

## **Tunne-polku**

Toiminnallinen ja ratkaisukeskeinen

Green Care -avusteinen menetelmä



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Sairaanhoitaja, Forssa

Kevät 2021

Tea Jaakkola

Sairaanhoitaja

Tiivistelmä

Forssa

---

Tekijä	Tea Jaakkola	Vuosi 2021
Työn nimi	Tunne-polku toiminnallinen ja ratkaisukeskeinen Green Care -avusteinen menetelmä	
Ohjaaja	Päivi Homan-Helenius	

---

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja tuottaa T:mi Repokettu -yritykselle uusi tuote eri elämäntilanteissa oleville ihmisille. Tuote on toiminnallinen ja ratkaisukeskeinen Green Care -avusteinen menetelmä nimeltään Tunne-polku. Tavoitteena oli erilaisissa elämäntilanteissa olevien ihmisten terveyden edistäminen ja voimaantuminen.

Tunne-polulla liikutaan luonnossa, jossa myös eläimet ovat läsnä. Opinnäytetyössä Tunne-polulle laadittiin kymmenen kappaleen kysymyspatteristo, jossa ihminen pääsee pohtimaan elämäänsä sen haasteita haaveisiin. Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat osallistuivat Tunne-polun testaamiseen. Testiryhmä vastasi Tunne-polku koskevaan kyselyyn pääsääntöisesti Webropolin ja Whatsappin välityksellä ja suusanallisesti henkilökohtaisella palautteella. Testiryhmän tavoitteena oli selvittää Tunne-polun kysymyspatteriston toimivuus, käytännöllisyys sekä loogisuus. Arvioinnissa oli mukana haasteiden löytäminen sekä niistä ylipääseminen.

Voimaantuminen, omien voimavarojen löytäminen sekä luonnon ja eläinten läsnäolon tunteminen olivat tärkeitä elementtejä polulla. Testiryhmältä saadut palautteet olivat positiivisia ja antoivat selkeästi viitteitä siitä, että kyseiselle tuotteelle on tilausta ja Tunne-polku-konseptin ympärille voi rakentaa luonto- ja eläinavusteisia hyvinvointipalveluja.

Avainsanat Ratkaisukeskeisyys, Green Care, terveyden edistäminen, voimaantuminen

Sivut 39 sivua ja liitteitä 2 sivua

Degree Programme in Nursing

**Abstract**

Forssa

Author Tea Jaakkola

Year 2021

Subject Tunne-Path Functional and Solution-Oriented Green Care Assisted Method

Supervisor Päivi Homan-Helenius

**ABSTRACT**

The purpose of this thesis was to develop and provide a new product for people in different life situations. The product is a functional and solution-oriented, Green Care assisted method called Tunne-path (emotion path), which is made for the company called Repokettu. The purpose was to promote and empower the health of people in different life situations.

When using the Tunne-path method, the person moves in nature and animals are present during the path. In the study, a ten-piece question battery was built on the Tunne-path, where a person can reflect on life's challenges and dreams. The path was tested by the Häme University of Applied Sciences nursing students. The test group responded to the Tunne-path feedback survey, mainly through Webropol and Whatsapp, and verbally with personal feedback. The purpose of test group was to determine the functionality, practicality, as well as logicity of the Tunne-path question battery. The evaluation involved finding challenges and overreaching them.

In conclusion, empowerment, finding one's own resources, and knowing the presence of nature and animals were important elements along the way. The feedback received from the test group was positive and clearly indicated that there is a demand for the product in question and that nature- and animal-assisted welfare services can be built around the Tunne-path concept.

Keywords Solution-orientation, Green Care, health promotion, empowerment

Pages 39 pages and appendices 2 pages

## Sisällys

1	Johdanto .....	5
2	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	7
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät .....	8
4	Keskeiset käsitteet.....	9
4.1	Ratkaisukeskeinen ajattelumalli .....	9
4.1.1	Ratkaisukeskeinen valmennus .....	11
4.1.2	Näkökulman vaihtamisen taito .....	13
4.2	Green Care .....	14
4.2.1	Luonnosta voimaa .....	15
4.2.2	Eläinavusteinen valmennus.....	18
4.3	Terveyden edistäminen .....	20
4.4	Voimaantuminen .....	21
4.5	Voimatammi.....	24
5	Tunne-polku.....	25
6	Tunne-polun testiryhmän vastaukset .....	25
6.1	Tunne-polun loogisuus sekä käytettävyys .....	26
6.2	Tunne -polun hyödyllisyys, sisällöt ja menetelmät.....	27
6.3	Tunne -polulla voimaantuminen.....	28
6.4	Tunne-polku ja arkielämän pohdinnat.....	29
6.5	Tunne -polulla olevien eläinten ja luonnon läsnäolo.....	29
6.6	Testiryhmän suositukset Tunne-polulle.....	30
7	Luotettavuus ja eettisyys.....	31
8	Kehittämisideoita .....	32
9	Pohdinta .....	33
	Lähteet.....	36

## Kuvat, taulukot

Kuva 1	Ratkaisukeskeisyys. Kuva © Tea Jaakkola .....	11
Kuva 2:	Ratkaisukeskeinen valmennus. Kuva: © Tea Jaakkola .....	12
Kuva 3.	Kultainen TVK-kaava. © Tea Jaakkola.....	12
Kuva 4.	Näkökulman vaihtaminen. © Tea Jaakkola .....	14

Kuva 5. Green Care -menetelmä. ....	15
Kuva 6. Auringonsäde. © Tea Jaakkola 2021 .....	17
Kuva 7. Kosketus. © Tea Jaakkola 2011 .....	19
Kuva 8. Ihminen on kokonaisuus. © Tea Jaakkola .....	21
Kuva 9. Empowerment .....	23
Kuva 10. Voimatammi/Alfa Partners. © Tea Jaakkola 2020 .....	24
Taulukko 1. Tunne-polun loogisuus ja käytettävyys .....	26
Taulukko 2. Tunne-polun hyödyllisyys, sisällöt ja menetelmät.....	27
Taulukko 3. Tunne-polun hyödyllisyys, sisällöt ja menetelmät.....	27
Taulukko 4. Tunne-polulla voimaantuminen ja voimavarojen löytyminen .....	28
Taulukko 5. Tunne-polulla voimaantuminen ja voimavarojen löytyminen .....	28
Taulukko 6. Tunne-polku ja arkielämän pohdinnat.....	29
Taulukko 7. Tunne-polulla olevien eläinten ja luonnon läsnäolo.....	30
Taulukko 8. Testiryhmän suosituksen Tunne-polulle .....	31

## Liitteet

Liite 1	Palautekyselyyn liittyvä saate
Liite 2	Palautekyselyn kysymykset

## 1 Johdanto

Kävelen metsässä, polulla. Puut humisevat, linnut visertävät. Jänis loikkii polun yli. Pysähdyn ja hengitän. Tunnen, kuinka raikas ilma puhdistaa keuhkoni, hengitykseni. Rauhoitun, kuuntelen mitä omat ajatukseni ja mietteeni koettavat kertoa. Kertovatko ne, että olen oikealla polulla, vai pitäisikö minun muuttaa suuntaa?

Moni varmaankin pystyy samaistumaan tilanteeseen. Ollaan polun päässä, eikä oikein tiedetä, mihin suuntaan pitäisi lähteä. Raskas työtahti ja kiire eivät helpota stressiä, ovat ne sitten opiskelun tai työn aiheuttamaa. Mistä lepoetkiä niin, että voidaan hyvällä omalla tunnolla pysähtyä ja kuunnella omaa itseä?

Olen itse ollut polun päässä, enkä tiennyt mihin suuntaan lähteä. Monesti käyskentelin metsässä pohdiskelemassa ja hakemassa oivalluksia elämästä, hektisyydestä ja oman terveyden edistämisestä. Koin, että en ollut asian kanssa yksin, vaan monet ajattelevat samankaltaisesti, mutta eivät osaa pysäyttää sitä kuuluisaa oravanpyörää. Yhtenä aurinkoisena metsäkävelyllä sen oivalsin. Tunne-polku; apuväline ja menetelmä voimaantumiseen, rauhoittumiseen ja pysähtymiseen, itsensä kuuntelemiseen. Lähdin etsimään asiasta tietoa, mutta samanlaista ei tullut vastaan. Kirjallisuutta toki löytyy alkaen metsäkellinnästä erilaisiin sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuihin.

Erilaiset ympäristöt vaikuttavat monella eri tavoin ihmiseen. Luonto ympäristönä on oivallinen paikka rauhoittumiseen ja voimaantumiseen. Saman ilmiön saa aikaan niin puutarhan hoitaminen kuin eläinten kanssa oleminenkin. Puhutaan ”soft fascinationista”, eli pehmeästä lumoutumisesta. Ihmiset elpyvät luonnossa paremmin, kuten tutkijat Kaplan & Kaplan vuonna 1989 asiaa tutkivat. Irtautuminen arjesta onnistuu parhaiten luonnossa, eikä se kuormita mieltä. Seesteinen hetki metsässä tai eläinten kanssa touhuaminen saavat aikaan läsnäolon tunteen, ja ihminen alkaa miettiä ja puntaroida oman elämänsä haasteita, ongelmia ja asioita. Varsinkin kriisien keskellä rauhoittumisella, lumoutumisella on merkityksensä, joskus se saattaa jopa edesauttaa tilanteista selviytymistä ja palaset loksahdelevat paikalleen. (Salovuori 2014, ss. 82–83; Ylilauri & Yli-Viikari 2019, ss. 78–79)

Sairaanhoidajan näkökulmasta hoitoala on muuttuva. Erilaisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää potilaiden ja asiakkaiden auttamisessa. Toimintatavoilla on yhteistä se, että ihminen itsessään vahvistaa omaa toimijuuttaan ja osallisuuttaan. Ammatillaiset ovat läsnä tukemassa ja näin ollen mahdollistavat asioita, esimerkiksi kokonaisvaltaisten kokemusten tarjoamista eläinavusteisin keinoin tai luonnon hoitavan elementin hyödyntämistä asiakastyössä. Tällöin pyritään ottamaan etäisyyttä asioihin, avartamaan näkökulmia ja löytämään itseilmaisun keinoja. (Matikka, 2020, ss. 154–156)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda yritykselleni Tmi Repoketulle uusi, konkreettinen menetelmä, työväline ja tuote terveyden edistämisen ja eläinavusteisen valmennuksen toteuttamista varten. Opinnäytetyön kymmenen kysymystä ovat liiketoimintasalaisuuden vuoksi pois lopullisesta työstä ja jäävät vain tekijän omaan käyttöön. Sen sijaan käyn läpi testiryhmän kyselyyn vastanneiden palautetta heidän tuntemuksistaan ja kokemuksistaan Tunne-polulla. Testiryhmänä toimi Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat, jotka kävivät Tunne-polun lävitse vapaaehtoisesti ja konkreettisesti.

Tässä työssä keskitytään voimaantumiseen, terveyden edistämiseen Green Care -menetelmien, kuten luonnosta saatavan voiman sekä eläinavusteisen toiminnan avulla. Aihetta on pyritty lähestymään positiivisuuden, ratkaisukeskeisyyden ja voimaantumisen kautta, ja tämän vuoksi työn ulkopuolelle on tietoisesti rajattu ihmisten kokema uupumus ja stressi, vaikka ne ovatkin tärkeitä aihealueita.

## 2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tarkoitus saada vastauksia ja toimintamalleja käytännön elämästä heränneisiin kysymyksiin ja kehityskohteisiin. Tämä toteutusmuoto sopii esimerkiksi projektiluontoiseen työskentelyyn. Kehittämistyö voi olla hyvinkin erilaista ja se on esimerkiksi riippuvaista siitä, millaisiin haasteisiin tai mahdollisiin ongelmakohtiin organisaatio tarvitsee apua. Toiminnallisessa opinnäytetyössä menetelmiä voidaan muokata luovasti ja rakentavasti, unohtamatta kuitenkaan työn uskottavuutta, kriittisyyttä ja eettisyyttä. (Saastamoinen, Vähä, Ypyä, Alahuhta & Päätaalo, 2018; Heikkilä, 2008, ss. 196–198)

Opinnäytetyö ei ole pelkästään kehittämistä, vaan opiskelija saa kokemusta työelämälähtöiseen oppimiseen ja projektin hallintaan, sekä eväitä ammatillisen itsensä kasvattamiseen. Nykyisin sairaanhoitajan työ voi olla hyvin monialaista, ja siinä voidaan tarvita niin teknistä osaamista kuin projektien vetämistäkin. Siitä syystä toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen voi olla oiva apuväline näiden asioiden opettelemiseen sekä itsensä kehittämiseen ammatillista näkökulmaa tarkasteltaessa. (Salminen-Tuomaala, 2019)

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä tuote, ohjeistus tai tapahtuma, jossa käyttäjät osallistuvat toimintaan, on se sitten tapahtuma tai tuotteistus. Tämä on tavoite opinnäytetyössä. Oleellista on myös se, että haaste tai ongelma, jota ratkaistaan, on tiedostettu ja ketä se mahdollisesti koskee. Tämän vuoksi kohderyhmä on oleellinen, ilman sitä on vaikea toteuttaa opinnäytetyötä, jota voidaan hyödyntää myös kokonaisarviointissa. Kohderyhmältä voidaan pyytää palautetta koskien esimerkiksi tuotteen käytettävyyttä, tapahtuman onnistumista tai ohjeistuksen selkeyttä. (Vilkka & Airaksinen, 2003, ss. 38–40)



### 3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimustehtävät

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on luoda uudenlainen konsepti ja tuote nimeltään Tunne-polku. Metsästä löytyvän reitin varrella on kymmenen kysymystä, jotka edesauttavat voimaantumiseen ja itsetutkiskeluun. Polulla hyödynnetään luontoa ja metsäelementtejä, unohtamatta eläinten tuomaa läsnäoloa. Kysymykset perustuvat haasteiden ja ongelmien näkemiseen, kohtaamiseen ja niiden käsittelyyn, omien voimavarojen ja vahvuuksien löytymiseen sekä haaveisiin. Kysymysten asettelussa hyödynnetään Voimatammi-ajattelua.

