

Luonto osana mielenterveyskuntoutu- jan hoitopolkua

Kehittämistyö Attendo Martikkalan palvelukodille

Janina Tanninen

Opinnäytetyö

Marraskuu 2019

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Sairaanhoitaja (AMK), hoitotyön tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Tanninen, Janina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2019
	Sivumäärä 31	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Luonto osana mielenterveyskuntoutujan hoitopolkua Kehittämistyö Attendo Martikkalan palvelukodille		
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitaja (AMK), hoitotyön tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Tiia Luotojoki, Riitta Räsänen		
Toimeksiantaja(t) Attendo Martikkala palvelukoti ja tukikodit		
Tiivistelmä <p>Tutkimuksen toimintaympäristönä oli ympärivuorokautista palveluasumista mielenterveyskuntoutujille tarjoava palvelukoti Attendo Martikkala. Toimeksiantaja halusi tutkittavan luonnon käytön eri mahdollisuuksia mielenterveyskuntoutuksessa ja sen vaikutuksia kuntoutujiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia ja selvittää luonnon käytön mahdollisuuksia mielenterveyskuntoutuksessa sekä sen tuottamia hyötyjä ja vaikutuksia mielenterveyskuntoutujiin. Tavoitteena oli tuottaa tietoa luonnon käytön hyvinvointivaikutuksista mielenterveyshoitotyön kuntoutuksessa sekä menetelmistä, joilla luontoa voidaan hyödyntää osana kuntoutusta. Tavoitteena oli myös rohkaista työntekijöitä ottamaan luontomenetelmät osaksi mielenterveysasiakkaan kuntoutumista ja luoda uusi työskentelymenetelmä palvelukodin käyttöön. Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat: Miten luontoa voidaan hyödyntää mielenterveyskuntoutuksessa? Mitä hyötyä ja vaikutuksia luonnon käytöllä on osana mielenterveyskuntoutujan hoitoa?</p> <p>Aineisto kerättiin haastattelemalla palvelukodin asukkaita. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.</p> <p>Tutkimuksen tuloksena saatiin tietoa luontomenetelmistä, joita voidaan hyödyntää osana mielenterveyskuntoutujan hoitopolkua sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista mielenterveyteen. Aineistosta selvisi yksikössä jo aiemmin käytettyjä luontomenetelmiä sekä asukkailla mieluisia tapoja ottaa luonto osaksi kuntoutumista. Tutkimuksesta ilmeni myös, että kuntoutujat kokevat luonnon voimaannuttavana elementtinä. Opinnäytetyön pohjalta Attendo Martikkalan palvelukodin henkilökunta ja asukkaat voivat kehittää luontomenetelmien käyttöä palvelukodin arjessa.</p>		
Avainsanat (asiasanat) mielenterveys, mielenterveyden häiriöt, mielenterveyskuntoutus, luontomenetelmät sekä luonnon hyvinvointivaikutukset		
Muut tiedot (Salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Tanninen, Janina	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2019 Language of publication: Finnish
	Number of pages 31	Permission for web publication: x
Title of publication Nature as a part of mental health rehabilitation A development work for the Attendo Martikkala service home		
Degree programme Degree programme in Nursing		
Supervisor(s) Tiia Luotojoki, Riitta Räsänen		
Assigned by Attendo Martikkala palvelukoti ja tukikodit		
Abstract <p>The operational environment of the study was an iservice home called Attendo Martikkala which offers round-the-clock assisted housing services to mental health rehabilitees. The assignor wanted to examine different ways of using nature in mental health rehabilitation and its effects on such clients. The purpose of the thesis was to study different ways of using nature in mental health rehabilitation and examine its benefits and effects on the clients. The objective was to generate information on the effects of nature on wellbeing in mental health rehabilitation and the methods that can be exploited as a part of rehabilitation. The objective was also to encourage employees to take natural methods as a part of rehabilitation and create a new working method for the service home.</p> <p>The research questions of the thesis were: How can nature be utilized in mental health rehabilitation? What benefits and effects does nature have as part of the clients' care?</p> <p>The material was collected by interviewing the clients of the service home. The data was analysed by using data-driven content analysis.</p> <p>The outcome of the study was information on natural methods that can be utilized as part of a mental health patient's care and on the positive impact of nature on mental health. The material revealed that natural methods had already been used in the unit and the ways in which the clients liked to integrate nature into their rehabilitation. The study also revealed that the clients perceived nature as an empowering element. Based on the thesis, the Martikkala service home can develop the use of natural methods in their operations.</p>		
Keywords/tags (subjects) mental health, mental disorders, mental health rehabilitation, nature methods, the well-being impact of nature		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Mielenterveys ja asiakaslähtöisyys kuntoutuksessa	4
3	Luonnon hyvinvointivaikutukset psyykkeeseen	5
4	Green Care mielenterveyskuntoutuksessa	10
4.1	Luontohoiva & luontovoima.....	11
4.2	Green Care -toiminnan peruselementit ja -edellytykset.....	12
4.3	Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät	13
5	Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	15
6	Toteutus.....	15
6.1	Toimintaympäristö	15
6.2	Aineiston ja sen keruu	16
6.3	Aineiston analyysi.....	17
7	Tulokset	18
8	Pohdinta.....	21
8.1	Luotettavuus ja eettisyys.....	21
8.2	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	23
	Lähteet	25
	Liitteet.....	28
	Liite 1. Teemahaastattelurunko.....	28
	Liite 2. Aineiston redusointi eli pelkistäminen	28
	Liite 3. Alaluokat	29
	Liite 4. Yläluokat.....	30
	Liite 5. Esimerkkejä luontomenetelmistä ja -harjoitteista	30

Kuviot

Kuvio 1 Luontohoiva ja luontovoima. (Green Care Finland n.d.)	12
Kuvio 2 Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit. (Green Care Finland n.d)	13
Kuvio 3 Aineiston pääluokat	18

1 Johdanto

Suomessa on monia sosiaali- ja terveystalvaeluita, jotka kättyvät luontoavusteisia menetelmiä. Luonto- ja eläinavusteisuus tuovat toiminnallisuuden ja osallisuuden kokemuksia lääkinällisen kuntoutuksen rinnalla. (Yli-Viikari 2015). Luontoavusteiset menetelmät sopivat erityisesti tilanteisiin, joissa kommunikaatio ja vuorovaikutus ovat haasteellista tai lääketieteellisen hoidon ja ammatillisen keskustelun rinnalle halutaan saada toiminnallisuuteen ja yhteisöllisyyteen perustuvia keinoja. Toimintamallit ovat voimavarakeskeisiä, jotka mahdollistavat kuntoutusympäristöt, joissa ihminen voi tulla esiin omana yksilönään. (Vaikuttavuus n.d.). Luontolähtöisillä menetelmillä nähdään olevan selkeä rooli osana mielenterveyden tukijärjestelmiä. (Luonto sote-palveluissa n.d.)

Työn toimeksiantaja on Attendo Martikkala, joka kattaa mielenterveyskuntoutujille ympärivuorokautista tehostettua asumispalvelua tarjoavan palvelukodin sekä 12h asumispalvelua tarjoavan Tukikodin. Heidän tavoitteenansa on kuntouttaa asukkaita itsenäisempään asumiseen ja arkeen. (Attendo Martikkala palvelukoti ja tukikodit n.d.). Toimeksiantaja haluaa minun tutkivan luonnon käytön eri mahdollisuuksia mielenterveyskuntoutuksessa ja sen vaikutuksia kuntoutujiin. Tutkimuksessani haastattelen palvelukodin asukkaita heidän arjestaan, aiemmista luontokokemuksista, luonnon merkityksestä sekä mieluisista tavoista ottaa luonto osaksi kuntoutumista.

Työn tarkoituksena on tutkia ja selvittää luonnon käytön mahdollisuuksia mielenterveyskuntoutuksessa sekä sen tuottamia hyötyjä ja vaikutuksia mielenterveyskuntoutujiin. Tavoitteena on tuottaa tietoa luonnon käytön vaikutuksista ja hyödyistä mielenterveyshoitotyön kuntoutuksessa sekä menetelmistä, joilla luontoa voidaan hyödyntää osana kuntoutusta. Tavoitteena on myös rohkaista työntekijöitä ottamaan luontomenetelmät osaksi mielenterveysasiakkaan kuntoutumista. Työ tuo mahdollisesti uuden työmenetelmän asumispalveluyksikön käyttöön.

2 Mielen terveys ja asiakaslähtöisyys kuntoutuksessa

Ihmisen elämään kuuluvat mielen hyvinvoinnin lisäksi myös vastoinkäymiset, joihin liittyy surua, pelkoa, ahdistuneisuutta ja mahdollisesti nukkumisvaikeuksia. Nämä esiintyvät kuitenkin vain ajoittaisesti ihmisten arjessa. Mielen terveyden häiriöistä on kyse silloin, kun ihmisen mieliala, tunteet, ajatukset tai käytös haittaavat toimintakykyä, ihmissuhteita tai aiheuttavat kärsimystä. Normaalisti ihmisen mieli reagoi rakentavalla tavalla ongelmiin ja henkilö kykenee toimimaan oireista huolimatta. On kyse häiriöstä tai sairaudesta, kun oireet ovat pitkäkestoisia ja rajoittavat elämää huomattavasti. Psykkisistä sairauksista parantumiseen tarvitaan tukea tai ongelmien ratkaisemiseen sopivia hoitokeinoja. (Huttunen 2017.). Psykkisiä sairauksia hoidetaan lääkkeillä, jotka lievittävät sairastavien sietämättömiä tunnetiloja, esimerkiksi parantamalla ihmisen toimintakykyä ja usein kykyä hyötyä psykoterapiasta lievittämällä ahdistuneisuutta ja pelkoa. (Huttunen 2017). Useiden potilaiden kohdalla saavutetaan paras hyöty yhdistämällä lääkehoito psykoterapiaan (Huttunen 2018).

