

Opinnäytetyö AMK

Sosionomi

2021

Aija Eskolin

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

– Metsämieli -hyvinvointimenetelmän
hyödyntäminen kehitysvammaisten parissa

Aija Eskolin

HYVINVOINTIA LUONNOSTA

- Metsämieli -hyvinvointimenetelmän hyödyntäminen kehitysvammaisten parissa

Aiempien tutkimusten tulokset tukevat havaintoja, joiden mukaan sekä psyykinen että fyysinen hyvinvointi lisääntyy luonnossa oleilun jälkeen. Näitä hyvinvointikokemuksia haluttiin tarjota myös kehitysvammaisille. Tämän toiminnallisen kehittämistyön tavoitteena oli tukea ja edistää kehitysvammaisten osallisuutta omassa elämässään. Tarkoituksena oli tuoda Metsämieli -hyvinvointimenetelmä kehitysvammaisten arkeen ja kehittää sitä yhdessä heidän kanssaan heille sopivaksi. Ajatuksena on, että toiminta jää kehittämistyön jälkeenkin käyttöön. Kehittämistyön tuloksena syntyi konkreettinen neljän toimintakerran malli, joka sisältää ohjaajia helpottavat muistiinpanot, valmiiksi mietityt retkikohteet ja selkokieliset harjoitteet.

Kehittämistyön teoriapohjana käytettiin aiempien tutkimuksien tuloksia luonnon hyvinvointivaikutuksista ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin sekä Metsämieli -hyvinvointimenetelmän teoriaa. Metsämieli -toimintaa toteutettiin kolmen eri ryhmän kanssa yhteensä 12 kertaa. Näin jokainen ryhmä pääsi kolmelle metsäretkelle ja neljäs kerta pidettiin sisätiloissa retkiä muistellen ja kokemuksia ja muistoja vaihdellen.

Kehittämistyön tutkimusmenetelminä käytettiin ryhmähaastattelua ja havainnointia. Lisäksi tutkija kirjoitti tutkimuksen ajan tutkimuspäiväkirjaa. Haastateltavina olivat Metsämieli -toimintaan osallistuneet kehitysvammaiset asiakkaat. Laadullinen tutkimusaineisto analysoitiin sisällönanalyysillä haastattelumateriaalia, päiväkirjamuistiinpanoja, keskustelumustiinpanoja, kuvia ja videoita hyväksi käyttäen.

Kehitysvammaisilta saadun palautteen mukaan Metsämieli -toiminta koettiin mielekkääksi ja mukavaksi toiminnaksi. Kokemusten perusteella Metsämieli -hyvinvointimenetelmä sopii hyvin hyödynnettäväksi kehitysvammaisten parissa. Erityisesti aistitoimintoja hyödyntävät harjoitteet koettiin hyödyllisiksi. Samoin harjoitteet, joissa löydettiin jokaisesta päivästä jotakin hyvää, osoittautuivat mielekkäiksi. Kehittämistyön tuloksena syntyneen ohjaajan pakan toivon auttavan ainakin aloittelevia ohjaajia, jotka ovat kiinnostuneita luonnon hyvinvointivaikutuksista ja ovat valmiita suorittamaan Metsämieli -vetäjäkurssin.

ASIASANAT:

Metsämieli -hyvinvointimenetelmä, luonto, hyvinvointi, Green Care, kehitysvamma

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor's Degree Programme in Social Services

2021 | 52 pages, 10 pages in appendices

Aija Eskolin

WELFARE FROM NATURE

- Utilization of the Forest Mind -method with the people with disabilities

According to previous studies, both mental and physical well-being is increased after spending time in the nature. These well-being experiences are also wanted to be offered to people with disabilities. The purpose of this practice-based thesis was to increase experience of inclusion of the people with disabilities, by involving them to the development of the Forest Mind -method to be suitable for them. This thesis includes the instructions developed in co-operation with the focus group of disabled persons. There are instructions for the Forest Mind leader to guide a group of disabled people in four excursions, with Forest Mind exercises. The instructions include notes to help the leader, the tried and tested destinations for the forest trips that have been deemed appropriate and exercises in plain language.

The theory of this thesis is based on both the previous studies of the nature effect on both physical and mental well-being of person, and the base of the Forest mind -method. Forest Mind -activities were accomplished with three different focus groups, in altogether 12 excursions in the regions of Lohja, Karkkila, Vihti and Salo. Every group got involved for three excursions in forest. The fourth meeting was kept indoors changing memories and experiences about the forest trips.

This study was conducted with a group questionnaire and perception. The participant groups of people with disabilities were interviewed. A diary was written in addition. The material was analyzed by means of content analysis using materials from questionnaires, interviewees, diary, photos and videos.

According to the feedback collected from the participant, the Forest Mind -method was experienced meaningful and pleasant. Based on the experiences gained during the process, Forest Mind welfare method is well-suited to be used with the people with disabilities. Specially the exercises in which different senses were used, were found useful. Also exercises that aim to find something positive from everyday life, were shown to be meaningful. The outcome of the study is a deck of cards to be used in the Forest Mind -excursions by the instructor. I hope, that it helps the instructors who are interested in the positive effects of nature to become a Forest Mind leader.

KEYWORDS:

Forest Mind -method, nature, welfare, Green Care, disability

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 KEHITYSVAMMAISTEN HYVINVOINTI JA OSALLISUUS	7
2.1 Yleistä kehitysvammaisuudesta	7
2.2 Lakien määrittämät kehitysvammapalvelut	8
2.3 Kehitysvammaisten hyvinvoinnin tukeminen	9
2.4 Mahdollisuudet osallisuuteen yhteiskunnassamme	10
2.5 Vapaa-aika ja liikunta	12
3 LUONTO HYVINVOINNIN TUKENA	16
3.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset	16
3.2 Luontoon tukeutuvat työmenetelmät	17
3.3 Metsämieli osana Green Care -toimintaa	19
3.4 Ohjaajan tehtävät luontolähtöisessä toiminnassa	20
3.5 Asiakkaan osallisuus	22
3.6 Luontoon tukeutuvien työmenetelmien haasteita	25
4 METSÄMIELI – HYVINVOINTIMENETELMÄN TAUSTAA JA KÄYTÄNTÖÄ	26
4.1 Metsämieli -menetelmän perusajatuksia	26
4.2 Metsämieli -menetelmän taustalla vaikuttavat oppisuunnat	27
4.3 Metsämieli -retkien suunnitelmallisuus	31
5 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE, TEHTÄVÄ JA KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	32
5.1 Tavoite ja tehtävä	32
5.2 Kehittämisympäristön kuvaus ja kehittämistyön eteneminen	33
5.3 Menetelmät	34
5.4 Aineistot ja analyysi	36
6 TULOKSET JA METSÄMIELI -MALLI	38
6.1 Kehittämistyön keskeiset tulokset	38
6.2 Metsämieli -hyvinvointimenetelmän malli neljälle toimintakerralle	44
7 YHTEENVETO JA POHDINTA	47
7.1 Yhteenveto kehittämistyön tuloksista	47
7.2 Kehittämisehdotukset	49

7.3 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	51
--	----

LÄHTEET	53
----------------	-----------

LIITTEET

- Liite 1. Ryhmähaastattelulomake
- Liite 2. Kehittämistyön tulokset
- Liite 3. Neljän Metsämieli -toimintakerran malli
- Liite 4. Ohjaajan pakka
- Liite 5. Ohjaajan pakka/retkikohteet

KUVAT

Kuva 1. Metsämieli -retki esteettömällä luontopolulla (©Eskolin 2021).	15
Kuva 2. Luonnossa elpyminen (©Eskolin 2021).	16
Kuva 3. Asiakas ja pihkan tuoksu (©Eskolin 2021).	23
Kuva 4. Lumisessa metsässä kävely harjoittaa tasapainoa (©Eskolin 2021).	24
Kuva 5. Kiikarointi -harjoite Sammatin laavulla (©Eskolin 2021).	34
Kuva 6. Asiakkaiden ilmeitä havainnoitiin (©Eskolin 2021).	35
Kuva 7. Puiden halaaminen osoittautui tutkittaville mieluisaksi (©Eskolin 2021).	39
Kuva 8. Hangessa kävely saattaa olla haastavaa (©Eskolin 2021).	40
Kuva 9. Hyvien asioiden kekoa rakentamassa (©Eskolin 2021).	42
Kuva 10. Makkaran grillaus makkarakopilla oli joillekin uusi kokemus (©Eskolin 2021).	43
Kuva 11. Sateen ropinaa ja savun hajua Vanjärven lintutornin laavulla (©Eskolin 2021).	44
Kuva 12. Ohjaajan pakka (©Eskolin 2021).	46

1 JOHDANTO

Tämä on kehittämispainotteinen työ, jonka toteuttamisessa on ollut mukana ryhmä kehitysvammaisia. Kehittämistyön yhtenä lähtökohtana oli kehitysvammaisten osallisuuden vahvistaminen. Yhteisen kehittämisen tuloksena Metsämieli -hyvinvointimenetelmä saatiin heille mielekkäässä ja sopivassa muodossa arjen käytäntöön. Ohjaajien työtä helpottamaan luotiin ohjaajien pakka, jonka avulla toimintaa on helpompi suunnitella ja toteuttaa.

Kehittämistyö toteutettiin läntisellä Uudellamaalla alkaen vuodesta 2020 jatkuen kesään 2021. Tuona aikana korona -pandemia rantautui Suomeen aiheuttaen myös kehitysvammaisten päivätoiminnan sulkeutumisen. Metsämieli -toiminta oli tuolloin oiva tapa toteuttaa päiväaikaista toimintaa pienien ryhmien kesken pääsääntöisesti ulkotiloissa.

Tämä raportti antaa esimerkin siitä, miten osallisuutta voidaan lisätä erityisryhmien parissa työskenneltäessä. Osallisuuden kokemukset ja itse Metsämieli -menetelmä lisäävät ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Olikin tärkeää, että Metsämieli -menetelmästä saatiin tehtyä asiakkaiden näköistä toimintaa, joka on muokattu heille ymmärrettävään muotoon. Näin menetelmä palvelee juuri kyseistä asiakasryhmää.

Työskentelyn aikana kehittämiseen osallistui yhteensä 14 kehitysvammaista, jotka olivat jo ennakkoon ilmoittaneet halukkuutensa osallistumiseen. Metsämieli -kertoja toteutettiin yhteensä 12, kolmen erilaisen ryhmäkokoontamisen kanssa. Tietoa kerättiin ryhmähaastattelujen, havainnoinnin ja päiväkirjan kirjoittamisen keinoin.

Teoreettisessa viitekehyksessä käydään läpi kehitysvammaisten asemaa yhteiskunnassamme ja erityisesti heidän osallisuuden mahdollisuuksia ja hyvinvoinnin kokemuksiaan. Lisäksi teoriaosuudessa käydään läpi luonnon hyvinvointivaikutuksia ja erityisesti Metsämieli -hyvinvointimenetelmän teoreettista taustaa ja käytännön toteutusta.

Luvussa kuusi käydään läpi kehittämistyön tuloksia ja pohdintaosiossa vedetään yhteen tärkeimmät tulokset ja esitetään tulevaisuutta ajatellen kehittämisehdotuksia siitä, miten luontoperustaisia hyvinvointipalveluja voitaisiin kehittää yhä paremmin erityisryhmiä palveleviksi.

2 KEHITYSVAMMAISTEN HYVINVOINTI JA OSALLISUUS

2.1 Yleistä kehitysvammaisuudesta

Suomessa on arvioiden mukaan n. 50 000 ihmistä, joilla on kehitysvamma (Kehitysvammaliitto 2020). Kehitysvammainen on henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on vajavaista synnynnäisen tai kehitysiässä saadun vamman tai sairauden vuoksi. Kehitysvammaisuuden aste voi vaihdella lievistä oppimisvaikeuksista vaikeaan vammaan. Lääketieteellisesti kehitysvammaisuus jaotellaan usein lievään, keskivaikeaan, vaikeaan tai syvään kehitysvammaan. (Kaski ym. 2012, 18-20.) Kehitysvammaisuus rajoittaa osaa ihmisen toiminnoista, mutta nykyään rajoitteiden sijaan keskitytään etsimään henkilön vahvuuksia ja kykyjä.

WHO:n tautiluokituksen (ICD-10) mukaan kehitysvammainen on henkilö, jonka kehitys tai henkinen toiminta on estynyt tai häiriintynyt synnynnäisen tai kehitysiässä saadun sairauden, vian tai vamman vuoksi. Kehitysvammadiagnoosi määritellään kolmen kriteerin mukaan: älykkyydosamäärä jää alle 70:n, adaptiiviset, eli käsitteelliset, sosiaaliset ja käytännölliset taidot eivät vastaa ikäodotuksia ja vamma on ilmennyt kehitysiässä. (Arvio 2012, 12.)

Arvion (2012, 12-13) mukaan kehitysvammaisen sosiaaliset, älylliset, kielelliset ja motoriset taidot ovat heikommat kuin vammattoman ikätoverin taidot. Heikkouksia löytyy usein myös omatoimisuudessa, tarkkaavuudessa ja hahmottamiskyvyssä. Näin ollen kehitysvammaisen on vaikeampi oppia uusia asioita ja soveltaa aiemmin oppimaansa uusissa tilanteissa. Myös oman elämän hallinta täysin itsenäisesti on vaikeaa.

Kehitysvammaisuutta voidaan tarkastella kolmesta eri näkökulmasta. Lääketieteellisestä näkökulmasta kehitysvammaisuus ei ole sairaus, vaan se on oire, johtuen aivojen toiminnan häiriöstä ennen aikuisikää. Toimintakyvyn näkökulmasta katsoessa tarkastellaan kehitysvammaisen ja ympäristön suhdetta. Kehitysvammaisen kyvyt pyritään löytämään ja ohjausta ja apua tarjotaan niihin tilanteisiin, joista hän ei suoriudu yksin. Sosiaalisesta näkökulmasta käsin kehitysvammaisella on samanlaiset oikeudet kuin kaikilla muillakin. (Vernerinet 2020.)

Kehitysvammaisen biopsykosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttavat hänen henkiset kykynsä, opitut elämönhallintaidot, terveys, osallistuminen, vuorovaikutus ja sosiaaliset roolit, toimintaympäristö ja tärkeänä tuki, jota henkilö saa. (Seppälä 2017, 39.) Vammaispolitiikan keinoin pyritään vaikuttamaan siihen, että kaikilla on yhdenvertainen mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin (Vernerinet 2020).

2.2 Lakien määrittämät kehitysvamma palvelut

Lähtökohtaisesti kehitysvammaisten palvelut ovat sosiaalihuollon alaisia, jonka pohjana on sosiaalihuoltolaki. Kyseinen laki pyrkii edistämään ja ylläpitämään hyvinvointia ja sosiaalista turvallisuutta. Lain tarkoituksena on myös vähentää eriarvoisuutta ja syrjäytymistä. Lain turvin taataan yhdenvertaiset, tarpeelliset ja laadukkaat sosiaalipalvelut kaikille. (Sosiaalihuoltolain soveltamisopas 2017.)

Lisäksi kehitysvammaisten palveluista säädetään laissa kehitysvammaisten erityishuollosta ja laissa vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista, eli kehitysvammalaissa ja vammaispalvelulaissa. Nämä kaksi lakia turvaavat kehitysvammaisille palvelut, joita ei ole sosiaalihuoltolaissa määritelty. (Kehitysvammalaki 1977; Vammaispalvelulaki 1987; SHL 2014.)

Kehitysvammalain mukaan henkilön itsenäistä suoriutumista ja itsemääräämisoikeutta on tuettava. Sen lisäksi, mitä sosiaalihuollon asiakasasiakirjoista annetun lain (2015) kolmannessa luvussa säädetään, palvelu- ja hoitosuunnitelman tulee sisältää tiedot: toimenpiteistä henkilön itsenäisen suoriutumisen tukemiseksi ja edistämiseksi sekä itsemääräämisoikeuden vahvistamiseksi; kohtuullisista mukautuksista henkilön täysimääräisen osallistumisen ja osallisuuden turvaamiseksi; henkilön käyttämistä kommunikaatiomenetelmistä; keinoista, joilla henkilön erityishuolto toteutetaan ensisijaisesti ilman rajoitustoimenpiteitä ja rajoitustoimenpiteistä, joita henkilön erityishuollossa arvioidaan jouduttavan käyttämään. (Kehitysvammalaki 1977.)

Vammaispalvelulaissa määritellään vammaisen oikeudet palveluasumiseen, kuntoutusohjaukseen, kuljetuspalveluun, saattajapalveluun, päivätoimintaan ja henkilökohtaiseen apuun ja taloudellisiin tukitoimiin (Vammaispalvelulaki 1987).

2.3 Kehitysvammaisten hyvinvoinnin tukeminen

THL (2020) jakaa ihmisen hyvinvoinnin osatekijät kolmeen ulottuvuuteen: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Elämänlaadun arvioiminen on hyvin subjektiivista. Standardoitu RAI-järjestelmä on tiedonkeruun ja havainnoinnin välineistö, jonka avulla voidaan laatia kehitysvammaiselle asiakkaalle palvelutarpeen arviointi tai hoito-, kuntoutus- tai palvelusuunnitelma. Järjestelmän avulla saadaan tietoa asiakkaan kokemasta omasta terveydestä, toimintakyvystä ja hyvinvoinnista. RAI tulee sanoista Resident Assessment Instrument. (THL.fi 2021.) RAI-aineiston 2018 mukaan kehitysvammaisista noin puolet arvioi oman terveytensä hyväksi (Sohlman 2019).