Opinnäytetyön tavoitteena on tukea erilaisissa elämäntilanteissa olevia henkilöitä, jotka tarvitsevat apua ja ohjausta elämänhaasteissa ja voimaantumisessa sekä auttavat henkilön omaa reflektointia toiminnallisin ja ratkaisukeskeisin menetelmin.

Tutkimustehtävät:

1. Perehtyä ratkaisukeskeisen ja voimaantumisen käsitteisiin pohjautuviin tutkimuksiin ja kirjallisuuteen ja hyödyntää niistä saatavaa tietoa Tunne-polun sisällöllisessä ja toiminnallisessa rakentamisessa.
2. Testata luotua Tunne-polku-konseptia hakemalla vastauksia seuraaviin kysymyksiin:
  - a. Kuinka loogisesti ja selkeästi Tunne-polun kysymykset on aseteltu ja ymmärrettävissä?
  - b. Kuinka hyödylliseksi testiryhmän jäsen kokee Tunne-polun sisällöt ja menetelmät oman elämänsä haasteissa ja haaveissa?
  - c. Miten hyvin testiryhmän jäsen kokee voimaantumista ja löytää voimavaroja omaan elämäänsä Tunne-polulla?
  - d. Miten paljon testiryhmän jäsen tulee ajatelleeksi sellaisia asioita Tunne-polulla, joita hän ei normaalisti tee arkielämässään?

- e. Miten voimakkaasti testiryhmän jäsen kokee eläimen ja luonnon läsnäolon Tunne-polulla?
- f. Voiko testiryhmän jäsen suositella Tunne-polkua myös muille yksittäisille ihmisille tai ryhmille?

## 4 Keskeiset käsitteet

Teorian ja keskeisten käsitteiden etsinnässä on käytetty Finnaa, Cinahlia, sekä Google Scholaria. Hakusanoina olivat ratkaisukeskeisyys, voimaantuminen, eläinavusteisuus, luonto, Green Care sekä terveyden edistäminen. Aiheista löytyy jonkun verran Green Careen, luonnosta saatavaan voimaan ja voimaantumiseen sekä eläinavusteisuuteen liittyviä opinnäytetöitä. Vastaavanlaista opinnäytetyötä Tunne-polusta ei sen sijaan löytynyt, eikä kirjallisuudesta vastaavaa ajattelumallia tai teoriaa.

### 4.1 Ratkaisukeskeinen ajattelumalli

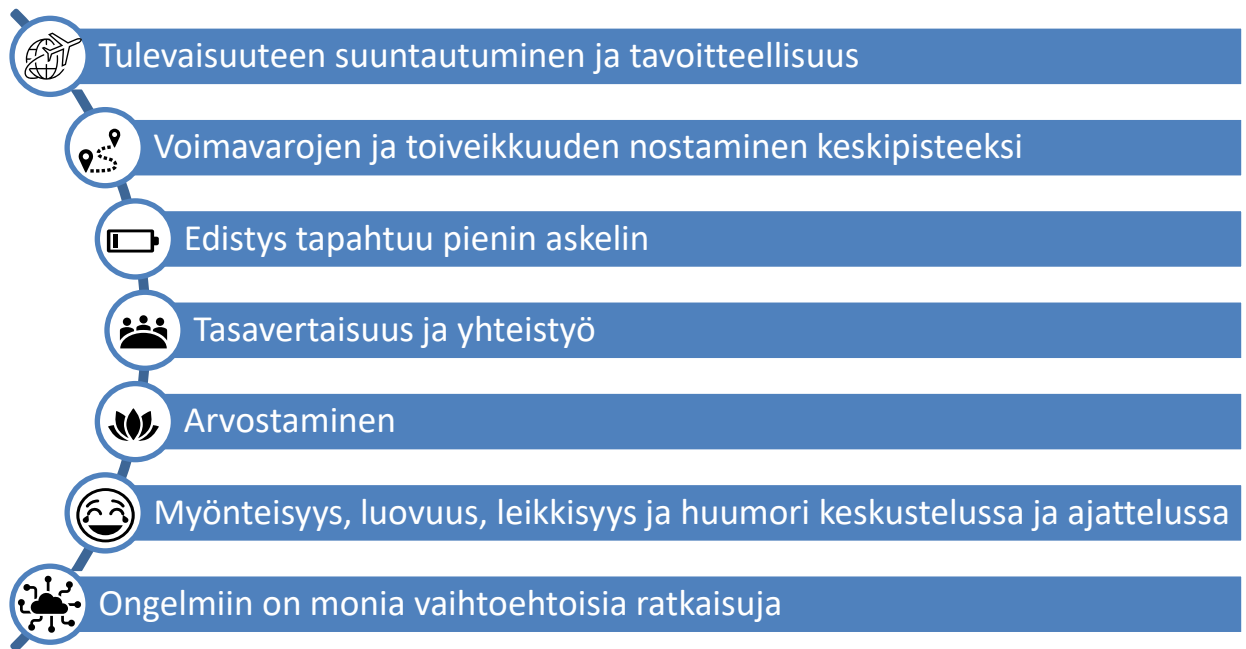
Ratkaisukeskeinen terapia on lähtöisin Yhdysvalloista 1980-luvun alusta. Millwaukeessa, Brief Family Therapy Center (BFTC) -terapiakeskuksessa Stewe de Shazer, Insoo Kim Berg sekä Elam Nunnally käyttivät taustalla Mental Research Insituten (MRI) menetelmiä, jotka pohjautuvat Milton H. Ericksonin ajattelumaailmaan ja menetelmiin. Ericksonille potilaan tiedostamaton mieli toimii positiivisena voimavarana, uuden oppimisen alueena, jota pyritään aktivoimaan. Tämän vuoksi juututaan helposti ongelmatilanteisiin, eikä päästä tilanteissa etenemään ja ratkaisemaan ongelmaa tai haastetta. Eräs Ericksonin pohdinnoista olikin: ”Ihmiset tietävät, miten he voivat ratkaista ongelmansa. He eivät vain vielä tiedä tietävänsä” (Huttunen 2020, s.180). MRI-terapiassa eräs ajatus oli, että ”ongelma ei ole ongelma, vaan ratkaisuyritys on”. Asiaa voidaan ilmentää seuraavasti: ongelma = pulma + ratkaisuyritys. Terapian yksi lähtökohdista on selvittää, millä eri tavoin ongelmaa on koetettu ratkaista ja pyrkiä löytämään uusia ratkaisumalleja ongelmatilanteisiin. Toisin sanoen ongelma tai heikkous voidaan ajatella vahvuudeksi ja sitä kautta uudelleenmäärittelyksi.

Voisi sanoa, että tulevaisuusajattelu on ratkaisukeskeisen terapian keskeinen näkemys. (Ahola & Furman 2016, ss. 11–12; Huttunen 2020, ss. 178–181; Katajainen 2003, s. 14; Mattila 2020, s. 97)

1970-luvun puolessa välissä Suomeen rantautui MRI:n terapia kahta eri reittiä pitkin; John Frykmanin ja Elam Nunnalyn kautta. Suomessa ratkaisukeskeisyyttä ja lyhytterapiaa ovat kehittäneet Tapani Ahola ja Ben Furman. Tie ei ole ollut helppo, ja sitä varten on perustettu yhdistys, joka on ajanut asiaa niin viranomaisten kuin päättäjiensä kanssa. Vasta 2000-luvun puolella ratkaisukeskeinen lyhytterapia on saanut jalansijaa ja tullut jäädäkseen. Myös muut psykoterapiasuuntaukset ovat ottaneet ratkaisukeskeisyyttä käyttöönsä. (Ahola & Furman 2016, ss. 14–15; Huttunen 2020, s. 180)

Ratkaisukeskeisyyteen (kuva 1) kuuluu uusien näkökulmien löytyminen, joiden tarkoituksena on löytää mahdollisesti uudenlaisia ratkaisuja, jotka vievät ihmistä eteenpäin. Tulevaisuus, toiveikkaus ja uudet näkökulmat ovat oleellisia ajattelumalleja. Terapiassa ei keskitytä ongelmiin ja haasteisiin, niiden tutkimiseen tai ratkaisemiseen. Periaatteet ovat ratkaisukeskeisyydessä hyvin yksinkertaiset; tulevaisuuteen suuntautuminen ja tavoitteellisuus, voimavarojen ja toiveikkuuden nostaminen keskipisteeksi, tasa-arvoisuus sekä vuorovaikutteisuus, jonka tavoitteena on tuoda yhteistyötä keskustelukumppaneiden välille, toisen ihmisen arvostaminen ja kunnioittaminen huomioiden, että edistyminen tapahtuu pienin askelin. Haasteisiin ja ongelmiin on monia ratkaisuja. Vaikka polut kohti päämäärää voivat olla erilaisia, tärkeintä on saavuttaa tavoite. Ratkaisukeskeisessä ajattelutavassa on paikka myös huumorille, luovuudelle sekä myönteisyydelle, joiden avulla voidaan rikkoa jumittuneita ajatusmalleja ja käsityksiä, toisin sanoen erehdyksille voidaan myös nauraa. Tämän vuoksi epäonnistumisia voidaan tarkastella oppimiskokemuksena, ja suunta on tulevaisuus. (Huttunen, 2020, ss. 182, 190; Katajainen, 2003, ss. 14–15)

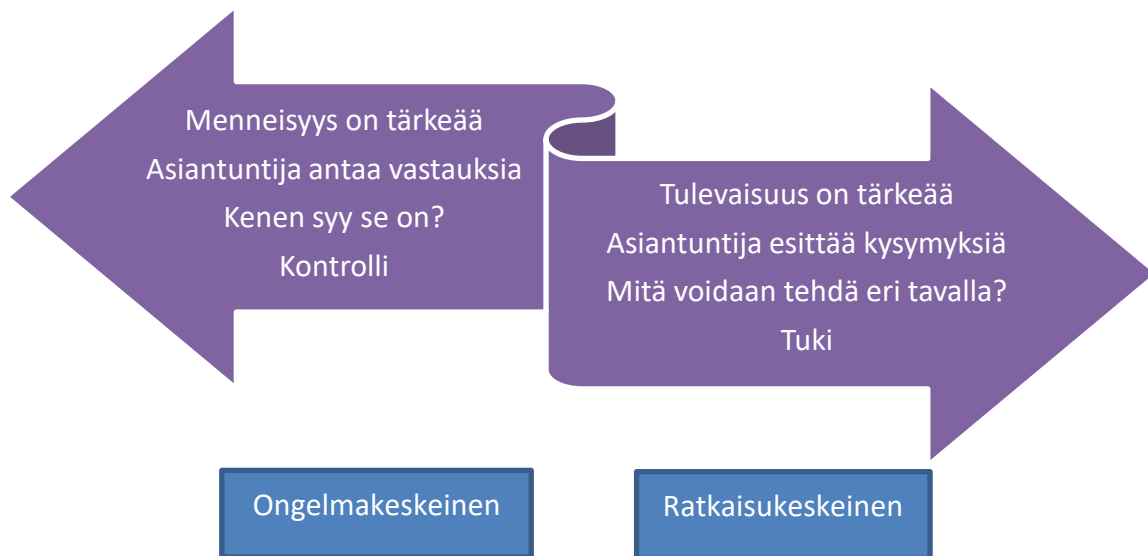
Kuva 1 Ratkaisukeskeisyys. Kuva © Tea Jaakkola (Katajainen, Lipponen & Litovaara, 2003, s. 15)



