

”Poweria poluilta”

Luonto osana päihteistä kuntoutumista



Mustonen Marjo

Opinnäytetyö
Sosiaaliala
Sosionomi (AMK)

2023

Sosiaali-
sosionomi (AMK)

Tekijä	Marjo Mustonen	Vuosi	2023
Ohjaaja(t)	Sanna Viinonen, Kirsi Poikajärvi		
Toimeksiantaja	Lapin ensi- ja turvakoti ry		
Työn nimi	Poweria poluilta – Luonto osana päihteistä kuntoutumista		
Sivu- ja liitesivumäärä	40 + 3		

Poweria poluilta on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tutkin voidaanko luontoa ja sen hyvinvointivaikutuksia hyödyntää osana päihteistä kuntoutumista. Toteutin opinnäytetyöni laadullisena tutkimuksena ja käytin tiedonkeruumenetelmänä havainnointia. Opinnäytetyöhöni sisältyi luontoretki Lapin ensi- ja turvakoti ry:n päihteistä kuntoutuville aikuisasiakkaille. Keräsin opinnäytetyön aineiston retken aikana havainnoimalla osallistujia sekä pyytämällä palautteen retken jälkeen.

Retken tavoitteena oli vahvistaa osallistujien luontosuhdetta sekä saavuttaa osallistujille luonnon hyvinvointivaikutuksia. Luontoretken aikana harjoittelimme luonnon tietoista havainnointia sekä aistien herkistämistä luonnon elementeille, jotka edesauttavat luontosuhteen vahvistamisessa. Opinnäytetyön aineiston perusteella havaitsin, että retki tuotti osallistujille pääosin myönteisiä vaikutuksia.

Sekä luontosuhteen vahvistamisessa, että luonnon hyvinvointivaikutusten saavuttamisessa tärkeää on säännölliset luontokäynnit. Tämän luontoretken osallistujille toivoin retken antavan kipinän myös itsenäiseen luonnossa liikkumiseen. Toivon tämän opinnäytetyön rohkaisevan myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia kokeilemaan luontolähtöisiä menetelmiä työssään erilaisten asiakasryhmien parissa.

Avainsanat

päihdekuntoutus, luontoretki, green care, luonnon hyvinvointivaikutukset

Degree programme of Social Services
Bachelor of Social Services

Author	Marjo Mustonen	Year	2023
Supervisor	Sanna Viinonen, Kirsi Poikajärvi		
Commissioned by	Lapin ensi- ja turvakoti ry		
Subject of thesis	Power from paths - Nature as a part of alcohol and drug rehabilitation		
Number of pages	40 + 3		

Power from paths is a functional thesis, in which I researched whether nature and its well-being effects can be utilized as part of alcohol and drug rehabilitation. I carried out my thesis as a qualitative study and used observation as the data collection method. My thesis work included a nature excursion for Lapin ensi- ja turvakoti's drug addict recovering adult customers. I collected the material for the thesis during the excursion by observing the participants and asking for feedback after the excursion.

The goal of the excursion was to strengthen the participants' relationship with nature and achieve the well-being effects of nature for the participants. During the nature excursion, we practiced conscious observation of nature and sensitizing the senses to the elements of nature, which help in strengthening the relationship with nature. Based on the material of the thesis, I found that the excursion produced mostly positive effects for the participants.

Both in strengthening the relationship with nature and in achieving the well-being effects of nature, regular visits to nature are important. For the participants of this nature excursion, I hoped that the excursion would also give a spark to independent movement in nature. I hope this thesis will also encourage social and health professionals to test nature-based methods in their work with different customer groups.

Key words substance abuse rehabilitation, nature excursion, green care, well-being effects of nature

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	6
3 PÄIHTEET JA PÄIHDERIIPPUVUUS	8
3.1 Päihteiden käyttö Suomessa	8
3.2 Päihderiippuvuus	9
3.3 Päihdekuntoutus	11
4 LUONTO OSANA KUNTOUTUMISTA	14
4.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset	14
4.2 Green care	16
4.3 Luontomenetelmät	17
4.4 Metsämieli -menetelmä	18
4.5 Mielipaikkaharjoitus	18
4.6 Luonto osana päihteistä kuntoutumista	20
5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS	22
5.1 Suunnitteluvaihe	22
5.2 Toiminnallinen osuus – Luontoretki 9.9.2022	23
5.3 Retken palaute	26
5.4 Analyysi	28
6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	31
6.1 Laadullinen tutkimus	31
6.2 Havainnointi tiedonkeruumenetelmänä	31
6.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	32
7 POHDINTA	35
LÄHTEET	38
LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Suomalaisista jopa 97 % harrastaa ulkoilua ja luonnossa liikkumista. Suomalaiset metsästävät, kalastavat, veneilevät, marjastavat, hoitavat puutarhaa ja eläimiä. (Salovuori 2014, 7.) Tästä voimme päätellä, että eläimillä ja luonnolla on aivan erityinen paikka suomalaisten sydämissä.

Luonnossa liikkuminen tai vain luontoaiheisten kuvien tai kasvien katseleminen, hoitavat ihmisen mieltä (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 7–8). Luonnon hyödyntäminen ja siitä nauttiminen ovat kuitenkin jääneet taka-alalle hoito- ja kuntoutusjärjestelmässämme, jossa nykyään keskitytään pikemminkin sairauden tai ongelman hoitoon, voimavarojen vahvistamisen sijaan. Jo vuosikymmeniä sitten esimerkiksi mielisairaalat perustettiin rauhalliseen luontoympäristöön ja hoitajat hyödynsivät työssään kokemuksellista tietoa luonnon parantavista vaikutuksista. (Salovuori 2014, 8.)

Lyhyenkin piipahduksen luontoon on todettu laskevan stressiä, sydämen sykettä ja verenpainetta, parantavan tarkkaavaisuutta ja muistia sekä lisäävän myönteisiä tuntemuksia (Leppänen & Pajunen 2017, 23–25). Luontoympäristö myös auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan (Salovuori 2014, 8). Lisäksi luonto mahdollistaa irtautumisen arjen vaatimuksista sekä minimoi erilaisten ärsykkeiden tulvan.

Opinnäytetyössäni tutkin, voidaanko luontoa ja sen hyvinvointivaikutuksia hyödyntää osana päihteistä kuntoutumista. Toteutin Lapin ensi- ja turvakoti ry:n päihteistä kuntoutuvien aikuisasiakkaiden kanssa luontoretken Rovaniemen Pöyliövaaraan. Retken tavoitteena oli vahvistaa osallistujien luontosuhdetta sekä saavuttaa osallistujille luonnon hyvinvointivaikutuksia. Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus, jonka tiedonkeruumenetelmänä käytin havainnointia.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toteutin yhteistyössä Rovaniemellä toimivan Lapin ensi- ja turvakoti ry:n kanssa. Vilkka ja Airaksinen toteavat, että toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista tai toiminnan järjestämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät sekä käytännön toteutus, että toiminnan raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

Lapin ensi- ja turvakoti ry on yksi kolmestakymmenestä ensi- ja turvakotien liiton jäsenyhdistyksestä. Ensi- ja turvakotien liitto on valtakunnallinen lapsi- ja perhejärjestö, joka auttaa vaikeissa oloissa eläviä lapsia ja perheitä ympäri Suomen. Ensi- ja turvakotien liitto tekee myös perheväkivaltaa ehkäisevää työtä. Ensi- ja turvakodeilta on mahdollista saada muun muassa keskusteluapua kriiseihin ja vaikeisiin elämäntilanteisiin, tukea vanhemmuuteen ja perheen vuorovaikutukseen, päihitteettömyyteen, vauvan hoitoon ja arjenhallintaan. (Ensi- ja turvakotien liitto 2022.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli järjestää Lapin ensi- ja turvakoti ry:n päihteistä kuntoutuville aikuisasiakkaille luontoretki. Retken tavoitteena oli vahvistaa osallistujien luontosuhdetta ja saavuttaa osallistujille luonnon hyvinvointivaikutuksia. Parhaimmillaan luonnon olisi mahdollista toimia arjessa itsehoidollisena menetelmänä oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, vähentäen stressiä ja lisäten positiivista mielialaa.

Osallistujat saivat retken aikana tietoa sekä kokemuksen luonnon hyvää tekevästä fyysisistä ja psyykkisistä vaikutuksista sekä konkreettisia vinkkejä luonnon hyödyntämiseen osana päihteetöntä elämää. Retkellä harjoiteltiin myös luontoympäristön tietoisempaa havainnointia sekä aistien herkistämistä. Näillä keinoin yhteyttä luontoon on helpompi rakentaa. (Leppänen ym. 2017, 17.)

Kahilaniemi ja Löf (2021, 9) ovat todenneet Kihlström-Lehtoseen (2016) viitaten, että luonnon hyvinvointivaikutukset syntyvät luontolähtöisten toimintatapojen kautta. He toteavat myös, että hyvinvointivaikutusten aikaansaamiseksi Green care -toiminta edellyttää luontoympäristön ja ammattitaitoisen ohjauksen lisäksi

asiakkaan tarpeista ja tavoitteista lähtevää suunnitelmallista toimintaa. Olen huomioinut tämän opinnäytetyössäni siten, että olen kysynyt osallistujilta etukäteen odotuksia ja toiveita luontoretken suhteen, joita pyrin mahdollisuuksien mukaan huomioimaan retken sisällön suunnittelussa.

Luontosuhteen rakentuminen alkaa jo pienenä, herkkyykskauden ollessa taape-rosta noin 11-vuotiaaksi saakka. Lapsen saadessa jo varhaisessa vaiheessa luontokontakteja, hänen niin kutsuttu biofiliansa aktivoituu. (Leppänen ym. 2017, 24.) Biofilia -teorian mukaan ihmisellä on sisäsyntyinen tarve olla luonnon hel-massa (Salovuori 2014, 78). Isossa-Britanniassa tehdyn tutkimuksen mukaan lapsen altistuessa luonnolle jo pienenä, on suurempi todennäköisyys, että hän myös aikuisena jatkaa luontoharrastustaan (Leppänen ym. 2017, 24–25).

3 PÄIHTEET JA PÄIHDERIIPPUVUUS

3.1 Päihteiden käyttö Suomessa

Päihdehuoltolain mukaan päihtellä tarkoitetaan alkoholia tai muuta päihtymistarkoituksessa käytettävää ainetta (Päihdehuoltolaki 41/1986 1:2 §). Huumausaineilla tarkoitetaan laittomia, huumaavassa tarkoituksessa käytettyjä aineita. Huumausaineiksi on määritelty huumausainelain 3 §:n mukaan YK:n huumausaineyleissopimuksen ja psykotrooppisia aineita koskevan yleissopimuksen listamien aineiden ja valmisteiden lisäksi myös YK:n uusia psykoaktiivisia aineita koskevien päätösten mukaiset aineet sekä tietyt kasvit ja sienet. Uusia huumausaineita tulee jatkuvasti markkinoille, joten ajantasainen lista huumausaineiksi luokiteltavista aineista löytyy Valtioneuvoston asetuksessa 543/2008 huumausaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista. Myös kipu- ja rauhoittavia lääkkeitä voidaan käyttää päihtymistarkoitukseen. (Holmberg, Partanen & Koskelo 2015, 62.) Tässä opinnäytetyössä termillä ”päihde” tarkoitetaan alkoholia, huumausaineita sekä päihtymistarkoituksessa käytettyjä lääkkeitä.

