

Elina Kaisanlahti ja Meri Kallioinen

LEMPEÄÄ LIIKETTÄ JA LÄSNÄOLOA LUONNOSSA

Mielenterveyttä tukeva luontoryhmä

LEMPEÄÄ LIIKETTÄ JA LÄSNÄOLOA LUONNOSSA

Mielenterveyttä tukeva luontoryhmä

Elina Kaisanlahti ja Meri Kallioinen
Opinnäytetyö
Kevät 2021
Fysioterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Elina Kaisanlahti ja Meri Kallioinen

Opinnäytetyön nimi: Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa – Mielenterveyttä tukeva luontoryhmä

Työn ohjaajat: Marika Heiskanen ja Eija Mämmelä

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Tammikuu 2021

Sivumäärä: 62 + 6

Terveydenhuollossa kaivataan uusia keinoja kasvavien terveysongelmien, kuten mielenterveyden häiriöiden, hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Kasvava näyttö luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista tukee luontolähtöisten menetelmien hyödyntämistä terveyden edistämiseksi, sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli perehtyä luontoon kuntoutumisen ympäristönä. Opinnäytetyön avulla halutaan kannustaa kuntoutusalan ammattilaisia hyödyntämään luonnon hyvinvointivaikutuksia työssään. Opinnäytetyöprojekti toteutettiin yhteistyössä oululaisen Mielenvireys ry:n kanssa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli toteuttaa fysioterapeuttinen ryhmäkokoaisuus, sekä luoda ryhmätoimintasuunnitelma opinnäytetyöntekijöiden käyttöön sekä Mielenvireys ry:n hyödynnettäväksi luontolähtöisissä toiminnoissa.

Ryhmän tavoitteena oli luonnon hyvinvointivaikutuksia, fysioterapeuttisia menetelmiä ja psykofyysistä lähestymistapaa hyödyntäen edistää osallistujien hyvinvointia ja toimintakykyä. Tavoitteena oli myös kannustaa ryhmäläisiä omatoimiseen luonnossa liikkumiseen ja tuoda lähiluontoa osallisille tutuksi. Ryhmän sisältö suunniteltiin näyttöön perustaen ja sitä kehitettiin testiryhmän avulla. Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -nimeä kantava ryhmä koostui järjestön toiminnassa mukana olevista mielenterveyskuntoutujista. Ryhmä kokoontui kolme kertaa lähiluonnossa sijaitsevassa kaupunkimetsässä.

Palaute ryhmästä kerättiin kyselylomakkeella osallistujilta. Ryhmän harjoitteet sekä ympäröivä luonto koettiin rauhoittavaksi ja rentouttavaksi. Luonnon koettiin lisäävän läsnäolon tunnetta, sekä tuntuvaan harjoitusympäristönä omalta. Ryhmäläiset kokivat ryhmän kannustavan omatoimiseen luonnossa liikkumiseen sekä tuoneen lähiluontoa tutuksi. Ryhmäläiset pitivät ryhmäkertojen päätteeksi pidettyjä reflektioita tärkeänä osana kokoontumisia, sillä sen koettiin tuovan esiin ryhmästä ja ympäristöstä saadut vaikutukset.

Kootun tietoperustan ja Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmästä saatujen kokemusten perusteella luonto soveltuu kuntouttavan toiminnan ympäristöksi. Ryhmästä saatujen kokemusten perusteella luontolähtöiset menetelmät voidaan ottaa aktiivisemmin käyttöön myös fysioterapian kentällä. Luonnon hyvinvointivaikutukset voivat tukea fysioterapiassa asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Lisää tutkimuksia luontointerventioiden vaikuttavuudesta kuntoutuksessa ja terveydenhuollossa kuitenkin tarvitaan.

Asiasanat: fysioterapia, kuntoutus, mielenterveys, psykofyysinen lähestymistapa, luonnon hyvinvointivaikutukset, Green Care

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree programme of physiotherapy

Authors: Elina Kaisanlahti and Meri Kallioinen

Title of thesis: Gentle movement and presence in nature – Nature intervention supporting mental health

Supervisors: Marika Heiskanen and Eija Mämmelä

Term and year when the thesis was submitted: January 2021 Number of pages: 62 + 6

The growing number of lifestyle-related illnesses and mental health issues call for innovative solutions for healthcare. Over the past decade, the study of the effects of nature on wellbeing has been increasing. The known health benefits of nature offer great potential to rehabilitative therapy as well. Our goal for this thesis is to increase knowledge on the possibilities of nature as an environment of physiotherapy.

In this thesis the aim has been to create and implement a physiotherapeutic group intervention in nature. As an output we created a guide for a nature-based group intervention. This thesis project was implemented together with local mental health association from whose members intervention group was gathered.

The objective of the intervention was to promote the wellbeing and functional abilities of the group members by utilizing physiotherapy methods, the wellbeing effects of nature and psychophysical approach. In addition, the aim was to encourage the group members to engage independent outdoor recreation by familiarizing them with nearby nature areas. The group met three times.

The experiences of the participants were monitored with questionnaires and session feedbacks. We discovered that the practices and surrounding nature were experienced as calming, relaxing and promoting a sense of presence by the participants. The nature environment was found suitable and personal for practicing. The participants also expressed intention for independent outdoor recreation.

Experiences from the physiotherapeutic intervention were positive and encouraging. Theoretical framework and practical experiences from this project indicate that the nature can be recommended as an environment for rehabilitation. It can also be said that future studies on adopting the health effects of nature in health care and rehabilitation are needed.

Keywords: physiotherapy, rehabilitation, psychophysical approach, mental health, Green care

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ.....	8
2.1	Tarkoitus, tavoitteet ja tuotokset.....	9
2.2	Projektiorganisaatio.....	10
2.3	Yhteistyökumppani ja kohderyhmä.....	11
3	LUONTO TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ.....	13
3.1	Luonnon hyvinvointivaikutukset.....	14
3.2	Green Care: luontolähtöisten menetelmien tavoitteellinen käyttö.....	18
3.3	Luonto kuntoutumisen tukena	20
4	MIELENTERVEYS JA FYSIOTERAPIA	23
4.1	Terapeuttinen harjoittelu toimintakyvyn edistäjänä	24
4.1.1	Kehotietoisuusharjoittelu	25
4.1.2	Liikunta mielenterveyden tukena.....	27
4.2	Ryhmämuotoinen terapia	28
4.3	Kokemuksellinen oppiminen ja reflektio.....	29
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	31
5.1	Ryhmätoimintasuunnitelma	33
6	ARVIOINTI.....	38
6.1	Laatutavoitteiden arviointi.....	38
6.2	Ryhmän tavoitteiden arviointi	41
6.3	Oppimistavoitteiden arviointi.....	42
7	OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA RYHMÄSTÄ.....	44
7.1	Reflektio	44
7.2	Liikkumisen harjoittaminen	45
7.3	Luonto harjoitusympäristönä	45
8	POHDINTA	47
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	50
	LÄHTEET.....	51
	LIITTEET	63

1 JOHDANTO

Kasvaneesta elintasosta huolimatta suurella osalla väestöstä, niin Suomessa kuin globaalisti, havaitaan monenlaisia terveysongelmia. Elintamosairaudet sekä erilaiset mielenterveyden häiriöt väestössä lisääntyvät ja terveydenhuollossa kaivataan keinoja terveyden edistämiseksi (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 48; Kansaneläkelaitos 2020: Mielenterveyden häiriöstä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä, viitattu 13.1.2021). Useat tieteenalat ovat alkaneet enenevässä määrin kiinnostua ympäristön vaikutuksesta ja yhteydestä ihmisten hyvinvointiin sekä siitä, kuinka luontoympäristöjen terveyttä edistäviä vaikutuksia voitaisiin hyödyntää terveysongelmien ratkaisemisessa. (Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014, 209). Tutkimuksellista tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista on kertynyt paljon viimeisen 20 vuoden aikana ja luonnolla on todettu tutkimuksissa lukuisia positiivisia terveysvaikutuksia. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018, 1397–1402).

Suomessa luontoon tukeutuvia menetelmiä hoidon ja kuntoutuksen tukena kutsutaan nimellä Green Care (Green Care Finland ry 2020a: Green Care, viitattu 19.12.2020). Green Care Finland ry toimii Suomessa aktiivisesti luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvien palvelujen kehittäjänä (Green Care Finland ry 2020d: Green Care Finland ry on valtakunnallisesti toimiva yhdistys, viitattu 20.12.2020). Viimeisten vuosikymmenten aikana Suomessa on toteutettu useita luontoavusteisuutta hyödyntäviä hankkeita sosiaali- ja terveystalalla. Hyviä kokemuksia on saatu muun muassa päihde- ja mielenterveyskuntoutuksessa. (Kahilanniemi 2019, 52.) Suomessa metsän terveyshyödyt voitaisiin ottaa nykyistä vahvemmin osaksi terveydenhuoltoa ja suomalaisten terveyden edistämistä (Tyrväinen, Savonen & Simkin 2017, 5, 19–20).

Fysioterapeuteilla on tärkeä rooli mielenterveyden häiriöiden kuntouttamisen liittyvän hoidon ja interventoiden lisäksi myös mielenterveyden edistämässä ja mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä (Probst & Skjaerven 2018, 8). Fysioterapiassa ja terveydenhuollossa ihminen tulisi huomioida biopsykososiaalisena kokonaisuutena, jossa huomioidaan toimintakykyyn vaikuttavat fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset sekä ympäristötekijät (Holopainen 2020, 63–73; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020: ICF-luokitus, viitattu 26.5.2020). Mielenterveys on oleellinen osa terveyttä ja tärkeää yksilön hyvinvoinnin sekä toimintakyvyn kannalta. Mielenterveyttä edistävän toiminnan ta-

voitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen, jotta yksilöllä olisi mahdollisuus mielekkääseen elämään ja joustavuutta sopeutua erilaisiin elämäntilanteisiin. (Lönnqvist & Lehtonen 2019; Terveystieteiden tutkimuskeskus 2019: Mielenterveyden edistäminen, viitattu 15.12.2020.)

Toiminallisen opinnäytetyöprojektin tarkoituksena oli perehtyä luontoon kuntoutumisen ympäristönä sekä sen sovellettavuuteen fysioterapian toteutuksessa. Tarkoituksena oli myös lisätä tietoisuutta luontoliikunnan hyödyistä ja kannustaa kuntoutusalan ammattilaisia hyödyntämään luonnon hyvinvointivaikutuksia työssään. Projektimme yhteiskumppanina toimi Mielenviireys ry:n TOLPPA toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hanke, jonka tavoitteena on parantaa työikäisten mielenterveyskuntoutujien elämähallintataitoja luontoavusteisten menetelmien ja ryhmätoiminnan avulla. Toteutimme aiemmissa opinnöissämme TOLPPA -hankkeelle kaksi luontoretkeä. Luontoretkiin osallistuneiden palautteista nousi esiin kiinnostus luonnossa tehtäviin kehon ja mielen harjoitteisiin. Tästä palautteesta innostuneina halusimme lähteä kehittämään mielenterveyttä tukevan luontoryhmän ideaa.

Toiminnallisen opinnäytetyön välitön tavoite oli järjestää kolme kertaa kokoontuva luontoryhmä. Tuotoksena luotiin ryhmätoimintasuunnitelma, joka jäi Mielenviireys ry:n sekä opinnäytetyöntekijöiden hyödynnettäväksi. Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmän tavoitteena oli luonnon hyvinvointivaikutuksia ja fysioterapian menetelmiä soveltaen lisätä osallistujien keho-tietoisuutta, keho-mieli-yhteyttä sekä läsnäolotaitoja ja tätä kautta edistää osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä. Lisäksi tavoitteena oli lähiluontoa tutuksi tekemällä lisätä osallistujien omatoimista luonnossa liikkumista.

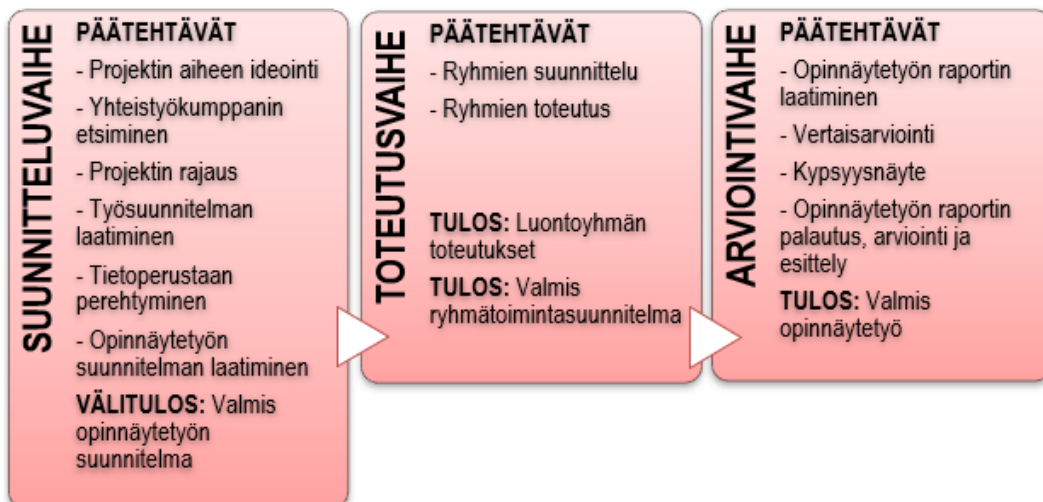
Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmän toteutus oli kokonaisuudessaan onnistunut. Ryhmästä saadut kokemukset olivat positiivisia ja rohkaisevia luontoympäristöjen käytön hyödyntämiseen fysioterapiassa. Kasvava näyttö luonnon hyvinvointivaikutuksista yhdistettynä biopsykososiiaaliseen lähestymistapaan, sekä ICF:n (Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus) toimintakyvyn osa-alueiden huomioiminen tukevat terapiaympäristöjen monipuolistamista. Luontoperustaiset menetelmät antavat mahdollisuuksia asiakaslähtöisempään palvelutarjontaan ja terapiatyöhön. Fysioterapian alalta on olemassa vähän tutkimuksia luontoympäristössä tapahtuvasta fysioterapiasta ja tutkimustietoa aiheesta kaivataan. Lukuun ottamatta perinteistä puutarhaterapiaa ja hoivamaatalouden hyödyntämistä kuntouttavassa toiminnassa, metsäympäristöjen käytöstä ja hyödyntämisestä kuntoutuksessa on vielä vähän tutkimustietoa ja näyttöä tarvitaan lisää.

2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön toteutustavaksi valittiin toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan yleensä yhteistyössä toimeksiantajan tai yhteistyökumppanin kanssa projektityyppisesti. Tavoitteena on tuottaa jokin yhteistyökumppania ja kohderyhmää hyödyttävä tuote tai palvelu. (Saastamoinen, Vähä, Ypyä, Alahuhta & Päätalo 2018, Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset, viitattu 11.12.2020.)

Ruuskan (2007, 19) mukaan projekti on joukko ihmisiä ja muita resursseja, jotka on tietyn tehtävän suorittamista varten koottu yhteen tilapäisesti. Projekti on yleensä kertaluontoinen, ja sille on määritelty selkeä tavoite. Projekti jakautuu useisiin eri vaiheisiin. Yleensä projektia kuvaavissa mallissa on löydettävissä samat peruselementit, jotka ovat: perustaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. (Ruuska 2007, 22–23.)

Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöprojekti jaettiin kolmeen vaiheeseen, joita ovat suunnittelu-, toteutus- ja arviointivaihe. Jokaiselle vaiheelle määriteltiin päätehtävät ja välitavoitteet (KUVIO 1).



KUVIO 1. Projektin päätehtävät ja tulokset

2.1 Tarkoitus, tavoitteet ja tuotokset

Opinnäytetyöprojektimme tarkoituksena oli perehtyä luontoon kuntoutumisen ympäristönä ja sen sovellettavuuteen fysioterapian toteutuksessa. Tarkoituksena oli myös lisätä tietoisuutta luontoliikunnan hyödyistä ja kannustaa kuntoutusalan ammattilaisia hyödyntämään luonnon hyvinvointivaikutuksia työssään.

Projektille asetetaan tavoitteita, jotka jaetaan yleensä kahteen tasoon. Välitön tavoite kuvaa usein muutosta, joka näkyy hyödynsaajien saamana parempana palveluna tai välittömän kohderyhmän edistyneenä toimintana. Projektille määritellään myös pitkänajan kehitystavoite, jonka toteutumista projekti edistää. Kehitystavoite kuvaa projektin tavoiteltavaa muutosta tärkeimmän hyödynsaajaryhmän kannalta. (Silfverberg 2007, 80–81.)

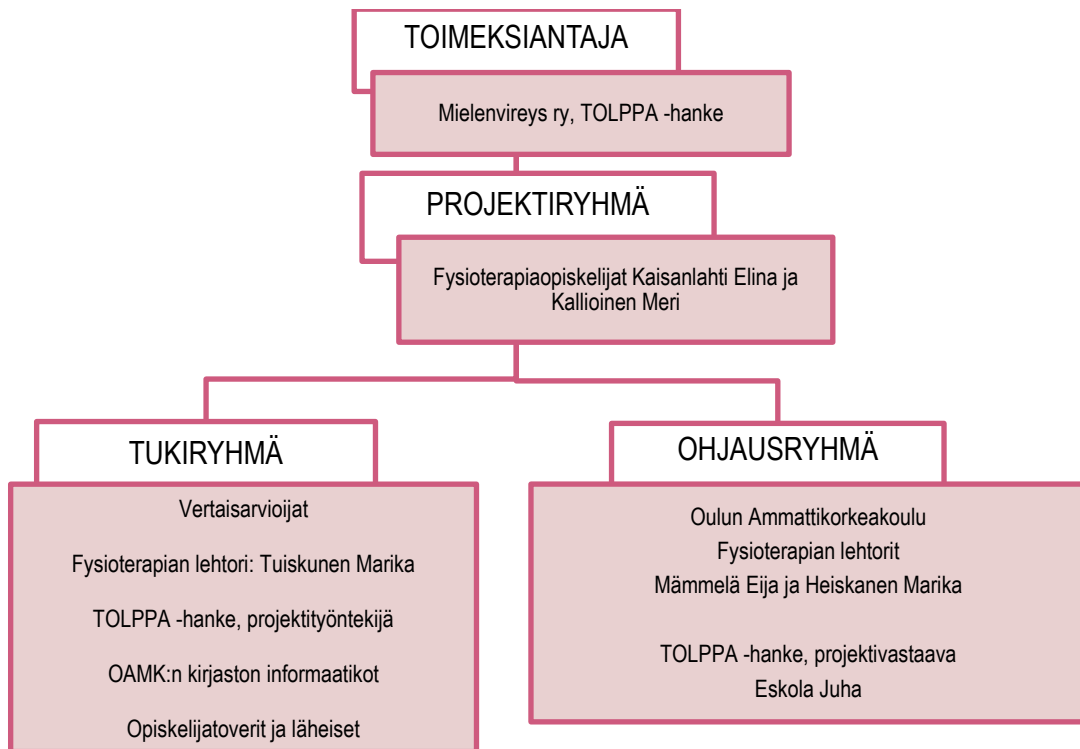
Projektin välitön tavoite oli suunnitella ja toteuttaa kolme kertaa kokoontuva luontoryhmä. Opinnäytetyöprojektin tuotoksena luotiin ryhmätoimintasuunnitelma, joka toimii tulevaisuudessa opinnäytetyöntekijöiden käytännön työkaluna sekä jää TOLPPA -hankkeen ja Mielenvireys ry:n hyödynnettäväksi. Luontoryhmälle ja ryhmätoimintasuunnitelmalle laadittiin suunnitteluvaiheessa laatutavoitteet, jotka on esitelty luvussa 6.1.

Projektin kehitystavoitteena oli mahdollistaa luontoryhmään osallistuville luonnon hyvinvointivaikutusten käyttöönotto oman hyvinvoinnin tueksi, sekä lisätä ryhmään osallistuvien omatoimista luonnossa liikkumista, fyysistä aktiivisuutta ja sitä kautta kokonaisvaltaista hyvinvointia. Ryhmän sisällylle toteutusvaiheessa asetetut tarkemmat tavoitteet on esitelty luvussa 5.1. Tavoitteiden täyttymistä mitattiin teettämällä ryhmään osallistuville palautekysely viimeisen tapaamiskerran jälkeen. Kyselyssä kartoitettiin osallistujien kokemuksia ja koettuja vaikutuksia lopullisen ryhmätoimintasuunnitelman sisällön kehittämiseksi.