#### 4.1.1 Ratkaisukeskeinen valmennus

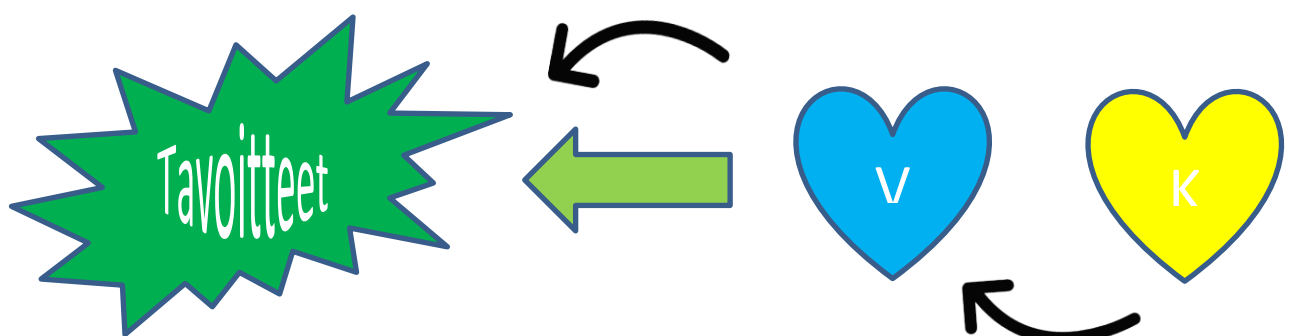
Ratkaisukeskeisessä valmennuksessa voi asiaan tietämättömille tulla ajatus, että valmentajan rooli on ratkaista ongelma valmennettavalle. Pyrkimys on auttaa valmennettavaa oppimaan itse, miten hän voi ratkaista haasteensa ja ongelmansa. Toisin sanoen, valmentajan tehtävänä on auttaa valmennettavaa näkemään mahdollisuutensa hyödyntäen omia voimavarojaan tavoitteidensa saavuttamiseksi. Haaste tai ongelma voidaan määritellä esimerkiksi muutostoiveeksi. Ongelma käännetään haasteeksi tai toiveeksi, mihin toivotaan ratkaisua. Valmentajan tehtävänä ei ole valmiiden vastausten antaminen, vaan vastaukset ovat ihmisessä itsessään. Tavoitteet on aseteltu realistisiksi, käytännönläheisiksi sekä toteutettaviksi, siten että hyödynnetään valmennettavan omia voimavaroja, kuten kuvassa 2 asia on esitetty. (Cauffman, L. 2001/2017, ss. 7–10, 15–17)

Kuva 2: Ratkaisukeskeinen valmennus. Kuva: © Tea Jaakkola (Cauffman, 2001/ 2017, s. 15)



Kultainen TVK-kaava (kuva 3) perustuu tavoitteiden ja valmennettavan henkilön voimavarojen arvostamiseen. Kaavan osatekijät, V= voimavarat ja K= positiivinen palaute eli kehu, ovat kiinteästi yhteydessä T= tavoitteisiin ja ne muodostavat kokonaisuuden. Valmennuksessa keskitytään valmennettavan tavoitteisiin ja voimavaroja käytetään siinä määrin, että tavoite tai tavoitteet saavutetaan. Positiivisella palautteella eli kehuilla osoitetaan arvostusta ja valmennettava alkaa näkemään ja hyödyntämään omia voimavarojaan. (Cauffman, L. 2001/2017, s. 29)

Kuva 3. Kultainen TVK-kaava. © Tea Jaakkola (Cauffman, 2001/2017, s. 29)



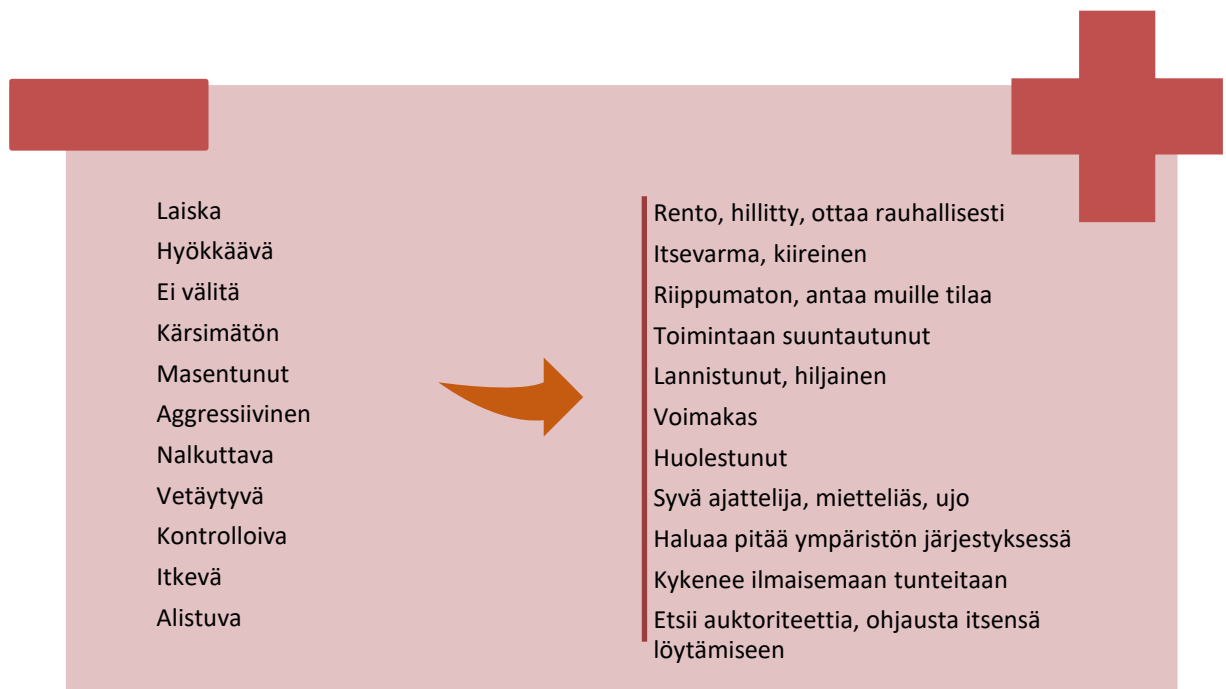
#### 4.1.2 Näkökulman vaihtamisen taito

Mattilan (2020, ss. 35–37) mukaan näkökulman vaihtamisen historia ulottuu antiikin Kreikkaan stoalaisten näkemyksiin filosofiasta, joka oli hyvin käytännönläheinen sisältäen elämisen taitoa ja viisautta. Eräs stoalainen näkemys on mielentyyneyden säilyttäminen kaikissa elämäntilanteissa, jota pystyy harjoittamaan ja refleктоimaan näkökulman vaihtamisen taidolla. Tunnetuimpia stoalaisia filosofeja oli Epiktetos, joka uskoi, että taito vaihtaa näkökulmaa on kuin Hermeen taikasauva, joka muuttaa kaiken kullaksi mihin sillä kosketaan. Toisin sanoen, jokaisella asialla on hyvät puolensa. Mattilan (2020, s. 13) mukaan Epiktetoksen eräs tunnetuimmista lausahduksista meneekin näin: ”Eivät asiat sinänsä vaivaa meitä, vaan käsitykset, jotka meillä on näistä asioista.”

Näkökulman vaihtamisen taidolla on suuri merkitys, sillä sitä tarvitaan monella eri osa-alueella koulusta kotiin ja työpaikoilta vapaa-ajan toimintaan, filosofisessa ja terapeutisessa keskustelussa, mielipiteiden vaihtamisessa uusia tulkintoja luoden. Näkemysten vaihtamisella on myös sosiaalinen puolensa. Jotta selviytyisimme muiden kanssa yhteiselosta, kyky nähdä asioita muiden näkökulmista synnyttää uusia ajatuksia ja mahdollisesti ongelmanratkaisukykyä. Asioita aletaan näkemään uudessa valossa uusin silmin. Tätä kutsutaan sanalla *reframing*, jonka voi kääntää suomeksi *uudelleenmäärittely*, *näkökulman vaihtaminen* tai *toisin käsittäminen*. (Mattila, 2020, ss. 21, 23–28)

Uudelleen määrittelyä ja näkökulman vaihtamista voidaan käyttää arkielämän askareissa ja haasteissa (kuva 4), kuten puhumisessa, kuuntelemisessa sekä toisen ihmisen ymmärtämisessä, oli sitten kysymys kodin tiskivuoren jakamisesta tai sitten nykytaiteen veistoksen ymmärtämisessä. Huumori ja negatiivisen kääntäminen positiiviseksi on yksi tapa selviytyä vaikeista elämäntilanteista ja haasteista. Vastoinkäymisten kääntäminen voitoksi onkin haasteellista. Pysähtyminen ja asioiden lähempi tarkastelu antavat monesti uusia näkökulmia. On mahdollista, että näistä tilanteista syntyy kokemus ja tunne, ettei ole täysin vaikeiden tilanteiden armoilla, vaan niihin voi itse päästä vaikuttamaan ja valitsemaan, miten tilanteisiin ja elämään suhtautuu. (Holmberg, 2018; Mattila, 2020, ss. 30–31)

Kuva 4. Näkökulman vaihtaminen. © Tea Jaakkola (Mattila, 2020, ss. 30–31)

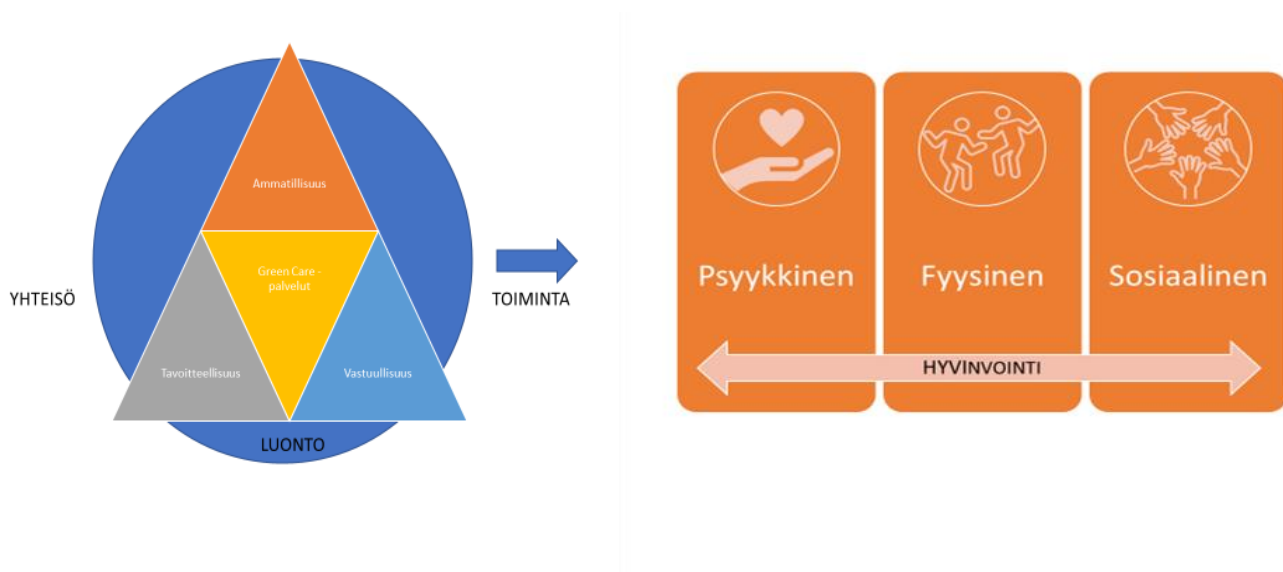


## 4.2 Green Care

Green Care on hyvinvointityöskentelyn suuntaus, jossa hyödynnetään luonto-, puutarha-, eläin- ja maatalo-avusteisia keinoja, jotka vahvistavat hyvinvointia. Menetelmiä hyödynnetään kuntoutuksesta kasvatustyöhön ja valmennuksesta terapiatyöskentelyyn. Green Care voidaan jaotella vihreäksi hoivaksi sekä vihreäksi voimaksi. Vihreä hoiva on tavoitteellista, ammatillista toimintaa, jota saa harjoittaa ammatillisen koulutuksen saanut sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan ammattilainen. Vihreä voima sen sijaan on luonnosta saatavaa, omaehtoista voimaa, jota voidaan tarjota virkistystoimintana. Green Care -toiminta ei ole pelkästään tarkoitettu lapsille ja nuorille, vaan ikähaitari on myös työikäisistä ikäihmisiin. Green Care -ajattelumallia voidaan hyvin joustavasti soveltaa niin pienissä kuin isoissakin mittakaavoissa. Esimerkiksi ikäihmisille tarkoitettua toimintaa voi olla maatilalla tai sisälle rakennetuissa tiloissa, joissa voidaan tehdä esimerkiksi kesäksi kukkaistutus. (Kahilaniemi, 2020, s. 47; Salovuori, 2014, s. 9; Kulmala, 2019, ss. 278–279, 288; Suomi, 2016, ss. 9, 118–123)

Luonto, toiminta ja yhteisö ovat Green Care -toimintavan peruselementtejä. Näihin kuuluvat luontolähtöisyys, kokemuksellisuus ja osallisuus tiettyyn yhteisöön. Toimintatavan edellytyksenä ovat ammatillisuus, vastuullisuus ja tavoitteellisuus (kuva 5). Tämä tarkoittaa, että kaikki nämä kolme elementtiä ovat prosessissa kiinteästi ja suunnitelmallisesti mukana. (Kahilaniemi & Löf, 2020, s. 5)

Kuva 5. Green Care -menetelmä. (Kahilaniemi & Löf, 2018, s. 5)



#### 4.2.1 Luonnosta voimaa

Luonto ja luontoelementit ovat kaupungistumisen myötä vähentyneet. Aihetta on tutkittu Iso-Britanniassa maaseudulla ja kaupungissa olevien asukkaiden välillä 18 vuoden ajan. Maalla asuvat olivat selkeästi tyytyväisempiä ja vähemmän masentuneempia kuin kaupunkiympäristössä olevat. (Green Care Finland, n.d.; Roe, ym., 2013, ss. 4086-4103)

Sama ilmiö oli havaittavissa hollantilaisessa tutkimuksessa. Terveystila oli maalla asuvilla selkeästi parempi kuin tiiviissä kaupunkimaisemassa asuvat. Hollantilaisten tekemässä tutkimuksessaan näytettiin testiryhmälle päivittäisiä kuvia luonnosta kaupunkimaisemaan. Tutkimuksen perusteella luontokuvilla saatiin stressihormonit ja sympaattisen hermoston vaikutukset laskemaan. (van der Berg ym., 2015, ss. 15861, 15863–15869). Suomalaisissa



tutkimuksissa luonnon merkitys on merkittävä; jo yli viiden tunnin oleskelu tai kaksi kolmekertaa kuukaudessa käynti luontokohteissa vaikuttaa elvyttävästi. (Green Care Finland, n.d.)