Mielenterveystalon (2020) mukaan ihmisen mielen hyvinvointiin vaikuttavat elämän ymmärrettävyys, elämönhallinnan tunne, elämän merkityksellisyys, sosiaaliset verkostot ja identiteetti. Kehitysvammaisilla ihmisillä 40%:lla esiintyy psyykkisiä oireita (Sohlman 2019). Kyky käsittää ja tulkita erilaisia ympäristöstä tulevia viestejä auttaa ymmärtämään elämää ja tekee siitä selkeää ja ennakoitavaa. Myös käyttäytymistä ohjaavien tunteiden ymmärtäminen selkeyttää elämää. Kehitysvammaiset voivat tarvita apua ymmärrettävyyden selkeyttämiseen, mm. erilaisilla kommunikointikeinoilla ja arkea tukevalla viestinnällä. Muun muassa tukiviittomat, erilaiset kuvat ja strukturoidut päiväohjelmat auttavat ymmärtämään päivän kulkua ja tapahtumia. (Mielenterveystalo.fi 2020.)

Mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin asioihin lisää elämönhallinnan tunnetta. Kokemus siitä, että saa tehdä elämässään valintoja ja noudattaa omia tottumuksiaan lisää oman elämän hallinnan tunnetta. Kehitysvammaisen elämönhallinnan tunnetta voidaan tukea antamalla hänelle vaihtoehtoja, harjoittelemalla arjen taitoja ja antamalla sopivasti vastuuta ja kyvyille sopivia työtehtäviä. Kehitysvammaisen henkilön oma tahto on selvitettävä mahdollisuuksien mukaan tuetun päätöksenteon avulla. Kehitysvammaisten ihmisoikeuksia ja itsemääräämisoikeuden toteutumista edellytetään YK:n vammaisten ihmisten oikeuksia koskevassa sopimuksessa. (Mielenterveystalo.fi 2020.) RAI-aineiston 2018 mukaan kehitysvammaisista miehistä 73% ja naisista 75% kokivat osallisuuden tunnetta omassa elämässään (Sohlman 2019).

Elämän merkityksellisyttä voi kokea pienistäkin asioista. Onnistumisen kokemukset, omat aikaansaannokset, hyvät ihmissuhteet ja harrastukset antavat hyvän olon ja merkityksellisuuden tunteita. Kehitysvammaiselle merkityksellisen toiminnan löytäminen on

tärkeää. Ohjaajien on yhdessä kehitysvammaisen kanssa pohdittava, millaiset tehtävät ja asiat tukevat henkilön kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Mielenterveystalo.fi 2020.)

Sosiaaliset verkostot ovat meille kaikille tärkeä voimavara elämässä. Kehitysvammaisten sosiaalisissa verkostoissa on mukana usein ammattihenkilöitä. Olisikin tärkeää tukea kehitysvammaisia heidän sosiaalisten suhteidensa rakentamisessa heidän omien toiveidensa mukaan. Hyvät ihmissuhteet ylläpitävät mielenterveyttä, yksinäisyys taas on mielenterveyden yksi riskitekijä. (Mielenterveystalo.fi 2020.) Kehitysvammaisista miehistä 71% ja naisista 76% kertoi, että heillä on ainakin yksi luottohenkilö elämässään. 29% heistä oli yhteydessä perheenjäseneseen. Miehistä 61% ja naisista 53% kertoi että lähipiirin kanssa ei ole ristiriitoja. (Sohlman 2019.)

Kehitysvammaisen positiivista minäkuvaa on tärkeää tukea. Oman erilaisuuden hyväksyminen ja oman vamman ymmärtäminen auttavat kehitysvammaista rakentamaan omaa, positiivista identiteettiä. Ammattilaisten tulisi löytää kehitysvammaisesta henkilöstä positiivisia asioita ja auttaa häntä näkemään itsessään vahvuuksia ja hyviä puolia. (Mielenterveystalo.fi 2020.)

2.4 Mahdollisuudet osallisuuteen yhteiskunnassamme

Yhä enemmän keskitytään siihen, miten saada vammaiset osallistumaan täysimääräisesti yhteiskuntaan. Kokemus osallisuudesta on yhteydessä hyvinvointiin. Osallisuus lisää uskoa omiin mahdollisuuksiin, luo uskoa tulevaisuuteen ja lisää turvallisuuden tunnetta. Osallisuuden mahdollisuuksien lisääminen vähentää syrjäytymistä, syrjintää, eriarvoisuutta ja köyhyyttä. (THL.fi 2021.) Laki kehitysvammaisten erityishuollosta (1977) määrää, että erityishuollossa olevalle henkilölle on turvattu mahdollisuus osallistumiseen ja vaikuttamiseen omissa asioissaan. Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista (1987) säätää, että vammaisen henkilön edellytyksiä elää ja toimia muiden kanssa yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä on edistettävä, sekä vammaisuuden aiheuttamia haittoja ja esteitä on pyrittävä ehkäisemään ja poistamaan. Lisäksi laki määrää, että sosiaalilautakunnan ja kunnan muiden viranomaisten on edistettävä ja seurattava vammaisten henkilöiden elinoloja sekä pyrittävä toiminnallaan ehkäisemään epäkohtien syntymistä ja poistamaan haittoja, jotka rajoittavat vammaisen henkilön toimintamahdollisuuksia ja osallistumista (Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 1987).

Kuntalaki (2015) takaa kuntalaisilleen erilaisia osallistumis- ja vaikuttamiskeinoja. Lain mukaan kunnan asukkailla ja palvelujen käyttäjillä on oikeus osallistua ja vaikuttaa kunnan toimintaan. Valtuuston on pidettävä huolta monipuolisista ja vaikuttavista osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksista ja menetelmistä. Osallistumista ja vaikuttamista voidaan edistää erityisesti järjestämällä keskustelu- ja kuulemistilaisuuksia sekä kuntalaisraateja, joiden avulla voidaan selvittää asukkaiden ja pitempiaikaisesti oleskelevien palvelujen käyttäjien mielipiteitä ennen päätöksentekoa. Osallisuutta voidaan myös edistää valitsemalla palvelujen käyttäjien edustajia kunnan toimielimiin ja järjestämällä mahdollisuuksia osallistua kunnan talouden suunnitteluun. Kehittämällä palveluja yhdessä palvelujen käyttäjien kanssa tai tukemalla asukkaiden, järjestöjen ja muiden yhteisöjen oma-aloitteista asioiden suunnittelua ja valmistelua voidaan myös lisätä osallisuutta ja edistää eri tapoja vaikuttaa palvelujen tarjontaan.

Lisäksi kuntalaki (2015) määrää, että kunnanhallituksen on asetettava vammaisneuvosto, joka varmistaa vammaisten henkilöiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet. Vammaisneuvosto voi olla useamman kunnan yhteinen. Vammaisneuvostossa tulee olla riittävästi edustajia vammaisista henkilöistä ja heidän omaisistaan, sekä heidän järjestöistään. Kunnanhallituksen vastuulla on vammaisneuvoston toimintaedellytysten turvaaminen. Vammaisneuvoston on saatava mahdollisuuksia vaikuttaa kunnan eri toimialojen suunnitteluun ja valmisteluun asioissa, joilla on merkitystä vammaisten henkilöiden hyvinvoinnin, terveyden, osallisuuden, elinympäristön, asumisen, liikkumisen tai päivittäisistä toiminnoista suoriutumisen tai heidän tarvitsemiensa palvelujen kannalta.

Heinin (2013, 81-84) mukaan vammaisten ihmisten osallisuutta pitäisi tukea nykyistä enemmän. Vähäinen osallisuus lisää yksinäisyyden ja syrjäytymisen kokemuksia. Yksinäisyyden kokemusten koettiin vahvasti olevan yhteydessä henkiseen hyvinvointiin ja koettuun terveyteen. Yksinäisyys lisäsi selvästi mielenterveysongelmia, masentuneisuutta, uupumusta, päänsärkyä ja unettomuutta.

Osallisuutta lisääviä toimia voidaan lisätä kolmella eri osa-alueella. Osallisuus omassa elämässä antaa mahdollisuuden elää omannäköistä elämää ja osallistua niihin toimintoihin ja palveluihin mihin itse haluaa. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa antaa mahdollisuuden kuulua itselle tärkeisiin yhteisöihin ja vaikuttamisen mahdollisuuden itselle tärkeisiin asioihin. Osallisuus yhteisestä hyvästä antaa mahdollisuuden yhdessä tekemiseen, yhteisestä hyvästä nauttimiseen ja sen jakamiseen. Yhteinen hyvä jakaa arvostusta, kiitosta ja rakentaa yhteyksiä muihin ihmisiin. (THL.fi 2021.)

Kari ym. (2020, 130-131) mainitsee, että osallisuutta voidaan tukea muun muassa vahvistamalla toimintakykyä, kunnioittamalla itsemääräämisoikeutta, tukemalla itsenäiseen elämään työn, asumisen ja harrastusten avulla ja tunnistamalla asiakkaan vahvuuksia. Asiakkaalle on annettava mahdollisuus osallistua tai olla osallistumatta erilaisiin toimiin. Asiakkaan osallisuutta on hyvä vahvistaa niin, että asiakasta kannustetaan suunnittelemaan omaan elämään liittyviä asioita.

Yhteiskunnallinen osallisuus takaa asiakkaalle mahdollisuuden tehdä työtä, harrastaa ja toimia yhdenvertaisena yhteiskunnan jäsenenä. Asiakas saa päättää itse omista asioistaan ja tehdä valintoja toteuttaakseen omannäköistä elämää. Toiminnallisen osallisuuden toteutumiseksi asiakas voi tarvita mm. sosiaalista, henkistä ja fyysistä tukea ja apua. Tukemalla toiminnallista osallisuutta asiakas pääsee mm. harrastamaan, käymään kouluun, opiskelemaan ja tekemään hänelle soveltuvaa työtä. (Kari ym. 2020, 127-129.)

Yhteisöllistä osallisuutta voidaan vahvistaa järjestämällä esteettömiä tapahtumia ja harrastuksia. Tämä voidaan mahdollistaa mm. viriketoimintaa suunnittelemalla ja järjestelemällä. Asiakkaiden tukeminen ja rohkaiseminen omatoimisuuteen vahvistaa asiakkaiden oman äänen kuulemistakin. Yhteisiä sääntöjä ja toimintatapoja mm. harrastusten parissa on hyvä käydä läpi yhdessä. (Kari ym. 2020, 127-132.)

Turun ammattikorkeakoulun Ruori-hankkeessa kartoitettiin työttömien hyvinvointia ja osallisuuden kokemuksia. Hankkeessa työttömät pääsivät aktiivisiksi toimijoiksi oman tilanteensa kuvaamisessa ja palveluidensa suunnittelussa. Mahdollisuus vaikuttaa omaan elämään koskettavissa asioissa on olennainen osa osallisuutta. Hankkeen haastatteluissa tuli ilmi, että työttömät kokivat vaikuttamisen erittäin tärkeäksi osaksi osallisuutta. (Laaksonen-Heikkilä ym. 2019, 30-31)

Osallisuuden laatukriteereissä on kirjattuna, että asiakkaita tuetaan oman hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Tuki sisältää opastusta mm. stressin hallinnasta ja rentoutumisesta. (Vernerinet 2016.) Metsämieli -hyvinvointimenetelmä palvelee näin ollen asiakkaiden hyvinvointia uusimpien kriteerien mukaan.

2.5 Vapaa-aika ja liikunta

Kehitysvammaisten vapaa-aika saattaa kulua helposti kotiympäristössä. Harrastusmahdollisuudet saattavat ainakin maaseudulla olla vähissä. Kehitysvammaiset tarvitsevatkin

tukea ja ohjausta harrastusten löytämiseen ja niihin pääsemiseen. Erilaiset vapaa-ajan-toiminnot ovat tärkeitä, jotta voidaan mahdollistaa sosiaalinen kanssakäymisen, virkistytymisen ja mielekkään toiminnan mahdollisuuksia. Usein kehitysvammaiset tarvitsevat ohjaajan apua, tukea ja rohkaisua, jotta he pääsevät osallistumaan tarjolla oleviin toimintoihin. (Kaski ym. 2012, 207, 321-322.)

Asiakkaan omat toiveet, mieltymykset, taidot ja mielenkiinnon kohteet määrittävät sen, millaisiin toimintoihin hän osallistuu. Tärkeää on, että asiakas pääsee aktiiviseksi osallistujaksi ja että hän saa toteuttaa sellaisia toimintoja, joista hän itse on kiinnostunut. (Kari ym. 2020, 321).

Harrastamisen, sosiaalisten suhteiden ylläpitämisen ja asioiden hoitamisen pitää olla mahdollista kaikille, jotta hyvä arki toteutuu. Vapaa-ajan toiminnan edellytyksinä ovat usein fyysinen, henkinen ja sosiaalinen tuki, sekä toiminnallinen apu. Uuden harrastuksen löytäminen voi lisätä vammaisen henkilön osallisuuden ja mielekkään elämän kokemuksia. (Kari ym. 2020, 129-130.)

Salonen (2015, 66-68) on tutkinut vapaa-ajan aktiviteettien tuottamia hyvinvointikokemuksia kolmasikäisten keskuudessa. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vapaa-ajan aktiviteetit tukevat ja ylläpitävät hyvinvointia. Erilaiset aktiviteetit vahvistivat sosiaalisia suhteita ja liikunnan kautta tutkittavat saivat kokemuksia omasta pystyvyydestä. Onnistumisen kokemukset nostivat tutkittavien itsetuntoa ja -arvostusta. Esiin tuli myös selvästi aktiviteettien voimavaraistava vaikutus. Omien voimavarojen jakaminen toisille aktiviteetin harrastajille antoi vastavuoroisesti voimavaroja itselle. Salonen kutsuu tätä hyvinvoinnin myönteiseksi kehäksi.

Liikuntaharrastukset ovat kehitysvammaisille tärkeitä. Innostuksen herättämiseen ja ylläpitämiseen tarvitaan usein ohjaajan aktiivisuutta. Toiminnan järjestämisessä on tavoiteltava onnistumisen ja selviytymisen kokemuksia, jotta se tuottaa asiakkaalle iloa ja myös uskallusta yrittää uusiakin asioita. Erilaisia erityisryhmille suunniteltuja luontoliikunta- ja harrastusalueita on yhteiskunnassamme pikku hiljaa kehitetty. Apuvälineet helpottavat liikuntaharrastuksiin osallistumista. Vammaisten henkilöiden mahdollisuudet mm. kalastukseen, mönkijäajeluihin ja talviliikuntalajeihin ovat kehittyneet koko ajan yhä paremmiksi. (Kaski ym. 2012, 205-207.)

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry:n Malike-toiminta tekee työtä liikunnan mahdollistamiseksi kaikille. Toiminnan lähtökohtana ovat vammaisten tarpeet ilman diagnoosirajoja ja ydinajatuksena on vaikeasti vammaisten osallistumismahdollisuuksien edistäminen.

Tärkeänä pidetään, että vammaiset ja heidän perheensä pääsevät liikkumaan, harrastamaan ja ennen kaikkea osallistumaan erilaisiin toimintoihin muiden perheiden tapaan. Malike omistaa parisen sataa toimintavälinettä, joita on mahdollista kokeilla ja vuokrata. Kyseisten toimintavälineiden avulla vaikeavammaiset ja heidän perheensä saavat mahdollisuuden mm. ulkoiluun, pyöräilyyn, vaeltamiseen, metsäretkille, melomiseen ja las-ketteluun. (Tukiliitto.fi 2017.)

Malike -toiminnan nimi tulee sanoista matkalle-liikkeelle-keskelle elämää. Toiminta sai alkunsa pilottihankkeesta 2007 ja on sittemmin vakiintunut pysyväksi osaksi Kehitysvammaisten Tukiliiton valtakunnallista toimintaa. Malike tekee yhteistyötä monenlaisten järjestöjen kanssa ja välineiden kokeilumahdollisuuksien lisäksi se tarjoaa myös kursseja ja koulutuksia. Malike tarjoaa myös tärkeän panoksen olemalla asiantuntija ja vaikuttaja vaikeastivammaisten osallistumismahdollisuuksien edistäjänä. (Tukiliitto.fi 2017.)

Heini (2013, 81-83) nostaa tutkimuksessaan huolenaiheeksi vammaisten ihmisten vähäisen liikunnan määrän. Tutkimus nostaa esiin, että vammaisten liikuntamahdollisuuksiin pitäisi panostaa. Tutkimuksen mukaan liikunnalla on suuri yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan harrastaminen lisää positiivisia tunteita. Ne, jotka tutkimuksessa kokivat, etteivät voi harrastaa liikuntaa vammansa vuoksi, tunsivat vähiten positiivisia tunteita.

Vammaisen henkilön fyysistä toimintakykyä voidaan vahvistaa ja edistää erilaisin kuntouttavien menetelmin ja arjen toimintojen myötä hyvän suunnittelun ja tuen turvin. Ympäristön tuella on iso merkitys fyysisen toimintakyvyn edistämiseksi. Läheisten ja työntekijöiden on hyvä muistaa kannustava ja motivoiva työote vammaisen ihmisen liikuntakyvyn edistämiseksi. Hyvä fyysinen toimintakyky auttaa ihmistä liikkumaan ja harrastamaan. Erilaisten apuvälineiden käyttö mahdollistaa mahdollisimman itsenäisen toimintakyvyn. (Kari ym. 2020, 232-233.)



Kuva 1. Metsämieli -retki esteettömällä luontopolulla (©Eskolin 2021).

3 LUONTO HYVINVOINNIN TUKENA

3.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on viime aikoina tutkittu paljon. Kuitenkin meillä ihmisillä on jo aikoja sitten ollut hiljaista tietoa, jonka avulla ihmisten hyvinvointia on parannettu juuri luonnon avulla. Ihmiset ovat osanneet käyttää luonnon antimia parantamaan, tai ainakin helpottamaan oireita (Salovuori 2014, 8).

Luonto vaikuttaa myönteisesti niin fyysiseen, psyykkiseen, kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Ihmisten hyvinvointi lisääntyy luonnossa näkemisen, kokemisen ja tekemisen kautta. Luonnon läheisyys elinympäristössä taas lisää tutkimusten mukaan onnellisuutta ja vähentää sairastavuutta. (Mielenterveystalo.fi 2020.)