Alkoholijuomien kulutusta Suomessa voidaan tarkastella kokonaiskulutuksen kautta, jossa lasketaan sekä tilastoitu, että arvioitu tilastoimaton kulutus ja muunnetaan se sataprosenttiseksi alkoholiksi. Tämä määrä jaetaan 15 vuotta täyttäneiden kesken. (Nahkuri 2022.) Suomessa kokonaiskulutus on ollut pääsääntöisesti laskussa korkean kulutuksen vuodesta 2007, ollen vuonna 2020 9,2 litraa 15 vuotta täyttänyttä asukasta kohden (Jääskeläinen & Virtanen 2021). Vaikka koronapandemian aikana alkoholin kokonaiskulutus on jatkanut laskuaan, päihdelääketieteen apulaisprofessori Solja Niemelän mukaan poikkeusaika on polarisoinut päihteiden käyttöä. Tilastotiedot ja kyselyt ovat osoittaneet, että hyvinvoivat ihmiset ovat vähentäneet ja huono-osaisemmat lisänneet alkoholin kulutustaan. Lisäksi etätöiden tekeminen on mahdollistanut alkoholin käytön lisäämisen. Myös huumeiden käytössä on sama trendi; satunnaiset käyttäjät ovat vähentäneet ja ongelmakäyttäjät lisänneet säännöllistä huumeiden käyttöään. (Harju 2021.)

Huumeita ongelmallisesti käyttävien määrä Suomessa on lisääntynyt 2010-luvulla. Huumeita ongelmallisesti käyttävällä tarkoitetaan, että huumeiden käyttö aiheuttaa vakavia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja. Vuonna 2017 Suomessa arvioitiin olevan 31 100–44 300 amfetamiineja ja opioideja ongelmallisesti käyttävää 15–64-vuotiasta henkilöä. Ongelmakäyttö oli yleisintä 25–34-vuotiaiden ja 35–44-vuotiaiden ikäryhmissä. (Rönkä 2020, 37–38.) Päihdehoitoon vuonna 2018 hakeutuneista huumeita käyttävistä asiakkaista 71 % oli miehiä, joiden keski-ikä oli 34 vuotta. Vain 24 % asiakkaista kävi töissä tai opiskeli ja yleisesti ottaen asiakkaiden koulutustaso oli matala. Suomessa huumeisiin kuolleita raportoitiin vuonna 2016 133 henkilöä, kun vastaava luku vuonna 2019 oli jo 189. (Rönkä & Markkula 2020, 4.)

3.2 Päihderiippuvuus

Päihderiippuvuutta voidaan kuvata erilaisilla selitysmalleilla. Lääketieteellisesti päihderiippuvuus on määriteltä krooniseksi sairaudeksi. Lääketiede pyrkii saamaan tietoa muun muassa päihteiden käytön aiheuttamista fyysisistä ja psyykkisistä terveyshaitoista sekä elimellisistä oireista ja sairauksista. Neurobiologia selittää päihderiippuvuutta eri välittäjäaineiden toiminnan muuttumisen kautta, farmakologisen näkemyksen painottaessa fysiologista ja fyysistä riippuvuutta sekä pitäen vieroitusoireita yhtenä määrittelyperusteena. Muita selitysmalleja ovat muun muassa sosiaalipsykologiaan, oppimispsykologiaan, sosiologiaan ja geneetiikkaan perustuvat selitysmallit. (Salo-Chydenius, Holmberg & Partanen 2015, 118–119.) Ei varmasti ole yhtä ja oikeaa teoriaa, mutta perehtymällä erilaisiin selitysmalleihin, voidaan saada uusia näkökantoja päihderiippuvuuden syntyyn ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Myös Salo-Chydenius, Holmberg & Partanen ovat sitä mieltä, että ammattilaisen on hyvä katsoa päihderiippuvuutta monesta eri näkövinkkelistä (Salo-Chydenius ym. 2015, 106).

Toipuvat päihteidenkäyttäjät ovat sitä mieltä, että päihderiippuvuus on itse aiheutettu sairaus, josta ei voi koskaan parantua täysin (Salo-Chydenius ym. 2015, 118–119). Kiianmaa on samoilla linjoilla alkoholiriippuvuuden suhteen, todetessaan sen olevan itse aiheutettu aivojen sairaus. Hänen mukaansa alkoholiriippuvuus saa alkunsa toistuvasta ja runsaasta alkoholin käytöstä, joka kehittyy ajan

saatossa alkoholismiksi. Alkoholismissa päihteiden käytöstä tulee elämää ohjailva tekijä, joka vaikeuttaa perhe-elämää ja työstä suoriutumista. Erityisesti perintötekijöillä, mutta myös ympäristötekijöillä on vaikutusta alkoholiriippuvuuden kehittymisessä. (Kianmaa 2010, 23–27.)

Salo-Chydenius ym. (2015, 106) määrittelevät riippuvuuden siihen kytkeytyvän aineen tai toiminnan kautta (esimerkiksi alkoholi- tai peliriippuvuus). Aine tai toiminta itsessään ei aiheuta riippuvuutta, vaan aineen tai toiminnan oma-aloitteinen käyttö sisäisen tilan säätelyyn ja siihen liittyvät merkitykset. Ominaisia piirteitä riippuvuudelle ovat muun muassa sietokyvyn kasvu sekä vieroitusoireet, jollei ainetta ole saatavilla tai toimintaa mahdollista suorittaa. Myös Kianmaa mainitsee alkoholiriippuvuudesta puhuttaessa ominaisiksi piirteiksi runsaan käytön myötä kehittyvän toleranssin eli sietokyvyn kasvun sekä vieroitusoireet juomisen katketessa. Hänen mukaansa alkoholiriippuvuus voi olla psyykkistä, jolloin ihmisellä on pakonomainen halu saada alkoholia ja kykenemättömyys olla juomatta vakavista terveydellisistä haitoista huolimatta. (Kianmaa 2010, 25–26.)

Alkoholiriippuvuus voi olla myös fyysistä, jolloin ilmenee vieroitusoireita juomisen loputtua. Lievimpiä vieroitusoireita voivat olla muun muassa vapina, pahoinvointi, unihäiriöt, ahdistuneisuus ja masentuneisuus, jotka väistyvät yleensä 12–48 tunnin kuluessa alkoholin juomisen päättymisestä. Vakavia vieroitusoireita voivat olla esimerkiksi oksentelu, ripuli, runsas hikoilu ja vapina, kouristukset ja hallusinaatiot. Vaikeat vieroitusoireet tulevat yleensä viikkoja tai kuukausia kestäneen alkoholin juomisen seurauksena ja saavuttavat huippunsa vasta noin 72 tunnin kuluttua juomisen päättymisestä. Pitkään jatkunut alkoholin käyttö voi pahimmillaan johtaa hengenvaaralliseen tilaan eli alkoholideliriumiin, joka vaatii sairaalahoitoa. (Kianmaa 2010, 25–26.)

Miksi ihmiset käyttävät päihteitä vakavista haitoista huolimatta? Mielestäni alkoholi nivoutuu vahvasti erilaisiin kulttuureihin, tapahtumiin ja tapoihin. Suomessa samppanjalasien kilistely kuuluu usein juhliin ja saunaolut rentoutumiseen raskaan työviikon jälkeen. Suomalaisilla on tapana juoda humalahakuisesti ja suurempia määriä alkoholia verrattuna esimerkiksi johonkin Etelä-Euroopan maahan, jossa saatetaan juoda lasillinen viiniä ruuan kanssa. Päihteiden avulla voidaan hakea elämyksiä ja pyritään vaikuttamaan päihdyttävän aineen avulla omiin

tunnetiloihin. Päihteitä voidaan ottaa niin iloihin kuin suruihin. Psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen kuvaakin psykologisella tasolla riippuvuutta pakonomaisena keinona vapautua sen hetkisestä ahdistuneisuudesta edes hetkeksi. Päihteen avulla on mahdollista tuntea hyvää oloa ja kokea olevansa elossa. (Huttunen 2018.)

Häkkinen määrittelee addiktion sairaaksi riippuvuudeksi. Se on tila, jossa on enemmän kärsimystä kuin nautintoa ja siitä puuttuu vapaus valita. Sairaassa riippuvuudessa elämä ja kaikki toiminta kapeutuu ja yksipuolistuu. Addiktiokehitykselle välttämätöntä on myös vahva tunteenomainen kiinnittyminen. Lisäksi addiktio saa aikaan paljon valheellista selittelyä ja kieltämistä. (Häkkinen 2013, 26–27.)

Päihderiippuvuus syntyy ja kehittyy Häkkisen mukaan useimmiten hitaasti. Ennen päihteidenkäyttöä taustalla voi olla alttiutta riippuvuuksille, läheisriippuvuutta lähipiirissä sekä erilaisia haitallisia ajatus- ja käyttäytymismalleja, joita ovat esimerkiksi mustavalkoinen ajattelu, ehdottomuus, ahdas moraalisuus, elämyshaikaisuus tai itsetarkkailun tai -kontrollin ankaruus. Päihteen nopea ja hyvää oloa tekevä vaikutus houkuttelee päihteiden käyttöön. (Häkkinen 2013, 28.)

3.3 Päihdekuntoutus

Päihdehuoltolaissa säädetään päihdehuollon palveluista ja niiden järjestämisestä. Myös sosiaalihuoltolaki ja monet muut lait säätelevät päihdetyötä. (Mäkelä & Aalto 2010.) Päihdepalveluiden järjestämisvastuu on ollut aiemmin kunnilla, mutta vuonna 2023 vastuu on siirtynyt hyvinvointialueille sote-uudistuksen myötä. Uudistuksen tavoitteena on muun muassa parantaa palveluiden saatavuutta ja saavutettavuutta, turvata yhdenvertaiset palvelut ja ammattitaitoinen henkilökunta sekä hillitä kustannusten kasvua. (Valtioneuvosto 2022.) Jää nähtäväksi, kuinka hyvin suunnitellut tavoitteet toteutuvat ja saadaanko ihmisille oikea-aikaista ja laadukasta palvelua.

Alkoholiriippuvuuden hoidon perustana pidetään psykososiaalista hoitoa, mutta tarvittaessa myös lääkehoitoa voidaan hyödyntää. Psykososiaalinen hoito on keskustelua tai muun yhdessä tekemisen kautta tapahtuvaa vuorovaikutusta asiakkaan ja työntekijän välillä. Työntekijän on hyvä olla empaattinen ja asiakasta

motivoiva, sillä toimivan asiakassuhteen on nähty olevan yhteydessä hyviin hoitotuloksiin. Ammattilaisen työotteen taustalla vaikuttaa useita eri teorioita, joista jokainen työntekijä yhdistelee ja muokkaa omanlaisensa ja asiakkaallensa sopivimman. Työmenetelmänä voidaan käyttää esimerkiksi motivoivaa haastattelua, ratkaisukeskeistä terapiaa tai kahdentoista askeleen hoitomallia. (Mäkelä & Niemelä 2015.)

Myös huumeriippuvuuden hoidon perustana on psykososiaalinen hoito, mutta myös lääkehoitoa tarvitaan usein vieroitusjaksojen aikana sekä psyykkisten oireiden hoidossa. Huumeriippuvaisen hoitoon voivat osallistua useat eri tahot kuten sosiaalityö, terveyskeskukset, kunnalliset mielenterveys- ja päihdeyksiköt, A-klinikat, erilaiset huumeongelmien hoitoon erikoistuneet yksiköt sekä vertaisryhmätoimijat. Huumeongelman hoitoa voi haitata se, että huumeiden käyttö on Suomessa rangaistavaa. Lisäksi huumeongelmaan liittyy usein myös mielenterveysongelmia ja tämä asettaa hoidolle lisää vaatimuksia. (Mäkelä ym. 2015.)

Huumeongelman hoidossa ja terveyshaittojen ehkäisyssä tarvitaan ennakkoluulotonta ja tuomitsematonta asennetta. Opioidiriippuvuutta voidaan hoitaa lääkkeellisesti opioidikorvaushoidolla, mutta muiden huumeriippuvuuksien hoitoon ei ole tehokasta lääkehoitoa. Huumeriippuvuuden hoito voi olla myös niin kutsuttua haittoja vähentävää hoitoa, jolloin keskitytään huumeista eroon pääsemisen sijaan vain vähentämään käytöstä aiheutuvia haittoja ja kohentamaan käyttäjän elämänlaatua. (Mäkelä ym. 2015.)