Tutkimuksissa on havaittu, että luonnossa liikkuminen ja oleskelu vaikuttavat sydämeen. Se laskee verenpainetta ja hidastaa sykettä, hengitystaajuus hidastuu, lihakset rentoutuvat ja ajatukset toimivat paremmin. Toisin sanottuna parasympaattinen hermosto aktivoituu ja näin edesauttaa stressinhallintaa, kehon ja mielen palautumista sekä autonomisen hermoston tasapainon palautumista. Metsässä puista haihtuu myös eteerisiä öljyjä, jonka seurauksena sympaattisen hermoston vaikutukset vähenevät. Liikunnan osuus on myös merkittävä. Se tuottaa endorfiinia, kuten myös nauraminen. Liikunta happirikkaassa metsässä vaikuttaa aivojen hippokampuksen kokoon, joka vaikuttaa myös ennaltaehkäisevästi muistiin ja keskittymiseen. Endorfiini vaikuttaa uusien hermoyhteyksien muodostumiseen. (Green Care Finland, n.d.; Nylander, 2018, ss. 29, 55; Salovuori, 2014, s. 73; Weeland 2019, ss. 2–3)

Japanilaiset ovat omissa tutkimuksissaan todenneet, että liikkuminen metsässä nostaa veren valkosolujen vasta-aineita jopa viikoiksi. Ilmasta hengitetyt, fytonsideina tunnetut yhdisteet saattavat antaa suojaa ihmiselle ja parantaa puolustuskykyä. Hyvinvointia voi parantaa myös *shinrin-yokun* eli metsäkyllyn avulla, jossa matkan pituus ei ole pitkä, mutta käytetty aika kahdesta kolmeen tuntiin on oleellinen, on se sitten mättäillä istumista tai makaamista puiden katveessa. Toisin sanottuna, metsässä kävely tai samoilu edesauttaa omaa terveyttä monella eri tavalla niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisestikin. (Choukas-Bradley, 2018, ss. 15–18, 26–27; Robbins, 2020)

Homan-Heleniuksen ja Yli-Viikarin (2017, s. 14) mukaan luonnossa tapahtuva rentoutuminen ja rauhoittuminen sekä stressioireiden väheneminen edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Myös sairauksista ja leikkauksista toipuminen on nopeampaa, kun katselee esimerkiksi luontokuvia. Sama pätee myös eläimiin. Toipumisprosessi eläimen seurassa on nopeampi. (Kinnunen & Nikkari, 2017)

Luonto- ja eläinkuvien katseleminen voi auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan (kuva 6 ja 7). Virtuaaliympäristöä on tutkittu viime vuosina ja luontokuvien ja videoiden käyttämisen

on todettu alentavan stressiä, kuten myös sykkeen, verenpaineen ja kortisolin laskua. Tekniikan hyödyntäminen on tänä päivänä mahdollisuus, mutta sen sijaan kaikilla ei ole mahdollisuutta luontoympäristössä oleskeluun. Virtuaalitekniikka ja simulaatio antavat kokemuksellisen oppimisen ja näin ollen parantavat myös havainnointikykyä ja muistia. Ympäristöjen toteuttaminen on myös taloudellista sekä helposti toistettavaa. Terveyspalveluiden olisi hyvä pohtia virtuaalimaailman hyödyntämistä ja luontokokemusten saamista esteettömästi kaikille. Tutkimusten mukaan virtuaalinen luonto saa aikaan enemmän positiivisia kokemuksia ja tunteita, kuin jos kokemusta ei olisi ollut lainkaan. (Ylilauri & Yli-Viikari, 2019, ss. 94–96, 99)

Kuva 6. Auringonsäde. © Tea Jaakkola 2021



#### 4.2.2 Eläinavusteinen valmennus

Eläinavusteisen työn historia ulottuu pitkälle; jopa sinne saakka, kun eläimiä kesytettiin kotieläimiksi. 1800-luvun loppupuolella Florence Nightingale ymmärsi eläinten terapeuttisen vaikutuksen ja ahdistuksen lieventämisen niin lapsi- kuin aikuispotilaillakin. Ensimmäiset merkinnät kirjallisuudessa ovat vuodelta 1792, Englannista. 1930-luvulla Sigmund Freud käytti koiraansa terapiaistunnoissaan ja tulkitsi koiransa välityksellä kuinka ahdistunut ja jännittynyt potilas oli. Nämä tulokset ja näkemykset tulivat ilmi vasta hänen kuolemansa jälkeen. Eläinavusteisen työn uranuurtajana pidetään lääkäri Boris Levisonia, joka ymmärsi 1960-luvulla ihmisten ja eläinten keskinäisen merkityksen ja terapeuttisuuden. 1990-luvulla lääkäri William Thomas perehtyi luonnon, eläinten, ihmisten ja pitkäaikaiseen hoitoon, jota kutsutaan Vaihtoehto-Edeniksi (Eden Alternative), terapeuttiseksi ympäristöksi. (Kahilaniemi, 2020, s. 17; Salovuori, 2014, ss. 62–67)

Suomessa eläinavusteista terapiaa on tuonut julkisuuteen lastenpsykiatri Kaija Ikkäheimo, joka on käyttänyt vastaanotollaan koiraa, kuten muutamat muutkin psykoterapeutit. Eläimet saavat potilaat rentoutuneiksi ja motivoituneiksi. Myös kommunikaatiotaidot kehittyvät ja helpottuvat. Eläimistä on helppo keskustella ja samalla mallintaa asioita. Tämä kasvattaa itsetuntoa ja hyväksytyksi tulemista. Koirien käytöstä oppimis- ja lukivaikeuksista kärsivien lasten ja nuorten kanssa on saatu paljon positiivista palautetta. Luetaan koiralle - hankkeessa lapset lukevat koiralle, joka jaksaa kuunnella vaikka virheitä olisikin. Tapahtumia on järjestetty muun muassa kirjastojen yhteyteen. Myös luokkatilanteissa eläimillä on koettu olevan rauhoittava ja motivoiva vaikutus. Hevosten käyttö eläinavusteisessa terapiassa on hyvin suosittu muoto lastensuojelussa ja jopa ikäihmisten kuntoutusmuotona. Talliympäristö mahdollistaa vuorovaikutuksen kehittämisen sekä toiminnallisuuden. (Salovuori, 2014, ss. 62–67, 84; Ikkäheimo 2013, ss. 2–11)

Kuva 7. Kosketus. © Tea Jaakkola 2011



Animal Assisted Activity (AAA) on vapaaehtoisten tekemää toimintaa, joka ei ole suunnitelmallista, eikä sillä ole tarkkoja tavoitteita. Käyntien pituus on vaihtelevaa ja spontaania. Ohjaaja voi olla koulutettu ammattilainen tai vapaaehtoinen, joka ei työskentele sosiaali- ja terveysalalla. Animal Assisted Therapy (AAT) on ammattihenkilöiden toteuttamaa, suunnitelmallista, tavoitteellista ja dokumentoivaa eläinavusteista terapiatyöskentelyä, jossa eläin on keskeisessä osassa hoitoa. Käyntien pituus ja määrä on sovittu ennakoon. Ohjaajana tai valmentajana toimiminen vaatii sosiaali- tai terveysalan tutkinnon sekä eläinavusteisen valmentajan koulutuksen. (Kahilaniemi, 2020, s. 47; Ikäheimo 2013, s. 1)

### 4.3 Terveyden edistäminen

Terveys käsitteenä on laaja, koska niin monet asiat vaikuttavat siihen aina yksilö- ja perhelähtöisiltä tasoilta yhteiskuntaan ja työyhteisöön saakka. Arvona se on yksi tärkeimmistä ja sitä voidaan pitää myös hyvinvoinnin yhtenä osatekijänä. Yksi lähtökohdista on ajatus siitä, että ihminen itsessään on aktiivisesti toimiva subjekti omassa elämässään. Niin terveyden toiminnallisessa edistämässä kuin sen kehittämisesäkkin tulisi huomioida yksilöllisyys ja inhimillisuus niin arvoina kuin myös huolenpitona, jota ei voi tarjota enää samalla tavalla kuin aikaisemmin. Tärkeää on huomioida niin yksilön ja perheen erilaiset elämänvaiheet, kuin kulttuuriset ja ympäristöllisetkin asiat. (Pietilä A-M, 2010, ss. 3, 10–11, 14; Pietilä A-M, 2008, s. 36.)

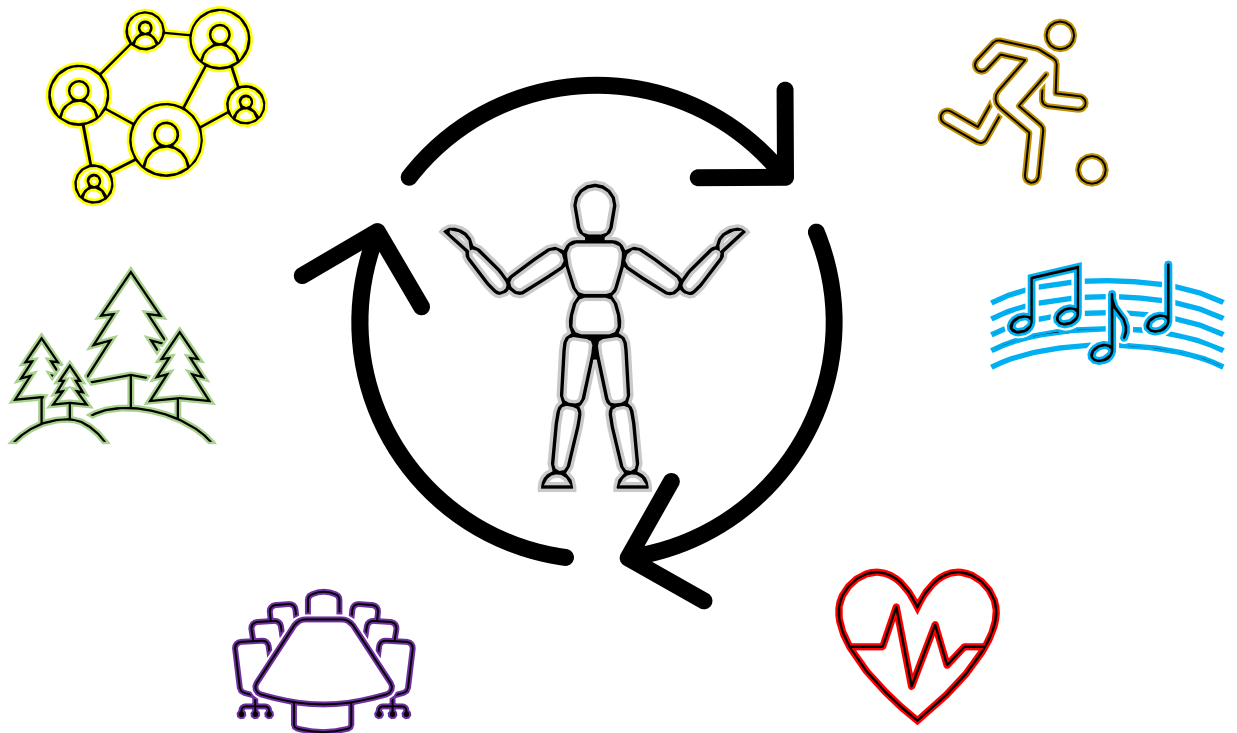
Terveyden edistämisen käsitteeseen sisältyy oleellisesti hyvinvointi. Tätä voidaan ajatella holistisena ihmiskäsityksenä, jota psykologi ja filosofi Lauri Rauhala on kuvannut. Tämän käsityksen mukaan ihminen ei ole pelkästään erillinen osa vaan kokonaisuus (kuva 8), joka rakentuu tyytyväisyydestä omaan elämään ja hyvästä elämänlaadusta, unohtamatta itsensä toteuttamista. (Matikka, 2020, ss. 128–129)

Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) näkemyksen mukaan terveyden edistäminen on osa kansaterveystyötä, jota on säädetty lakien mukaan. Positiivisten elämäntapamuutosten tekeminen vaikuttaa sairauksiin ja hillitsee kustannuksia, jotka koostuvat esimerkiksi sairaspöissaoloista ja terveydenhuollon palveluista. (Kiiskinen ym., 2008, ss. 20–22; STM, 2019)

Koivuniemen yms. (2014, s. 47) mukaan terveyden edistäminen työikäisissä ihmisissä parantaa työssä jaksamista ja hyvinvointia. Tämä heijastuu selkeästi kustannuksiin ja lisää tuottavuutta. Terveellisten elämäntapojen omaksuminen on prosessi, jossa yksilö itse arvioi mikä hänelle sopii ja milloin sen aloittaa. Vastuu on yksilöllä itsellään niin omasta kuin lähipiirinkin terveydestä sekä hyvinvoinnista.