Luonnossa oleilu vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen vointiin. Luonnossa mieliala kohe-
nee ja positiiviset tunteet lisääntyvät. Luonnossa on mahdollisuus rauhoittua ja rentou-
tua. Myönteisten psyykkisten vaikutusten saamista luonnossa kutsutaan elpymiseksi.
(Arvonen 2014, 17-19.)



Kuva 2. Luonnossa elpyminen (©Eskolin 2021).

Luonnossa oleilu vaikuttaa tutkitusti fyysiseen terveyteen. Luonnossa liikkumisen myötä verenpaine laskee ja liikkuminen edistää sydämen, hengitys- ja verenkiertoelimien terveyttä. Lisäksi kestävyys paranee, lihakset vahvistuvat ja tasapainokyky ja koordinaatio kehittyvät. (Arvonen 2014, 17-27.)

Hyvinvointiedut, joita luonnossa liikkumalla ja oleskelemalla saadaan, ovat moninaiset. Aistien kautta ihminen kokee luonnon hyvinvointivaikutukset suoraan. Ulkona liikkumisen laatuun vaikuttavat ympäristön turvallisuus, esteettisyys ja myös sen kiinnostavuus. Myös olosuhteet luonnossa, kuten lämpötila, valon määrä, ilman laatu ja melu vaikuttavat ihmiseen eri tavoin. Mitä metsäisempi ympäristö on, sitä suojaavampi vaikutus sillä on. Melu kuuluu vaimeammin, puiden lehvästö suojaa auringon UV-säteilyltä ja tuuli ei käy niin kovana. Metsäiset alueet parantavat myös ilmanlaatua poistamalla epäpuhtauksia ja sitomalla mm. hiilidioksidikaasuja. Tosin on muistettava, että allergiset ihmiset voivat kärsiä metsän siitepölystä. (Tyrväinen 2015, 274.)

Mielen hyvinvointiin luonto vaikuttaa rentouttamalla ja siten alentamalla stressin ja kuormittavuuden tunnetta. Luonnon on todettu parantavan myös tarkkaavuutta. Metsässä liikkuminen parantaa koettua terveyttä ja kuntoa. Ulkoilu luonnossa antaa esteettisiä kokemuksia ja auttaa irtautumaan arjesta. Se parantaa itsetuntoa ja mielialaa. (Tyrväinen 2015, 275.)

Luonto vaikuttaa dopamiini-välittäjäaineen tuotantoon aivoissa. Tämän myötä tarkkaavaisuus ja kognitiiviset suoritukset paranevat luonnossa oleilun jälkeen. Tutkimusten mukaan ADHD -lasten suorituskyky vahvistuu viherympäristöissä tapahtuvien aktiviteettien myötä. Mielihyvän tunteen lisääntyminen luontomaisemaa katsellessa selittyy serotoniini-välittäjäaineen tuotannon lisääntymisellä keskushermostossa. (Juusola 2016, 19-21.)

3.2 Luontoon tukeutuvat työmenetelmät

Interventiota, jossa luontoympäristö tai luontoelementtiä tuodaan tavoitteellisesti ja tietoisesti kuntoutus-, hoito-, terapia- tai ohjausprosessiin, kutsutaan luontomenetelmäksi. Käytännössä ohjaus tapahtuu joko luontoympäristössä tai sitten ohjauksessa hyödynnetään erilaisia luontoelementtejä., kuten kuvia, ääniä, tuoksuja tai eläimiä. Luontointerventioiden on tarkoitus nopeuttaa, vahvistaa ja helpottaa menetelmän kuntouttavia, terapeuttisia ja ohjauksellisia tavoitteita. (Salonen 2010, 76.)

Erilaiset luontoon tukeutuvat työmenetelmät voivat kevyimmillään olla tavoitteellista kasvatus-, hyvinvointi ja harrastuspalvelua. Kyseisiä palveluja voivat olla muun muassa eläinavusteinen tai luontolähtöinen toiminta, pedagoginen toiminta maatilalla tai eläinavusteinen pedagogiikka. Erilaisten terapeuttien menetelmien käyttö vaatii sen sijaan suunnitelmallisuutta ja tavoitteellisuutta, kuten toimintakyvyn, osallisuuden ja arjen hallinnan vahvistaminen. Kyseisiä menetelmiä ovat mm. sosiaalipedagoginen eläintoi-
minta, luontoavusteinen terapia ja kuntouttava toiminta maatilalla tai metsänhoidossa. (Kahilaniemi & Löf 2020, 6-7.)

Armi Lehto (2012) on tutkinut luontoon tukeutuvia työmenetelmiä sosiaalityön Pro gradu-
dussa. Hänen mukaansa luontomenetelmät koetaan sopivan hyvin sosiaalityön tapoihin ja asiakasmenetelmiin. Luontomenetelmät voidaan nähdä osana toiminnallisia menetelmiä ja erityisesti potentiaalisina asiakasryhminä koetaan lapsiperheet sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutajat. Kuntouttava sosiaalityö nähdään tutkimuksessa luontomenetelmien kannalta potentiaalisena työorientaationa. (Lehto 2012, 111-112). Itse näkisin, että kehitysvammaiset ovat myös asiakasryhmä, joka hyötyisi selvästi luontomenetelmien käyttämisestä asiakastyössä.

Lehdon (2012, 112) mukaan luontomenetelmiä voi sosiaalityössä hyvin hyödyntää ainakin asiakkuusprosessin tilanneselvityksessä, psykososiaalisessa muutosprosessissa ja päihdesosiaalityön toipumisprosessissa. Myös kuntouttavan sosiaalityön toteutuksessa voitaisiin hyödyntää kuntouttavaa maatala- ja puutarhatoimintaa. Näissä kaikissa luonto voi toimia rauhoittajana ja luottamuksen rakentajana ja ylipäätään keskustelunavaajana. Luonto voi myös auttaa avaamaan omia ajatuksiaan.

Linner- Matikka (2020, 155) mainitsee, että metsäretkillä voi hyödyntää kehollisia ja toiminnallisia menetelmiä. Kehollisissa menetelmissä pystyy toteuttamaan monenlaisia työskentelytapoja. Niiden avulla voi ohjata asiakasta mm. rentoutumaan, keskittymään hengitykseen ja tunnistamaan tunteitaan ja niiden säätelyä. Kehollisia menetelmiä voi käyttää myös kokonaisvaltaisemmin, kuten eläinavusteisia menetelmiä tai metsän ja luonnon tarjoaman hoitavaa ympäristöä hyödyntämällä.

3.3 Metsämieli osana Green Care -toimintaa

Metsämieli-hyvinvointimenetelmä lukeutuu Green Caren luontolähtöisiin Luontovoimapaalveluihin. Hyvinvointimenetelmä noudattaa Green Caren määrittelemiä eettisiä periaatteita sekä Luontovoima-palveluiden tavoitteita.

Green Care on hyvinvointia vahvistavaa, luontolähtöistä toimintaa. Luontoympäristöä hyödynnetään luontoa kunnioittaen erilaisten asiakasryhmien hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi (Salonen 2010, 77). Toiminta tapahtuu maatiloilla, metsässä ja puutarhoissa, mutta myös kaupungissa ja sisätiloissa. Green care -menetelmiä voidaan käyttää erilaisten ryhmien parissa työskenneltäessä. Menetelmiä sovelletaan kohderyhmän tarpeiden mukaan. Kohderyhmiä voivat olla mm. lapset, nuoret, vanhukset, vammaiset, maahanmuuttajat, päihdekuntoutujat ja mielenterveysasiakkaat. (Juusola 2016, 9.)

Green Care -toiminnan perustan muodostaa ekopsykologia, joka on psykologisen teorian ja käytännön haara. Siinä ihminen nähdään osana muuta luontoa ja korostetaan ihmisen ja luonnon yhteyttä toisiinsa. Tavoitteena nähdään ihmisen luonnosta vieraantumisen ehkäiseminen ja kestävän kehityksen mukaisen elämäntavan rakentaminen. (gcf Finland.fi 2021.)

Green Care -menetelmiin luetaan eläinavusteiset menetelmät, maatilan käyttö, puutarhan käyttö ja luontoavusteinen toiminta, jota voidaan harjoittaa maalla, vesistöillä ja vesistöjen äärellä. Luontolähtöisiä menetelmiä on hyödynnetty mm. seikkailukasvatuksessa ja elämyspedagogiikassa, joita on käytetty paljon ainakin kuntoutuksen ja nuorisotyön parissa. Toisaalta luonnonmateriaalit tarjoavat mahdollisuuksia myös sisätiloissa tapahtuvaan aistien aktivoimiseen ja kädentaitojenkin harjoittamiseen. (gcf Finland.fi 2021.)

Erilaiset metsäympäristöissä toteutettavat kehon ja mielen harjoitteet ovat kasvussa ja niiden ihmisen fyysisistä ja psyykkistä hyvinvointia ja terveyttä lisääviä vaikutuksia on alettu huomioida yhä enemmän. Erilaisten luontolähtöisten menetelmien tavoitteena on tarjota mm. ennaltaehkäisevää toimintaa, sosiaalista kuntoutusta ja elvyttäviä ja voimaannuttavia kokemuksia. Toiminnan suunnittelun on oltava asiakaslähtöistä ja asiakkaan tavoitteiden mukaista. (gcf Finland.fi 2021.)

Green Care sisältää erilaisia palveluita, joita määrittävät erilaiset tavoitteet ja asiakasryhmät. Palvelut jaetaan Luontohoivan ja Luontovoiman käsitteisiin. Luontohoivan palvelut tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon alaisuudessa ja perustana on riittävä ammattitaito ja työkokemus. Juusolan (2016, 9) mukaan palvelut voivat olla muun muassa luonto- ja eläinavusteista toimintaa, hoivalaitosten tarjoamaa kuntouttavaa toimintaa tai sosiaalipalveluiden ja sosiaalisen kuntoutuksen tarjoamaa toimintaa. Näitä voivat esimerkiksi olla ratsastusterapia, sosiaali-pedagoginen hevos- ja koiratoiminta ja eläinavusteinen psykoterapia.

Luontovoima on kaikille soveltuva hyvinvointia ja voimavaroja lisäävä menetelmä, jonka palvelut ovat ennaltaehkäisevää ja terveyttä tukevia palveluja (Juusola 2016, 9). Luonnossa tarjottavat palvelut antavat mahdollisuuksia virkistymiseen, elpymiseen ja voimaantumiseen. Luontoon perustuvilla palveluilla voidaan mm. suojata mielenterveyden ongelmilta, tukea arjessa jaksamista ja auttaa toimintakyvyn ylläpitämisessä. Myös kasvatustyössä voidaan hyödyntää luontoa mm. kokemuksellisen oppimisen kautta. (gcfinland.fi 2021.)

Green Care -toiminnan eettisiin periaatteisiin kuuluvat ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja hyväksyminen, luonnon arvostaminen, eläinten kunnioittaminen ja suojeleminen ja vastuullinen toiminta luonnossa. Green Care -palveluntuottajan tulee työskennellä ammatillisesti, lakeja, asetuksia ja hyviä tapoja noudattaen. Erilaisten tutkimustietoon perustuvien menetelmien käytön on oltava tavoitteellista ja vastuullista. Palveluntuottajan tarjoamien palveluiden on oltava laadukkaita ja turvallisia ja palveluntuottajan on toimittava hyvässä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa, heidän työtään arvostaen. (Suomi 2016, 98-100.)

Green Care -palveluntuottajan toiminnan on edistettävä asiakkaan osallisuutta ja asiakkaan itsemääräämisoikeutta on muistettava kunnioittaa. Palveluntuottajan on muistettava noudattaa salassapitovelvollisuutta ja asiakassuhteen on pysyttävä luottamuksellisenä. (Suomi 2016, 99-100.)

3.4 Ohjaajan tehtävät luontolähtöisessä toiminnassa

Ohjaajalla on suuri rooli luontomenetelmien vetämisessä. Ammatillisuuteen perustuu toiminnan sisällön suunnittelu ja tavoitteiden asettaminen kohderyhmän erityisvaatimusten mukaan. Ohjaajan vastuulla on toiminnan suunnittelu, turvallisuustekijöiden pohdinta,

tarvittavien työmateriaalien hankinta ja itse ohjaaminen puheella, mallintamalla ja kannustamalla. (Juusola & Suomi 2016, 122-124.)

Luontolähtöisessä toiminnassa ohjaajalla on iso rooli niin palveluiden tuottamisessa, luonnosta saatavien hyvinvointivaikutusten saavuttamisessa, kuin asiakkaiden kohtaamisessakin. Ohjaajan on oltava tilanteissa aidosti läsnä ja kunnioitettava ja hyväksyttävä asiakkaansa erilaiset tunteet. Myös asiakkaan kielteiset kokemukset ja tuntemukset (esim. pelot) on otettava vastaan ja ne on huomioitava, jotta kokemuksesta tulee asiakkaalle mahdollisimman mielekäs. Ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa toiminta luontoympäristössä niin, että asiakkaan osallisuus huomioidaan mahdollisimman hyvin samalla asiakkaan luontosuhdetta tukien. Ohjaajan on luotava ilmapiiri, joka tukee terveyttä ja edesauttaa luonnon hyvinvointivaikutuksia. Hyvä ohjaaja löytää ja tuo esille asiakkaiden vahvuuksia. (Kahilaniemi & Löf 2020, 10.)

Ohjaajalla on oltava empatiakykyä, hyvä tilannetaju, sekä eläytymiskykyä. Kyky kannustamaan ja tasa-arvoiseen dialogiin asiakkaan kanssa on tärkeää. Oman toiminnan reflektointi on edellytys palveluiden kehittämiseksi. Myös reflektointi asiakkaan kanssa ja asiakkaan kannustaminen omaan reflektointiin edistymisestään on keskeistä, jotta yhdessä asetettuihin tavoitteisiin ja päämääriin päästään. Luontolähtöisessä toiminnassa ohjaaja antaa asiakkaan kokea luonnon moninaisuutta omassa rauhassaan ja omaan tahtiin. Ohjaaja kulkee rinnalla sanoittaen ja vahvistaen asiakkaan positiivisia aistimuksia ja kokemuksia. Ohjaaja huomioi kaikkien aistien hyödyntämisen luontoympäristössä. (Kahilaniemi & Löf 2020, 10.)

Ohjaajan on huomioitava jokainen asiakas ainutlaatuisena, yksilöllisenä persoonana. Toiminnan suunnittelussa keskeistä on asiakkaan voimavarojen ja vahvuuksien löytäminen ja asiakkaalle merkityksellisten asioiden huomioiminen. Ohjaaja voi vahvistaa osallisuuden kokemuksia olemalla tasavertainen, luotettava, osoittamalla arvostusta asiakasta kohtaan ja tarjoamalla hänelle mahdollisuuksia vaikuttaa itseään koskeviin asioihin. (Kahilaniemi & Löf 2020, 12.)

On hyvä muistaa, että osallisuutta voi kokea erilaisissa luontoympäristöissä, vuorovaikutuksessa ohjaajan, muiden ryhmän jäsenten ja eläimienkin kanssa. Ryhmämuotoisessa toiminnassa ohjaajan on opittava tuntemaan asiakkaansa ja nähtävä hänen tapansa elää omaa elämäänsä. Keskustelu yhdessä asiakkaiden kanssa on erityisen tärkeää. Osallisuutta voidaan vahvistaa antamalla asiakkaille mahdollisuus luontotoiminnan kehittämiseen. Ohjaaja voi yhdessä asiakkaiden kanssa pohtia toimivia ja ei-toimivia

asioita liittyen luontotoimintaan. Yhdessä asiakkaiden kanssa ohjaaja voi laatia toimintasuunnitelman, jossa on otettu parantamisedotukset huomioon. (Kahilaniemi & Löf 2020, 12.)

Koko toimintaprosessin ajan ohjaaja tukee asiakasta mietiskelemään ja käsittelemään kokemuksiaan ja arvioimaan omien hyvinvointitavoitteiden saavuttamista. Mietiskelyyn ja arviointiin ohjaajan on löydettävä jokaiselle asiakkaalle sopivat menetelmät. Ohjaaja ikään kuin johdattelee asiakasta osallisuuteen ja kokemuksellisuuteen, jotka palvelevat asiakkaan yksilöllisiä tarpeita. (Kahilaniemi & Löf 2020, 12.)

3.5 Asiakkaan osallisuus

Toiminnan hyvinvointivaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia. Samoin osallisuuden kokemukset voivat olla moninaisia. Luonnossa asiakas saa käyttää monipuolisesti kaikkia aistejaan. Luonnon äänien kuuleminen, erilaisten ympäristöjen näkeminen, luonnon materiaalien tunnusteleminen, haistaminen, maistaminen, asento- ja liikeaistituntemukset esimerkiksi epätasaisella polulla ja esimerkiksi sateen tuntu iholla ovat kaikki asioita, jotka tukevat asiakkaan kokemuksellisuutta. (Kahilaniemi & Löf 2020, 9.)

Luontoympäristössä on mahdollisuus saada esteettisiä elämyksiä havainnoimalla luonnon kauneutta, erilaisia värejä ja muotoja. Luonnon elementit tarjoavat paljon havainnoitavaa. Nuotiotuli, vuorokauden ja vuoden ajat, eläimet, kasvit, vesi ja valo tarjoavat loputtomasti erilaisia kokemuksia. Lisäksi asiakas saa tilaan liittyviä kokemuksia. Tutut kalliot tai polut voivat tarjota turvallisuuden kokemuksia, asiakas voi löytää itselleen mieli-paikan, johon kiva aina uudelleen palata, maiseman jatkuvuus tai vaihtuvuus tarjoaa ihmeteltävää, samoin luontoelementin etäisyys tai läheisyys antaa vaihtelua ympäristön hahmottamiseen. (Kahilaniemi & Löf 2020, 9.)



Kuva 3. Asiakas ja pihkan tuoksu (©Eskolin 2021).