Katkaisuhoidolla, eli puhekielessä ”katkolla” tarkoitetaan lyhytkestoista akuuttiapua päihteiden käytön lopettamiseen. Yleensä se on kestoltaan viikosta muutamahan viikkoon. Katkaisuhoidon tarvitaan esimerkiksi, jos ihmisellä on voimakas riippuvuus, eikä käyttöhalujen torjuminen onnistu yksin tai hänellä on vieroitusoireita ja niiden pelkoa. Katkaisuhoidon voidaan toteuttaa ympärivuorokautisessa laitoshoidossa tai tarjoten tukea asiakkaan asuessa kotona. Katkaisuhoidossa suunnitellaan myös jatkokuntoutustaho, miten saadaan päihteettömyys jatkamaan katkaisuhoidon jälkeen. Jatkohoito voi olla esimerkiksi laitostuntoutus, avohoidossa tapahtuva yksilö-, perhe- tai ryhmätapaamiset, ryhmätapaamiset vertaisryhmissä (esimerkiksi AA eli Alcoholics Anonymous eli Nimettömät alkoholistit) tai tukiasunto. (Mielenterveystalo 2023.)

Mielestäni omien tunteiden hyväksyminen, tunnistaminen ja niiden kanssa selviytyminen liittyvät oleellisena osana päihteistä kuntoutumiseen. On uskallettava kohdata uusia ihmisiä, paikkoja ja tilanteita päihteettömästi ja tultava toimeen omien tunteiden kanssa. On löydettävä uudenlaisia keinoja selviytyä hankalienkin tunteiden kanssa, turvautumatta päihteisiin. Tylsän arjen eläminen ja säännölliset päivärytmit ovat monille päihteistä kuntoutujille päinvastaista kuin epä-säännöllisessä ja yllätyksellisessä päihde-elämässä. Uskon, että arjen säännöllisyydellä ja rutiineilla on tärkeä rooli päihteettömyyden, mutta myös elämänhallinnan kannalta.

Päihdekuntoutus on mielestäni myös itseensä tutustumista. Monilla entisillä päihdeiden käyttäjillä voi olla hatara kuva itsestään, vahvuuksistaan ja voimavaroistaan. Ehkä ei ole aiemmin ehditty, uskallettu tai huomattu pysähtyä miettimään itseään tai omia tunteitaan. Ikäviä tunteita on totuttu välttelemään ja pyritty vaientamaan niitä päihdeiden avulla. Ajattelen päihdekuntoutuksen olevan myös rohkeutta ja uskallusta tutkiskella itseään sekä kohdata ikävät tunteet ja menneisyys päihteettä.

Niin alkoholi- kuin huumeriippuvuudestakin kuntoutuminen kestää vuosia, vuosikymmeniä tai usein se on koko elämän mittainen prosessi. Välillä tulee vastoin käymisiä ja retkahduksia. Mielestäni oikea-aikainen, turvallinen ja luottamuksellinen hoitosuhde on yksi raitistumisen kulmakiviä. Myös kuntoutujan omalla motivaatiolla on suuri merkitys hänen tähdätessään päihteettömään elämään.

4 LUONTO OSANA KUNTOUTUMISTA

4.1 Luonnon hyvinvointivaikutukset

Luonnossa oleskelulla on todettu olevan paljon positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Jo noin 20 minuutin mittainen oleskelu luonnossa alkaa laskemaan sydämen sykettä ja verenpainetta. Myös stressihormonin määrä elimistössä vähenee sekä tarkkaavaisuus ja muisti paranevat. Jo lyhyt piipahdus luontoon lisää myönteisiä ja vähentää negatiivisia tuntemuksia. Luonto rauhoittaa myös heitä, jotka eivät koe olevansa niin sanottuja ”luontoihmisiä”. (Leppänen ym. 2017, 23–25.)

Fysiologisten muutosten lisäksi, luonto tarjoaa hyvinvointivaikutuksia myös mielelle. Luonnossa ihminen rentoutuu, koska saa irtaantua normaalista ympäristöstään, olla vapaa ärsyketulvasta sekä liikenteen melusta. Luonnon hyvää tekeviä vaikutuksia on selitetty muun muassa biofilia -teorialla. (Salovuori 2014, 78.)

Lapsille luonto on oivallinen paikka leikkimiseen ja kiipeilemiseen. Tutkimusten mukaan lasten äly, ongelmanratkaisukyky ja motoriset taidot kehittyvät, liikunnallisuus lisääntyy sekä sitä kautta myös ylipainoisuus vähenee. Tarkkaavaisuushäiriöistä kärsivien lasten tarkkaavaisuus lisääntyi merkittävästi jo noin 20 minuutin luonnossa oleskelun jälkeen. (Leppänen ym. 2017, 25.) Lisäksi luonnossa leikkiminen kehittää lapsen luovuutta, kun mitään ei ole keksitty valmiiksi, vaan lapsi saa käyttää omaa mielikuvitustaan leikkien suunnittelussa. Luontoympäristö kivineen, kantoineen ja polkuineen tarjoaa lapsille myös oivaa harjoitusta tasapainon ja ketteryyden harjoitteluun.

Sama pätee myös aikuisiin: Salovuoren mukaan luonnon kokemuksellisuus houkuttelee ihmistä liikkumaan. Vaihtelevat maisemat ja luonnon monipuolisuus innostavat liikkumaan ja tutkimaan ympäristöä. Tutkimusten mukaan luonnossa liikkuminen verrattuna sisätiloissa liikkumiseen samalla intensiteetillä, tuntuu luonnossa kevyemmältä kuin sisätiloissa. (Salovuori 2014, 8.)

Salonen ym. (2016, 324) ovat nostaneet esille Kaplanin (1995) ja Kaplan & Kaplanin (1989) tarkkaavuuden elpymisen teorian, jossa tahdonalaisen tarkkaavuuden elpyminen on keskeisessä roolissa. Luonnossa tarkkaavuuden elpymisestä

voidaan erottaa neljä kokemuslaatua, joita ovat lumoutuminen, arjesta irtautuminen, johdonmukaisuuden kokemus sekä sopivuus itselle. Lumoutumisella tarkoitetaan tarkkaavuuden tahatonta kiinnittymistä ympäristön kiinnostavaan kohteeseen, arkipäivästä irtautumisella muun muassa arjen kiireistä ja vaatimuksista vapautumista. Kokemuksessa paikan tai maiseman tulee olla ulottuvuudeltaan sellainen, että siihen voi mennä ja voi kokea sen itsensä ympärillä sekä ympäristön on oltava sopiva omille mieltymyksille ja tavoitteille. Näin tulee tunne ympäristöön kuulumisesta. Salonen ym. mainitsevat myös stressistä elpymisen teorian (Korpela, 1989, 1992, 2001, 2003, 2008; Ulrich, 1983; Ulrich ym., 1991), jonka mukaan luontoelementit ja -ympäristö tuottavat ihmisessä fyysisiä ja psyykkisiä muutoksia stressaavan tilanteen jälkeen, joita ovat esimerkiksi positiivisten tunteiden lisääntyminen ja negatiivisten tunteiden vähentyminen luonnossa oleskelun jälkeen. (Salonen ym. 2016, 324.)

Luonto tarjoaa monia mahdollisuuksia niin kehon kuin mielenkin hyvinvoinnille. Luonnossa voi marjastaa, sienestää, retkeillä, kalastaa, soudella, talvisin hiihtää ja lumikenkäillä tai vain käveleskellä rauhallisesti ja havainnoida luonnon ääniä, tuoksua ja maisemia. Aina ei tarvitse lähteä edes ulos, vaan pienillä asioilla on mahdollista saada pala luontoa ja sen rauhaa myös kotiin. Luontoaiheisten televisio-ohjelmien tai -kuvien katselu, luonnonäänien kuuntelu tai pelkästään kasvien ja kukkien kasvatus ja katseleminen voivat olla osa luontoa arjessa. Myös erilaiset kädentaidot ja askartelut luonnonmateriaaleista voivat vahvistaa hyvinvointia. Konkreettinen tuotos tuottaa iloa vielä tekemisen jälkeenkin ja muistuttaa tekijää onnistumisestaan. (Salovuori 2014, 51.)

Luonnossa tulisi käydä säännöllisesti, jotta siitä saatavat terveyshyödyt vaikuttaisivat mahdollisimman pitkäkestoisesti. Leppänen & Pajunen kertovat teoksessaan, että suomalaistutkimuksen mukaan 2–3 noin puolen tunnin mittaista luontokäyntiä viikossa tuottaisi jo merkittäviä terveyshyötyjä. Lisäksi he mainitsevat englantilaistutkimuksen, jonka mukaan ihmisellä on 50 % pienempi riski sairastua psyykkisesti, mikäli hän liikkuu vähintään kerran viikossa luonnossa. Myös pidemmät luonnossa liikkumiset vaikuttavat ihmiseen suotuisasti ja elvyttävät. (Leppänen ym. 2017, 25.) Oheiset tutkimustulokset sisältävät vain muutamia esi-

merkkejä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Mielestäni tutkimustulokset ovat ehdottoman positiivisia. Luontoympäristöllä ja luonnossa liikkumisella on tutkitusti paljon hyvää tekeviä vaikutuksia niin ihmisen keholle kuin myös mielelle.

4.2 Green care

Green carella tarkoitetaan luontolähtöistä toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia. Suomessa Green carea kutsutaan myös nimillä Luontohoiva eli Vihreä hoiva, joka on ammatillista, tavoitteellista työskentelyä ja tuotetaan sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädännön alaisuudessa sekä Luontovoima eli Vihreä voima, joka on itsehoidollinen menetelmä oman terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. (Green Care Finland ry 2022.)

Green care toimintatavan kolme peruselementtiä ovat luontoperustaisuus, kokemuksellisuus eli toiminta ja osallisuus. Toimintatavan perusedellytykset ovat ammatillisuus, osaaminen, tavoitteellisuus ja vastuullisuus. Kun nämä asiat ovat prosessissa suunnitelmallisesti mukana, voidaan puhua Green care -toiminnasta. Luontolähtöistä toimintaa voidaan toteuttaa metsässä, maatilalla, puutarhassa tai sisätiloissa. Green caren työmenetelmiä voidaan hyödyntää erilaisten asiakasryhmien kanssa, kuten mielenterveys- ja päihdekuntoutujien, lasten, maahanmuuttajien tai kehitysvammaisten kanssa työskentelyyn ja ne sopivat muun muassa erilaiseen terapiatyöskentelyyn, kuntoutukseen ja valmennukseen. (Suomi ym. 2016, 9.) Green careen kuuluvat myös eläinavusteiset menetelmät, joita ovat esimerkiksi ratsastusterapia ja eläinvierailut (Green Care Finland ry 2022).

Green care -menetelmäoppaassa todetaan, että Green care -toiminnan hyvinvointivaikutukset voivat olla fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia ja että hyvinvointivaikutukset syntyvät osittain tahdosta riippumatta (Kahilaniemi & Löf 2021, 9). Kihlström-Lehtonen (2016) kertovat luentomateriaalissaan luonnon tarjoavan esteettisiä elämyksiä, monipuolisia aistikokemuksia, luonnon elementtejä, toiminnallisuutta, mahdollisuuden säädellä sosiaalista kanssakäymistä sekä tilaan liittyviä kokemuksia.