”Ihanteellisimpana vaikuttavuusmittana pidetäänkin laatu-painotettuja lisäelinvuosia (quality adjusted life years, QALY), jotka perustuvat yksilöiden omiin arvostuksiin heidän terveyteensä liittyvissä elämänlaadun muutoksissa” (Kiiskinen ym., 2008, s. 22.)

Kuva 8. Ihminen on kokonaisuus. © Tea Jaakkola



#### 4.4 Voimaantuminen

Voimaantumista, voimavaraistumista sekä sisäistä voimantunnetta voidaan kuvata englanninkielisellä sanalla ”empowerment”, jossa tunnustetaan yksilön kyky tyydyttää omat tarpeensa, ratkaista omat haasteensa ja ongelmansa, sekä kyky käyttää omia voimavarojaan niiden kohtaamiseen. Tavoitteena on elämänhallinnan lisääminen ja voimaantuminen, mutta se on yksilöstä itsestään lähtevä asia. Auttaja (valmentaja, työntekijä) toimii mahdollistajan roolissa, tukijana ja kannattelijana. (Hentinen ym., 2009, s. 105; Torkkola, 2002, ss. 16–17)

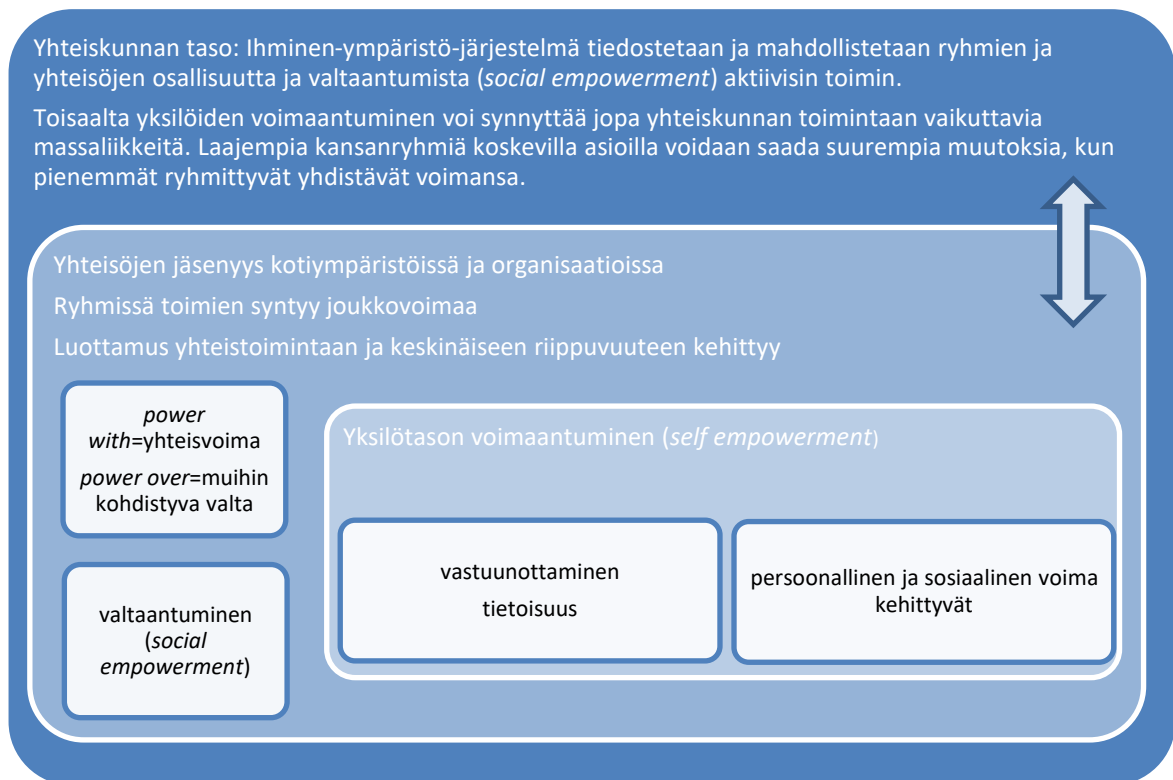
Siitosen (1999, ss. 59–64, 83) mukaan ydinkäsite, sisäinen voimatunne, voidaan jakaa seitsemään kategoriaan, jotka ovat vapaus, vastuu, arvostus, luottamus, konteksti, ilmapiiri

ja myönteisyys, jotka selkeästi nousivat esiin hänen tekemässään tutkimuksessaan opettajiksi opiskelevien ammatillisessa kasvussa. Sisäinen voimatunne on kuitenkin jälkeensä korvattu sanalla voimaantumisen, koska se on kuvaa parhaiten ihmisestä itsestään lähtevää voimaantumisen prosessin luonnetta. Voimaantuminen lähtee yksilöstä, ihmisestä itsestään ja sitä on vaikea mitata, koska se on henkilökohtainen tunne, eikä aina pysyvä tila.

Oman hyvinvoinnin vahvistumisen myötä jää mahdollisesti aikaa myös yhteisten päämäärien ja tavoitteiden edistämiseen ja vaikuttamiseen. Asioita ei nähdä enää subjektiivisesti vaan laaja-alaisesti, löytäen uusia näkökulmia. (Matikka, 2020, s. 17) ”Voimaantumisen ja valtautumisen lähtökohdista sellaiset työtavat, jotka vahvistavat ihmisen omaa toimijuutta, vaikuttamishalua ja luovuutta, ovat ehdottomasti tärkeitä paitsi kestävän hyvinvoinnin ja kansalaisyhteiskunnan, myös ihmisen kokonaisvaltaisen kohtaamisen näkökulmasta” (Matikka, 2020, s. 157.)

Empowerment-käsitettä voidaan ajatella niin yksilötason voimaantumisenä (*self empowerment*) kuin myös yhteisön tai ryhmän yhteisvoimana. Tällöin valtaantumisen (*social empowerment*) voimavarat vahvistuvat suhteessa ryhmiin, yhteisöihin sekä laajemmassa mittakaavassa yhteiskunnallisesti. Yksilön tukena on yhteisöllisyys ja ryhmään kuulumisen tunne. Tätä kautta ryhmän jäsenenä kokemuksia ja näkemyksiä jakamalla syntyy joukkovoimaa, joka tukee yksilön omaa kasvua ja prosessia. Yhteisöllisesti ajateltuna voimaantuminen vaikuttaa jopa kunnan ja valtakunnan tasolla, kun pyritään edistämään ryhmän asemaa tai mahdollisuuksia (kuva 9). Toisin sanottuna, ryhmällä on enemmän vaikutusvaltaa kuin yksilöllä. Voimaantumisen prosessi on onnistunut, kun ihmiset kehittyvät itsenäisiksi, kasvattaen samalla omaa sosiaalista voimaansa, unohtamatta kuitenkaan luottamuksen kehittymistä yhteistoimintaan ja keskinäiseen riippuvuuteen. (Hentinen ym., 2009, ss. 106–107)

Kuva 9. Empowerment. (Hentinen, Iija & Mattila, 2009, s. 107)



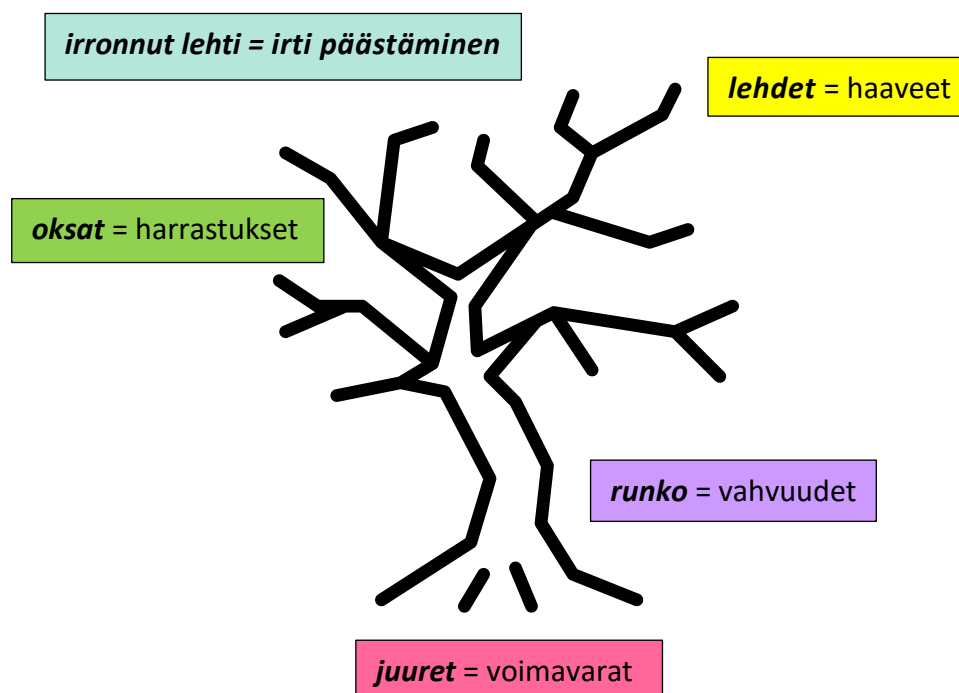
Ihmisen hyvinvointi liittyy oleellisesti voimaantumiseen. Hyvinvointi näkyy ihmisessä, yksilössä itsessään, hänen läheisissään ja elinympäristössään, esimerkiksi työpaikalla tai harrastusten parissa. Voimaantumisen vahvistumista voidaan tehdä keskusteluilla ja toiminnallisilla tehtävillä, ja sitä voidaan seurata ja katsoa sen kehittymistä. Voimaantuminen näkyy itsetunnon, aktiivisuuden ja toimintakyvyn paranemisena ja uskona omiin kykyihin; siinä, että pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä, tekemään päätöksiä ja saavuttamaan päämääriä. Voimaantumista voi ajatella yksilön oman prosessina, elämän- ja muutosprosessin hallintana, jossa päämääriä saavutetaan yhdessä toisten, esimerkiksi valmentajien tai työntekijöiden kanssa. Vaikka voimaantuminen on yksilöllinen ja henkilökohtainen asia, sitä voidaan tarkastella myös yhteisöllisesti ja sosiaalisesti. Sosiaalinen voimaannuttaminen kehittää elämäntaitoja ja -taitoja sekä arjen toimivuutta yhdessä muiden ihmisten kanssa. Voisi sanoa, että se on kokonaisvaltaista elämäntaitoa. (Tuomainen, 2014)



## 4.5 Voimatammi

Voimavarapuun lähtökohtana on kartoittaa yksilön omat voimavarat, vahvuudet, haaveet ja toiveet. Puun juuriin kirjoitetaan voimavarat, runkoon omat vahvuudet ja osaamiset. Oksiin kirjoitetaan harrastukset, toiminnot ja tekemiset, joista nauttii. Lehtiin voi kirjoittaa haaveista ja irronneisiin lehtiin niitä asioita, joita ei enää halua kantaa matkassaan. Voimatammi (kuva 10) on sovellettu versio ratkaisukeskeisestä elämänpuumenetelmästä. (Laakso, T. n.d., ss. 8–12; Salmela, J., henkilökohtainen tiedonanto 16.5.2020)

Kuva 10. Voimatammi/Alfa Partners. © Tea Jaakkola 2020



## 5 Tunne-polku

Tunne-polkua on lähdetty rakentamaan siten, että tietoa ja teoriapohjaa on etsitty kirjastopalveluiden välityksellä. Vastaavanlaista Tunne-polkua ei löytynyt, mutta erilaisia internetsivustoja löytyy samalla nimikkeellä. Myös luontoretriittejä löytyy erilaisilta palveluntuottajilta, jotka tekevät Green Careen soveltuvaa toimintaa. Kirjallisuutta olen tarkastellut eri lähteistä ja eri vuosilta, 2000-luvun alkupuolelta nykypäivään.