Luonnossa on mahdollisuus erilaisiin toiminnallisiin hetkiin, joihin asiakas voi osallistua omien halujensa ja kykyjensä mukaan. Luonnossa on mahdollista ihan vain oleskella tai sitten saada fyysistä rasitusta ja harjoitusta mm. tasapainon kehittämiseen. Luontoympäristö tarjoaa mahdollisuuden liikuntaan, ulkoiluun, tekemiseen ja luovuuteen. (Kahilaniemi & Löf 2020, 9.)



Kuva 4. Lumisessa metsässä kävely harjoittaa tasapainoa (©Eskolin 2021).

Asiakkaan osallisuutta tukee myös valinnanvapaus siinä, haluaako hän nauttia luontoympäristöstä yksin, tai haluaako hän ennemmin tehdä asioita ja oleilla yhdessä muiden kanssa (Kahilaniemi & Löf 2020, 9).

3.6 Luontoon tukeutuvien työmenetelmien haasteita

Luontomenetelmien käyttämistä sosiaalityössä pitäisi perustella yhä paremmin, jotta julkinen sektori, joka usein toimii rahoittajana palveluissa, saataisiin vakuuttuneeksi menetelmien toimivuudesta. Myös turvallisuuskysymykset luonnossa työtä tehtäessä olisi selvitettävä kunnolla. (Lehto 2012, 112.)

Jotta luontomenetelmiä voitaisiin yhä enemmän käyttää sosiaalityössä, tarvitaan myös työntekijöiden asennemuutosta; aktiivisuutta ja motivaatiota ottaa uusia menetelmiä käyttöön. Työnantajan puolelta taas kaivataan parempia resursseja ja myös koulutusta menetelmistä. (Lehto 2012, 113.)

On myös muistettava, että luontomenetelmien on aidosti palveltava tarkoitustaan. Siksi on hyväkin, että niitä on hieman myös kyseenalaistettu. Kuitenkin Lehto (2012, 113) toteaa tutkielmassaan, että luontomenetelmiä voi soveltaa myös sosiaalityössä ja menetelmistä voi löytää ainakin osia, jotka voivat palvella hyvää sosiaalityötä toteutettaessa.

4 METSÄMIELI – HYVINVOINTIMENETELMÄN TAUSTAA JA KÄYTÄNTÖÄ

4.1 Metsämieli -menetelmän perusajatuksia

Arvonen on kehittänyt Metsämieli – menetelmää yli 15 vuoden ajan yhdessä coaching-asiakkaiden ja terveys- ja liikunta-alan ammattilaisten kanssa. Hän on työskennellyt johto- ja esimiestehtävissä, mutta myös asiakastyössä ohjaajan, oppaan, valmentajan ja tuottajan rooleissa. Lisäksi työhyvinvoinnin asiantuntijatehtävät ovat kaikki yhdessä tuoneet valmiuksia Metsämieli -menetelmän kehittämiseen. (Arvonen 2012, 54.)

Metsämieli -hyvinvointimenetelmä on menetelmä, joka hyödyntää tutkittuja luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia. Se on itsehoito-ohjelma, jonka avulla voidaan vahvistaa mielentaitoja ja psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Metsämieli -hyvinvointiharjoitukset ovat sovellettavissa omaan arkeen käytettäväksi, ja niitä voi soveltaa myös eri asiakasryhmille. (Arvonen 2012, 35-37.)

Arvosen (2012, 36-37) mukaan Metsämieli -hyvinvointimenetelmän perusajatuksena on, että metsä on hyvinvointi- ja terveysvaikutustensa vuoksi paras paikka harjoitella mielentaitoja. Metsässä oman itsetuntemuksen ja omien hyvinvointitaitojen kehittäminen onnistuu omien aistimusten, havaintojen, reaktioiden, tunteiden tunnistamisen ja ajatusten avulla. Menetelmä kunnioittaa jokaisen omanlaista suhdetta luontoon ja metsään. Metsämieli -harjoitteita voi tehdä missä tahansa luontoympäristössä, mm. metsässä, pihassa ja puutarhassa. Myös luontokuvia voi hyödyntää hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Metsämieli -hyvinvointimenetelmän avulla saa luonnon hyvinvointivaikutuksia niin tietoisesti, kuin tiedostamattakin. Harjoitusten tekeminen säännöllisesti lisää itsetuntemusta ja vahvistaa hyvinvointia. Menetelmän tarkoituksena on antaa voimaantumisen tunteita. (Arvonen 2012, 36.)

Metsämieli -harjoitteiden kautta saa paljon voimavaroja arkeen. Luonnon hyvinvointivaikutukset ja liikunta, joko yksin tai ystävien kanssa, vaikuttavat jo itsessään positiivisesti terveyteen, mutta erilaiset mielenhallinnan keinot kasvattavat psyykkisiä voimavaroja. Harjoitteiden avulla voi pohtia monia asioita, mm. omaa elämänvaihetta, omia valintoja ja päätöksiä. Lisäksi voi punnita elämässään olevia haasteita ja ristiriitatilanteita, sekä omia ajatuksiaan, uskomuksiaan ja odotuksiaan. Mielen voi myös välillä antaa vaeltaa

vapaasti ja ajatuksiaan voi vaan tuuletella. Luonnosta voi lumoutua ja sen kauneudesta voi nauttia. Läsnäolo ja hiljentymisen harjoitteiden aikana auttavat palautumisessa ja elpymisessä. Luonnossa liikkuminen ja harjoitteiden tekeminen helpottavat stressiä ja antavan ajanhallinnan taitoja. Harjoitteiden kautta itsetuntemus syvenee ja omat hyvinvointi- ja voimavarataidot päivittyvät. (Metsämieli -vetäjäkurssi, luentomateriaali 2020.)

4.2 Metsämieli -menetelmän taustalla vaikuttavat oppisuunnat

Arvonen (2014, 51) yhdistelee käytännönläheisesti eri oppisuuntia Metsämieli – menetelmässä. Hän mainitsee menetelmän perustuvan mm. positiiviseen psykologiaan, mindfulnessiin, kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan ja sosiaalipsykologiaan. Mielentaitojen tunnistamisen ja niiden harjoittelun tavoitteena on henkinen hyvinvointi ja tasapainoisuus. Henkisellä hyvinvoinnilla on merkitystä kokonaishyvinvointia ja terveyttäkin ajatellen.

Positiivinen psykologia

Positiivinen psykologia kehittyi vuosituhaten vaihteessa, kun huomattiin, että psykologia keskittyi vahvasti tutkimaan mielen sairauksia ja niiden hoitoa. Kaivattiin tutkimusta myönteisistä ilmiöistä ja kyseisten ilmiöiden välisistä syy-seuraussuhteista. (Lipponen 2014, 203.)

Ojasen (2014, 10-12) mukaan positiivinen psykologia tutkii hyvän elämän rakennusaineita ja ihmisen hyvinvoinnin edistämistä. Se tutkii, miten ihminen selviytyy elämän ongelmista ja mitä vahvuuksia ihmisestä löytyy. Tavoitteena on sellaisten ympäristöjen ja olosuhteiden kehittäminen, joiden avulla voidaan edistää ihmisen positiivista kasvua ja kehitystä.

Uusitalo-Malmivaaran (2014, 24) näkemyksen mukaan positiivisen psykologian edelläkävijöitä ovat olleet Martin Seligman (2011) PERMA-teoriallaan ja Mihály Csikszentmihályi flow-teoriallaan (1990). Suomessa positiivista psykologiaa edustaa professori Esa Saarinen elämäfilosofiallaan ja kukoistuksen pedagogiikallaan.

Positiivisen psykologian tutkimustietoutta hyödynnetään Metsämieli – menetelmässä ainakin erilaisissa pohdinnoissa onnellisuudesta ja elämän tasapainoisuudesta, myönteisten tunteiden harjoittelussa, hyvinvointisuunnitelman laadinnassa ja luonnollisesti tavoitteiden asettamisessa (Arvonen 2014, 52).

Mindfulness

Mindfulness suomennetaan usein tietoisuustaidoiksi. Mindfulnessin juuret ovat itämaisessä filosofiassa, jossa tietoisesta läsnäolon meditaatiota ja on harjoitettu jo yli 2500 vuotta sitten. Tietoisesta läsnäolon periaatteet ovat peräisin buddhalaisista opetuksista. Opetukset ovat sulautuneet länsimaisen mindfulnessin menetelmiin. (Silverton 2018, 14-15.)

Tietoisuustaidoista on kehitetty useita erilaisia menetelmiä, joita voidaan soveltaa mm. terapiatyössä, kasvatuksessa, hoitotyössä ja työelämässä. Menetelmissä harjoitellaan huomion suuntaamista omiin tuntemuksiin ja mielen liikkeisiin. (Väänänen ym. 2014, 7.) Buddhalaisien oppien myötä kehittyi mm. rentoutus ja stressinhallinta tietoisesta läsnäolon avulla potilaille, joilla oli monia sairauksia. Samoin hyväksymis- ja omistautumisterapialla, dialektisella käyttäytymisterapialla ja kognitiivisella terapialla on juurensa buddhalaisissa opeissa. (Silverton 2018, 18.)

Uskallus kohdata itselle vaikeita asioita, kykyä ottaa vastaan omia ajatuksia ja tunteita sellaisina kuin ne ovat ja uskallus elää omannäköistä elämää ovat psykologista joustavuutta. Itselle tärkeiden arvojen selvittäminen ja kyseisten arvojen mukaiset teot edistävät omaa hyvinvointia. Erilaisten harjoitteiden avulla voidaan vaikuttaa tunteisiin ja ajatuksiin, jotka vaikuttavat kielteisesti omaan toimintaan. Tietoisuustaitojen harjoittamisen avulla voidaan muuttaa omia tottumuksia ja tapoja positiivisempaan suuntaan. (Lappalainen & Lappalainen 2014, 83-86.)

Mindfulnessin perusajatuksia on hyödynnetty Metsämieli – menetelmän harjoitteiden laadinnassa. Erilaiset läsnäolo-, havainnointi- ja aistimusharjoitteet perustuvat mindfulnessin tietoisuusharjoitteluun. Toisaalta Metsämieli – menetelmässä asetetaan kuitenkin toiminnalle tavoitteita ja menetelmän harjoituksia voi käyttää työkaluna elämänsuunnitteluun. Tällä tavalla menetelmä eroaa mindfulnessista. (Arvonen 2014, 52.)

Kognitiivinen käyttäytymisterapia

Kognitiivinen käyttäytymisterapia on psykoterapiamuoto, joka keskittyy kokemuksiin siitä, miten yksilön nykyhetkessä olevia ongelmia voidaan ratkaista ja hoitaa tehokkaasti. Terapiassa käsitellään sitä, miten ihminen käyttäytyy, menettelee tai ajattelee eri tilanteissa ratkaistakseen ongelmiaan. Samalla tutkitaan sitä, miten yksilön vuorovaikutus hänen sosiaalisen ympäristönsä kanssa toimii ja mitkä ovat yksilön käyttäytymisen seuraukset. Tarkoituksena on lisätä yksilön kykyä ja taitoja havainnoida sekä hyväksyä ikäviä tai epämiellyttäviä tunteita ja ajatuksia. (Tuomisto & Lappalainen 2015, 84-88.)

Tyypillisesti kognitiivinen käyttäytymisterapia alkaa tilanteen selvittämisellä sen kuvauksella ja käyttäytymisen analyysillä. Jokainen asiakas on yksilö, jonka vuoksi hoidon on oltava yksilöllistä. Tämän jälkeen selvitetään tavoitteet ja tehdään sopimus, jonka jälkeen voidaan aloittaa hoitotoimenpiteet. Kokemuksellisten harjoitusten ja kotitehtävien avulla pyritään vaikuttamaan asiakkaan tunteisiin ja ajatuksiin, jotka estävät muutoksia parempaan. Psykologisen joustavuuden myötä pyritään elämänlaadun parantamiseen ja ongelmien vähenemiseen. Terapia jatkuu vielä seurannalla. (Tuomisto & Lappalainen 2015, 84-88.)

Kognitiivinen käyttäytymisterapia on järjestelmällinen, konkreettinen ja tavoitteellinen työskentelytapa, jossa terapeutti auttaa ja avustaa aktiivisesti asiakasta. Terapiassa keskitytään ongelmiin ja erityisesti niiden ratkaisuihin. Käytetyt menetelmät kuvataan tarkasti ja luotetaan tieteellisiin testauksiin. Uusien tutkimustulosten myötä menetelmiä kehitetään ja muutetaan tarpeita vastaaviksi. Asiakkaan tilannetta autetaan teettämällä harjoitus- ja kotitehtäviä, jotta asiakkaalle saadaan annettua itsehillintämenetelmiä ja elämänhallintaan tarvittavia keinoja. Hoito suunnitellaan asiakkaan ongelmien ja tarpeiden mukaan. Suhde pidetään terapeuttisena ja yhteistyötä tehdään toverillisesti. Asiakas pidetään koko ajan perillä siitä, miten hoitoa aiotaan toteuttaa ja mitkä ovat käytettyjen menetelmien perusteet. Terapia on avointa ja eettistä suhteessa asiakkaaseen. Terapiatuloksellisuutta pitää pystyä arvioimaan asiakkaan normaalissa elämässä, niin oireiden, selviytymisen, sosiaalisen elämän, kuin fyysisenkin terveyden kautta. (Tuomisto & Lappalainen 2015, 100.)

Metsämieli – menetelmä hyödyntää erilaisia käyttäytymisterapiassa käytettyjä harjoituksia. Erityisesti Metsämieli -harjoitukset, joissa keskitytään haasteellisiin tilanteisiin ja kivun ja surun kanssa elämiseen, perustuvat kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan. (Arvonen 2014, 53.)

Ympäristöpsykologia

Arvosen (2014, 53) mukaan Metsämieli -hyvinvointimenetelmän perusta nojaa ympäristöpsykologian tutkimuksiin luontoympäristöjen myönteisistä terveysvaikutuksista. Ympäristöpsykologiseen viitekehykseen liittyy vahvasti ajatus, että ihminen on aina ympäristössään ja ympäristön ominaisuuksilla on vaikutusta ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Salonen 2010, 17).

Salosen (2010, 23) mukaan ympäristöpsykologia tutkii mm. luontoympäristöjen elvyttävää vaikutusta ja ihmisten kokemuksia luontomielipaikoistaan. Elpyminen tarkoittaa luontokokemuksen myönteistä vaikutusta ihmisen psyykkeeseen. Tutkimuksissa ihmiset ovat kertoneet luonnossa oleskelun vaikuttaneen myönteisesti mielialaan. Elpyminen on rauhoittumista, rentoutumista, palautumista ja kiireen tunnun helpottumista. Luonnon kauneudesta nauttiminen, rentoutuminen ja tuttuuden ja turvallisuuden tunne vähentävät stressihormonien määrää kehossa ja samalla lisäävät mielihyvää tuottavien hormonien määrää. (Arvonen 2014, 18-19.)

Tutkimusten mukaan elpymiskokemukset luontoympäristöissä ovat vahvempia verrattuna kaupunkiympäristöihin. Myös tutkimukset ihmisten mielipaikoista kertovat, että ne liittyvät valtaosalla luontoympäristöihin. Luontomielipaikkoihin hakeudutaan usein virkistymään, nauttimaan ja erityisesti rauhoittumaan. (Salonen 2010, 25.)

Ympäristöpsykologiassa yhdistetään tietoa psykologiasta, sosiologiasta, antropologiasta, arkkitehtuurista ja maantieteestä. Kaavoituksen ja ympäristösuunnittelun tukena käytetään ympäristöpsykologiaa, kun rakennetaan ympäristöjä, joissa huomioidaan eri ihmisryhmiä. Lisäksi ympäristöpsykologia tutkii myös lapsuuden asuinympäristöjen vaikutuksia nykyisiin tottumuksiin ympäristöissä liikkumiseen ja ympäristöön liittyviin arvoihin. (Juusola & Suomi 2016, 29.)

4.3 Metsämieli -retkien suunnitelmallisuus

Metsämieli -vetäjäkurssilla käydään läpi retkien suunnittelua, sekä turvallisuuden huomioimista. Tutkija on tässä osiossa käyttänyt hyväksi luennon muistiinpanoja ja materiaaleja, sekä täydentänyt huomioitavia asioita omien havaintojensa ja kokemustensa mukaisesti. Retkiä suunniteltaessa pitää asioita osata ennakoida ja mm. olosuhteet on otettava huomioon. Retkille osallistujat määrittelevät pitkälti sen, mihin retki tehdään ja millainen on tapahtumapaikka ja reitti. Ennen retkelle lähtöä on ohjaajan tehtävä turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi. Ohjaajan on osattava ennakoida asioita ja kartoittaa asioita, joita voisi tapahtua. Reitti on suunniteltava ja tarkistettava jo etukäteen. On myös varmistettava, että muut työntekijät tietävät, minne ryhmä on menossa. Retkipaikan osoite on otettava muistiin, jotta hätätilanteessa saa hälytettyä apua paikalle. Mukaan on muistettava ottaa ensiaputarvikkeet, puhelin ja vesipullo. Kehitysvammaisten kanssa retkelle lähdettäessä on aina myös muistettava ottaa mukaan tarvittavat lääkkeet. Retken aikana on huomioitava koko ajan osallistujien kuntoa ja jaksamista.

Kehitysvammaisilla kulku epätasaisessa maastossa saattaa olla hyvin haastavaa. Toisaalta epätasaisessa maastossa kulkeminen on myös tasapainoa kehittävää ja siksi haasteita ei kannata liikaakaan pelätä. Maaston olisi oltava sellainen, että siellä pystyy kävelemään myös rinnakkain ja välillä kokoontumaan myös piiriin, jotta yhteiset keskustelut onnistuvat. Maasto myös määrittelee sen, millaiset harjoitukset tilanteeseen soveltuvat parhaiten.

Omia suunnitelmia on oltava valmis muuttamaan, mikäli olosuhteet niin vaativat. Kun liikutaan luonnossa, on muistettava myös kunnioittaa luonnonilmiöitä ja nöyryyttävä niiden edessä. Kovalla ukkosilmalla tai äärettömän liukkaalla kelillä on parempi jättää retki tekemättä, jotta turvallisuus ei vaarannu.

