkkä?

2. ryhmäkerta

Ulkona puisto– tai metsäympäristössä. Kokonaiskesto 1h 15min.

Metsävenyttely 5-10min

Tavoitteet: Lämmitellään keho ja lihakset kevyesti liikutellen ja venytellen.

Mäenlasku 10-15min

Pulkat ja liukurit.

Tavoitteet: Luonnossa liikkuminen, heittäytyminen, vapautuminen.

Vaihtoehtona kevät-, kesä– ja syksysäähän: Puuhippa.

Yksi on hippa ja ottaa muita kiinni. Puut ovat turvia, joihin koskemalla olet turvassa hipalta. Hippaa vaihdetaan välillä.

Hiljainen kävely 30min

Tavoitteet: Keskittyminen tähän hetkeen, arjesta irtautuminen, oman olon tunnistaminen, kehotietoisuus, tulla tietoiseksi ympäristöstä, luontoyhteyden herättely.

- Oman olon havainnointi: millä nopeudella on hyvä kävellä juuri nyt; onko askeleesi raskas, kevyt, väsynyt tai virkeä?
- Ympäristön havainnointi kuunnellen: pysähdytään kuuntelemaan ympäristön ääniä; mitä ääniä kuulet, mihin kiinnität huomiosi, häiritseekö jokin, onko jokin miellyttävä ääni?
- Ympäristön havainnointi katseella; katsele ympäristöäsi, mihin kiinnität huomiota, mikä vetoaa, mikä ei?

Varasisäkerta: LUONTO VOIMAVARANA -teema

Kokonaiskesto 1h 15min.

Luontokuva-kortit 20min

Tavoitteet: Esittely kuvan avulla, tutustuminen.

Pöydälle tai lattialle laitetaan luontokuvia. Jokainen valitsee mieleisen kuvan. Jokainen kertoo vuorollaan nimensä ja jotain valitsemastaan kuvasta: miksi valitsit kuvan, mitä kuva kertoo sinusta?

Unelmakartta 40min

Tavoitteet: Omien unelmien näkyväksi tekeminen ja tiedostaminen.

Kerätään A3-kartongille kuvia, jotka liittyvät omiin unelmiin (mistä unelmoit, haaveilet; mikä tekee sinut onnelliseksi, mikä elämässäsi on tärkeää; onko unelmat realistisia, tavoitettavissa olevia; ovatko unelmasi lyhyen vai pitkän aikavälin unelmia/ tavoitteita). Kuvia voi leikata lehdistä. Valmiit unelmakartat esitellään parille.

Ankkurointi-harjoitus 5min

Tavoitteet: Rentoutuminen, oman olon tunnistaminen, pysähtyminen.

Jokainen käy makaamaan patjalle mukavaan asentoon. Ohjaaja laittaa ”ankkurointi” -harjoituksen soimaan.

www.mielenterveysseura.fi -> mielenterveys -> harjoitukset -> ankkurointi harjoitus

Impulssi-tanssi 10min

Tavoitteet: Vapautuminen, kehon liikuttaminen tuntoaistimuksen avulla.

Taustalla soi musiikki. Tehdään pareittain. Toinen parista on silmät kiinni ja hän liikkuu/tanssii ensin. Toinen antaa ”impulsseja” liikehtijän kehoon koskemalla kädellään jotain kohtaa toisessa. Liikehtijä lähtee impulssin myötä tekemään liikettä/liikkumaan. Vaihdetaan kappaleen loputtua toisin päin.

Musiikki vinkkinä Mari Boine: Gula Gula

Rinkitanssi 10min

Tavoitteet: Vapautuminen, voimaantuminen.

Seisotaan ringissä. Musiikki soi taustalla. Kukin vuorollaan menee ringin keskelle ja tanssii/liikehtii haluamallaan tavalla. Ringissä olevat tanssivat/liikehtivät samalla tavoin kuin keskellä oleva.

Musiikkivinkkejä

- Bogolo: Djole
- Mari Boine: Gula du
- Afro Celt Sound System: Dark Moon, High Tide

Varasisäkerta YHTEYS LUONTOON -teema

Kokonaiskesto 1h 15min.