Tunne-polun kysymykset on kehitetty siten, että haasteet ja ongelmat käsitellään ensin ja vasta myöhemmässä vaiheessa aletaan voimatamme mukailien etsiä voimavaroja elämään. Polun kysymyksiin liittyy metaforia. Esimerkiksi puunrunkoa ylitettäessä mietitään, voiko haasteet ja ongelmat ylittää vai voiko ne kiertää, tai puun oksia katsellessa voi miettiä miten haasteissa pääsee eteenpäin. Luonto ja eläimet, olivat ne sitten koiria tai lintuja, ovat läsnä polulla. Osa kysymyksistä viittaa myös eläimiin ja sitä kautta pystyy pohtimaan ja rakentamaan omia unelmiaan ja haaveitaan. Luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutukset ovat läsnä, johon myös monet tutkimukset ja artikkelit viittaavat. (van der Berg ym, 2015; Homan-Helenius & Yli-Viikari, 2017).

Ajatuksena on, että polulla pääsee miettimään ja pohtimaan asioita, joita ei normaalisti tee. Elämän hektisyyden ja arjen kiireen lomassa tarvitaan hetkiä, joiden avulla tarkastella omaa hyvinvointia ja terveyttä. Tunne-polku on oiva apuväline tähän tarkoitukseen.

## 6 Tunne-polun testiryhmän vastaukset

Testiryhmänä oli 15 sairaanhoidon opiskelijaa, jotka kävivät pieninä ryhminä tai yksittäin testipolulla. Covid-19-pandemian vuoksi ryhmät olivat maksimissaan neljän hengen ryhmiä, ja osa halusi tulla yksinään. Polulla kävely ja kysymyksiin vastaaminen tehtiin hiljaisuudessa, koska jokaiselle haluttiin taata rauhoittumisen ja itsensä kuuntelemisen hetki. Vasta Tunne-polun jälkeen sai kertoa omista tuntemuksistaan sekä kokemuksestaan, mutta se ei ollut pakollista vaan vapaaehtoista. Testaajilla nousi ajatuksia mieleen ja he kokivat olonsa positiiviseksi ja seesteiseksi. Testaajat antoivat suullisesti parannusehdotuksen kysymysten visuaaliseen ilmeeseen ja ehdottivat suurempaa fonttikokoa laminoiduille papereille.

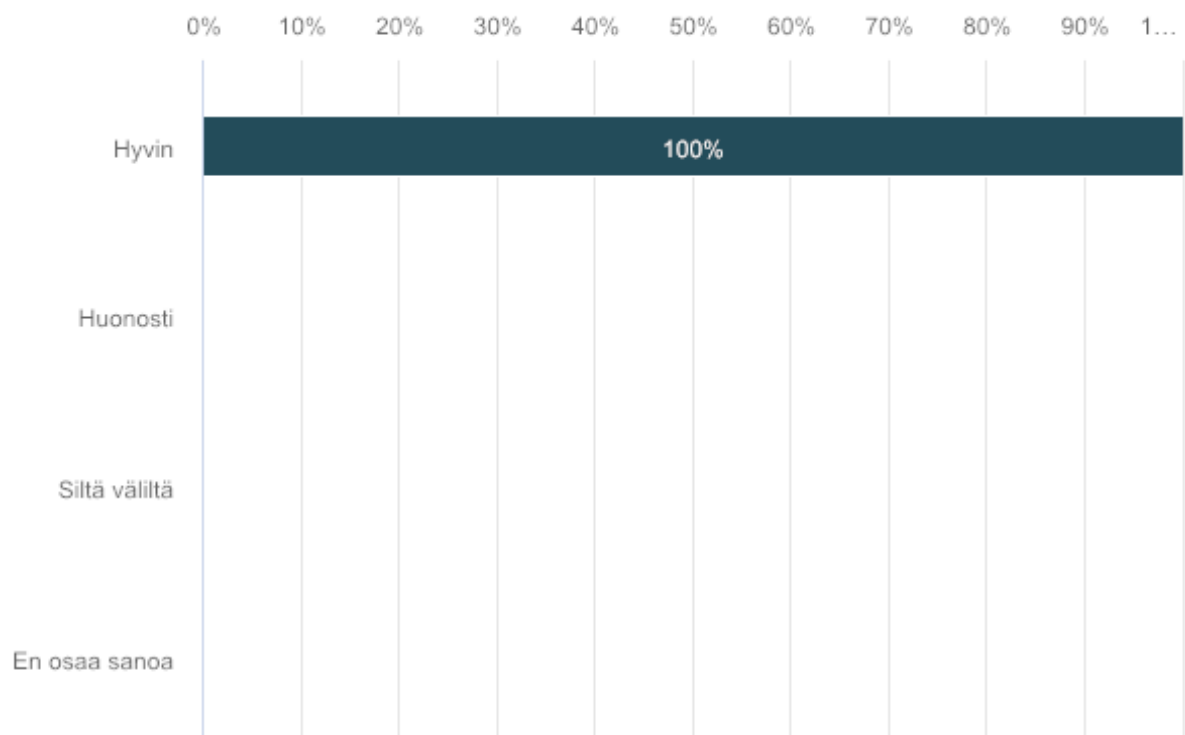
Muuten he kokivat polun loogiseksi ja sopivan mittaiseksi. Aikaa polun käymiseen kului noin 30 minuuttia.

Tunne-polun testaajille lähetettiin Webropolin kautta palautekysely, johon vastaaminen oli vapaaehtoista. Vastaajia oli 13, joten vastausprosentti oli 86 %. Yksi vastaajista oli jättänyt vastaamisen kesken ja yksi ei halunnut vastata.

### 6.1 Tunne-polun loogisuus ja käytettävyys

Kyselyyn 13 vastaajista (100 %) koki Tunne-polun kysymysten olleen loogisessa järjestyksessä sekä ymmärrettävissä (taulukko 1). Vapaaehtoisessa jälkikeskustelussa osa vastaajista koki ja ihmetteli, kuinka hyvin kysymysjärjestys oli tehty, eivätkä he olisi halunneet tehdä siihen mitään muutosta.

Taulukko 1. Tunne-polun loogisuus ja käytettävyys



## 6.2 Tunne -polun hyödyllisyys, sisällöt ja menetelmät

Kyselyssä vastattiin Tunne-polun menetelmien ja sisältöjen hyödyllisyydestä oman elämän haasteissa ja haaveissa. Kyselyyn 13 vastanneista suurin osa koki Tunne-polun hyödylliseksi, joten siitä voisi päätellä, että polulla kokee voimaantumista ja saa ihmisen miettimään omia tunteita ja ajatuksiaan. Vastaajien antama keskiarvo oli 8,62 (taulukko 2), joka viittaisi Tunne-polun hyödyllisyyteen ja tarpeellisuuteen. Vastaajista 4 (30,77 %) koki asteikolla 10 Tunne-polun hyödylliseksi, kuten myös 4 (30,77 %) vastaajaa asteikolla 9. Vain yksi (7,69 %) koki liukuasteikolla 5, joka viittaisi siihen, että vastaaja ei kokenut hyödyllisyyttä tai se oli vähäistä (taulukko 3). Toisaalta muissa vastauksissa voimaantumista koettiin vahvemmin.

Taulukko 2. Tunne-polun hyödyllisyys, sisällöt ja menetelmät

Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
5	10	8,62	9	112	1,45

Taulukko 3. Tunne-polun hyödyllisyys, sisällöt ja menetelmät

Liukukytkimen arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	0	0%
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	1	7,69%
6	0	0%
7	1	7,69%
8	3	23,08%
9	4	30,77%
10	4	30,77%

### 6.3 Tunne -polulla voimaantuminen

Kyselyssä arvioitiin omaa voimaantumista ja voimavarojen löytymistä Tunne-polulla. Sitä löytyi positiivisen paljon, 13 vastaajan antama keskiarvo oli 8,08 (taulukko 4), joka viittaa siihen, että Tunne -polulle on niin sanotusti tilausta, ja se antaa aikaa ihmisen pysähtymiselle ja pohtimiselle mahdollisesti elämän kiirevuosiin. Voimaantumista yksi (7,69 %) koki erittäin hyvin, suurin osa 5 vastaajaa (38,46 %) antoi asteikolla 9, joka viittaa hyvään voimaantumiseen. Vain yksi (7,69 %) koki voimaantumista asteikolla 6, joka viittaisi neutraaliin vastaukseen (taulukko 5). Loput vastaukset olivat siltä väliltä. Jälkikäteen osa henkilöistä informoi viikonkin päästä, että voimaantuminen on jatkunut ei pelkästään samana päivänä, vaan myös seuraavien päivien ajan. Eräs henkilö kirjoitti viestin:

”Tuli selkeästi ajateltua omia toiveita ja miten niitä edesauttaa. Niihin ajatuksiin palasin viikon aikana jälkikäteen useampaan kertaan, eli pää alkoi uudelleen orientoitua.”

Taulukko 4. Tunne-polulla voimaantuminen ja voimavarojen löytyminen

Minimiarvo	Maksimiarvo	Keskiarvo	Mediaani	Summa	Keskihajonta
6	10	8,08	8	105	1,19

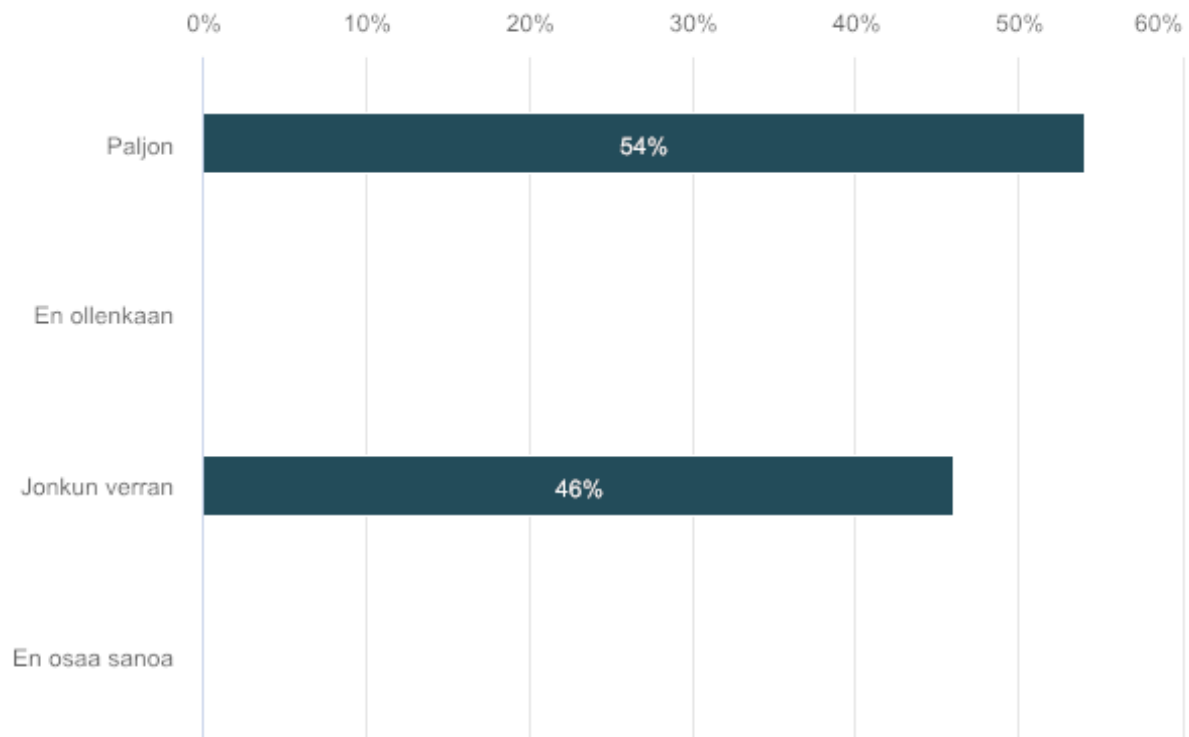
Taulukko 5. Tunne-polulla voimaantuminen ja voimavarojen löytyminen

Liukukytkimen arvon lukumäärä	n	Prosentti
0	0	0%
1	0	0%
2	0	0%
3	0	0%
4	0	0%
5	0	0%
6	1	7,69%
7	4	30,77%
8	2	15,39%
9	5	38,46%
10	1	7,69%

## 6.4 Tunne-polku ja arkielämän pohdinnat

Kuten edellä olevissa kohdissa on mainittu, prosessointia oli tapahtunut pitkin viikkoa. Myös suurin osa (54 %) vastaajista koki, että Tunne -polulla pääsi ajattelemaan asioita, joita ei arkielämässä muuten tee. Vastaajista 46 % koki, että jonkun verran tuli ajateltua asioita, joita normaalisti ei tehnyt (taulukko 6). Vastaajista yksikään ei vastannut ”ei ollenkaan” tai ei osannut vastata. Tämä voisi viitata siihen, että kun annetaan mahdollisuus hiljentymiselle, rauhoittumiselle sekä pohdiskelulle kysymysten avustuksella, niin päästään prosessoimaan omia ajatuksia, joille ei ole välttämättä aikaa arkielämän rutiineissa ja hektisyydessä.