Luontoretken aikana saimme nauttia esteettisistä elämyksistä muun muassa luonnon värien, muotojen, äänien ja tuoksujen parissa. Luontoretki tarjosi monipuolisia aistikokemuksia paitsi näkö- ja kuuloaistin, mutta lisäksi myös asento- tai

liikeaistikokemusten kautta (esimerkiksi kiven tai kannon päällä istuminen) sekä erilaisten tuoksujen ja metsän ainesten tunnustelun kautta. Luonnon elementistä retkellä esiintyivät ainakin puut ja kasvit, kivet, kannot ja nuotiotuli. Retken toiminnallisuus koostui kävelystä ja oleilusta luonnossa, Green care -harjoituksesta, tulistelusta ja eväiden syönnistä. Retken aikana osallistujien oli mahdollista säädellä sosiaalista kanssakäymistään; eli tehdä tai oleilla yksin tai yhdessä muun ryhmän kanssa. Luontoretken tilaan liittyviä kokemuksia voivat olla esimerkiksi vapauden tunne, mielipaikat, kiintopiste ympäristössä, kulkureitit ja polut. (Kahilaniemi ym. 2021, 9.)

Ohjaajan rooli on myös merkittävässä asemassa Green care -toiminnassa. Ohjaajan tehtävänä on mahdollistaa asiakkaan osallistuminen hänelle merkitykselliseen luontolähtöiseen toimintaan ja antaa tukea. Ohjaajalta vaaditaan kannustavaa asennetta ja aitoa läsnäoloa ohjaustilanteessa. Luontolähtöisessä toiminnassa on parhaimmillaan mahdollista unohtaa tietyt roolit ja jokainen saa olla yksilö, joka tulee nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään eikä esimerkiksi jonkun palvelun käyttäjänä. (Kahilaniemi ym. 2021, 10.)

4.3 Luontomenetelmät

Kahilaniemi ja Löf (2021, 5) määrittelevät menetelmän olevan esimerkiksi työkäytäntö, jossa tavoitteellisesti hyödynnetään luonnon ympäristöjä tai elementtejä. Salosen mukaan luontomenetelmät eli luontointerventiot tai luontoharjoitukset, vaikuttavat luontokokemuksen tavoin. Niiden avulla on mahdollista edistää luontokokemuksen positiivista vaikutusta sekä sen havaitsemista ja tunnistamista. (Salonen 2010, 71–72.)

Erilaisia luontomenetelmiä ja -harjoituksia on paljon erilaisia ja niitä voi kehittää myös itse. Salonen korostaa, ettei luonnossa liikkueessaan kuitenkaan kannata antaa liikaa painoarvoa harjoitusten tai tutkimustulosten tiedoille, vaan antaa jalkojen ja katseen johdattaa vapaasti. Mielikuvat ja suggestiot eli ehdotelmat ovat kiinteästi mukana harjoitteissa. Suggestioita voivat olla esimerkiksi erilaiset myönteiset lauseet, kuten ” Jokainen askel vie sinua toivottua suuntaa tai muutosta kohti”. (Salonen 2005, 101–103.)

Luontomenetelmät tarjoavat konkreettisia keinoja helpottaa omaa oloa. Esimerkiksi psyykkisiä ongelmia ratkottaessa näkökulman vaihdos tai etäisyyden otto omaan tilanteeseen usein helpottaa oloa. Luontomenetelmien avulla voidaan toteuttaa ja saavuttaa näitä tavoitteita nopeammin kuin pelkän asiakkaan ja asiantuntijan välisen keskustelun avulla. (Salonen 2005, 103.)

4.4 Metsämieli -menetelmä

Metsämieli -menetelmää on kehitetty 2000-luvun alusta lähtien Sirpa Arvosen sekä hyvinvointi- ja luontoalan ammattilaisten toimesta. Metsämieli -menetelmässä hyödynnetään luonnon hyvinvointivaikutuksia ja liikutaan luontoympäristössä eri vuodenaikoina. Menetelmän avulla voidaan harjoitella omaan arkeen sopivia mielentaitoja, jotka muun muassa vahvistavat psyykkistä hyvinvointia ja itsesäätelyä. Hyvät mielentaidot mahdollistavat paremman selviytymisen esimerkiksi elämän kriiseissä ja vastoinkäymisissä sekä niistä toipumisessa. (Arvonen 2022, 5.)

Metsämieli -harjoitukset ovat saaneet vaikutteita muun muassa kognitiivisesta käyttäytymistieteestä, positiivisesta psykologiasta sekä tietoisuustaitojen perinteistä. Harjoituksia on julkaistu noin 180 ja niitä voidaan tehdä ympäri vuoden ja erilaisiin tarkoituksiin. Harjoittelua voidaan tehdä ammattilaisen ohjaamana tai käyttää itsehoidollisena välineenä. Metsämieli -harjoittelu alkaa tunnistamalla, miten luonnon hyvinvointivaikutukset vaikuttavat itseen. Vaikka luonnossa olo vaikuttaa myönteisesti hyvinvointiimme, metsämieli -harjoitukset voivat kannustaa säännölliseen luontoliikkumiseen. (Arvonen 2022, 8–12.) Mielestäni Metsämieli -harjoitukset on tehty niin konkreettisiksi, että jopa aloittelijan on helppo kokeilla harjoituksia itsenäisesti. Harjoituksia on myös jaoteltu helpompiin ja haastavampiin, mikä helpottaa harjoitusten aloittamista. Harjoitusten avulla on mahdollista saada kipinä luonnossa liikkumiseen, luonnon havainnointiin tai omien ajatusten tutkailuun.

4.5 Mielipaikkaharjoitus

Opinnäytetyöni toiminnallisessa osuudessa luontoretellä kokeilimme niin kutsuttua Mielipaikkaharjoitusta, joka on eräs ekopsykologinen luontomenetelmä. Siinä

osallistujien huomio keskitetään luontoympäristöön ja sen sopivuuteen itselle. (Salonen 2010, 86–87.) Arvonon on maininnut Korpelan ym. (2010) tutkimuksen osoittaneen, että säännölliset käynnit luonnossa omassa mielipaikassa vaikuttavat myönteisesti tarkkaavaisuuteen, rentoutumiseen, ajatusten kirkastumiseen, subjektiiviseen elinvoimaisuuteen sekä itseluottamukseen (Arvonen 2022, 8).

Mielipaikkaharjoituksen ensimmäisessä vaiheessa annetaan jalkojen tai katseen viedä siihen paikkaan, joka tuntuu tällä hetkellä itselle sopivimmalta. Aistihavainnot kertovat paikan sopivuuden. Harjoituksen aikana on mahdollista liikkua, olla paikoillaan, istua tai maata. On hyvä välttää puhetta muiden osallistujien kanssa, mutta vuorovaikutus luonnon elementtien kanssa on sallittua. Osallistujille ei kerrota harjoituksen kestoa, ettei ajan kulumisen miettiminen tuo kiireen tuntua tai ohjaa tietoisempaan ajatteluun. Harjoituksen kesto on noin 20 minuuttia. (Salonen 2010, 86–87.)

Mielipaikkaharjoitusta voi jatkaa toiseen vaiheeseen, jossa jokainen osallistuja ”kutsuu parinsa kylään” mielipaikkaansa. Molempien mielipaikoissa käydään ja jaetaan tuntemuksia sekä havaintoja harjoituksesta. Parin kanssa voi jakaa sen verran kuin se tuntuu itsestä hyvältä. Pareille on mahdollista antaa myös jokin aihe tai tavoitteellinen ajatus, jonka pohjalta keskustelua käydään. Mielipaikkaharjoitus voi antaa uutta näkökulmaa pohdittavaan aiheeseen liittyen. (Salonen 2010, 87–88.) Mikäli meillä olisi ollut luontoretellä enemmän aikaa, olisin jatkanut mielipaikkaharjoitusta osallistujiemme kanssa tähän toiseen vaiheeseen. Osallistujia oli parillinen määrä, joten jokaiselle olisi ollut sopiva parikin tätä harjoitusta varten. Halusin kuitenkin jättää tarpeeksi aikaa tulisteluille ja mielipaikkaharjoituksen purkukeskustelulle. Kiireen tuntu tai liian tiukka aikatauluttaminen olisivat pahimmillaan pilanneet retken tunnelman.

Mielipaikkaharjoituksen kolmannessa vaiheessa palataan ryhmään ja keskustellaan harjoituksen herättämistä tunteista, ajatuksista ja havainnoista. Tarkoituksena ei ole vertailla mielipaikkoja, vaan mahdollistaa salliva ilmapiiri keskustelulle. Mielipaikkaharjoituksen parhainta antia on, mikäli osallistuja huomaa itselleen positiivisia ja tärkeitä luonnon elementtejä ja tulee niistä tietoiseksi. Mielipaikan elvyttävän vaikutuksen tunnistaminen on tärkeää oman itsetuntemuksen kehittymisen kannalta. (Salonen 2010, 88–89.)

4.6 Luonto osana päihteistä kuntoutumista

Suomessa psykiatrisissa sairaaloissa on hyödynnetty jo pitkään muun muassa puutarhatoimintaa ja 2000-luvulla osassa vankiloita on voinut opiskella esimerkiksi puutarha-alan opintoja. Myös eläimiä on ollut mukana kuntoutuksessa. Salovuoren mukaan päihdehuollossa Green care -tyyppinen toiminta on ehtinyt lähes kadota. (Salovuori 2014, 17–18.) Itseäni ihmetyttää, miksei luontolähtöistä toimintaa hyödynnetä myös päihteistä toipuvien asiakkaiden parissa laajemmin. Onko kyse osaamisen puutteesta, rahasta vai resurssien riittämättömyydestä? Tutkimukset ovat osoittaneet, että luontoympäristöllä on suotuisia vaikutuksia ihmisen mielen ja kehon hyvinvointiin. Lisäksi Suomessa luonto ja viheralueet ovat usein lähellä ja näin ollen hyvin saavutettavissa. Tässä kohtaa olisi hyvä palata ajassa taaksepäin ja lainata toimintatapoja kuntoutukseen esimerkiksi 1900-luvun lepokodeista, joissa keskeistä hoidossa oli hyvä ruoka, maaseudun rauha, lepo ja rentoutuminen (Salovuori 2014, 17).

Tutkiessani luontoon liittyviä päihdekuntoutusmenetelmiä, nousi Pohjois-Lapissa toiminut Mettäterapia erityisesti esille. Mettäterapia on vuonna 2009 alkanut Samisoster ry:n, Enontekiön kunnan ja Posken PaKaste -hankkeen kehittämä päihdehuollon luonnossa tapahtuva avokuntoutuspalvelu asiakkaille, joilla on alkoholiongelmia. Mettäterapia koostuu neljästä luontoympäristössä pidettävästä eriteemaisesta leirijaksosta, joiden välillä pidetään yhteyttä tapaamisilla, sähköisesti ja puhelimitse. Hoitojakso on vuoden mittainen, jonka jälkeen toiminta jatkuu vielä tapaamisten harvetessa. Mettäterapian tulokset ovat olleet positiivisia; osa asiakkaista on täysin raitistunut, osa vähentänyt alkoholin käyttöään ja asiakkaiden elämänlaatu on parantunut. Myös luottamus asioiden järjestymiseen on lisääntynyt. Paikallisesti asenteissa on tapahtunut muutoksia ja päihdeongelmasta on alettu puhumaan avoimemmin ja kuntoutusmyönteisyys paikkakunnalla on lisääntynyt. Mettäterapia on saanut useita palkintoja ja se on kiinnostanut ihmisiä ympäri Suomen. (Näkkäläjärvi & Juuso 2017.)

Mielenkiintoinen tutkimus on myös Luonnosta Virtaa eli LuoVi- tutkimus, joka toteutettiin vuosina 2016–2017 osana laajempaa Jyväskylän yliopiston psykologian

laitoksen toteuttamaa ja Työsuojelurahaston rahoittamaa “Luontoympäristö työhyvinvoinnin ja työssä suoriutumisen voimavarana” –tutkimushanketta. LuoVi -tutkimusasetelmaan sisältyi kolme ryhmää: LuoVi -ryhmä, itsenäisten ulkoilijoiden ryhmä sekä tavanomaista hoitoa saava kontrolliryhmä. Tutkimuksessa kehitettiin luontolähtöinen interventio työhyvinvoinnin tueksi ja selvitettiin osallistujien kokemuksia ja tunnetiloja. (Salonen ym. 2020, 3–9.)