Ryhmätoiminnan esittely ja lyhyt Green Care -tietous (katso 1.ryhmäkerta) 10 min

Oma luontokuva (katso 1.ryhmäkerta) 20 min

Yhteinen maalaus 30min

Tavoite: Ryhmäytyminen.

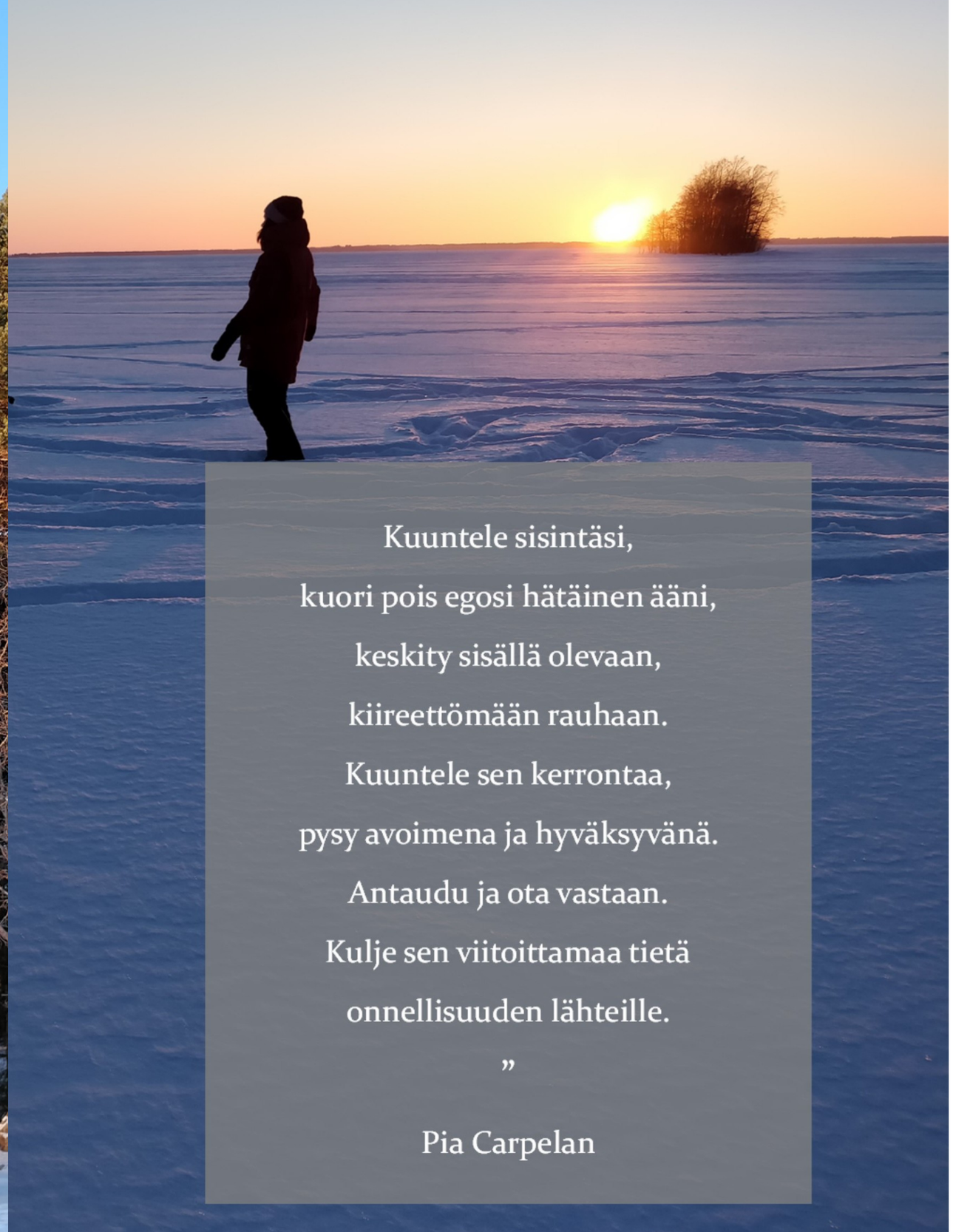
Tarvitaan iso paperi/pahvi, jonka ympärille kaikki ryhmäläiset mahtuvat. Jokainen hakee itselleen mieleisen värin purkkiin. Purkkiin lisätään vettä. Ryhmäläiset pitävät kiinni paperista. Jokainen kaataa/heittää/valuttaa oman värinsä vuorollaan paperille. Lopuksi paperia liikutellaan saaden väreistä muodostettua yhteinen teos. Lopuksi yhteistä teosta tarkastellaan ja keskustellaan sen syntyprosessista.

