



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Hengitä, kaikki on hyvin tänään!

–Toimintaopas luontolähtöisen teemapäivän
järjestämiseksi naismielenterveyskuntoutujille

Marika Repo
Elisa Ruokolainen

Opinnäytetyö, Marraskuu 2022

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2022
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät
Marika Repo
Elisa Ruokolainen

Nimeke
Hengitä, kaikki on hyvin tänään! –Toimintaopas luontolähtöisen teemapäivän järjestämiseksi naismielenterveyskuntoutujille

Toimeksiantaja Espero Hoitokoti Kuurnan Kartanot

Tiivistelmä

Luonnolla on lukemattomia hyvinvointivaikutuksia. Opinnäytetyö käsittelee mielenterveyden, luontolähtöisten menetelmien ja luonnon hyvinvointivaikutusten lisäksi nais erityistä työtettä osana mielenterveyskuntoutusta. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää mielenterveyskuntoutujien voimaantumista luontolähtöisin menetelmin. Tavoitteena oli luoda sähköinen toimintaopas luontolähtöisen teemapäivän järjestämiseksi naismielenterveyskuntoutujille.

Järjestimme luontolähtöisen teemapäivän yhdessä toimeksiantajan kanssa, jonka pohjalta laadimme toimintaoppaan Espero Hoitokoti Kuurnan Kartanoiden käyttöön. Teemapäivässä testasimme oppaaseen suunniteltuja harjoituksia. Keräsimme asiakkailta palautetta luonnon hyvinvointivaikutuksista, harjoituksista ja niiden soveltuvuudesta kyseessä olevan asiakasryhmän tarpeisiin.

Palautteen perusteella luonto auttoi asiakkaita rauhoittumaan ja keskittymään harjoitusten reflektointiin. Asiakkaat kertoivat, että harjoitukset auttoivat edistämään heidän omaa positiivista mielenterveyttään. Toimintaoppaan tarkoituksena oli olla myös runko erilaisten teemapäivien järjestämiseen ja niiden soveltamiseen eri asiakasryhmille.

Kieli
suomi

Sivuja 46
Liitteet 3
Liitesivumäärä 5

Asiasanat
Mielenterveys, luonnon hyvinvointivaikutukset, luontolähtöisyys, Green Care



THESIS
November 2022
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors
Marika Repo
Elisa Ruokolainen

Title
Breath, Everything's Fine Today! – An Operating Guide for Organizing a Nature-oriented Theme Day for Female Mental Health Rehabilitators

Commissioned by Nursing Home Esperri Hoitokoti Kuurnan Kartanot

Abstract

Nature has countless well-being effects. The purpose of this functional thesis was to promote the empowerment of mental health rehabilitators with nature-oriented methods. This thesis includes the theory of mental health, nature-oriented methods, and the theory of nature well-being effects. In addition, it includes the theory of female-specific working paradigm as a part of mental health rehabilitation. The aim of this thesis was to create an electric operating guide for organizing a nature-oriented theme day for female mental health rehabilitators.

The thesis was commissioned by nursing home Esperri Hoitokoti Kuurnan Kartanot. We arranged the nature-oriented theme day together with them. The operating guide went for their use. The purpose of the theme day was to test nature-oriented exercises for the operating guide. We collected feedback from customers of the theme day's exercises and the suitability of the exercises to the needs of the customers.

Based on the feedback, we can say that nature helped clients to calm down and to focus on reflecting on the exercises. Customers said that the exercises helped to promote their own positive mental health. The other purpose of the operating guide was to be a framework for organizing different theme days for different customer groups.

Language
Finnish

Pages 46
Appendices 3
Pages of Appendices 5

Keywords
mental health, the well-being effects of nature, nature-orientation, Green Care

Sisältö

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Johdanto | 5 |
| 2 | Mielenterveys..... | 6 |
| 2.1 | Mielenterveyden määritelmä..... | 6 |
| 2.2 | Mielenterveystyö ja -kuntoutus | 7 |
| 2.3 | Naiserityinen työote mielenterveyskuntoutuksessa | 9 |
| 2.4 | Kasvuprosessien tukeminen mielenterveystyössä..... | 11 |
| 3 | Luonto hyvinvoinnin edistäjänä | 14 |
| 3.1 | Luonnon hyvinvointivaikutukset | 14 |
| 3.2 | Luontosuhde | 15 |
| 3.3 | Green Care -toiminta | 16 |
| 3.4 | Luontolähtöiset menetelmät..... | 18 |
| 4 | Aikaisemmat opinnäytetyöt | 19 |
| 5 | Opinnäytetyön tausta | 20 |
| 5.1 | Tarkoitus ja tavoite..... | 20 |
| 5.2 | Esperi Hoitokoti Kuurnan Kartanot..... | 21 |
| 6 | Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät | 22 |
| 6.1 | Toiminnallinen opinnäytetyö | 22 |
| 6.2 | Tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelmä | 22 |
| 6.3 | Arviointimenetelmät | 23 |
| 7 | Opinnäytetyön prosessi | 24 |
| 7.1 | Opinnäytetyötä ohjaava malli..... | 24 |
| 7.2 | Tavoitteen määrittely ja suunnittelu | 26 |
| 7.3 | Toteuttaminen..... | 28 |
| 7.4 | Päätäminen ja arviointi | 30 |
| 8 | Hengitä, kaikki on hyvin tänään! | 32 |
| 8.1 | Oppaan toteuttaminen | 32 |
| 8.2 | Oppaan sisältö..... | 33 |
| 8.3 | Oppaan arviointi..... | 35 |
| 9 | Pohdinta..... | 36 |
| 9.1 | Johtopäätökset | 36 |
| 9.2 | Luotettavuus ja eettisyys | 39 |
| 9.3 | Ammatillinen kasvu..... | 41 |
| 9.4 | Kehittämismahdollisuudet ja hyödynnettävyys..... | 42 |
| | Lähteet..... | 44 |

Liitteet

- Liite 1 Teemapäivän harjoitukset
- Liite 2 Suostumuslomake opinnäytetyön tiedonkeruuseen osallistumiseen
- Liite 3 Sähköinen toimintaopas

1 Johdanto

Ihminen on nykypäivänä elämän hektisyyden ja kiireen vuoksi irtaantunut luonnosta (Hirvonen & Skyttä 2014, 18, 21). Stressi ja mielenterveyden järkkäminen ovat tulleet osaksi arkea. WHO:n (2018) mukaan mielenterveyttä voidaan hoitaa läpi ihmisen elämän. Luonnolla on lukemattomia psyykkisiä ja fyysisiä hyvinvointivaikutuksia (Mielenterveystalo 2022). Opinnäytetyö käsittelee tietoperustassa mielenterveystyötä, luontolähtöisiä menetelmiä ja luonnon hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi se paneutuu erityisesti nais erityiseen työotteeseen osana mielenterveystyötä.

Mielenterveyskuntoutuksessa tavoitteena on auttaa ihmistä ylläpitämään elämänhallintaa sekä tukea osallisuutta sosiaalisissa tilanteissa, joissa asiakkaan sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt mielenterveydellisen sairauden tai ongelman vuoksi. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 10). Nais erityinen työote keskittyy naisten tarpeisiin ja hyvinvointiin turvallisessa ympäristössä, joka mahdollistuu kaikkien osallistujien ollessa naisia (Palojärvi 2012, 105–107; Lyden 2010, 8). Luontolähtöisen toiminnan avulla pystytään edistämään kokonaisvaltaista hyvinvointia ja terveyttä (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 19–21).

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää mielenterveyskuntoutujien voimaantumista luontolähtöisin menetelmin. Tavoitteena on luoda sähköinen toimintaopas luontolähtöisen teemapäivän järjestämiseksi naismielenterveyskuntoutujille. Opas on sovellettavissa myös muiden asiakasryhmien kanssa ja on rungoltaan sopiva myös eri teemaisten päivien järjestämiseen.

Opinnäytetyön toimeksiantaja Espero Hoitokoti Kuurnan Kartanoilla kokoontuu naisten ryhmä kerran viikossa. Heillä on ollut myös erilaista toiminnallista tekemistä miesryhmille, esimerkiksi kalassa käyntiä. Opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena on kokeilla ja havainnoida toimintaa naisryhmän sisällä ja nostaa esiin mahdollisia huomioita toiminnan hyödyllisyydestä tulevaisuuden näkökulmasta asiakasryhmälle. Toimintaopasta tehdessä järjestimme teemapäivän toimeksiantajamme naismielenterveyskuntoutujien ryhmälle, josta keräsimme tarvittavan

palautteen ja kokemuksen oppaan rakentamiseksi. Toimintaopas tulee Esperi Caren hoitokotien työntekijöiden käyttöön teemapäivien järjestämisen tueksi.

2 Mielenterveys

2.1 Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveyttä on hankala määritellä sen monimuotoisuuden vuoksi. Yksi mielenterveyden määritelmä on WHO:n määritelmä mielenterveydestä, jonka mukaan se on älyllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, jossa ihminen ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalissa stressissä, työskentelemään tuottavasti ja toimimaan yhteisönsä jäsenenä. (Toivio & Nordling 2013, 60–63.)

Mielenterveys on hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta ja tärkeä osa kokonaisvaltaista terveyttä sekä yhteydessä fyysiseen terveyteen. Mielenterveys on käsitteenä laaja ja sisältää niin positiivisen mielenterveyden kuin mielenterveyden häiriöt ja sairaudet. Siihen kuuluvat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen ja henkinen osa-alue. Mielenterveyden perusta luodaan jo lapsuudessa, jonka jälkeen siihen vaikuttavat henkilön ympärillä olevat yhteisöt ja ihmiset sekä ympäristö, kulttuuri, työ ja taloudelliset tekijät. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 10.)

Positiivinen mielenterveys on voimavara, johon sisältyvät ihmisen yksilölliset ominaisuudet ja toimintakyvyn alueet, esimerkiksi itsearvostus, työ- ja toimintakyky sekä ihmissuhteiden ylläpitäminen. Positiivinen mielenterveys auttaa myös ymmärtämään ja tulkitsemaan ympäristöä sekä kokemaan elämän mielekkääksi. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 10.)

Erilaisia mielenterveyshäiriöitä ja -sairauksia ovat esimerkiksi masennus, ahdistuneisuushäiriö, persoonallisuus häiriöt, erilaiset mielialahäiriöt sekä psykoottiset häiriöt, kuten skitsofrenia. Erilaiset mielenterveydenhäiriöt vaikuttavat

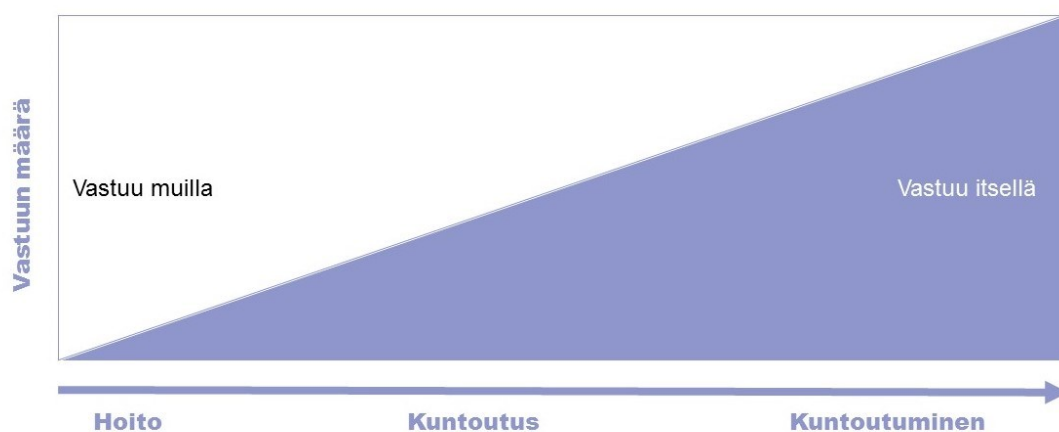
ihmisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin, kuten fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 111–149.)

2.2 Mielen terveystyö ja -kuntoutus

Mielen terveystyöstä säädetään mielen terveystyölaissa (1990/1116), sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) ja terveydenhuoltolaissa (1326/2010). Mielen terveystyöllä tarkoitetaan mielen terveystyölaissa (1990/1116) mukaisesti psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistämistä. Sosiaalihuoltolaissa (1301/2014) säädetään, että mielen terveystyöllä vahvistetaan yksilön ja yhteisön mielen terveystyötä suojaavia tekijöitä. Terveydenhuoltolain (1326/2010) mukaan kunnan on järjestettävä asukkaiden terveyden- ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarpeellinen mielen terveystyö.

Mielen terveystyön hoito- ja kuntoutuspalveluja järjestetään niille ihmisille, joille on todettu mielisairaus tai mielen terveystyön häiriö. Mielen terveystyön osa-alueisiin kuuluvat mielen terveystyön edistäminen, ehkäisevä mielen terveystyö ja mielen terveystyön hoito ja kuntoutus. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 81.) Mielen terveystyötä voidaan edistää läpi ihmisen elämän varhaislapsuudesta vanhuuteen. Mielen terveystyöongelmista kärsivien aikuisien mielen terveystyötä voidaan edistää sosiaalisen tuen sekä hoidon, oikeuksien ja mahdollisuuksien edistämällä. (WHO 2018.)

Mielen terveystyökuntoutus on sosiaalihuoltolain 11 §:n mukaista kuntoutusta, ja näin ollen se on sosiaalista kuntoutusta (Sosiaalihuoltolaki 1301/2014, 11 §; Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2017). Mielen terveystyökuntoutuksella autetaan asiakasta ylläpitämään elämäntilannetta sekä tuetaan asiakkaan osallisuutta sosiaalisissa yhteisöissä tilanteissa, joissa asiakkaan sosiaalinen toimintakyky on heikentynyt mielen terveystyöllisen sairauden tai ongelman vuoksi. Kuntoutus on asiakkaan ja työntekijän yhdessä laatiman suunnitelman toteutusprosessi, jota arvioidaan. Kuntoutusta on olemassa sosiaalista, lääkinnällistä, kasvatuksellista ja ammatillista kuntoutusta, joista vastaa moniammatillinen verkosto.



Kuvio 1. Vastuun määrä kuntoutumisessa. (Terveyskylä 2022.)

Kuntoutumisen vastuu on asiakkaalla itsellään sitä enemmän, mitä pidemmälle kuntoutuksessa edetään (kuvi 1). Prosessi on jokaisella omanlainen, joka vaatii aikaa eikä etene aina suoraviivaisesti eteenpäin. Kuntoutuja saa ammattilaiselta tukea kuntoutumisessa, mutta kuntoutuja itse päättää sitoutumisestaan siihen. Ammattilaisen tehtävä on etsiä kuntoutujan piilossa olevia voimavaroja, kykyjä ja taitoja, joiden avulla kuntoutuja pystyy kuntoutumaan itsenäisemmin. Halu kuntoutua voi lähteä vain kuntoutujasta itsestään, mutta motivaation säilyttäminen vaatii usein tukea ympärillä olevilta ihmisiltä. Kuntoutujan arki, sosiaaliset suhteet ja lähiympäristö ovat suuressa roolissa kuntoutumisessa. Arjen erilaiset taidot voivat olla heikentyneet sairastumisen myötä, ja näitä taitoja kuntoutumisessa on tarkoitus edistää ja palauttaa. (Terveyskylä 2022.)

Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa käytetään tietoisesti kuntoutusyhteisön fyysistä ja sosiaalista ympäristöä asiakkaan kuntoutumistavoitteiden saavuttamiseksi. Yhteisöhoidon periaatteiden mukaisesti toimii erilaisia yhteisöjä, kuten kuntoutusyhteisö ja erilaiset asumispalvelut. Kodinomainen ja viihtyisä ympäristö edesauttavat yhteisöllisyyttä. Tasa-arvo, avoin kommunikaatio, salliva ilmapääpiiri, palautteen antaminen ja yhteisöllisyys ovat terapeuttisen yhteisön periaatteita. Periaatteiden toteutuminen edesauttaa kuntoutumistavoitteiden saavuttamista. (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 256–257.)

Tuettu palveluasuminen tarkoittaa asiakkaan itsenäisen asumisen tukemista ja mahdollistamista yhdessä asiakkaan läheisten kanssa. Palveluasuminen on

yhteisöllistä asumista asuntolassa. Se sisältää kuntoutusta, toimintakyvyn ja sosiaalisten suhteiden vahvistamista ja antaa mahdollisuuden osallistua yksikön tarjoamaan päivätoimintaan. Tehostetussa palveluasumisessa asiakas tarvitsee ympärivuorokautista tukea yhteisöllisessä asuntolassa asuessaan. Asiakasta ohjeistetaan päivittäisissä arjen asioissa, kuten esimerkiksi henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimisessa, siivoamisessa, pyykinpesussa ja lääkehoidossa. Hoitajien kanssa harjoitellaan myös itsenäisten päätöksien tekemistä, sosiaalisia taitoja ja omista raha-asioista huolehtimista. (Mielenterveystalo 2021.)

2.3 Nais erityinen työote mielenterveyskuntoutuksessa

Nais erityisestä työotteesta on suhteellisen vähän tietoa ja näkökulmaa laajemmassa käytössä erilaisten asiakasryhmien, kuten mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelyssä. Suomalaisen sosiaalityön voidaan katsoa osaksi olevan hyvinkin sukupuolineutraalia verraten kansainväliseen käytäntöön. Suomalaisessa yhteiskunnallisessa keskustelussa on jo 1960–70-lukujen vaihteessa vahvistunut sukupuolten tasa-arvoisuus, joka on myös samalla näkynyt sukupuolierojen ja naissukupuolierityisten kysymysten ja näkemysten sivuuttamisella. (Kuronen, Granfelt, Nyqvist & Petrelius 2004, 5.)

Kuitenkin erilaiset sosiaaliset ongelmat ja tavat sekä se miten niihin puututaan, ovat monilla tavoin sukupuolistuneita. Sosiaalityötä voidaan tarkastella ja tehdä esimerkiksi nais erityispiirteiden kautta. Viime vuosina suomalaisen sosiaalityön kentälle on rantautunut palveluita ja työmuotoja, jotka ovat suunnattuja pelkästään naisille. Tässä on toiminut edelläkävijänä Auvinen Anja, joka on 80-luvulta alkaen kehittänyt nais erityisiä päihdepalveluita ja kirjoittanut laajasti naisten erityisyydestä kontekstissa päihdeongelmiin. (Kuronen ym. 2002, 8–11.)

Päihdetyössä käytettävästä nais erityisestä työotteesta löytyy paljonkin erilaista tietoa ja näkökulmaa. Naisten kanssa tehtävässä päihdetyössä on tärkeää huomioida yhteiskunnalliset muutokset, joilla on vaikutusta naisten elämään. Tämä sama näkökulma voidaan huomioida nykypäivänä muussakin sosiaalityössä. Perheongelmat, vaikeat parisuhteet sekä lasten kasvatus luovat paineita

naisille, jolloin he voivat tuntea syyllisyyttä ja riittämättömyyttä. Stressi ja paineet lisääntyvät. Naiset jättävät myös helposti omat tarpeensa ja hyvinvointinsa taka-alalle keskittyessään esimerkiksi perhe-elämään, joka lisää uupumista ja masentuneisuutta. (Palojärvi 2012, 105–107.)

Olisi tärkeää, että päihdetyössä, kuten muussakin sosiaalityössä esimerkiksi mielenterveyskuntoutuksessa, naisella olisi oikeus itsensä vuoksi saada naisten tarpeet huomioivaa palvelua. Puhutaan nais erityisestä työstä, jossa otetaan huomioon asiakkaan sukupuolen vaikutus niin hoidossa kuin kuntoutuksessakin. Olisi tärkeää huomioida, että monella naisella on taustassaan arkoja asioita miesten tekemästä väkivallasta. Niin fyysistä, henkistä kuin seksuaalista väkivaltaa. Myös lapsuuden isäsuhde voi olla erittäin kipeä. Tällöin naistyöntekijät ja vain naisille tarkoitettut tilat ja ryhmät luovat turvallisen tilan toipua ja kuntoutua. Näin on helpompi ottaa esille elämän kaikki osa-alueet ja puhua esimerkiksi naiseudesta, tunteista ja seksuaalisuudesta. Naisten ongelmien erityisluonteen ymmärtäminen on lähestymistapa ja ajattelumalli, eikä pelkästään työmenetelmä. (Lyden 2010, 8.) Karttunen kirjoittaa teoksessa Varjoja Naiseudessa, että ”Nais erityisyys sisältää ymmärryksen sukupuolen merkityksen päihdehoidossa, käsityksen naisten palvelutarpeista, päihdeongelmista, niihin nivoutuvista psykososiaalisista ongelmista ja näihin kohdentuvasta työstä” (Virokannas & Väyrynen 2013, 221–222).

Tarkasteltaessa naisiasiakkaita laitospäristössä, on iso merkitys jo sillä, että asiakkaat sekä työntekijät ovat naisia. Tällä luodaan turvallinen ympäristö naisille jakaa avoimemmin heidän kokemuksiaan sekä ilmaisemaan omia tarpeitaan. Tällöin se on myös turvallinen kipeiden ja sensitiivisten aiheiden käsitteilyyn. Kun nainen on kokenut miesten taholta esimerkiksi erilaisia väkivallan muotoja tai dominoivaa ja vähättelevää käyttäytymistä, niin tällöin nais erityinen hoitokonteksti tarjoaa heidän tarpeilleen turvallisen hoitomuodon. Kun hoitoympäristö on ulkoisesti turvallinen, myös traumaattisia kokemuksia läpikäyneet tai muulla tavoin turvattomat naiset esimerkiksi sosiaalisesti tai emotionaalisesti saavat kokemuksen turvallisuuden tunteen olemassaolosta sisäisesti. Kun yksilö kokee olevansa turvassa ulkoisesti ja sisäisesti, on helpompi kääntää katse

itseensä ja oman itsensä kuntoutumisprosessille. (Virokannas & Väyrynen 2013, 226–227.)

2.4 Kasvuprosessien tukeminen mielenterveystyössä

Subjektivoitumisprosessin tavoitteena on oman elämän haltuunotto ja holhouksesta vapautuminen. Subjektius itsessään tarkoittaa oman todellisen minän tunnistamista. Subjektivoituminen on ymmärrystä itsen erillisyydestä suhteessa muihin ihmisiin sekä kykyä tuntea, haluta ja tehdä ratkaisuja. Se on jatkuva prosessi, jossa ihminen on vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin eikä subjektivoituminen toteudu ilman muita ihmisiä. Prosessin myötä ihminen saa välineet olla oman elämänsä tekijä eli subjekti. Tämä vaatii ihmiseltä kykyä tarkastella muita ja itsensä reflektointitaitoja. Prosessin myötä ihminen saa myös välineitä ymmärtää toiminnan kautta vaikuttamista eri tilanteissa. Tietoisten valintojen tekemisen taito ja itsensä merkitykselliseksi tunteminen myös mahdollistuvat subjektivoitumisprosessin myötä. (DelMaso & Kuosmanen 2008, 42–43.) Kuurnan kartanoiden asiakkaiden mielenterveyskuntoutus perustuu hyvin pitkälti asiakkaan kasvuprosessien tukemiseen ja sitä kautta kuntoutumiseen (Hiltunen 2021).

Osallistavan sosiaalityön yksi keskeinen toteuttamisen väline on empowerment eli valtauttaminen, jonka päämääränä on valtaistuminen. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmisellä on mahdollisuuksia ja resursseja osallistua omaa elämäänsä koskeviin päätöksiin ja toimintoihin. (Juhila 2006, 120–121.) Empowerment voidaan määritellä valtaistumisena tai voimaantumisenä. Kun puhutaan ihmisestä yksilönä, se nähdään ominaisuutena eli voimaantumisenä. Ihminen kokee voimaantumisen subjektiivisena kokemuksena. Voimaantuminen yksilötasolla on tavoitteellista työskentelyä ja asiakaslähtöistä. Empowerment on jatkuvaa ja uudelleen määrittyvää prosessointia. (Hokkanen 2010.) Empowerment näkyy Kuurnan kartanoiden arjessa asiakkaiden voimavarojen tukemisella kaikessa toiminnassa. Asiakkaiden harrastamista pyritään mahdollistamaan järjestämällä kyydytyksiä esimerkiksi liikuntahallille ja ryhmätoimintaa suunnitellaan asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden mukaan. (Hiltunen 2021.)

Sosiaalipedagogisena käsitteenä osallisuus selitetään ihmisen ja yhteisön välisenä suhteena, joka toteutuu silloin kun ihminen on ja kokee olevansa osa yhteisöä tai ryhmää. Tämä suhde koostuu kolmesta osa-alueesta, jotka ovat johonkin kuuluminen, osallistuminen ja kuulumisen tunne. Osallisuuden tunne edellyttää kaikkien kolmen osa-alueen toteutumista ja on mahdollista monen erikokoisessa yhteisössä. Yhteisöön kuulumisen tunne kehittyy merkityksellisten sosiaalisten suhteiden kautta ja vaatii toiminnallista läsnäoloa suhteissa. Yhteisön toimintaan osallistuminen luo mahdollisuuksia vuorovaikutuksellisten suhteiden luomiseen ja osallistumisen merkitys osallisuuden tunteen syntymisessä perustuukin sen vuorovaikutukselliseen ja suhteita luovaan luonteeseen. Osallisuuden syntymisen kannalta on myös tärkeää mahdollisuus vaikuttaa yhteisön asioihin ja sitä kautta voi syntyä kuulluksi tulemisen tunne. Tällaisen osallistumisen mahdollistaminen vaatii molemminpuolista luottamusta ja vallan jakamisen yhteisön jäsenten kesken tasaisesti. Tätä kautta syntyy sitoutuminen yhteisön toimintaan yhteisten asioiden parantamiseksi. (Nivala & Ryyänen 2019, 138.)

Huhtinen-Hildén ja Isola (2019) määrittävät luovan ryhmätoiminnan toiminnaksi, joka on ammattilaisten ohjaamaa ryhmädynamiikkaa tukevaa ja luovaa ilmaisua sisältävää toimintaa. Luova ryhmätoiminta edistää voimaantumisen tunnetta, kun ryhmässä jaetaan hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. Ryhmätoiminta edistää myös osallisuutta voimavarojen löytämisen, tunteiden hallitsemisen ja kuulluksi tulemisen myötä. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019.) Ryhmässä oleminen antaa yksilölle kuuluvuuden ja osallisuuden tunteen. Ihminen on tällöin osa joltain isompaa kokonaisuutta (Maaseudun sivistysliitto 2022). Luottamuksen rakentaminen ryhmän ja ohjaajan kesken sekä ryhmäläisten kesken on tärkeää, ja ohjaaja on tässä suuressa roolissa. Luottamus ei ole yksiselitteinen ilmiö, vaan on tilanteesta riippuen erilaista, tärkeää sen rakentamisessa kuitenkin on asiakkaan arvostaminen ja kunnioitus (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 127). Ryhmään olisi hyvä luoda dialoginen vuorovaikutus, jolloin keskustelu olisi tasa-arvoista, avointa ja toisia kunnioittavaa (Raatikainen ym. 2019, 129). Ryhmätoiminta itsessään edistää myös subjektivoitumisprosessia, sillä subjektivoituminen ei mahdollistu ilman ympärillä olevia ihmisiä.

Itsetunto on omien hyvien puolien näkemistä ja hyvän itsetunnon omaavalla ihmisellä minäkuva onkin realistinen käsitys itsestä hyvine ja huonoine puolineen. Itsearvostus tarkoittaa uskomista omaisiin suorituksiin, kun taas itsevarmuutta on uskoa omien ratkaisujen vaikutuksiin elämässään. Hyvä itsetunto mahdollistaa oman elämän näkemisen ainutkertaisena ja itsensä näkemisen tärkeänä myös ilman, että näyttää sitä suorituksina tai onnistumisina. Oman elämän arvostus ei synny muiden ihmisten arvostuksesta vaan perustuu itsearvostukseen. (Kelttikangas-Järvinen 2017, 18–20.) Itsetunto tarkoittaa itsensä arvostamista sekä tunnetta siitä, että on hyvä ja hyväksyty. Se on myös muiden arvostamista ja oman elämän pitämistä arvokkaana ja ainutlaatuisena. Siihen liittyy myös ajatus siitä, että pystyy tekemään omia ratkaisuja välittämättä muiden ajatuksista ja mielipiteistä. Hyvään itsetuntoon liittyy myös vastoinkäymisten ja pettymysten sietäminen omassa elämässä. Erityisesti itsetunnon puute vaikuttaa mielenterveyteen, hyvinvointiin ja vuorovaikutukseen muiden kanssa. Itsetunto on ikään kuin toimintaamme ohjaava voima. Itsetunnon ja minäkuvan erottaa pysyvyys. Itsetunto saa vaikutteita minäkuvasta, mutta on pysyvämpää. Minäkäsityksessä on kyse siitä että, millainen ihminen on, ja itsetunnossa taas miten ihminen suhtautuu itseensä tai miten paljon itseään arvostaa. Molemmat kuitenkin kehittyvät rinnakkain. (Toivakka & Maasola 2011, 15.)

Itsetunnon vahvistamisen vaatii pitkän ja monimutkaisen prosessin, joka jatkuu läpi elämän. Prosessi vaatii ihmiseltä ja hänen ympärillään olevilta ihmisiltä paljon työtä. Itsetunnon vahvistaminen vaatii välittämistä, hyväksyntää, huomion osoittamista, palautteen antamista ja sellaisten menetelmien käyttämistä, joiden avulla itsetuntoon vaikuttavia asioita voidaan käsitellä ja vahvistaa. Kaikilla on tarve tulla hyväksytyksi omana itsenään ja tunne siitä, että ympärillä olevat ihmiset välittävät ja arvostavat. (Toivakka & Maasola 2017, 17.)