Tutkimuksessa havaittiin, että ammatillisesti ohjatun LuoVi -ryhmän sekä itsenäisesti ulkoilevien ryhmän tunnetilojen positiiviset muutokset olivat vahvemmat kuin kontrolliryhmällä. Lisäksi huomattiin, että LuoVi -ryhmään osallistuneet tulivat paremmin tietoisiksi luontokokemuksista sekä koetuista vaikutuksista. Myös itsenäisiä ulkoilijoita ohjattiin etänä ja heitä kannustettiin lähtemään ulkoilemaan sekä huomioimaan luontoa. (Salonen ym. 2020, 19.)

LuoVi-ryhmän osallistajat kertoivat kokeneensa pääsääntöisesti myönteisiä tunteita ja tulleen myös tietoiseksi vaikutuksista. Osallistajat kertoivat muun muassa huolien helpottumisesta, tunnetilojen tasapainottumisesta, kiitollisuuden ja toiveikkuuden tunteista sekä ymmärryksestä luonnon tietoisemmasta käytöstä ongelmallisten tunteiden käsittelyssä. Luonnossa osallistujien oli mahdollista käsitellä omaa tilannettaan tai elämänsä käännekohtia luontosymbolien avulla. Myönteisten kokemusten lisäksi pinnalle nousi myös kielteisiä tunteita, joita aiheuttivat muun muassa pelkoajatukset tai häiritsevät kokemukset. (Salonen ym. 2020, 18.)

Luonnosta virtaa -interventio ei suoraan liity päihdekuntoutukseen, mutta miksei LuoVi -tutkimuksen positiivisista tutkimustuloksista voisi olla hyötyä myös päihdekuntoutukseen joko sellaisenaan tai soveltaen. Tutkimuksen perusteella näytti, että myös etäohjauksen avulla olisi mahdollista motivoida ja kannustaa osallistujia ulkoilemaan sekä antaa esimerkiksi tehtäviä luonnossa suoritettavaksi. Uskoisin, että pitkien välimatkojen Lapissa osana päihdekuntoutuksen avopalveluita luontokäyntien etäohjaus olisi kokeilunarvoinen toimintatapa luontokäyntien mahdollistamiseen.

5 OPINNÄYTETYÖN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

5.1 Suunnitteluvaihe

Opinnäyteprosessini käynnistyi loppuvuodesta 2021 aiheen mietinnällä ja valinnalla. Opinnäytetyöni aihe kumpuaa omasta mielenkiinnostani luontoa sekä sen hyvää tekeviä vaikutuksia kohtaan. Kysyessäni avopalveluyksikkö Tuulian vastaavalta sosiaalityöntekijältä työharjoittelupaikkaa kesälle 2022, otin samalla puheeksi olisiko heillä kiinnostusta tehdä yhteistyötä opinnäytetyöni tiimoilta. He näyttivät vihreää valoa. Vuoden 2022 kevätlukukausi kuluikin opinnäytetyösuunnitelmaa kirjoittaessa ja luontoretkeä suunnitellessa.

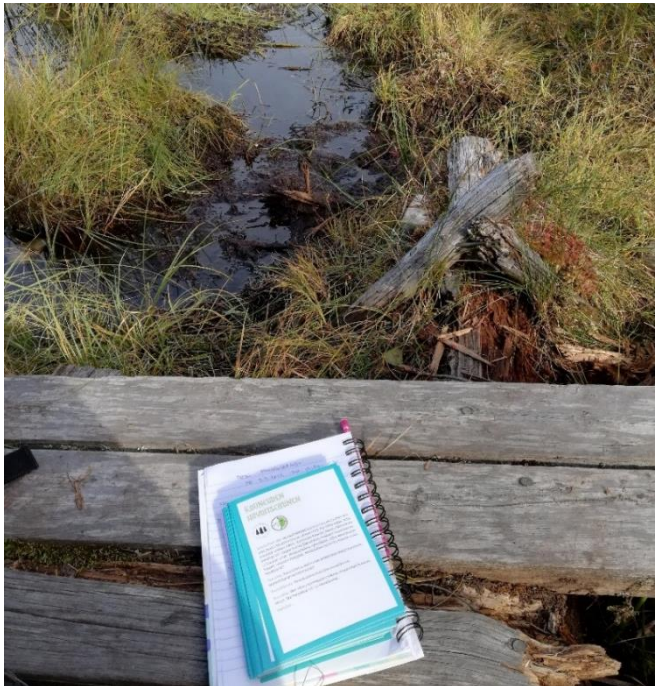
Kaikilla retken osallistujista on lapsia, mutta päädyin rajaamaan tämän luontoretken kohderyhmäksi aikuiset. Opinnäytetyöni kannalta halusin saada tietoa siitä, voidaanko luontoretken avulla saavuttaa hyvinvointivaikutuksia nimenomaan päihteistä kuntoutuville aikuisille ja vahvistaa heidän suhdettaan luontoon.

Alun perin suunnittelin luontoretken sijoittuvan Pöykkölän Pöyliövaaran maastoon ja siellä sijaitsevan Virikkolammen metsäympäristöön. Suunnitteluvaiheen aikana sain kuitenkin kuulla, että retken osallistujia olisi mahdollista kuljettaa paikan päälle vain toimeksiantajan pienellä henkilöautolla tai osallistujien omilla autoilla. Näillä tiedoilla meillä olisi ollut käytettävissämme vain toimeksiantajan auto, johon emme olisi kaikki yhdellä kertaa sopineet, vaan meidän olisi pitänyt ajaa matka Lapin ensi- ja turvakodilta Pöyliövaaraan ainakin kahteen kertaan. Näiden kuljetushaasteiden vuoksi suunnittelin uudeksi retkikohteeksemme Ounasvaaran näköalatornin maaston, jonne meidän olisi ollut mahdollista kävellä Lapin ensi- ja turvakodilta.

Retki oli alun perin suunniteltu pidettäväksi 9.8.2022, mutta erinäisten käänteiden vuoksi sain opinnäytetyöni tutkimusluvan vasta 31.8.2022. Tutkimuslupa täytyi hyväksyttää Lapin ensi- ja turvakoti ry:n hallituksen kokouksessa, koska opinnäytetyössäni havainnoitiin asiakkaita. Tutkimuslupa myönnettiin klausuulilla, että asiakkaiden anonymiteetti olisi turvattu. Uudeksi retkipäiväksi sovittiin 9.9.2022. Onnekseni uusi retkipäivä mahdollisti retken kestoksi kolme tuntia. Mielestäni tämä oli erinomainen asia, koska halusin saada tarpeeksi aikaa paitsi havainnointiin, mutta myös kiireettömän luontokokemuksen mahdollistamiseen.

Retkipäivän lähestyessä ja tavatessani tulevan retken osallistujia, sain kuulla, että kahden osallistujan on mahdollista kulkea retkikohteeseen omalla autolla. Tämä tieto sekä kolmen tunnin aikavaraus retkelle mahdollistivat retkikohteen vaihdon alkuperäiseen eli Pöyliövaaran Virikkolammen maastoon. Olin tyytyväinen näihin muutoksiin ja ajattelin Virikkolammen vaihtelevan luontoympäristön sekä vesialueen vahvistavan osallistujien luontokokemusta.

Kävin retkeä edeltävänä päivänä tutkimassa retkireitin kunnon ja pituuden sekä polttopuiden tilanteen laavulla. Oli helpompi suunnitella retken tarkempi aika-
taulu, kun tiesin kuinka paljon aikaa, olisi hyvä varata siirtymiin. Retkipäivän aamuna tein vielä muutamia kauppaostoksia ja pakkasin tavarat valmiiksi. Oloni oli luottavainen, koska olin valmistautunut retkipäivään huolellisesti.



Kuva 1. Retkipäivän suunnittelua.

5.2 Toiminnallinen osuus – Luontoretki 9.9.2022

Luontoretki suuntautui Pöykkölään, Virikkolammen laavun ympäristöön. Laavun lisäksi pihapiirissä sijaitsee myös kuivakäymälä, kaksi halkoliiteriä sekä erillinen nuotiopaikka. Luontoretken ohjelmaan kuului rauhassa jalan luonnossa liikkumista, mielipaikkaharjoitus sekä tulistelua makkaranpaiston ja muiden eväiden merkeissä. Lisäksi retken tavoitteena oli herätellä aisteja ja havainnoida luontoa tietoisesti.

Retkelle lähti kahden ohjaajan lisäksi neljä aikuisasiakasta: kaksi naista ja kaksi miestä. Retkipäivä oli pilvinen, lämpömittari näytti noin +10 astetta. Oli mukavan leppoisa syysilma. Lapin ensi- ja turvakodilta matka taittui henkilöautoilla kohti Pöykkölää. Parkkipaikalta kävelimme noin kilometrin pituisen matkan polkua ja pitkospuita pitkin Virikkolammen laavulle. Osa retken osallistujista meni jo edeltä, muut tulivat perässä hieman verkkaisempaa tahtia. Tarkoituksenani oli ottaa heti alkuun yksityiskohtien havaitsemiseen liittyvä harjoitus, mutta porukan hajaantuessa tein päätöksen harjoituksen poisjättämisestä. Keskityimme loppu porukan kanssa katselemaan maisemia ja käveleskelemään rauhassa laavua kohti.



Kuva 2. Metsämaisemaa retken varrelta.

Kävelymatkan aikana osa osallistujista huomioi luonnon yksityiskohtia oma-aloitteisesti. Huomio kiinnittyi muun muassa puun rungossa kasvaviin vaaleisiin kääpiin ja maassa kasvaviin sieniin. Osa keskitti enemmän huomiotaan maaston haastavuuteen ja liikkumiseen metsässä. Polulla oli jonkun verran puunjuuria ja kiviä, joita täytyi väistellä. Muutamassa kohdassa reitin varrella oli myös pitkospuut, jotka olivat paikoitellen heikossa kunnossa ja keikkuivat niille astuttaessa.

Laavulla ei ollut lisäksemme muita, mutta nuotio oli valmiiksi sytytetty. Saapuesamme laavulle muun porukan kanssa, yksi osallistuja oli jo työn touhussa sahaamassa käsisahalla puita liiterin edustalla. Salovuoren (2014, 8) mukaan luonnon kokemuksellisuus houkuttelee ihmistä liikkumaan ja saa näin myös passiivisemmat ihmiset aktivoitumaan.

Kokoonnuimme laavulle ja ohjeistin Mielipaikka -harjoitteen retken osallistujille. Kehotin osallistujia pysyttelemään laavun lähistöllä, ettei kukaan eksy ja että he kuulevat, kun harjoitus päättyy. Kerroin, että puhetta toisten kanssa olisi hyvä välttää. Vuorovaikutus luontoelementtien kanssa sen sijaan olisi sallittua. Osallistujille ei kerrottu, kuinka kauan aikaa mielipaikassa vietetään. Tarkoituksena oli, että pystyttäisiin keskittymään täysipainoisesti luonnon havainnointiin ja rentoutumiseen.



Kuva 3. Näkymä laavulta Virikkolammelle.

Kaikki retkeläiset osallistuivat harjoitukseen ja löysivät itselleen sopivimmat mielipaikat lähiympäristöstä. Kun noin 15 minuuttia oli kulunut, kokoonnuimme laavulle nuotion ääreen paistamaan makkaraa, syömään eväitä ja keskustelemaan harjoituksen annista. Jokainen sai vuorollaan puheenvuoron ja kertoa, mikä oli ollut oma mielipaikka, mitä luonnonelementtejä se oli sisältänyt ja millaisia tunteita oli herännyt.