Ohjaajan on mietittävä myös itse ohjausta niin, että kaikki osallistujat pääsevät harjoitteisiin osallisiksi. Ohjaajan on puhuttava kuuluvalla äänellä ja valittava paikkansa niin, että kaikki osallistujat näkevät hänet. Maastossa voi hyödyntää kiviä ja kantoja ja nousta niiden päälle, jolloin kaikkien on helpompi kuulla ja nähdä ohjaus. Myös auringonpaiste on huomioitava, jotta ohjaaja ei seiso aurinko selkensä takana, jolloin osallistujat häikäistyvät. Harjoitteita ohjattaessa ja yhteisiä kokemuksia ja keskusteluja läpikäydessä on osallistujat hyvä järjestää piiriin tai puolikaareen, jolloin kaikki pääsevät hyvin osallisiksi yhteisiin hetkiin.

5 KEHITTÄMISTYÖN TAVOITE, TEHTÄVÄ JA KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

5.1 Tavoite ja tehtävä

Suomessa on paljon kaunista luontoa ja metsää, jonka hyvinvointivaikutuksia on viime aikoina tutkittu. Myös kehitysvammaisille pitää pystyä tarjoamaan retkiä luontoon ja mahdollisuuksia kokea aisteillaan erilaisia ja ehkä uusiakin tuntemuksia. Metsämieli -hyvinvointimenetelmän avulla kehitysvammaiset voivat kehittää omaa hyvinvointia tukevia taitojaan. Tämän toiminnallisen kehittämistyön tavoitteena on tukea ja edistää asiakkaiden toiminnallisuutta ja osallisuutta. Tarkoituksena on tuoda Metsämieli -menetelmä kehitysvammaisten arkeen ja lisätä näin palvelujen monipuolisuutta. Ajatuksena on, että toiminta jää kehittämistyön jälkeen käytäntöön. Kehittämistehtävänä on luoda yhdessä asiakkaiden kanssa konkreettinen neljän toimintakerran malli, joka sisältää ohjaajia helpottavat muistiinpanot, valmiiksi mietityt retkipaikat ja selkokieliset harjoitteet.

Uusi toimintamuoto, jossa voidaan hyödyntää lähialueita pienissä ryhmissä, on hyvin ajankohtainen, sillä koronavirus on antanut tarkat raamit monelle toiminnalle. Metsämieli -hyvinvointimenetelmän tuominen kehitysvammaisten vapaa-ajan toimintaan lisää palvelujen monipuolisuutta ja antaa kehitysvammaisille yhä enemmän valinnan mahdollisuuksia oman mielekkään arjen rakentamiseen.

Metsämieli -hyvinvointimenetelmän tuomisesta kehitysvammaisten palveluihin ei löydy aikaisempaa tutkimusmateriaalia. Kuitenkin luonnon hyvinvointivaikutuksia ja Green Care -toimintaa on hyödynnetty kehitysvammaistenkin palveluissa. Annukka Korhonen ja Jonna Korhonen ovat toiminnallisessa kehittämistyössään tuoneet Green Care -menetelmiä osaksi kehitysvammaisten päivätoimintaa. He toteavat, että luonto- ja eläinavusteiset toiminnot sopivat hyvin työskentelyyn kehitysvammaisten kanssa. Tutkimuksessaan he kuitenkin keskittyvät enemmänkin luontoavusteisen toiminnan tuomisesta henkilökunnan tietoisuuteen (Korhonen & Korhonen, 2019, 31).

5.2 Kehittämysympäristön kuvaus ja kehittämistyön eteneminen

Metsämieli- toimintaan osallistuneet kehitysvammaiset asiakkaat valikoituivat mukaan aikaisemman osallistumisen ja heidän oman mielenkiintonsa mukaan. Osallistuminen toimintaan oli heille vapaaehtoista ja toiminta toteutettiin heidän vapaa-aikanaan. Toiminnan aloituksesta ilmoitettiin asiakkaiden työpaikalla ja tieto vietiin myös eri asumisyksiköihin.

Kevään 2021 aikana retkiä toteutettiin yhteensä kolmen eri ryhmän kanssa. Ryhmäjaottelussa otettiin huomioon asiakkaiden fyysinen toimintakyky, jotta retkikohteet pystyttiin miettimään ryhmille mahdollisimman toimiviksi. Toimintaa aloitettaessa osallistujat allekirjoittivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta ja suostumuksen kuvaamiseen.

Jokaisessa ryhmässä oli 4-5 asiakasta ja kaksi Metsämieli -vetäjäkurssin käynyttä ohjaajaa. Asiakkaat olivat ohjaajille entuudestaan tuttuja, jolloin retkiä oli helpompi suunnitella, kun ohjaajat tiesivät muun muassa asiakkaiden haasteet liikkumisessa. Jokaisen ryhmän kanssa tehtiin kolme retkeä luontoon ja neljäs ohjauskerta pidettiin sisätiloissa. Neljännellä kerralla käytiin muistellen läpi kolmea tehtyä retkeä. Ohjaajat olivat valokuvanneet ja videoineet retkiä. Näitä tallenteita hyödynnettiin neljännen ohjauskerran muisteluissa.

Toimintaympäristö oli suhteellisen laaja. Suurin osa retkistä toteutettiin Lohja – Vihti – Karkkila alueella. Vallitsevan koronatilanteen vuoksi suunnitteilla olleet suosittummat retkipaikat, kuten Haltian luontokeskuksen ympäristö ja Salmen ulkoilualue jätettiin käymättä ja retket suunnattiin hiljaisemmille alueille.

Kahden ensimmäisen ryhmän asiakkaat olivat hyväkuntoisia ja itsenäisesti liikkuvia. Viimeinen ryhmä nimettiin senioriryhmäksi ja ryhmässä oli viisi iäkkäämpää asiakasta, joista kaksi oli pyörätuolissa. Ryhmän yksi retkikohteet olivat läheinen metsä, Karkkilan Pitkälänkoski ja Lohjan Keräkankare. Ryhmän kaksi retkikohteet olivat Pitkälänkoski, Keräkankare ja Sammatin laavu. Senioriryhmän retkikohteet olivat Vihdin Vanjärven lintutorni & laavu, Sammatin laavu ja Salon Halikonlahden esteetön luontopolku.



Kuva 5. Kiikarointi -harjoite Sammatin laavulla (©Eskolin 2021).

5.3 Menetelmät

Toiminnasta kerättiin asiakkaiden kokemuksia ja mielipiteitä keskustelun, puolistrukturoidun haastattelun ja osallistuvan havainnoinnin keinoin. Lisäksi ohjaaja piti päiväkirjaa tutkimuksen ajan, jotta kaikki kokemukset ja havainnot saatiin talteen.

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija tekee havaintoja vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Tutkija toimii tutkittavien arjessa ja saa tietoa tutkittavista niin yhteisönsä jäsenenä, kuin yksilönäkin. (Vilka 2015, 143.) Kehitysvammaiset asiakkaat saivat itse olla osallisena toiminnan kehittämisessä heille mieleiseksi. Vilka & Airaksinen (2003, 63) toteavatkin, että laadullinen tutkimusasenne palvelee hyvin tilanteessa, jossa kohdeyhmä saa itse olla toteuttamassa omannäköistä toimintaa. Lisäksi ohjaaja piti päiväkirjaa tutkimuksen ajan, jotta kaikki kokemukset ja havainnot saatiin talteen.



Kuva 6. Asiakkaiden ilmeitä havainnoitiin (©Eskolin 2021).

Retkien aikana ohjaajat vetivät ennalta sovitut harjoitteet vuorotellen. Ohjaajat havainnoivat koko ajan, mitkä harjoitteet tuntuivat asiakkaille mielekkäiltä ja millaiset ohjeet tuntuivat toimivan. Retkien aikana kävi selväksi, millaiset harjoitteet asiakkaat kokivat mielekkäiksi ja helposti ymmärrettäviksi.

Retkiltä palatessa toinen ohjaajista veti keskustelua autossa, jossa käytiin heti retken jälkeisiä tunnelmia läpi. Ohjaaja kirjoitti asiakkaiden ajatukset muistiin. Asiakkaat muistivat näin parhaiten, millainen tunnelma retkellä oli ollut, mitä oli nähty ja koettu ja mikä oli ollut kaikkein mielekkäintä juuri kyseisessä retkessä. Asiakkaat saivat kertoa myös, jos jokin oli ollut ikävää tai inhottavaa.

Neljäs ohjauskerta pidettiin sisätiloissa, jolloin retkiä muisteltiin kuvien ja videoiden avulla. Ohjaaja teki ryhmälle puolistrukturoidun temahaastattelun. Haastattelulla on monia etuja. Tutkija pääsee hyvään vuorovaikutukseen tutkittavien kanssa, aineiston keruuta pystytään säätämään tilanteiden vaihdeltaessa, tutkijan on mahdollista nähdä tutkittavien ilmeet ja eleet ja haastattelun aikana tutkija voi selventää ja syventää saatavia

vastauksia. (Hirsjärvi ym. 2009, 204 - 205.) Kehittämistyön kohderyhmälle haastattelu oli näin ollen hyvin perusteltu menetelmä.

Kaikille kolmelle ryhmälle esitettiin samat kysymykset, mutta vastauksissa voitiin välillä myös poiketa vaikka ensimmäiseen kysymykseen, jos asiakkaat yhdessä muistivat jotakin siihen liittyvää vielä myöhemmin keskustelun aikana. Ohjaaja kirjoitti vastaukset talteen. Kyseiselle asiakasryhmälle ryhmähaastattelu tuntui toimivalta, sillä haastattelun aikana he pystyivät hieman täydentämään toisiaan ja muistivat näin tapahtumia paremmin.

Laadullisen tutkimuksen yksi tärkeä osatehtävä on olla emansipatorinen. Vilkan (2015, 125) mukaan hyvin toteutettu emansipatorinen tutkimus vaikuttaa positiivisesti tutkittavien toiminta- ja ajattelutapoihin myös tutkimustilanteen jälkeen. Tutkijan on hyvä muistaa, että tutkittavat eivät ole vain välineitä tiedon saantiin, vaan heillä on oltava mahdollisuus myös oman keskustelukulttuurin ja käsitteistön luomiseen (Vilka 2015, 125-126).

5.4 Aineistot ja analyysi

Kehittämistyö toteutettiin fenomenologisen lähestymistavan mukaan. Havainnoimalla, haastattelemalla ja keskustelemalla pyrittiin selvittämään tutkittavien kokemuksellista suhdetta heille uuteen hyvinvointimenetelmään. Vilkan (2015, 170) mukaan fenomenologinen lähestymistapa keskittyy tutkittavien vuorovaikutukseen niin toisten ihmisten, kulttuurin, kuin luonnonkin suhteen.

Runsaasti merkityksiä sisältävät aineistot soveltuvat hyvin fenomenologisen tutkimuksen aineistoksi (Vilka 2015, 173). Koska tutkimuksen kohteena olivat kehitysvammaiset, on hyvä muistaa, että heillä saattaa olla vaikeuksia ymmärtää puhetta tai vaikeuksia puheen tuotossa ja itsensä ilmaisussa. Valokuvat ja lyhyet videot auttoivat tutkittavia muistamaan asioita retkistä ja ne myös täydensivät tutkimusmateriaalia.

Ryhmähaastattelussa (Liite 1) käytiin läpi asioita seuraavien kysymysten avulla: Mitä muistat retkistä? Mikä oli mieluisinta retkissä? Mistä et tykännyt retkillä? Mitä asitejä käytit retkillä? Tätä kysymystä helpotettiin vielä seuraavien apukysymysten avulla: Mitä näit? Mitä haistoit? Mitä kuulit? Mitä maistoit? Mitä tunsit tai kosketit?

Lisäksi ryhmähaastattelussa käytiin läpi seuraavat kysymykset: Mitä pidit Metsämieli -harjoitteista? Mitä muuta olisit halunnut tehdä retkillä? Mitä uutta opit retkillä? Lähtisitkö retkille uudestaan? Mitä parannettavaa retkissä voisi olla?

Ryhmähaastattelut tehtiin aina toimintakertojen jälkeen, yhteensä 12 kertaa. Haastatte- luissa esiin tulleet asiat kirjattiin haastattelulomakkeisiin, sillä haastateltavat olivat melko niukkasanaisia. Haastattelumateriaalia tuli näin ollen 12 liuskaa. Kehittämistehtävää tu- kevia kuvia otettiin yhteensä 210 kappaletta. On huomioitava, että kuvissa oli mukana myös pelkkiä luontokuvia, joita hyödynnettiin muistelukerroissa. Videoita otettiin 77 kap- paletta. Videot olivat hyvin lyhyitä, neljästä sekunnista viiteentoista sekuntiin. Osa vide- oista oli vain ympäristöä kuvaavia, osassa oli kuvattununa asiakkaita ja itse toimintaa. Kuvista ja videoista tutkija teki muistiinpanot itselleen. Pajalan (2021) mukaan muistiin- panojen kautta tutkija saa tutkimusmateriaalin paremmin haltuun analysointia varten ja muistiinpanojen kautta tutkija pystyy havaitsemaan mahdollisia poikkamia, kuin myös johdonmukaisuuksia tutkittavassa materiaalissa.

Haastattelut, kuvat, videot ja päiväkirjan muistiinpanoihin kirjatut havainnot tukivat mallin rakentamista. Hirsjärvi ym. (2007, 218-219) kuvaa, miten kvalitatiivisen tutkimuksen ana- lyysi etenee usein polveilevasti, niin kuin tässäkin työssä. Aineistoa kerättiin kentällä useissa vaiheissa ja eri menetelmin. Aineiston keruuta ja analyysia tehtiin osittain sa- manaikaisesti. Kentällä tutkija oppi, millaisista tilanteista kannatti ottaa kuvia ja videoita, jotta aineisto palveli mahdollisimman hyvin. Tämä voidaan katsoa alustavaksi analyysiksi, jota tutkija itse suoritti kenttätutkimuksen aikana. Samoin havainnot toimivista ja mielekkäistä harjoitteista tehtiin niin kenttätutkimuksen aikana, kuin myös haastattelujen kautta. Nämä havainnot olivat jo analyysin alkua.

Kenttätutkimusten ja haastattelujen jälkeen käytiin perusteellisesti läpi muistiinpanot, haastattelumateriaali, ja omaan tiedostokansioonsa tallennetut kuvat ja videot. Kuvista ja videoista valittiin ne, jotka palvelivat kehittämistyötä. Günther ym. (2021) toteavat, että analyysivaiheessa tutkijan on itse löydettävä aineistosta keskeiset asiat, sillä aineisto itsestään ei sitä tee. Tämän jälkeen materiaali teemoitettiin. Juhila (2021) muistuttaa, että juuri analyysin tuloksena syntyy teemoittelu ja että teemat ovat asioita, jotka toistuvat aineistossa. Tämän vaiheen jälkeen saatiin seuraavat teemat: metsäretkien pidetyimmät asiat, retkien huonot puolet, mieluisimmat Metsämieli -harjoitteet, uudet opit retkiltä, mie- leenjääneet asiat retkiltä ja kehittämissuhteet (Liite 2). Tätä luokittelua ja sen tuloksia hyväksi käyttäen laadittiin neljän toimintakerran malli (Liite 3). Kehittämistyön aikana tuli kuitenkin selväksi, että pelkkä neljän toimintakerran malli ei riitä ohjaajalle, vaan ohjaaja tarvitsee työkalun, jonka voi ottaa retkille mukaan. Tämän vuoksi aineiston avulla kehi- tettiin myös ohjaajan pakka (Liite 4), jota neljän toimintakerran malli hyödyntää. Ohjaaja voi tulostaa ja laminoida pakan avuksi retkille ja niiden suunnitteluun.

6 TULOKSET JA METSÄMIELI -MALLI

6.1 Kehittämistyön keskeiset tulokset

Metsämieli -toiminta osoittautui pidetyksi. Kehittämistyöhön oli helppo löytää osallistujia, sillä halukkaita oli runsaasti. Korona -pandemia näytti tutkimuksen aikana voimansa, mutta kehittämistyö oli mahdollista toteuttaa pienien ryhmien myötä. Tämä osoittikin sen, että menetelmä on toteutettavissa, vaikka yhteiskunnassa toimittaisiin tarkkojen rajoitteiden ja sääntöjen mukaan. Ryhmät toimivat kaikkien koronasääntöjen ja -ohjeiden mukaan koko kehittämistyön ajan. Korona toi omat lisähaasteensa, mutta todisti sen, että Metsämieli -menetelmä oli toimiva ja hyvin antoisa aikana, jolloin kehitysvammaistenkin toimintaa jouduttiin supistamaan paljon, muun muassa päivätoiminnan sulkemisella. Tämän havainnon lisäksi kehittämistyön tulokset analysointiin ja jaettiin kuuteen kategoriiaan (Liite 2). Analysoinnissa huomioitiin ryhmähaastattelut, havainnot ja päiväkirjan muistiinpanot.

Retkien pidetyimmät asiat

Haastatteluihin perustuen metsäretkien pidetyimmiksi asioiksi nousivat oma ryhmä, metsän rauhallisuus ja se, että sai olla ulkona. Mieluista oli myös eläinten seuraaminen. Yhdellä retkellä nähtiin peuroja ja keväällä muuttolintujen näkeminen nostatti hymyn osallistujien suupieliin. Myös eväät mainittiin usein retkien hyväksi asioiksi. Makkara, karjalanpiirakka ja kahvi mainittiin moneen kertaan. Yllättävän pidettyä oli kuitenkin puihin nojaaminen, tai niiden halaaminen, niin kuin muutama asiakas asian ilmaisi. Tämä mainittiin ryhmien 1 ja 2 jokaisen retkikerran jälkeen mieluisaksi.



Kuva 7. Puiden halaaminen osoittautui tutkittaville mieluisaksi (©Eskolin 2021).