Minäkuva tarkoittaa ihmisen omaa pysyvää käsitystä siitä, millainen ihminen hän on. Tähän käsitykseen eivät vaikuta hetkelliset mielialavaihtelut. Kun puhutaan persoonallisuuden ongelmista tai psyykkisistä häiriöistä, voi minäkuva vaihdella tällaisella henkilöllä jopa päivittäin. (Kelttikangas-Järvinen 2017, 34.)

3 Luonto hyvinvoinnin edistäjänä

3.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

WHO:n määritelmän mukaan terveys tarkoittaa täydellistä fyysisen, psyykkisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa. Hyvinvointi on siis kokonaisvaltaista. (WHO 2022.) Hyvinvoinnin käsitteeseen kuuluvat yhteisön ja yksilön hyvinvointi. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavat asuinolot ja ympäristö, työllisyys ja toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin taas vaikuttaa sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Hyvinvointia mitataan elämänlaadulla, johon vaikuttaa taas terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset elämältä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2022.)

Luonto elementtinä vaikuttaa aivoihin kuin pieni määrä morfiinia. Se on kuin luonnollinen kipulääke vaikuttaen aivojen opioidireseptoreihin vähentäen kivun tuntemuksia. Luonto myös hoitaa kognitiivista uupumusta eli aivojen ylikuormittumista liiallisten virikkeiden vuoksi. Luonto rauhoittaa mieltä ja kehoa kokonaisvaltaisesti alentaen verenpainetta ja stressitasoa. Metsässä oleskelu on tärkeää, sillä ihminen on osa luontoa ja tarvitsee sitä osaksi hyvinvointia. (Suomi ym. 2016,19–21.)

Luonto vaikuttaa hyvinvointiin alentamalla stressiä ja verenpainetta, kohentamalla mielialaa ja lisäämällä fyysistä aktiivisuutta. Luonto lisää myös sosiaalista hyvinvointia, sillä luonnossa suhde omaan itseen koetaan myönteisemmäksi. (Mielenterveystalo 2022.) Esimerkiksi luontokuvien katselu vaikuttaa ihmiseen hyvin myönteisellä tavalla. Kuvien katselu aiheuttaa myönteisiä tunteita ja vähentää pelkoa ja surua jo kolmen minuutin kuluttua kuvien katselun aloittamisesta. Toiminnalla on myös fyysisiä vaikutuksia kehoon. Luontokuvien katselu auttaa lyhyellä aikajänteellä muun muassa lihasten rentoutumisessa ja pidemmällä aika välillä luonnon katselu auttaa vähentämään kipuja. Luontoelementin on tutkittu myös vähentävän stressiä sekä lisäävän keskittymiskykyä ja viihtyvyyttä. Lyhyt luonnossa oleilu vähentää negatiivisia tunteita, kuten ärtyneisyyttä,

masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta ja vastaavasti lisää myönteisiä tunteita. Toistuva luonnossa vierailu tukee ihmisen emotionaalista tasapainoa. Luonnon läheisyys siis tukee ihmisen fyysistä, psyykkistä, henkistä ja sosiaalista toimintakykyä. (Leppänen & Pajunen 2017, 22–23.)

Ympäristön vaikutusta ihmiskeholle ja -miehelle on vaikea tunnistaa heti, vaan vaikutukset huomataan usein vasta ääritilanteissa, esimerkiksi silloin kun huoneilmasta alkaa loppua happi tai tulee kylmä tai kuuma. Silloinkin psyykkiset vaikutukset jäävät usein piiloon. Usein mieltä hoidetaan erillään kehosta ja ympäristöstä, vaikka sosiaalinen ympäristö otetaan huomioon, mielletään fyysinen ympäristö enemmänkin psykososiaalisen ilmiön viitekehyyksi. (Salonen 2010, 17.) Luonnolle täytyy altistua säännöllisesti, jotta vaikutukset olisivat pitkäkestoisia (Leppänen & Pajunen 2017, 23). Ympäristöpsykologien tutkimusten mukaan luonnon positiiviset vaikutukset ovat paitsi nopeita, mutta myös osittain tiedostamattomia. Ihmisen aiemmat luontokokemuksetkaan eivät vaikuta olevan selittävä tekijä, joten tutkijat arvelevat ominaisuuden olevan ihmiselle luontainen eikä pelkkä opittu kyky. (Salonen 2010, 22.)

3.2 Luontosuhde

Ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Siinä puhutaan psyykkisestä itsesäätelystä, johon ihminen on käyttänyt luontoa hyväksi kautta aikojen. Luonnossa ihminen pystyy rauhoittumaan, jäsentelemään ajatuksiaan ja toipumaan stressistä ja kiireestä. Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, joka tutkii erityisesti ihmisen ja luonnon välistä suhdetta. Sen teorian mukaan ihminen on osa luontoa, mutta yhteiskunnan kehityksessä ihmisen suhde luontoon on muuttunut irralliseksi ja eriytyneemmäksi. (Hirvonen & Skyttä 2014, 18, 21.)

Luontosuhde on enemmän asenne tai ajattelutapa luontoa kohtaan kuin konkreettinen vuorovaikutussuhde luonnon ja ihmisen välillä. Suhde luontoon on ihmisen eläimellistä suhdetta luontoperustaansa eli hengittämistä, liikkumista, elintarvikkeiden hankintaa tai oleilua luonnossa. Ihminen ei kuitenkaan voi olla

koko luontoon suhteessa yhtä aikaa, vaan aina tiettyyn luonnon osaan kerrallaan. Ihminen näkee luonnossa ollessaan oman todellisen luontonsa, jonka piirteet ovat muovautuneet elämänkokemuksen kautta. Tämän vuoksi luonto kokemus on jokaiselle erilainen subjektiivinen kokemus. Toisaalta erilaiset toiminnalliset suhteet ja sosiokulttuuriset tekijät vaikuttavat luontosuhteen rakentumiseen yhteiskunnassamme. (Valkonen & Salonen 2013, 6–8.)

Suomalaisilla on ollut kautta aikojen sisäsyntyinen tarve mennä rauhoittumaan luontoon. Kaikkein parhaiten luonto rauhoittaa silloin, kun ei suorita mitään, vaan heittäytyy ikään kuin vuorovaikutukseen luonnon kanssa sen sijaan, että kuuntelee lenkillä musiikkia tai vilkuilee sykemittaria. (Suomi ym. 2016, 11.) Tietoisesti havainnoimalla ja tunnustelemalla on helpompi luoda yhteys luonnon kanssa. Luonnon vaikutuksen vaikuttavat ihmisiin myös eri tavalla eri elämäntilanteissa. (Leppänen & Pajunen 2017, 17.) Eritoten silloin kun oleilee luonnossa mielipaikassaan, hyvinvointi lisääntyy. Paikan ollessa merkityksellinen ja läheinen, se tuottaa hyvinvointia silloin eniten. Parhaimmillaan mielipaikka sijaitsee vain ajatuksen päässä. (Leppänen & Pajunen 2017, 17.)

3.3 Green Care -toiminta

Ekopsykologia on Green Care toiminnan pohjateoria (Green Care Finland ry 2022). Green Care -toiminta on ammatillista toimintaa, joka linkittyy luontoon ja maaseutuun. Sen tarkoituksena on edistää hyvinvointia ja elämänlaatua erilaisin eläin- ja luontoavusteisin menetelmin. Toimintaa ohjaa erilaiset lait ja säännökset, ja toiminta on tavoitteellista, vastuullista ja ammatillista. Green Care -toiminta edistää hyvinvointia ja elämänlaatua. Hyvinvointi koostuu sosiaalisesta, psyykkisestä ja fyysisestä hyvinvoinnista, joita luontolähtöisillä menetelmillä pyritään ylläpitämään ja jopa parantamaan. Luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden mahdollistavat toiminnan hyvinvointivaikutukset, mutta luontoon menemisen lisäksi luonto voidaan tuoda kaupunki- ja laitospäristöihin lähelle kiireisiä ihmisiä. Toiminta myös edistää hyvinvointia kokonaisvaltaisesti, eli fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. (Green Care Finland ry 2021a.) On olemassa paljon erilaisia Green Care menetelmiä, joita voidaan käyttää

kuntoutuksessa hyödyksi. Yksi tällainen on viherympäristöjen kuntouttava käyttö eli luontolähtöinen toiminta. (Salovuori 2014, 22.)

Green Care työskentelyllä on monia positiivisia vaikutuksia, kuten itsetunnon syveneminen ja tunteiden avautuminen. Myös oman elämän pohtiminen selkeytyy sekä empatian, vastuuntunnon ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen mahdollistuu. Keskittymisen, havainnoinnin ja läsnäolon taidot vahvistuvat sekä luovuus paranee. Luontosuhde syvenee ja luonnosta tulee voimaantumisen paikka sekä keho ja mieli rauhoittuvat. (Suomi ym. 2016, 18.)

Green Care Finland ry:n mukaan Green Care-toiminta soveltuu lähes kaikille, mutta eritoten kuntoutuksessa oleville henkilöille. Toiminnan avulla voidaan tuoda toiminnallisuutta keskustelun oheen ja toimintaa soveltamalla se soveltuu myös toimintarajoitteisille henkilöille. Luontoavusteisuuden avulla voidaan vähentää motivaatio-ongelmia sekä laajentamaan ajattelu- ja toimintatapoja sillä uuden oppiminen mahdollistuu parhaiten luonnossa. Laitosympäristöihin luonnon tuominen osaksi arkea vähentää laitospainetta, luo osallisuuden tunnetta ja mahdollistaa asiakkaiden voimaantumisen. (Green Care Finland ry 2021a.) Opinnäytetyö käsittelee luontolähtöisiä menetelmiä sillä ne tukevat mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista pitkällä aikajänteellä vahvistaen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Niiden osallistavan ja voimaantumista mahdollistavan vaikutuksen vuoksi ne sopivat erinomaisesti osaksi juuri mielenterveyskuntoutujien arkea.

Green Care voidaan suomentaa LuontoHoivaksi ja LuontoVoimaksi. LuontoHoiva tarkoittaa sosiaali- ja terveystalouden lainsäädännön alla tuotettuja palveluita, kuten terapiaa tai kuntoutusta. Asiakkaiden elämänlaatua voidaan parantaa ja omatoimisuutta tukea esimerkiksi hoivalaitoksissa ja luontoa voidaan hyödyntää toiminnan tukena esimerkiksi sosiaalipalveluissa ja kuntoutuksessa. Asiakkaita myös aktivoidaan luonnon avulla. Luonto toimii myös sosiaalipedagogisessa kasvatuksessa, esimerkiksi sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa, tukemalla oppimista ja toimimalla oppimisympäristönä. (Green Care Finland ry 2021b.)

LuontoVoima taas tarjoaa asiakkaille terveyttä ja hyvinvointia eikä ole sosiaali- ja terveystalouden tuottamaa toimintaa. LuontoVoimaa ovat esimerkiksi tavoitteellinen virkistys- ja hyvinvointitoiminta, erilaiset harrastustoiminnat, kuten leirikoulut ja luontoharrastukset sekä työhyvinvointitoiminta. Sekä LuontoVoima että -Hoiva ovat erittäin sopivia menetelmiä asiakkaille, joilla on erityisen tuen tarpeita. LuontoHoivan palveluiden järjestäjältä vaaditaan palvelun vaatima koulutus tai yhteistyö, kun taas luontovoimalla ei ole sote- koulutusvaadetta. LuontoHoivan ja -Voiman palveluita soveltavat monet eri toimialat. LuontoVoima on enemmän ennaltaehkäisevää työtä, kun taas LuontoHoiva on korjaavaa työtä. Osittain palvelut kuitenkin menevät limittäin ja asiakkaan kohdalla täytyy suunnitella yksilökohtaisesti, mitä palveluita hän tarvitsee. (Green Care Finland ry 2021b.)

Vaikka opinnäytetyön teemapäivä ja luontolähtöinen toiminta kohdistuu mielen-terveyskuntoutuksen yksikön asiakkaisiin, ei se suoranaisesti ole LuontoHoivaa, sillä meillä ei ole koulutusta järjestää LuontoHoivan palveluita. Toiminta kuuluu siis enemmän LuontoVoiman puolelle, vaikkei olekaan suoranaisesti ennaltaehkäisevää työtä asiakkaiden jopa kroonistuneiden mielen-terveysongelmien vuoksi. Mikäli Kuurnan Kartanot haluavat ottaa luontolähtöiset menetelmät osaksi yksikön arkea tulevaisuudessa, voidaan ajatella toiminnan muuttuvan luontohoivaksi. Tämän vuoksi opinnäytetyössä sovelletaan luontolähtöisen toiminnan periaatteita ja menetelmiä, sillä meillä ei ole ammatillista pohjaa järjestää suoranaisesti Green Care -toimintaa.

3.4 Luontolähtöiset menetelmät

Luontomenetelmä tarkoittaa interventiota, jossa luonto tai luontoelementti tuodaan tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan kuntoutus-, terapia-, hoito- tai ohjausprosessiin. Luontoelementti voi olla esim. kasvi, luontokuva, luontoääni tai eläin. Luontomenetelmien tarkoituksena on helpottaa, vahvistaa ja nopeuttaa ohjauksen ja kuntoutuksen tavoitteita. Tavoite voi olla esimerkiksi psyykkisten häiriöiden tai psykologisen kriisin helpottuminen, kuntoutuminen, minäkuvan selkiintyminen tai pelon ja ahdistuksen lieventyminen. (Salonen 2010, 76–77.)

Erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä ovat esimerkiksi puutarhatoiminta, sosiaalipedagoginen hevostoiminta, ratsastusterapia, seikkailukasvatus ja ympäristökasvatus (Hirvonen & Skyttä 2014, 22). Ekopsykologiassa puhutaan elvyttävästä luonnosta, jossa tavoitteena on löytää ihmisen voimavaroja ja rentoutua. Tällainen menetelmä on esimerkiksi mielipaikkaharjoitus. Kaikessa luontolähtöisessä toiminnassa on kuitenkin tärkeää toiminnan tavoitteellisuus, kokonaisvaltainen kokemus, toiminnallisuus, rauhallisuus ja kokemusten tietoinen reflektointi. (Green Care Finland ry 2022.)