Mielen terveyden palveluiden kysyntä on kasvanut Suomessa ja mielen terveyden ongelmat ovatkin suurimpia syitä sairauspoissaoloihin sekä eläköitymiseen. Sairauspoissaoloista neljännes johtuu mielen terveyden häiriöistä, joten niiden hoitoon ja ennaltaehkäisyyn tulisi kiinnittää aiempaa enemmän huomiota. Merkittävin psykiatrinen työ- ja toimintakyvyttömyyden aiheuttaja on masennus, joka WHO:n arvion mukaan tulee nousemaan merkittävimmäksi yksittäiseksi terveyshaasteeksi vuoteen 2020 mennessä. (Laitila 2010, 1.)

Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa mielen terveystyön valtakunnallisesta suunnittelusta, ohjauksesta ja valvonnasta. Mielen terveystyön tavoitteena on vahvistaa mielen terveyttä ja vähentää mielen terveyteen kohdistuvia uhkia. Mielen terveystyöhön kuuluvat mielen terveyttä edistävä työ ja mielen terveyden häiriöiden ehkäisy sekä mielen terveyspalvelut. Mielen terveystyöstä säädetään terveydenhuolto- ja mielen terveyslaissa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos tutkii ja kehittää mielen terveystyötä. Sosiaali- ja terveysalan lupa- ja valvontavirasto ja aluehallintavirastot valvovat mielen terveyspalveluita. (Mielen terveyspalvelut n.d.). Mielen terveystyön tavoitteena on yksilön toimintakyvyn, hyvinvoinnin ja työllisyyden edistäminen. Se on

myös yhteiskunnallinen järjestelmä, jonka tavoitteena on vaikuttaa koko väestön toiminta- ja työkykyyn sekä sosiaaliseen selviytymiseen. Kuntoutus on suunnitelmallista ja monialaista toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa toteuttamaan elämänprojektejaan ja ylläpitämään elämänhallintaansa tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen selviytymiseen ja integraatioon ovat sairauden, vamman tai muiden syiden vuoksi uhattuina tai heikentyneet. (Mitä kuntoutus on 2016)

Asiakslähtöisyys on yksi merkittävimmistä kärkihankkeista uudistettaessa meneillään olevia sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaprosesseja. Asiakslähtöisessä toimintatavassa ammattilaiselta edellytetään uudenlaista ajattelua ja roolin muuttamista ammattihenkilöksi, joka jakaa päätöksentekoa ja käy avointa dialogia asiakkaan kanssa. Osallisuus on keskeinen käsite asiakslähtöisyydessä. Kun asiakkaan kokemuksiinsa, arvojaan, valintojaan ja tarpeitaan kunnioitetaan, osallisuus toteutuu asiakkaan kohtaamisessa. (Pölkki 2016). Asiakslähtöisyyteen kuuluu asiakkaan kohtaaminen kokonaisvaltaisesti. Hyvä palvelujärjestelmä muodostuu juurikin hyvästä asiakkaan kohtaamisesta. (Raitakari, Juhila, Günther, Kulmala & Saario 2012, 74-75). Laitila kirjoittaa Trumanin ja Rainen (2002) mukaan osallisuuden voivan vaikuttaa positiivisesti asiakkaan hallinnantunteeseen ja itsetuntoon sekä osallisuuskokemuksen voivan tukea yhteiskuntaan integroitumista ja vähentää stigmatisoitumista. (Laitila 2010, 3.). Hoidossa tulisi käyttää sellaisia menetelmiä, joilla asiakkaiden osallisuus saataisiin esiin ja lisääntymään. (Laitila 2010, 4-5). Luonnon ollessa hoitomuotona asiakkaat saavat itse vaikuttaa ja päättää mitä he haluavat tehdä luonnossa ja minkä kokevat itselleen mielekkääksi tekemiseksi siellä.

3 Luonnon hyvinvointivaikutukset psyykkeeseen

Ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin vaikuttaa ihmisen suhde ympäristöön. Ympäristöpsykologiassa tutkitaan ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutussuhdetta. Tämän mukaan ihminen on yhteisöllinen ja toiminnallinen olento, joka kasvaa ja kehittyy kokemustensa pohjalta. Ympäristö vaikuttaa siihen, mitkä ominaispiirteet yksilössä vahvistuvat ja mitkä heikkenevät. Ekopsykologiassa ihminen nähdään osana

luontoa ja psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat muutokset luontosuhteessa. (Luonto kuntoutusympäristönä n.d.)

Ympäristöpsykologiassa selvitetään luontoympäristöjen psyykkisiä ja fyysisiä hyvinvointivaikutuksia elpymisellä eli tarkkaavuuden elpymisellä ja stressistä elpymisellä. Tarkkaavuuden elpymistä luonnossa ennustavat lumoutuminen, arjesta irtautuminen, johdonmukaisuuden kokemus ja sopivuus itselle. Lumoutuminen on kiinnittymistä ympäristön kiinnostavaan kohteeseen, arjesta irtautuminen taas arjen kiireistä ja vaatimuksista poispääsyä. Johdonmukaisuuden kokemuksessa maiseman tai paikan on oltava sellainen, että siihen voi mennä ja sen voi kokea ympäröivän itseään. Sopivuus itselle on tunnetta ympäristöön kuulumisesta. Stressistä elpymisen teorias-
sa luontoelementit ja -ympäristö tuottavat ihmisessä stressaavan tilanteen jälkeen nopeita fysiologiasia ja emotionaalisia muutoksia, kuten positiivisten tunteiden lisääntymistä ja negatiivisten tunteiden vähenemistä. Elpymisen lisäksi hyvinvointivaikutuksia voidaan selvittää näkemyksillä; keskiössä on fyysisen ympäristön vaikutus laajemmin minäkokemukseen, kuten itsensä hyväksymisen kokemukseen. (Salonen, Kirves & Korpela 2016)

Tutkimukset tuovat esille kolmea erilaista luontokokemisen ryhmää: elpyjät, tervehtyjät sekä ristiriitaiset. Elvyttävyyks tulee ilmi siten, että vaikutuksiin liittyy tuntemuksia rauhoittumisesta, rentoutumisesta, virkistymisestä, myönteisen olon vahvistumisesta ja ajatusten selkiintymisestä. Tervehtymisen kuvauksessa luontoympäristö tuottaa kokijalleen tuntemuksen terveydestä, kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, paranemisesta tai psyykkisen tarpeen tai ongelman helpottumisesta osana luontoa. Elpyjien ja tervehtyjien luontokokemuksissa on läsnä olemista, moniaistisuutta, itsensä hyväksymistä sekä turvallisuuden tunteita. Ristiriitaisiin luontokokemuksiin liittyy elpymisen lisäksi kielteisiä tunteita, jotka ovat paikkaan tai tilanteeseen liittyviä pelkoja tai esimerkiksi ahdistuneisuutta. Tutkimuksissa on näyttöä luontokokemuksen emotionaalisuudesta sekä sen kytkeytymisestä oman minuuden ja sen hyväksyttävyyden kokemuksiin. Henkilökohtaisen luontoyhteyden kokemisen on havaittu olevan myötävaikuttavana tekijänä elämäntyytyväisyyden, elämän mielekkyyden, itsensä arvostamisen, elämän tarkoituksen ja subjektiivisen hyvinvoinnin saavuttamiselle. (Salonen ym. 2016)

Ulrich (1984) mukaan ihminen on evolutiivisesti sopeutunut luontoympäristöön, joten luonnon katseleminen vähentää stressiä automaattisesti ja tunnepohjaisesti. Kaplanin (1989) teorian mukaan miellyttävä ympäristö mahdollistaa tarkkaavaisuuden elpymistä. Luonnossa oleminen kohentaa mielialaa, miellyttää ollessa henkisesti väsynyt, auttaa tarkkaavaisuutta palautumaan, edistää suoriutumista keskittymistä vaativista tehtävistä, alentaa verenpainetta, sydämen sykettä, lihasjännitystä sekä stressihormonin tasoa. Jo lyhytaikaisella olemisella on myönteisiä vaikutuksia psykologiseen hyvinvointiin. Helsingissä 2011-2012 tehdyssä tutkimuksessa tavoitteena oli lisätä tietoa eri tyyppisten viheralueiden hyvinvointivaikutuksista. Tutkimuksessa koehenkilöt kokivat metsän ja puiston tuoman eloisuuden tunteen jo 15 minuutin oleskelun jälkeen. (Ojala 2015) Ihminen ei ole välttämättä vielä lajina sopeutunut kaupunkimaiseen ympäristöön, eikä sitä kohtaan ole ennättänyt kehittyä biologisesti virittäytyneitä reagointimallia, joka luontoympäristössä tuottaa elvyttäviä kokemuksia. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2019)

Luontoelementit kuuluvat niin tiiviisti ihmisen kokemusmaailmaan, että välillä on ollut vaikea erotella niiden hyvinvointivaikutuksia. Kaupungeissa luontoelementtien määrä on vähäistä. ”Britanniassa seurattiin 18 vuoden ajan ihmisiä, jotka olivat muuttaneet vehreiden luonnonalueiden ja kaupunkimaisten alueiden välillä. Vihreällä alueella asuvat olivat tyytyväisempiä ja toivat esiin vähemmän masennukseen liittyviä oireita, kuin rakennetussa ympäristössä asuvat. Hollantilaisessa tutkimuksessa todettiin viheralueiden lähellä asuvien ihmisten terveydentila paremmaksi kuin niiden tiukempaan rakennetuilla alueilla. Yhteys oli voimakkainta ikäihmisten, kotiäitien sekä alhaisemman tulotason ja sosioekonomisen ryhmän omaavien henkilöiden keskuudessa”. (Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset n.d.)