Virtuaalinen metsäkävely 8min

Tavoitteet: Luontoyhteyden herättely, rentoutuminen.

Ryhmäläiset istuvat. Ohjaaja laittaa metsäkävely -videon pyörimään.

www.mielenterveysseura.fi -> mielenterveys -> harjoitukset -> hyvän mielen metsäkävely-videot



Kuuntele sisintäsi,
kuori pois egosi hätäinen ääni,
keskity sisällä olevaan,
kiireettömään rauhaan.
Kuuntele sen kerrontaa,
pysy avoimena ja hyväksyvänä.
Antaudu ja ota vastaan.
Kulje sen viitoittamaa tietä
onnellisuuden lähteille.
”

Pia Carpelan

”Sulje silmäsi ja hengitä nenän kautta muutaman kerran syvään. Kuvittele miten jalkapohjistasi lähtevät juuret syvälle maahan. Ne ankkuroivat sinut maapallon keskukseen. Tunne kuinka juuria pitkin jalkoihisi ja koko kehoosi virtaa maaenergiaa. Hengitä rauhallisesti nenän kautta puhdasta, raikasta ilmaa sisääsi ja uloshengityksellä puhalla kaikki huolet ja murheet pois kehostasi ja mielestäsi. Anna kaikkien ajatusten kadota mielestäsi. Keskity hetkeksi vain hengittämään rauhallisesti sisään ja ulos. Mielesi ja kehosi rauhoittuvat ja lataat itseesi uutta virtaa ympäröivästä luonnosta. Avaa silmäsi. Olet valmis jatkamaan matkaa virkistyneenä kevein mielin.”

Unelmapatsaat 20min

Tavoitteet: Tiedostaa omia unelmia, konkretisoida unelma.

Unelmat patsaana, 2-3 hlö ryhmässä. Ensin mietitään jokainen tahollaan oma unelma. Sitten mennään pieniin ryhmiin ja kootaan yhteisteos, patsas unelmista. Vuorotellen jokainen ryhmä esittää oman teoksensa muille. Analysointi, toiset kertovat mitä näkevät tässä tuotoksessa. Ohjaaja herättää patsaat yksi kerrallaan koskettamalla esimerkiksi olkapäähän ja patsas voi kertoa omin sanoin, mikä hänen unelmansa on (yksi lause tai sana, äännähdys, laulu tms.).

Palauterinki 20min

Palautteen voi kerätä haluamallaan tavalla.

Nuotio ja evästely 20-30min

Koko ryhmätoiminnan yhteinen lopetus.

LÄSNÄOLON TAITO -TEEMA

Opetellaan luonnon avulla olemaan läsnä tässä hetkessä, pysähtymään kiireen keskellä ja tunnistamaan tämän hetkistä olotilaa.

3. ryhmäkerta

Avantosaunalla. Kokonaiskesto 1h 15min. (Vaihtoehtoisesti kesäaikaan voi uida ja saunoa rantasaunalla.)

Avantouinti ja saunominen 1h

Tavoitteet: Elämyksellisyys, itsensä ylittäminen.

Ensin kerrotaan lyhyesti pääasiat, mitä pitää huomioida avantouinnissa. (Avantoon ei saa mennä yksin , saunasta ei ole hyvä mennä liian nopeasti avantoon eikä avannosta saunaan, avannossa kannattaa ensimmäisillä kerroilla vain kastautua.) Voidaan kertoa myös lyhyesti avantouinnin hyvinvointivaikutuksista (stressin lieventyminen, pintaverenkierto paranee, parantaa vastustuskykyä, kivun lievitys, mielihyväntunne, parantaa unenlaatua, lievittää reuman ja astman oireita, laskee verenpainetta, vilkastuttaa aineenvaihduntaa, tehostaa lihasten palautumista, elimistö polttaa tehokkaammin rasvoja, helpottaa lihas- ja niveltulehduksia).