Olin kysynyt osallistujilta aiemmin toiveita retken suhteen, mutta silloin ei mitään erityisiä toiveita esitetty. Laavulla tuli paljon keskustelua siitä, millaisia retkiä kiinnostaisi tehdä tulevaisuudessa. Tunnelma oli rento ja naurettiin paljon. Osallistujat vaikuttivat avoimilta ja innostuneilta. Pääsimme huomaamatta keskusteluissa syvällisempiin ja henkilökohtaisempiin aiheisiin, mitä olin etukäteen ajatellut. Osaltaan tähän varmasti vaikutti se, että osallistujat olivat toisilleen tuttuja ja kokivat ilmapiirin ja ympäristön turvalliseksi. Olen tavannut osallistujia tämän retken ulkopuolellakin, eivätkä he ole silloin käyttäytyneet näin vapautuneesti, innostuneesti ja puheliaasti. Useille osallistujille katsekontaktin ottaminen on yleensä vaikeaa, mutta huomasin laavulla osallistujien katsovan välillä toisiaan sekä minua silmiin keskusteluiden aikana. Se tuntui merkitykselliseltä ja ajattelin sen olevan jonkinlainen luottamuksen osoitus.

Nuotion ääressä paistoin makkaraa, tulistelimme ja juttelimme muun muassa luontoaiheisista kokemuksista ja muistoista. Monilla tuli lapsuus- tai armeijamuistoja mieleen. Tulilla istuessamme tunnelma oli rauhallinen, eikä kenelläkään ollut kiire mihinkään. Yksi osallistuja mainitsi tulilla, että eikös luonto lievitä masennusta, vaikei hänellä sellaista nyt tällä hetkellä olekaan. Juttelimme siitä, että luonto tekee varmasti hyvää kaikille, oli masennusta tai ei.

Paluumatka autolle sujui samalla kaavalla kuin tulomatkakin. Muutama retkeläinen kulki vauhdilla edeltä ja muu porukka piti perää. Parkkipaikalle saavuttiin positiivisin mielin ja kiiteltiin kaikkia mukavasta retkipäivästä. Sovimme vielä tapaamisen muutaman päivän päähän, jolloin olisi mahdollista käydä läpi retken fiiliksiä ja antaa palautetta. Aikataulu piti täydellisesti; olimme muutamaa minuuttia vaille retken päättymisajan takaisin lähtöpaikalla Lapin ensi- ja turvakodilla.

5.3 Retken palaute

Keskusteltuani Lapin ensi- ja turvakodin ohjaajan kanssa retken jälkeisestä palautekyselystä, tulimme siihen tulokseen, että palautekeskustelu olisi paras pitää muutama päivä retken jälkeen, eikä esimerkiksi heti retken jälkeen. Ohjaaja uskoi, että osa retken osallistujista voi tarvita hieman enemmän aikaa asioiden suosteluun ja palautteen antamiseen. Ajattelin myös itse, etten halua pilata luontoretken tunnelmaa yrittämällä puristaa palautekyselyä retken yhteyteen. Ohjaajan

ehdottama ajankohta palautekeskustelulle oli myös sillä tavalla hyvin mietitty, että uskoimme saavamme kaikki retken osallistujat silloin paikalle.

Kyselin suullisesti retken osallistujilta palautetta kaksi päivää retken jälkeen ja kaikki retken osallistujat olivat silloin paikalla. Osallistujien kommentit luontoretkestä olivat seuraavanlaisia: ”Mukava reissu”, ”Hyvä fiilis”, ”Pieni irtiotto arjesta”, ”Kaatuminen pelotti”, ”Retken kesto oli sopiva”, ”Tuttua olla laavulla”, ”Seki oli tuo Poweri”.

Suurin osa annetuista palautteista oli positiivisia. Ainoa negatiivinen kommentti oli ”Kaatuminen pelotti”, joka liittyi yhden osallistujan pelkoon toisen osallistujan mahdollisesta kaatumisesta. Mahdollisen kaatumisen riskiä olisi voinut minimoida esimerkiksi hidastamalla kävelyvauhtia, ottamalla tukea toisesta tai kulke-malla vaihtoehtoista reittiä takaisin autolle. Osallistujat eivät kuitenkaan kokeneet näitä ehdottamiani vaihtoehtoja tarpeellisiksi ja paluumatka autoille sujui samaa reittiä ja samalla vauhdilla kuin tullessamme. Mitenkään toisen tunnetilaa väheksymättä pohdin jälkikäteen, oliko pelko tilanteeseen nähden todellinen vai oliko osallistuja muutoinkin tavallista huolestuneempi esimerkiksi toisen osallistujan puolesta?

Palautteista nousivat esille positiiviset sanat: ”mukava”, ”hyvä” ja ”sopiva”. Kommentti ”Pieni irtiotto arjesta” oli juuri se, mitä ajattelin suunnitteluvaiheessa luontoretken punaiseksi langaksi. Kaikki retken osallistujat ovat päihteistä kuntoutuvia vanhempia, joten lapsiperhearjessa ja nykypäivän ärsyketulvassa irtaantuminen arjesta tekee varmasti hyvää ihan jokaiselle. Tämän vahvisti myös osallistujien palautteet. Kommentti ”Tuttua olla laavulla” tuli osallistujalta, joka oli nuotiolla istuessamme kertonut aiempia kokemuksiaan retkeilystä. Hän kertoi käyneensä niin Rovaniemellä kuin muuallakin Suomessa tulistelemassa eri laavuilla ja viihtyvänsä luonnossa.

Kommentti ”Seki oli tuo Poweri” nostatti hymyn kasvoilleni. Kommentti liittyi siihen, että olin järjestänyt myös elokuussa luontoretken Lapin ensi- ja turvakodin asiakkaille, mutta tutkimusluvan ollessa vielä käsittelyssä, en voinut havainnoida sitä osaksi opinnäytetyötäni. Olin tehnyt retkestä samantapaisen esitteen kuin opinnäytetyön luontoretkestä ja sitä oli jaettu osallistujille. Molemmissa esitteissä oli sama otsikko ”Poweria poluilta”, joka on myös opinnäytetyöni nimi. Eräällä

osallistujalla oli jäänyt se mieleen ja hän käytti sitä sujuvasti palautekeskustelussa.

5.4 Analyysi

Laadullisen aineiston analysointiin on useita menetelmiä ja jää tutkijan päätettäväksi, mitä hän niistä käyttää. Laadullinen tutkimus on joustava ja mahdollistaa esimerkiksi epäonnistuneen analyysimenetelmän tilalle otettavan toisen analyysimenetelmän. Laadullisen tutkimuksen aineistosta voidaan tehdä erilaisia tulkin-toja samasta aineistosta, joka mahdollistaa analysoinnin erilaisista näkökulmista. (Kananen 2012, 116.)

Retkipäivän iltana kirjoitin puhtaaksi tekstinkäsittelyohjelmalla lomakkeelle kirjoittamani havainnot ja tein tiivistelmän retken annista. Luin tiivistelmän useita kertoja viikkojen aikana ja pohdin vastausta kysymykseen, jonka Kananenkin (2012, 97) esittää: ”Mitä aineisto haluaa kertoa?”. Lukiessani havainnointiaineistoa, listasin paperille asioita, joita aineistosta nousi esille. Osa liittyi suoraan luonnon-elementteihin, kuten pitkospuut, lehto, kääpä, jäkälä, sienet, maisema ja vesi. Muita esille nousseita asioita olivat myös muun muassa rauhallisuus, hiljaisuus, levottomuus, kiirehtiminen, kiireettömyys, ajantajun katoaminen, turvallisuus, pelko, innostus, avoimuus, katsekontakti.

Vaikka emme tehneet alun perin suunnittelemaani yksityiskohtien havaitsemisen harjoitusta, retken osallistajat havainnoivat ympäröivää luontoa itsenäisesti. Kuten Leppänen ja Pajunen toteavat, yhteyttä luontoon on helpompi rakentaa havainnoimalla ympäristöä tietoisesti sekä herkistämällä aisteja (Leppänen ym. 2017, 17). Muutama osallistuja kommentoi luonnonelementtejä spontaanisti ja kaikki osallistajat nimesivät luonnonelementtejä keskustellessamme mielipaikka-harjoituksen jälkeen nuotion ääressä.

Yksi osallistuja jutteli tiheästi lehtometsästä kutsuen sitä ”hobitti-metsäksi”. Hän ei kokenut sitä synkäksi vaan piti siitä. Mieleeni tuli Appletonin (1975) näkymä-piilopaikkateoria, josta myös Salonen (2020, 23) mainitsee väitöskirjassaan. Näkymä-piilopaikkateorian mukaan ihmisten mieltymykset maiseman suhteen ovat paikoissa, joissa voi nähdä, mutta ei tule nähdyksi. Tällaiseen paikkaan hakeutu-

mista ohjaa pitkälti turvallisuuden tarve. Turvallisuuden tarpeesta toinen esimerkki oli mielipaikkaharjoituksen aikana toinen retkeläinen, joka jäi istumaan kivelle lähelle laavua. Hän istui kasvot laavulle päin näkö- ja kuuloetäisyyden päästä ohjaajista. Itselleni tuli olo, että hän haluaa olla lähellä ohjaajia hakien turvaa, peläten eksymistä tai kaatumista. Mielipaikkaharjoituksen purkukeskustelussa osallistuja ei maininnut mitään pelkoihin viittaavaa, mutta sekä laavulle tulo-, että menomatkalla hän turvasi käteeni pitkospuita ylittäessään.

Retken alussa kahdella retkeläisellä oli kiire lähteä liikkeelle odottamatta muita ryhmäläisiä. Myös perillä laavulla ollessamme, toisella näistä kiireisemmistä osallistujista oli levoton olo. Luontoretken jatkuessa ja mielipaikkaharjoituksen jälkeen, hän sai kertoa mieltään painavista tuntemuksista. Hän kertoi pelkäävänsä toisen osallistujan puolesta hankalan maaston vuoksi. Lisäksi hänen kertoi, että mieleen oli tullut aikaisempia negatiivissävyytteisiä muistoja kyseisestä paikasta. Hän vaikutti kuitenkin rauhoittuvan nuotiolla keskustellessamme, eikä käveleskellyt enää tämän jälkeen levottomana. Vaikuttiko asioista keskusteleminen, luonnossa olo vai molemmat yhdessä hänen tunnetilaansa rauhoittavasti?

Rauhallisuus ja hiljaisuus nousivat myös esille aineistosta. Nykypäivän ihminen elää jatkuvassa ärsyketulvassa ja tarkkaavaisuus on koko ajan aktiivisena. Tarkkaavaisuuden elpymisen teorian mukaan, luonnossa oleskelu aktivoi sellaisia hermoston alueita, jotka eivät aktivoidu rakennetussa ympäristössä (Luonnonvarakeskus, 2018). Useille ihmisille luonnosta tulee ensimmäisenä mieleen luonnon rauha. Luonnon äänimaailma oli retkellämme poikkeava retkeläisten arkipäivään verrattuna tarjoten hiljaisuutta ja vain luonnon omia ääniä. Luonnon äänimaailma on ihmisen mieltä elvyttävää ja rauhoittavaa. Se voi sisältää linnunlaulua, tuulen kohinaa, veden liplatusta tai nuotiotulen rätinää.

Asettuessamme nuotion ääreen, kaikki retkeläiset keskustelivat avoimesti mielipaikkaharjoitukseen liittyvistä tuntemuksistaan ja huomioistaan, mutta myös syvällisemmistä asioista. Hieman yllätyin siitä, kuinka avoimesti osa retkeläisistä kertoi omia henkilökohtaisempiakin asioita, joita heillä tuli siinä hetkessä spontaanisti mieleen. Tunnelma nuotiolla oli avoin, rento ja luottamuksellinen. Toisten puheenvuoroja kunnioitettiin, ei puhuttu toisten päälle ja kaikki saivat osallistua

keskusteluun sen verran, kuin se hyvältä tuntui. Avoimuudesta ja luottamuksellisuudesta kertoi mielestäni myös katsekontaktit, joita retkeläiset ottivat suhteessa toisiin, mutta myös minuun.