Helsingissä ja Tampereella tehdyissä tutkimuksissa ilmeni luontoalueiden käytön parantavan mielialaa sekä lisäävän myönteisiä ja vähentävän kielteisiä tuntemuksia. Tilastollisesti merkittävä vaikutus saatiin, kun lähiviheralueita käytettiin kahdesta kolmeen kertaan viikossa vähintään tai kun maaseudun luontokohteilla vierailtiin kahdesta kolmeen kertaan kuukaudessa. Kaupunkien ulkopuolinen luonto kohensi mielialaa enemmän. Myös Ruotsissa ja Tanskassa on saatu samankaltaisia tutkimustuloksia. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018). Kaupungin ulkopuolisten luon-

toalueiden käyttö vähensi negatiivisia tuntemuksia, mutta kaupungin viheralueiden käytöstä ei vastaavia vaikutuksia löydetty. Lisäksi viheralueita tulisi käyttää melko runsaasti, ennen kuin negatiiviset tuntemukset vähenevät. (Tyrväinen ym. 2019). Ulkoilun lisääminen vahvistaa elpymiskokemuksia ja emotionaalista hyvinvointia (Tyrväinen ym. 2018).

Useissa tutkimuksissa raportoitiin olevan positiivinen yhteys viheralueiden määrän ja aikuisten mielenterveyden välillä. Luontokontaktin mahdollisuus kaupungeissa eri maissa kytkeytyvät vahvasti sosioekonomiseen asemaan, etniseen taustaan, ikään, kaupunkisuunnittelun ratkaisuihin, luonnon kulttuuriseen käyttöön, jotka ovat yhteydessä terveyteen. (Tyrväinen ym. 2018)

Tutkimusnäyttöä luonnossa liikkumisen ja oleskelun hyödyllisistä psykologisista ja fysiologisista vaikutuksista terveillä henkilöillä on melko paljon, mutta tietoa hyödyistä sairauksien hoidossa on melko vähän. Näyttö metsäympäristön vaikuttavuudesta sairauksien hoidossa on heikkoa tai erittäin heikkoa. Satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia on tehty vähän ja harvassa on pystytty mittaamaan potilaille merkityksellisiä lopputuloksia. On otettava huomioon, että tutkimuksissa potilasryhmät ja interventiot ovat olleet erilaisia. Kaikissa löydettyissä tutkimuksissa oli kuitenkin viitteitä metsäympäristön edullisuudesta muun muassa psyykkisten sairauksien hoidossa. (Tyrväinen ym. 2018)

Elämäntavoissamme on nykyisessä elinympäristössämme paljon kuormittavia asioita, jotka aiheuttavat helposti stressiä. Jos palautuminen ja lepo jäävät liian vähäiseksi, on stressistä haittaa terveydelle. Pitkäkestoinen stressi aiheuttaa psyykkisiä haasteita. ”WHO:n arvion mukaan fyysisen ja henkisen kuormituksen aiheuttama stressi yhdessä liian vähäisen fyysisen aktiivisuuden kanssa ovat kaksi keskeisintä ennenaikaisiin kuolemiin johtavaa tekijää länsimaissa.” (Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset n.d.)

Luontoympäristöt auttavat palautumaan arjen rasituksesta ja toimivat vastapainona sille. ”Tutkimuksessa verrattiin erilaisten ympäristöjen palauttavaa vaikutusta. Luonnonympäristössä elimistön valmiustila laski kuormitusta edeltäneelle tasolle muuta-

massa minuutissa. Katuympäristössä tai jalankulkuväylillä liikkuneiden henkilöiden verenpaine pysyi kokeen ajan korkeammalla tasolla. Tampereen yliopiston Psykologian laitoksen tutkimuksessa todettiin elpymiskokemusten olleen voimakkaimpia niissä mielipaikoissa, jotka sijaitsivat rannoilla, virkistysalueilla tai kaupunkimetsissä. Rakennetun kaupunkiympäristössä ja puistoissa sijaitsevilla mielipaikoissa kokemukset olivat lievempiä.” (Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset n.d.)

Tutkimusten mukaan mielipaikassaan ihminen pystyy säätelemään oloaan terveyttä edistävään suuntaan ja usein mielipaikaksi valikoituu luonto. Ihmisillä, jotka kokevat luonnon mieluisana paikkana, kokevat mielialan kohenevan ja myönteisen mielialojen vahvistuvan. Luonnossa voi rentoutua, rauhoittua, virkistyä, saada erilaisia elämyksiä sekä nauttia hiljaisuudesta. (Ympäristö vaikuttaa mieleen n.d.). Luonto lähelle ja terveydeksi -ohjelma 2015-2025 vuosille on kohdistettu luonnon terveyskäytölle, jossa suositellaan muun muassa käyttämään luontoa työuupuneiden, pitkäaikaistyöttömien, mielenterveyspotilaiden ja päihdekuntoutujien kuntoutuksessa. Mielenterveyden kuntoutuksessa luontoa käytetään ahdistuksen, levottomuuden ja masennuksen lievittämisessä sekä tunteiden tunnistamisessa sekä sanoittamisessa. (Luonto hoivaa mieltä ja kehoa n.d.)

Tutkimuksessa on todettu masennuspotilaiden sitoutumisen kuntoiluun olevan parempaa ulkona, kuin sisätiloissa. Kausimasennusta sairastavia auttoivat eniten ulkoilu aamuisin ja luonnon valosta nauttiminen. Psykiatrisen hoidon osana puutarhaterapian kautta on saavutettu ahdistuneisuuden, stressin ja masennusoireiden vähenemistä. Toisessa tutkimuksessa kukkien hoitaminen oli yhteydessä skitsofreniapotilaiden vuorovaikutustaitoihin sekä ruokahaluun. Esille tulivat puutarhatoiminnan aistielämykset eli tuoksut, värit ja maaperän tunnustelu, jotka olivat tärkeä osatekijä potilaiden aktivoitumisessa. Luontolähtöisillä menetelmillä nähdään olevan selkeä rooli osana mielenterveyden tukijärjestelmiä. (Luonto sote-palveluissa n.d.). On myös tutkittu, että kasvien hoito voi edistää tyytyväisyyttä elämää kohtaan. Lisäksi puutarhahoidolla sekä puutarhan hoitoon liittyvissä ammateissa on erityisesti mitattu olevan positiivisia vaikutuksia elämäntyytyväisyyteen ja mielialaan. (Pálsdóttir, A. 2014)

Liikunta saattaa kääntää huomion pois negatiivisista asioista ja ryhmäliikunnan avulla saa sosiaalista tukea. Tehtyjen tutkimusten mukaan mitä raskaampaa ja useammin toistuvaa liikunta on, sitä enemmän se vähentää depressio-oireita. Myös iäkkäillä ja toimintakyvyltään heikentyneillä depressiopotilailla liikunta lievittää depressiivisiä oireita. Yleisiä suosituksia vähäisemmällä liikuntamäärillä on saatu vähän liikkuneiden iäkkäiden psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseksi edullisia vaikutuksia. (Liikunta 2016). Osa luonnon hyvinvointivaikutuksista toteutuu liikunnan ja siihen liittyvän sosiaalisen kanssakäymisen myötä. Luontoliikunnalle on paljon mahdollisuuksia ja mitä lähempänä viherympäristöt ovat, sitä enemmän ne ylläpitävät arkiliikuntaa. Luontoliikuntaa voi olla esimerkiksi puutarhanhoito, luonnonantimien kerääminen tai metsänhoitotyöt. (Aktiivinen elämäntapa n.d.)