4 Aikaisemmat opinnäytetyöt

Ansamäen ja Korpisen (2017) toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli mielenterveyskuntoutujien henkisen hyvinvoinnin lisääminen luontoelementtien avulla sekä tiedon tuottaminen luontoretken hyödyistä mielenterveyskuntoutujille. Tavoitteena oli myös saada osallistujat innostumaan luonnosta, näkemään mielipaikan merkitys sekä luonto omana voimavarana. Opinnäytetyö toteutettiin luontoretkenä Turun Mielenterveysyhdistyksen toimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien kanssa. Retken aikana he toteuttivat luontoon liittyviä Mindfulness tyyppisiä harjoituksia. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että henkinen ja fyysinen hyvinvointi lisääntyy luonnossa oleilun jälkeen. Varsinaista uutta tietoa luonnonhyödyistä opinnäytetyöllä ei saatu, mutta kokemukset vahvistivat luonnon hyvinvointivaikutuksia yksilötasolla. (Ansamäki & Korpinen 2017.)

Haaviston (2017) tutkimuksellisen opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa luonnonhyvinvointivaikutuksista yksilöön sekä vakiinnuttaa luontotoimintaa kuntoutusyksiköissä osaksi työtä. Opinnäytetyön tarkoitus oli kuvata luonnon hyvinvointivaikutuksia nuorten mielenterveyskuntoutujien kokemana sekä tutkia luonnon vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa ja oireisiin. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena avointa ryhmähaastattelua käyttäen haastattelemalla neljää nuorta mielenterveyskuntoutujaa luontoretken päätteeksi. Tuloksina nuoret kokivat luonnon vahvistavana ja rauhoittavana paikkana sekä ryhmän koolla olevan merkitystä jaksamisen kannalta. Luontoympäristö vahvistaa

onnistumisen kokemuksia ja sillä on kokonaisvaltainen merkitys mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnille. (Haavisto 2017.)

Haapaniemen ja Urjanheimon (2017) narratiivisen kirjallisuuskatsauksen Luontoympäristön vaikutus mielenterveyteen tarkoituksena oli tutkia aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia luontoympäristön vaikutuksista mielenterveyteen. Tavoitteena oli mielenterveyden edistämisen keinojen löytäminen luontoympäristöissä ja siten edistää väestön mielenterveyttä. Opinnäytetyö toteutettiin narratiivisena kirjallisuuskatsauksena kahdeksasta eri tutkimuksesta. Tutkimustuloksena oli saatu, että luonto vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin. Tärkein ominaisuus luonnolla oli rauhallisuus. Tutkimuksissa, joissa käsiteltiin mielipaikkaa, liittyi se jollakin tavalla luontoon suurimmalla osalla. Elpyminen on todennäköisintä mielipaikassa, joka sijaitsee luontoympäristössä. (Haapaniemi & Urjanheimo 2017.)

5 Opinnäytetyön tausta

5.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarve tulee suoraan toimeksiantajalta. Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää naismielenterveyskuntoutujien voimaantumista luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntäen, jotka ovat esitetty liitteessä 1. Opinnäytetyön tavoitteena on suunnitella ja toteuttaa toimintaopas luontolähtöisen teemapäivän järjestämiseksi mielenterveyskuntoutujille Esperin Hoitokoti Kuurnan Kartanoille.

Opinnäytetyön tuotoksena on teemapäivän pohjalta laadittu sähköinen toimintaopas teemapäivän järjestämiseksi naismielenterveyskuntoutujille. Toimintaopas toteutetaan Microsoftin Sway-ohjelmalla. Teemapäivän runko tulee olemaan sellainen, että sitä voi soveltaa mihin tahansa teemaan sopivaksi ilman aiempaa kokemusta tällaisen päivän järjestämisestä.

5.2 Esperi Hoitokoti Kuurnan Kartanot

Opinnäytetyön toimeksiantajana on Esperi Hoitokoti Kuurnan Kartanot, joka on mielenterveyskuntoutuksen palveluasumisyksikkö Kontiolahdella. Kuurnan Kartanot tarjoavat asiakkaille kolmen eri palvelumaksuluokan mukaista asumispalvelua. Esperin Hoitokotiin tullaan asiakkaaksi joko hakeutumalla sinne itse maksavana asiakkaana tai palvelutarpeen arvioinnin ja kilpailutuksen kautta. Jos henkilö tulee asiakkaaksi itse maksavana asiakkaana, tehdään hänelle palvelutarpeen arviointi hoitokodissa henkilöstön kanssa. Asiakkaaksi pääsevät kaikki, joilla on asumisen ongelmien lisäksi hoivan tai hoidon tarpeita. Palvelutarpeen arvioinnilla selvitetään, onko asiakkaalla mahdollisuutta saada maksusitoumusta tai palveluseteliä hoivakodissa asumiseen. (Esperi 2021.)

Lain kuntouttavasta työtoiminnasta (189/2001) 2 §:n mukaan kuntouttava työtoiminta on palvelua, jonka tarkoitus on parantaa henkilön elämänhallintaa ja luoda edellytyksiä työllistymiselle. Sosiaalihuoltolain (1301/2014) 4 §:n mukainen asiakkaan etu on otettava huomioon mielenterveyskuntoutuksessakin. Kuurnan kartanot pyrkivät toiminnallaan tukemaan ja kuntouttamaan asiakasta siten, että hän kykenisi vielä tulevaisuudessa itsenäiseen elämään sairautensa kanssa. Kuurnan Kartanot tarjoavat asukkailleen erilaista ryhmätoimintaa, kuten naisten ja miesten omat ryhmät sekä kokkausryhmä. Ryhmätoiminnassa asukkaat saavat olla osallisena toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen omien voimavarojensa ja toimintakykynsä sallimissa puitteissa. Osallistuminen on vapaaehtoista. Naisten ryhmään osallistujia tulee Kuurnan Kartanoiden jokaisesta asumispalveluluokista, joten ryhmäläiset ovat toimintakyvyiltään eritasoisia. Kuurnan Kartanot soveltavat toiminnassaan yhteisohoidon periaatteita. (Hiltunen 2021.)

Järjestämme Kuurnan Kartanoiden naisten ryhmälle teemapäivän luontolähtöisin menetelmin, jossa testaamme oppaaseen valittuja menetelmiä kohderyhmällä. Teemapäivässämme käyttämämme menetelmät ja harjoitukset tukevat osaltaan ryhmädynamiikkaa ja ohjaavat asiakkaita luovaan ajatteluun ja ilmaisuun. Järjestämme teemapäivän syyskuussa 2022 Kuurnan kartanoiden lähiympäristössä Paiholan Erän majalla.

6 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimustyyppiselle opinnäytetyölle. Sen pohjana ovat teoreettinen ja tutkimuksellinen perusta. Tutkimusmetodeja voi olla erilaisia ja ne vaihtelevat riippuen opinnäytetyöstä. Valintaan vaikuttavat toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteet. Opinnäytetyöllä esitellään ammatillinen osaaminen. Sen pohjana ovat erilaiset lähdeaineistot sekä aikaisemmat tutkimukset. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla osa laajempaa kokonaisuutta osana toimeksiantajalta lähtevää projektia, kuten retki tai oma itsenäinen kokonaisuus esimerkiksi opas tai ohje. (Vilkkä 2021, 31–32.)

Toiminnallinen opinnäytetyö sopii parhaiten opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamiseen eli toimintaoppaan toteuttamiseen toimeksiantajallemme. Toiminnallinen opinnäytetyö antaa meille myös mahdollisuuden vahvistaa omaa ammatillista osaamistamme käytännössä sekä kokeilla erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä, joihin olemme perehtyneet koko opintojemme ajan. Toimintaopasta tehdessä kokeilemme teemapäivän järjestämisen käytännön tasolla järjestämällä luontolähtöisen teemapäivän Esperi Hoitokoti Kuurnan Kartanot mielenterveyskuntoutujien naisten ryhmälle.

6.2 Tiedonhankinnan ja osallistamisen menetelmä

Opinnäytetyön pohjateoriaan ja taustatietoihin etsimme tietoa perehtymällä lukuisiin eri kirjoihin ja lähteisiin. Etsimme myös aiheesta aiemmin tehtyjä opinnäytetöitä. Mietimme myös, miten voimme hyödyntää jo aiemmin oppimaamme, ja tämän myötä vahvistaa omaa ammatillista osaamistamme. Tiedonhankinnan menetelmänä sovelsimme aivoriihityöskentelyä, jossa tavoitteena oli saada paljon erilaisia ideoita, siitä miten viedä opinnäytetyön prosessia läpi. Aivoriihityöskentely menetelmän tarkoituksena on tuottaa mahdollisimman paljon ideoita nopealla tempolla ryhmissä, joissa kaikki ideat kirjataan arvokkaina ennen kuin

niistä valikoidaan parhaat työskentelyn jälkeen (Innokylä 2022a). Valitsimme juuri tämän menetelmän, koska aivoriihityöskentelyn avulla on mahdollista saada paljon ideoita ja ajatuksia lyhyessä ajassa. Laitoimme ylös ajatuksiamme, joita kävimme läpi ja joiden pohjalta valikoitui sopivimmat ideat niin teoria pohjaan kuin koko prosessiin ja itse toimintaan. Koko ideoinnin ja työskentelyn ajan kävimme dialogista keskustelua keskenämme sekä toimeksiantajan kanssa.

Osallistamisen menetelmänä käytettiin dialogista keskustelua, jonka avulla osallistettiin toimeksiantajaa. Dialoginen keskustelu edellyttää osallistujilta keskinäistä luottamusta, osallistujien tasa-arvoisuutta, näkökulmien aktiivista kuunteleminen ja omien oletusten tarkastelua ja kyseenalaistamista (Innokylä 2022b). Dialoginen keskustelu mahdollistui toimeksiantajan kanssa käymällä vuoropuhelua sähköpostin ja Teams-tapaamisten välityksellä. Menetelmän valitsimme käytettäväksi siksi, koska pitkien välimatkojen vuoksi tarvitsimme sellaisen menetelmän, jota voi käyttää etätyöskentelyssä mahdollisimman vaivattomasti. Opin- näytetyön toiminnallisessa osuudessa valikoitua ryhmää osallistettiin järjestämällä heille teemapäivä luontolähtöisiä menetelmiä (liite 1) käyttäen. Asiakkaiden osallisuus näkyi myös koko teemapäivän aikana niin ryhmä- kuin yksilötasolla. Asiakkaat antoivat palautetta jokaisesta harjoituksesta sekä teemapäivästä kokonaisuutena heidän omien kokemustensa pohjalta. Toimeksiantaja antoi palautetta valmiista toimintaoppaasta, siitä miten se vastaa heidän omia tarpeitaan ja toiveitaan.

6.3 Arviointimenetelmät

Päiväkirjan pitäminen koko opinnäytetyön prosessin ajan oli yksi opinnäytetyön arviointimenetelmistä. Päiväkirjassa tarkasteltiin ja reflektoitii työskentelyä useasta näkökulmasta. Tämän pohjalta voitiin arvioida koko prosessin ajalta missä onnistuttiin ja mitä olisi voinut tehdä toisin. Toiminnan tarkastelu kriittisesti mahdollistaa oppimisen ja ammatillisen kasvun opinnäytetyöprosessin aikana sekä sen jälkeen.

Palautteen kerääminen ja havainnointi olivat arviointimenetelmiämme teemapäivässä. Teemapäivänä havainnoitiin ryhmää koko päivän osalta ja eritoten kokeiltaessa erilaisia luontolähtöisiä menetelmiä. Vilkan (2021) mukaan havainnointia voidaan tehdä monella eri tapaa, ulkopuolisesti tai osallistuvasti. Osallistuvassa havainnoinnissa tutkija osallistuu tutkimansa yhteisön toimintaan. Ulkopuolisessa havainnoinnissa eli observoinnissa havainnoitsija pyrkii tarkkailemaan tilannetta huomaamattomasti. Havainnoinnissa kartoitetaan ihmisten käyttäytymistä ja toimintaa systemaattisesti. Havainnointia käytetään myös silloin, kun esimerkiksi on vaikeata saada sanallista mielipidettä jostain asiasta mm. omien tunteiden ilmaisu. Havainnointi voidaan käyttää yhdessä muun toiminnan kanssa, kuten meidän opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden luontolähtöisten menetelmien kokeilun yhteydessä. (Vilka 2021, havainnointimenetelmä.)

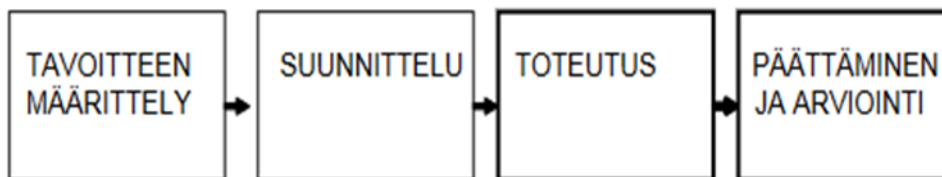
Teemapäivän kokonaisuutta, onnistumista ja hyödyllisyyttä arvioitiin palautekeskustelun avulla, jossa kuvakorttien oli tarkoitus olla tukena. Palautekeskustelu käytiin kohderyhmänä olevien asiakkaiden ja mukana olleiden Kuurnan Kartanoiden työntekijöiden kanssa. Asiakkaat olivat mukana prosessissa testamassa valittuja menetelmiä käytännössä ja antamassa niistä meille palautetta. Työntekijät antoivat suullista palautetta teemapäivässä ja kirjallista palautetta teemapäivän jälkeen.

7 Opinnäytetyön prosessi

7.1 Opinnäytetyötä ohjaava malli

Valitsimme koko opinnäytetyön prosessia ohjaavaksi malliksi lineaarisen mallin (kuvio 2). Prosessin eteneminen kuvataan lineaarisesti vaiheistettuna. Ensin määritellään tavoite, sen jälkeen suunnittelu miten edetään missäkin vaiheessa ja toiminnan toteutus, lopuksi päättäminen ja arviointi. Viimeisenä vaiheena opinnäytetyöstä saatava valmis tuotos. Projektin tavoite perustuu tunnistettuun tarpeeseen, yksittäiseen ideaan tai ulkoiseen paineeseen. Tärkeintä tavoitteen

määrittelyssä on selkeät ja rajatut tavoitteet. Näille voidaan myös laatia pienempiä alatavoitteita. Koko prosessin etenemisen perustana alusta loppuun on projektin tavoitteiden määrittely. (Toikko & Rantanen 2009, 64.)



Kuvio 2. Lineaarinen malli (Toikko & Rantanen 2009, 64).

Valitsemamme opinnäytetyön prosessia ohjaava lineaarinen malli soveltuu parhaiten opinnäytetyömme toteuttamiseen. Malli kuvaa yksinkertaisella ja helpolla tavalla sitä, miten prosessimme etenee. Tavoitteen määrittely alkoi omien mielenkiintojemme pohjalta, joista kävimme keskustelua toimeksiantajamme kanssa siitä, mihin heillä olisi tarvetta, ja mikä palvelisi parhaiten heidän tarpeitansa. Kun saimme tavoitteen tarkennettua ja rajattua sopivaksi, pääsimme siirtymään suunnitteluvaiheeseen. Tässä teimme selkeän suunnitelmapohjan siitä, millaisen ryhmän kanssa toimintaa toteutamme ja mitä erilaisia menetelmiä missäkin vaiheessa käytämme. Suunnittelua teimme keskenämme ja välillä vaihdimme ajatuksia erilaisista vaihtoehdoista toimeksiantajamme kanssa.