Palautteesta noussut kommentti ”Tuttua olla laavulla” ja osallistujien kertomat lapsuus- ja armeijamuistot toivat mieleeni biofilia -teorian eli ihmisen sisäsyntyisen tarpeen olla luonnon helmassa. Osallistujien luontomuistoista välittyi positiivinen tunnelma sekä ajatus siitä, että luonnossa olo on ihmiselle normaalia ja tuttua. Ikään kuin tunne luontoon kuulumisesta olisi meihin kaikkiin ihmisiin jo sisäänrakennettuna ominaisuutena.

6 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

6.1 Laadullinen tutkimus

Opinnäytetyön tutkimusongelmaa voidaan lähestyä erilaisin tutkimusottein tai lähestymistavoin. Lähestymistavat jaotellaan karkeasti laadulliseen eli kvalitatiiviseen ja määrälliseen eli kvantitatiiviseen tutkimukseen. Lisäksi on olemassa myös case-, kehittämis- ja toimintatutkimuksia, jotka ovat erilaisia tutkimusstrategioita. Tässä opinnäytetyössä olen hyödyntänyt laadullista tutkimusta, joka vastaa kysymykseen: ”mistä tässä ilmiössä on kyse”. Laadullisen tutkimuksen avulla on mahdollista saada sanallista tietoa ja ymmärrystä tutkittavasta asiasta, määrällisen tutkimuksen tiedon ollessa numeraalista. (Kananen 2012, 26–29.) Laadullisen tutkimuksen joustavuus antaa tutkijalle vaihtoehtoja ja polkuja pohtia asioita eri näkökulmista. Toisaalta epätarkka tutkimusasetelma voi johtaa tutkimuksen rönstyilyyn ja epäonnistumiseen. (Kananen 2015, 71.) Valitsin laadullisen tutkimuksen lähestymistavakseni, koska halusin saada syvällisempää näkemystä kohteena olevasta ilmiöstä.

Laadullisen tutkimuksen prosessi muodostuu suunnittelu-, tiedonkeruu-, analyysi- ja tulkintavaiheista. Kananen (2012, 93) mainitsee kolmeksi tärkeimmistä tiedonkeruumenetelmistä laadullisessa tutkimuksessa havainnoinnin, teema-haastattelut ja erilaiset dokumentit. Toteutin opinnäytetyössäni tiedonkeruun havainnoimalla osallistujia retken aikana ja kirjaamalla havaintoni ylös. Lisäksi pidin muutama päivä retken jälkeen lyhyen vapaamuotoisen palautekeskustelun Lapin ensi- ja turvakodilla.

6.2 Havainnointi tiedonkeruumenetelmänä

Havainnointi sopi opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmäksi sen autenttisuuden vuoksi, jolloin ilmiö tapahtui sen luonnollisessa ympäristössä ja kontekstissaan eli luonnossa (Kananen 2012, 94–95). Totesin osallistujien vapaamuotoisen haastattelun hyvin vähäsanaiseksi retken suunnitteluvaiheessa, kun kyselin heiltä toiveita ja ajatuksia retken suhteen. Tämäkin tieto vahvisti ajatustani siitä, että havainnoimalla osallistujia luontoretken aikana, saisin sen avulla paremmin tarvittavaa tietoa tutkimustani varten.

Kanasen mukaan havainnointitilanteet voidaan jakaa karkeasti kahteen: tilanteisiin, jolloin tiedetään mitä havainnoidaan sekä tilanteisiin, jolloin ei tiedetä mitä havainnoidaan (Kananen 2012, 97). Suoritin havainnoinnin strukturoidusti eli minulla oli apunani lomake, johon kirjasin seurattavat asiat. Näitä olivat aika, paikka, tilanne, läsnäolijat, toiminta ja kuvaus tapahtumasta.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keruu ja analyysi tapahtuvat yhtäaikaista. Samalla kun tutkija suorittaa havainnointia ja analysoi, on mahdollista suunnata havainnointiaan tarvittavaa tietoa kohti. Jos tutkija ei tee analyysia havainnoinnin lomassa, on vaarana, että tutkija kerää havainnointitilanteessa suuren määrän tietoa, mutta se ei ole tutkittavan ilmiön kannalta oleellista. Kananen peräänkuuluttaakin havainnoinnin hyvää etukäteissuunnittelua, jota myös itse tein ennen retkeä. (Kananen 2021, 97.)

Pohdin opinnäytteen suunnitteluvaiheessa, että olisin havainnoinut useampaa luontolähtöistä tapaamista, jossa olen päässyt olemaan mukana työskennellessäni Lapin ensi- ja turvakodilla. Minulla ei ollut näiden luontoympäristöön järjestettyjen asiakaskohtaamisten aikaan vielä hyväksyttyä tutkimuslupaa, joten jouduin jättämään ne huomiotta tämän opinnäytetyön osalta. Kananen (2015, 128) toteaa, että laadullisessa tutkimuksessa aineistoa kerätään niin kauan ja niin paljon, että tutkimusongelma ratkeaa. Tässä opinnäytetyössä aineistoa on kerätty vain yhden luontoretken ajalta havainnoimalla. Aineistonkeruuta lisäämällä olisi mahdollista saada vielä kattavampaa tietoa tutkittavanani olevasta ilmiöstä.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyöni aihe on ajankohtainen ja painottuu niihin teemoihin, joista olen kiinnostunut ja joihin liittyviä opintokokonaisuuksia olen opiskellut. Olen opinnäytetyön aikana laajentanut tietouttani muun muassa päihderiippuvuuteen, -kuntoutukseen ja luontolähtöisyyteen liittyen. Olen pyrkinyt hyödyntämään opinnäytetyössäni mahdollisimman tuoreita, luotettavia ja monipuolisia tietolähteitä, kunnioittamaan alkuperäisiä kirjoittajia ja merkitsemään lainaamani asiat tarkasti, vääristelemättä ja pyrkinyt tekemään lähdemerkinnät Lapin ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjeiden mukaisesti. Tietolähteinä on käytetty alan kirjallisuutta,

tieteellisiä tutkimustietoja sekä luotettavia Internet-sivustoja. Lukijan on mahdollista tarkastaa lähteiden alkuperä tekstissä olevien lähdeviittausten sekä lähde-luettelon avulla.

Toimiessani opinnäytetyön retken vetäjänä, toimin myös Lapin ensi- ja turvakotiry:n työntekijän roolissa. Luontoretkelle oli mahdollista osallistua osallistumatta opinnäytetyöhöni, mikäli asiakas ei jostain syystä olisi halunnut. Tapasin retken osallistujat heinäkuussa 2022, jolloin kyselin heiltä toiveita retkelle ja annoin tilaa mahdolliselle keskustelulle. Tällöin ei kukaan osannut sanoa erityisempiä toiveita retken suhteen tai asioita, jotka olisivat voineet vaikuttaa retken onnistumiseen, kuten esimerkiksi aiemmat huonot kokemukset luonnossa tai pelot. Pyysin osallistujia varautumaan sään mukaisiin varusteisiin. Kävimme läpi myös varasuunnitelman, mikäli retkeä ei pystyttäisi huonon sään vuoksi pitämään. Huonolla säällä tarkoitettiin tässä tapauksessa kovaa vesisadetta tai myrskyä, mutta pienen tihkusateen vuoksi retkeä ei peruttaisi.

Tapasin osallistujat myös syyskuun 2022 alussa, jolloin annoin osallistujille infokirjeen (liite 1), jossa kerroin retken olevan osa opinnäytetyötäni ja että tulisin tekemään retken aikana havainnointia opinnäytetyötäni varten. Kerroin myös, ettei opinnäytetyöhön raportoitujen keskusteluiden, tapahtumien tai palautteiden avulla ole mahdollista yksilöidä osallistujien henkilöllisyyttä. Retken osallistujat eivät nostaneet mitään ajatuksia esille, eikä kukaan kysellyt minulta jälkikäteen asiaan liittyen. Havainnointi sopi kaikille osallistujille.

Osa retkelle osallistujista oli minulle tutumpia työn kautta kuin toiset. Pyrin kohtelemaan kaikkia retkelle osallistuvia tasa-arvoisesti ja ystävällisesti. Mikäli jokin hätätilanne olisi sattunut, osallistujan olisi ollut mahdollista keskeyttää retki ja esimerkiksi lähteä toisen ohjaajan kanssa pois. Mahdollisia pieniä haavereita varten retkellä oli mukana myös ensiapulaukku.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK on laatinut suomalaisen tiedeyhteisön kanssa tutkimuseettisen ohjeen hyvästä tieteellisestä käytännöstä ja sen loukausepäilyjen käsittelemisestä. Tämän ohjeen avulla pyritään edistämään hyvää tieteellistä käytäntöä ja sujuvoittamaan mahdollisten loukausepäilyiden käsitte-lyä. Olen noudattanut tutkimustyössäni hyvän tieteellisen käytännön mukaisia pe-

riaatteita eli rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Olen hyödyntänyt tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä hankkinut tutkimukseen tarvittavat asianmukaiset tutkimusluvut. Tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu asianmukaisesti ja tutkimuksessa syntyneet tietoaineistot tallennetaan tieteelliselle tiedolle annettujen ohjeiden mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2021.)

7 POHDINTA

Pienten alkuhaasteiden jälkeen luontoretki toteutui syyskuussa ja varsinainen retki sujui suunnitelmien mukaan. Luontoretken ensimmäisenä tavoitteena oli osallistujien luontosuhteen vahvistaminen. Retken aikana osallistujat tekivät huomioita ja havaintoja itsenäisesti luontoympäristöstä ja -elementeistä. Huomioita tehtiin myös ohjatusti mielipaikkaharjoituksen avulla. Tästä voimme päätellä, että kaikki osallistujat havainnoivat tietoisesti ympäröivää luontoa retkemme aikana. Luonnon tietoinen havainnointi myötävaikuttaa luontosuhteen vahvistamiseen, joten retki edesauttoi luontosuhteen vahvistamisessa. Täytyy kuitenkin muistaa, että luontosuhteen vahvistamiseen ei riitä yksi kerta, vaan luonnossa olisi vierailtava säännöllisesti.

Luontoretken toisena tavoitteena oli luonnon hyvinvointivaikutusten saavuttaminen osallistujille. Luonnon hyvinvointivaikutukset syntyvät osin tahdosta riippumatta. Luonnossa vietetty aika ja luontokäyntien säännöllisyys ovat avainasemassa hyvinvointivaikutusten saavuttamisessa ja ylläpitämisessä. Luontoretkemme kesti noin 2,5 tuntia. Noin kahden tunnin luonnossa vietetty aika elvyttää elimistön puolustusmekanismeja, lisää tarkkaavaisuutta, kohentaa mielialaa sekä laskee hengitystiheyttä, sykettä ja verenpainetta (Arvonen 2022, 7).

Retkemme sisälsi kävellen liikkumista vaihtelevassa maastossa ja etenimme jokaisen kuntotasolle sopivaa vauhtia. Arvosen (2022, 6) mukaan omaan kuntotason sovitettu luonnossa liikkumisvauhti aktivoi sydän-, hengitys- ja verenkiertoelimistön sekä hermo-lihasjärjestelmän toimintaa, mikä edistää terveyttä. Ihmisen parasympaattisen hermoston automaattisten toimintojen eli ihmisen solujen huoltotoimintojen on todettu aktivoituvan luontoympäristössä. Terveyskirjaston mukaan parasympaattisen hermoston vaikutuksesta muun muassa ruuansulatuselinten toiminta kiihtyy ja verenkierron toiminta rauhoittuu (Terveyskirjasto 2022). Myös osallistujien palautteet vahvistivat hyvinvointivaikutusten toteutumista. Osallistujat antoivat palautteeksi muun muassa ”Hyvä fiilis”, ”Mukava reissu” ja ”Pieni irtiotto arjesta”.