4 Green Care mielenterveyskuntoutuksessa

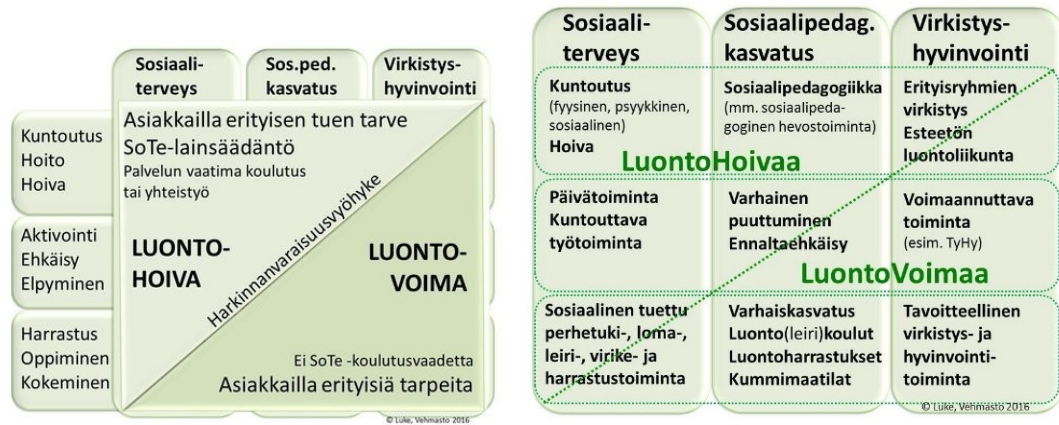
Green Care -toiminta on luontoon tukeutuvien menetelmien suunnitelmallista käyttöä. Toiminta on vastuullista ja ammatillista (Mitä Green Care on n.d.). Luontolähtöisiä menetelmiä voidaan käyttää metsän, puutarhan ja maatilan lisäksi myös kaupungeissa tai sisätiloissa (Mitä Green Care on? n.d.). Toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. (Mitä Green Care on n.d.). Toisissa menetelmissä korostuvat luontoympäristön moniaistinen ja omaehtoinen kokeminen ja toisissa luontoon liittyvä toiminnallisuus tai yhteisöllisyys. Useissa menetelmissä nämä kaikki elementit voivat olla läsnä yhtäaikaaisesti. (Mitä Green Care on? n.d.). Luontoavusteisuus soveltuu asiakkaille, joille haetaan keskustelun rinnalle toiminnallisuutta tai yhteisöllisiä kokemuksia sekä asiakkaille, joiden kuntoutumisessa on motivaation puutetta tai tarvetta löytää uusia ajattelu- ja toimintatapoja. Luontoympäristössä uuden oppiminen ja taitojen harjoittelu on mahdollista monentasoisten tehtävien ansiosta. Käytännön kokemusten kautta syntyy keskustelua, joiden merkitystä voidaan käydä yhteisesti läpi. Luontoavusteiset menetelmät soveltuvat myös kuntoutusprosessiin, jossa asiakkaan kanssa haetaan toimivaa vuorovaikutussuhdetta ja tarvitaan asiakkaan ja työntekijän välistä luottamusta vahvistavia kokemuksia sekä vaiheisiin, jossa harjoitellaan fyysisiä sekä psykososiaalisia taitoja. Luonnon ja eläinten parissa tehtävät toiminnot voivat helpottaa

sekä nopeuttaa ongelma-alueiden kartoittamista. Tekemisen kautta uskaltautuu epävarmuuden äärelle, josta omakohtaisen kasvun mahdollisuudet voivat avautua. Työ on myös kustannustehokasta, kun ongelmatilanteisiin puututaan ajoissa. (Green Care n.d.)

Tutkimustieto luonnon terveys- ja hyvinvointihyödyistä on vahvistunut viime vuosina (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018). Tutkimusnäyttö Green Care toiminnasta on vahvistumassa käytännössä saatujen hyvien kokemusten pohjalta (Yli-Viikari 2015). Tutkimuksista on ilmennyt muun muassa skitsofreniapotilaiden parempi sitoutuminen ryhmätyöskentelyyn ja sosiaalisten taitojen kehittyminen eläinavusteisen terapian myötä (Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care n.d.). Tutkimusnäyttöä tarvitaan, jotta saadaan kokonaiskäsitys luonnonelementtien merkityksestä kansanterveyden näkökulmasta sekä osana sosiaali- ja terveyspalveluiden toteutusta (Vaikuttavuus n.d.)

4.1 Luontohoiva & luontovoima

Green Care toiminta voidaan jakaa luontohoivaan sekä luontovoimaan. *Luontohoivala* tarkoitetaan julkisen sektorin palveluissa hyödyntämää luontoläheisyyttä. Tällöin palvelujen tuottajalta vaaditaan sosiaali- ja terveysalan koulutusta tai tiivistä yhteistyötä koulutettujen toimijoiden kanssa. (Mitä Green Care on? n.d). Luontohoivan palveluiden käyttäjillä on uhka syrjäytyä ja tarve hoivalle sekä kuntoutukselle (Mitä Green Care on? n.d). Hoivalaitoksissa ja tuetun asumisen yksiköissä käytetään luonto- ja eläinavusteisia menetelmiä. Tavoitteena on asukkaiden elämänlaadun parantaminen ja omatoimisuuden lisääminen. (Luontohoiva & Luontovoima n.d.)



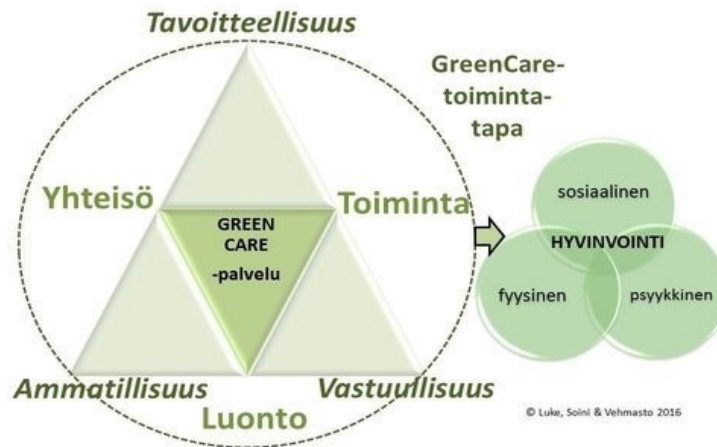
Kuvio 1 Luontohoiva ja luontovoima. (Green Care Finland n.d.)

Luontovoimalla tarkoitetaan tavoitteellisia luontolähtöisiä hyvinvointipalveluita.

Luontovoimaa voidaan käyttää harrastus-, kasvatus ja opetuspalveluissa ja niitä voidaan tarjota ilman sosiaali- ja terveysalan koulutusvaatimusta. (Mitä Green Care on? n.d.). Näillä luontoelämyksiin pohjautuvilla palveluilla voidaan tukea työssäkäyvien jaksamista, suojata mielenterveyden ongelmilta sekä auttaa ikäihmisten toimintakyvyn ylläpitämisessä. (Luontohoiva & Luontovoima n.d.)

4.2 Green Care -toiminnan peruselementit ja -edellytykset

Green Caren peruselementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Näistä syntyvät toiminnan hyvinvointivaikutukset. *Luonto* on toiminnan kohde, tapahtumapaikka tai väline ja sitä käytetään edistämään, nopeuttamaan tai vahvistamaan asetettuja tavoitteita. Luontokohteen eri vaihtoehtoja voi olla erämaaluonto, hoidettu metsä, puisto, puutarha tai maatila kotieläimiseen. Green Care -toiminnan yksi keskeinen luontoelementti ovat eläimet. *Toiminnan* avulla saadaan mahdollisuuksia kokemuksille ja oppimiselle. Toiminta ja tekeminen tuottavat mielihyvää ja aktivoivat. Toiminta voi muodostua esimerkiksi maiseman tai eläinten havainnoinnista. Kolmas elementti on *yhteisö*, joka mahdollistaa osallisuuden. Sitä voi kokea vuorovaikutuksessa ihmisten, eläinten, luonnon tai paikan kanssa. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care n.d.)



Kuvio 2 Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit. (Green Care Finland n.d)

Toiminnan perusedellytyksiä ovat tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Toiminnan tavoitteet määräytyvät yksilöllisesti palvelu- ja asiakastyypin sekä tarpeen mukaisesti. Ammatillisuus ja osaaminen ovat tärkeää palveluita tuottaessa. Terapiaa voi antaa asianmukaisen koulutuksen saanut henkilö. Green Care -palveluita voidaan toteuttaa niin, että toisella palvelun tuottajalla on hoitoalan koulutus ja toisella osaamista eläinten käsittelyyn. Tärkeitä taitoja ovat asiakaskohtaamiseen ja asiakastilanteen hallintaan tarvittavat taidot. Palveluntuottaja on vastuussa tekojen vaikutuksista ympäristöön, ihmisiin sekä eläimiin. Luontohoivan palveluita koskevat myös lait ja säädökset. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care n.d)

4.3 Luonto- ja eläinavusteiset menetelmät

Terapeuttisessa puutarhatoiminnassa käytetään puutarha-aktiviteetteja kuntoutumistavoitteiden saavuttamiseksi. Puutarhaterapia parantaa kuntoutujien sosiaalisia suhteita, itsetuntoa sekä kuntoutumista itsenäisempään elämään. Puutarhaprojektien avulla voidaan saavuttaa itsereflektiota, rentoutumista sekä osallisuutta normaaliin työntekoon. Ruotsissa työuupuneita kuntoutetaan puutarhatoiminnan avulla, jossa hoitoon osallistuu moniammatillinen tiimi. Terapeuttisella puutarhatoiminnalla on pitkät perinteet Suomessakin psykiatrisessa hoidossa. Erityisesti masentuneiden kohdalla on saatu hyviä tuloksia. Psykiatrisessa hoidossa ollessaan potilaat kokivat

puutarhatoiminnan olleen tärkeä osa heidän hoitoaan ja edistäneen toimintakykyä. Sosiaalisen puutarhatoiminnan avulla ylläpidetään ihmisen sosiaalisia, kognitiivisia, fysiologisia tai psyykkisiä kykyjä tai vahvistetaan yleistä terveyttä sekä hyvinvointia. Kuntouttava työtoiminta on yksi esimerkki toiminnasta. (Puutarhan käyttö n.d.)