Retkien huonot puolet

Havaintojen ja haastattelujen perusteella retkien huonoiksi puoliksi nousivat talven liukkaus, varpaiden palelu ja ylipäättään kylmä tai kolea ilma. Liukastumista pelännyt asiakas kertoi, että ”kenkä suti, peljästyin”. Retkikerrat toteutettiin tammikuusta toukokuun lop-

puun 2021. Useana retkikertana sää oli kylmä, kolea tai sateinen. Toisaalta sade ei tuntunut haittaavan, sillä sateen ropina laavun kattoa vasten mainittiin mukavaksi ja tunnelmalliseksi.

Havaintojen mukaan hangessa kävely saattoi olla joillekin haastavaa, varsinkin epätaisessa metsämaastossa. Tämä kannattaa ottaa huomioon retkiä suunniteltaessa ja retkelle osallistujia mietittäessä.



Kuva 8. Hangessa kävely saattaa olla haastavaa (©Eskolin 2021).

Eteen saattaa tulla myös yllättäviä asioita, joita ei edes osaa ennakkoon ajatella. Yksi asiakkaista pelkäsi selvästi virtaavaa vettä ja tarvitsi paljon ohjaajan rohkaisua, tukea ja keskustelua, jotta hän sai tuntea olonsa kuitenkin turvalliseksi. Myös hyvin pienen puron ylittäminen osoittautui kahdelle asiakkaalle haastavaksi. Heidän fyysinen liikuntakykynsä kyllä riitti, mutta kyse oli henkisestä uskaltamisesta. Ohjaajan tuki, kannustus ja esimerkki auttoivat lopulta ylityksen onnistumiseen. On kuitenkin otettava huomioon, että joskus eteen saattaa tulla tilanne, jolloin ei auta muu kuin kääntyä takaisin. Liian haas-

taviin tilanteisiin ei ole tarkoituksellista viedä ketään. Tällöin retkien merkityksellisyys katoaa. Pienet, sopivat haasteet ja niissä onnistuminen antavat kuitenkin onnistumisen ja itsensä ylittämisen tunteita, jotka muistetaan pitkään jälkeenkin päin.

Mieluisimmat Metsämieli -harjoitteet

Haastattelujen ja havaintojen mukaan mieluisimmiksi Metsämieli -harjoitteiksi nousivat seuraavat harjoitteet: työnnä puuta, lintujen konsertti, hyvien asioiden keko, kiikarointi, luuppaus, aistimatka (kuuntele, tunnustele, haistele) ja kuljeskelua. Nämä myös tuntuivat soveltuvan kaikin puolin kohderyhmälle hyvin. Neljäs ohjauskerta oli aina sisätiloissa, jolloin muisteltiin tehtyjä retkiä. Koska harjoitteita voi tehdä myös sisätiloissa, käytännössä harjoitteiksi muokkautuivat luontomuisti, retkien muistelu ja mielikuva retkeltä -harjoitteet. Edellä mainituista harjoitteista muokattiin liitteenä olevat ohjaajan pakka -kortit (Liite 3, 2-4), joiden avulla ohjaajan on jatkossakin helppo vetää menetelmän harjoitteita.

Havaintojen mukaan aistiharjoitteet olivat hyvin pidettyjä ja harjoitteiden kautta aistittuja asioita muisteltiin jälkeenkin päin. Nämä siis jättivät selvästi osallistujiin muistijälkiä. Muisteluissa usein mainittiin lintujen äänet, joita kevään aikana kuuluikin paljon. Lisäksi muisteluissa muisteltiin tuulen ja sateen ääntä, savun hajua ja lumen sulamista kädessä ja nuotion lähellä. Tavallaan aivan normaaleja aistihavaintoja, mutta harjoitteiden kautta ne olivat selvästi jääneet kirkkaina mieleen.



Kuva 9. Hyvien asioiden kekoa rakentamassa (©Eskolin 2021).

Hyvien asioiden keko oli havaintojen mukaan mielekäs harjoite, johon selvästi osallistujat panostivat. Oli hienoa huomata, miten he pysähtyivät miettimään ja sanoittamaan ääneen, mitä hyviä asioita he löysivät joko elämästään tai kyseisestä retkipäivästä. Hyvien asioiden ääneen sanominen toisille näytti voimaannuttavan osallistujia, sillä toisten hyvien asioiden kuuleminen antoi positiivista virtaa koko ryhmään.

Retkillä opittua

Haastattelujen mukaan uusia oppeja retkiltä tutkittavat mainitsivat saaneen ainakin makkaran paistossa ja luonnossa jumppaamisesta. Makkaran paisto tuntui olevan mieluista ja joillekin oli jopa ensimmäinen kerta, kun sai makkarakepillä itse grillata makkaransa. Tämäkin oli huomionarvoinen asia ymmärtää. Helposti ohjaajatkin tekevät asiat liian valmiiksi asiakkailleen. Jo kokemus siitä, että on itse saanut grillata makkaransa tikulla, voi olla merkittävä asia.



Kuva 10. Makkaran grillaus makkarakepillä oli joillekin uusi kokemus (©Eskolin 2021).

Kehittämisehdotuksia tuleviin retkiin

Kun asiakkailta haastatteluissa kysyttiin, mitä muuta he olisivat vielä halunneet tehdä retkillä, mainitsivat he, että olisi voinut ottaa makuualustat mukaan ja rentoutua niiden päällä maaten ja taivasta ja puiden latvoja katsellen. Tämä olisikin hyvin toteutettavissa ja liittyy osaan Metsämieli -harjoitteita. Lisäksi osa heistä olisi halunnut kävellä enemmänkin metsäpolkuja pitkin. Ehdotus tuli myös kävelysauvojen mukaan ottamisesta, jotta maastossa kävely olisi ollut vieläkin tehokkaampaa, mutta myös turvallisemman oloista. Pidempiin kävelyihin ja haasteellisempiin paikkoihin mentäessä on ohjaajan otettava huomioon ryhmän fyysinen toimintakyky. Toiminnan on tapahduttava niin, että kaikki ovat tähän fyysisesti kykeneväisiä. Selvää on, että ketään ei jätetä yksin. Lisäksi yksi ehdotus liittyi eväisiin. Ehdottaja olisi halunnut tehdä lämpimiä voileipiä nuotiolla.

Retkiltä mieleen jääneet asiat

Parhaimmat muistot liittyivät kaikki tavallaan aisteihin ja hyviä muistoja mainittiinkin paljon: sateen ropina, tuulen humina puiden latvoissa, tulen räiskyntä nuotiossa, nuotiotulen tuijottelu, savun tuoksu, eläinten jäljet lumessa, lumiset puut, pehmeä ja kylmä lumi, lumen sulaminen kädessä ja nuotion päällä olevassa piipussa, luupilla tutkiminen, lintujen viserrys, kostean metsän tuoksu ja eväiden syönti. Muistoissa mainittiin useamman kerran myös puuhun nojaaminen tai puun halaaminen.



Kuva 11. Sateen ropinaa ja savun hajua Vanjärven lintutornin laavulla (©Eskolin 2021).

6.2 Metsämieli -hyvinvointimenetelmän malli neljälle toimintakerralle

Kaiken kerätyn aineiston pohjalta kehitettiin neljän toimintakerran malli (Liite 3), jossa jokaiselle kerralle on mietitty retkikohde ja tehtävät Metsämieli-harjoitteet. Malli on yksinkertainen runko neljälle ohjauskerralle. Ohjaajan hankkiessa lisää kokemuksia, mallia voi soveltaa muun muassa retkikohteita ja harjoitteita lisäten.

Havaintojen, ryhmäläisten mielipiteitä kuunnellen ja päiväkirjamerkintöjen pohjalta valikoituivat retkikohteet, jotka soveltuvat myös pyörätuoliasiakkaille, kunhan maasto on kuiva. Kohteet ovat mukavan erilaisia. Sammatin laavulla on tasaista kangasmetsää ja laavu, Keräkankareella on metsää isoine notkoineen, piha-alueita, grillikatot ja kota ja Vanjärven lintutornilla on järvinäkymä, lintutorni ja laavu. Vanjärven kohde on erityisen hieno paikka keväällä muuttolintujen saapuessa. Kaikista näistä kolmesta paikasta löytyy tulentekopaikka, joka tuntui olevan osallistujille tärkeää. Tulen sytyttäminen, savun haistaminen tulen tuijottelu ja tietysti eväiden valmistaminen tai lämmittäminen nuotiossa oli aina mukava ohjelmanumero. Edellämainitut retkikohteet ovat myös siksi helppoja kohteita, että kaikkiin kohteisiin pääsee autolla ihan viereen.

Metsämieli -hyvinvointimenetelmän ohjeistus edellyttää retkien suunnittelussa huomioidaan turvallisuuden. Näin on toki myös työssä kehitysvammaisten parissa. Neljän toimintakerran mallissa on ohjeistus turvallisuussuunnitelman ja riskianalyysin tekoon, jotta retkien tekeminen on suunnitelmallista ja mahdollisimman turvallista. Mallin pohjalta ohjaajan on helpompaa miettiä kaikki turvallisuuteen ja ennakointiin liittyvät asiat. Mitä paremmin ohjaaja tuntee kehitysvammaiset asiakkaansa, sitä helpompi on ennakoida ja kiinnittää huomiota asiakaskohtaisiin turvallisuustekijöihin.

Metsämieli -retkiä tehdessä tehtiin melko nopeasti havainto, että neljän toimintakerran mallin lisäksi ohjaaja tarvitsee mukaan otettavat ohjeet, varsinkin selkokieliä harjoitteita varten. Tämän vuoksi kehittämistyön tuotoksena syntyi ohjaajalle työkalu, ohjaajan pakka (Liite 4). Tämä muokattiin muotoon, joka kannattaa tulostaa ja laminoida, jotta sen saa helposti retkelle mukaan. Ohjaajan pakka on jaettu kolmeen osioon. Ensimmäinen osio on mustareunainen. Se sisältää pakan kannen ja toisessa kortissa on lyhyesti kerrottu Metsämieli -hyvinvointimenetelmän taustaa. Kolmas kortti sisältää muistiinpanot ohjaajalle mitä tehdä ennen retkeä ja neljäs kortti muistiinpanot mitä ottaa retkelle mukaan.

Pakan toinen osio sisältää retkillä tehtävät harjoitteet. Oranssireunaiset soveltuvat luonnossa tehtäviin harjoitteisiin ja vihreäreunaiset on tarkoitettu viimeisen, eli muistelukerran harjoitteisiin, jotka soveltuvat sisätiloihin tehtäväksi. Pakan kolmas osio (Liite 5) sisältää tiedot retkikohteista. Tietoihin on kirjattu muun muassa osoitteet, polttopuutilanne ja paikan soveltuvuus pyörätuoliasiakkaille. Lisäksi lopussa on tyhjiä kortteja varattu ohjaajan omille muistiinpanoille tai esimerkiksi uusille retkikohteille.



Kuva 12. Ohjaajan pakka (©Eskolin 2021).

7 YHTEENVETO JA POHDINTA

7.1 Yhteenveto kehittämistyön tuloksista

Monet tutkimukset ovat tuoneet esiin luonnon monimuotoisia hyvinvointivaikutuksia. Jo pelkällä luonnossa oleskelulla vähintään 120 minuuttia viikossa on todettu olevan vaikutuksia hyvään terveyteen ja hyvinvointiin (White ym. 2019). Roslund (2020, 47-48) todentaa väitöskirjassaan, miten monimuotoiselle luonnolle altistuminen edistää elimistön mikrobiston kautta ihmisen immuunitasapainoa. Luontoyhteyden parantaminen saattaisi näin ollen vähentää immuunivälitteisiä sairauksia, joita diagnosoidaan yhä enenevässä määrin kaupungistuneissa yhteiskunnissa. Helsingin ja Tampereen yliopistojen yhteinen ADELE -ekosysteemihaanke on tutkinut, miten kaupunkiympäristöissä voitaisiin parantaa luontoyhteyttä. Hankkeen myötä on myös pohdittu, olisiko mahdollista kehittää kuluttajatuotteita, kuten voiteita ja tekstiilejä, joiden kautta voisi saada päivittäisen luontoaltistuksen. Kyseisten tuotteiden toivottaisiin vähentävän immuunivälitteisiä sairauksia. (Helsingin yliopisto 2019.)

Tämän kehittämistyön tavoitteena oli Metsämieli -menetelmää hyödyntämällä tukea ja edistää kehitysvammaisten osallisuuden kokemuksia omassa elämässään ja lisätä kohderyhmän kokonaisvaltaista hyvinvointia. Metsämieli -hyvinvointimenetelmän avulla lisätään kehitysvammaisten vapaa-ajanmahdollisuuksia, tarjotaan lisää valinnan mahdollisuuksia ja palvelujen monipuolisuutta. Kehittämistyön myötä kehitysvammaiset pääsevät nauttimaan luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Tehtävänä oli yhdessä asiakkaiden kanssa luoda neljän toimintakerran malli, joka sisältää selkokiehitysharjoitteet, muistiinpanot ohjaajalle ja valmiiksi mietityt retkikohteet. Kehittämistyön tuloksena syntyi ohjaajan pakka, jonka voi tulostaa ja laminoida ohjaajan työn tueksi. Ohjaajan pakan avulla pääsee toiminnassa alkuun, kunhan on ensin käynyt Metsämieli -vetäjäkurssin. Oman kokemuksen myötä pakkaa voi täydentää tai muokata omaan tyyliin sopivammaksi.

Metsämieli -retket osoittautuivat hyvin pidetyiksi, eikä kehittämistyöhön osallistuvia ollut vaikeaa löytää. Toimintaa oli mahdollista vetää myös korona -pandemian aikana, sillä ryhmät pidettiin pieninä ja retkikohteet valittiin niin, että ryhmän ulkopuolisten ihmisten kanssa ei tarvinnut olla vuorovaikutuksessa. Neljän toimintakerran malli osoittautui hyväksi ja toimivaksi. Näin mahdollisimman moni pääsi osallistumaan toimintaan kevään

aikana. Neljänä eri kertana ehdittiin sopivasti tutustua hyvinvointiharjoitteisiin ja löydettiin kohderyhmälle mieluisimmat ja toimivimmat harjoitteet.

Koen ja olen iloinen siitä, että tämä kehittämistyö on vahvasti edistänyt kehittämiseen osallistuneiden kehitysvammaisten osallisuutta. THL (2021) on määritellyt osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Sosiaali-, käyttäytymis- ja terveystieteelliseen tutkimukseen perustuen osallisuus on jaettu kolmeen osa-alueeseen. Ensimmäinen osa-alue käsittää osallisuuden omassa elämässä. Asiakkaat saivat itse määrittellä halusivatko he osallistua Metsämieli -toimintaan. Toinen osallisuuden osa-alue käsittää osallisuuden yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa. Kehitysvammaiset saivat olla mukana kehittämässä Metsämieli -toimintaa itselleen antoisaksi. He saivat kuulua ryhmään ja tuoda kehittämis ehdotuksia esiin. Kolmas osallisuuden osa-alue on osallisuus yhteisestä hyvästä. Tämä käsittää mahdollisuuden yhdessä tekemiseen, yhteisen hyvän tuottamiseen ja jakamiseen ja arvostuksen ja kiitoksen saamiseen tehdystä työstä. Kehittämistyön myötä kehitysvammaiset saivat kehittää toimintamallia kohderyhmälle sopivaksi ja tuoda toimintamallia käyttöön yhä toimivampana heille itselleen. Kehittämistyössä toteutui näin ollen kaikki kolme osallisuuden osa-alueita.

THL (2021) on listannut myös osallisuuden edistämisen periaatteita, joista monet toteutuivat kehittämistyön aikana. Kehitysvammaiset saivat osallistua toimintaan täysin vapaaehtoisesti. Heidät kohdattiin kunnioittaen ja yhdessä heidän kanssaan etsittiin heille sopivia toimintamalleja, joiden avulla Metsämieli -hyvinvointimallista saatiin heille toimiva kokonaisuus. He pääsivät ja pääsevät edelleen nauttimaan yhteisestä hyvästä, sillä Metsämieli -toiminta on jo saatu juurrutettua osaksi heidän toimintaa. On myös huomattava, että toiminta sijoittuu heidän arjen ympyröidensä ulkopuolelle. Paikkoihin, joissa useat meistä käyvät retkillä. Näin he pääsevät laajentamaan omia toiminta-alueitaan ja tulevat yhä näkyvämmäksi yhteiskunnassamme.

Salovuoren (2014, 81) mukaan luontolähtöinen toiminta antaa voimaantumisen tunteita. Ohjaajan ammatillisuuttakaan ei kannata unohtaa. Hyvä ohjaus terveyttä tukevassa ympäristössä antaa asiakkaalle mahdollisuuksia oppia uusia asioita ja saada onnistumisen kokemuksia. Tämä lisää osallisuuden tunnetta omassa elämässä ja kehittää asiakkaan omaa, toiminnallista identiteettiä. Toisaalta Salovuori (2014, 85) muistuttaa hienosti myös, että virkistystoimintaakaan ei parane unohtaa. Moni meistä nauttii luonnossa olemisesta ihan vain siksi, että se on rentouttavaa, ilman sen suurempia tavoitteita. Näin myös asiakkaille voi olla vapauttavaa saada olla luontoympäristössä ilman suurempia,

määriteltyjä tavoitteita. Viesti siitä, että kelpaat sellaisena kuin olet, on meille kaikille äärimmäisen tärkeää.

Retkien aikana kuultiin paljon naurua, nähtiin hymyileviä kasvoja, kuultiin ilonkiljahduksia, koettiin erilaisia säätiloja, käveltiin epätasaisia polkuja pitkin ja tehtiin erilaisia Metsämieli -harjoitteita. Niiden kautta pohdittiin omasta elämästä asioita, joista voi olla kiitollinen ja löydettiin jokaisesta päivästä jotain hyvää. Asioita, joista asiakkaat olivat onnellisia olivat muun muassa ystävät, ulkona oleminen ja harrastukset. Todettakoon, että kehittämistyön alueella Metsämieli -toiminta on jatkunut edelleen. Suosituimmat harjoitteet ovat käytössä ja pikku hiljaa uusia harjoitteita on pyrkimys lisätä. Kehittämistyö ei ole ollut turhaa ja tästä on hyvä jatkaa.