Koko prosessin ajan pidämme päiväkirjaa siitä, mitä milloinkin tapahtuu ja miten opinnäytetyö etenee vaihe vaiheelta. Toteutus vaiheen toiminnallisen osuuden teemme yhdessä valikoidun ryhmän kanssa järjestämällä teemapäivän, jossa tulemme kokeilemaan ennalta suunniteltuja luontolähtöisiä menetelmiä. Opinnäytetyömme prosessi päätetään teemapäivänä toteutettujen menetelmien arviointiin; miten ne palvelivat tarkoitustamme ja millaisia tuloksia tästä saimme. Koko opinnäytetyön prosessissa arvioimme omaa toimintaamme, erilaisten menetelmien toimivuutta sekä sitä, mikä on lopullisen tuotoksen hyödynnettävyys toimeksiantajalle.

7.2 Tavoitteen määrittely ja suunnittelu

Aloitimme opinnäytetyön prosessin Toikko & Rantasen (2009) lineaarisen mallin mukaan keväällä 2021 aiheen pohtimisella ja suunnittelulla. Halusimme molemmat tehdä toiminnallisen opinnäytetyön hetken harkinnan jälkeen. Lähdimme kartoittamaan mahdollisia toimeksiantajia ja sitä, miten voisimme yhdistää kiinnostuksen kohteemme sekä ajankohtaisen aiheen. Toimeksiantajaksemme valitsimme Esperi Hoitokoti Kuurnan kartanot, koska asiakasryhmänä mielenterveyskuntoutujat kiinnostivat molempia. Valintaan vaikutti myös se, että Kuurnan Kartanot, ja sen asiakkaat, olivat tuttuja siellä tehdyn asiakastyönharjoittelun ansiosta.

Aiheemme rajautui toimeksiantajan kanssa käydyn keskustelun ja oman pohdintamme jälkeen naisista koostuvaan mielenterveyskuntoutuja ryhmään. Naisryhmä on jo valmiiksi toimiva ryhmä Kuurnan Kartanoilla. Toiminnaksi muodostui heidän kanssaan toteutettava teemapäivä erilaisten luontolähtöisten menetelmien avulla, sillä molemmat olemme kiinnostuneita siitä eikä vastaavalaista teemapäivää ole järjestetty heillä ennen. Otimme myös selvää, että luontolähtöinen toiminta sopii erinomaisesti tavoitteiltaan mielenterveyskuntoutujien tarpeisiin. Määrittelimme tavoitteet yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Tavoitteiden ja asiasanojen rajaaminen oli todella pitkä ja haastava prosessi, sillä luontolähtöinen toiminta ja mielenterveys ovat käsitteinä todella laajoja. Tässä vaiheessa prosessia käytimme hyväksemme aivoriihityöskentelyä, jota sovelsimme kahdestaan Teams-keskusteluissamme. Pohdimme omilla tahoillamme paljon erilaisia ideoita ja laitoimme niitä ylös. Team puhelussa sitten keskustelimme niistä ja rajasimme aiheita sopivaksi. Keskustelimme sekä opettajan, että toimeksiantajan kanssa aiheen rajaamisesta useaan otteeseen ennen kuin aihe muokkautui riittävästi, jotta pystyimme jatkamaan prosessia aiheilmakkeen tekemiseen.

Suunnitelman tietoperustaan lähdimme etsimään tietoa kirjallisuudesta ja netistä. Tietoa oli saatavilla paljon, mutta validien ja opinnäytetyötämme tukevien lähteiden valitseminen tuotti jonkin verran haasteita. Suunnitelmaa

tehdessämme referoimme tietoa laajemmassa mittakaavassa, jonka jälkeen rajasimme sitä vielä lisää itse suunnitelmaan sopivaksi. Kun teoriatietoa oli mielestämme riittävästi, lähdimme suunnittelemaan yhdessä toimeksiantajan kanssa teemapäivää. Pohdimme sopivaa aikataulua ja heiltä koottua asiakasryhmää, jotka pystyisivät toimintakykynsä rajoissa osallistumaan järjestämäämme päivään. Laadimme myös varasuunnitelman siltä varalta, että teemapäivänä olisi huono sää. Jouduimme siirtämään päivää pariin otteeseen suunnitelman ja lupahakemuksen viivästymisien sekä aikataulu ongelmien vuoksi. Lopulta päivämääräksi päätettiin 14.9.2022.

Teemapäivän sisältöä lähdimme suunnittelemaan aiemmalla kurssilla tekemämme menetelmäpankin pohjalta. Valitsimme harjoituksista luontolähtöisiä menetelmiä, joita opinnäytetyön teoriapohja tuki. Olimme testanneet harjoituksia ja menetelmiä itse jo aikaisemmin, joten valinta asiakkaiden tarpeiden pohjalta osoittautui helpoksi. Myös se, että olimme tavanneet asiakkaat ennen suunnitelman tekemistä, helpotti rajaamista. Pystyimme tämän ansiosta huomioimaan menetelmien valinnassa asiakkaiden psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen toimintakyvyn jo ennalta. Aikataulun (taulukko 1) suunnittelimme riittävän väljäksi, jotta asiakkaiden ei tarvitse kiirehtiä harjoitusten parissa, ja jotta jäisi tarpeeksi aikaa ruokailuun sekä loppupalautteen antamiseen.

Varauduimme säähän suunnitteleamalla harjoitusten järjestämisen myös sisätiloissa tai katoksessa kuvien avulla. Koska olimme testanneet menetelmiä itse aikaisemmin, meillä oli teemapäivän harjoituksiin sopivia kuvia, joiden avulla päivän rakentaminen sisätiloihin onnistuisi. Tulostimme kuvat, menetelmäkortit ja kirjalliset ohjeet valmiiksi päivää varten. Varasimme aikaa teemapäivän aamuun, jotta pystyimme valmistelemaan päivän sään mukaisesti ja tutustumaan ympäristöön. Teemapäivän eväät, kyyditys Erän majalle ja muut tarvittavat välineet tulivat Kuurnan Kartanoilta.

7.3 Toteuttaminen

Teemapäivässä testasimme suunnittelemaamme toimintaoppaaseen tulevia menetelmiä ja harjoituksia käytännössä Kuurnan Kartanoiden naisten ryhmän kanssa. Harjoituksia avaamme lisää toimintaoppaan sisällössä ja liitteessä 1. Teemapäivä toteutui keskiviikkona 14.9.2022 Paiholan Erän majalla. Sää oli puolellamme ja pääsimme luontoon. Menimme paikan päälle teemapäivän aamuna järjestelmään paikkoja ja laittamaan tulet. Kuurnan Kartanoiden työntekijät toivat ryhmän paikan päälle. Teemapäivän aikataulu on esitetty taulukossa 1. Se oli joustava, eikä kiirettä tullut. Osallistujia teemapäiväämme oli yhdeksän asiakasta ja kolme Kuurnan Kartanoiden työntekijää. Osallistujia oli paljon enemmän kuin odotimme. Työntekijöiden rooli päivän aikana oli tarkkailla ryhmää, osallistua itsekin toimintaan sekä olla niiden asiakkaiden kanssa, jotka eivät halunneet osallistua johonkin harjoitukseen.

Päivän aluksi osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 2) opinnäytetyön tiedonkeruuseen osallistumisesta. Kerroimme toiminnastamme Erän majalla sekä opinnäytetyön prosessista siten, että asiakkaatkin ymmärtävät mistä on kyse. Kerroimme, miksi olemme luonnon keskellä ja mitä päivän kulkuun kuuluu. Esittelimme myös itsemme. Selvensimme asiakkaille, että kaikki tieto mitä keräämme, on anonyymia, havainnoimme toimintaa ja asiakkaita sekä kysymme palautetta. Päivä pitää sisällään tutustumista, kahvittelua ja makkaranpaistoa.

| Kello | Tapahtuma |
|-------|---|
| 12:00 | Siirtyminen Paiholan Erän majalle |
| 12:30 | Kahvittelu ja tutustuminen |
| 13:30 | Voimavarapolku |
| 14:15 | Lyhyt tauko ja vapaata keskustelua |
| 14:20 | Mielipaikka harjoitus |
| 15:00 | Päivän purku kuvakortti työskentelyn tuella ja makkaranpaistoa. |
| 15:30 | Siirtyminen takaisin Kuurnan Kartanoille |

Taulukko 1. Teemapäivän aikataulu.

Alkuun otimme tutustumisen tueksi Mikä eläin olisit -nimikierroksen, vaikka emme olleetkaan sitä suunnitelleet etukäteen. Harjoitus toimi jään rikkojana päivän alussa. Kahvittelun jälkeen lähdimme voimavarapolulle, jossa kiersimme polun teemoja yhtenä ryhmänä. Annoimme asiakkaille riittävästi aikaa pohtia voimavarapolun teemoja itsenäisesti, mutta kysyimme myös, haluaako joku kertoa pohdintojaan ääneen. Etenimme polulla teema teemalta eteenpäin. Havainnoimme ryhmästä sitä, miten he pystyivät keskittymään ja sitä, milloin he olisivat valmiita. Ohjeita kertoessa huomioimme sen, mikä asiakkaiden kyky oli ymmärtää ja vastaanottaa haastaviakin ohjeistuksia. Voimavarapolun jälkeen

pidimme vain lyhyen tauon, koska asiakkaat halusivat jatkaa melko suoraan seuraavaan harjoitukseen.

Seuraavana vuorossa oli mielipaikkaharjoitus, jossa asiakkaat etsivät jokainen oman mielipaikan pihapiiristä. Mielipaikkaharjoituksessa sovelsimme harjoituksen ohjeistuksia siten, että asiakkaat olivat mielipaikassaan 10 minuuttia ohjeessa olleen 20 minuutin sijaan. Jokaisen harjoituksen jälkeen asiakkaat saivat kertoa palautetta ja heränneitä ajatuksia. Makkaranpaiston yhteydessä keräsimme asiakkailta vielä loppupalautteen valmisteltujen kysymysten pohjalta. Lopuksi otimme mielipaikoista kuvia, joissa asiakkaat näkyvät. Nämä kuvat menivät ainoastaan asiakkaiden omaan käyttöön. Lähetimme kuvat ohjaajien kautta sähköpostilla jälkikäteen asiakkaille. Kuva auttaa asiakkaita palaamaan mielipaikkaansa myös arjen keskellä.

Viimeisenä olimme suunnitelleet olevan palautteen antamisen kuvakorttityöskentelyn avulla. Sen kohdalla teimme kuitenkin ratkaisun, että jätimme kuvakortit kokonaan pois loppukeskustelusta. Hyödynsimme kuvakorttityöskentelyyn laatimiamme kysymyksiä palautekeskustelussa, jotka ovat esitetty liitteessä 1 sivulla kolme. Keskustelun avulla keräsimme palautetta siitä, miltä päivä ja toiminta tuntui ryhmäläisistä. Teimme myös muistiinpanoja omien havaintojemme pohjalta teemapäivästä. Kuurnan Kartanon työntekijät saivat antaa oman palautteensa myös päivän lopuksi. Teemapäivän jälkeen lähdimme toteuttamaan toimintaopasta saadun palautteen pohjalta. Purimme muistiinpanomme ja saadun palautteen teemapäivästä, jotta pystyisimme tekemään johtopäätöksiä. Oppaan sisällöstä kerromme tarkemmin luvussa 9. Toimintaoppaan valmistuttua kirjoitimme opinnäytetyön toimintaosuutta auki raporttiimme. Raportoimme johtopäätöksistä ja tuotoksen hyödynnettävyydestä tulevaisuudessa raportin pohdinta kappaleessa.

7.4 Päätäminen ja arviointi

Asiakkaiden osallisuuden merkitys opinnäytetyön prosessissa oli suuri. Teemapäivästä saimme heiltä paljon palautetta, jota hyödynsimme oppaan

rakentamisessa ja muokkaamisessa. Asiakkaat antoivat palautetta jokaisen harjoituksen jälkeen. Kysyimme heiltä ”Miltä harjoitus tuntui?” ja ”Mitä ajatuksia harjoitus herätti?”. Harjoituksista kysyimme myös, että ”Oliko harjoitus helppo vai vaikea?”. Jokaiseen harjoitukseen räätälöimme kysymyksiä hieman. Kysymykset esitellään tarkemmin liitteessä 2 jokaisen harjoituksen kohdalla erikseen.

Palautteessa asiakkaat kertoivat, että päivä oli todella mukava, tunteita nostattava, rentouttava ja rauhallinen. Kokonaisuus oli heidän mielestään sellainen, että sielu ja ruumis lepäsivät. Asiakkaat saivat kertomansa mukaan paljon ajatuksia omasta arjestaan ja tulevaisuudesta sekä aikoivat jatkaa harjoitusten pohtimista vielä illallakin. Osa löysi teemapäivästä uusia lempiasioita mielipaikkojen muodossa.

Tutustumisharjoitus auttoi havaintojemme mukaan jään rikkomisessa ja yhdisti ihmisiä. Se myös avasi keskusteluyhteyden. Voimavarapolusta asiakkaat antoivat palautetta, että polku oli terapeutista ja inspiroivaa. Asiakkaille nousi erilaisia ajatuksia eri teemoista ja hiljaisuus, teemoja mietittäessä, oli heidän mielestään hyväksi. Suora lainaus asiakkaan palautteesta: ”Välillä on hyvä ajatella jotain muuta, kuin arkisia asioita”. Arjen kiireessä ei ehdi pysähtyä, vaikka se olisi todella tärkeää. Tunnelma koko polun kiertämisen ajan oli erittäin rauhallinen, joka näkyi asiakkaiden olemuksessa ja palautteessa.

Mielipaikkaharjoituksesta saimme palautetta, että se auttoi erästä asiakasta kääntämään synkät asiat mielessään positiivisiksi. Harjoitus auttoi asiakkaita maadoittumaan kaikkien luonnonelementtien eli maan, ilman, veden ja tulen kautta. Palautteesta nousi esiin myös, että luonto auttaa muistamaan kiitollisuuden ja ihmisen pienuuden. Luonto toi turvallisuuden tunnetta ja hyviä muistoja asiakkaille.

Luonnon fyysisiä ja psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia kohderyhmässä, poimimme asiakkaiden palautteesta suoraan sekä omista havainnoistamme. Niin oma kuin asiakkaiden stressitaso pieneni rauhoittumisen myötä. Verenpaine laski ja ajatukset selkiytyivät. Luonto antoi energiaa samalla kun se rauhoitti.

Kaiken kaikkiaan asiakkaat olivat erittäin tyytyväisiä teemapäivään ja toivoivat sellaisen järjestämistä jatkossa uudestaan.