Mielenterveyskuntoutuksessa maatalan arkiset rutiinit ja luontoympäristön rauhoittava vaikutus ovat keskeistä. Maatalan töitä tehdessään kuntoutuja saa huomion pois sairaudestaan ja työt antavat päivälle tarkoituksen. Työnsä tulokset nähdessään ja onnistumisen kokemuksia saadessaan myös itseluottamus ja elämänhallinnan tunne vahvistuu. Maatalan työt opettavat vastuullisuutta ja edistävät oma-aloitteisuutta. (Maatalan käyttö n.d.)

Eläinavusteisessa toiminnassa eläin muovaa kuntoutustilannetta. Eläin viestii keholleen ja reagoi kuntoutujan kehonkieleen. Eläimen avulla kuntoutuja voi harjoitella vuorovaikutusta ilman ihmisiin kohdistuvaa jännitystä. Mielenterveyskuntoutujat voivat ottaa vastuuta eläimen hoidosta, joka on heille merkittävä ja voimaannuttava kokemus. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care n.d.)

Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa keskitytään ennaltaehkäisevään toimintaan ja sosiaalisen kuntoutuksen tarpeisiin. Talliyhteisö tarjoaa mahdollisuuden osallisuuden ja onnistumisten kokemuksiin. Suomessa eniten käytetty eläinavusteinen terapian muoto on ratsastusterapia. Hevosen kanssa tehtävien harjoitteiden kautta on mahdollista kehittää motorisia, toiminnallisia ja psyykkisiä taitoja. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care n.d.)

Eläinavusteisessa toiminnassa on mahdollista käyttää myös koti- ja lemmikkieläimiä, kuten kissaa ja koira. Niiden kanssa vierailut ovat mahdollisia myös yksiköissä. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care n.d.). Suomessa on monia sosiaali- ja terveyspalveluita, jotka käyttävät luontoavusteisia ratkaisuja. Luonto- ja eläinavusteisuus tuovat toiminnallisuuden ja osallisuuden kokemuksia lääkinnällisen kuntoutuksen rinnalla. Green Care toiminnan merkitys korostuu etenkin siellä, missä asiakas pyrkii opettelemaan ja omaksuma uudenlaisia elämäntaitoja. (Yli-Viikari 2015.)

Luonnon rauha mahdollistaa kuuntelemaan omia tuntemuksiaan. Sen rauhoittava vaikutus mahdollistaa luottamuksellisen asiakassuhteen solmimisen ja kuntoutusprosessin alkuun saattamisen. Fyysisten ja sosiaalisten taitojen harjoittelu saattaa olla mielekkäämpää luontoympäristössä. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care n.d.)

5 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Työn tarkoituksena on tutkia ja selvittää luonnon käytön mahdollisuuksia mielenterveyskuntoutuksessa sekä sen tuottamia hyötyjä ja vaikutuksia mielenterveyskuntoutujiin. Tavoitteena on tuottaa tietoa luonnon käytön hyvinvointivaikutuksista mielenterveyshoitotyön kuntoutuksessa sekä menetelmistä, joilla luontoa voidaan hyödyntää osana kuntoutusta. Tavoitteena on myös rohkaista työntekijöitä ottamaan luontomenetelmät osaksi mielenterveysasiakkaan kuntoutumista. Työ tuo mahdollisesti uuden työskentelymenetelmän palvelukodin käyttöön.

Työn tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Miten luontoa voidaan hyödyntää mielenterveyskuntoutuksessa?
2. Mitä hyötyä ja minkälaisia vaikutuksia luonnon käytöllä on osana mielenterveyskuntoutujan hoitoa?

6 Toteutus

6.1 Toimintaympäristö

Työn toimintaympäristö on Attendo Martikkala, joka kattaa ympärivuorokautista tehostettua asumispalvelua tarjoavan palvelukodin sekä 12h asumispalvelua tarjoavan Tukikodin. Attendo Martikkala on valmistunut vuonna 2018 ja sijaitsee Pa-

lokassa Jyväskylässä. (Attendo Martikkala palvelukoti ja tukikodit n.d.). Asukaspaikkoja palvelukodissa on 16. Yksikössä työskentelee sairaanhoitajia, lähihoitajia sekä kotiavustajia. Työ on kolmivuorotyötä. (Huovila 2019)

Palvelukodin toimintaa kuvaa aktiivinen ja osallistava arki. Tavoitteena on turvallisen arjen, ohjauksen ja tuen kautta auttaa ihmisiä auttamaan itse itseään ja tukea kuntoutumista mahdollisimman itsenäiseen elämään. Yksikössä panostetaan mahdollisimman voimauttavaan ja kuntoutumista tukevaan viikko-ohjelmaan. Kannustamisen ja osallistamisen avulla he pyrkivät löytämään jokaiselle asukkaalle yksilöllisen ratkaisun kohti itsenäisempää elämää. Yksikössä valmistetaan itse ruokaa, johon asukkaat saavat osallistua. Ruoan valmistus ja tarjoilu on osa kuntouttavaa toimintaa. (Attendo Martikkala palvelukoti ja tukikodit n.d.)

Toimeksiantaja haluaa minun tutkivan luonnon käytön eri mahdollisuuksia mielenterveyskuntoutuksessa ja sen vaikutuksia kuntoutujiin. Tutkimuksessani haastattelen palvelukodin mielenterveyskuntoutujia siitä, minkälaisia kokemuksia ja tunteita heillä on luonnon vaikutuksesta arjessa selviytymiseen, miten luonto auttaa arjessa pärjäämiseen ja mitkä olisivat heille mieluisia tapoja ottaa luonto osaksi kuntoutumista.

6.2 Aineiston ja sen keruu

Käytin aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelua. Haastattelin 28.8.2019 palvelukodin asukkaita heidän arjestaan, aiemmasta luonnossa tapahtuneesta toiminnasta ja sen vaikutuksesta arkeen sekä tavoista, joilla luonnon voisi ottaa osaksi heidän kuntoutumistaan Martikkalan palvelukodissa. Haastattelut toteutuivat palvelukoti Martikkalan tiloissa ja haastatteluympäristönä oli asukkaiden oma huone, terassi tai muu rauhallinen tila. Haastattelin kuutta asukasta. He vastasivat innokkaina kysymyksiin ja keskustelivat aiheista. Haastattelu eteni pohjautuen haastattelukysymyksiin, mutta vapaasti keskustellen.

Haastattelukysymyksiä olivat: 1. Mitä arkeesi sisältyy? 2. Minkälaista luonnossa liikumista olet toteuttanut aikaisemmin? 3. Miten luonnossa tapahtuva toiminta vai-

kuttaa arkeesi? Koetko sen tärkeänä? 4. Oletteko täältä käyneet yhdessä luonnossa liikkumassa ja mitä olette siellä tehneet? 5. Mikä olisi mielenkiintoista tekemistä luonnossa ja miten haluaisit täällä otettavan luonnon osaksi kuntoutumista?

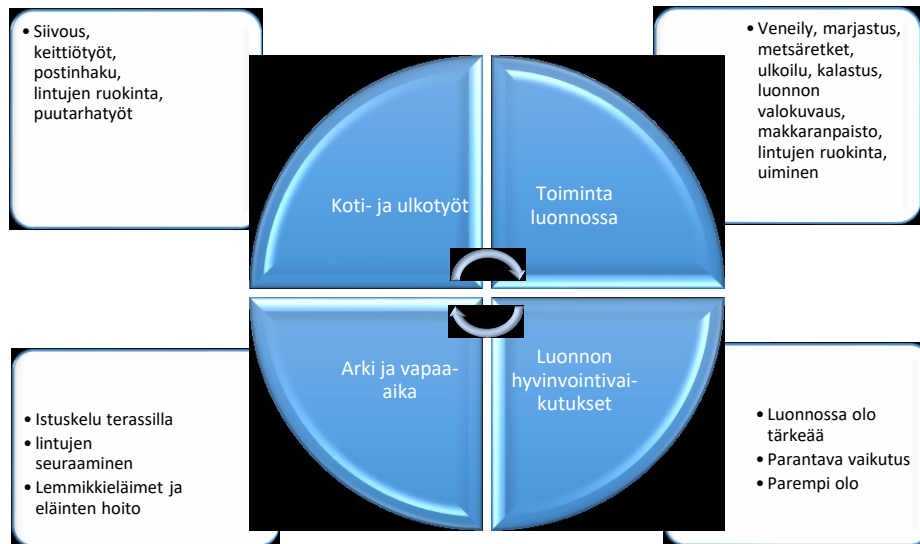
Haastattelut kestivät yhteensä 1,5 tuntia ja sujuivat häiriöttä. Haastatteluista sai paljon tietoa asukkaiden arjesta, aiemmasta luonnossa olemisesta ja liikkumisesta, luonnon vaikutuksesta hyvinvointiin sekä mieluisista luontomenetelmistä.