Yksi osallistuja kommentoi retken aikana, että ”Vois käydä useammin”. Mielestäni se kertoo ohjatun retken hyödyistä ainakin sen, että osallistuja koki retken niin

mieluisana, että haluaisi käydä luonnossa useamminkin. Ohjatun retken avulla on mahdollista aktivoida osallistujia lähtemään ulos luontoon. Retki ilman ohjaajaa voisi joillakin kuntoutujilla jäädä toteutumatta kokonaan.

Mikäli retken jälkeen jää hyvä fiilis ja tunne siitä, että haluaisi käydä luonnossa useamminkin, kannustaisiko se lähtemään luontoon myös itsenäisesti? Kaikista ei ole lähtemään yksin metsään. Osa kuntoutujista voi tarvita useita ohjattuja luontokäyntejä, jotta he saavat esimerkiksi varmuutta liikkua metsässä. Osa ei uskalla tai saa aikaiseksi lähteä luontoon ilman ohjattua retkeä. Siksi säännöllisten, ohjattujen retkien mahdollistaminen olisi mielestäni tärkeää. Joidenkin kuntoutujien kohdalla myös etäyhteydellä ohjattuja luontokäyntejä mahdollisine harjoituksineen olisi mielenkiintoista päästä ohjaamaan ja kokeilemaan niiden toimivuutta osana kuntoutusta.

Mielestäni päihdekuntoutuksessa yhdeksi osa-alueeksi olisi tärkeää ottaa luontolähtöiset menetelmät sekä niiden säännöllinen hyödyntäminen osana kuntoutusta. Tunnettyöskentely kuuluu olennaisena osana päihdekuntoutukseen ja luonnossa oleskelun on todettu auttavan tunteiden käsittelyssä, stressin laskemisessa sekä mielialan kohottamisessa. Päihdeongelman on alun perin voinut aiheuttaa esimerkiksi tunteiden säätelyn ongelmat tai masennus ja päihteellä on yritetty lääkitä pahaa oloa. Voisiko mielen tasapainottamiseen ja tunteiden säätelyyn käyttää yhtenä lääkkeettömänä hoitomuotona luontoa ja sen moninaisia hyvinvointivaikutuksia?

Opinnäytetyöni aikana olen etsinyt vastausta kysymykseen, voidaanko luontoa ja luontolähtöisiä menetelmiä käyttää apuna päihteistä kuntoutumisessa. Luotettavamman vastauksen saaminen vaatisi useamman luontoretken järjestämisen ja pidemmän ajan seurannan sekä palautteen keruun osallistujilta. Luontoretkemme kuitenkin osoitti, että luontokäynnin avulla voidaan vahvistaa luontosuhdetta sekä saavuttaa hyvinvointivaikutuksia osallistujille. Luontokäyntien säännöllisyys arjessa lienee tärkein asia sekä luontosuhteen vahvistamisen, että hyvinvointivaikutuksien ylläpitämisessä.

Haasteellisena olen kokenut tämän opinnäytetyöprosessin aikana muun muassa aikataulujen viivästymisen ja itse retken osalta sen, että toimin sekä retken vetäjänä että havainnoijana. Oli haastavaa keskittyä käytännön asioihin ja samalla

pyrkiä metsässä kirjoittamaan ylös hyödylliset tiedot. Itselleni uutta on ollut myös tieteellinen kirjoittaminen sekä opinnäytetyön prosessimaisuus. Kirjallista tuotosta ei ole voinut kirjoittaa hetkessä valmiiksi, vaan se on vaatinut erilaisia työvaiheita, aikaa, pitkäjänteisyyttä sekä kärsivällisyyttä.

Toivon opinnäytteeni tutkimustulosten kannustavan sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia hyödyntämään jatkossa enemmän luontolähtöisiä menetelmiä asiakastyössään. Jo pienellä muutoksella esimerkiksi asiakastilojen sisustamisella luontokuvilla ja viherkasveilla tai luonnonäänien kuuntelulla, voidaan lähteä liikkeelle.

Jatkotutkimusaiheena tämän opinnäytetyön pohjalta voisi olla esimerkiksi etäyhteydellä ohjattujen luontokäyntien toteuttaminen osana päihdekuntoutusta. Ohjaaja voisi kannustaa osallistujia lähtemään ulos luontoon ja antaa jonkun pienen luonnon tarkkailuun liittyvän tehtävän. Myös mielipaikkaharjoitusta olisi mielenkiintoista kokeilla etäohjauksen avulla. Luontokäynnin jälkeen sovittaisiin etätaapaaminen, jossa voitaisiin purkaa heränneet ajatukset ja tunteet.

LÄHTEET

Arvonen, S. 2022. Metsämieli – Mielen ja kehon viikkopolut. Viro: Printon AS.

Ensi- ja turvakotien liitto 2022. Tietoa liitosta. Viitattu 7.3.2022 <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tietoa-liitosta/>

Green Care Finland ry 2022. Luontohoiva & Luontovoima. Viitattu 14.4.2022. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>

Harju, S. 2021. Uutinen: Poikkeusaika polarisoi päihteidenkäyttöä – kyselyt ja tilastot auttavat hahmottamaan tilannetta. Turun Yliopisto. Viitattu 7.5.2022. <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/poikkeusaika-polarisoi-paihteiden-kayttoja-kyselyt-ja-tilastot-auttavat>

Huttunen, M. 2018. Lääkärikirja Duodecim. Päihde- ja huumeriippuvuus. Viitattu 20.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00414#s1>

Häkkinen, I. 2013. Toipumiskulttuuri – Päihdetoipuminen ja esimerkin voima. Tallinna: Printon Trükikoda.

Jääskeläinen, M. & Virtanen, S. 2021. Alkoholijuomien kulutus 2020. Tilastoraportti 07/2021 7.4.2021. Viitattu 7.5.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/141145/tr7_21.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kahilaniemi, E., & Löf, L. 2021. Green care -menetelmäopas. 2. korjattu painos. Tampere: Nekapaino.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.

Kihlström-Lehtonen, H. 7.6.2016. Elvyttävät luontoympäristöt -luentomateriaali. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma. Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020. Viitattu 11.5.2022. <https://docplayer.fi/213276469-Elvyttavat-luontoymparistot.html>

Kustannus Oy Duodecim. 2022. Lääketieteen sanasto. Parasymptaattinen hermosto. Viitattu 7.12.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02499/parasymptaattinen-hermosto>

Lapin ensi- ja turvakoti ry. 2022. Apua. Viitattu 7.3.2022 <https://ensijaturvakotienliitto.fi/lapinensijaturvakoti/apua/>

Leppänen, M. & Pajunen, A. 2017. Terveysmetsä – Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Luonnonvarakeskus. 2018. Luontoon perustuvan toiminnan ja luontokontaktien terveysvaikutukset. Luontoperustaisten palveluiden ja luontokontaktien terveysvaikutukset, Suomalainen Green Care -tietokortti 3_2018. Viitattu 7.12.2022. https://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/546398/GreenCare_tietokortti_3_tulostus.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Mielenterveystalo. 2023. Katkaisuhuito. Viitattu 20.1.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/katkaisuhuito>

Mäkelä, R. & Aalto, M. 2010. Päihdehuollon palvelujärjestelmä. Teoksessa K. Seppä, H. Alho & K. Kiianmaa (toim.) Alkoholiriippuvuus. 1. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Mäkelä, R. & Niemelä, S. 2015. Alkoholiriippuvuuden psykososiaalinen hoito. Viitattu 15.5.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/alkoholiriippuvuuden-psykososiaalinen-hoito>

Mäkelä, R. & Niemelä, S. 2015. Huumeriippuvuuden hoito. Viitattu 1.5.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeongelmien-hoito/huumeriippuvuuden-hoito>

Nahkuri, J. 2022. Alkoholien käyttö Suomessa. Alkoholien kokonaiskulutus. Viitattu 7.5.2022. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/alkoholi/alkoholien-kaytto-suomessa>

Näkkäläjärvi, A. & Juuso, P. 2017. Mettäterapia – Luontoon pohjautuvaa päihdekuntoutusta. Viitattu 15.5.2022. <https://www.lapinamk.fi/loa-der.aspx?id=bd58b633-19b4-40af-a5cc-3bcd39baa37>

Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. 1. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.

Rönkä, S. & Markkula, J. (toim.) 2020. Raportti 13/2020. Huurometilanne Suomessa. Vantaa: PunaMusta Oy. Viitattu 11.5.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140710/URN_ISBN_978-952-343-576-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

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

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Paikett AS.

Salonen, K., Kirves, K. & Korpela K. 2016. Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. Tieteelliset artikkelit. Psykologia 5, 324–342. Osana väitöskirjaa Kokonaisvaltainen luontokokemus hyvinvoinnin tukena. Tampereen yliopisto. 2020. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1563-4>.

Salonen, K., Hyvönen, K., Korpela, K., Saranpää, H., Nieminen, J. & Muotka, J. 2020. Luonnosta Virtaa -interventio: osallistujien kokemukset ja tunnetilan muutokset. Tampereen yliopisto. Viitattu: 10.1.2023. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202206295895>

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Mediapinta.

Seppä, K., Alho, H. & Kiianmaa K. (toim.) 2010. Alkoholiriippuvuus. 1. painos. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatutrukikoda.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 7.7.2021. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Viitattu 3.1.2022. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytando-htk>

Valtioneuvosto. 2022. Mikä sote-uudistus? Viitattu: 15.5.2022. <https://soteuudistus.fi/uudistus-lyhyesti->

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

LIITTEET

Liite 1. Kirje osallistujille 5.9.2022.

Liite 2. Luontoretken mainos.

Liite 1. Kirje osallistujille 5.9.2022.

Hei!

Olen loppuvaiheen sosionomiopiskelija Marjo Mustonen ja opiskelen Lapin ammattikorkeakoulussa. Teen tällä hetkellä opinnäytetyötä, joka on nimeltään "Poweria poluilta – Luonto osana päihteistä kuntoutumista". Opinnäytetyöni sisältää kirjallisen tuotoksen lisäksi myös toiminnallisen osuuden, joka toteutetaan Lapin ensi- ja turvakoti ry:n asiakkaiden kanssa luontoretken muodossa Ounasvaaralla perjantaina 9.9.2022 klo 12–15.

Retken aikana havainnoin ja teen muistiinpanoja retkeen liittyvistä huomioistani ja raportoin niitä opinnäytetyössäni. Luontoretkelle on mahdollista osallistua ilman, että osallistuu opinnäytetyöhöni. Ilmoitathan minulle, mikäli et halua osallistua opinnäytetyöhöni. Opinnäytetyöhön raportoitujen keskusteluiden, tapahtumien tai palautteiden avulla ei ole mahdollista yksilöidä osallistujien henkilöllisyyttä.

Mikäli Teillä herää kysymyksiä, voitte olla minuun yhteyksissä 😊.

Yhteistyöterveisin,
Marjo Mustonen
Sosionomiopiskelija / Lapin ammattikorkeakoulu

Liite 2. Luontoretken mainos.



Aikuisten ruskaretki
Pöyliövaaraan

POWERIA POLUILTA!

pe 9.9.2022 klo 12-15

Metsäisiä harjoituksia, rentoa
yhdessäoloa ja tulistelua.
Retkieväät talon puolesta.

Ilmoittautumiset ja
erityisruokavaliot omaohjaajalle
ke 7.9. mennessä!

Säänmukaiset varusteet.

tervetuloa!