Havainnoimme, että asiakasryhmän erityispiirteistä esimerkiksi mielenterveydel-
lisistä ongelmista tai häiriöistä huolimatta asiakkaat pystyivät todella hyvin kes-
kittymään ja kuuntelemaan ohjeistuksia. Asiakkaat olivat läsnä toimintapäi-
vässä, joka ei ole itsestäänselvyys asiakkaiden taustat huomioiden. Sekä me
ohjaajina että Kuurnan Kartanoiden työntekijät havaitsimme pitkäjänteisyyttä
asiakkaiden toiminnassa. Tauoilla ja niiden ajoituksilla teemapäivässä oli tärkeä
merkitys asiakkaiden jaksamisen kannalta.

Kuurnan Kartanon työntekijät kirjoittivat vielä kirjallisessa palautteessaan, että
”Koko prosessista kuvastuu, että olette nähneet vaivaa sen eteen. Se on erittäin
hyvin suunniteltu kokonaisuus.” He kertoivat myös, että ohjaajina otimme ryh-
män hyvin haltuun ja onnistuimme luomaan luotettavan ja rauhallisen ilmapiirin,
jossa kaikkien oli turvallista avata omia ajatuksia.

8 Hengitä, kaikki on hyvin tänään!

8.1 Oppaan toteuttaminen

Teemapäivässä keräsimme käytännön kokemuksen perusteella tietoa oppaan
toteuttamiseen. Keräsimme palautetta asiakkailta harjoituksista ja teimme muis-
tiinpanoja aikataulun ja harjoitusten sopivuudesta kyseiselle asiakasryhmälle.
Muistiinpanojen ja palautteen pohjalta loimme toimintaoppaan syys-lokakuussa
2022 teemapäivän järjestämiseen jokaista yksityiskohtaa myöten. Toimintaop-
paan harjoitukset ovat tarkoin mietitty naismielenterveyskuntoutujien tarpeita
ajatellen, mutta tilaa on jätetty myös soveltamiselle.

Toimintaopas on nimeltään Hengitä, kaikki on hyvin tänään! -Toimintaopas
luontolähtöisen teemapäivän järjestämiseksi naismielenterveyskuntoutujille. To-
teutimme sen Sway-ohjelmalla, joka on Microsoft 365 sovellus, jolla voi luoda

interaktiivisia esityksiä (Microsoft 2022). Toteuttamismuoto valikoitui siten, että halusimme luoda erilaisen, mutta selkeän ja visuaalisen oppaan, jota pystyy helposti jakamaan työntekijöiden ja Esperin eri hoitokotien välillä. Tämän vuoksi toimintaopas on vain sähköisessä muodossa. Toimintaoppaan alussa on teoriaa mielenhyvinvoinnista ja nais erityisestä työotteesta. Oppaassa esittelemme jokaisen harjoituksen ja menetelmän sekä kerromme vinkkejä teemapäivän harjoitusten toteuttamiseen. Ohjeet ja kuva aikataulusta teemapäivää varten ovat koottu sillä tarkkuudella, että kuka tahansa työntekijä, joka opasta lukee, osaisi sen perusteella järjestää teemapäivän.

8.2 Oppaan sisältö

Toimintaopas on visuaalinen ja selkeä kokonaisuus, joka alkaa oppaan lyhyellä esittelyllä (liite 3). Otimme teemapäivästä kuvia, joilla kuvitimme oppaan. Esittelyn jälkeen on esimerkki teemapäivän aikataulusta, joka on oppaassa sama, kuin konkreettisesti järjestämässämme teemapäivässä oli. Mallista saa osviittaa, kuinka kauan mikäkin harjoitus kestää ja kuinka aikaa on hyvä varata tauoille. Aikataulun jälkeen on menetelmien hyödyllisyyttä pohjustavaa teoriaa tekstikorteissa. Jokaisen harjoituksen kohdalta löytyy, mitä ohjaajan on hyvä huomioida teemapäivää ja harjoitusta järjestäessä sekä harjoitusten vaiheet erillisinä korttipinoina, joita klikkaamalla ne voidaan lukea. Harjoitusten ohjeistukset ovat esitetty tarkasti vaihe vaiheelta ja niiden lopussa on vielä kysymyksiä reflektoinnin tueksi harjoituksen jälkeen. Vinkkejä ohjaajalle -osiossa on ideoita harjoituksen soveltamiseen ja käytännön asioita, jotka on hyvä huomioida. Toimintaoppaan lopussa ovat vielä lähteet, joita olemme toimintaopasta tehdessä käyttäneet. Teemapäivässä testasimme toimintaoppaassa olevia seuraavia harjoituksia, jotka ovat eritelty vielä selkeämmin raportin liitteessä 1.

Teemapäivä ja näin ollen toimintaopaskin alkaa tutustumisella. Tutustumisharjoitukset lisäsimme oppaaseen järjestetyn teemapäivän jälkeen, sillä ymmärsimme tutustumisharjoituksen tärkeyden ja hyödyllisyyden niin sanotusti jäänrikkojana teemapäivän aloitukseen, vaikka ryhmäläiset olivat jo toisilleen tuttuja.

Tutustumisharjoituksia on valittu oppaaseen kaksi, nimileikki ja nimitarina, joita pystyy molempia soveltamaan tilanteen ja asiakasryhmän tarpeiden mukaan.

Nimileikki menee niin, että ensimmäinen aloittaa sanomalla oman nimensä. Seuraava sanoo edellisen ja oman nimensä ja niin edelleen. Kierrosta jatketaan, kunnes viimeinen sanoo kaikkien osallistujien nimet. Leikkiä voi muunnella niin, että nimen perään sanotaan esimerkiksi mikä eläin olisin, harrastus tai mikä soitin olisin. Tähän voi keksiä mitä vain. Leikkiä voi myös soveltaa niin, että luetellaan vain esimerkiksi oma nimi ja kolmen edellisen nimi ja asia, tai toistoja ei tarvitse tehdä ollenkaan. Nimitarinassa kukin kertoo oman nimensä ja siihen liittyvän tarinan. Esimerkiksi kuka nimen on valinnut, mitä se tarkoittaa tai miten se on annettu. (Peda.net 2022.)

Voimavarojen ja voimaantumisen teemojen mietiskely edesauttavat hyvinvointia jo itsessään, mutta eritoten kannattaa pohtia sitä, mikä olisi ideaalitalanne elämässä. Voimavarapolku kannattaa jollakin tapaa merkata maastoon etukäteen helpottamaan toteutusta. Harjoitteen voi tehdä yksin tai sitä voi soveltaa ryhmien kanssa. (Arvonen 2014, 162–163.) Polku koostuu erilaisista voimavarateemoista: merkityksellisyyssmaisema, vahvuuskivi, suhdekallio, tavoitepolku, myönteisyyspuu ja laturikasvit. Teemojen järjestys on vapaa. Jokaisen teeman kohdalla pysähdytään ja suunnataan ajatukset teemaan. Maiseman kohdalla mietitään, mikä on tärkeää elämässä ja vahvuuskivellä missä on onnistunut. Suhdekalliolla pohditaan, miksi on läheisilleen tärkeä ja tavoitepolulla rakennetaan tavoitteet seuraavalle kuudelle kuukaudelle. Myönteisyyspuulla mietitään mistä on ylpeä, kiitollinen, toiveikas ja iloinen. Laturikasvien kohdalla suunnataan ajatukset kiinnostavimpaan tekemiseen ja ajatteluun. Polun lopuksi huokaistaan ja kiitetään. (Arvonen 2014, 164–165.)

Mielipaikkaharjoituksen voi tehdä fyysisesti luonnossa tai mielikuva harjoitteena esimerkiksi rauhallisessa tilassa sisällä. Harjoituksessa hakeudutaan paikkaan, jossa on hyvä olla. Yleensä kaunis maisema, vesi, puut ja kallio ovat elementtejä, jotka koetaan miellyttäviksi. Mielipaikan löydyttyä siellä oleillaan vähintään 20 minuuttia. Harjoituksessa on tarkoituksena aistia ja havainnoida luontoa kaikilla aisteilla. Luontoa ei niin sanotusti suoriteta. (Hirvonen & Skyttä 2014, 21.)

Omasta mielipaikasta voidaan ottaa myös kuva. Mielipaikkaan olisi hyvä palata esimerkiksi joka päivä tai viikko. Kuvan katselu ja paikan muistelu sekä kuvittelu antavat samat vaikutukset kuin paikassa vierailu ja oleilu. (Hirvonen & Skyttä 2014, 21.) Tällöin paikkaan palaamisen kynnyks pienenee ja harjoitusta voidaan soveltaa useammalle asiakasryhmälle, esimerkiksi liikuntarajoitteisten kanssa, kun metsään fyysisesti meneminen on aikaa vievää ja haastavaa.

Kuvakorttityöskentelyn avulla voidaan tukea ryhmän keskustelua ja työskentelyä kuvallisen materiaalin avulla. Niitä voidaan hyödyntää esimerkiksi virittäytymiseen, luottamuksen rakentamiseen tai arviointiin. Kuvakorttityöskentelyyn valmistaudutaan hankkimalla kuvakortit tai vastaavasti tarkoitukseen käy esimerkiksi postikortit, sanomalehtileikkeet ja valokuvat. (Innokylä 2022c.)

8.3 Oppaan arviointi

Pyysimme oppaasta palautetta toimeksiantajalta, jotta pystyimme arvioimaan oppaan sopivuutta heidän tarpeisiinsa. Teemapäivästä poimimme asiakkaiden palautteen harjoitusten kehittämisestä, onnistumisesta ja hyödyllisyydestä. Saimme myös suullista palautetta työntekijöiltä teemapäivästä ja harjoitusten soveltuvuudesta kyseiselle ryhmälle. Asiakkaiden kanssa käydyn loppukeskustelun pohjalta teimme johtopäätökset siitä, miten tarkoitus ja tavoite saavutettiin ja miten se palvelee toimeksiantajaamme. Työntekijöiltä saadun suullisen ja kirjallisen palautteen pohjalta arvioimme oppaan ja teemapäivän tavoitteiden saavuttamista sekä hyödyllisyyttä asiakkaille.

Toimintaopas on Esperi hoitokoti Kuurnan Kartanoiden työntekijöiden kirjallisen palautteen mukaan selkeä ja hieno kokonaisuus. Opasta on helppo käyttää ja se on visuaalinen sekä mielenkiintoa herättävä. Palautteesta nousi esiin myös, että opasta pystyy käyttämään sellainenkin työntekijä, jolla ei ole aiempaa kokemusta teemapäivän järjestämisestä. Oppaassa ei ole mitään liikaa, vaan se on toimiva kokonaisuus. He näkevät, että opinnäytetyö ja opasta pystyy hyödyntämään myös jatkossa teemapäivän järjestämisen tukena.

Suullisessa palautteessa työntekijät arvioivat harjoituksia, niiden toimivuutta ja meidän toimintaamme ohjaajina. Heidän mielestään harjoitukset toimivat erinomaisesti juuri tälle naismielenterveyskuntoutujien ryhmälle. Asiakkaat lähtivät innolla mukaan, pystyivät keskittymään ja rauhoittumaan sekä he pystyivät havaitsemaan ryhmästä pitkäjänteisyyttä toimintaa kohtaan, joka ei ole itsestään selvää heidän ryhmälleen.

9 Pohdinta

9.1 Johtopäätökset

Mielenterveyskuntoutuksessa käytetään kuntoutusyhteisön fyysistä ja sosiaalista ympäristöä hyväksi asiakkaiden kuntoutuksessa (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 256–257). Ohjaajan tehtävänä on etsiä kuntoutujan piilossa olevia voimavaroja, kykyjä ja taitoja, joiden avulla kuntoutuja pystyy kuntoutumaan itsenäisemmin. Halu kuntoutua voi lähteä vain kuntoutujasta itsestään, mutta motivaation säilyttäminen vaatii tukea ympärillä olevilta ihmisiltä. Kuntoutujan arki, sosiaaliset suhteet ja lähiympäristö ovat suuressa roolissa hänen kuntoutumisensa. (Terveyskylä 2022.)

Veimme asiakasryhmän teemapäivässä heidän hoitokotinsa lähiympäristöön heille jo ennestään tuttujen työntekijöiden ja muiden asukkaiden kanssa. Tämä loi asiakkaille turvallisuuden tunnetta ja edisti halua lähteä, koska matka ei ollut pitkä. Osa asiakkaista ei olisi välttämättä lähtenyt pidemmälle retkelle fyysisen jaksamisen vuoksi. Ennestään tuttu paikka ja turvallisuuden tunne näkyi asiakkaiden rentona olemisena, avoimena keskusteluna ja innostuneisuutena. Asiakkaat odottivat teemapäivää todella innoissaan ja se näkyi heidän olemuksensa. He olivat motivoituneita toimintaan ja halusivat jakaa omia ajatuksia ja kokemuksia sekä heidän osallistumisensa toimintaan oli pitkäjänteistä.

Luonto on paikkana kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä paikka, joka saa aikaan niin fyysisiä kuin psyykkisiä vaikutuksia. Luonto vähentää stressiä ja kipua

sekä rauhoittaa mieltä. (Suomi ym. 2016, 19–21.) Asiakkaiden palautteen mukaan he kokivat monenlaisia luonnon hyvinvointivaikutuksia jo yhden teemapäivän aikana. Asiakkaat kertoivat mielen ja kehon rauhoittuneen, stressin vähentyneen, mielen parantuneen sekä ajatusten selkiytyneen.

Luontolähtöisessä toiminnassa on tarkoituksena tuoda luonto tai luontoelementti tietoisesti ja tavoitteellisesti mukaan esimerkiksi kuntoutus- ja ohjausprosessiin. Luonnosta otetun kappaleen lisäksi luontoelementti voi olla luontokuva tai -ääni. (Salonen 2010, 76–77.) Pystyimme antamaan asiakkaille kokonaisvaltaisen kokemuksen siitä, miltä luonto tuntuu. Asiakkaiden palautteesta pystyi päättämään, että luonnossa oleilu oli heille erittäin mielekästä. Palautteesta nousi esiin turvallisuuden ja rauhoittumisen tunteet, kiitollisuus ja maadoittuminen luonnon kaikkien elementtien kautta. Osa asiakkaista halusi jatkaa harjoitusten teemojen parissa pohdiskelua vielä teemapäivänkin jälkeen muistiinpanojen ja teemapäivässä otettujen mielipaikkakuvien avulla.