6.3 Aineiston analyysi

Haastatteluiden jälkeen kirjoitin aineiston puhtaaksi eli litteroin. Litteroinnista käytin peruslitterointia, jolloin puhe litteroidaan sanatarkasti puhekieltä noudattaen, mutta täytesanat, toistot, keskenjäävät tavut ja yksittäiset äännähdykset jätetään pois. (Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely 2017). Kun haastattelu oli purettu kirjalliseen muotoon eli litteroitu, analysoin aineiston. Aineiston analyysimenetelmänä käytin aineistolähtöistä induktiivista sisällönanalyysiä. Siinä nostetaan aineistosta esiin sen keskeisimmät asiat riippumatta siitä, mitä ne ovat tai miten ne suhtautuvat aiempiin tutkimuksiin. (Leinonen 2018). Miles ja Huberman (1994) kuvaavat aineistolähtöisen laadullisen eli induktiivisen aineiston analyysia karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi. Ensimmäisenä oli aineiston redusointi eli pelkistäminen, sitten aineiston klusterointi eli ryhmittely ja viimeiseksi abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Ennen analysoimisen aloittamista sisällönanalyysissä tuli määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana (Tuomi & Sarajärvi 2013). Analyysiyksikkönä käytin kokonaisia lauseita. Ensimmäisenä pelkistin aineiston siten, että etsin aineistosta tutkimukselle oleelliset kohdat alleviivaamalla. Merkityt kohdat pelkistin kirjoittamalla ne tiivistettyyn muotoon taulukoihin. (Leinonen 2018). Nämä pohjautuivat haastattelukysymyksiin. Seuraavana oli ryhmittely eli klusterointi, jossa pelkistetyt ilmaukset ryhmittelin niin, että samaa asiaa tarkoittavat ilmaukset muodostivat alaluokan. Alaluokkia muodostui kuusi. Aineiston klusterointia seurasi aineiston abstrahointi, jossa muodostin yläkäsitteet. Alaluokat yhdistin yläluokiksi, joista muodostui pääluokkia ja pääluokista yksi yhdistävä luokka. Luokat nimettiin sisältöä kuvaavilla otsikolla. (Leinonen 2018). Pääluokkia muodostui yhteensä neljä.

7 Tulokset

Pääluokaksi muodostuivat aineiston analysoinnissa koti- ja ulkotyöt, toiminta luonnossa, arki ja vapaa-aika sekä luonnon hyvinvointivaikutukset.



Kuvio 3 Aineiston pääluokat

Toiminta luonnossa

Aineistosta selvisi, että luontoavusteisia menetelmiä on kuulunut jonkin verran palvelukodin toimintaan, kuten retkiä, uimarannalla oleskelua ja makkaranpaistoa luonnossa. Aiemmasta luonnossa liikkumisesta asukkaat kertoivat seuraavaa;

"Olen ulkoillut, lenkkeillyt, kävellyt rannalla, metsäpoluilla ja tietä pitkin oon kävellyt. Aikaisemmin vietiin verkkoja järvelle."

"Olen sauvakävellyt, ollut mökillä, marjastanut ja tehnyt puutarhatöitä."

"Olen liikkunut, ollut eläinten kanssa, marjastanut ja kalastanut."

"Olen laskenut ainakin 14 eri lintulajia. Sitten olen käynyt marjastamassa ja kalastamassa."

"Viime kesänä käytiin rannalla ja keitettiin siellä kahvit. Ollaan paistettu makkaraa takapihalla."

Asukkaat kertoivat, mitä luontomenetelmiä he haluaisivat vielä enemmän osaksi arkea ja kuntoutumista. He toivoivat seuraavia menetelmiä;

"Haluaisin käydä veneellä järvellä. Myös makkaranpaistoa."

"Makkaranpaistoa, grillijuhlat ja tietokilpailu olisi kiva."

"Haluaisin käydä marjassa, jos pystyisin. Ja puutarhatöitä, uimista, jos pystyisi. Haluaisin, että täällä olisi eläimiä. Kissa olisi kiva, mutta tulisi kiistaa, kuka sen hoitaa. Jos asuisin tukikodilla, niin minulla olisi kissa."

"Haluaisin lintujen syöttöpaikan ja sinne lintulaudan lintujen ruokintaan ja linnunpönttöjä. Rannassa ja koivikossa on linnunpönttöjä. Tulee hyvä mieli lintujen ruokinnasta. Syksyn aikaan olisi kiva ruskaretki lähistöllä. Metsään kun pääsisi. Metsä on aivan eri asia."

"Enemmän metsäretkiä ja makkaranpaistoa. Haaveilen Lappiin pääsystä vaeltamaan."

"Kalastaminen olisi mukavaa, jos kaveri lähtisi mukaan. Haluaisin myös valokuvata luonnossa."

Arki- ja vapaa-aika

Asukkaiden arkeen sisältyy ulkoilua ja luonnossa tapahtuvaa toimintaa, kuten lintujen seuraamista sekä puutarhatöitä. Vapaa-ajalla asukkaat voivat tehdä heitä kiinnostavia asioita. Omasta arjestaan asukkaat kertoivat seuraavaa;

"Välillä on retkipäiviä."

"Rannalla käyn kävelemässä."

"Käsitöitä teen ja tupakoin."

"Terassilla istun, kun mulla on tää rollaattori, niin en pääse sillä joka paikkaan. Syksyllä syötin lintuja."

"Käyn joka päivä lenkillä."

"Käyn itsekseni rannalla kävelemässä ja välillä uimassa."

Luonnon hyvinvointivaikutukset

Asukkaiden mielestä luonnossa tapahtuva toiminta on tärkeä ja mielekäs osa heidän arkeaan. Asukkaat kokevat luonnossa olemisen ja liikkumisen hyödyllisenä ja saavat positiivia tunteita ja kokemuksia siitä. Muutamat asukkaat kertoivat luonnossa liikkumisella olevan parantava vaikutus. Luontoon lähteminen oli myös jonkun mielestä helppoa ja mieluista. Asukkaat kertoivat luonnon merkityksestä seuraavaa;

"Haluan käydä monta kertaa viikossa, en kuitenkaan joka päivä. Riippuu menoista. Pidän tärkeänä ulkona käymistä. Parempi olo tulee ulkoilusta. Mielellään lähtee sinne."

"Pidän tärkeänä luonnossa olemista."

"Käyn päivittäin kävelyllä, se on elintärkeää. Parantava olo tulee luonnossa."

Koti- ja ulkotyöt

Palvelukodin arkeen kuuluu vapaa-ajan toiminnan lisäksi yhteisötehtäviä. Yhteisötehtäviä ovat kotityöt, kuten työskentely keittiöllä, siivoustyöt sekä ulkotyöt. Yhteisötehtäviä tehdään itsenäisesti tai ohjaajien tuen avulla. Koti- ja ulkotöistä asukkaat kertoivat seuraavaa;

”Siivousta ja keittiötöissä auttamista. Joskus haen keskisuomalaisen postilaatikosta.”

”Olen syöttänyt lintuja kaksi kertaa päivässä.”

8 Pohdinta

Tutkimus lisäsi tietoa luontomenetelmistä, joita voidaan hyödyntää osana mielenterveyskuntoutujan hoitopolkua sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista mielenterveyteen. Aineistosta selvisi aiemmin käytettyjä luontomenetelmiä sekä asukkaille mieluisia tapoja ottaa luonto osaksi kuntoutumista. Tutkimuksesta ilmeni asukkaiden mielenkiinto luonnon käyttöä kohtaan sekä kokemus luonnosta voimaannuttavana elementtinä. Tutkimuksen pohjalta Attendo Martikkalan henkilökunta ja asukkaat voivat hyödyntää ja kehittää luontomenetelmien käyttöä yksikön arjessa. He voivat suunnitella esimerkiksi joka viikolle tapahtuvan luontotoiminnan, ottaen huomioon vuodenajat ja niihin sopivat teemat.

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimusmenetelmien luotettavuutta käsitellään yleensä validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Validiteetti tarkoittaa, tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta. Tutkimusta arvioidaan kuitenkin kokonaisuutena. (Tuomi & Sarajärvi 2013). Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset ovat työssä selkeästi esillä. Tutkimustehtäviin saatujen tulosten pohjalla on taustateoria sekä aineistosta saatu tieto. Taustateorian lähteiksi valikoitui

monipuolisia lähteitä, johon pyrittiin löytämään ajankohtaisia asiantuntijoiden tekstejä. Lähteinä käytettiin asiantuntijatekstejä mahdollisimman paljon liittyen luonnon hyvinvointivaikutukseen psyykkeeseen. Lähteiden ikä oli maksimissaan viisi vuotta. Keinoja luonnon käyttämiseen mielenterveyskuntoutuksessa valikoitui monia lähteitä Green Caresta, joissa kirjoittaja ei välttämättä ole asiantuntija. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin haastattelua, jonka avulla saatiin tavoiteltava tieto. Palvelukodin asukkaista haastateltiin kuutta henkilöä yksilöhaastatteluna. Haastatteluun valikoitui pääosin asukkaita, jotka olivat innokkaita osallistumaan haastatteluun ja joita aihe kiinnosti. Aineistoa ei saatu kaikilta palvelukodin asukkailta rajallisen aikataulun vuoksi, joten kaikkien näkemykset eivät näy tuloksissa. Myöskään kaikki eivät halunneet osallistua haastatteluun. Jos osallistujia olisi ollut enemmän, olisi haastattelu toteutettu ryhmähaastatteluna. Luonnon käyttö osana kuntoutusta on kuitenkin vain yksi työskentelymenetelmä, jota saavat hyödyntää kaikki siitä kiinnostuneet.