7.2 Kehittämisehdotukset

Vaasan yliopiston johtama LuoNa -hanke suosittaa eläin- ja luontoavusteisten toimintojen määrätietoista ja tavoitteellista edistämistä. Hanke suosittaa Green Care -toimijoiden verkostoitumista sosiaali- ja terveysalan toimijoiden kanssa. Lisäksi sote-ammattilaisten luontolähtöisen osaamisen vahvistaminen koulutuksessa nähdään tärkeänä, kuten myös alan tutkimustoiminnan laajentaminen. Hankkeen tutkijat toteavat, että eläin- ja luontoavusteiset toiminnot voivat tarjota vaikuttavia ja tuloksellisia ratkaisuja monille eri asiakasryhmille. (Vaasan yliopisto 2021.)

Jatkoa ajatellen olisi tärkeää kehittää luontoavusteisia toimintoja yhä asiakaslähtöisemmäksi niin, että asiakkaan tavoitteet, kuin myös työntekijän tavoitteet ovat selkeät ja tavoitteiden toteutumisen seuranta on järjestelmällistä. Hyötyjen ja haittojen pohdinta ja kartoittaminen olisi tärkeää. Lisäksi olisi hyvä pohtia laajemminkin luontomenetelmien vaikuttavuutta ja sitä, mitkä olisivat yhteiset arviointikeinot vaikuttavuutta tarkasteltaessa.

Pitää myös muistaa, että sosiaali- ja terveyspalveluissa keskiössä on aina ihminen ja hänen hyvinvointinsa. Usein tutkimustyössä painotetaan määrällisen tutkimusnäytön arvoa. Kun kyseessä on ihminen, pitäisi tunnustaa myös laadullisen tutkimusnäytön arvo. Asiakkaan yksilöllinen kohtaaminen ja tilanteisiin reagoiminen tilannekohtaisesti on tärkeää asiakastyössä. Siksi määrällisen tutkimusnäytön vähyyks ei saisi olla este tai rajoite luontoavusteisen työn kehittämiselle ja uudistamiselle. Asiakaslähtöisessä työssä on kuunneltava asiakkaan tarpeita, näkemyksiä ja kokemuksia. (Yli-Viikari 2021.)

Luontoavusteisen toiminnan hyötyjä ja toimintamuotoja tunnetaan ja tunnustetaan vielä melko vähän. Sosiaali- ja terveystieteiden hallinnossakin tietämys alasta on ehkä heikkoa tai riittämätöntä. On tehtävä töitä, jotta luontoavusteinen toiminta tulee tunnetummaksi ja eri toten asiakkaiden ääni saataisiin kuuluviin puhuttaessa toiminnasta, joka tuo elämään muun muassa mielekkyyttä, vaihtelua, kuntoutumisen mahdollisuuksia, sosiaalista kanssakäymistä ja osallisuuden kokemuksia. Lisäksi on ymmärrettävä, että asiakastyön keskiössä on otettava huomioon myös laadullisten tutkimusten havainnot ja tulokset, jotta työn kehittämisessä huomioidaan asiakkaiden näkemykset ja kokemukset. Asiakasryhmät saattavat olla sellaisia, että määrälliset tutkimukset eivät välttämättä kerro heidän kokemuksistaan oikealla tavalla.

Luontoavusteisen toiminnan kehittämisessä on jatkossa harkittava myös palvelueteleiden käyttöönottoa, jotta palveluntuottajien elinvoimaisuus pystytään turvaamaan ja asiakkaiden valinnanmahdollisuutta voidaan laajentaa heidän omien tarpeidensa mukaiseksi. Valinnanmahdollisuuksien lisääminen edistää paljolti myös osallisuuden tunteuksia.

Näen, että luontoavusteisten palvelujen tuottajien olisi hyvä verkostoitua mahdollisimman paljon keskenään. Näin heidän työtään saadaan yhä näkyvämmäksi ja myös he saavat voimaantumisen tunteita yhdessä toimiessaan ja kokemuksiaan jakaessaan. Näin saadaan turvattua myös palvelujen monimuotoisuutta, kehitettyä niitä yhä paremmin eri asiakasryhmiä palvelevaksi ja turvattua palvelujen laadukkuus.

Itse Metsämieli -hyvinvointimenetelmä sopii todella monille asiakasryhmille. Sitä voidaan muokata jokaiselle asiakasryhmälle soveltuvaksi. Tämä vaatii kuitenkin ohjaajan paneutumista niin menetelmään, kuin kohderyhmäänkin. Ohjaajan on muistettava työnsä tavoitteet, jotka voidaan asettaa yhdessä asiakkaan kanssa. Toiminta on muokattava asiakkaan ymmärrystason mukaiseksi. Metsämieli -menetelmää voi vetää vaikka vain yhdellä retkellä, mutta useammalla menetelmäkerralla asiakas pääsee todennäköisesti enemmän hyötymään harjoitteista ja ymmärtää niiden annin hyvinvointinsa näkökulmasta paremmin.

Itse koen, että Metsämieli -hyvinvointimenetelmä voisi toteutua myös harrastusmuotoisena, johon liittyisi myös luonnossa liikkumisen ja toimimisen taitojen opettelua. Näin toiminta voisi olla pidempiaikaista ja säännöllistä. Kehitysvammaisilla Metsämieli -menetelmää voitaisiin vetää myös päiväaikaisessa toiminnassa toimintakeskuksissa, eikä pel-

kästään vapaa-ajan toimintona. Tämä toisi monipuolisuutta toimintakeskusten toimintaan. Lapsille menetelmää voitaisiin tarjota päiväkodeissa. Tämä olisi hieno keino opettaa lapsille miten tärkeää on turvata oma hyvinvointi ja antaa työkaluja siihen. Vanhukille Metsämieli -hyvinvointimenetelmä voidaan toteuttaa sisätiloissa, jos retket ovat jo liian raskaita. Kuvat, videot, luonnon äänen ja erilaiset luonnonmateriaalit antavat varmasti piristystä päivään ja herättävät muun muassa erilaisia aistimuistoja meissä jokaisessa. Mielenterveysasiakkaille luonnossa liikkuminen ja Metsämieli -harjoitteet antavat varmasti voimavaroja ja auttavat omien vahvuuksien löytämisessä. Harjoitteet auttavat myös pysähtymään hetkeen ja löytämään positiivisia asioita pienistäkin aiheista.

7.3 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Kehittämistyön aloituksesta informoitiin asiakkaita jo syksyllä 2020. Heille kerrottiin avoimesti mistä kehittämistyössä on kyse ja miten ja millä aikataululla se tullaan toteuttamaan. Asiakkaille painotettiin, että mukaan lähteminen on vapaaehtoista. Asiakkaat allekirjoittivat suostumuksensa kehittämistyöhön osallistumisesta. Lisäksi he allekirjoittivat suostumuksensa video- ja valokuvaukseen. Yksi asiakas kieltäytyi tästä ja hän osallistui tutkimukseen niin, että hänestä ei otettu kuvia eikä videoita. Asiakkaiden henkilötietoja ei kerätty missään vaiheessa, tutkimus toteutettiin täysin anonyymisti.

Tutkimuksessa noudatettiin Arenen ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia, sekä ETENE:n valtakunnallisia eettisiä perusteita sosiaali- ja terveysalalle. Koko tutkimuksen ajan asiakkaiden itsemääräämisoikeutta ja valinnanvapautta kunnioitettiin. Asiakkaat saivat keskeyttää halutessaan kehittämistyöhön osallistumisen. Näin ei kuitenkaan käynyt yhdenkään osallistujan kohdalla. Sitoutuminen kehittämistehtävään oli selvästi molemminpuolista. Tutkijan ja asiakkaiden vuorovaikutus oli toista kunnioittavaa, arvostavaa ja inhimillistä. Tutkija piti huolen, että kommunikaatio oli asiakkaiden tasoista niin, että jokainen varmasti ymmärsi asian. Retkikohteet suunniteltiin asiakkaiden ikä, kehitystaso ja voimavarat huomioon ottaen.

On muistettava, että tutkimukseen osallistuneiden kehitysvammaisten määrä oli melko pieni, sillä tutkittavia osallistui kehittämistehtävään yhteensä 14 asiakasta. Vilkan (2021, 150) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkimusaineiston koolla ei ole niinkään väliä, vaan laadulla. Analyysin on tällöin oltava tarkka ja annettava mahdollisuus ajatella asiasta uudella tavalla tai selitettävä ilmiö ymmärrettäväksi. Toivon, että kehittämistyöni tuo

näkyväksi sen, että luontolähtöiset palvelut tuovat erilaisille asiakasryhmille paljon sisältöä elämään.

Vaikka tämän kehittämistyön tulokset eivät sellaisenaan olekaan yleistettävissä, on tässä työssä perusteellisen sisällönanalyysin kautta kuitenkin löydetty merkityksiä, jotka on esitetty sanallisina tulkintoina. Tutkimuksen emansipatorisuuden myötä tutkittavat saivat olla kehittämistehtävässä mukana ja ovat näin tulleet kuulluiksi ja kuunnelluiksi. Ryhmähaastattelun kysymykset tukivat kehittämistyön tavoitetta ja tehtävää. Kehitysvammaisilla oli mahdollisuus olla mukana kehittämässä tulevia retkiä yhä enemmän heidän näköisekseen ja heidän toiveiden mukaisekseen.

Olen pitkään toiminut ohjaajana kehitysvammaisille ja minulla on ymmäryks kehitysvammatyön kokonaisuudesta. Kehitysvammaisten arjessa mukana eläneenä tiedän ja tunnistan heidän osallisuuden mahdollisuuksien ja vapaa-ajan tarjonnan haasteet. Siksi olen arvioinut kehittämistyön luotettavuutta jatkuvasti, jokaisen valinnan kohdalla.

Uskon, että kehittämistyöni lisää ymmärrystä kehitysvammatyön mahdollisuuksista ja toivon, että tulkintani todetaan perustelluiksi. Eri toten toivon, että kehittämistyöstäni pääsevät nauttimaan erityisesti kehitysvammaiset, mutta myös heidän ohjaajansa, läheisensä ja hyvinvointipalveluja tuottavat yritykset. Todettakoon myös, että kehittämistyön tuotos, ohjaajan pakka, on hyvä apuväline muillekin asiakasryhmille Metsämielen toteuttamiseen.

LÄHTEET

Aaltonen, J.; Huttunen, M.; Kalska, H. & Huttunen, M. O. 2015. Psykoterapiat. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim.

Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammainen potilaana. Helsinki: Duodecim.

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

Green Care Finland 2021. Menetelmät. Viitattu 22.2.2021. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>

Green Care Finland 2021. Luontohoiva & Luontovoima. Viitattu 22.2.2021. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>

Günther, K.; Hasanen, K. & Juhila, K. 2021. Johdanto: Analyysi ja tulkinta. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Viitattu 8.11.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/analyysi-ja-tulkinta/>

Hakanen, J., et al. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Heini, A. 2012. Vammaisten henkilöiden terveyskäyttäytyminen ja koettu hyvinvointi. Pro gradu-tutkielma. Turun yliopisto. Viitattu 6.3.2021. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/90557/Gradu2012Heini_Annina.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Helsingin yliopisto 2019. Metsän tehoja sisätiloissa – voidaanko allergiaa tulevaisuudessa ehkäistä kuluttajatuotteiden avulla? Viitattu 23.9.2021. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveempi-maailma/metsan-tehoja-sisatiloissa-voidaanko-allergiaa-tulevaisuudessa-ehkaista-kuluttajatuotteiden-avulla>

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Hirsjärvi, S.; Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.

Juhila, K. 2021. Teemoittelu. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaristo. Viitattu 7.11.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Juusola, M. 2016. Luonto ja aivotutkimus. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 19-21.

Juusola, M. 2016. Terapeuttinen luonto. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 7-17.

Juusola, M. & Suomi, A. 2016. Vihreän hoivan historia. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 23-31.

Juusola, M. & Suomi, A. 2016. Erilaiset asiakasryhmät. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 118-132.

Kahilaniemi, E. & Löf, L. 2020. Green Care -menetelmäopas. 2. korjattu painos. Tampere: Voimatassu Ky.

Kari, O.; Laakso, S.; Niskanen, T. & Seppänen, M. 2020. Vammaistyön käsikirja. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kehitysvammaisten Tukiliitto ry. Malikkeen tarina. Viitattu 2.5.2021. <https://www.tukiliitto.fi/malike/mika-on-malike/malikkeen-historia/>

Kuntalaki 10.4.2015/410. Viitattu 24.4.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D#O2L5P22>

Laaksonen-Heikkilä, R.; Leino, I. & Kurtti, J. 2019. Suunta kohti osallisuutta ja oivalluksia. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: PunaMusta.

Laki kehitysvammaisten erityishuollosta 23.6.1977/519. Viitattu 24.4.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>

Laki vammaisuuden perusteella järjestettävistä palveluista ja tukitoimista 3.4.1987/380. Viitattu 24.4.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1987/19870380>

Lappalainen, P. & Lappalainen, R. 2014. Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. Teoksessa Väänänen, M., Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tieteeet: Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press, 83-95.

Lehto, A., tiedekunta, Y. & Sciences, F. o. S. 2012. Green Care osaksi sosiaalityötä?: Luontoon tukeutuvat työmenetelmät ja paikallinen erityisyys. Lapin yliopisto. Viitattu 6.3.2021. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61470/Lehto.Armi.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Linner Matikka, J. 2020. Seuraa punaista lankaa: Tunnista toimintamallisi ihmistyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lipponen, K. 2014. Positiivinen psykologia ja ratkaisukeskeisyys psykoterapiassa. Teoksessa Hakanen, J., et al. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus, 200-221.

Mielenterveystalo.fi 2020. Kehitysvammaisten mielenterveyteen vaikuttavia asioita. Viitattu 28.8.2021. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kehitysvammaisten_mielenterveydesta/Pages/kehitysvammaisten_mielenterveyteen_vaikuttavia_asi-oita.aspx

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. 2. uud. p. Helsinki: Edita.

Pajala, M. 2021. Audiovisuaalisen aineiston analyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.11.2021. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/teoreettis-metodologiset-viitekehyk-set/audiovisuaalisen-aineiston-analyysi/>

Roslund, M. 2020. Associations between biodiversity, pollution, the commensal microbiota of children, and immune response. Lahti: Helsingin yliopisto.

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

Salonen, K. 2015. Vapaa-ajan aktiviteettien tuottamat hyvinvointikokemukset kolmasikäisten keskuudessa. Turun ammattikorkeakoulu. Tampere: Juvenes Print Oy.

Silverton, S. 2018. Mindfulness: Tietoisien läsnäolon läpimurto : vallankumouksellinen tapa kohdata kiire, stressi, ahdistus ja masennus. Helsinki: Kustantamo S&S.

Sohlman, B. 2019. Kehitysvammaisten asiakkaiden hyvinvointi. Viitattu 3.9.2021. <https://www.youtube.com/watch?v=byv-C9terc>

Suomi, A. Green Care -osaaminen ja eettiset periaatteet. Teoksessa Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Maajakka, 98-100.

THL.fi 2020. Hyvinvointi. Viitattu 1.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

THL.fi 2021. Osallisuuden osa-alueet ja osallisuuden edistämisen periaatteet. Viitattu 17.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-osa-alueet-ja-osallisuuden-edistamisen-periaatteet>

THL.fi 2017. Sosiaalinen kuntoutus käytännössä. Viitattu 20.2.2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/kuntakysely/kaytanto>

THL.fi 2021. Tietoa RAI-järjestelmästä. Viitattu 1.9.2021. <https://thl.fi/fi/web/ikaantyminen/palvelutarpeiden-arviointi-rai-jarjestelmalla/tietoa-rai-jarjestelmasta>

Tuomisto, M. T. & Lappalainen R. 2015. Kognitiivinen käyttäytymisterapia. Teoksessa Aaltonen, J.; Huttunen, M.; Kalska, H. & Huttunen, M. O. 2015. Psykoterapiat. 3. uud. p. Helsinki: Duodecim, 83-105.

Tyrväinen, L. 2015. Metsän virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Metsä: monikäyttö ja ekosysteemipalvelut. Viitattu 6.3.2021. <file:///C:/Users/aijaae/Downloads/Luke-Mets%C3%A4-Monik%C3%A4ytt%C3%B6jaekosysteemipalvelut.pdf>

Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivinen psykologia – mitä se on? Teoksessa Hakanen, J., et al. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus, 18-27.

Vaasan yliopisto 2021. Luonnollista tukea elämään - Naturligt stöd för livet. LuoNa-hanke. Viitattu 23.9.2021. <https://www.uwasa.fi/fi/tutkimus/hankkeet/luonnollista-tukea-elamaan-naturligt-stod-livet>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Keuruu: PS-kustannus.

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

Väänänen, M.; Kortelainen, I.; Saari, A. & Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tieteen: Tietoisuus- taidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena. Tampere: Tampere University Press.

White, M.; Alcock, I.; Grellier, J.; Wheeler, B.; Hartig, T.; Warber, S.; Bone, A.; Depledge, M.; & Fleming, L. 2019. Spending at least 120 minutes a week in nature is associated with good health and wellbeing. Viitattu 23.9.2021. <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3#Sec2>

Yli-Viikari, A. Luontolähtöisten menetelmien vaikuttavuus syntyy kokonaisuudesta. Talentia-lehti. 5.1.2021. Viitattu 24.9.2021. https://www.talentia-lehti.fi/luontolahtoisten-menetelmien-vaikuttavuus-syntyy-kokonaisuudesta/?fbclid=IwAR22msQQ9Lxl_7s9dxwMSUCgK3j23s_r_QAL_VfkFb-iTzTmkvpl7G1ehbs

Ryhmähaastattelulomake

Haastattelut toteutetaan ryhmämuotoisesti. Haastattelija helpottaa kysymyksiä, mikäli ne tuntuvat haastattelutilanteissa liian vaikeilta.