Loppukeskustelu 10 min

Avannon jälkeen kokemusten jakaminen (nuotion ääressä tms.). Juodaan lämmintä teetä/kaakaota/kahvia. Miltä tuntui avantouinti ensi kertalaisille? Entä jo kokeneille; miltä se tuntui juuri tänään? Mitä vaikutuksia huomasit kehossasi, mielessäsi (rentoutuminen, ajatukset pois kiireestä, lihasten palautuminen...)?

6. ryhmäkerta

Ulkona metsäympäristössä. Kokonaiskesto 1h 45 min.

Oman olon muovaaminen 15min

Tavoitteet: Tullaan tietoiseksi omasta olotilasta, osaa tunnistaa kehon tuntemuksia.

Jakaannutaan kahteen ryhmään. Toiset ovat silmät kiinni ja ne kenellä on silmät auki valitsevat parin silmät kiinni olevista. Silmät auki oleva lähtee muokkaamaan paria oman olotilansa mukaan. Sitten hän menee kauemmas ja ottaa samanlaisen asennon ja pysyy asennossa. Silmät kiinni oleva saa avata silmät. Silmät kiinni ollut pari etsii henkilön, joka on samassa asennossa kuin itse. Jaetaan tuntemuksia; miltä tuntui olla muovattavana ja millaisia tuntemuksia siitä tuli ja millaiset tuntemukset muovaajalla oli. Tehdään harjoitus toisinpäin.

Kiitollisuuspuu 10min

Tavoite: Tiedostaa ne asiat, joista olet kiitollinen.

Valitse yksi puu ja asetu seisomaan niin, että näet sen kokonaan. Mieti mistä kaikesta voit olla tällä hetkellä kiitollinen, huomioi myös pienet ja arkiset asiat. Kuvittele, että sijoitat jokaisen kiitollisuuden aiheen puun oksalle. Katsele kiitollisuuspuutasi ja kuulostele millaisia tuntemuksia mielessäsi ja kehossasi herää. Voit halata rakentamaasi kiitollisuuspuuta, jos haluat.

Juurista voimaa 10min

Tavoitteet: Läsnäolo tässä hetkessä, luontoyhteys, rentoutuminen, pysähtyminen.

Jokainen ryhmäläinen ottaa oman paikan luonnosta siltä etäisyydeltä, että kuulee ohjaajan äänen. Ohjaaja lukee seuraavan harjoituksen rauhallisesti

Voimavarakeko 10min

Tavoitteet: Kuormittavien ja voimaa antavien tekijöiden tiedostaminen elämässä, niiden konkreettiseksi tekeminen.

Yksilöharjoitus. Jokainen ottaa oman tilan luonnosta. Tehdään kaksi kasaa lumesta/hiekasta/kävyistä/kivistä; toinen kuvaa kuormittavien tekijöiden määrää elämässä ja toinen voimaa tuovien asioiden määrää. Sitten kekoja katsotaan hetki. Vertaile/suhteuta millaisessa tasapainossa keot ovat. Tee keoista sen kokoiset kuin haluaisit niiden olevan. Mieti mitä voisit elämässäsi muuttaa, että tämä suhde toteutuisi?

Lumikenkäily 10min

Lumikenkäillään takaisin lähtöpaikkaan.

4. ryhmäkerta

Ulkona metsäympäristössä. Kokonaiskesto 1h 15min.

Voimalause 5min

Kirjota/piirrä kuvio maahan. Luo voimalause sinulle tähän hetkeen.

Aurinko-tanssi 15min

Tavoitteet: Hauskuus, verryttely.

Kolmen tai neljän hengen ryhmissä muodostetaan joko kolmio tai "salmiakkikuvio" ihmisistä. Kärjessä seisova ihminen lähtee johdattamaan joukkoa liikkuen/tanssien, muut seuraavat perässä, katseet johtajan selkää päin. "Johtajuus" vaihtuu kääntämällä katse viereiseen liikkujaan, jolloin hänestä tulee johtaja. Tanssin avulla voidaan siirtyä lähtöpaikasta seuraavan harjoituksen alkamispaikkaan.