Eettisyys on myös tutkimuksen luotettavuuden toinen puoli. Eettisyys koskee myös tutkimuksen laatua. Hyvää tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus. Aiheen eettiseen pohdintaan kuuluu selkeyttä se, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. (Tuomi & Sarajärvi 2013). Tutkimuksen aihe on valittu yhteistyössä toimeksiantajan kanssa. Aihe on ajankohtainen ja asiakaslähtöinen. Luontomenetelmien käyttö on asiakaslähtöistä, sillä kuunnellaan asiakkaan näkemyksiä ja pohditaan yhdessä hänelle mieluisia keinoja luonnon käyttöön. Tutkimus noudattaa tieteellisen tutkimuksen kriteerejä ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä toteuttaa tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta tutkimuksensa tuloksia julkaistessaan. (Tuomi & Sarajärvi 2013)

Tutkimustietojen käsittelyssä kaksi keskeistä käsitettä ovat luotettavuus ja anonymiteetti. Tietoja julkistettaessa tulee pitää huolta luottamuksellisuuden säilyttämisestä ja anonymiteettisuojasta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tutkijan pitää ehdottomasti huolehtia, että tiedonantajien henkilöllisyys ei paljastu esimerkiksi asuinpaikkakunnan tai ammatin mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2013). Tutkimuksessa henkilöiden anonymiteetti on turvattu.

8.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Luonnon hyödyntämiseen mielenterveyskuntoutuksessa löytyi useita menetelmiä. Green Care -toiminta nousi ajankohtaiseksi aiheeksi puhuttaessa luonnon yhdistämisestä mielenterveyskuntoutukseen. Green Care tarjoaa useita vaihtoehtoja luonnon hyödyntämiselle. Luontoavusteisia menetelmiä on tutkittu ja aloitettu hyödyntämään monipuolisesti lääkehoidon ja ammatillisen keskustelun rinnalla kuntoutuksessa. Menetelmät nähdään tärkeänä osana mielenterveyden hoitoa. Tutkimuksissa on todettu luonnossa tapahtuvalla toiminnalla olevan positiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin.

Tutkimustuloksista saadun tiedon perusteella mielenterveyskuntoutujat kokevat luonnossa liikkumisen ja tekemisen olevan tärkeä osa heidän arkeaan. Luonto tuo mielekästä tekemistä heidän arkeensa ja lisää hyvinvointivaikutuksia. Monella oli kokemusta luonnon positiivisista vaikutuksista ja he löysivät mielekkäitä keinoja luonnon hyödyntämiseen.

Johtopäätöksenä voidaan todeta luonnon hyödyntämisellä ja käytöllä olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. Luontoavusteisten menetelmien käytöstä mielenterveyden häiriöiden hoidossa ei ole paljoa tieteellistä tutkimustietoa, joten sitä tarvittaisiin lisää.

Teoreettisessa viitekehyksessä kirjoitin, että masennuksen arvioitiin olevan merkittävän yksittäinen terveyshaaste vuoteen 2020 mennessä. Tutkimuksissa on todettu luonnolla ja liikunnalla olevan vaikutuksia mielenterveyteen ja liikunnan vähentävän depressio-oireita. Tutkimuksessani selvisi, että mielenterveyskuntoutujat ovat kiinnostuneita ottamaan luontoavusteisen toiminnan osaksi kuntoutumista. Johtopäätöksenä voidaan myös todeta teoreettisen tiedon ja tutkimustulosten täydentävän toisiaan.

Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää palvelukodin kaikkien asukkaiden mielenkiinnon luontomenetelmiä kohtaan, mieluisia keinoja luonnon käyttämiseen, huomioida

mahdolliset rajoitukset toimintakyvyssä sekä selvittää työntekijöiden mielenkiinto ja motivoituneisuus luontomenetelmiä kohtaan.

Lähteet

Aktiivinen elämäntapa. N.d. Green Care Finland verkkosivut. Viitattu 05.09.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/aktiivinen-elamantapa/>

Attendo Martikkala palvelukoti ja tukikodit. N.d. Attendon verkkosivut. Viitattu 27.10.2019. <https://www.attendo.fi/martikkala>

Green Care. N.d. Green Care Finland verkkosivut. Viitattu 05.09.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/>

Huovila, S. 2019. Attendo Martikkalan palvelukodin ohjaaja. Puhelinhaastattelu 06.11.2019.

Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim. Terveyskirjaston verkkosivut. Viitattu 18.04.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002

Huttunen, M. 2018. Psykenlääkkeet. Duodecim. Terveyskirjaston verkkosivut. Viitattu 18.04.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00412

Ketola, E. 2010. Liikunta ja depressio muiden tilojen ja sairauksien yhteydessä. Käypä hoidon verkkosivut. Viitattu 19.04.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=nix01169>

Kvalitatiivisen datatiedoston käsittely. 2017. Tietoarkiston verkkosivut. Viitattu 27.10.2019. <https://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/kvalitatiivisen-datan-kasittely.html>

Laitila, M. 2010. Asiakkaan osallisuus mielenterveys- ja päihdetyössä. Fenomenografinen lähestymistapa. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Hoitotieteen laitos. Kuopio: Kopijyvä Oy. Viitattu 18.04.2019. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0224-5/urn_isbn_978-952-61-0224-5.pdf

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Spoken verkkosivut. Viitattu 26.10.2019. <https://www.spoken.fi/sisallonanalyysi/>

Liikunta. 2016. Käypä hoito -suositus. Käypä hoidon verkkosivut. Viitattu 19.04.2019. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=73B44960CD7E8BE856E766C9BEADFE48?id=hoi50075#s27>

Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset. N.d. Green Care Finland verkkosivut. Viitattu 05.09.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/>

Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. N.d. Suomen mielenterveysseuran verkkosivut. Viitattu 18.04.2019.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa>

Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. N.d. VoiMaa! -hankkeen tuottama julkaisu. Viitattu 20.04.2019.

<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Luonto kuntoutusympäristönä. N.d. Green Care Finland verkkosivut. Viitattu 05.09.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/>

Luonto sote-palveluissa. N.d. Green Care Finland verkkosivut. Viitattu 05.09.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/>

Luontohoiva & Luontovoima. N.d. Green Care Finland verkkosivut. Viitattu 05.09.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>

Maatilan käyttö. N.d. Green Care finland verkkosivut. Viitattu 27.09.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/maatilan-kaytto/>

Mielenterveyspalvelut. N.d. Sosiaali- ja terveysministeriön verkkosivut. Viitattu 06.10.2019. <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>

Mitä Green Care on. N.d. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivut. Viitattu 26.05.2019. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/tyohon-kuntouttava-green-care-etela-suomessa/mita-green-care-on>

Mitä Green Care on? N.d. Luonnonvarakeskuksen verkkosivut. Viitattu 26.05.2019. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>

Mitä kuntoutus on. 2016. Kuntoutusportti verkkosivut. Viitattu 06.10.2019. <https://kuntoutusportti.fi/kuntoutujalle/mita-kuntoutus-on/>

Ojala, A. 2015. Tutkimustietoa luonnon terveysvaikutuksista. Hyria verkkosivut. Viitattu 19.04.2019.

https://www.hyria.fi/files/12486/Luonnon_terveysvaikutuksista_Ojala_24092015.pdf

Pálsdóttir, A. 2014. The Role of Nature in Rehabilitation for Individuals with Stress-related Mental Disorders. Alnarp Rehabilitation Garden as Supportive Environment. Doctoral Thesis. Swedish University of Agricultural Sciences. Faculty of Landscape Architecture, Horticulture and Crop Production Science, Department of Works Science, Business Economics and Environmental Psychology. Viitattu 03.11.2019. <https://pdfs.semanticscholar.org/1bda/4cb42b93754aa24330bc2dd31986704b1106.pdf>

Puutarhan käyttö. N.d. Green Care Finland verkkosivut. Viitattu 27.09.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>

Pölkki, T. 2016. Asiaskaslähtöisyys keskiössä sosiaali- ja terveyspalveluiden tuottamisessa. Tutkiva hoitotyö. Vol. 14 (4). Hoitotieteellinen aikakauslehti. Emagz

verkkosivut. Viitattu 06.10.2019.

<http://emagz.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/reader/issue/10228/177300/2>

Raitakari, S., Juhila, K., Günther, K., Kulmala, A. & Saario, S. 2012. Asiakaslähtöisyydet asiakas-ammattilaisvuorovaikutuksessa: kuluttajuus, kumppanuus ja huolenpito mielenterveyskuntoutuksessa. Trepon verkkosivut. University of Tampere. Viitattu 06.10.2019.

https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95625/asiakaslahtoisyydet_asiakas_ammattilaisvuorovaikutuksessa_2012.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Hyvä tutkimusnäyttö.

Kvalitetaavisten tutkimusmenetelmien oppimisympäristö. Tietoarkiston verkkosivut.