Pitkän aikavälin kehitystavoitteena oli, että luonto ympäristönä otettaisiin laajemmin käyttöön kuntouttavassa toiminnassa. Projektin kehitystavoitteen sekä pitkäaikavälin kehitystavoitteen toteutumista ei pystytä arvioimaan tämän opinnäytetyöprojektin aikataulun puitteissa.

2.2 Projektorganisaatio

Projektille luodaan organisaatio, jossa osallistujien roolit ja vastuut on selkeästi määritelty. Projektorganisaatio koostuu yleensä ohjausryhmästä ja varsinaisesta projektorganisaatiosta (KUVIO 2). Projektille perustetaan hankkeen tärkeimmistä sidosryhmistä koostuva ohjausryhmä. Ohjausryhmän tehtäviin kuuluu mm. valvoa projektin edistymistä ja laatua, sekä arvioida sen tuloksia. Ohjausryhmä tukee projektipäällikköä projektin suunnittelussa ja johtamisessa. (Silfverberg 2007, 98.) Tässä projektissa ohjausryhmään kuuluivat Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapian lehtorit Eija Mämmelä ja Marika Heiskanen, jotka ohjasivat opinnäytetyöprosessia sekä vastasivat tuotosten hyväksymisestä. Toimeksiantajan edustaja Mielenvireys ry:n TOLPPA -hankkeen projektivastaava Juha Eskola vastasi tuotosten sisällön kommentoinnista ja ohjaamisesta.



KUVIO 2. Projektorganisaation rakenne.

Projektilla tulee aina olla projektin yleisestä johtamisesta vastaava projektipäällikkö. Projektipäällikön tehtäviin kuuluu muun muassa työsuunnittelu, hankkeen seuranta ja arviointi. Lisäksi projektipäällikkö vastaa hankkeen viestinnästä, raportoinnista ja sidosryhmäsuhteista. (Silfverberg 2007,

101.) Tässä opinnäytetyöprojektissa projektipäälliköinä toimivat Oulun ammattikorkeakoulun fysioterapiaopiskelijat Elina Kaisanlahti ja Meri Kallioinen. Opiskelijat vastasivat tasapuolisesti projektin suunnittelusta, toteutuksesta ja raportin kirjoittamisesta.

Projektiorganisaatioon kuuluu myös tukiryhmä. Tukiryhmä koostuu yleensä erityisalueiden asiantuntijoista, jotka tukevat projektin ohjausprosessissa ja laadun varmistuksessa. (Ruuska 2007, 129.) Tässä opinnäytetyöprojektissa tukiryhmään kuuluivat Oulun ammattikorkeakoulun kaksi fysioterapiaopiskelijaa, jotka toimivat opinnäytetyön vertaisarvioijina, sekä fysioterapian lehtori Marika Tuiskunen, joka antoi ohjausta opinnäytetyön ideointi ja suunnitteluvaiheessa. Tiedonhaussa avustivat Oulun ammattikorkeakoulun kirjaston informaatikot. TOLPPA -hankkeen projektityöntekijä avusti projektin toteutusvaiheen käytännön asioiden hallinnassa. Lisäksi tärkeän tukiverkoston muodostivat opiskelijatoverit ja läheiset.

2.3 Yhteistyökumppani ja kohderyhmä

Projektimme yhteiskumppanina toimi Mielenviireys ry:n TOLPPA toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hanke, jonka tavoitteena on parantaa työikäisten mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaa luontoavusteisten menetelmien ja ryhmätoiminnan avulla. Tässä työssä hankkeesta käytetään lyhennettä TOLPPA. TOLPPA -hankkeessa (2018-2020) luodaan uusia psykososiaalisen kuntoutumisen polkuja erilaisille syrjäytymisvaarassa oleville ihmisille. Hankkeessa painotetaan elämänhallintaa ja sen mahdollisia puutteita, jotka voivat aiheuttaa sosiaalista vetäytymistä, syrjäytymistä ja yksinäisyyttä. TOLPPA -hankkeen kohderyhmänä ovat työelämän ulkopuolella tai työttömänä olevat mielenterveyskuntoutujat. Heillä voi olla taustalla esimerkiksi erilaisia elämänhallinnan ongelmia, yksinäisyyttä, sosiaalisten suhteiden puutetta ja toimintakyvyn heikentymistä. Asiakkaita TOLPPA:n toimintaan ohjautuu esimerkiksi Oulun A-kilta ry:n, työvoimatoimiston ja Oulun kaupungin sosiaalipalveluiden kautta. Lisäksi uusia asiakkaita ohjautuu toimintaan puskaradion kautta. TOLPPA -hankkeen toiminta pidetään avoimena ja osallistumiskynnys matalana. Osallistuminen toimintaan on vapaaehtoista eikä vaadi lähetettä.

Hyödynsaajat jaotellaan yleensä kahteen ryhmään, joita ovat lopulliset ja välittömät hyödynsaajat. Hankkeen kehitysvaikutukset pyritään kohdentamaan tärkeimmälle, eli lopulliselle hyödynsaajaryhmälle. (Silfverberg 2007, 78–79.) Opinnäytetyöprojektin lopullinen kohderyhmä on Mielenviireys

ry:n työntekijät, jotka saavat käyttöönsä opinnäytetyön tuotoksena syntyvän ryhmätoimintasuunnitelman. Työntekijät voivat hyödyntää mallia Mielenvireys ry:n luontoperustaisissa toiminnoissa. Lisäksi tulevaisuudessa toiminnan piiriin ohjautuvat ja hakeutuvat mielenterveyskuntoutajat hyötyvät ryhmätoimintasuunnitelmasta.

Projektin välitön toiminta kohdistuu usein kehittämistyön aikana muihin tahoihin kuin lopullisiin hyödynsajiin. Lopullisen kohderyhmän saama hyöty toteutuu näin välittömien hyödynsaajien kautta (Silfverberg 2007, 78–79.) Tämän projektin välittömiä hyödynsajia ovat luontoryhmään osallistuvat TOLPPA -hankkeen asiakkaat.

3 LUONTO TERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Kasvaneesta elintasosta huolimatta suurella osalla väestöstä, niin Suomessa kuin globaalisti, havaitaan monenlaisia terveysongelmia. Terveysongelmien taustalla on usein henkinen uupuminen, ylipaino ja liikunnan vähyys, joiden vuoksi terveydenhuollossa kaivataan keinoja terveyden edistämiseksi. (Tyrväinen ym. 2014, 48.) Mielenterveyden häiriöt ovat yksi kasvava työ- ja toimintakykyä alentava tekijä (Suomen mielenterveys ry 2021: Suomalaisen mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin, viitattu 13.1.2021; Kansaneläkelaitos 2020: Mielenterveyden häiriöstä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä, viitattu 13.1.2021). Eri tieteen- ja ammattialat ovat enenevässä määrin kiinnostuneet ympäristön vaikutuksesta ja yhteydestä ihmisten hyvinvointiin ja alkaneet tutkia luontoympäristön terveyttä edistäviä vaikutuksia. Koska terveysongelmien ja kuolleisuuden syyt ovat muuttuneet ajan saatossa, myös terveyden käsite on monipuolistunut. Biopsykososiaalinen näkökulma on syrjäyttänyt vanhanaikaisen biomedikaalisen käsityksen terveydenhuollossa, ja terveyttä tarkastellaan kokonaisvaltaisena tilana, johon vaikuttavat fyysisten tekijöiden lisäksi myös psyykkiset ja sosiaaliset tekijät, sekä ympäristö, jossa ihminen elää. Terveyden moniulotteisuus, ja lisääntynyt ymmärrys siihen vaikuttavista tekijöistä, kuten myös suuri tarve keinojen löytämiseksi terveysongelmien ratkaisemiseksi on saanut useat tahot panostamaan tutkimukseen, jotta ymmärrys terveyteen vaikuttavista tekijöistä lisääntyisi ja terveyttä pystyttäisiin tukemaan yhä paremmin. (Hartig ym. 2014, 209.)

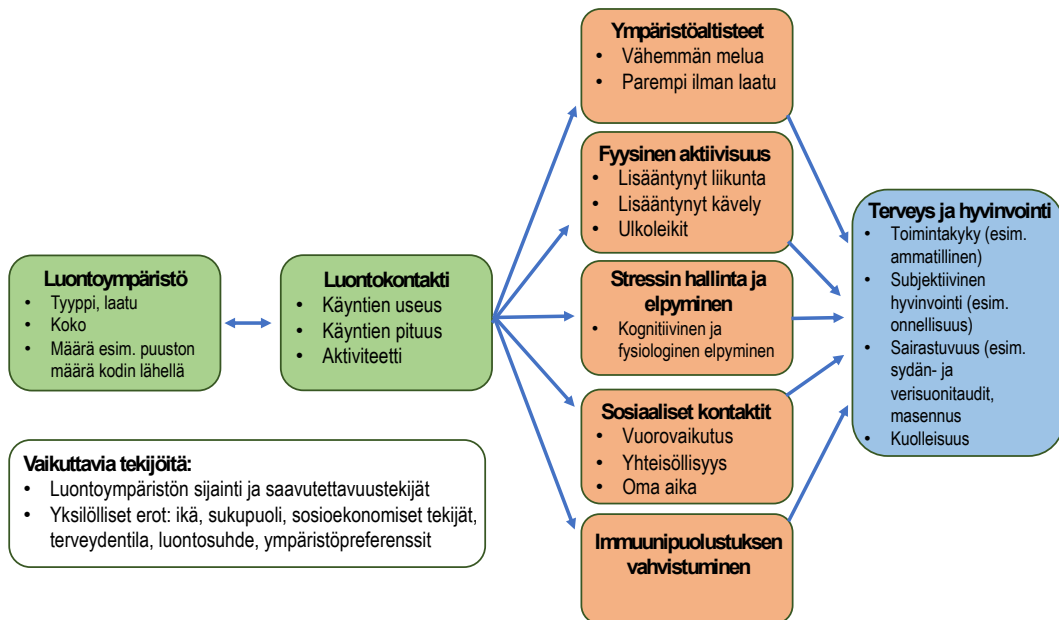
Edellä mainitut tekijät ovat mahdollistaneet huomattavan lisääntymisen luonnon hyvinvointivaikutuksia käsittelevässä tutkimuksessa. Luontoympäristön vaikutuksia terveyteen on tutkittu monista näkökulmista. Tutkimustietoa on sen yhteydestä sairastavuuteen, kuolleisuuteen ja liikuntatottumuksiin, kuten myös itseraportoituun terveyteen ja esimerkiksi positiiviseen muutokseen psyykkisissä ja fysiologisissa stressin indikaattoreissa luontoaltistuksen jälkeen. (Hartig ym. 2014, 209.) Myös Suomessa ollaan aiempaa kiinnostuneempia metsä- ja luontoympäristöjen mahdollisuuksista vastata kansanterveydellisiin haasteisiin ja kasvaviin terveydenhuollon kustannuksiin (Tyrväinen ym. 2014, 48, 57).

Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat olleet kokemuksellisesti tiedossa jo pitkään, mutta tutkimuksellista tietoa on kertynyt vauhdilla viimeisen 20 vuoden aikana, ja tutkimusnäyttö luonnon terveys-
hyödyistä on vahvistunut (Nilsson, Sangster, Gallis, Hartig, de Vries, Seeland & Schipperijn 2011,

127–168; Tyrväinen ym. 2018, 1397–403). Tourulan ja Raution (2014, 7) kirjallisuuskatsauksessa luonnon hyvinvointivaikutuksista 80 % tutkimuksista on julkaistu 2000-luvulla.

3.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnossa liikkumisesta ja oleskelusta saadut terveys- ja hyvinvointihyödyt muodostuvat tutkimusten mukaan monen osatekijän summasta (Hartig ym. 2018, 212–218; Tyrväinen ym. 2018, 1398). Kuviossa 3 on esitetty luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjä ja niiden mahdollisia vaikutusmekanismeja.



KUVIO 3. Luonnon hyvinvointi- ja terveyshyötyjä sekä niiden mahdolliset vaikutusmekanismit (Mukaillen Hartig ym. 2014, 213 ja Tyrväinen ym. 2018, 1398)

Laajoissa kansainvälisissä väestötutkimuksissa on pyritty selvittämään luontoalueiden yhteyttä väestön sairastavuuteen ja kuolleisuuteen. Asuinpaikan viheralueiden määrän on todettu olevan yhteydessä siihen, kuinka terveeksi ihmiset kokevat itsensä. (Stigsdotter, Ekholm, Schipperijn, Tof-tager, Kamper-Jørgensen & Randrup 2010, 411–417; Maas, Verheij, Groenewegen, de Vries & Speeu-wenberg 2006, 587–592.) Asuinympäristön viheralueiden on havaittu olevan yhtey-

dessä myös asukkaiden verenkiertoelimistön sairauksiin ja eliniän odotteeseen (Tamosiunas, Grazuleviciene, Luksiene, Dedele, Reklaitiene, Baceviciene, Vencloviene, Bernotiene, Radisauskas, Malinauskiene, Milinaviciene, Bobak, Peasey & Nieuwenhuijsen 2014, 13–20; Takano, Nakamura, & Watanabe 2002, 913–918). Lähiluonnon ja vuorovaikutuksen luonnon kanssa on useissa maissa todettu vähentävän riskiä sairastua myös muihin sairauksiin, kuten tuki- ja liikuntaelin sairauksiin ja kakkostyyppin diabetekseen, sekä erilaisiin mielenterveyden sairauksiin (Alcock, White, Wheeler, Fleming & Depledge 2014, 1247–1255; Astell-Burt, Feng & Kolt 2014, 197–201; Sugiyama, Leslie, Giles-Corti & Owen 2008, 1–6).

Keskeinen luonnon hyvinvointivaikutuksista on elpymisen kokemus. Elpymisellä tarkoitetaan mm. stressistä toipumista, ajatusten selkiytymistä sekä tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn parantumista (Kaplan & Kaplan 1989, 177; Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991, 201–230; Salonen 2005, 64). Elpymistä on mitattu fysiologisina vasteina, sekä muutoksina keskittymiskyvyssä ja mielialassa (Tyrväinen ym. 2014, 51).

Mielipaikkoja koskevissa tutkimuksissa on havaittu, että aikuisilla mielipaikat sijoittuvat pääosin luontoympäristöön niin Suomessa kuin muualla. Mielipaikka on ihmiselle itselle sopiva ja tärkeä arkiympäristön paikka, jossa oleskelu elvyttää, parantaa mielialaa ja auttaa irtautumaan arjesta (Salonen 2010, 23–27). Luonnossa sijaitsevat mielipaikat ovat usein järven- tai merenrannoilla, metsäalueita, puistoja tai kesämökkejä. Mielipaikat toimivat todennäköisesti luonnollisina psyykkisen itsesäätelyn ympäristöinä. Mielipaikkoihin hakeudutaan selvittelemään omia ajatuksia ja rauhoittumaan. (Korpela, Hartig, Kaiser & Fuhrer 2001, 572–589.) Ajatusten ja tunteiden säätelyä mielpaikkoihin hakeutumalla on havaittu jo kahdeksan vuotiailla lapsilla. (Korpela, Kyttä & Hartig 2002, 387–398.) Elpymiskokemukset ovat sitä voimakkaampia mitä useammin mielipaikassaan vierailee (Korpela & Ylén 2009, 435–438).

Kokeellisissa tutkimuksissa on mitattu luontoympäristöjen vaikutusta mielialaan. Tutkimukset on suoritettu usein vertailemalla puistomaisia ympäristöjä rakennettuihin ympäristöihin. On huomattu, että puistomaiset ympäristöt parantavat mielialaa ja tarkkaavaisuutta sekä elvyttävät stressistä enemmän kuin rakennetut ympäristöt. (Ulrich ym. 1991, 201–230; Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling 2003, 109–123.) Kyselytutkimuksessa selvitettiin luontoalueiden käytön vaikutusta ihmisten kokonaismielialaan. Luontoalueiden käytön havaittiin lisäävän myönteisiä ja vähentävän kiel-

teisiä tuntemuksia. Selvä myönteinen psyykinen vaikutus saatiin vieraillemalla lähiviheralueilla vähintään viisi tuntia kuukaudessa tai kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla 2-3 kertaa kuukaudessa vuoden aikana. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela, & Ylén 2007, 57–77.)

Luontoympäristössä oleskelulla on todettu olevan yhteyttä elimistön fysiologisiin muutoksiin, kuten alentuneeseen verenpaineeseen ja matalampaan sydämen leposykkeeseen (Hartig ym. 2003, 109–123). Metsäkäyntien fysiologisia vaikutuksia on tutkittu erityisesti Japanissa. Japanissa metsäkävelyä käytetään nimitystä shinrin-yoku, suomeksi metsäkylpy. Metsäkylpy on rauhallinen ja kiireetön metsäkäynti, jonka aikana nautitaan metsän tuoksuista, äänistä ja kauniista maisemista. (Tsunetsugu, Park & Miyazaki 2010, 27.) Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa & Miyazaki (2010, 18–26) osoittivat laajassa kokeellisessa tutkimuksessa metsäkylvyllä olevan rentouttavia ja stressiä alentavia fysiologisia vaikutuksia. Tutkimuksessa verrattiin metsäympäristön ja kaupunkiympäristön vaikutuksia fysiologisilla mittareilla. Metsäympäristössä verenpaine, pulssi sekä veren kortisolipitoisuus olivat matalampia kuin kaupunkiympäristössä. Metsäympäristö lisäsi parasympaattisen hermoston aktiivisuutta ja rauhoitti sympaattisen hermoston aktiivisuutta. Sympaattinen hermosto on stressitilanteissa aktiivisempi, ja parasympaattisen hermoston toiminta on vallalla rentoutuneena. Sympaattisen hermoston toiminnan tasoa voidaan mitata mm. syljen amylaasientsyymin määrästä ja veren adrenaliinin ja noradrenaliinin pitoisuuksien määrästä. Näiden pitoisuuksien on havaittu alentuneen metsäympäristössä. (Yamaguchi, Deguchi & Miyazaki 2006, 152–159.)

Luontoympäristöjen ja kaupunkien viheralueilla käyntien on todettu vähentävän myös itsekoettua stressiä (Hansmann, Hug & Seeland 2007, 213–225) ja palauttavan työpäivän jälkeen työkuormituksesta (Korpela & Ylén 2009, 435–438). Largo-Wight, Chen, Dodd ja Weiler (2011, 124–130) havaitsivat, että jo lyhyt luontokontakti työpäivän aikana voi vähentää stressiä ja sairausoireita. Luonnossa oleskelulla on havaittu olevan vaikutusta myös tarkkaavuuden ja keskittymiskyvyn parantumiseen ja toisaalta keskittymistä vaativien tehtävien jälkeen huomiokyvyn palautumiseen ja ajatusten selkeytymiseen (Hartig ym. 2003, 109–123; Berman, Jonides & Kaplan 2008, 1207–1212). ADHD-diagnoosin saaneilla lapsilla tutkittiin erilaisten ympäristöjen, joiden viheralueiden määrä vaihteli suuresti, vaikutusta tarkkaavuustestin tuloksiin. Puistossa kävelyn jälkeen tarkkaavuustestin tulokset olivat parhaat verrattuna rakennettuun ympäristöön (Faber Taylor & Kuo 2009, 402–409).

Luonnon hyvinvointivaikutukset perustuvat osaltaan luontoympäristöjen liikuntaa lisäävään vaikutukseen. Luontoympäristöt houkuttelevat sekä motivoivat ihmisiä liikkumaan, ja asuinympäristön

viher- ja luontoalueiden määrällä onkin tuoreessa tutkimuksessa todettu olevan positiivinen yhteys liikunnan määrään (Puhakka, Lankila, Pyky, Kärmeniemi, Niemelä, Kangas, Rusanen, Kangas, Näyhä & Korpelainen 2020, 1–16). Suomessa luonto, erityisesti metsä, on aikuisten vapaa-ajan liikunnan suosituin ympäristö (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2010, 61–67). Tutkimuksissa on saatu viitteitä, että sisäliikuntaan verrattuna luontoliikunta kohentaa tehokkaammin mielialaa, ja elpymisen kokemus on ulkona tehdyn liikunnan jälkeen suurempi (Pasanen, Tyrväinen & Korpela 2014, 324–346). Kävelyliikuntaan liittyvissä tutkimuksissa on myös havaittu, että itse valittu kävelyvauhti on ulkona reippaampi kuin sisällä, ja silti suoritus tuntui koehenkilöistä helpommalta ja kevyemmältä. Lisäksi ulkoilu lisäsi enemmän osallistujien kiinnostusta lähteä myös uudestaan kävelylenkille sisäkävelyyn verrattuna. (Kelley 1993, 110–125; Focht 2009, 611–620) Ulkoilukävelyn on todettu lisäävän myös innostusta liikuntaan ja vaikuttavan liikuntakertojen määrään positiivisesti (Krinski, Machado, Lirani, DaSilva, Costa, Hardcastle & Elsangedy 2017, 145–157).