Tavoitteena teemapäivässä oli päästä toteuttamaan ja havainnoimaan luontolähtöisten menetelmien lisäksi nais erityyisen työotteen hyötyjä mielenterveyskuntoutujilla. Lydenin (2010) mukaan naisille on tärkeä järjestää naisten tarpeita huomioivaa toimintaa, koska naisten kesken on helpompi ottaa puheeksi vaikeampia aiheita elämän kaikilta osa-alueilta (Lyden 2010, 8). Kysyimme asiakailta heidän mielipidettään siitä, että olemme teemapäivässä täysin naisten kesken. Vastauksista kävi ilmi, että asiakkaiden on helpompi avautua tuntemuksista ja kokemuksista, kun paikalla on vain naisia. He kokivat myös ilmapiiriin olevan rauhallisempi ja luontevampi verrattuna ryhmätyöskentelyyn sekaryhmässä. Ryhmässä oli myös vahva luottamuksen ilmapiiri ja heidän oli helpompi keskittyä toimintaan. Asiakkaat pohtivat sitä, että harjoituksista voisi olla hyötyä myös miesten ryhmälle keskittymisen ja rauhoittumisen tueksi.

Jotta pienikin ryhmä toimisi, on tutustuminen erittäin tärkeää. Tavoitteena on rakentaa luottamus ryhmään. Tutustumiseen on olemassa monia erilaisia menetelmiä ja harjoituksia. (Nuorten akatemia 2022.) Koimme tutustumisharjoituksen tärkeäksi teemapäivän alkuun, vaikka ryhmä oli ennestään tuttu. Tutustumisharjoituksen jälkeen alkujännitys väheni ja keskustelu aiheesta oli helpompaa.

Harjoituksista teimme seuraavia huomiota ja sovellutuksia teemapäivän aikana. Voimavarapolulla asiakkaat tarvitsivat yhteistä keskustelua, mutta myös hiljaisuutta ja rauhaa omaan pohdintaan teemojen äärellä. Mielipaikka harjoituksen 20 minuutin oleskeluaika oli tilanteeseen ja asiakasryhmään nähden liian pitkä. Asiakkaiden keskittymiskyky ei olisi riittänyt pidempään oleskeluun mielipai-kassa. Kuitenkin palautteen perusteella jo 10 minuuttia tässä tapauksessa sai aikaan rauhoittumista ja että mieli lepäsi. Kuvakorttityöskentelyn jätimme teemapäivänä pois, koska havaitsimme ryhmän pystyvän keskustelemaan ilman kortteja, ja kortit olisivat voineet viedä liikaa huomiota keskustelulta. Oppaaseen kuvakorttityöskentely-harjoitus kuitenkin päättyi sen sovellettavuuden vuoksi. Erilaiset mielenterveydenhäiriöt vaikuttavat ihmisen toimintakyvyn eri osa-alueisiin, kuten fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 111–149). Huomasimme, että harjoitusten ohjeistuksessa oli tärkeä ottaa huomioon asiakkaiden kyky vastaanottaa ohjeita ja myös heidän psyykinen toimintakykynsä. Harjoitusten ohjeita kertoessamme pilkoimme ja avasimme ter-mejä helpommin ymmärrettäviksi. Ympäristön turvallisuus niin fyysisesti kuin psyykkisesti on tärkeä huomioida. Asiakkailta voi olla taustalla monenlaisia traumoja liittyen erilaisiin luonnon elementteihin.

Positiivinen mielenterveys on voimavara, ja joka auttaa kokemaan ympäristön mielekkääksi sekä ymmärtämään ja tulkitsemaan sitä (Heikkinen-Peltonen ym. 2019, 10). Asiakkaiden harjoituksista antaman palautteen mukaan harjoitukset olivat erittäin hyödyllisiä juuri tälle ryhmälle. Jokainen osallistuja koki harjoitukset jollain tapaa edistäneen heidän omaa positiivista mielenterveyttään. Moni kertoi palautteessa, että harjoitukset laittoivat miettimään eri tavalla elämän positiivisia asioita kuin arki. Asiakkaat toivoivat lisää tällaisia teemapäiviä hoitokodin arkeen.

Saamamme palautteen perusteella voimme päätellä, että opinnäytetyölle asetetut tavoite ja tarkoitus toteutuivat hyvin. Luonnossa tapahtuvalle toiminnalle osoittautui olevan tarvetta. Positiivinen voimaantuminen oli nähtävissä asiakkaiden toiminnassa ja palautteessa. Toimintaoppaan toteuttaminen teemapäivän pohjalta osoittautui oikeaksi tavaksi lähteä rakentamaan opasta. Palautteesta pystyimme poimimaan oppaaseen asiakasryhmän tarpeita huomioivaa

toimintaa. Koko prosessin toteuttaminen lineaarisen mallin (Kuvio 2) mukaan oli oikea ratkaisu. Prosessia oli helppo viedä vaihe vaiheelta eteenpäin.

Toimintaopas tukee mielenterveyden edistämistä ja kuntoutusta sen sisältämien luontolähtöisten menetelmien ansiosta. Laitosympäristöihin luonnon tuominen mukaan arkeen vähentää laitosmaisuuutta, lisää osallisuuden tunnetta ja mahdollistaa voimaantumisen (Green Care Finland ry 2021a). Mielenterveysongelmista kärsivien aikuisien mielenterveyttä voidaan edistää sosiaalisen tuen sekä hoidon, oikeuksien ja mahdollisuuksien edistämisellä (WHO 2018). Oppaan ohjeistuksella järjestetty teemapäivä mahdollistaa asiakkaiden osallistamisen monella tapaa, joka itsessään jo edistää mielenterveyttä.

Tutustuimme teoriaa kirjoittaessa aiheesta aikaisemmin tehtyihin opinnäytetöihin. Ansamäen ja Korpisen (2017) opinnäytetyössä järjestetyn retken tulokset osoittivat fyysisen ja henkisen hyvinvoinnin lisääntymistä luonnossa oleilun jälkeen. Haaviston (2017) tutkimuksellinen opinnäytetyö osoitti luonnon olevan vahvistava ja rauhoittava paikka nuorille mielenterveyskuntoutujille. Haapaniemen ja Urjanheimon (2017) kirjallisuuskatsauksen mukaan luonto vaikutti positiivisesti mielenterveyteen. Luonnon tärkeimmäksi ominaisuudeksi nousi rauhallisuus. (Ansamäki & Korpinen 2017; Haavisto 2017; Haapaniemi & Urjanheimo 2017.) Kaikista kolmesta opinnäytetyöstä, jotka otimme tarkasteluun, nousi hyvin vahvasti luonnon hyvinvointivaikutukset esille. Samat teemat toistuivat omassa havainnoissamme ja saamassamme asiakkaiden palautteessa omassa opinnäytetyössämme.

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuuteen ja eettisyyteen liittyvät kysymykset ovat tärkeitä opinnäytetyötä tehdessä. Omistus- ja käyttöoikeus asiat, salassapitoon liittyvät seikat ja vaihtolovelvollisuuden huomioiminen suunnitelma vaiheessa kuuluvat eettiseen herkkyyteen. (Vilka 2021, 122–123.) Opinnäytetyö noudattaa oikeita toimintatapoja, ja toiminta on ollut koko prosessin ajan luotettavaa ja eettisesti oikein huomioiden kohderyhmän erityispiirteet ja tarpeet. Asiakkaille avattiin, mitä

opinnäytetyöhön osallistuminen tarkoittaa heidän kohdallaan sekä selvennettiin, että kaikki tieto kerätään ja esitetään anonyymisti.

Lähteiden valitseminen lähdekriittisesti vaikuttaa suoraan opinnäytetyön ja tutkimusten luotettavuuteen ja sitä kautta sen hyödynnettävyyteen. Lähteen ajanmuokaisuuden, kirjoittajien, artikkelin, teoksen tai verkkolähteen tekijöiden aseman ja maineen tarkastelu sekä se, että kuka kirjoittaja on, ovat lähdekriittistä tarkastelua. (Vilka 2021, 120.) Opinnäytetyöhön lähteet on valittu kriittisesti ja tarkasti noudattaen edellä mainittuja ohjeita lähdekriittisestä tarkastelusta. Lähteitä on etsitty luotettavista tietokannoista sekä nettisivujen luotettavuutta on pohdittu niiden taustan ja tekijän osalta. Opinnäytetyön laaja teoria on pohjattu alan tutkimuksiin, artikkeleihin ja luotettavien yhdistysten ja organisaatioiden nettilähteisiin. Monipuolisen ja laajan tietoperustan kokoaminen vahvistaa ammatillisuuttamme, lisää tietoa ja mahdollistaa jatkossakin hyödynnettävän opinnäytetyön. Opinnäytetyön tuotoksessa käytetään valokuvia visuaalisuuden ja menetelmien esittelyn tukena. Olemme ottaneet kaikki käyttämämme kuvat itse.

Opinnäytetyön toiminnallisessa osuudessa testasimme teemapäivää käytännössä asiakasryhmän kanssa. Vilkan (2021) mukaan tutkimuksessa, joka kohdistuu ihmisiin, tulee kunnioittaa tutkittavien henkilöiden itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa. Tämän vuoksi tarvitaan tutkimukseen osallistuvilta henkilöiltä suostumuksen osallistumiseen ja tietojen käyttämiseen opinnäytetyössä. Itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan sillä, että osallistuminen tutkimukseen on vapaaehtoista kaikille, ja heillä on oikeus lähteä pois tutkimuksesta sen missä vaiheessa tahansa. (Vilka 2021, yksityisyyden suojaaminen.)

Opinnäytetyössämme huomioimme itsemääräämisoikeuden ja ihmisarvon pyytämällä ennen opinnäytetyön toteutusta, eli teemapäivän järjestämistä ja toimintaoppaan kokoamista, asiakkailta suostumuksen kirjallisena kasvokkain (Liite 2). Asiakkailta oli oikeus kieltäytyä toimintaan osallistumisesta missä vaiheessa toimintaa tahansa, ja osa käyttikin tätä oikeutta. Kerroimme toiminnasta asiakkaille ennen suostumuksen pyytämistä, jotta he tietävät mihin ovat osallistumassa tai mihin eivät halua osallistua. Selvitimme asiakkaille, miten keräämme toiminnan aikana tietoa, ja että mihin tulemme keräämäämme tietoa

käyttämään opinnäytetyössämme. Kerroimme asiakkaille, että kun he allekirjoittavat lomakkeen, he sillä varmistavat, ettemme saa käyttää heidän mitään henkilötietoja opinnäytetyössä. Tämä auttoi lomakkeen tarkoituksen ymmärtämisessä.

Opinnäytetyö on julkinen julkaisu, joka julkaistaan netissä kaikkien nähtäville (Vilka 2021, 121). Tämäkin seikka tulee kertoa asiakkaille siten, että he ymmärtävät, mitä se tarkoittaa. Henkilötietoja ei opinnäytetyössä tarvitse kerätä ollenkaan, kaikki asiakkailta saatu palaute ja tutkimustieto kirjataan anonymisti opinnäytetyöhön. Kerroimme teemapäivässä asiakkaille siitä, että opinnäytetyö kyllä julkaistaan julkisesti, mutta heidän kuviansa tai nimiä ei ole missään esillä. Kaikki heidän antama palaute kerättiin alusta saakka anonymisti, eli ilman että henkilöitä voidaan yhdistää palautteeseen.

9.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu voidaan määritellä ihmisen psyykkiseksi ja emotionaaliseksi kasvuksi laajempaa ammatillisuutta kohti (Raatikainen ym. 2019, 34). Puolitoista vuotta pitkä opinnäytetyö prosessi opetti meitä luottamaan prosessiin, vaikka kaikki ei mennytkään aina suunnitellusti. Varasuunnitelmien tekeminen osoittautui erittäin hyödylliseksi ja auttoi stressin hallinnassa muun muassa teemapäivän järjestämisen osalta. Molemmat huomasimme, ettemme jännittäneet asiakkaiden kohtaamista teemapäivässä.

Hyvin suunniteltu on puoliksi tehty, mikä piti prosessin kohdalla erittäin hyvin paikkaansa. Teemapäivän siirtyessä muutamaankin otteeseen ehdimme suunnitella sen erittäin tarkasti yksityiskohtia myöten, joten toteuttaminen kävi luontevasti. Toimintaopasta tehdessä meillä olikin jo kaikki tarvittava tieto ja huomiot kasassa, joten ei enää tarvinnut kuin koota tieto visuaaliseksi paketiksi tarpeet huomioon ottaen. Teemapäivässä kuitenkin huomasimme, että vaikka olimme mielestämme suunnitelleet kaiken hyvin, tuli eteen silti yllättäviä tilanteita. Tästä huomasimme, ettei niiltä voi välttyä. Emme kuitenkaan hämmentyneet niistäkään, vaan sovelsimme toimintaa asiakkaiden tarpeiden mukaiseksi. Olemme

kuitenkin kaikki ihmisiä, joten yllättäviä tilanteita tulee väkisinkin vastaan. Niihin pitää vain osata reagoida ammatillisesti.

Ohjaajamme toimeksiantajan puolelta kertoi palautteessaan, että sai toiminnastamme vinkkejä myös itselleen, vaikka on toiminut alalla jo yli 10 vuotta. Se, miten saimme asiakkaat kertomaan omia ajatuksiaan ja ylipäänsä hiljaisetkin asiakkaat puhumaan, oli hienoa. Tarvittiin yksinkertaiset avoimet kysymykset, jotka mahdollistivat reflektoinnin, mutta eivät ohjanneet liikaa asiakasta tiettyyn suuntaan. Liian laajat kysymykset eivät toimineet, vaan pilkoimme kysymyksiä pienempiin osiin.

Opinnäytetyö on pitkä prosessi, joka kasvattaa ammatillisesti hyvinkin paljon. Olemme tyytyväisiä siihen, että suoritimme ensin suurimman osan sosionomin opinnoista ennen kuin siirryimme toteutusvaiheeseen. Työ vaatii paljon aikaa ja keskittymistä. Toisaalta prosessin aikana huomasimme kiinnostavamme liikaa huomiota pieniinkin yksityiskohtiin ja välillä kokonaisuus meinasi hukkuu niiden alle. Vallitseva maailmantilanne ajoi opinnot ja opinnäytetyön prosessin etätyöskentelyyn. Yhteisen ajan löytäminen oli haastavaa pitkän välimatkan vuoksi. Suurimman osan palavereista toimeksiantajan kanssa ja kirjoittamisprosessista järjestimme etänä Teamsissä. Etätyöskentely on kuitenkin yleistymässä myös työelämässä tulevaisuudessa, joten sen hallitseminen on tärkeää. Saimme prosessista paljon hyödyllisiä taitoja tulevaa työelämää varten. Yhteistyö toimeksiantajan kanssa kehitti taitojamme työyhteisöissä toimimiseen.