Taulukko 6. Tunne-polku ja arkielämän pohdinnat

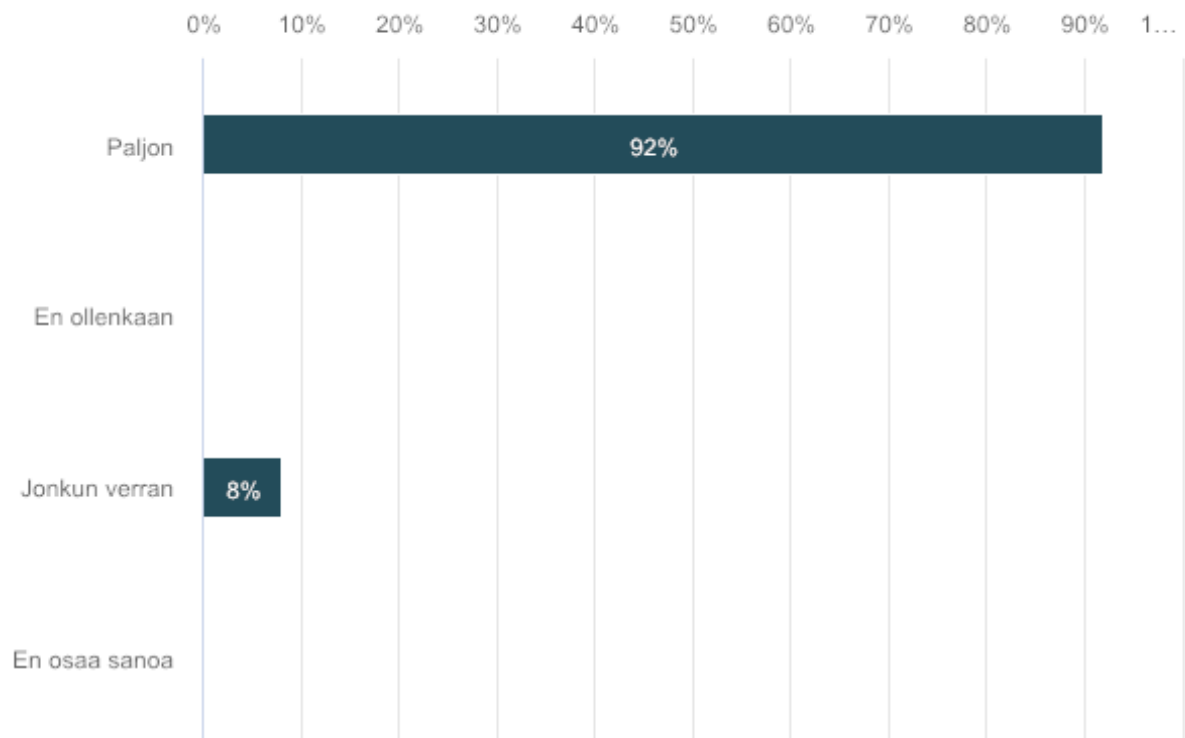


## 6.6 Tunne -polulla olevien eläinten ja luonnon läsnäolo

Tunne-polulla oli vaihtelevasti koira mukana, riippuen koiran tahtotilasta. Hevoset laidunsivat polun vieressä ja läheisyydessä. Kyselyssä arviointiin, kuinka voimakkaasti testaajat kokivat luonnon sekä eläinten läsnäolon Tunne-polulla. Luonnon omia ääniä, lintujen laulua tai puiden huminaa 12 ( 92,31 %) vastaajaa koki olevan paljon läsnä. Vain yksi

vastaajista koki jonkun verran, eli 7,69 % (taulukko 7). Kukaan ei vastannut ”ei ollenkaan” tai osannut vastata kysymykseen. Tämä viittaisi siihen, että luonto sekä eläinten tuoma läsnäolo koetaan Tunne-polulla hyvinkin vahvasti ja sitä kautta voimaantumista tapahtuisi. Luonnon ja eläinten tuoma läsnäolo lievittää stressiä ja rauhoittaa.

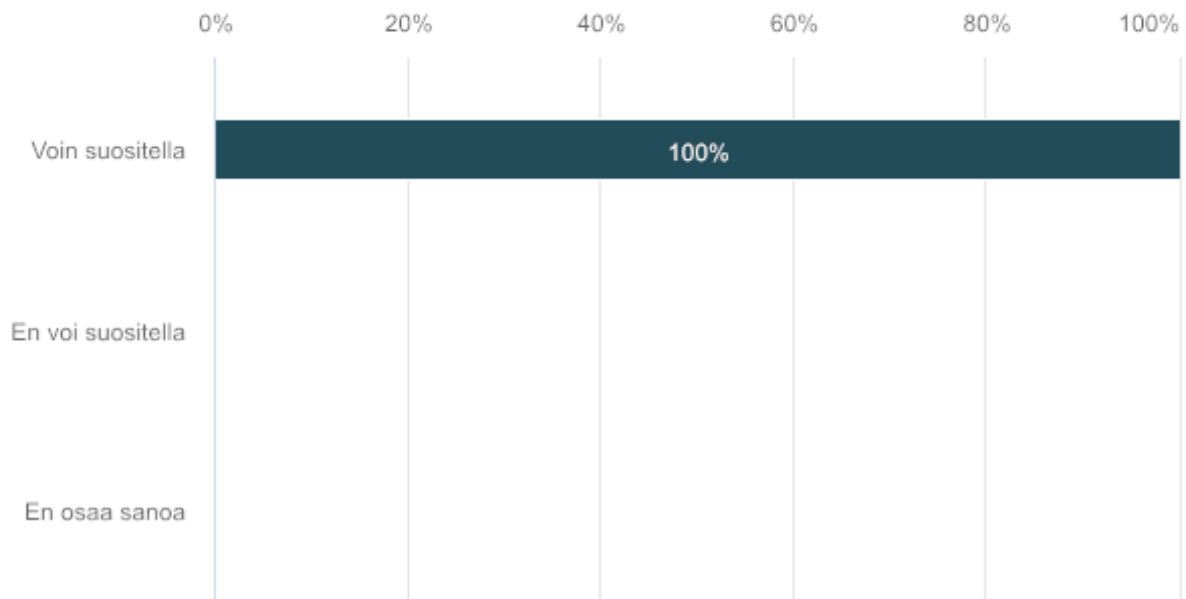
Taulukko 7. Tunne-polulla olevien eläinten ja luonnon läsnäolo



## 6.7 Testiryhmän suositukset Tunne-polulle

Vastaajista 100 % eli kaikki 13 henkilöä olivat sitä mieltä, että Tunne-polkua voi suositella myös muille (taulukko 8). Vastaajat kokivat tunne polun hyväksi ja kokivat että sille on tilauksensa tässä hektisessä elämässä. Osa vastaajista kertoi, että Covid-19 on tuonut ahdistusta, epävarmuutta tai yksinäisyyttä ja Tunne-polku on tuonut heille helpotusta ja selkiyttänyt omia ajatuksia, tunteita sekä vahvuuksia.

Taulukko 8. Testiryhmän suosituksen Tunne-polulle



## 7 Luotettavuus ja eettisyys

Teoriaa ja tutkimustietoa olen tarkastellut ratkaisukeskeisyydestä, voimaantumisesta sekä terveyden edistämisestä vuosituhanen alusta nykypäivään. Olen käsitellyt niitä tässä työssä antaakseni kokonaiskuvaa tilanteesta, vaikka osa tiedoista onkin yli 10 vuotta vanhaa.

Tunne-polun testaajat ovat itse olleet kiinnostuneita tulemaan voimaantumaan, joten antaako se todellisen kokonaiskuvan Tunne-polun hyödyistä? Laajemmalla testiryhmällä olisi saanut varmaankin aikaseksi enemmän hajontaa. Toisaalta vallitseva Covid-19-pandemia esti isojen ryhmien vierailun Tunne-polulla.

Tunne-polun testiryhmän reaktiot aiheesta ja kysymyksistä voivat olla erilaisia.

Tarkoituksena ei ole kuitenkaan loukata eikä satuttaa ketään niin fyysisesti kuin psyykkisestikään. Testiin osallistuminen oli täysin vapaaehtoista, ja sen pystyi keskeyttämään niin halutessaan.

Voimaantumiseen löytyy myös eettisiä näkökulmia, kuten esimerkiksi se, haluaako asiakas itse voimaantua ja tarttua elämän haasteisiin. Annetaanko asiakkaalle mahdollisuus



vetäytyä, jos voimavarat eivät riitä? Onko työntekijä itse voimaantunut jaksakseen tukea asiakasta hänen voimavarojensa etsinnässä?

Objektiivisuutta pohdittaessa voidaan miettiä opinnäytetyön mahdollista kaksoisroolitusta, koska työ tehdään omalle yritykselle ja tulokset Tunne -polusta voivat olla johdattelevia sekä positiivisia. Tämä asia olisi syytä huomioida testiä ja kyselyä tehdessä.

Kysely Tunne-polun herättämistä ajatuksista ja tuntemuksista tehdään Webropol-kyselyohjelmalla, johon vastaaminen on vapaaehtoista, eikä vastaajaa kyetä tunnistamaan esimerkiksi kirjoitusasun, paikkakunnan, sukupuolen tai iän perusteella. Lisäksi tietosuojalain mukaan kyselyn tekijällä, eli itselläni, ei ole lupaa pitää henkilötietoja. Kyselystä kerätyt tiedot hävitetään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen, eikä niitä säilytetä, joten testiryhmään osallistuvilta ei tarvitse pyytää lupaa vastausten säilyttämiseen. (Arene, 2020, ss. 18–19, 23; Tietosuojalaki 1050/2018)

Opinnäytetyötä tehdessä on syytä muistaa eettiset periaatteet, ohjeet ja suositukset sekä noudattaa niitä. On tärkeää myös kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa, itsemääräämisoikeutta sekä oikeutta yksityisyyteen. Tutkittaville ei saa aiheutua vahinkoa tai haittaa, oli se sitten fyysistä, psyykkistä, sosiaalista tai taloudellista. (TENK, 2019, ss. 5–8)

## 8 Kehittämisideoita

Vein voimatammiajattelun polulle konkreettisesti. Alussa jokainen polulla kulkija kartoitti omia henkilökohtaisia haasteitaan kysymysten johdatellessa eteenpäin. Kun haasteet oli mietitty, oli aika lähteä kartoittamaan omia voimavaroja, haaveita ja unelmia. Polulla ihminen joutuu havainnoimaan ympäristöä ja luonnon elementtejä, eläimiä unohtamatta. Jälkikäteen olen huomannut, että Tunne-polun käyttö ei ole ollut vain kertaluontoinen, vaan testaajaryhmäläiset ovat kertoneet, että he palasivat omista mietteissään jälkikäteen polulle, varsinkin haaveisiin. Yllätyksenä tuli, että menetelmän vaikuttavuus on pidempiaikainen.

Tunne-polun testiryhmäläisiltä tuli hyviä ideoita, mitä ja miten koko konseptin ympärille voisi rakentaa. Kysymyspatteriston voisi suunnitella esimerkiksi urheilujoukkueen ryhmähenkeä nostattamaan tai parisuhteen tuomista haasteista kärsiville pariskunnille suhdetta lujittamaan. Suunnitteilla on lapsille, lapsenmielisille ja kehitysvammaisille tarkoitettu aistirata, jossa aisteja herätellään ja koetaan erilaisia asioita koskien erityisesti eläinavusteisuutta. Toisin sanottuna, hyvinvointipalveluissa ideoiden suunta voi olla mitä tahansa ja millä tahansa keinoin.

Tietotekniikan avulla hyvinvointipalveluita voidaan siirtää myös sähköisten palveluiden pariin, siten että kaikilla olisi esteetön mahdollisuus kokea ja tuntea. Tähän suuntaan myös tutkimustulokset ovat viitanneet ja tulevaisuudessa myös terveyspalvelut voisivat hyödyntää enemmän virtuaaliluontoa. Asia on pinnalla varsinkin nyt, kun meneillään on mieliä ahdistava Covid-19-pandemia. Virtuaaliluonnon parantavista vaikutuksista sosiaali- ja terveysalalla olisi hyvä tehdä jatkotutkimusta.

Tulen jatkossa käyttämään Tunne-polkuja yhtenä menetelmänä tulevissa luonto- ja eläinavusteisissa valmennuksissa konkreettisesti sekä tulevaisuudessa myös virtuaalimaailmassa. Sitä olenkin jo yhteistyössä Hämeen ammattikorkeakoulun biotalouspuolen opiskelijoiden kanssa työstänyt aktiivisesti. Lisäksi olen kehitellyt kokonaisuudelle uuden tuotenimen, HIF™-menetelmät, jonka alaisuuteen Tunne-polku sijoittuu. HIF™ sana koostuu englannin kielen sanoista ”How I Feel”, johon olen hakenut rekisteröintiä patentti- ja rekisterihallitukselta.

## 9 Pohdinta

Makaan lumihangessa selälläni polulla ja katson maaperspektiivistä ylös nousevia mäntyjä, luontoa ja taivasta. Itkettää, mutta itkettää ilosta, koska tiedän olevani oikealla polulla. Luonnon tuomat terveysvaikutukset ovat ainakin itseäni tuoneet uutta näkökulmaa ja luontoyhteyden syventymistä. Arkielämän pyörittäminen, hektinen elämä ja kiire saa meidät unohtamaan itsemme, omat tarpeemme ja joskus jopa terveytemme.