Yksi luonnon hyvinvointivaikutuksia selittävä tekijä on sosiaalinen vuorovaikutus. Tutkimuksissa on todettu, että asuinympäristöjen viheralueiden määrällä on vaikutusta lähialueiden käytön määrään ja sosiaaliseen aktiivisuuteen, sekä asukkaiden kokemaan yhteisöllisyyteen ja sosiaalisen tuen määrään (Sugiyama ym. 2008, 1–6; Maas, van Dillen, Verheij & Groenewegen 2009, 586–597). Ulkoilualueet, puistot ja harrastukset luonnon parissa mahdollistavat yhteisiä kohtaamisia ja sosiaalisten suhteiden hoitamista (Paronen 2001, 101–111). Yhdessä toteutetut luontoaktiviteetit mahdollistavat lähiluontoon tutustumisen yhdessä ja voivat rohkaista sosiaaliseen vuorovaikutukseen (O'Brien 2005, 321–336). Toisaalta luonnosta haetaan aikaa myös itselle ja mahdollisuutta rauhoittumiseen sekä yksinoloon (Paronen 2001, 101–111).

Havaintotutkimuksissa on saatu näyttöä, että immuunipuolustukseen liittyvät sairaudet kuten allergiat ja astma olisivat yhteydessä kaupungistumiseen, luonnon monimuotoisuuteen ja luontoaltistuksen vähenemiseen (Hanski, von Hertzen, Fyhrquist, Koskinen, Torppa, Laatikainen, Karisola, Auvinen, Paulin, Mäkelä, Vartiainen, Kosunen, Alenius & Haahtela, 2012, 8334–8339; Haahtela 2019, 1445–1456; Hui, Parajuli, Puhakka, Grönroos, Roslund, Vari, Selonen, Yan, Siter, Nurminen, Oikarinen, Laitinen, Rajaniemi, Hyöty & Sinkkonen 2019, 1–9). Tutkimuksissa on saatu myös näyttöä, että luonnossa vierailuilla olisi ihmisen vastustuskykyä parantava vaikutus (Li 2010, 9–17). Tuoreessa tutkimuksessaan Roslund, Puhakka, Grönroos, Nurminen, Oikarinen, Gazali, Cinek, Kramná, Siter, Vari, Soininen, Parajuli, Rajaniemi, Kinnunen, Laitinen, Hyöty ja Sinkkonen, (2020, 1–10) havaitsivat, että säännöllinen metsämaakosketus monipuolisti päiväkotilasten ihon ja

suoliston mikrobistoa, ja nämä muutokset näkyivät myös veren plasmassa mm. immuunipuolustukseen vaikuttavien valkosolujen määrän lisääntymisenä. Tutkimus osoittaa, että luontokosketus voi tukea elimistön immuunijärjestelmän toimintaa.

Tähän saakka luonnon hyvinvointivaikutuksia on selitetty pääasiassa elpymisen kokemuksella. Salonen (2020) tarkasteli tuoreessa väitöskirjassaan luonnosta saatuja kokemuksia laajemmin ja halusi selvittää, mitä ihminen havaitsee ja tunnistaa luontoympäristössä itsessään. Tutkimus osoittaa, että luontoympäristön hyvinvointia tukevat mahdollisuudet ovat nykyäsitystä laajemmat. Osallistujien kokemuksia selvitettiin omaehtoisissa, sekä ohjatuissa luontokokemuksissa. Tutkimuksessa kävi ilmi, että tutkimukseen osallistujat voitiin jakaa kolmeen luokkaan heidän kokemustensa perusteella: henkilöt havaitsevat itsessään joko elpymisen (elpyjät), tervehtymisen (tervehtyjät) tai ristiriitaisia (ristiriitaiset) koettuja vaikutuksia. Elpymisen kokemus syntyy myönteisistä tunteista, kuten rauhoittumisesta ja virkistymisestä. Tervehtyjät kokivat elpymisen lisäksi tuntemuksia paranemisesta ja kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Ristiriitaiset kokemukset sisältävät myönteisten lisäksi kielteisiä tunteita, kuten pelkoa luontoa kohtaan. Henkilöt, joilla on kokemus vahvasta luontoyhteydestä ja jotka kokevat lisäksi hyväksyvää läsnäoloa luonnossa, kokevat myös tervehtymistä luontoympäristössä.

Tutkimuksessa havaittiin myös, että luontoympäristö voi tukea psyykkistä prosessointia ja että omaehtoisella ja ohjatulla luontokokemuksella on eroa siinä, kuinka kokonaisvaltainen luontokokemus on ja millaiset ovat koetut vaikutukset. Ohjauksen avulla koettujen vaikutusten tiedostaminen ja mahdollisuudet hyödyntää luontoa psyykkisessä prosessoinnissa lisääntyvät. Ohjatuilla luontointerventioilla voidaan vaikuttaa myös siihen, että luontoon mennään vuoden ajasta riippumatta. Myös ristiriitaisesti ja kielteisesti luontoon suhtautuvat voivat ohjauksen avulla saada positiivisia luontokokemuksia ja mahdollisuuden luonnon hyvinvointivaikutuksiin. (Salonen 2020.)

3.2 Green Care: luontolähtöisten menetelmien tavoitteellinen käyttö

Luontoelementtien käyttöä hoidon ja kuntoutumisen tukena kutsutaan Suomessa nimikkeellä Green Care. Green Carella tarkoitetaan luontoon tukeutuvia menetelmiä, joita hyödynnetään ammatillisesti, tavoitteellisesti ja vastuullisesti ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden ylläpidossa sekä edistämässä. (Green Care Finland ry 2020a: Green Care, viitattu 19.12.2020). Green Care yh-

distää monia luonnon hyvinvointivaikutuksista kiinnostuneita toimijoita (Maa- ja elintarviketeollisuuden turvallisuuskeskus 2011-2013). Green Care Finland ry toimii Suomessa aktiivisesti luonnon hyvinvointivaikutuksiin perustuvien palvelujen kehittäjänä, sekä osallistuu alaa koskevaan yhteiskunnalliseen keskusteluun (Green Care Finland ry 2020d: Green Care Finland ry on valtakunnallisesti toimiva yhdistys, viitattu 20.12.2020).

Green Caren peruselementtejä yhdistelemällä syntyvät luonnon hyvinvointivaikutukset. Elementit ovat luonto, toiminta ja yhteisö. Luonto voi edistää, vahvistaa tai nopeuttaa asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Luontoelementti voi toimia välineenä, kohteena tai tapahtumapaikkana. Toiminta mahdollistaa kokemuksellisen oppimisen ja yhdistää ihmisen ympäristöönsä. Yhteisö tarjoaa mahdollisuuden osallisuuteen ja vuorovaikutteisuuteen. Luontolähtöisiä menetelmiä voi hyödyntää erilaisissa luontoympäristöissä, kuten metsässä tai maatilalla. Luontoelementti voidaan tuoda myös kaupunkiympäristöihin ja sisätiloihin. (Maa- ja elintarviketeollisuuden turvallisuuskeskus 2011-2013.)

Suomalaiset vastineet termille Green Care ovat Luontohoiva (Vihreä hoiva) ja Luontovoima (Vihreä voima) (Green Care Finland Ry 2020b: Luontohoiva & Luontovoima, viitattu 21.4.2020). Green Care -toiminta jaetaan Luontohoivaan ja Luontovoimaan palvelun ostajan, asiakaskunnan sekä palvelun järjestäjän ja niihin kohdistuvien vaatimusten perusteella. Luontohoivalla tarkoitetaan julkisen sektorin järjestämiä luontolähtöisyyttä hyödyntäviä hoiva- ja kuntoutuspalveluita. Luontohoivan asiakaskunta koostuu ihmisistä, joilla on jokin kuntoutuksen tai hoivan tarve. Luontohoivan toiminta on tarkasti säädeltyä. Luontovoimalla tarkoitetaan erilaisia tavoitteellisia ennaltaehkäiseviä ja ylläpitäviä luontolähtöisiä terveys- ja hyvinvointipalveluita, sekä kasvatus- harrastus- ja opetuspalveluita. Luontovoiman asiakaskunta on laajempi ja sen toimintaa ei lainsäädännöllä tarkoin määritelty, lukuun ottamatta kasvatustoimintaa. (Maa- ja elintarviketeollisuuden turvallisuuskeskus 2011-2013).

Ekopsykologia muodostaa perustan kaikelle Green Care toiminnalle (Green Care Finland ry 2021e: Menetelmät, viitattu 13.1.2021). Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue ja arvopohjainen suuntaus, jonka näkemysten mukaan ihminen ja luonto ovat yhtä. Ekopsykologia on huolissaan ihmisen ja luonnon psyykkisestä irrallisuudesta ja perustelee ihmisen psyykkistä huonovointisuutta ja ympäristöongelmia tällä irrallisuuden kokemuksella. Ihmisen ja luonnon psyykkisen yhteyden palauttaminen on ekopsykologisten menetelmien keskiössä. (Salonen 2005, 22.) Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja ympäristön vuorovaikutusta. Tieteenala tuottaa tietoa ihmisen ja hänen fyysisen ympäristönsä suhteesta. Ympäristöpsykologia tutkii niin rakennetun kuin luontoympäristönkin

psykologisia vaikutuksia. Tavoitteena on tuottaa mm. ympäristösuunnitteluun tietoa, jotta voitaisiin edistää entistä ihmisläheisempien ympäristöjen toteuttamista ja luontoympäristöjen hyödyntämistä ihmisten terveyttä edistävällä tavalla. (Salonen 2005, 17–18.)

3.3 Luonto kuntoutumisen tukena

Erilaisten luontoympäristöjen ja luontoelementtien hyödyntämisellä kuntouttavassa toiminnassa on maailmalla ja Suomessa pitkät perinteet. Esimerkiksi puutarha käsitteenä on 1000 vuotta vanha, ja puutarhoja on niiden historian alusta alkaen pidetty parantavina ympäristöinä. Aikoinaan sairaaloita ja laitoksia on rakennettu maaseudulle, luonnonkauniille paikoille. Laitosten arjessa asukkaat osallistuivat ruuan tuotantoon ja ympäristönhoitoon, sekä hoito sisälsi muita luontoon perustuvia aktiviteetteja. (Stigsdotter, Palsdottir, Burls, Chermaz, Ferrini & Grahn 2011, 311–314.) Hyvinvointivaltiokehityksen myötä tämä toiminnallinen yhteys purettiin myös Suomessa, sillä uusi ajattelu ei pitänyt asianmukaisena ruumiillista työtä ja ruuantuotantoon osallistumista (Pytkänen & Skyttä 2016, 3).

Luontointerventio on menetelmä, jossa tietoisesti valittu luontoympäristö tai -elementti on tavoitteellisesti mukana kuntoutus-, terapia- tai hoitoprosessissa. Luontomenetelmien käyttö voi tukea kuntouttavia tavoitteita erilaisissa terapiainterventioissa. Luontointerventiolla pyritään helpottamaan, vahvistamaan tai nopeuttamaan intervention terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita. (Salonen 2010, 76–77.)

Metsäympäristön käyttöä sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa on tutkittu vielä vähän, ja satunnaistettuja kontrolloituja tutkimuksia tarvitaan lisää. Kuitenkin tähän mennessä tehdyissä tutkimuksissa on saatu viitteitä, että metsäympäristöllä voi olla edullisia vaikutuksia psyykkisten, sydän-, hengityselin- ja verisuonitautien sekä kipua aiheuttavien sairauksien hoidossa. (Tyrväinen ym. 2018, 1400.) Kuntoutusympäristöllä voi olla merkitystä mm. aivoinfarktin jälkeisessä kuntoutuksessa. Tutkimuksessa, jossa verrattiin metsä- ja urbaaniympäristössä tapahtuvan kuntoutuksen vaikutusta aivohalvauksen jälkeisiin masennus- ja ahdistusoireisiin, metsäympäristö lievitti oireita merkittävästi enemmän (Chung, Chan & Lee 2015, 199–203). Metsäterapian eli metsäkylvyn on todettu lievittävän masennusoireita aikuisilla. Mahdollisesti metsäympäristön vaikuttavuutta lisää, mikäli interventio sisältää terapeuttisen, ohjatun ja osallistavan osatekijän, joka vahvistaa osallistujan yhteyttä luontoon. (Lee, Choi, Bang, Kim, Song & Lee 2017, 12–14.) Kim, Ling, Chung & Woo

(2009, 245–254) havaitsivat tutkimuksessaan kognitiivisen psykoterapian olevan vaikuttavampaa metsäympäristössä verrattuna sairaalaympäristöön, verrattaessa tutkimusryhmän ja kontrolliryhmän masennusoireiden lievittymistä ja syljen kortisolitasoja.

Viimeisten vuosikymmenten aikana eri puolella Suomea on syntynyt uusia palveluja ja hankkeita, jotka hyödyntävät luontoavusteista toimintaa sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan kentällä. Luontoavusteisesta kuntouttavasta toiminnasta on suomalaisia esimerkkejä mm. päihdekuntoutuksen alueella ja mielenterveyskuntoutuksessa. Toimintamallia on kehitetty myös kehitysvammaisten asumispalveluiden yhteyteen (Kahilanniemi 2019, 52). Kokemukset luontoympäristön hyödyistä kuntouttavassa ja terapeuttisessa toiminnassa ovat olleet positiivisia ja rohkaisevia.

Suomalaisille metsä on tärkeä ja tyypillisin virkistysympäristö niin kaupungeissa kuin maaseudulla (Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen 2010, 204). Tämän vuoksi metsä on myös luonteva ympäristö kuntouttavan toiminnan kokeiluun. Suomessa on vuosina 2014-2016 kehitetty ja testattu terveystieteiden mallia. Esimerkiksi Sipoon terveystieteiden luontokäynnit ovat olleet osa mielenterveyskuntoutujien ja 2-tyyppin diabetesasiakkaiden hoitoa. Hankkeesta kerätyn palautteen perusteella osallistujat kokivat hyötynsä retkisarjasta. Sen kerrottiin lisänneen hyvinvointia, tuoneen innoitusta luonnossa liikkumiseen, opettaneen käyttämään luontoa mielialan säätelyyn ja katsomaan luontoa uusin silmin. Positiivisten kokemusten valossa Sipoon terveystietokeskus on päättänyt jatkaa toimintamallia toiminnassaan. (Tyrväinen ym. 2017, 3–19.) Japanissa terveystieteiden on jo kehitetty sertifikaatti, ja siellä tehdään paljon tutkimusta metsäterapiassa (Lee, Li, Tyrväinen, Tsunetsugu, Park, Kagawa & Miyazaki 2012, 325–350, viitattu 19.12.2020; Tsunetsugu, Lee, Park, Tyrväinen, Kagawa & Miyazaki 2013, 90-93).

Vuonna 2012 Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos jakoi vuosittaisen TerveSos -palkinnon SámiSoster ry:n kehittämälle ”Meahcceterapiija” eli ”Mettäterapialle”. Se on ammatillisesti ohjattu, sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoimintamalli päihdetoimintajärjestöille. Vuodenajan mukaan ohjelmassa on erilaista retkeilyä kuten tunturissa samoilua, kalastelua, nuotiolla tulistelua ja saunomista (Heikkilä 2014, 5). Kainuun meren työterveys Oy ja Luonnonvarakeskus aloittivat vuonna 2018 pilottihankkeen, jossa tutkittiin ryhmämuotoisen luontointervention vaikutuksia stressinhallintaan ja palautumiseen työterveyden asiakkailta. Hankkeessa oli mukana työterveysfysioterapeutteja ja psykologi. Tulokset hankkeesta olivat myönteisiä ja palaute osallistujilta positiivista (Luonnonvarakeskus 2020: Luonto palauttaa stressistä – hyödyt käyttöön vaikka työmatkalla, viitattu 30.12.2020)

Tyrväinen ym. (2017, 5, 19–20) toteavat keskustelunavauspaperissaan, että Suomessakin luonnon terveyshyödyt tulisi ottaa nykyistä vahvemmin osaksi terveydenhuoltoa ja suomalaisten terveyden edistämistä. Virkistyskäytön lisäksi luonnon hyvinvointivaikutuksilla on potentiaalia tavoitteellisessa työssä terveydenhuollossa. Terveillä henkilöillä saadut tulokset metsän myönteisistä vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin viittaavat siihen, että metsäluontoa voitaisiin jatkossa hyödyntää myös sairauksien hoidossa, kuntoutuksessa sekä sekundaarisessa sairauden ehkäisyssä (Tyrväinen ym. 2018, 1397–1403). Toimintaa tulisi kehittää ja luoda uusia toiminta- ja palvelumalleja luontoperustaisen toiminnan integroimiseen osaksi terveydenhuoltojärjestelmää. Salosen (2020) tutkimuksessa osallistujien kokemukset tervehtymisestä luonnossa tukevat myös luonnon ja metsien hyödyntämisen laajentamista terveydenhuoltoon. Tutkijat toteavat myös, että näyttöä luontoympäristön ja metsän hyödyistä sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa on kertynyt vielä vähän ja sitä tarvitaan lisää.

Fysioterapian näkökulmasta luonto tarjoaa oivallisen ympäristön keholliseen työskentelyyn. Luontoympäristö tarjoaa lukuisia mahdollisuuksia hyödyntää eri aistikanavia. Luonnon erilaisia elementtejä voi hyödyntää kehotietoisuuden harjoittamisessa ja keho-mieli-yhteyden tutkimisessa. (Sundberg, Putkisaari & Salmela 2015, 53–54.) Laurén (2009, 17) keräsi suomalaisten naisten kertomuksia heidän metsäkokemuksistaan. Kertomuksissa nousivat voimakkaasti esille keholliset tuntemukset. Naisten kuvaukset metsässä olemisesta olivat voimakkaan aistillisia, ja muistot metsästä nousivat esiin kehon tuntemuksia: metsä tuntuu, tuoksuu, näkyy, kuuluu ja maistuu. Tutkimukset, sekä ihmisten kuvailemat kokemukset luonnon vaikutuksista antavat hyvän syyn lähteä toteuttamaan psykofyysistä lähestymistapaa luontoa hyödyntäen.

4 MIELENTERVEYS JA FYSIOTERAPIA

Mielenterveys nähdään olennaisena osana terveyttä. Mielenterveys on yksilön ja kansakunnan voimavara, joka ylläpitää psyykkisiä toimintoja ja jonka avulla ohjataan elämää. (Lönngqvist & Lehtonen 2019, viitattu 15.12.2020.) Mielenterveys on tärkeää yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän mukaan hyvään mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, elämänhallinnan tunne, optimismi, mahdollisuus mielekkääseen toimintaan ja tyydyttäviin sosiaalisiin suhteisiin sekä taito kohdata vastoinkäymisiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019: Mielenterveyden edistäminen, viitattu 15.12.2020). Mielenterveys on jatkuvasti kehittyvä ja muuttuva tila, johon vaikuttavat yksilö- ja ympäristötekijöiden lisäksi myös yhteiskunnalliset olosuhteet (Lönngqvist & Lehtonen 2019, viitattu 15.12.2020).

Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä voidaan vahvistaa esimerkiksi tukemalla yksilön joustavuutta, hyvää itsetuntoa, hyvinvoinnin tunnetta tai parantamalla elämänlaatua. Mielenterveyttä edistävän toiminnan tavoitteena on vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Mielenterveyttä edistävällä toiminnalla voi olla myös mielenterveyden häiriöitä ehkäisevä vaikutus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019: Mielenterveyden edistäminen, viitattu 15.12.2020.)

Käytännössä mielenterveyttä tarkastellaan usein ongelma- ja häiriönäkökulmasta (Lönngqvist & Lehtonen 2019, viitattu 15.12.2020). Mielenterveyden häiriöt vaikuttavat yksilön toimintakykyyn laajemmin, kun taas mielenterveyden ongelmat ovat lievempiä ja vaikuttavat yksilöön tunne- ja/tai sosiaalisella tasolla. Tällaisia ongelmia ovat erilaiset negatiiviset psyykkiset kokemukset, joita voi tapahtua kenelle tahansa jokapäiväisessä elämässä. (Probst & Skjaerven 2018, 4.)