9.4 Kehittämismahdollisuudet ja hyödynnettävyys

Toimintaoppaan sovellettavuus, kehittämismahdollisuudet ja jatkohyödynnettävyys ovat olleet kantavana ja tärkeänä teemana jo opasta suunniteltaessa. Kuurnan Kartanon työntekijät toivat esille ajatuksen oppaasta, jota pystyisi hyödyntämään mahdollisimman monipuolisesti myös jatkossa. Heillä ei ole ollut vielä tällaista opasta tai toimintaa laajemmassa mittakaavassa. Opas mahdollistaa teemapäivän järjestämisen ja soveltamisen eri teemoilla erilaisille ryhmille. Luontolähtöisiä menetelmiä on olemassa todella paljon, ja oppaaseen valikoitui

vain murto-osa. Toimintaopasta pystyy muokkaamaan erilaisilla harjoituksilla eri asiakkaille toimivaksi kokonaisuudeksi. Toimintaopas antaa rungon teemapäivän järjestämiseen. Kuten Kuurnan Kartanoiden palautteessakin sanottiin, opasta pystyy hyödyntämään jatkossa teemapäivän järjestämiseen Esperi Caren työntekijät. Työntekijällä tarvitse olla aikaisempaa kokemusta teemapäivän järjestämisestä, sillä opas on selkeä ja ohjeet tarkat harjoitusten järjestämiseen. Jatkossa opasta pystyy laajentamaan joko luontolähtöisellä teemalla tai eri teemaisilla harjoituksilla ja räätälöidä eri asiakasryhmien tarpeisiin sopivaksi, esimerkiksi miestenryhmälle tai eri hoitokotien asukkaille.

LuontoHoiva voi olla esimerkiksi sosiaali- ja terveystalveluiden lainsäädännön alla tuotettuja luontolähtöisiä kuntoutustalveluita. Luontolähtöistä toimintaa voi järjestää kuitenkin myös LuontoVoiman alla, jolloin toiminnalla ei ole sote-koulutusvaadetta. LuontoVoiman alla toiminta on hyvinvointia edistävää toimintaa. (Green Care Finland ry 2021b.) Kuurnan Kartanot voisivat ottaa luontolähtöisen teemapäivän osaksi toimintaansa tulevaisuudessa, jolloin se olisi LuontoHoiva palvelua. Toisaalta toimintaa voi hyödyntää myös LuontoVoiman näkökulmasta asiakkaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävänä toimintana.

Lähteet

- Ansamäki, S. & Korpinen, J. 2017. Luonto hoitaa – Luonto mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin tukena. Turun ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidtaja AMK. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/127745/Ansamaki%20_Salla_Korpinen_%20Johanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 20.5.2022.
- Arvonen, S. 2014. Metsämieli Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. Helsinki: Metsäkustannus.
- DalMaso, R. & Kuosmanen V. 2008. Subjektuuden ja emansipaation edistäminen on 2000-luvun sosionomien sosiaalipedagogisen ammatin ja työn ydintä. Viinamäki L. (toim.). 2008. 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta suomen hyvinvointijärjestelmässä. Kemi – Tornion ammattikorkeakoulujen julkaisuja Sarja A: raportteja ja tutkimuksia 2/2008. Kemi: Publisher.
- Esperi. 2021. Esperi Hoitokoti Kuurnan Kartanot, Kontiolahti. <https://www.esperi.fi/hoitokodit-mielenterveys-ja-paihdekuntoutujille/esperi-hoitokoti-kuurnan-kartanot-kontiolahti>. 6.10.2021
- Green Care Finland ry. 2021a. Mitä Green Care on. <https://www.gcfinland.fi/green-care/>. 6.10.2021
- Green Care Finland ry. 2021b. Luontohoiva & Luontovoima. <https://www.gcfinland.fi/green-care/luontohoiva---luontovoima/>. 6.10.2021
- Green Care Finland ry. 2022. Ihmisen ja ympäristön välinen suhde. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/luonto-kuntoutusymparistona/>. 20.5.2022.
- Haapaniemi, J. & Urjanheimo, J. 2017. Luontoympäristön vaikutus mielenterveyteen – Narratiivinen kirjallisuuskatsaus. Turun ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidtajakoulutus. Opinnäytetyö. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/130572/haapaniemi_jenni.urjanheimo_jenni.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 20.5.2022.
- Haavisto, M. 2017. Vahvistava luonto. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luontoympäristön hyvinvointia edistävästä vaikutuksista. Hämeen ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutus. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126872/theseus.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 20.5.2022.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2019. Mieli ja terveys. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Hiltunen, M. 2021. Sosionomi (YAMK). Kuurnan Kartanot. Asiantuntijan tiedoksianto. 01/2021.
- Hirvonen, J. & Skyttä, T. Mikkelin ammattikorkeakoulu. 2014. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut Opas asiakastyöhön ja palveluiden käyttämiseen. Tampere: Tammerprint.
- Hokkanen, L. 2010. Empowerment ja kansalainen sosiaalityössä. Sosiaalityön johtamisen kehittämisrakenne. Luentosarja. Mäntysaari M., Pohjola A., Pösö T. & Pohjola T. (toim.). Sosiaalityö ja Teoria. 2009. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 23.5.2022.
- Innokylä. 2022a. Aivoriihi. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>. 30.5.2022.
- Innokylä. 2022b. Erätauco – dialoginen keskustelu. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/eratauco-dialoginen-keskustelu>. 30.5.2022.
- Innokylä. 2022c. Kuvakortit. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/kuvakortit>. 28.5.2022.
- Juhila, K. 2006. Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Tampere: Vastapaino.
- Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001.
- Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Gummerus.
- Lyden, H. 2010. Naisten kanssa tehtävä päihdetyö. Naisten Virta. Helsinki: Paino Paintek Oy. https://paihdelinkki.fi/sites/default/files/attachment/naistenvirtaopas_web.pdf. 30.01.2022.
- Kelttikangas-Järvinen, J. 2017. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.
- Kuronen, M., Granfelt, R., Nyqvist, L. & Petrelius, P. (toim.). 2004. Sukupuoli ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Maaseudun sivistysliitto. 2022. Ryhmädynamiikka. <https://verkko-opisto.msl.fi/jarjestotoimijan-abc/ryhmadynamiikka/>. 5.11.2022.
- Microsoft. 2022. Swayn käytön aloittaminen. <https://support.microsoft.com/fi-fi/office/swayn-k%C3%A4yt%C3%B6n-aloittaminen-2076c468-63f4-4a89-ae5f-424796714a8a>. 5.11.2022.
- Mielenterveyslaki 1990/1116.
- Mielenterveystalo. 2021. Asuminen. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/psykoosi/Pages/asuminen.aspx>. 6.10.2021
- Mielenterveystalo. 2022. Luonnon vaikutus hyvinvointiin. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx. 19.5.2022.
- Nivala, E. & Rynnänen, S. 2019. Sosiaalipedagogiikka kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Tallinna: Gaudeamus.
- Nuorten akatemia. 2022. Harjoituspankki. <https://www.mahis.info/wp-content/uploads/2018/03/HARJOITUSPANKKI.pdf>. 5.10.2022
- Palojärvi, H. 2012. Pohdintaa naisen avun tarpeesta ja tuen saamisesta suomalaisessa päihdetyössä. Teoksessa Strömberg-Jakka M. & Karttunen T. (toim.). Sosiaalityön haasteet. Tukea ammattilaisen arkeen. Juva: PS-kustannus, 103–124.
- Peda.net. 2022. Ryhmäytymisleikkejä. https://peda.net/jao/schildtin_lukio/opiskelu/rt/ryhm%C3%A4nohjaajalle/rlm/r. 5.10.2022.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosio-nomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto Eko- ja ympäristö psykologinen näkökulma. Helsinki: Green Spot Media Farm.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Terveystenhuoltolaki 1326/2010.

- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2017. Sosiaalinen kuntoutus käytännössä. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalinen-kuntoutus/kuntakysely/kaytanto>. 6.10.2021.
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2022. Hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. 19.5.2022.
- Terveyskylä. 2022. Mitä on kuntoutuminen. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/kuntoutumisen-abc/mit%C3%A4-on-kuntoutuminen>. 5.11.2022.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100802/Toikko_Rantanen_Tutkimuksellinen_kehittamistoiminta.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 6.10.2021.
- Toivakka, S. & Maasola, M. 2017. Itsetunto kohdalleen. Harjoituksia itsetunteuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Toivio, T. & Nordling, E. 2013. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Valkonen, J. & Salonen, T. 2013. Reittejä luontosuhteeseen. Tampere: Juvenes Print.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä- Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä- Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja. 4.11.2022.
- Virokannas, E. & Väyrynen, S. (toim.). 2013. Varjoja naiseudessa. Kuopio: Uni-press cop.
- WHO. 2018. Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. 12.4.2022.
- WHO. 2022. Constitution. <https://www.who.int/about/governance/constitution>. 19.5.2022.

Teemapäivän harjoitukset

MIELIPAIKKAHARJOITUS

- Mielipaikkaharjoituksen voi tehdä fyysisesti luonnossa tai mielikuva harjoitteena esimerkiksi rauhallisessa tilassa sisällä.
- Harjoituksessa hakeudutaan paikkaan, jossa on hyvä olla. Yleensä kaunis maisema, vesi, puut ja kallio ovat elementtejä, jotka koetaan miellyttäväksi.
- Mielipaikan löydyttyä siellä oleillaan vähintään 20 minuuttia.
- Harjoituksessa on tarkoituksena aistia ja havainnoida luontoa kaikilla aisteilla. Luontoa ei niin sanotusti suoriteta. (Hirvonen & Skyttä 2014, 21.)

TAVOITTEET:

- Itsetuntemuksen kehittyminen
- Luontosuhteen paraneminen
- Metsän hyvinvointivaikutukset

Omasta mielipaikasta voidaan ottaa myös kuvan. Mielipaikkaan olisi hyvä palata esimerkiksi joka päivä tai viikko. Kuvan katselu ja paikan muistelu sekä kuvittelu antavat samat vaikutukset kuin paikassa vierailu ja oleilu. (Hirvonen & Skyttä 2014, 21.) Tällöin paikkaan palaamisen kynnyks pienenee ja harjoitusta voidaan soveltaa useammalle asiakasryhmälle, esimerkiksi liikuntarajoitteisten kanssa, kun metsään fyysisesti meneminen on aikaa vievää ja haastavaa. Opinnäytetyömme teemapäivässä menemme konkreettisesti luontoon ja otamme asiakkaille kuvan heidän mielipaikoistaan, mikäli he haluavat niin. Toimitamme kuvat asiakkaille jälkikäteen tulostettuina. Kuva auttaa asiakkaita palaamaan mielipaikkaansa myös arjen keskellä.

Kysymyksiä harjoituksen jälkeen asiakkaille:

- Miltä tuntui?
- Millaisia ajatuksia nousi harjoituksen aikana itselle?
- Koitko fyysisiä vaikutuksia?
- Oliko helppoa/vaikeaa löytää oma mielipaikka?

VOIMAVARAPOLKU

Voimavarojen ja voimaantumisen teemojen mietiskely edesauttavat hyvinvointia jo itsessään, mutta eritoten kannattaa pohtia sitä, mikä olisi ideaalitalanne elämässä. Voimavarapolku kannattaa jollakin tapaa merkata maastoon etukäteen helpottamaan toteutusta. Harjoitteen voi tehdä yksin tai sitä voi soveltaa ryhmien kanssa. (Arvonen 2014, 162–163.)

Polku koostuu erilaisista voimavarateemoista:

merkityksellisyysmaisema: mietitään, mikä on tärkeää elämässä

vahvuuskivi: missä olen onnistunut

suhdekallio: pohditaan, miksi on läheisilleen tärkeää

tavoitepolku: rakennetaan tavoitteet tulevaisuudelle

myönteisyyspuu: mietitään mistä on ylpeä, kiitollinen, toiveikas ja iloinen

laturikasvit: suunnataan ajatukset kiinnostavimpaan tekemiseen ja ajatteluun

Kysymyksiä harjoituksen jälkeen asiakkaille:

- Miltä tuntui pohtia ja tarkastella "omaa itseä"? (Vahvuuksia, tavoitteita, missä onnistunut, mikä tärkeää jne.)
- Oliko helppoa/vaikeaa tarkastella omaa elämää positiivisen kautta? Miltä se tuntui?

KUVAKORTTITYÖSKENTELY

Kuvakorttityöskentelyn avulla voidaan tukea ryhmän keskustelua ja työskentelyä kuvallisen materiaalin avulla. Niitä voidaan hyödyntää esimerkiksi virittäytymiseen, luottamuksen rakentamiseen tai arviointiin. Kuvakorttityöskentelyyn valmistaudutaan hankkimalla kuvakortit tai vastaavasti tarkoitukseen käy esimerkiksi postikortit, sanomalehtileikkeet ja valokuvat. (Innokylä 2022c.)

Työskentely etenee siten, että

- alussa osallistujia pyydetään valitsemaan kortti jonkun tietyn kysymyksen mukaisesti, esimerkiksi mikä kuva kuvastaa tunnetilaasi?
- Kuvien valitsemisen jälkeen osallistujia pyydetään kertomaan kuvastaan, miksi he valitsivat juuri sen kuvan.
- Työskentely kestää osallistujien määrästä riippuen noin 5–15 minuuttia ja osallistujien määrä on hyvä olla 3–20.

Käytämme kuvakorttityöskentelyä opinnäytetyössämme hyödyksi arvioinnissa palautekeskustelun tukena. Ryhmän koko tulee olemaan arviolta 4–8 henkilöä, mutta tarkentuu vasta teemapäivän aamuna, sillä osallistuminen on vapaaehtoista. Kysymyksiä palautekeskustelussamme ovat:

- 1. Kuinka onnistuimme teemapäivän järjestämisessä?**
- 2. Mitä mieltä olit siitä, että olimme teemapäivässä naisporukalla?**
- 3. Mitä olisit toivonut lisää?**
- 4. Mitä kehitettävää tulee mieleen?**

Avaamme kysymysten kohdalla kuvan valitsemista, esimerkiksi siten, että valitsemasi kuva voi ilmaista tunnetilaasi päivän aikana liittyen kysymykseen tai kuvasta voi löytyä sellaisia asioita, mitä kysymyksessä kysytään. Emme halua kuitenkaan ohjailla asiakkaan mielipiteitä ja vastauksia liikaa, joten asiakkaat saavat melko vapaasti valita kuvan ja kertoa sitten kuvasta ja/tai vastata kysymykseen joko kuvan kanssa tai ilman.

Suostumus opinnäytetyön tiedonkeruuseen osallistumiseen

Opinnäytetyön tiedonkeruussa asiakasta havainnoidaan harjoitusten aikana. Asiakas arvioi harjoituksia oman kokemuksensa pohjalta suullisesti. Tietoja käytetään opinnäytetyön raportoinnissa hyödyksi arvioitaessa harjoitusten sopivuutta asiakasryhmälle. Tietoja käsitellään anonyymisti. Henkilötietoja ei kerätä. Osallistuminen on vapaaehtoista ja asiakas voi perua osallistumisen missä vaiheessa päivää tahansa.

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Paikka ja aika

Sähköinen toimintaopas

Linkki sähköiseen toimintaoppaaseen:

[Hengitä, kaikki on hyvin tänään! – Toimintaopas luontolähtöisen teemapäivän järjestämiseksi naismielenterveyskuntoutujille](#)