Elämän hektisyyteen tarvitaan selkeästi rauhoittavia elementtejä, kuten luontoa, eläimiä ja aikaa. Aikaa pysähtyä ja kuunnella, mitä ympäröivä luonto ja ympäristö pyrkivät kertomaan. Useat tutkimustulokset vahvistavat käsitystäni siitä, että elämän haasteissa luontoympäristö ja eläimet antavat lohtua ja iloa synkkinäkin aikoina. Ne auttavat pelkästään jo fysiologisesti, mutta myös psyykeen osalta vaikuttavuus on suuri. Se, miten jokainen osaa hyödyntää luonnosta saatavaa voimaa, on jokaisen oma valinta. Istuako televisiota tuijottamassa vai lähteäkö luontoon hakemaan terveyttä?

Olen pohtinut luonnon ja eläinten antamia hyvinvointivaikutuksia. Näiden kahden elementin yhdistäminen antaa varmasti enemmän hyvinvointia ja voimaantumista kuin matkapuhelimen ruudun tuijottaminen. Kuten aikuisten, myös lasten ja nuorten olisi hyvä saada enemmän kosketuspintaa luontoon sekä eläimiin. Videopelaaminen ja television tuijottaminen sekä liika informaatio kuormittavat ja väsyttävät aivoja. Ihminen väsyä, elämisen katsontakanta kapeutuu ja henkinen pahoinvointi lisääntyy. Olemme polun päässä, emmekä tiedä mihin suuntaan pitäisi lähteä. Noidankehä on valmis ja siitä irtautuminen ei ole helppoa. Koen, että terveyttä ja hyvinvointia voi edistää erilaisilla menetelmillä, kuten Tunne-polku on sen osoittanut. Olisi mielenkiintoista tutkia erilaisten hyvinvointimenetelmien kestoa ja jatkuvuutta. Kuinka paljon ne toisivat kustannustehokkuutta sosiaali- ja terveysalalle?

Omien ja muiden negatiivisia ominaisuuksia voi myös uudelleen määrittää. Negatiivisen kääntäminen positiiviseksi luo uusia näkökulmia ja avartaa niin omaa kuin muidenkin sielunmaailmaa. Hyvä esimerkki on tarina heimopäälliköstä, joka laittoi poikansa maailmalle ja valisti: ”Ei ole olemassa kuin kaksi ohjetta, joiden avulla selviät missä tahansa ja milloin tahansa. Ne ovat; pikkuasioista ei kannata murehtia ja kaikki asiat ovat pikkuasioita 25 vuoden perästä” (Santapukki, 2006, s. 189).

Tein sosiaalisessa mediassa pienen testin koostamalla pienen, noin minuutin pituisen videon luontokuvista. Pyysin katsojia miettimään, pystyykö minuutin mittaisella videolla saamaan aikaan rentoutumista. Vastauksena oli, että rentouttavat ja kauniit kuvat tuovat hyvänolon tunteita. Kuvien ja videoiden katseleminen, vaikka keskellä hektistä päivää, voi palauttaa ihmistä ja lieventää stressiä.

Olen pohtinut, että kiireinen ja hektinen elämä tarvitsee taukoja ja pysähtymisiä mieluusti luonnon parissa. Robbinsonin (2020) artikkeli luonnosta ja sen terveysvaikutuksista viittaavat siihen, että kaksi tuntia viikossa auttaa jaksamisessa, keskittymisessä ja erityisesti voimaantumisen. Covid-19-aikana viime kesä 2020 oli luontokohteiden kulta-aikaa, jopa ruuhkautumiseen asti. Monet ihmiset julkaisivat sosiaalisessa mediassa, kuinka pitkiä retkiä olivat tehneet. Ajatus oli, että pitkät ja kiireellä tehdyt lenkit sykemittareineen korjaavat tämän puuttuvan luontosuhteen. Ei ymmärretä, että eivät kilometrit ole tärkeitä, vaan oma suhtautuminen ja yhteys luontoon pitäisi löytää. Lähimetsän mätäs voi olla parempi voimaantumisen paikka kuin kymmenen kilometrin juoksulenkki. Toisaalta se on hyvin subjektiivinen kokemus, miten kukin asian kokee. Itse uskon, että kiireen keskellä pysähtyminen, luonnon ja eläinten tarkkailu, aistien herättely, mietiskely ja pohdiskelu ovat voimakkaampia ja voimaannuttavampia kokemuksia.

## Lähteet

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöiden eettiset suositukset*. [http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)
- Ahola, T. & Furman, B. (2016). *Ongelmista ratkaisuihin. Lyhytterapian perusteet*. Lyhytterapiainstituutti Oy.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. (2020). *Ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöiden eettiset suositukset*. [http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382)
- Cauffman, L. (2017). *Ratkaisukeskeinen coaching. Opas myönteiseen muutokseen*. (S. Tuomi-Giddings, käänt.). Lyhytterapiainstituutti Oy. (Alkuperäisteos julkaistu 2001)
- Choukas-Bradley, M. (2018). *Metsäkylpy. Hyvinvointia luonnosta shinrin-yokun avulla*. Kustantamo S&S.
- GreenCareFinland. (n.d.) *Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset*. <https://www.gcf Finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/>
- Heikkilä, A., Jokinen, P. & Nurmela, T. (2008). *Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin*. WSOY oppimateriaalit Oy.
- Hentinen, K., Iija, A. & Mattila, E. (2009). *Kuuntele minua -mielenterveystyön käytännön menetelmiä*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holmberg, J. (27.09.2018). Näkökulman vaihtamisen taito. *Mainio*. <https://www.tehylehti.fi/fi/blogit/mainio/nakokulman-vaihtamisen-taito>
- Homan-Helenius, P. & Yli-Viikari, A. (2017). *Luonnosta avaimet lasten ja nuorten kasvuun ja kehitykseen. Kokemuksia luontolähtöisen toiminnan kehittämisestä lapsille ja nuorille eri sektoreiden välisenä yhteistyönä*. Hämeen ammattikorkeakoulu.
- Huttunen, M. & Kalska, H. (2020). *Psykoterapiat*. Kustannus Oy Duodecim.
- Ikäheimo, K. (2013). *Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa*. Alfa Partners Academy.
- Kahilaniemi, E. & Löf, S. (2018). *Green Care -menetelmäopas*. Voimatassu Ky.

- Kahilaniemi, E. (2020). *Eläinavusteinen interventio. Asiakkaan toiminnallisuuden tukeminen koira-avusteisin menetelmin*. Voimatassu Oy.
- Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. (2003). *Voimavarat käyttöön*. Kustannus Oy Duodecim.
- Kiiskinen, U., Vehko, T., Matikainen, K., Natunen, S. & Aromaa, A. (2008). *Terveyden edistämisen mahdollisuudet. Vaikuttavuus ja kustannusvaikuttavuus*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:1. Haettu 17.11.2020 osoitteesta [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70451/Terveysten\\_edistamisen\\_mahdollisuudet\\_\\_\\_vaikuttavuus\\_ja\\_kustannusvaikuttavuus\\_fi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70451/Terveysten_edistamisen_mahdollisuudet___vaikuttavuus_ja_kustannusvaikuttavuus_fi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kinnunen, A. & Nikkari, P. (2017). Koira auttaa ja ilahduttaa. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*. 23/2017 133(23):2269–73.  
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2017/23/duo14>
- Koivuniemi, K., Holmberg-Marttila, D., Hirssu, P. & Mattelmäki, U. (2014). *Terveydenhuollon kompassi. Avain asiakkuuteen*. Kustannus Oy Duodecim.
- Kulmala, J. (toim.) (2019). *Hyvä Vanhuus. Menetelmiä aktiivisen arjen tukemiseen*. Otavan Kirjapaino Oy.
- Laakso, T. (n.d.). *Elämä on arjen hetkissä – arjen elävöittämisen toimintamalli pitkäaikaishoivan yksilöissä*. Kanta-Hämeen POLKKA -hanke 2009-2011.  
[https://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/OPAS%202020ARJEN%20ELAVOITTAMINEN\\_0.pdf](https://www.vahvike.fi/sites/default/files/dokumentit/OPAS%202020ARJEN%20ELAVOITTAMINEN_0.pdf)
- Matikka, J. (2020). *Seuraa punaista lankaa. Tunnista toimintamallisi ihmistyössä*. Otavan Kirjapaino Oy.
- Mattila, A. (2020). *Ratkaisu: Ajattele toisin*. WSOY.
- Nylander, M. (2018). *Metsäkellintä -terveyttä luonnosta*. Otavan Kirjapaino Oy.
- Pietilä, A-M. (toim.) (2008). *Terveyden edistäminen. Uudistuvat työmenetelmät*. WSOY.
- Pietilä, A-M. (toim.) (2010). *Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan*. WSOYpro Oy.
- Robbins, J. (2020). Ecopsychology: How immersion in nature benefits your health. *Yale Environment 360*. <https://e360.yale.edu/features/ecopsychology-how-immersion-in-nature-benefits-your-health>
- Roe, J.J, Thompson, C.W., Aspinall, P.A., Brewer, M.J., Duff, E.I., Miller, D., Mitchell, R. & Clow, A. (2013). Green Space and Stress: Evidence From Cortisol Measures in Deprived Urban Communities. *International Journal of Environmental Research and*

- Public Health* 10/2013 (9:4086-4103). <https://www.mdpi.com/1660-4601/10/9/4086/htm>
- Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M & Päätaalo, K. (2018). *Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset*. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehittämistyön julkaisut 45. Haettu 17.11.2020 osoitteesta <http://www.oamk.fi/epooki/2018/toiminnallinen-opinnaytetyo/>
- Salminen-Tuomaala, M. (2019). *Toiminnallinen opinnäytetyö sairaanhoitajan ammatillisen kasvun tukena*. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Haettu 17.11.2020 osoitteesta <https://verkkolehti.seamk.fi/index.php/arkisto/2019/toiminnallinen-opinnaytetyo-sairaanhoitajan-ammattillisen-kasvun-tukena/#:~:text=%20Toiminnallinen%20opinn%C3%A4ytety%C3%B6%20sairaanhoitajan%20ammattillisen%20kasvun%20tukena%20,tuotos%2C...%203%20Hyv%C3%A4%203%20ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4yhteisty%C3%B6t%C3%A4.%20Sein%C3%A4joen%20ammattikorkeakoulun...%20More%20>
- Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Mediapinta.
- Santapukki, S. (2006). *Minuusvoima. Vapaus valita*. Sun Text Oy.
- STM (2019). *Terveystiedon edistäminen*. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (2016). *Vihreä hoiva ja voima. Hoida mieltä Green Care -menetelmin*. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Tietosuojalaki 1050/2018. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20181050#Pidp447093680>
- Tuomainen, S. (20.8.2014). *Sosiaalialan työssä edistetään voimaantumista*. Uudistuva sosiaalialan osaaminen. Sosiaalialan opiskelijoiden ja opettajien yhteisblogi. <https://blogit.metropolia.fi/uudistuva-sosiaalialan-osaaminen/2014/08/20/sosiaalialan-tyossa-edistetaan-voimaantumista/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)
- Torkkola, S. toim. (2002). *Terveystiedon edistäminen*. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- van der Berg, M., Maas, J., Muller, R., Braun, A., Kaandorp, W., van Lien, R., van Poppel, M., van Mechelen, W. & van den Berg, A. (2015). *Autonomic Nervous System Responses*

to Viewing Green and Built Settings: Differentiating Between Sympathetic and Parasympathetic Activity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 12/2015 (15860-15874). <https://doi.org/10.3390/ijerph121215026>

Weeland, J., Laceulleb, O., Nederhofc, E., Overbeeka, G. & Reijneveldda, S. (2019). The greener the better? Does neighborhood greenness buffer the effects of stressful life events on externalizing behavior in late adolescence? *Health & Place*. 58/2019. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.102163>

Ylilauri, M. & Yli-Viikari, A. (2019). *Kohti luonnollista hyvinvointia – Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. Vaasan yliopisto.




**Liite 1: Palautekyselyyn liittyvä saate**

Hei!

Ohessa lupaamani Tunne-polun palautekysely. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, anonyymia sekä luottamuksellista.

Kiitos vaivannäöstäsi!

Hyvää talven aikaa Sinulle! 

Terveisin

Tea Jaakkola

## Liite 2: Palautekyselyn kysymykset

1. Kuinka loogisesti ja selkeästi Tunne-polun kysymykset ovat aseteltuja ja ymmärrettävissä?
2. Kuinka hyödylliseksi koet Tunne-polun sisällöt ja menetelmät oman elämäsi haasteissa ja haaveissa?
3. Miten koet voimaantumista ja löydät voimavaroja elämääsi Tunne-polulla?
4. Miten paljon ajattelet sellaisia asioita Tunne-polulla, joita et normaalisti ajattele arkielämässä?
5. Miten voimakkaasti koet eläimen ja luonnon läsnäolon Tunne-polulla?
6. Suositteletko Tunne-polkua myös muille yksittäisille ihmisille tai ryhmille?