Mielenterveyden häiriöiden kuntouttamiseen liittyvän hoidon ja interventioiden lisäksi fysioterapeuteilla on tärkeä rooli mielenterveyden edistämässä ja mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä (Probst & Skjaerven 2018, 8). Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, joka vaatii erikoistumisopinnot (PSYFY ry 2020: Mitä on psykofyysinen fysioterapia, viitattu 29.12.2020). Kuitenkin psykofyysistä lähestymistapaa voidaan soveltaa kaikessa fysioterapiassa, jotta ihminen tulisi kohdattua kokonaisuutena, ja mielenterveyttä tukeva näkökulma toteutuisi (Probst 2017, 4.2, viitattu 10.12.2020). Psykofyysisen lähestymistavan perustana on ihmisen kokonaisvaltaisuutta korostava ihmiskäsitys. Psykofyysinen ihmiskäsitys ottaa huomioon kehon ja mielen kokonaisuutena,

jossa psyykkiset, fyysiset ja sosiaaliset tekijät toimivat vuorovaikutuksessa keskenään. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 14–17.)

Terveydenhuollossa on siirrytty biomekaanisesta eli oirekeskeisestä lähestymistavasta kokonaisvaltaiseen biopsykososiaaliseen näkökulmaan. Biopsykososiaalinen orientaatio tarkastelee henkilöä kokonaisuutena, johon vaikuttavat niin fyysinen, psyykinen kuin sosiaalinen puoli. Lähestymistapa tulisi huomioida niin asiakkaan kohtaamisessa kuin toimintakyvyn kuvaamisessa. (Du Pré 2000, 2002, 1–21.) Fysioterapian ala on murroksessa tiedon lisääntyessä psykososiaalisten tekijöiden merkityksestä, jotka vaikuttavat esimerkiksi kivun kokemuksen taustalla ja tuki- ja liikuntaelämisen vaivoista kuntoutumiseen. Kokonaisvaltaisen hoidon ja kuntoutuksen toteutuminen vaatii uusia ajattelutapoja ja osaamisen päivittämistä. (Holopainen 2020, 63–73; Holopainen, Simpson, Piirainen, Karppinen, Schütze, Smith, O’Sullivan & Kent 2020, 1150–1168.)

Kansainvälinen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitus (ICF) kuvaa, miten sairauden ja vamman vaikutukset näkyvät yksilön elämässä. ICF edustaa biopsykososiaalista kokonaisvaltaista näkökulmaa toimintakyvyn kuvaamisessa, jossa terveydentilan lisäksi otetaan järjestelmällisesti ihmisen yksilö- ja ympäristötekijät. Ympäristötekijöihin kuuluvat ihmisen fyysinen-, sosiaalinen- ja asenneympäristö. Ympäristötekijät voivat tukea tai heikentää yksilön toimintakykyä. ICF toimii työkaluna huomioitaessa toimintakykyä kokonaisvaltaisesti. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020: ICF-luokitus, viitattu 26.5.2020.)

4.1 Terapeuttinen harjoittelu toimintakyvyn edistäjänä

Fysioterapian tavoitteena on ylläpitää ja palauttaa yksilön terveyttä sekä liikkumis- ja toimintakykyä, jotta osallistuminen aktiivisena toimijana omassa elämässä mahdollistuu (Suomen Fysioterapeutit, Mitä on fysioterapia?, viitattu 10.12.2020). Terapeuttinen harjoittelu on fysioterapian muoto, jossa tarkoituksena on asiakkaan toimintakyvyn parantaminen. Terapeuttisessa harjoittelussa hyödynnetään erilaisia aktiivisia ja toiminnallisia menetelmiä. Valitut harjoitteet perustuvat fysioterapeuttin tekemään tutkimukseen, ongelman määrittämiseen ja asetettuihin tavoitteisiin. (Kauranen 2017, 579.)

Seuraavaksi esitellyt harjoittelumuodot kuuluvat terapeuttisen harjoittelun kategoriaan ja siellä toimintakyvyn sekä liikkumisen harjoittamisen alakategoriaan (Savolainen & Paria 2018, 14). Harjoittelumuodot ovat yleisesti käytettyjä mielenterveyttä tukevassa fysioterapiassa sekä kehollisessa työskentelyssä, jossa tavoitteena on lisätä kehollista itsetuntemusta ja harjoittaa keho-mieli-yhteyttä (Probst 2017, 7.3, viitattu 10.12.2020; Herrala ym. 2009, 32–34; Sundberg ym. 2015, 28–44).

4.1.1 Kehotietoisuusharjoittelu

Kehotietoisuudella tarkoitetaan syvää ja kokonaisvaltaista itsen tiedostamista, hahmottamista, ymmärrystä ja hallintaa (Herrala ym. 2008, 32). Kehotietoisuuden lisääntymisellä voidaan parantaa toimintakykyä, lisätä voimavaroja ja hyvinvointia. Kehotietoisuusharjoitukset syventävät itsetuntemusta ja niiden avulla on mahdollista herkistyä kuulemaan omaa kehollista käyttäytymistä sekä kehon viestejä. (Sundberg ym. 2015, 10.) Myös mielen liikkeet, ajatukset, tunteet ja kokemukset, näkyvät ja tuntuvat kehossa. (Herrala ym. 2008, 37.) Kehotietoisuusharjoituksissa on olennaista keskittyä hetkeen ja omiin kehollisiin kokemuksiin. Kehoa kuuntelemalla ja harjoittelemalla on mahdollista saada aikaan luonnollista liikettä sekä keinoja jännitysten lieventämiseen sekä arjessa selviytymiseen. Kehotietoisuusharjoittelussa on tarkoituksena tukea asiakasta siten, että hän saavuttaisi lopulta kyvyn pitää huolta itsestään. (Sundberg ym. 2015, 10.) Kehotietoisuusharjoittelussa sovelletaan useita eri menetelmiä.

Rentoutusmenetelmien tavoitteena on vähentää stressiä sekä ahdistusta. Rentoutusta voidaan käyttää ennaltaehkäisevänä menetelmänä, hoitona sekä se voi toimia kuntoutujan itsehoitokeinona. Rentoutusmenetelmät vähentävät kehon jännittyneisyyttä ja auttavat saavuttamaan rauhallisen mielentilan. Rentoutusmenetelmiä on useita erilaisia. Fysioterapiassa yksi käytetyimpiä menetelmiä on progressiivinen rentoutusmenetelmä. (Sundberg ym. 2015, 40; Probst 2017, 7.3, viitattu 10.12.2020.)

Hengitysharjoitusten avulla on mahdollista tutustua omaan hengitykseen. Hengityksen elintärkeän hapen kuljetuksen ja kaasujenvaihtotehtävän lisäksi sillä on myös psykologiseen hyvinvointiin vaikuttavia tehtäviä. Hengitys on yhteydessä mieleen ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. (Martin, Seppä, Lehtinen, Törö & Lillrank 2010, 15–16.) Epätasapainoinen hengitys voi oireilla fyy-

sisinä ja psyykkisinä tuntemuksina. Oireita voivat olla mm. tiheä ja pinnallinen hengitys sekä hengenahdistuksen ja hapenpuutteen tunne. Nämä oireet ovat tavallisia esimerkiksi stressaantuneisuuden, ahdistuneisuuden ja jännittyneisyyden yhteydessä. (Martin 2016, 56–58). Epätasapainoinen hengitys ja tunnetilat voivat heijastua myös kehon asennon muutoksina sekä kehollisina oireina, kuten lihasjännityksinä (Martin ym. 2010, 21–24). Hengityksen havainnointia voidaan harjoitella yhdistämällä hengitys liikkeeseen. Liike voi olla apuna hengityksen virtaamiseen ja rytmien löytymiseen. Hengitysaalto voi puolestaan voi auttaa luonnolliseen ja koordinoituun liikkeeseen. Hengitys ja liikunta liittyvät kiinteästi yhteen ja kaikki voivat hyötyä tietoisesta hengityksen havainnoinnista niin hyötyliikunnan kuin kuntoilun ja arjen askareiden parissa. (Martin, Seppä & Nissinen 2014, 128–134.) Hengitykseen on mahdollista vaikuttaa aktiivisesti. Tietoisella hengityksellä voidaan säädellä sympaattisen ja parasympaattisen hermoston aktiivisuutta. Esimerkiksi syvä ja rauhallinen uloshengitys voi rauhoittaa ja vähentää ahdistuneisuutta, sillä se aktivoi parasympaattista hermostoa. (Herrala ym. 2008, 85.)

Tietoinen läsnäolo eli mindfulness perustuu vanhaan itämaiseen meditaatioperinteeseen. Jon Kabat-Zinn on kehittänyt menetelmästä länsimaiseen terapeutiseen työskentelyyn soveltuvan version. Tietoisuustaidoilla pyritään ajatusten, tunteiden ja kokemusten tunnistamiseen ja hyväksymiseen. Mindfulness on hyväksyvän läsnäolon harjoittamista. Läsnäoloa hetkessä harjoitellaan esimerkiksi suuntaamalla huomiota omaan hengitykseen tai ympäröivään luontoon. (Kabat-Zinn 2003, 145–146). Tietoisesta läsnäolon on todettu ylläpitävän ja lisäävän hyvinvoinnin kokemusta. (Brown & Ryan 2013, 843–844). Sen harjoittamisen on esimerkiksi todettu lievittävän masennusoireita ja parantavan koettua elämänlaatua muun muassa kroonisen kivun yhteydessä ja muissa pitkäaikais-sairauksissa (Hilton, Hempel, Ewing, Apaydin, Xenakis, Newberry, Colaiaco, Maher, Shanman, Sorbero & Maglione 2016, 199–213). Lisäksi mindfulnessia käytetään paljon esimerkiksi masennuksen hoidossa, jossa sillä on todettu olevan sairauden uusiutumisriskiä pienentävä vaikutus (Segal, Williams & Teasdale 2013, 545–588). Luontoympäristöt toimivat hyvinä paikkoina harjoittaa tietoisesta läsnäoloa. Luonnossa tarkkaavuus suuntautuu automaattisesti sen elementtien havainnointiin, ja aistit saavat positiivisia ärsykeitä tuoksuista, äänistä ja kauniista maisemista. Luonnossa aika ja paikka menettävät merkityksensä. Ajatustenvirta seestyy, ja huolet voivat saada realistisemman mittakaavan. (Kaplan & Kaplan 1989, 177–182; Arvonen 2014, 69–71.)

4.1.2 Liikunta mielenterveyden tukena

Liikunnasta on todettu olevan hyötyä monien mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä ja hoidossa (Kauranen 2017, 525). Kasvava määrä kansainvälisiä tutkimuksia tukee liikunnan merkitystä osana mielenterveyskuntoutusta (Probst & Skjaerven 2018, 5). Suomessa esimerkiksi depression Käypä hoito -suosituksessa säännöllistä ohjattua liikuntaharjoittelua suositellaan osaksi kokonaishoitoa (Depressio: Käypä hoito -suositus 2020, viitattu 29.5.2020).

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin tuottama Mielenterveystalo -verkkopalvelu suosittaa liikuntaa osana terveellisiä elintapoja jokaiselle. Terveelliset elämäntavat vaikuttavat yksilön fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. (Mielenterveystalo 2020: Elintavat ja mielenterveyshäiriöt, viitattu 2.6.2020.) Liikunnan on todettu edistävän mielenterveyttä. Liikunnan harrastaminen voi parantaa elämänlaatua sekä unen laatua ja määrää. Lisäksi liikunta voi parantaa itsesääätely- ja selviytymistaitoja. Liikunta voi lisätä yksilön pystyvyydentunnetta ja itsetuntemusta. Liikunta voi tarjota mahdollisuuden sosiaalisuuteen ja vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. (Lubans, Richards, Hillman, Faulkner, Beauchamp, Nilsson, Kelly, Smith, Raine & Biddle, 2016.)

Mielenterveyshäiriöistä kärsiville liikkumaan lähteminen ja terveellisistä elämäntavoista kiinni pitäminen voi olla vaikeaa, mikä korostaa tuen ja motivoinnin merkitystä. (Mielenterveystalo 2020: Elintavat ja mielenterveyshäiriöt, viitattu 2.6.2020). Motivoivien tekijöiden kartoittamisen lisäksi on tärkeää keskittyä vahvistamaan liikkumisen aikaansaamia myönteisiä tunnekokemuksia (Arvonen 2014, 82). Luonnolla on havaittu olevan ihmisiä motivoiva vaikutus. Useissa kyselytutkimuksissa on todettu, että lähiympäristö houkuttaa liikkumaan sitä enemmän, mitä kauniimmaksi ja luonnonläheisemmäksi se koetaan. Miellyttävässä ympäristössä ulkoilu antaa mielihyvää, auttaa irtaantumaan arjesta sekä kohottaa itsetuntoa ja mielialaa. (Tyrväinen ym. 2014, 51, 53.)

Liikunnan ei tarvitse olla välttämättä joka kerta raskasta, vaan tärkeämpää on päivittäisten valintojen avulla vältellä pitkää yhtä jaksoista istumista ja paikallaanoloa (Mielenterveystalo 2020: Elintavat ja mielenterveyshäiriöt, viitattu 2.6.2020). Myös UKK-instituutin 2019 päivittynyt Aikuisen liikkumisen -suositus (KUVIO 4) korostaa mahdollisimman usein tapahtuvan kevyen liikuskelun ja tauottamisen merkitystä. Kevyt liikuskelu ja tauottaminen tuottavat terveyshyötyjä, joista hyötyvät erityisesti vähän liikkuvat. Uudessa liikuntasuosituksessa on huomioitu myös palautumisen tärkeys, ja riittävä palauttava uni on liikuntapyramidin perustana (UKK-instituutti, 2019: Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan, viitattu 2.6.2020).



Viikoittainen liikunnan suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti

KUVIO 4. Viikoittaisen liikunnan suositus 18-64-vuotiaille (UKK-instituutti, 2019: *Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan*).

4.2 Ryhmämuotoinen terapia

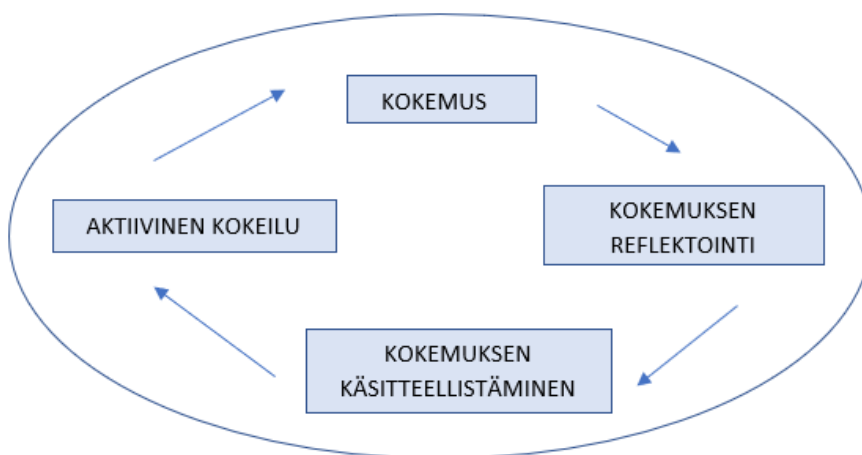
Ryhmämuotoisella terapialla on lukuisia terapeuttisia vaikutuksia, jotka voivat hyödyttää osallistujia (Brabender, Fallon & Smolar 2004, 86). Ryhmään kuuluminen mahdollistaa osallistujalle yhteenkuuluvuuden tunteen ja vähentää kokemusta yksinäisyydestä. Ryhmämuotoinen terapia lisää toivoa ja antaa tunteen, että voi jakaa hyvää toisille (Skjaerven, Parker & Mattsson 2018, 93–94.) Ryhmä tarjoaa osallistujille vertaistukea. Ryhmässä jaetaan kokemuksia ja niitä työstetään yhdessä keskustellen. Vertaiskokemuksista on mahdollista oppia ja hyväksyä uusia tapoja toimia. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen, & Mäkelä 2011, 88, 92).

Ryhmä elää ja kehittyy. Ryhmänohjaajan on tärkeä tuntee ryhmäprosessin vaiheet. Ohjaajan rooli ei ole hallita. (Vänskä ym. 2011, 89, 96.) Ohjaaja toimii aktiivisesti ja tiedostaen ohjaten ryhmään kehityksen vaiheissa kohti tavoitteita (Brabender ym. 2004, 158). Ohjaaja mahdollistaa turvallisen toimintaympäristön ja osallistaa ryhmäläisiä tavoitteiden ja toimintatapojen määrittelyssä. Ohjaaja tukee ryhmäläisiä ryhmäprosessissa sekä kannustaa ryhmäläisiä keskinäiseen keskusteluun, itsenäiseen pohdintaan ja päätöksentekoon. (Vänskä ym. 2011, 17, 93, 96, 98.)

Ryhmämuotoista terapiaa on käytetty mielenterveyttä tukevassa fysioterapiassa, kuntoutuksessa, terveyden edistämässä ja ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa 40-50 vuoden ajan (Skjærven ym. 2018, 94). Ryhmätoimintaa hyödynnetään myös sosiaalisessa kuntoutuksessa, jossa tavoitteena on osallisuuden tukeminen, syrjäytymisen ehkäisy ja sosiaalisen toimintakyvyn vahvistaminen. Ryhmätoiminnalla sosiaalisessa kuntoutuksessa pyritään vahvistamaan osallistujien osallisuutta, toiminnallisuutta sekä sosiaalisia vuorovaikutustaitoja. (Juntunen 2016, 7,11, viitattu 27.2.2020).

4.3 Kokemuksellinen oppiminen ja reflektio

Kokemuksellisen oppimisen teorit korostavat kasvuprosessien kokemuksellisuutta ja jatkuvuutta (Ojanen 2009, 104). Kolbin kokemuksellisen oppimisen kehä on yksi käytetyimmistä teorioista kokemuksellisen oppimisen taustalla. (Moon 2004, 114). Kolb kuvaa oppimista kehänä, joka tarjoaa tavan tarkastella oppimista kokonaisvaltaisesti ja prosessinomaisesti. (Ojanen 2009, 115). Kolbin kehä jakaa oppimisen neljään vaiheeseen (KUVIO 5). Välittömät henkilökohtaiset kokemukset toimivat pohjana refleктоivalle havainnoinnille ja pohdinnalle. Käsitteellistämävaiheessa havainnoista pyritään muovaamaan käsitteitä ja sulauttamaan erilaisiin teorioihin. Aiemmin opittua kyseenalaistetaan ja tutkitaan kriittisesti. Aktiivisen kokeilun vaiheessa uusia opittuja asioita pyritään testaamaan käytännössä, josta mahdollistuvat taas uudet kokemukset. (Ojanen 2009, 107–109.) Kolbin kehää on nykytiedon valossa kehitelty eteenpäin korostamalla erityisesti reflektion merkitystä sekä huomioiden syklin vaiheiden joustavuuden oppimisprosessissa (Moon 2004, 115–116).



KUVIO 5. Kokemuksellisen oppimisen kehä Kolbin teorian pohjalta (mukaillen Ojanen 2009, 106.)

Kokemuksellisessa oppimisessa olennaista on reflektiivinen prosessi (Moon 2004, 112). Reflektion ohjauksessa on tavoitteena, että ohjattava ottaa aktiivisen roolin luodessaan omia käsityksiään ja uskomuksiaan itsestään selvyytenä pitämien totuuksien ja auktoriteettisidonnaisuuksien tilalle (Ojanen 2009, 76). Ohjaustilanne on aina mukautumistilanne, jossa ohjattava pyrkii hallitsemaan tilannettaan, osaamistaan ja oppimistaan. Oppiessaan uutta ohjattavaa vetää puoleensa halu kasvaa ja kehittyä, mutta myös toisaalta halu pysytellä tutuissa ja tuvallisissa toimintatavoissa. (Vänskä ym. 2011, 64.) Reflektion avulla on mahdollista luopua omista rutiineista ja tarkastella tilannetta uusista näkökulmista sekä ajattelutavoista käsin. Reflektiolle oleellista on ihmettely ja kysyminen. (Ojanen 2009, 75–76) Reflektion tavoitteena on itsetiedostus, joka toimii henkisen kehittymisen ytimenä. Reflektiossa pohditaan syvällisesti kokemuksia ja niiden merkityksiä. Ajattelun ja tekemisen pohtimisen kautta mahdollistuu ymmärtäminen, sekä omien käsitysten muuttaminen. (Ojanen 2009, 71–72.)