1. Mitä muistat metsäretkistä?

2. Mikä oli mieluisinta retkissä?

3. Mistä et tykännyt retkillä?

4. Mitä aisteja käytit retkien aikana?
 - Mitä näit?
 - Mitä haistoit?
 - Mitä kuulit?
 - Mitä maistoit?
 - Mitä tunsit/kosketit?

5. Mitä pidit Metsämieli -harjoitteista?

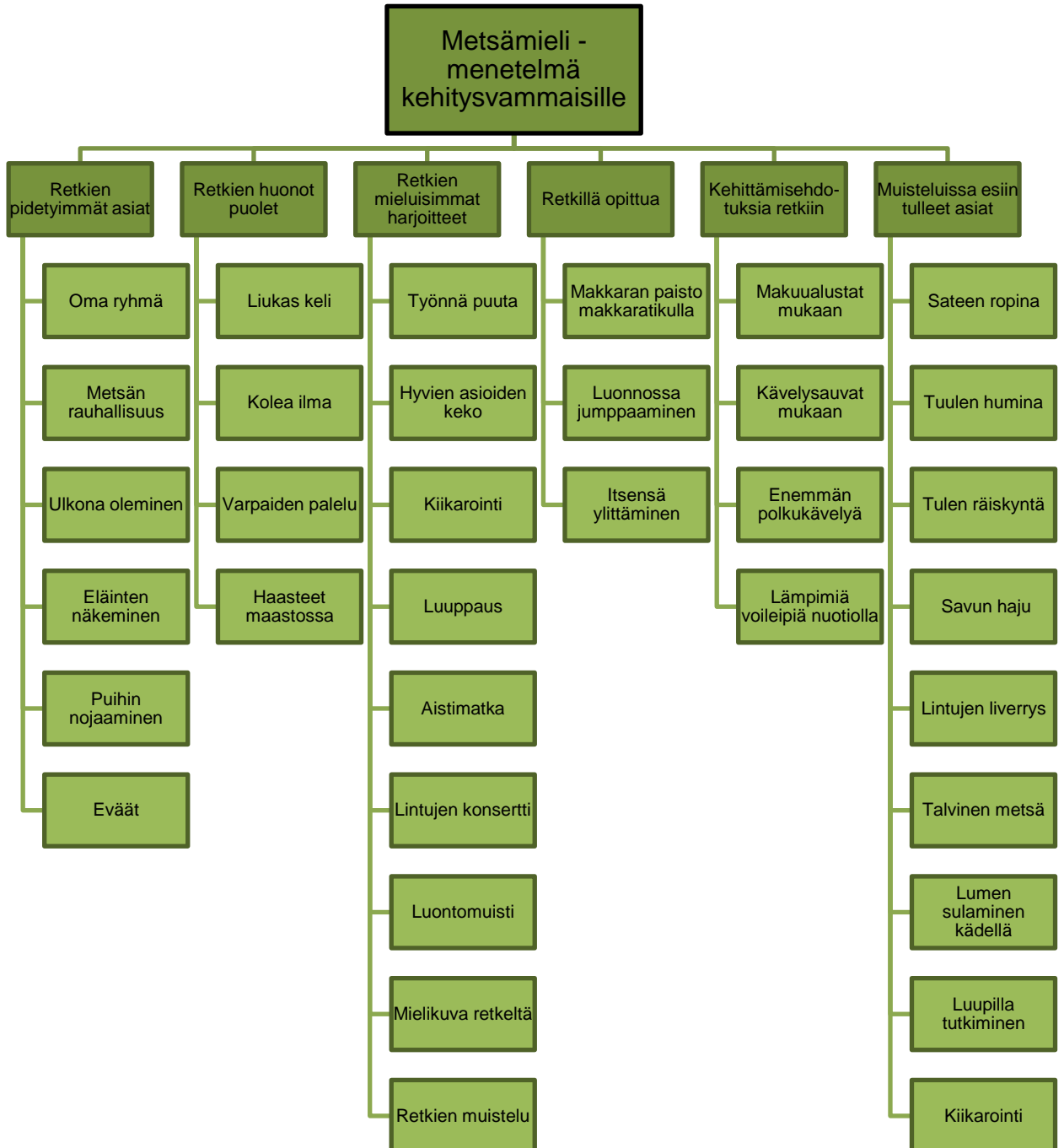
6. Mitä muuta olisit halunnut tehdä retkillä?

7. Mitä uutta opit retkillä?

8. Lähtisitkö retkille uudestaan?

9. Mitä parannettavaa Metsämieli -retkissä voisi olla?

Kehittämistyön tulokset



Neljän Metsämieli -toimintakerran malli

- Näiden neljän Metsämieli -toimintakerran harjoitteet löytyvät liitteestä 4 (Ohjaajan pakka).
- Ennen jokaista retkeä, ainakin viikkoa ennen, käy läpi turvallisuus-lomake ja ohjaajan pakasta muistilista, mitä pitää huomioida retkien suunnittelussa.
- Suunnittele ja hanki eväät ajoissa.
- Retkellä lähdettäessä käy läpi ohjaajan pakasta lista mukaan otettavista tarvikkeista.
- Retkikohteet löytyvät liitteestä 5 (ohjaajan pakka/retkikohteet). Retkikohteet on mietittävä kulloisenkin tilanteen mukaan, asiakkaiden liikuntakyky ja vallitseva säätila huomioiden. Siksi ohjaajan pakassa on mukana useampi retkikohde.

1. Ensimmäinen retki

- Sammatin laavu
- Alueeseen tutustuminen, luonnon havainnointi, tulen sytyttäminen.
- Harjoitteet: työnnä puuta, lintujen konsertti, aistimatka-tunnustele, hyvien asioiden keko.
- Lopuksi eväshetki.

2. Toinen retki

- Keräkankare
- Alueeseen tutustuminen, luonnon havainnointi, tulen sytyttäminen.
- Harjoitteet: kiikarointi, luuppaus, aistimatka-kuuntele, hyvien asioiden keko.
- Lopuksi eväshetki.

3. Kolmas retki

- Vanjärven lintutorni
- Alueeseen tutustuminen, luonnon havainnointi, tulen sytyttäminen.
- Harjoitteet: kuljeskelua, työnnä puuta, aistimatka-haistele, hyvien asioiden keko.
- Lopuksi eväshetki.

4. Neljäs toimintakerta

- Rauhallisessa sisätilassa.
- Muistellaan retkiä, retkikohteita ja mitä retkillä tehtiin.
- Tilassa olisi hyvä olla mahdollisuus katsoa televisiosta retkiltä otettuja kuvia ja videoita.
- Toimintakerrassa voi hyödyntää myös netistä löytyviä luonnonääniä.
- Harjoitteet: retkien muistelu, luontomuisti, mielikuva retkeltä.
- Lopuksi ruoka/kahvihetki.

Metsämieli -retkien turvallisuus

Ennen retkelle lähtöä tee turvallisuussuunnitelma ja riskianalyysi seuraavien ohjeiden mukaan.

- Pidä huoli, että sinulla on ensiapukurssi suoritettuna.
- Retkille osallistujat määrittävät pitkälti sen, mihin retki tehdään ja millainen maasto reitillä voi olla.
- Suunnittele ja tarkista reitti etukäteen.
- Ennakoi ja kartoita asioita, joita retkillä voisi tapahtua. Mahdollisia riskitekijöitä voivat olla mm. asiakkaan väsähtäminen, liukastuminen, kaatuminen tai sairaskohtaus.
- Ota huomioon olosuhteet. Tarkista säätiedotus. Älä lähde liian huonolla ilmalla. Retkelle pääsee myöhemminkin.
- Ota muistiin retkipaikan osoite, jotta saat hätätilanteessa soitettua apua.
- Varmista, että muut työntekijät tietävät minne olette menossa.
- Ota retkelle mukaan ensiaputarvikkeet, puhelin ja vesipullo.
- Varmista, että lähtijöillä on sopiva varustus.
- Kehitysvammaisten kanssa retkelle lähdettäessä on mukaan muistettava ottaa myös tarvittavat lääkkeet. Esimerkiksi epilepsiakohtausten hoitoon tarvittavia lääkkeitä ei saa unohtaa.
- Retken aikana huomioi koko ajan osallistujien kunto ja jaksaminen.
- Varmista, että ymmärrät kaikkia retkelle osallistujia. Tämä on tärkeää kehitysvammaisten parissa, sillä kommunikaatiomenetelmiä on monia.

Metsämieli-
hyvinvointimenetelmä

Metsämieli®

Ohjaajan pakka

Metsämieli

hyvinvointimenetelmä

Metsämieli®

OHJAAJAN

PAKKA

Lyhyesti Metsämieli-menetelmästä

- Menetelmä hyödyntää luonnon hyvinvointi- ja terveysvaikutuksia.
- Menetelmän avulla voidaan vahvistaa mielentaitoja ja psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia.
- Luonnossa mieliala kohenee ja positiiviset tunteet lisääntyvät.
- Luonnossa liikkumisen myötä verenpaine laskee.
- Liikkuminen edistää sydämen, hengitys- ja verenkiertoelimien terveyttä. Lisäksi
- Lihakset vahvistuvat ja tasapainokyky ja koordinaatio kehittyvät.

Ohjaajan muistilista ennen retkeä

- Kerro retkestä ajoissa asiakkaille.
- Kerro retkestä ajoissa myös asiakkaiden omaisille tai ohjaajille.
- Ota selvää asiakkaiden tarvittaessa mukaan otettavista lääkkeistä, mm. epilepsiakohtausten varalta.
- Muistuta, että lääkkeiden on oltava mukana.
- Muistuta säänmukaisesta pukeutumisesta.
- Ota retkipaikan osoite itsellesi muistiin mahdollista avuntarvetta varten.
- Suunnittele reitti ja harjoitteet.
- Mieti turvallisuussuunnitelma ja tee riskianalyysi ennakkoon.

Ohjaajan muistilista mukaan otettavista tarvikkeista

- ensiaputarvikkeet
- istuinaluset/makuualustat
- luupit
- puukko
- tulitikut
- polttopuut ja sytykkeet
- tukevat mukit
- talouspaperi
- asiakkaiden tarvittavat lääkkeet (jos eivät pysty itse huolehtimaan)
- eväät: kahvia, vesipullo, mehua, maitoa, makkaraa, ketsuppi, sinappi, eväsleivät, hedelmä

Työnnä puuta

- Valitse tukeva puu ja mene sen luokse.
- Seiso puun vieressä.
- käännä kylki puuta vasten.
- Työnnä puuta kädellä. Tunne, miten käsi ja keho jännittyy.
- Ravistele käsi rennoksi.
- Käännä toinen kylki puuta vasten ja työnnä puuta toisella kädellä.
- Tunne taas jännitys.
- Ravistele käsi rennoksi.
- Työnnä puuta molemmilla käsillä.
- Yritä kaataa puuta.
- Tunne kehon jännitys.
- Ravistele itsesi rennoksi.
- Rentouta koko keho nojaamalla hetki puuta vasten.

Lintujen konsertti

- Pysähdy ja kuuntele.
- Kuinka monen eri linnun ääntä kuulet?
- Kuuntele tarkemmin.
- Mistä suunnasta lintujen äänet tulevat?
- Kiinnitä huomio yhteen ääneen, joka on sinulle mieluisin.
- Keskity kuuntelemaan ja huomaa viserröksen vaihtelevuus.
- Millainen tunnelma lintujen konsertista jäi?
- Mitä ajatuksia sinulle konsertista heräsi?

Hyvien asioiden keko

- Jokainen kerää kolme tai neljä kiinnostavaa asiaa ympäriltä. Ne voivat olla mm. käpyjä, kiviä tai kuivia oksia.
- Etsitään yhdessä niille kaunis paikka, esimerkiksi kivi tai kanto.
- Jokainen asettaa keräämänsä asiat vuorotellen kekoon .
- Samalla kerrotaan ääneen, mistä tällä hetkellä on erityisesti onnellinen tai kiitollinen.
- Lopuksi katsotaan, mitä materiaaleja saatiin kerättyä ja millainen hyvien asioiden keko saatiin rakennettua.

Kiikarointi

- Kuvittele olevasi ensimmäistä kertaa metsässä.
- Tee käsistäsi kiikarit.
- Kiikaroi ympärillesi.
- Mitä näet?
- Mitä kaunista näet?
- Mitä erityistä näet?
- Mihin huomiosi kiinnittyy?
- Mitä tunsit, kun kiikaroit?
- Millainen tunne sinulle jäi?

Luupaus

- Kerää kolme erilaista sinua kiinnostavaa asiaa luonnosta.
- Se voi olla esimerkiksi puun lehti, sammal, tai vaikka käpy.
- Tutki sinun luonnon aarteitasi luupilla.
- Ohjaaja auttaa, jos et tiedä miten luoppia käytetään.
- Mitä ihmeellistä huomaat sinun aarteistasi?
- Minkä värisiä ne ovat?
- Mikä niissä on kaunista?
- Näetkö yhtään ötökkää?
- Voitte tehdä kerätyistä asioista yhdessä luontotaulun.

Aistimatka - kuuntele

- Pysähdy sopivaan paikkaan.
- Ota rento asento, nojaa vaikka puuhun.
- Sulje silmäsi.
- Jää kuuntelemaan luonnon tarinoita.
- Mitä erilaisia ääniä kuulet?
- Kuuntele myös oman hengityksesi ääntä.

Aistimatka – tunnustele

- Kuljeskele lähistöllä.
- Tunnustele eri asioita.
- Voit tunnustella vaikka puuta, kiviä, oksia ja jäkälää.
- Millaisia pintoja tunsit?
- Olivatko pinnat kylmiä, lämpimiä vai peräti kuumia?
- Olivatko pinnat kuivia vai märkiä?
- Miltä tuntui koskettaa erilaisia luonnonmateriaaleja?

Aistimatka - haistele

- Pysähdy sopivaan paikkaan.
- Sulje silmät.
- Jää aistimaan metsän tuoksua. Millaisia tuoksuja haistat?
- Lähde kuljeskelemaan ja nuuhki ainakin kolmea eri asiaa, esimerkiksi havu, sammal, kanerva.
- Miten tuoksu muuttuu, jos hankaat valitsemaasi luonnon elementtiä sormien välissä?

Kuljeskelua

- Laahusta veltosti. Hartiat ja ryhti painuvat lypsyyn, pää on painuksissa.
- Etene pelokkaasti. Keho on jännittynyt, hiivi varpailla, vilkuile sivuille.
- Kävele ryhdikkäästi. Hartiat takana, selkä pitkänä, varmat askeleet.
- Kävele rennon leppoisasti omalla tutulla tyylillä.
- Millainen tunne sinulle jäi?

Luontomuisti

- Mitä mielessäsi herää, kun ajattelet luontoa?
- Mikä on mieltuoksusi luonnossa?
- Mitä tulee mieleesi ensimmäiseksi?
- Mitä ääniä kuulet ollessasi metsässä?
- Millaisiin tunnelmiin mielesi sinut johdattelee?
- Milloin lähdet taas luontoon?

Retkien muistelu

- Missä paikoissa kävimme retkillä?
- Mitä muistat retkistä?
- Mikä oli mieluisinta retkissä?
- Mistä et tykännyt?
- Mitä näit?
- Mitä kuulit?
- Mitä haistoit?
- Mitä maistoit?
- Mitä kosketit?
- Mitä harjoitteita teimme?
- Opitko jotain uutta retkillä?

Mielikuva retkeltä

- Istu mukavasti ja henkäise syvään.
- Sulje silmät.
- Kuvittele metsäpolkua tai luontomaisemaa, jossa olemme retkeilleet ja joka tuntuu turvalliselta.
- Tarkenna mielikuvaasi; kuulos-tele, katsele ja tuoksuttele sekä koe paikan tunnelmaa.
- Lataa rennolla sisäänhengityksellä tuon paikan tunnelmaa tähän hetkeen.
- Avaa silmät, haukottele ja venyttele. Olet valmis jatkamaan päivän touhuja.

Ohjaajan pakka/retkikohteet

Sammatin laavu



Sammatin urheilukentän viereinen metsä. Autolla pääsee lähes viereen. Myös pyörätuolilla pääsee laavun viereen. Yleensä paikalla on polttopuita. Omat sytykkeet ja tulitikut oltava mukana.

Vanjärven lintutorni ja laavu



Vihdissä Merramäentien sillan kupeesta lähtee tienpätkä lintutornille ja laavulle. Autolla pääsee ihan viereen. Paikalla on isoja polttopuita, ei kirvestä. Omat sytykkeet ja tulitikut oltava mukana. Myös kiikarit, jos haluaa tarkkailla lintuja.

Keräkankare



Veikontie 86, Pusula. Paikalla on grillikatos ja kota. Polttopuita viereisessä puuvajassa. Autolla pääsee pihaan. Hienot ulkoilureitit. Kesällä pääsee myös pyörätuoleilla ympäristöön. Talvella hiihtoladut.

Halikonlahden esteetön luontopolku



Satamakatu 49, Salo. Pituus 1,9 km. Tasainen polku kiertää yhden altaan ja sen varrella on seitsemän levähdyspenkkiä. Esteetön lintulava sijaitsee lintutornien välissä. Ei talvikunnossapitoa. Ei grillipaikkaa.

Pitkälänkoski



Laarintie 6, Karkkila. Polttopuita löytyy, omat sytykkeet ja tulitikut mukaan. Autolla ei pääse viereen. Hieman vaikeakulkuinen, ei liikuntarajoitteisille.

Mahdollisia muita retkikohteita

- Nuuksion kansallispuisto
- Haltian luontokeskus
- Majjalankoski/Karkkila
- Havuharjun laavu/Somero

Omat muistiinpanot

Omat muistiinpanot