Viitattu 03.11.2019. https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html

Salonen, K., Kirves, K. & Korpela, K. 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia*, 51, 324-342. ResearchGate verkkosivut. Viitattu 06.10.2019. https://www.researchgate.net/publication/310136351_Kohti_kokonaisvaltaisen_luontokokemuksen_mittaamista

Siitari, N. & Siponen, A. 2013. Mieleni metsään menköhön – opas luonnon hyvinvointivaikutuksista. Viitattu 06.10.2019.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/57468/OPAS_Siitari_Siponen_2013.pdf?sequence=1

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Vantaa: Tammi.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? Lääketieteellinen aikakausikirja *Duodecim*. Aikakausikirja

Duodecim verkkosivut. Viitattu 05.09.2019. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. N.d. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja 52*. Metsätutkimuslaitoksen verkkosivut. Viitattu 06.10.2019.

<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

Vaikuttavuus. N.d. Green Care Finland verkkosivut. Viitattu 05.09.2019.

<http://www.gcf Finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/>

Yli-Viikari, A. 2015. Green Care – luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Biotalous verkkosivut. Viitattu 20.04.2019. <https://www.biotalous.fi/green-care-luontolahtoiset-hyvinvointipalvelut/>

Ympäristö vaikuttaa mieleen. N.d. Suomen mielenterveysseuran verkkosivut. Viitattu 18.04.2019.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-vaikuttaa-mieleen>

Liitteet

Liite 1. Teemahaastattelurunko

1. Mitä arkeesi sisältyy?
2. Minkälaista luonnossa liikkumista olet toteuttanut aikaisemmin?
3. Miten luonnossa tapahtuva toiminta vaikuttaa arkeesi? Koetko sen tärkeäksi?
4. Oletteko täältä käyneet yhdessä luonnossa liikkumassa ja mitä olette siellä tehneet?
5. Mikä olisi mielenkiintoista tekemistä luonnossa ja miten haluaisit täällä otettavan luonnon osaksi kuntoutumista?

Liite 2. Aineiston redusointi eli pelkistäminen

Arjen sisältö	Aiempi luonnossa liikkuminen	Luonnon hyvinvointivaikutukset	Yksikössä toteutettu toiminta luonnossa	Toiveita luonnossa tekemiselle
Siivous	Ulkoilu	Parempi olo	Rannalla käynti	Veneily
Keittiötyöt	Kävely rannalla	Mielekästä	Kahvinkeitto	Makkaranpaisto
Postinhaku	Lenkkeily	Tärkeää	Makkaranpaisto	Grillijuhlat
Retki	Kävely metsäpoiluilla	Parantava olo	Uiminen	Tietokilpailu
Käsityöt		Elintärkeää	Grillaus	Marjastus
Lintujen ruokinta	Verkkojen vienti järvelle			Puutarhatyöt
Lenkkeily	Viljely			Uiminen
Terassilla istuminen	Kalastus			Eläimet
	Marjastus			Eläinten hoito
Rannalla kävely	Puutarhatyöt			Kissa
	Mökkeily			Lintujen ruokinta
	Sauvakävely			Ruskaretki
	Lintujen ruokinta			Metsässä liikkuminen
				Valokuvaus

	Kävely metsässä Lintujen seuraaminen Linta-autopysäkillä istuminen			Kalastus Metsäretki Vaeltaminen
--	--	--	--	---------------------------------------

Liite 3. Alaluokat

Toiminta luonnossa	Kotityöt	Ulkotyöt	Lemmikkieläimet	Ajanvietto	Tuntemuksia
Lenkkeily Rannalla kävely Marjastus Uiminen Veneily Grillijuhlat Makkaranpaisto Ruskaretki Metsässä kävely Kalastus Luonnon valokuvaus Kahvin keitto Tietokilpailu Verkkojen vieminen järvelle Mökkeily Viljely Sauvakävely Metsäretki Vaeltaminen	Siivous Keittiötyöt Postinhaku	Puutarhatyöt Lintujen ruokinta	Lemmikkieläin Kissa Eläinten hoito	Terassilla istuminen Linja-autopysäkillä istuminen Lintujen seuraaminen	Parantava olo Parempi olo Tärkeää Elintärkeää Mielekäs

Liite 4. Yläluokat

Luontoavusteiset menetelmät	Arki	Tuntemuksia
Toiminta luonnossa Ulkotyöt	Kotityöt Ajanvietto Lemmikkieläimet	Tuntemuksia

Liite 5. Esimerkkejä luontomenetelmistä ja -harjoitteista

Luonto- ja taidekokemukset stimuloivat uusien kokemusten pohtimiseen ja johdattavat pois tutusta ja tavanomaisesta. Luontotaiteen voidaan jakaa luonnossa nähtävään luonnon muodostamaan taiteeseen sekä luonnosta ammennettavaan taiteeseen. Luonnon taidetta esiintyy kaikkialla luonnossa, sen löytäminen ja näkeminen ovat omien tuntemusten kautta havaittavissa. (Siitari & Siponen 2013)

Yksi luontotaideharjoitus voi olla *tilkkutäkkimalli*, jossa hiekkapohjaiseen maahan rajataan ruudukko. Jokaiselle osallistujalle annetaan ruutu ja sen jälkeen heille annetaan ohjeeksi etsiä lähimaastosta itselleen merkityksellinen luonnonmateriaali ja tämän jälkeen tuoda se omaan ruutuun. Lopuksi osallistujat voivat kertoa valitsemastaan materiaalista ja sen merkityksestä muille. Harjoitetta voi tehdä myös ilman ruudukkoa, jolloin osallistujat esittelevät luontomateriaalinsa toisilleen. Luontomateriaalin mukaan ottaminen voi toimia voimaannuttavana muistona luonnosta ja sen avulla henkilö voi palauttaa mieleensä positiivisia tunteita. (Siitari & Siponen 2013)

Toinen harjoitus on *luonnon muodostama taide*: osallistujia ohjataan itsenäisesti, pareittain tai pienryhmissä etsimään luonnosta heille kaunis, lumoava tai merkityksellinen paikka tai luontoelementti. *Kehystetty maisemateos*: Osallistuja valitsee luontoympäristöstä kauniin maiseman ja kehystää sen esimerkiksi maahan pudonneista oksista. *Elämänympyrän* avulla osallistuja etsii luonnosta itselleen mieluisan paikan olla ja tekee oman elämän ympyrän luontomateriaaleista. Voi sopia, että esi-

merkiksi kivi kuvastaa tärkeitä ihmisiä tai tapahtumia. *Vaikeiden asioiden heittäminen pois* tapahtuu osallistujan etsimällä luonnosta tai kaivamalla itse maahan kuopan ja miettivän minkälaisista ajatuksista tai asioista haluaisi päästä eroon. Tämän jälkeen osallistuja etsii tätä asiaa edustavan kohteen, esimerkiksi kiven tai kävyn ja heittää sen kuoppaan sanoen ääneen tai mielessään poisheitettävän asian nimen. (Siitari & Siponen 2013)

Luontoympäristö tarjoaa monipuolisia aistikokemuksia, jotka rauhoittavat, lieventävät ahdistusta ja parantavat keskittymiskykyä. *Aistipolulla* osallistuja pysähtyy tietoisesti kuuntelemaan, katselemaan, maistamaan, koskettamaan ja haistelemaan, joka rauhoittaa mieltä. Aktiivinen ympäristön tarkkailu taas sisältää kognitiivisia toimintoja, jotka ylläpitävät psyykkistä toimintakykyä. *Luontorunopolulla* ohjaaja on kiinnittänyt polun varrella oleviin puihin ja kiviin esimerkiksi luontoaiheisia tai voimaannuttavia runoja tai tyhjää paperia, johon kannustetaan kirjoittamaan oma runo. *Elvyttävä luontopolku* on teemapolku, jonka varrella on erilaisia psykologisia harjoitteita. Niiden avulla pyritään vahvistamaan elpymiskokemusta sekä ohjataan näkemään ja kokemaan luontoympäristöä poikkeavalla tavalla. Teemapolun kuljettuaan osallistujat pysähtyvät miettimään mielialaansa, mielipaikkaansa, elämäntilannettaansa ja voivat myös keskustella niistä muiden kulkijoiden kanssa. *Kynttiläpolun* voi tehdä pimeällä kokoamalla kynttilöistä polku, jota pitkin osallistujat kulkevat. Pimeys saattaa jännittää ja aiheuttaa pelkoa, mutta jännityksestä yli pääseminen sekä itsensä ja pelon voittaminen voivat olla voimaannuttavia kokemuksia. (Siitari & Siponen 2013)

Luontoaiheinen muistelu on menetelmä, jota voi harjoittaa sisä- ja ulkotiloissa. Luontoaiheista muistelua voi toteuttaa erilaisilla esineillä ja kuvilla. Ohjaaja voi ohjeistaa etukäteen tuomaan tuokioon luontomuistoesineen. Sisätiloissa tapahtuvaa muistelua voi vahvistaa soittamalla taustalla luontoääniä. Muistelun tarkoituksena on auttaa oman elämän hallintaa menetyksissä, auttaa hyväksymään omaan elämään liittyvät tapahtumat, tukea identiteettiä ja antaa selviytymismalleja nykyhetkeen. (Siitari & Siponen 2013)