Fysioterapiassa on tärkeää tukea ja mahdollistaa kuntoutujan itsereflektiota. Tämä on oleellista pitkäkestoisen oppimisen kannalta, sekä kuntoutujan oman asiantuntijuuden ja toimijuuden vahvistumiseksi. Kuntoutujan itsereflektion vahvistuminen edellyttää hyvää vuorovaikutussuhdetta terapeutin kanssa ja kuulluksi tulemisen kokemusta. Kommunikaatio on tärkeä väline kuntoutuksessa, jolla voidaan vahvistaa keskusteluyhteyttä ja kuntoutujan pystyvyyttä. Fysioterapiassa voidaan hyödyntää erilaisia menetelmiä vahvistamaan kuntoutujan ja terapeutin välistä dialogia ja vuorovaikutusta. (Reunanen 2017, 80–90.)

Salonen (2020) havaitsi, että luontoympäristö voi tukea psyykkistä prosessointia. Erityisesti ohjauksen avulla luontointerventiossa koettujen luonnon hyvinvointivaikutusten tiedostaminen lisääntyy ja täten mahdollisuudet hyödyntää luontoa psyykkisessä prosessoinnissa paranee. Reflektion avulla vahvistetaan kokemusta luonnon hyvinvointivaikutuksista ja ihmisellä on mahdollisuus tehdä itse oivalluksia, mikä mahdollistaa syvemmän oppimisen ja sitä kautta toiminnan jatkuvuuden myös terapiaintervention jälkeen.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Opinnäytetyöprojekti käynnistyi aiheen ideoinnilla ja yhteistyökumppanin etsinnällä joulukuussa 2019. Yhteistyökumppanin löydyttyä tehtiin lopullinen aiheen rajaus ja valittiin opinnäytetyön toteutustapa. TOLPPA -hankkeessa edistettiin sosiaalisen kuntoutuksen avulla osallistujien toimintakykyä. Ryhmämuotoisten toimintojen terapeuttisten vaikutusten (KTS LUKU 4.2) opinnäytetyön toteutustavaksi valikoitui ryhmätoiminta.

Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöprojektille laadittiin työsuunnitelma (LIITE 1), jonka mukaisesti projektia lähdettiin toteuttamaan. Projektin toteutus sisälsi projektiryhmän itsenäistä työskentelyä sekä yhteistyötä yhteistyökumppanin kanssa. Projekti eteni aikataulussa, joskin kevään 2020 COVID-19-koronavirustilanne aiheutti epävarmuutta ryhmien toteutusajankohtaan ja -tapaan.

Keväällä 2020 suunniteltiin ryhmätoimintasuunnitelman vaiheita ja sisältöä pohjautuen ryhmän konnaistavoitteisiin. Suunnittelun tueksi ryhmäkerroille valittiin teemat, joiden avulla varmistettiin ryhmän progressiivinen eteneminen. Sisällön suunnitteluun käytettiin runsaasti aikaa, jotta mahdollistettiin kohderyhmän huomiointi sekä turvallinen toteutustapa.

Ryhmien toteutuspaikaksi valittiin Hietasaari, joka on kaupunkimetsä noin neljän kilometrin päässä Oulun keskustasta. Paikan valintaan vaikuttivat useat tekijät. Hietasaari sijaitsee lähellä ja tämä mahdollistaa saavutettavuuden myös itsenäisesti jatkossa. Hietasaari on helposti saavutettavissa autolla, pyörällä, joukkoliikenteellä sekä jalkaisin. Hietasaaren metsä on kaunis ja monimuotoinen, ja se tarjoaa runsaasti erilaisia aistikokemuksia, kuten silmää miellyttävän ympäristön ja luonnon ääniä. Kohteeseen tutustuttiin etukäteen ja maastosta valittiin paikka, jossa harjoitusten toteuttaminen on turvallista.

Ryhmän sisällön alustavan suunnittelun jälkeen pidettiin Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmäkokonaisuuden testiryhmä toukokuussa 2020. Testiryhmässä oli neljä osallistujaa opinnäytetyön tekijöiden lähipiiristä. Ryhmään osallistuville lähetettiin mukailtu osallistumiskirje. Ryhmäkerta toteutettiin Oulun Hietasaareissa varsinaisella ryhmän toteutukselle valitulla paikalla, ensimmäisen tapaamiskerran teemojen mukaisesti. Testikerran perusteella toteutuspaikan todettiin soveltuvan tulevalle ryhmälle. Ryhmäkokonaisuuden rakenne oli toimiva. Kokonaisaika kuitenkin ylittyi reilusti, jonka vuoksi ryhmätoimintasuunnitelman osioiden sisältöjä muokattiin ennen varsinaista

toteutusta. Testiryhmään osallistuvilla kerättiin palautetta kirjallisesti varsinaista ryhmätoteutusta varten suunnitellulla palautekyselylomakkeella (LIITE 3) sekä keskustellen. Ohjauksessa havaittiin tarvetta huolellisemmalle liikevariaatioiden suunnittelulle, jotta yksilöllisempi toimintakyvyn huomiointi mahdollistuu. Palautteista kehittämiskohteiksi ohjaamiseen liittyen nousivat äänen kuuluvuus ja ohjaajien näkyvyys. Testikerran jälkeen osallistumiskirjettä tarkennettiin saapumisoheiden ja varustuksen osalta. Testikerralla havaittiin, että turvavälien pitäminen toiminnan aikana oli mahdollista, mutta se vaatii tarkkaavaisuutta ohjaajilta ja osallistujilta. Varsinaisen ryhmän koko rajattiin kahdeksaan henkilöön, jotta turvallisuus ja ohjauksen laatu säilyvät.

COVID-19-koronavirus-tilanne vaikutti opinnäytetyön toteutuksen aikana, jonka vuoksi ryhmä toteutettiin noudattaen Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen sen hetkisiä ohjeistuksia. Osallistujille merkattiin omat seisomapaikat ja puut kahden metrin etäisyyksille toisistaan. Osallistujien ei näin tarvinnut miettiä etäisyyksiä itse koko ajan, ja he pystyivät olemaan turvallisissa mielin.

Ryhmän mainostusta varten luotiin eri sosiaalisiin medioihin sopivia mainoskuvia ilmaisohjelma Canvalla (KUVIO 6). TOLPPA -hanke mainosti Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmää omissa kanavissaan toukokuussa 2020. Ryhmäkokonaisuudesta laadittiin osallistumiskirje, jonka TOLPPA -hanke lähetti ryhmään ilmoittautuneille. Osallistumiskirjeessä kerrottiin ryhmän sisälöstä, tarvittavista varusteista ja aikataulusta. Osallistumiskirjeen liitteenä oli tutkimussuostumuslomake. Ryhmää mainostettaessa tuotiin esille ryhmän turvallinen toteutus COVID-19-koronavirustilanteeseen liittyen.



KUVIO 6. Ryhmän facebook-tapahtuman mainoskuva.

Suunnitteluvaiheessa laaditun riskinarviointitaulukon (LIITE 2) lisäksi laadittiin tarkempi turvallisuussuunnitelma, joka pidettiin mukana ryhmätapaamisten aikana. Turvallisuussuunnitelmaan kirjattiin tapahtumapaikan osoite, tarkat koordinaatit, ajo-ohjeet sekä määriteltiin tapahtumalle ensiapuvastaava. Turvallisuussuunnitelman merkitys korostuu luontoperustaisessa toiminnassa.

Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmä kokoontui kolme kertaa kesäkuussa 2020. Yhden tapaamiskerran pituus oli kaksi tuntia. Ryhmässä toteutettavat harjoitteet toistuivat kaikilla tapaamiskerroilla. Sisältö suunniteltiin eteneväksi kokonaisuudeksi siten, että jokaisella tapaamiskerralla syvennettiin aiemmin opittua ja tuotiin harjoituksiin ja reflektioon uusia näkökulmia. Luontoryhmän ohjaamisesta saatujen kokemusten perusteella lopullisen ryhmätoimintasuunnitelman kehittelyä jatkettiin.

5.1 Ryhmätoimintasuunnitelma

Ryhmätoimintasuunnitelman rakenne on laadittu soveltaen kokemuksellisen oppimisen periaatetta siten, että oppiminen tapahtuu kuntoutujan oman henkilökohtaisen kokemuksen ja sen reflektoinnin kautta (Ojanen 2009, 107–109). Ryhmätoimintasuunnitelman osille on määritelty harjoitekohtaiset tavoitteet, jotka mahdollistavat ryhmän kokonaistavoitteiden täyttymisen. Harjoitteita on mahdollista muunnella ja soveltaa, kunhan ne mahdollistavat tavoitteiden täyttymisen. Luontoperustaisella toiminnalla on lisäksi luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvä tavoite. Tavoite huomioidaan harjoituksissa mukana kulkevana luontoelementteinä ja ohjauksessa huomioidaan luonnon hyvinvointivaikutusten vahvistaminen. (Salonen 2010, 76–77.)

Opinnäytetyöprojektissa toteutetun Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -luontoryhmän tavoitteena oli luonnon hyvinvointivaikutuksia, fysioterapian menetelmiä ja psykofyysistä lähestymistapaa hyödyntäen edistää osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä. Tavoitteena oli myös kannustaa ryhmäläisiä omatoimiseen luonnossa liikkumiseen. Harjoituksien tavoitteena oli harjoittaa osallistujien läsnäolotaitoja, kehomieliyhteyttä ja kehotietoisuutta.

Seuraavaksi on esitelty ryhmätoimintasuunnitelman rakenne (KUVIO 7) ja Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmän toteutustavat.



KUVIO 7. Ryhmätoimintasuunnitelman rakenne

Siirtymäharjoitus: Luonnon hyvinvointivaikutusten vaikuttavuutta voi vahvistaa kokemus irti-
tiotosta. Siirtyminen voi olla fyysinen, jolloin voidaan lähteä kauas esimerkiksi vaellukselle, ja näin
otetaan konkreettisesti välimatkaa arkielämään. Tärkeintä irti-
tioton kokemuksessa on kuitenkin
muutos mielentilassa (Kaplan & Kaplan 1989, 183). Symbolisen tai rituaalisen siirtymäharjoituksen
avulla voidaan tavoitella muutosta mielentilassa ilman fyysistä välimatkaa. Irtioton kokemus on
mahdollista saavuttaa myös lähiluonnossa, ja muutosta mielentilassa voi alkaa hakea jo ulko-ovelta
lähtiessä. Siirtymäharjoituksella pyritään luomaan kokemus irtaantumisesta arkihuolista ja siirtymi-
sestä kaupunkiympäristöstä luonnon helmaan. Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmässä
siirtymäharjoitukseksi valittiin metsän reunalla sijaitseva, kuvitteellinen portti. Idea saatiin Leppäsen
ja Pajuluodon Terveysmetsä kirjasta (2017, 32). Osallistujia pyydettiin toimintapaikalle johtavan
metsäpolun alussa kuvittelemaan metsän reunaan ”metsän portti”, josta astuessaan osallistujat
voivat jättää hetkeksi kaupungin ja arkiset huolet taakseen. Kaikki ryhmäläiset astuvat vuorotellen
portista sisään, ja matkaa jatketaan polkua pitkin metsässä sijaitsevalle toimintapaikalle.

Esittäytyminen ja yhteiset toimintatavat: Nimien esittelykierroksella on tärkeä merkitys ryhmän
tunneilmaston luomisessa. Nimeltä puhuttelu vahvistaa muun muassa ryhmäläisen kokemusta
siitä, että hän on tärkeä. Lisäksi nimien oppiminen edistää ryhmäytymistä. (Vänskä ym. 2011, 98).
Luontoteemaa haluttiin kuljettaa mukana myös esittelykierroksessa, ja toteutustavaksi valittiin luon-
tonimellä esittäytyminen.

Ryhmätoiminnan sujuvuuden ja luottamuksellisen suhteen syntymisen kannalta on tärkeää luoda ryhmälle yhteiset toimintatavat, joita kaikki noudattavat (Vänskä ym. 2011, 94). Ryhmätoimintaa suunniteltaessa tärkeiksi toimintatavoiksi ryhmänohjaajat kokivat ryhmässä tapahtuvien keskustelujen luottamuksellisuuden. Tärkeäksi myös koettiin tilan antaminen ja vastuullisuus, niin että jokaisella on oikeus omaan fyysiseen tilaan ja tasavertainen mahdollisuus omien kokemusten jakamiseen. Tässä ryhmäkokonaisuudessa yhteisten toimintatapojen sopimisen toteutustavaksi valittiin yhteinen keskustelu ja ryhmäläisistä nousevat toiveet, joita ohjaajien näkökulmasta täydennettiin tarvittaessa.

Alkuorientaatio: Alkuorientaation tarkoituksena on valmistella ryhmäläisiä tuleviin harjoituksiin tuomalla huomio siinä hetkessä tapahtuvaan toimintaan. Alkuorientaation avulla voi antaa luvan itselleen keskittyä vain omaan itseen ja omiin tuntemuksiin. Tässä ryhmäkokonaisuudessa alkuorientaatio toteutettiin useamman pienen harjoituksen muodossa. Aistien herättelyssä osallistujat ohjattiin katselemaan, kuuntelemaan, haistelemaan ja koskettamaan ympärillä olevaa luontoa. Kehotietoisuustaitoja harjoitettiin kehon ja hengityksen havainnoinnilla. Ryhmäläiset ohjattiin havainnoimaan omassa mielessä ja kehossa olevia tuntemuksia. Painonsiirtoharjoitukset vahvistivat ryhmäläisten kehotietoisuustaitoja sekä suhdetta alustaan. (KTS LUKU 4.1.1.)

Liikkumisen harjoittaminen: Liikeharjoitteet jaetaan kolmeen osaan: lämmittely, liikkuvuus ja lihasvoima sekä venyttelyt. Liikeharjoitteiksi valittiin selkeitä koko kehoa huomioivia liikkeitä. Liikkeissä hyödynnetään monipuolisesti liikesuuntia. Liikeharjoitteiden sisältö määräytyi terapeuttisen harjoittelun tavoitteiden ja periaatteiden mukaisesti (KTS LUKU. 4.1). Liikkeiden ideoinnissa käytettiin apuna muun muassa joogaa. Liikkeen ja hengityksen yhdistäminen on mukana harjoituksissa. Liikkeiden toteutuksessa hyödynnetään ympäröiviä luontoelementtejä, esimerkiksi puita. Liikeharjoitteiden määrä on mitoitettu siten, että jokaisen liikkeen tekemiseen on varattu riittävästi aikaa. Toisella ja kolmannella tapaamiskerralla liikeharjoitteiden määrää lisätään.

Ensimmäisen tapaamiskerran tavoitteena oli tutustuttaa ryhmäläiset liikeharjoitteisiin. Hengityksen ja liikkeen yhdistämisen harjoittelu aloitettiin, mutta sen ohjaaminen ei ollut vielä keskiössä. Toisella tapaamiskerralla liikkeen ja hengityksen yhdistämistä painotettiin. Liikkeisiin haettiin dynaamisuutta ja virtaavuutta. Viimeisellä kerralla ryhmäläisiä kannustettiin mukauttamaan liikeharjoitteet omaan luonnolliseen hengitysrytmiin. Liike voi olla apuna hengityksen virtaamiseen ja rytmin löytymiseen. Hengitysaalto voi puolestaan voi auttaa luonnolliseen ja koordinoituun liikkeeseen. (Martin, Seppä & Nissinen 2014, 128–134.)

Loppurentoutus: Rentoutusharjoitusta käytettiin osana kehotietoisuusharjoittelua (KTS LUKU 4.1.1). Loppurentoutusta varten ryhmäläiset ohjataan etsimään itselle mieluisa paikka ja asento kuuloetäisyydellä ohjaajista. Harjoitus on mahdollista toteuttaa esimerkiksi istuen tai seisten, käyttäen puunrunkoa nojana. Rentoutusharjoituksen alussa käytettiin asteittain etenevää rentoutustekniikkaa jännitysrentous -periaatteella (Terveyskylä 2020, Rentoutuminen, viitattu 17.6.2020). Ankkurina rentoutusharjoituksessa käytettiin hengityksen, ja ajatusten lähtiessä harhailemaan osallistujat ohjattiin kiinnittämään huomio takaisin hengitykseen. Rentoutusharjoituksen päätteeksi ryhmäläisten huomio palautettiin jälleen ympäröivään luontoon. Heitä pyydettiin poimimaan vierestään jokin luontoelementti, jolla he voivat lempeästi silitellen herätellä kehoa loppurentoutuksesta.

Reflektio: Reflektio on oleellinen osa terapiainterventioita (Reunanen 2017, 80–90.). Tässä ryhmäkokonaisuudessa reflektion tueksi valittiin Ajatukset, tunteet ja kehontuntemukset -taulukko, josta käytetään jatkossa lyhennettä ATK -taulukko. Taulukko toimii itsehavainnoinnin välineenä ja ohjatun reflektion työkaluna. Taulukon avulla on mahdollista pohtia ajatusten, tunteiden ja kehontuntemusten yhteyttä toisiinsa ja vahvistaa kehomieliyhteyttä sekä itsetuntemusta (Pietikäinen 2009, 62–64). Jokaisen ryhmätapaamisen päätteeksi osallistujat täyttävät itsenäisesti ATK -taulukkoa, nimeten eri sarakkeisiin havaitsemiaan tuntemuksia. Tämän jälkeen he tuovat jotain taulukon teemaa ilmentävän luontoelementin yhteiseen reflektiotaulukkoon (KUVIO 8).



KUVIO 8. Yhteinen ajatukset, tunteet ja kehontuntemukset -taulukko reflektion välineenä.

Yhteinen taulukko toimi yhteisen keskustelun tukena. Ensimmäisen tapaamiskerran reflektion teemana oli johdatus itsehavainnointiin ja ATK -taulukon käyttöön tutustuminen. Toisella tapaamiskerralla keskityttiin tunteiden nimeämiseen ja syvennettiin keho-mieli-yhteyden tunnistamista pohtimalla ATK -taulukon osa-alueiden yhteyttä toisiinsa. Kolmannen kerran teemana oli kehontunteukset ja silloin pohdittiin tunteiden ilmenemistä tuntemuksina keholla. Taulukon täyttämisen lisäksi ryhmäläiset saivat piirretyn kuvan kehosta, johon he voivat merkitä erilaisia tuntemuksia.

6 ARVIOINTI

Opinnäytetyöprojektimme toteutui kokonaisuudessaan suunnitellusti lähes aikataulussa. Vuoden 2020 COVID-19-koronavirustilanne viivästytti raportoinnin toteutumista jonkin verran.

Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -luontoryhmä oli kokonaisuudessaan onnistunut. Ryhmäkokonaisuutta ja sen sisällön onnistumista arvioitiin suullisen palautteen sekä palautekyselyn avulla. Palautekyselyn (LIITE 3) kysymykset muodostettiin laatutavoitteiden ja ryhmäntavoitteiden pohjalta. Kaikki ryhmiin osallistuneet vastasivat palautekyselyyn.

Kaikki kolme ryhmätapaamista toteutuivat suunnitellusti. Ryhmään ennakoilmoituttui kymmenen. Ensimmäisellä tapaamiskerralla paikalla oli kolme ja toisella tapaamiskerralla kaksi osallistujaa ilmoittautuneista. Viimeisellä tapaamiskerralla paikalla oli ilmoittautuneista kaksi, sekä ohjaajien oman mainostuksen kautta neljä osallistujaa. Olisimme toivoneet enemmän osallistujia luontoryhmään. Ryhmän mainoksissa toivottiin progressiivisuuden vuoksi osallistumista jokaiselle tapaamiskerralle, ja kaksi ilmoittautuneista osallistuikin kaikille kerroille.

Olimme tyytyväisiä ryhmän sisältöön ja koimme sen toimivan käytännössä. Ryhmätoimintasuunnitelman rakenne osoittautui toimivaksi kokonaisuudeksi. Kysyimme osallistujilta palautetta osioiden pituudesta. Kaikkien osallistuneiden mielestä ryhmän kokonaispituus (2 h), sekä alkuorientaatio- ja liikeharjoitusosiot olivat sopivan pituisia. Neljä kuudesta osallistujasta koki loppurentoutuksen pituuden sopivana ja kaksi liian lyhyenä. Reflektion pituus jakoi mielipiteitä. Kaksi kuudesta osallistujasta koki reflektion pituuden sopivaksi, yksi liian lyhyeksi ja yksi osallistuja valitsi vaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Kaksi osallistujaa sijoitti vastauksen palautekyselyssä sopivan ja liian pitkän välille. Osallistajat kokivat ryhmän pienen koon positiiviseksi asiaksi. Pieni koko toi ryhmäläisille turvaa ja madalsi kynnystä jakaa kokemuksia muiden kanssa.