Mielipaikka 40min

Tavoitteet: Luontoyhteys, voimavarat, läsnäolo.

Harjoitus tehdään itsenäisesti; hiljaisuudessa, puhumatta. Ohjaaja määrittää ja pitää huolta aikataulusta. Ryhmäläisten ei kuulu saada tietää, kuinka kauan mikäkin osio kestää. Ohjaaja ohjeistaa kulkemaan sitä kohti, mikä vetoaa luonnossa ja jäämään paikkaan, joka tuntuu hyvältä.

Havainnoi siellä ympäristön ääniä, omia tuntemuksiasi. Millaisia tunteita, tuntemuksia valitsemasi paikka herättää?

Ohjaaja kutsuu ryhmäläiset pois esim. viheltämällä tai pillin avulla (10 minuutin päästä). Sitten otetaan pari ja esitellään toiselle oma mielipaikka. Toinen tulee mielipaikkaasi ikään kuin vierailulle kotiisi. Kunnioita toisen mielipaikkaa.

Kuormapuu

Vihastuttaako, ärsyttääkö jokin asia elämässäsi? Kuormittaako se sinua? Kuinka voisit päästä tästä asiasta eroon tai muuttaa arkeasi niin, että tämän asian kohdalla kuormitus vähenisi? Voit halutessasi huutaa, hyppiä, heittää lunta, purkaa kuormittavan asian kehostasi tämän Kuormapuun juurella.

Energiapuu

Mistä saat energiaa jaksaa työssäsi, arjessasi? Millä tavalla rentoudut/palaudut/lepäät? Voitko lisätä arkeesi energiaa tuottavia asioita, jotta jaksamisesi lisääntyisi? Voit halutessasi antaa Energiapuulle ison halauksen ja saada näin puulta tarvitsemaasi energiaa.

Kiitollisuuspuu

Mistä asioista olet kiitollinen/ylpeä elämässäsi? Mitkä asiat tekevät sinut iloiseksi/toiveikkaaksi? Halutessasi kiitä Kiitollisuuspuuta haluamistasi asioista; voit tehdä sen ajatusten tasolla, ääneen sanomalla, halaamalla puuta, taputtamalla puuta, tanssimalla, laulamalla yms.

Arvopuu

Mitkä asiat ovat tärkeitä sinulle? Onko sinulla tarpeeksi aikaa näille elämäsi tärkeimmille asioille? Voisitko jotenkin saada lisää aikaa ja arvostusta näihin asioihin arjessasi? Muistuta itseäsi Arvopuun juurella, mitkä asiat elämässäsi ovat oikeasti tärkeitä. Laita nämä asiat sydämeesi ja muista pysähtyä useammin niiden äärelle arjessasi.

Unelmapuu

Mistä unelmoit? Onko sinulla unelmia, joista olet unelmoinut jo kauan, mutta et ole pystynyt toteuttamaan niitä? Mieti, mitkä asiat ovat unelmiesi esteenä. Voisitko tehdä/toimia niin, että saisit yhden tai useamman unelman toteutettua jo ennen tulevaa kesää?

LUONTO VOIMAVARANA -TEEMA

Tiedostamme omia voimavarojamme sekä löydämme keinoja luonnosta arjen kuormittavuuden tasapainottamiseksi ja stressin lieventämiseksi.

5. ryhmäkerta

Aloitus voi olla sisätiloissa, muu toiminta puisto- ja metsäympäristössä. Kokonaiskesto 1h 15 min.

Etätehtävän purku pienryhmissä 15min

Kerrotaan vuorotellen omasta mielipaikasta toisille.

Lumikenkäily 10min

Lumikenkäillään seuraavan harjoituksen toteuttamispaikkaan. Vaihtoehtona kevät-, kesä– ja syksysäähän: Luontokävely.

Voimavarapuu-polku 30min

Tavoitteet: Omien voimavarojen tiedostaminen, voimavarojen hyödyntäminen arjessa.