6.1 Laatutavoitteiden arviointi

Tuotteen laatua arvioidessa käyttäjän näkökulma on tärkeä ja tällöin laadukas tuote vastaa mahdollisimman hyvin käyttäjän odotuksiin ja tarpeisiin (Jämsä & Manninen 2000, 127). Luontoryhmälle

ja sen toteutukselle asetettiin laatutavoitteita, jotka olivat: turvallisuus, aikataulussa pysyminen, ohjaus, ympäristö, vastuullisuus ja asiakaslähtöisyys. Taulukossa 1 olemme määritelleet laatutavoitteiden sisällöt tarkemmin. Laatutavoitteita laatiessamme huomioimme Green Care Finland Ry:n suositukset Green Care -toiminnalle, koska toteutimme opinnäytetyöprojektimme hyödyntäen luontolähtöisiä menetelmiä (Green Care Finland Ry 2020c, Green Care -palvelujen laatu ja laadunhallinta, viitattu 6.2.2020). Laatutavoitteita tarkennettiin opinnäytetyöprojektin toteutusvaiheessa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyvälle ryhmätoimintasuunnitelmalle asetettiin laatutavoitteeksi luotavuus, käytettävyys ja vastuullisuus. Laatutavoitteet on esitelty taulukossa 2.

TAULUKKO 1. Laatutavoitteet ryhmäkerroille

Ryhmien laatutavoitteet	Laatutavoitteen määrittely
Turvallisuus	- turvallinen ilmapiiri - ohjeistus varustuksesta - ensiapupakkaus - useampia ohjaajia
Aika	- ohjaajien ajankäytön hallinta
Ohjaus	- ohjeiden selkeys - äänen kuuluvuus - tarvittaessa henkilökohtainen ohjaus - asiantuntevuus
Ympäristö	- ympäristön kunnioittaminen
Vastuullisuus	- toiminnan perustana teoriapohja - eettisyys
Asiakaslähtöisyys	- harjoitteiden soveltuvuus - kohderyhmän huomiointi

TAULUKKO 2. Laatutavoitteet ryhmätoimintasuunnitelmalle

Ryhmätoimintasuunnitelman laatutavoitteet	Laatutavoitteen määrittely
Luettavuus	- kansankielisyys
Käytettävyys	- ryhmäkertojen runko selkeästi esitetty - harjoitteiden tarkoitus ja perustelut kirjattu
Vastuullisuus	- toiminnan perustana teoriapohja - eettisyys

Ryhmän **turvallisuutta** kartoitettiin kysymyksellä ”Koitko ryhmän”, jossa osallistujat saivat rastittaa ryhmää kuvaavia vaihtoehtoja. Viisi kuudesta osallistujasta koki ryhmän turvalliseksi. Turvallisuus toteutui myös ensiapupakkauksen ja useamman ohjaajan kohdalta. Riittävää ohjeistusta varustuksesta kartoitettiin palautekyselyn kysymyksellä ”Saitko riittävät ohjeet varustautumiseen”, johon kaikki osallistujat kokivat saaneensa riittävät ohjeistukset. Yksi osallistuja kuitenkin toivoi punkkeihin varautumiseen tarkempaa ohjeistusta.

Laatutavoite ”**aika**” toteutui kahdella ensimmäisellä tapaamiskerralla, jolloin suunniteltu aikataulu ei ylittynyt. Viimeisellä tapaamiskerralla kokonaisuikataulu ylittyi noin kahdellakymmenellä minuutilla.

Ohjauksen laatua selvitettiin kysymyksellä ”Oliko ohjaajien ohjaus mielestäsi: (voit valita useamman vaihtoehdon)”. Vaihtoehdot olivat selkeää, kuuluvaa, asiantuntevaa, ei mitään näistä ja jotain muuta, mitä? Kaikki kuusi osallistujaa valitsivat vaihtoehdon selkeää. Viisi kuudesta valitsi vaihtoehdon kuuluvaa ja neljä kuudesta vaihtoehdon asiantuntevaa. Lisäksi jotain muuta vastauksissa esiintyivät kuvaukset: ymmärtävää, rauhallista, rentoa ja vuorovaikutteista. Osana ohjauksen laatutavoitetta oli henkilökohtaisen ohjaukseen saatavuus tarvittaessa. Tätä kartoitettiin kysymyksellä ”Koitko ryhmän aikana tarvitseva henkilökohtaista ohjausta”. Kaksi vastasi tarvinneensa henkilökohtaista ohjausta ja saaneensa sitä. Neljä osallistuneista ei kokenut tarvinneensa henkilökohtaista ohjausta.

Laatutavoite **ympäristön kunnioittaminen** toteutettiin noudattamalla yleisiä hyviä käytänteitä luonnossa liikkumisesta. Osallistujia kehoitettiin välttämään elävien kasvien poimimista ja kaikki paikalle tuotu vietiin mennessä pois.

Vastuullisuus laatutavoite toteutui. Ryhmän sisältö suunniteltiin huolellisesti käyttäen tukena teoriapohjaa. Koska ryhmä oli osa opinnäytetyöprosessia, toteutettiin ryhmä hyvän tieteellisen käytännön mallia noudattaen (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7-23, viitattu 11.12.2020). Kaikki osallistujat allekirjoittivat osallistumiskirjeen liitteenä olevan tutkimussuostumuslomakkeen. Lisäksi ryhmän suunnittelussa ja toteutuksessa on noudatettu Suomen Fysioterapeuttien eettisiä ohjeita (Suomen Fysioterapeutit 2014, viitattu 11.12.2020).

Asiakaslähtöisyyttä kartoitettiin palautekyselyn kysymyksellä ”Millaiseksi koit ryhmän harjoitteet”. Viisi kuudesta koki ryhmän harjoitteet sopivan haastaviksi. Yksi koki harjoitteet liian helpoiksi ja olisi kaivannut lisää haasteita. Kaikki kokivat harjoitteiden soveltuneen itselleen. Kaikki kuusi osallistujaa vastasivat löytäneensä esitellyistä liikevaihtoehdoista itselleen sopivan.

Palautekyselyn vastausten ja oman arvion pohjalta kaikki ryhmien laatutavoitteet toteutuivat pääosin. Pientä parannuksen tarvetta ajankäytönhallinnassa, varustuksesta tiedottamisessa ja turvallisuudessa esiintyi.

Ryhmätoimintasuunnitelman laatutavoitteiden täyttymistä seurattiin esittämällä valmis ryhmätoimintasuunnitelma yhteistyökumppanin edustajalle sekä opinnäytetyön vertaisarvioijille. Yhteistyökumppanilta ja vertaisarvioijilta saadun palautteen perusteella voidaan todeta, että ryhmätoimintasuunnitelmalle asetetut laatutavoitteet täyttyivät. Pieniä parannuksia ryhmätoimintasuunnitelmassa esiintyviin toiminnan kuvauksiin tehtiin saadun palautteen perusteella. Esimerkiksi reflektiosuuteen lisättiin valmiita kysymyksiä ohjauksen tueksi.

6.2 Ryhmän tavoitteiden arviointi

Ryhmän tavoitteina oli edistää osallistujien kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä sekä lisätä omatoimista luonnossa liikkumista. Kartoitimme tavoitteiden täyttymistä palautekyselyssä avoimilla kysymyksillä. Kysymysten avulla osallistujien oli myös mahdollista reflektoida kokeemaansa. Kysymykseen ”Miten koet hyötyneesi Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmästä?” saaduista vastauksista nousivat esiin teemat: rentoutuminen, kehon aktivointi, stressin väheneminen, läsnäolon kokemus, luonnon mahdollisuudet harjoitusympäristönä, pysähtyminen,

tarkkaavaisuuden paraneminen ja ulkoilu. Esille nousseet teemat ovat hyvinvointia tukevia. Osallistujien kuvauksia saaduista hyödyistä olivat esimerkiksi: *"sai rentoutettua mieltä ja kehoa"* ja *"sai aktivoitua kehoa ja katkaistua stressireaktion"*.

Toinen kysymys, jolla ryhmän tavoitteiden täyttymistä kartoitettiin, oli *"Miten ajattelet hyödyntäväsi ryhmässä oppimaasi tulevaisuudessa"*. Vastauksista nousivat esille teemat: läsnäolo- ja liikeharjoitteiden tekeminen itsenäisesti, luonnon hyödyntäminen tietoisemmin oman hyvinvoinnin tukena, luonnon äärelle pysähtyminen, itselle sopivan liikuntamuodon löytäminen, säännöllisen kehonhuollon jatkaminen, luontoon omatoimisesti liikkumaan lähteminen ja rentoutuminen. Vastauksista voi havaita, että osallistujille jäi keinoja itsenäiseen hyvinvoinnin tukemiseen jatkossakin. Esimerkkikuvauksia osallistujien vastauksista: *"oma tapa liikkua voisi löytyä"* ja *"siirtymäharjoituksen hyödyntäminen esim. lenkille lähtiessä"*.

Ryhmän yhtenä tavoitteena oli madaltaa osallistujien kynnystä lähteä omatoimisesti luontoon liikkumaan. Tätä kartoitettiin palautekyselyn kysymyksellä *"Koitko ryhmän"*, jossa viisi kuudesta osallistujasta valitsi vaihtoehdon *"Madaltavan kynnystäsi lähteä luontoon liikkumaan"*. Vastausten perusteella tavoite täyttyi. Ryhmän kanssa käytyjen keskustelujen perusteella selvisi, että luontoon lähteminen voi askarruttaa. Kaikille ei ole itsestään selvää lähteä tutustumaan lähiluontoon omatoimisesti, vaan esimerkiksi eksymisen pelko voi rajoittaa lähtemistä, vaikka kiinnostusta luontoa kohtaan löytyisikin.

6.3 Oppimistavoitteiden arviointi

Omana oppimistavoitteena fysioterapian opiskelijoina oli perehtyä projektityöskentelyyn ja oppia hallitsemaan sen eri osa-alueita. Tavoitteena oli myös kehittää yhteistyötaitoja. Tulevina fysioterapeutteina tavoitteena oli opetella hyödyntämään luontoa kuntoutumisen ympäristönä. Lisäksi tavoitteena oli kehittää ohjaamis- ja opettamistaitoja, sekä opetella asiakaslähtöistä kehittämistyötä. Opinnäytetyön toteutusvaiheessa tarkensimme ohjaamis- ja opettamistaitojen tavoitetta koskaan erityisesti reflektion ohjaamista.

Omien oppimistavoitteidemme täyttymistä seurattiin itsearvioinnilla, sekä projektiryhmän keskinäisen keskustelun avulla. Lisäksi kysyimme luontoryhmäläisiltä lyhyen suullisen palautteen ohjaamis- ja opettamistaidoista.

Ohjaamis- ja opettamistaitomme kehittyivät paljon opinnäytetyön toteutuksen aikana. Tapahtumaympäristö ja toteutuksessa huomioidut turvavälit toivat ohjaamiseen haasteita, mutta selviydimme niistä mielestämme hyvin. Omaa kokemustamme tuki ensimmäisellä tapaamiskerralla osallistujilta kysytty suullinen palaute ohjaamisesta. Kysymyksillä kartoitettiin ohjauksen selkeyttä, kuuluvuutta ja sitä, näkivätkö osallistujat ohjaajan hyvin. Osallistujat kokivat ohjauksen näiltä osin erittäin hyväksi. Reflektion ohjaustaidot kehittyivät merkittävästi luontoryhmän toteutuksen aikana. Suurimmaksi omaksi oivallukseksi nousi kuntoutujan oman prosessin tukeminen ja kunnioittaminen, sekä ammattilaisena kyky pidättäytyä antamasta niin sanottuja valmiita vastauksia. Koemme reflektion ohjauksen tärkeäksi osaksi kuntoutumisprosessin tukemista, ja haluamme jatkossa perehtyä aiheeseen tarkemmin. Erityisesti ajatuksia herätti ohjattavien erilaiset suhtautumistavat ohjaukseen, aktiivisuustasot ja taustat reflektiivisen työskentelyn kanssa sekä ohjaajan rooli suhteessa niihin.

Opinnäytetyöprojektin aikana pääsimme kehittämään osaamistamme projektityöskentelyn parissa. Huolellinen työsuunnitelman laatiminen on helpottanut osa-alueiden hallintaa sekä aikataulussa pysymistä. Yhteistyötaitojamme kehitti projektiryhmän sisäisen vastuun jakamisen ja yhteistyön lisäksi myös yhteistyö projektiorganisaatioon kuuluvien muiden toimijoiden kanssa.

Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -luontoryhmää suunnitellessa ja toteuttaessa olemme oppineet hyödyntämään luontoa kuntoutumisen tukena. Opimme hyödyntämään luontoa kuntoutuksen ympäristönä, sekä käyttämään aktiivisesti ja tavoitteellisesti luonnon hyvinvointivaikutuksia fysioterapiamenetelmien tukena. Toteutusvaiheen aikana havaitsimme, että luonnon hyödyntäminen turvallisesti osana terapiaa vaatii huolellista suunnittelua. Ryhmämuotoisessa ohjaamisessa haasteena on ryhmäläisten erilaiset lähtötasot ja erilaiset mieltymykset. Tämän vuoksi koemme tärkeäksi taidoksi löytää sisällön valitsemiseen ja ohjaamiseen kaikille soveltuva ratkaisu, joka tukisi kaikkien kuntoutumista ja tavoitteiden täyttymistä.

7 OSALLISTUJIEN KOKEMUKSIA RYHMÄSTÄ

7.1 Reflektio

Reflektiossa käytetty ATK -taulukko todettiin hyväksi välineeksi osallistujan itsereflektion käynnistäjänä sekä yhteisen keskustelun aloituksen tukena, vaikka sen täyttämisen aloittaminen tuntuikin haastavalta: *”saako tähän mitään täyttää”*. Haastavaksi koettiin myös kokemuksen jäsentäminen eri teemojen alle. ATK -taulukon avulla osallistujat kokivat voivansa pysähtyä tähän hetkeen sekä voivansa tunnistaa mielessä ja kehossa olevia tuntemuksia. Kokemus oli, että ilman lopussa olevaa itsehavainnointiharjoitusta, positiiviset vaikutukset voisivat mennä niin sanotusti ohi itseltä. Erään osallistujan kehontuntemus sarakkeessa oli havainto: *”keho tuntuu jo melko terveeltä”*. Hän koki liikeharjoitukset miellyttäväksi ja huomasi niiden aikana, että pitkän sairastelun jälkeen liike tuntui hyvältä.

Osallistujat löysivät luonnosta omia kokemuksia ja tuntemuksia kuvaavia konkreettisia luontoelementtejä. Luontoelementit toivat havaintoihin symbolisia ja vertauskuvallisia merkityksiä: *”luonnossa olen avoinna kuin tämä kaarna”*. Osallistujat löysivät kuvaavia elementtejä myös laajemmista kokonaisuuksista, esimerkiksi maisemista tai merestä. Osallistujien kommenteista nousi esille luonnon juurruttava vaikutus: *”tuntuu, että minullakin on juuret vahvasti maassa, niin kuin tällä puulla”* sekä kokemus luonnon hoitavasta vaikutuksesta: *”aurinko lämmittää kolottavaa selkää”*.

Yksi reflektion teemoista oli ajatusten, tunteiden ja kehontuntemusten yhteys. ATK -taulukko itsehavainnoinnin keinona konkretisoi osallistujille, kuinka ajatukset, tunteet ja keho toimivat tiiviissä yhteydessä toisiinsa. Osallistujat kokivat näiden yhteyksien havainnoinnin hyödylliseksi. Yksi kokemus oli, että ATK -taulukon avulla itsetuntemus voi lisääntyä. Aktiivisen huomioimisen avulla on mahdollisuus oppia kuuntelemaan kehon ja mielen tarpeita. Eräs osallistuja kuvasi oivallustaan, että kehon kautta voi vaikuttaa mieleen ja päinvastoin: esimerkiksi luontoon menemällä voi vaikuttaa omaan mielentilaan ja sitä kautta kehollisiin tuntemuksiin.

Osallistujat kokivat kehopiirroksen hyväksi apuvälineeksi kehontuntemusten tunnistamiseen koko keholla. Keskustelussa tuli esille, että osa ryhmäläisistä oli tehnyt havaintoja kehon ja mielen yhteydestä arjessaan ryhmän edetessä. Osallistujat kuvasivat, että keho on herkkä tuntemaan.

7.2 Liikkumisen harjoittaminen

Osallistujat kokivat liikeharjoitteet hyväksi. Osa kaipasi harjoitteisiin enemmän vaihtelua, kun taas osa koki toistuvuuden positiivisena asiana. Liikevariaatiot mahdollistivat, että tekemiseen sai myös haastetta ja niitä pystyi soveltamaan itselle sopiviksi. Liikkeiden toistuvuus mahdollisti sen, että liikkeeseen oli helpompi keskittyä ja havainnoida miltä liike tuntuu.

Ryhmäläisillä oli lähtökohtaisesti eri verran kokemusta liikkeen ja hengityksen yhdistämisestä, jonka vuoksi kokemukset olivat toisistaan poikkeavia. Osa koki liikkeen ja ohjatun hengitysrytmin yhdistämisen hyvinkin haastavaksi. Ryhmässä käytiin aiheesta yhteistä keskustelua ja todettiin, että oma luonnollinen hengitysrytmi yhteisesti ohjatussa hengitysrytmissä ei välttämättä toteudu. Hengityksen ja liikkeen yhdistämisen koettiin kuitenkin helpottuvan harjoittelun myötä, koska harjoitteet tulivat tutuksi ja itsenäisempi työskentely mahdollistui.

7.3 Luonto harjoitusympäristönä

Palautekyselyssä kysimme osallistujilta ”Millaiseksi koit luonnon harjoitusympäristönä”. Vastauksissa osallistujat kuvasivat luontoa sanoilla: ihana, miellyttävä, kaunis, rauhoittava ja rentouttava. Eräs osallistuja kuvaili luontoa harjoitusympäristönä omakseen, eli itselleen sopivaksi. Osa koki luonnon lisäävän läsnäolon tunnetta. Lisäksi yksi koki metsäisen alustan tarjoavan hyvää haastetta tasapainolle. Luonnon koettiin edistävän arjesta irtaantumisen kokemusta, jota siirtymisharjoitus osaltaan tuki.

Sääsket häiritsivät osallistujia jonkin verran. Sääskien ja punkkien vuoksi kesäiseen säähän nähdyn vaatetusta piti olla runsaasti. Helteisellä säällä toiset kokivat metsän tukalaksi, toiset taas viivoittavaksi.

Hietasaari koettiin hyvänä luontoryhmän järjestämispaikkana ja valittu paikka toimivaksi. Osallistujat kokivat ympäristön yleisesti saavutettavana, rauhallisena ja miellyttävänä. Osallistujat kokivat tapahtumapaikan pääosin miellyttäväksi. Punkit huolestuttivat jonkin verran, mutta sitä ei koettu kynnyskysymykseksi tai paikan vaihtoon pakottavaksi riskiksi. Paikassa positiivisia asioita olivat erityisesti luonnon läheisyys, metsän monipuoliset äänet, kuten linnun laulu ja suojaista, rauhallinen paikka, jossa on yksityisyyttä.

Ryhmässä käydyissä keskusteluissa nousi esille luontoon liittyviä epävarmuuksia, jotka voivat rajoittaa itsenäistä luontoon lähtemistä. Yksi huolen aiheista oli eksymisen pelko tuntemattomissa luontoympäristöissä. Keskustelussa nousi esille myös luonnossa liikkumisen tottumukset ja tavat. Muu kuin tavanomainen kävely tai retkeily voidaan kokea noloksi. Esimerkiksi läsnäolo- tai metsäjoogaharjoitusten tekeminen voi herättää epävarmuutta muiden luonnossa liikkujien suhtautumisesta. Osallistujat kokivat ohjatut ryhmät tärkeiksi keinoiksi huolten ja pelkojen voittamisessa. Ryhmien avulla lähiluontokohteet tulevat tutuiksi ja varmuus liikkua niissä kasvaa. Lisäksi ryhmä voi tuoda itsevarmuutta kokeilla myös itsenäisesti tavanomaisesta liikkumisesta poikkeavia harjoituksia.

8 POHDINTA

Opinnäytetyöprojekti oli kokonaisuudessaan mielenkiintoinen ja opettavainen. Projektiorganisatioon kuuluvien jäsenten yhteistyö oli sujuvaa. Projektityöskentelystä opimme, että huolellinen suunnittelu helpottaa kokonaisuuden hallintaa. Kohtasimme jonkin verran aikataulullisia haasteita, jotka viivästyttivät toteutumista hieman. Joustavuus ja huolellinen suunnittelu mahdollistivat kuitenkin projektin etenemisen.

Opinnäytetyön tietoperustan kokoaminen oli haastavaa, sillä aihe on laaja ja tutkimuksia etsittiin useilta eri tieteenaloilta. Tietomme luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä niiden hyödyntämisestä kuntoutumisen tukena on lisääntynyt. Saimme kattavan kuvan tämänhetkisestä kokonaisuudesta liittyen luonnon terveysvaikutuksiin. Olemme kehittyneet luontoperustaisen intervention suunnittelussa ja toteutuksessa. Osaamme huomioida paremmin turvallisuuden ja luontoelementtien hyödyntämisen tavoitteellisesti osana toimintaa.

Toiminnallisessa opinnäytetyöprojektissä toteutettu Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmäkokonaisuus oli kokonaisuudessaan onnistunut, ja ryhmätoimintasuunnitelma osoittautui toimivaksi kokonaisuudeksi. Osallistujilta ja yhteiskumppanilta saamamme positiivisen palautteen lisäksi olimme itse tyytyväisiä toteutukseen. Saimme toteutuksen aikana jakaa osallistujien kanssa yhteisen kokemuksen siitä, kuinka mukavaa ja tärkeää luonnossa tapahtuva ryhmämuotoinen toiminta voi olla. Tarjoamamme sisältö otettiin mielellään osaksi Mielenvireys ry:n tarjoamaa toimintaa ja se vastasi TOLPPA -hankkeen toiminnan tavoitteita, sekä arvoja.

Ryhmän harjoitteet sekä ympäröivä luonto koettiin rauhoittavaksi ja rentouttavaksi. Luonnon koettiin lisäävän läsnäolon tunnetta, sekä tuntuvan ympäristönä omalta. Kokemukset ovat samansuuntaisia kuin tutkimuksissa on havaittu luonnossa vietetyn ajan jälkeen (mm. Hansmann ym. 2007, 213–225; Tyrväinen ym. 2007, 57–77; Hartig ym. 2003, 109–123). Ryhmäläiset kokivat ryhmän kannustavan omatoimiseen luonnossa liikkumiseen sekä tuoneen lähiluontoa tutuksi. Tutkimukset osoittavat, että lähiluonnolla on tärkeä merkitys liikunnan määrään arjessa (Puhakka ym. 2020, 1–16). Yhdessä toteutetut luontoaktiviteetit mahdollistavat lähiluontoon tutustumisen yhdessä ja voivat rohkaista sosiaaliseen vuorovaikutukseen (O'Brien 2005, 321–336; Paronen 2001, 101–111). Ryhmäläiset pitivät ryhmäkertojen päätteeksi pidettyjä reflektioita tärkeänä osana kokoontumisia, sillä sen koettiin tuovan esiin ryhmästä ja ympäristöstä saadut vaikutukset.

Projektin tuotoksena luotu konkreettinen ryhmätoimintasuunnitelma toimii meille tulevaisuuden työkaluna, jota voimme soveltaa kohderyhmän ja tavoitteen mukaisesti. Toivomme, että ryhmätoimintasuunnitelma tulee käyttöön myös Mielenviereys ry:n toiminnassa. Tämän opinnäytetyöprojektin aikataulun puitteissa emme pysty arvioimaan ryhmätoimintasuunnitelman käytettävyyttä kohderyhmän käytännön toiminnassa ja tämä jää jatkoselvityksen aiheeksi.

Ryhmän toteutuksesta nousi esille joitakin kehitysideoita. Runsaasta alkutilmoittautumisesta huolimatta ryhmän osallistujamäärä jäi pieneksi. Pohdimme, miten jatkossa osallistujien sitouttaminen toimintaan toteutuisi paremmin. Alun perin suunniteltu infotapaaminen Mielenviereyden toimistolla jäi toteutumatta silloisten COVID-19-koronavirustilanne rajoitusten vuoksi. Infotapaamisen toteuttaminen etäyhteyksien avulla voisi toimia jatkossa vaihtoehtona. Ennen ryhmää toteutettava infotapaaminen mahdollistaisi ohjaajien ja tulevien ryhmäläisten kohtaamisen, sekä ryhmän sisällön esittelyn. Tämä voisi toimia osallistumiskynnystä madaltavana keinona. Yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelun perusteella osallistujien heikko sitoutuvuus on ollut haasteena TOLPPA -hankkeen toiminnassa yleisesti. Tämän vuoksi oli ennalta tiedossa, että todellinen osallistujamäärä voi poiketa paljonkin ilmoittautuneista. Lisäksi COVID-19-koronavirustilanne on voinut vaikuttaa osallistujien halukkuuteen osallistua ryhmätoimintaan siitä huolimatta, että se toteutettiin rajoituksia ja turvallisuusohjeita noudattaen. Turvallisuusnäkökulmien korostaminen toteutuksen eri vaiheissa olisi voinut olla tarpeen.

Jatkossa osallistumiskirjeessä on suositeltavaa kiinnittää huomiota varustuksen ja vaatetuksen tarkkaan ohjeistukseen. Tämä korostuu erityisesti luontoon mentäessä, jotta säänmukainen varustautuminen ja esimerkiksi punkeilta suojautuminen mahdollistuvat. Ohjaajien on hyvä huomioida, että kokeneen luontoliikkuajan itsestään selvänä pitämät asiat eivät välttämättä ole osallistujille tuttuja. Puutteellinen varustautuminen voi pahimmallaan kääntää luontokokemuksen negatiiviseksi.

Palautekyselyn avulla saimme arvokasta tietoa luontoryhmän kokemuksista ja ryhmätoimintasuunnitelman toimivuudesta. Jatkossa palautekyselyä suunniteltaessa on hyvä miettiä, mihin tarkoitukseen palautetta kerätään ja mitä sillä halutaan selvittää, jotta palautteen analysointi ei olisi liian työlästä ja hyödyttäisi toiminnan kehittämistä mahdollisimman tehokkaasti.

Kuntoutujan kohtaamista ja kokonaisvaltaisen ihmiskäsityksen huomioimista on tuotu esiin fysioterapiaoipintojen eri vaiheissa. Tämän opinnäytetyöprojektin myötä olemme päässeet kokemaan käytännössä, kuinka ne voidaan ottaa huomioon terapiatyöskentelyssä. Jatkossa haluamme osallistaa kuntoutujan jo varhaisessa vaiheessa aktiivisesti toiminnan suunnitteluun sekä ottaa huomioon paremmin henkilökohtaiset toiveet, odotukset ja tavoitteet. Tiedetään, että tämä tukee paremmin ja yksilöllisemmin kuntoutujan omaa oppimisprosessia (Ojanen 2009, 71–72).

Erityisen tärkeäksi osaksi toteutusta koimme reflektion. Kuntoutujan itsereflektion mahdollistaminen ja ohjaaminen on myös tutkimusten mukaan tärkeä osa kuntoutumisprosessia (Reunanen 2017, 80–90). Sen vuoksi haluamme kehittää reflektion ohjaustaitoja niin, että valmiudet tukea kuntoutujan omia oivalluksia olisivat mahdollisimman hyvät. Koimme reflektion ohjaamisen haasteellisimpana osana ryhmän toteutusta. Reflektion suunnittelu ja ohjaaminen herätti paljon keskinäistä pohdintaa, johon haimme tukea myös ohjaajilta. Haasteena koimme ryhmämuotoisessa toiminnassa sen, että kaikki osallistujat tulevat kuulluksi. Lisäksi oli ajoittain haasteita pysyä ohjaajan roolissa siten, että pidättäytyy antamasta kuntoutujalle niin sanotusti valmiita vastauksia ja näin tukea kuntoutujan omaa asiantuntijuutta. Reflektiossa myös vertaistuen saaminen yhteisestä kokemuksen jakamisesta oli mielestämme merkittävää. Koimme tärkeäksi, että olimme itse kokeilleet ohjaamamme harjoitteet ja tehneet niiden aikana havaintoja itsestämme. Oman kokemuksemme avulla pystyimme paremmin toimimaan ohjaajina.

Luonnon hyvinvointivaikutukset ja hyvin suunniteltu luontointerventio voivat tukea kuntoutuksessa asetettujen tavoitteiden saavuttamista (Salonen 2010, 76–77.) Kokemuksemme mukaan luontoelementti voi tukea kuntoutujan ilmaisukykyä ja auttaa sanoittamaan kokemuksia. Lisäksi luontoelementtien konkreettinen mukana kuljettaminen toiminnan sisällössä voi vahvistaa luontoyhteyttä. Myös Salonen (2020) havaitsi tutkimuksessaan, että ohjattu luontokokemus voi tehostaa psyykkistä prosessointia ja vahvistaa luontoyhteyttä.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyöhön kootun tietoperustan ja Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmästä saatujen kokemusten perusteella luonto soveltuu kuntouttavan toiminnan ympäristöksi. Huomion arvoista kuntoutumisen näkökulmasta on ryhmän ja toteutusympäristön kannustava vaikutus oma-toimiseen luonnossa liikkumiseen, sekä luonnon hyödyntämiseen tietoisemmin oman hyvinvoinnin tukena. Ohjattujen luontoryhmien avulla voidaan mahdollistaa lähiluontokohteiden tutuksi tuominen mahdollisimman monelle.

Opinnäytetyöprojektista saatujen kokemusten perusteella luontoa voidaan hyödyntää aktiivisemmin myös fysioterapian ympäristönä. Luontolähtöiset menetelmät luovat mahdollisuuksia yksilöllisempään ja asiakaslähtöisempään toimintaan, sekä tukevat osaltaan kokonaisvaltaista lähestymistä fysioterapiassa. Luonnossa toimiminen vie kuntoutujan lähemmäs luonnollista toimintaympäristöä ja tasavertaistaa perinteistä asiantuntijakeskeistä ohjaussuhdetta. Tämä tukee osaltaan kuntoutujan omaa vastuunottoa sekä aktiivisen roolin löytymistä oman kuntoutumisprosessin asiantuntijana.

Kuntoutumista tukevien vaikutusten vuoksi luontoperustaiset interventiot soveltuvat useille asiakasryhmille. Luontoympäristöistä voidaan hakea tukea kuntoutumiseen erityisesti asiakasryhmillä, joilla on kuntoutumista hidastavia psykososiaalisia tekijöitä, kuten toimintaan sitoutumattomuutta, masentuneisuutta, uskomuksia tai pelkoja. Lisää näyttöä kaivataan luontoperustaisen toiminnan vaikuttavuudesta kuntoutuksessa ja terveydenhuollossa.

LÄHTEET

Alcock, I., White, M. P., Wheeler, B. W., Fleming, L. E. & Depledge, M. H. 2014. Longitudinal effects on mental health of moving to greener and less green urban areas. *Environmental Science & Technology*. 48 (2), 1247–1255. doi: 10.1021/es403688w.

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

Astell-Burt, T., Feng, X. & Kolt, G. S. 2014. Is neighborhood green space associated with a lower risk of type 2 diabetes? Evidence from 267,072 Australians. *Diabetes Care*. 37 (1), 197–201. doi: 10.2337/dc13-1325.

Berman, M. G., Jonides, J. & Kaplan, S. 2008. The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*. 19 (12), 1207–1212. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02225.x>.

Brabender, V. A, Fallon, A. E. & Smolar, A. I. 2004. *Essentials of Group Therapy*. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

Brown, K. W. & Ryan, R. M. 2003. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 84 (4), 822–848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822.

Chun, M. H., Chang, M. C. & Lee, S. J. 2017. The effects of forest therapy on depression and anxiety in patients with chronic stroke. *International Journal of Neuroscience*. 127 (3), 199–203. <https://doi.org/10.3109/00207454.2016.1170015>.

Depressio: Käypä hoito -suositus. 2020. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 29.5.2020, www.kaypahoito.fi.

Du Pré, A. 2000. *Communication about Health: Current issues and perspectives*. Mountain View: Mayfield Publishing Company.

Du Pré, A. 2002. Accomplishing the Impossible: Talking About Body and Soul and Mind During a Medical Visit. *Health Communication*. 14 (1), 1–21. https://doi.org/10.1207/S15327027HC1401_1.

Faber Taylor, A. & Kuo, F. E. 2009. Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders*. 12 (5), 402–409. <https://doi.org/10.1177/1087054708323000>.

Focht, B. 2009. Brief Walks in Outdoor and Laboratory Environments: Effects on Affective Responses, Enjoyment, and Intentions to Walk for Exercise. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 80 (3), 611–20. doi:10.5641/027013609X13088500159840.

Green Care Finland ry. 2020a. Green Care. Viitattu 19.12.2020, <http://www.gcfinland.fi/green-care/>.

Green Care Finland ry. 2020b. Green Care Finland ry on valtakunnallisesti toimiva yhdistys. Viitattu 20.12.2020, <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/>.

Green Care Finland ry. 2020c. Green Care -palvelujen laatu ja laadunhallinta. Viitattu 6.2.2020, <http://www.gcfinland.fi/laatu/>.

Green Care Finland ry. 2020d. Luontohoiva & Luontovoima. Viitattu 21.4.2020, <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>.

Green Care Finland ry. 2021e. Menetelmät. Viitattu 13.1.2021, <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>.

Haahtela, T. 2019. A biodiversity hypothesis. *Allergy European Journal Allergy Clinical Immunology*. 74(8), 1445–1456. <https://doi.org/10.1111/all.13763>.

Hansmann, R., Hug, S-M. & Seeland, K. 2007. Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Urban Forestry & Urban Greening*. 6(4), 213–225. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2007.08.004>.

Hanski, I., von Hertzen, L., Fyhrquist, N., Koskinen, K., Torppa, K., Laatikainen, T., Karisola, P., Auvinen, P., Paulin, L., Mäkelä, M. J., Vartiainen, E., Kosunen, T. U., Alenius, H. & Haahtela, T. 2012. Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated. *Proceedings of the National Academy Science of the U.S.A.* 109 (21), 8334–8339. <https://doi.org/10.1073/pnas.1205624109>.

Hartig, T., Evans, G. W., Jamner, L. D., Davis, D. S. & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology.* 23 (2), 109–123. [https://doi.org/10.1016/S0272-4944\(02\)00109-3](https://doi.org/10.1016/S0272-4944(02)00109-3).

Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. 2014. Nature and Health. *Annual Review of Public Health.* 35, 207–28. doi:10.1146/annurev-publhealth-032013-182443.

Heikkilä, L. (toim.) 2014. Meahcceterapiija– Mettäterapia. Kulttuurilähtöistä päihdetyötä luonnossa. Rovaniemi: Painatuskeskus Finland. Viitattu 18.12.2020, <http://www.samisoster.fi/wp-content/uploads/2014/09/Meahcceterapiija-Mett%C3%A4terapia-tutkimus.pdf>.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hilton, L., Hempel, L., Ewing, B.A., Apaydin, E., Xenakis, L., Newberry, S., Colaiaco, B., Maher, A.R., Shanman, R.M., Sorbero, M. & Maglione, M.A. 2016. Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. *Annals of Behavioral Medicine.* 51(2),199–213. doi:10.1007/s12160-016-9844-2.

Holopainen, R. 2020. Biopsykosiaalinen lähestymistapa. Teoksessa H. Luomajoki., P. Koho., T. Ojala., T. Röning., J. Takatalo., S. Tarnanen., R. Holopainen., J. Mikkonen., K. Ekström & J. P. Kouri. *Ammattilaisen kipukirja.* Lahti: VK-Kustannus Oy, 63–73.

Holopainen, R., Simpson, P., Piirainen, A., Karppinen, J., Schütze, R., Smith, A., O'Sullivan, P. & Kent, P. 2020. Physiotherapists' perceptions of learning and implementing a biopsychosocial intervention to treat musculoskeletal pain conditions - a systematic review and metanalysis of qualitative studies. *PAIN.*161(6), 1150–1168. doi:10.1097/j.pain.0000000000001809.

Hui, N., Parajuli, A., Puhakka, R., Grönroos, M., Roslund, M. I., Vari, H. K., Selonen, V. A. O., Yan, G., Siter, N., Nurminen, N., Oikarinen, S., Laitinen, O. H., Rajaniemi, J., Hyöty, H. & Sinkkonen, A. 2019. Temporal variation in indoor transfer of dirt-associated environmental bacteria in agricultural and urban areas. *Environment International*. 132, 105069. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2019.105069>.

Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus ja kulttuuriministeriön julkaisuja. 2011:15. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-034-6>.

Juntunen, V. 2016. Vahvistu: sosiaalisen kuntoutuksen ryhmätoiminnan käsikirja. Virta II -hanke. Kainuun soten julkaisuja. Kajaani. Viitattu 27.2.2020, https://sote.kainuu.fi/sites/sote.kainuu.fi/files/documents/library/2017-11/vAHVISTU_0.pdf.

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tammi.

Kabat-Zinn, J. 2003. Mindfulness-Based interventions in context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology Science And Practice*. 10 (2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.

Kahilanniemi, E. 2019. Luontoavusteisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalalla. Julkaisussa M. Ylilauri & A. Yli-Viikari. Kohti luonnollista hyvinvointia. Levon-instituutin julkaisuja 143. Vaasa. Viitattu 1.3.2020, <https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/8172/978-952-476-861-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Kansanterveyslaitos. 2020. Mielenterveyden häiriöistä johtuvien sairauspoissaolojen kasvu jatkuu jyrkkänä. Viitattu 13.1.2020, <https://www.kela.fi/-/mielenterveyden-hairioista-johtuvien-sairauspoissaolojen-kasvu-jatkuu-jyrkkana>.

Kaplan, R. & S. Kaplan. 1989. The experience of nature – a psychological perspective. Cambridge University Press.

Kauranen, K. 2017. Fysioterapeutin käsikirja. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kelley, M. 1993. Therapeutic potential of outdoor adventure: a review, with focus on adults with mental illness. *Therapeutic Recreation Journal*. 27 (2), 110–125. <https://js.sagamorepub.com/trj/article/view/4902>.

Kim, W., Lim, S., Chung, E. & Woo, J-M. 2009. The effect of cognitive behavior therapy-based psychotherapy applied in a forest environment on physiological changes and remission of major depressive disorder. *Psychiatry Investigation*. 6(4), 245–54. doi:10.4306/pi.2009.6.4.245.

Korpela, K., Hartig, T., Kaiser, F. & Fuhrer, U. 2001. Restorative experience and self-regulation in favorite place. *Environment & Behavior*. 33 (4), 572–589. <https://doi.org/10.1177/00139160121973133>.

Korpela, K., Kytä, M. & Hartig, T. 2002. Restorative experience, self-regulation and children's place reference. *Journal of Environmental Psychology*. 22 (4), 387–398. <https://doi.org/10.1006/jevp.2002.0277>.

Korpela, K. & Ylén, M. 2009. Effectiveness of favorite place prescriptions – a field experiment. *American Journal of Preventive Medicine*. 36 (5), 435–438. doi:10.1016/j.amepre.2009.01.022.

Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen H. 2010. Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. *Health Promotion International*. 25 (2), 200–209. doi: 10.1093/heapro/daq007.

Krinski, K., Machado, D., Lirani, L., DaSilva, S., Costa, E., Hardcastle, S. & Elsangedy, H. 2017. Let's Walk Outdoors! Self-Paced Walking Outdoors Improves Future Intention to Exercise in Women With Obesity. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 39 (2), 145–157. doi: 10.1123/jsep.2016-0220.

Largo-Wight, E., Chen, W.W., Dodd, V. & Weiler, R. 2011. Healthy Workplaces: The effects of nature contact at work on employee stress and health. *Public Health Reports*. 126 (1), 124–130. <https://doi.org/10.1177/00333549111260S116>.

Laurén, K. 2009. Metsä arkisen hyvinvoinnin lähteenä naisten kertomuksissa. *Alue ja ympäristö*. 38 (2), 13–24.

Lee, I., Choi, H., Bang, K-S., Kim, S., Song, M.K. & Lee, B. 2017. Effects of Forest Therapy on Depressive Symptoms among Adults: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 14(3), 1–18. doi: 10.3390/ijerph1403032.