Yksilöharjoitus. Ohjaaja on aiemmin laittanut puihin kiinni Voimavarapuu-laput, joissa on ohjeistukset harjoituksiin. Jokainen ryhmäläinen menee yhden puun luo. Puussa on kiinni ohjeistus harjoitukseen. Ryhmäläiset kiertävät jokaisen puun luona vuorollaan. Ohjaaja antaa merkin kun vaihdetaan paikkaa.

Pysähdy hetkeksi kullekin voimavarapaikalle ja suuntaa ajatukset paikan teemaan.

Voimapuu

Mistä saat voimia arkeesi? Mikä on kiinnostavinta/innostavinta tekemistä; mistä nautit eniten? Kuinka rytmität arkesi niin, että pystyisit tekemään enemmän voimia tuottavia

Ohjaaja antaa äänimerkin, kun vaihdetaan esittelijää. Ohjaaja kutsuu viheltämällä tai pillin avulla parit takaisin (15min päästä). Tämän jälkeen kerrotaan ajatuksia teemoista, joita nousee esille näistä mielipaikoista (elementtejä, jotka siinä korostuivat; avaruuden tunne, kallio, vesi, puut). Valitaan kolme teemaa ja samaa teemaa kannattavat muodostavat ryhmän. Seuraavaksi kukin ryhmä etsii yhteisen mielipaikan. Jokainen löytää yhteisestä paikasta asian, joka itseä viehättää. Ohjaaja kutsuu äänimerkin avulla ryhmät takaisin (15min). Lopuksi ryhmäläiset kertovat yhteisestä mielipaikastaan muille.

Kiitos-tanssi luonnolle 10min

Tavoitteet: Luonnon kiittäminen, kunnioittaminen.

Sama kuin aloitustanssi, mutta nyt kiitetään tanssien luontoäitiä tästä päivästä ja tämänkertaisesta ryhmäkerrasta. Kolmen tai neljän hengen ryhmissä muodostetaan joko kolmio tai ”salmiakkikuvio” ihmisistä. Kärjessä seisova ihminen lähtee johdattamaan joukkoa liikkuen/tanssien, muut seuraavat perässä, katseet johtajaa päin. ”Johtajuus” vaihtuu kääntämällä katse viereiseen liikkujaan, jolloin hänestä tulee johtaja. Tanssin avulla voidaan siirtyä takaisin ryhmäkerran lähtöpaikkaan.

Voimalause 5 min

Tavoite: Tsemppaus.

Palaa alussa luomasi voimalauseen luo. Lue lause ja paina se sydämeesi.

Varasisäkerta LÄSNÄOLON TAITO -teema

Kokonaiskesto 1h 15min.

Kuulumisten kivi 15min

Istutaan ringissä. Ohjaaja laittaa kiven kiertämään. Jokainen kertoo vuorollaan, millä mielin lähti tänään ryhmään.

Aurinko-tanssi 10min (katso 4. ryhmäkerta)

Luova kirjoittaminen 20min

Tavoitteet: Luontoyhteys, aistit, läsnäolo.

Yksilöharjoitus. Kuvittele luonnosta jokin elementti, mikä haluaisit olla. Kirjoita kuvaus elementistä; minkä värinen olet, mistä materiaalista olet, oletko pieni, iso, vahva vai heiveröinen? Mitä näet ympärilläsi? Miltä maailma näyttää tämän elementin silmin? Millainen olo sinulla on?

Liikeharjoitus 10min

Tavoitteet: Mielikuvat, aistit, kehollisuus.

Ryhmäharjoitus. Kuvittele, että äsken kuvaamasi luontoelementti herää eloon. Miten se käyttäytyy ja liikkuu? Mitä tapahtuu? Lähde liikkumaan tilassa. Voit ottaa kontaktia myös muihin tilassa liikkuviin ”luontoelementteihin”.

Mindfulness 15min

Tavoitteet: rentoutuminen, tietoinen läsnäolo.

Jokainen käy makaamaan patjalle mukavaan asentoon. Ohjaaja laittaa ”rentouttava kehon kuuntelu” -harjoituksen soimaan.

www.mielenterveysseura.fi -> mielenterveys -> harjoitukset -> rentouttava kehon kuuntelu