Lee, J., Li, Q., Tyrväinen, L., Tsunetsugu, Y., Park, B.-J., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2012. Nature therapy and preventive medicine. Teoksessa J. Maddock (toim.). *Public Health - Social and Behavioral Health*. IntechOpen. 325–350. Viitattu 19.12.2020, DOI: 10.5772/2242.

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. *Terveydsmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Gummerus Kustannus Oy.

Li, Q. 2010. Effects of forest bathing trips on human immune function. *Environmental Health & Preventive Medicine*. 15 (1), 9–17. doi: 10.1007/s12199-008-0068-3.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. 2016. Physical Activity for Cognitive and Mental Health in Youth: A Systematic Review of Mechanisms. *Pediatrics*. 138 (3), e20161642. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>.

Luonnonvarakeskus. 2020. Luonto palauttaa stressistä – hyödyt käyttöön vaikka työmatkalla. Viitattu 30.12.2020, <https://www.luke.fi/asiakasesimerkit/luonto-palauttaa-stressista-hyodyt-kayttoon-vaikka-tyomatalla/>.

Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2019. Mielenterveys yksilön ja kansakunnan voimavarana. Teoksessa J. Lönnqvist., M. Marttunen., M. Henriksson & T. Partonen. *Psykiatria [online]*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 15.12.2020, saatavilla Internetissä (vaatii käyttäjätunnuksen): www.oppiportti.fi/op/pkr00108.

Maa- ja elintarviketeollisuuden turvallisuuskeskus. 2011-2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen Green Care. <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>.

Maas, J., van Dillen, S. M. E., Verheij, R. A. & Groenewegen, P. P. 2009. Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place* 15 (2), 586–595. doi: 10.1016/j.healthplace.2008.09.006.

Maas, J., Verheij, R. A., Groenewegen, P., de Vries, S. & Speeuwenberg, P. 2006. Green space, urbanity, and health: How strong is the relation? *J Epidemiol Health* 60 (7), 587–592. doi: 10.1136/jech.2005.043125.

Martin, M. 2016. *Hengitys virtaa. Kohti kehon ja mielen tasapainoa*. Helsinki: Kirjapaja.

Martin, M., Seppä, M. & Nissinen, R. 2014. *Hengitysterapeutin työkirja. 3. uudistettu painos*. Mediapinta.

Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovai-
kutuksen tukena*. Mediapinta.

Mielenterveystalo. 2020. *Elintavat ja mielenterveyshäiriöt*. Viitattu 2.6.2020, https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/elintavat_ja_mielenterveyshairiot/Pages/default.aspx.

Moon, J.A. 2004. *A handbook of reflective and experiential learning. Theory and practice*. Oxon: RoutledgeFarmer.

Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S., Seeland, K. & Schipperijn, J. (toim.). 2011. *Forest, trees and human health*. Berliini: Springer Science. <https://doi.org/10.1007/978-90-481-9806-1>.

O'Brien, E. A. 2005. Publics and woodland in England: well-being, local identity, social learning, conflict and management. *Forestry*. 78(4), 321–336. <https://doi.org/10.1093/forestry/cpi042>.

Ojanen, S. 2009. *Ohjauksesta oivallukseen. Ohjausteorian käsittelyä. 5. muuttumaton painos*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Park, B-J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. 2010. The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere of forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med* 15(1), 18–26. doi: 10.1007/s12199-009-0086-9.

Paronen, O. 2001. Ulkoilun hyvinvointikokemukset ja esteet. Julkaisussa: T. Sievänen (toim.) Luonnon virkistyskäytön valtakunnallinen inventointi LVVI -tutkimus 1997-2000. Loppuraportti. Metsän-tutkimuslaitoksen tiedonantoja 802, 100–111. <http://urn.fi/URN:ISBN:951-40-1772-2>.

Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K. 2014. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors inbuilt environments, and outdoors in nature. *Appl Psychol Health Well Being* 6 (3), 324–346. doi: 10.1111/aphw.12031.

Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Probst, M. 2017. *Physiotherapy and Mental Health, Clinical Physical Therapy*. Toshiaki Suzuki, IntechOpen. Viitattu 10.12.2020, doi: 10.5772/67595.

Probst, M. & Skjaerven, L.H. 2018. Introduction to physiotherapy in mental health and psychiatry. Teoksessa M. Probst & L.H. Skjaerven (toim.) *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry: a scientific and clinical based approach*. Poland: Elsevier, 2–12.

PSYFY ry. Suomen psykofyysisen fysioterapian yhdistys. Mitä on psykofyysinen fysioterapia. Viitattu 29.12.2020, <http://psyfy.net/>.

Puhakka, S., Lankila, T., Pyky, R., Kärmeniemi, M., Niemelä, M., Kangas, K., Rusanen, J., Kangas, M., Näyhä, S. & Korpelainen, R. 2020. Satellite Imaging-Based Residential Greenness and Accelerometry Measured Physical Activity at Midlife-Population-Based Northern Finland Birth Cohort 1966 Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(24), 9202. doi: 10.3390/ijerph17249202.

Pyökkänen, P. & Skyttä, T. (toim.). 2016. Tienviittoja hoivamaatilatoimintaan. Vapaamuotoisia julkaisuja – Free Form Publications 87. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 1.3.2020, <http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/123467/URNISBN9789515885845.pdf?sequence=>.

Reunanen, M.A.T. 2017. Toimijuus kuntoutuskokemusten kerronnassa ja fysioterapian kohtaamisissa. Acta Universitatis Lapponiensis 349. Rovaniemi: Lapin Yliopistopaino. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-997-5>.

Roslund, M. I., Puhakka, R., Grönroos, M., Nurminen, N., Oikarinen, S., Gazali, A. M., Cinek, O., Kramná, L., Siter, N., Vari, H. K., Soininen, L., Parajuli, A., Rajaniemi, J., Kinnunen, T., Laitinen, O. H., Hyöty, H. & Sinkkonen, A. 2020. Biodiversity intervention enhances immune regulation and health-associated commensal microbiota among daycare children. Science advances 6 (42), eaba2578. doi: 10.1126/sciadv.aba2578.

Ruuska, K. 2007. Pidä projekti hallinnassa. Helsinki: Talentum. Ruuska, K. 2012. Pidä projekti hallinnassa: Suunnittelu, menetelmät, vuorovaikutus. 7. painos. Helsinki: Talentum.

Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M. & Päätaalo, K. 2018. Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. ePooki. 45. Viitattu 11.12.2020, <http://www.oamk.fi/epooki/2018/toiminnallinen-opinnaytetyo/>.

Salonen, K. 2020. Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopiston väitöskirjat 253. Tampere: PunaMusta Oy – Yliopistopaino. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>.

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

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

Savolainen, T. & Partia, R. (toim.). 2018. Fysioterapia nimikkeistö. Helsinki: Kuntaliitto.

Segal, Z.V., Williams, J. M. G. & Teasdale, J. D. 2014. Mindfulness masennuksen hoidossa. Suom. T. Kielinen. Helsinki: Basam Books.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Skjaerven, L.H., Parker, A.R. & Mattsson, M. 2018. Group therapeutic factors for use in physiotherapy in mental health: a core in group physiotherapy. Teoksessa M. Probst & L.H. Skjaerven (toim.) *Physiotherapy in Mental Health and Psychiatry: a scientific and clinical based approach*. PolanId: Elsevier, 92–96.

Stigsdotter, U. K., Ekholm, O., Schipperijn, J., Toftager, M., Kamper-Jørgensen, F. & Randrup, T. B. 2010. Health promoting outdoor environments - associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scand J Public Health* 38(4), 411–417. doi: 10.1177/1403494810367468.

Stigsdotter, U.K., Palsdottir, A.M., Burls, A., Chermaz, A., Ferrini, F. & Grahn, P. 2011. Nature-based therapeutic interventions. Teoksessa K. Nilsson, M. Sangster, C. Gallis, T. Hartig, S.D. Vries, K. Seeland & J. Schipperijn (toim.) *Forests, Trees and Human Health*. New York: Springer, 309–342. doi: 10.1007/978-90-481-9806-1_11.

Sugiyama, T., Leslie, E., Giles-Corti, B. & Owen, N. 2008. Associations of neighbourhood greenness with physical and mental health: do walking, social coherence and local social interaction explain the relationships? *J Epidemiol Community Health* 62(5), 1–6. doi: 10.1136/jech.2007.064287.

Sundberg, N., Putkisaari, H. & Salmela, J. 2015. Kehoni on pesäni. Matka keho tietoisuuteen – Psykofyysinen lähestymistapa ohjaustyössä. 2.painos. Alfa Partners Academy – Solutions Models House.

Suomen mielenterveys ry. 2021. Suomalaisten mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. Viitattu 13.1.2021, <https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin>.

Suomen Fysioterapeutit. 2014. Fysioterapeuttien eettiset ohjeet. Viitattu 11.12.2020, https://www.suomenfysioterapeutit.fi/wp-content/uploads/2018/01/Fysioterapeutin_Eettiset_Ohjeet_2014.pdf.

Suomen Fysioterapeutit. 2020. Mitä on fysioterapia? Viitattu 10.12.2020, <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/fysioterapia/fysioterapia-ammattina/mita-on-fysioterapia/>.

Takano, T., Nakamura, K. & Watanabe, M. 2002. Urban residential environments and senior citizens' longevity in megacity areas: the importance of walkable green spaces. *J Epidemiol Community Health* 56 (12), 913–918. doi: 10.1136/jech.56.12.913.

Tamosiunas, A., Grazuleviciene, R., Luksiene, D., Dedele, A., Reklaitiene, R., Baceviciene, M., Vencloviene, J., Bernotiene, G., Radisauskas, R., Malinauskiene, V., Milinaviciene, E., Bobak, M., Peasey, A. & Nieuwenhuijsen, M. J. 2014. Accessibility and use of urban green spaces, and cardiovascular health: findings from a Kaunas cohort study. *Environ Health* 13(1), 13–20. doi: 10.1186/1476-069X-13-20.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. ICF-luokitus. Viitattu 26.5.2020, <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 15.12.2020, <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>.

Terveyskylä. 2018. Rentoutuminen. Viitattu 17.6.2020, <https://www.terveyskyla.fi/kivunhallintatalo/itsehoito/rentoutuminen>.

Tourula, M. & Rautio, R. 2014. Terveyttä luonnosta. Thule-instituutti, Metsähallitus ja Oulun seutu. Oulu. Viitattu 26.2.2020, https://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf.

Tsunetsugu, Y., Lee, Y., Park, B.-J., Tyrväinen, L., Kagawa, T. & Miyazaki, J. 2013. Physiological and psychological effects of viewing urban forest landscapes assessed by multiple measurements. *Landscape and Urban Planning* 113, 90–93. doi: 10.1016/j.landurbplan.2013.01.014.

Tsunetsugu, Y., Park, B.-J. & Miyazaki, Y. 2010. Trends in research related to “Shinrin-yoku” (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environ Health Prev Med* 15 (1), 27–37. doi: 10.1007/s12199-009-0091-z.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa – Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. Viitattu 11.12.2020, https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf.

Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala, A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa L. Tyrväinen, M. Kurttila, T. Sievänen & S. Tuulentie (toim.) Hyvinvointia metsästä. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 48–58.

Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä R. & Komulainen, J. 2018. Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä. *Duodecim* 134 (13), 1397–1403. Viitattu 30.11.2020, <https://www.duodecimlehti.fi/duo14421>.

Tyrväinen, L., Savonen, E.M. & Simkin, J. 2017. Kohti Suomalaista terveystalouden mallia. *Luonnonvarakeskus. Luonnonvara ja biotalouden tutkimus* 11/2017, 3–23. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-326-366-6>.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylén, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Julkaisussa L. Tyrväinen & S. Tuulentie S. (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. *Metlan työraportteja* 52/2007, 57–77.

UKK-instituutti. 2019. Liikkumalla terveyttä – askel kerrallaan. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Viitattu 2.6.2020, <https://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus/aikuisten-liikkumisen-suositus>.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11 (3), 201–230. doi: 10.1016/S0272-4944(05)80184-7.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

Yamaguchi, M., Deguchi, M. & Miyazaki, Y. 2006. The effects of exercise in forest and urban environments on sympathetic nervous activity of normal young adults. *The Journal of International Medical Research* 34 (2), 152–159. doi: 10.1177/147323000603400204.

SUUNNITTELUVAIHE 135h x2

Projektin päätehtävät	Projektin osatehtävät	Aikataulu	Vastuu
Projektin aiheen ideointi		12/2019	Meri ja Elina
Yhteydenotto toimeksiantajaan	- Aiesuunnitelma - Aikataulut	12/2019	Meri ja Elina Yhteistyökumppani
Projektin rajaus		12/2019	Meri ja Elina
Työsuunnitelman laatiminen		12/2019	Meri ja Elina
Tietoperustaan perehtyminen	- Tiedonhaku	01-03/2020	Meri ja Elina
Opinnäytetyön suunnitelman kirjoittaminen	- Suunnitelman korjaaminen tarvittaessa	01-03/2020	Meri ja Elina
	- Ohjaus ja suunnitelman hyväksyttäminen	03/2020	Meri ja Elina Ohjaavat opettajat Yhteistyökumppani
	- Yhteistyösopimus	04/2020	Meri ja Elina Yhteistyökumppani Ohjaavat opettajat
TOTEUTUSVAIHE 135h x2			
Projektin päätehtävät	Projektin osatehtävät		
Ryhmien suunnittelu	Ryhmän sisällön suunnittelu	04/2020	Meri ja Elina Ohjaavat opettajat Yhteistyökumppani
	Mainostus		
	Suunnittelupalaverit + yhteydenpito Tolpan kanssa		
	Palautelomakkeiden suunnittelu + teko		
	Paikan valinta Hieta-saarella + harjoitteiden testaus		

Ryhmien toteutukset	- Palautteen analysointi + ryhmän sisällön muokkaus tarvittaessa	05/2020 tai varasuunni- telma 08/2020	Meri ja Elina
ARVIINTIVAIHE 135h x2			
Projektin pää- ja osatehtävät			
Opinnäytetyön raportin laati- minen	- Raportin korjaaminen tarvittaessa	08-11/2020	Meri ja Elina
Vertaisarviointi		Syksy 2020	Meri ja Elina
Kypsyysnäyte		Syksy 2020	Meri ja Elina
Opinnäytetyön raportin palau- tus, arviointi ja esitys		11/2020	Meri ja Elina

Riski	Varautuminen
Ryhmien toteutukseen liittyvät riskit	
Tarpeellisen osallistujien määrän ilmoittautuminen ryhmään	Pyritään tekemään houkutteleva ja selkeä mainos Tolpan käyttöön. Mainostetaan ryhmää tarpeeksi ajoissa. Pidetään info-tilaisuus, jossa osallistujista mieltävät saavat esittää kysymyksiä.
- Sääolosuhteet (kova vesisade, myrsky) - Punkit - Osallistujien varustus	Tiedottaminen tarvittavista varusteista kutsussa ja info-tilaisuudessa. Kehotetaan osallistujia pukeutumaan sään mukaan tapahtumakerroille, sekä huomioimaan varusteissa punkit.
Aikataulun venyminen	Aikataulun suunnittelu joustavasti. Ryhmäkerrojen ja harjoitusten huolellinen suunnittelu ja harjoituksen keston testaus.
Osallistujien reaktiot	Ohjattujen harjoitusten aikana toinen vetovastuussa ja toinen tarkkailee
Tapaturmat (haavat, venähdykset, sairauskohtaukset)	EA-kortti ja ensiapupakkaus. Tapahtumapaikkojen tarkka osoite ja koordinaatit
Osallistujien pääsy Hietasaareen: onko kaikilla kulkuneuvo	Sovitaan kulkemisesta etukäteen info-tilaisuudessa ja varmistetaan, että kaikilla on kyyti tapahtumapaikalle ja pois
Haasteet viestinnässä ja käytännön toteutuksen organisoinnissa yhteistyötahon kanssa	Sovitaan yhteistyökumppanin kanssa kirjallisesti vastuualueista
Ryhmien toteutuksen siirtyminen COVID-19-koronavirustilanteenvirus-tilanteen vuoksi	Pohditaan jo etukäteen uutta ajankohtaa ryhmälle. Myös etätoteutusta ideoidaan lähiohjauksen estyessä.

Opinnäytetyöprojektiin liittyvät riskit

Aiheen ja toteutuksen rajaus	Huolellinen suunnittelu ja ohjauksen hyödyntäminen tarpeeksi ajoissa suunnitteluvaiheessa.
Opinnäytetyön prosessin aikataulun pettäminen COVID-19-koronavirustilanteen-tilanteen tai muun syyn vuoksi	Huolellinen suunnittelu. Etätyöskentelykanavien hyödyntäminen. Ohjaajien aikataulujen huomioiminen. Tarpeen vaatiessa toinen tekijöistä voi työstiä opinnäytetyötä myös itsestä.
Opinnäytetyön tekijöiden uupuminen ja motivaation heikentyminen	Omasta hyvinvoinnista huolen pitäminen. Työskentelyn aikataulut ja työ- ja vapaa-ajan suhteuttaminen. Tasapuolinen työnjako.

Elina Kaisanlahti
Meri Kallioinen
Oulun ammattikorkeakoulu
Fysioterapian koulutusohjelma
Lempeää Liikettä ja läsnäoloa luonnossa
Opinnäytetyö projekti



PALAUTEKYSELY

Kiitos osallistumisestasi Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmään! Toivomme sinulta palautetta ryhmän onnistumisesta. Käytämme palautteita anonymisti opinnäytetyöprosessissa. Emme käytä nimiä tai henkilötietoja julkaisuissa. Aineistoja säilytetään opinnäytetyön tekijöiden hallussa, ulkopuolisilta suojattuna. Aineisto tuhoetaan välittömästi opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen.

Valitse mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

1. Saitko riittävät ohjeet varustautumiseen?
 Kyllä
 Ei
Mikäli vastasit Ei, kerro minkälaista ohjeistusta olisit kaivannut lisää:

2. Oliko ohjaajien ohjaus mielestäsi: (voit valita useamman vaihtoehdon)
 Selkeää
 Kuuluvaa
 Asiantuntevaa
 Ei mitään näistä
 Jotain muuta, mitä:

3. Koitko ryhmän aikana tarvitsevasi henkilökohtaista ohjausta?
 Kyllä ja sain ohjausta
 Kyllä, mutta en saanut ohjausta
 En tarvinnut henkilökohtaista ohjausta

4. Oliko ryhmän kokonaispituus (n.2h) mielestäsi?
 Sopiva
 Liian pitkä
 Liian lyhyt

5. Oliko ryhmän osioiden pituus mielestäsi? Ympyröi mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

Alkuorientaatio	Liian lyhyt	Sopiva	Liian pitkä	En osaa sanoa
Liikeharjoitukset	Liian lyhyt	Sopiva	Liian pitkä	En osaa sanoa
Loppurentoutus	Liian lyhyt	Sopiva	Liian pitkä	En osaa sanoa
Reflektio	Liian lyhyt	Sopiva	Liian pitkä	En osaa sanoa

6. Millaisiksi koit ryhmän harjoitteet? Ympyröi mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto.

- A. Harjoitteet olivat minulle sopivan haastavia

- Samaa mieltä
- Harjoitteet olivat liian helppoja
- Harjoitteet olivat liian vaikeita
- En osaa sanoa

- B. Harjoitteet soveltuivat minulle

- Samaa mieltä
- Eri mieltä

Mikäli vastasit Eri mieltä, kertoisitko lisää:

- C. Löysin esitellyistä vaihtoehtoista itselleni sopivan version

- Samaa mieltä
- Eri mieltä

Mikäli vastasit Eri mieltä, kertoisitko lisää:

7. Koitko ryhmän (voit valita useamman vaihtoehdon):

- Kannustavaksi
- Madaltavan kynnyksesi lähteä liikkumaan luontoon
- Tukevan hyvinvointiasi
- Turvalliseksi
- Vastanneen odotuksiasi
- Ei mitään näistä
- Jotain muuta, mitä:

8. Millaiseksi koit luonnon harjoitusympäristönä?

9. Miten koet hyötyneesi Lempeää liikettä ja läsnäoloa luonnossa -ryhmästä?

10. Miten ajattelet hyödyntäväsi ryhmässä oppimaasi tulevaisuudessa?

11. Risuja, ruusuja tai muuta palautetta (vapaa sana):

Kiitos vastauksistasi! Mukavaa kesää ja kivoja luontohetkiä!

