

Mennään jo, luonto kutsuu meitä!

Hyvän mielen retkireppu ohjauksen välineeksi

Hannele Tokola
Veera Hämäläinen

Opinnäytetyö
Syyskuu 2014

Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) HÄMÄLÄINEN, Veera TOKOLA, Hannele	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 08.09.2014
	Sivumäärä 51	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Mennään jo, luonto kutsuu meitä! Hyvän mielen retkireppu ohjauksen välineeksi		
Koulutusohjelma Sosiaalian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) LUNDAHL, Raija & KETOLA, Tuija		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön perustana oli luontokokemuksen merkitys sekä ympäristön ja luonnon vaikutus hyvinvointiin. Tarkastelun kohteena oli myös, miten luonto on osana sosiaalialan työtä. Tavoitteena oli koota Hyvän mielen retkireppu ohjaajan työvälineeksi asiakastyöhön. Opinnäytetyö kokonaisuudessaan oli tekijöiden omiin ideoihin perustuva ja itsenäisesti toteuttama.</p> <p>Toiminnallinen opinnäytetyö koostui taustateorioihin perehtymisestä, retkirepun suunnittelusta ja valmistamisesta sekä kahden erilaisen luontoretken toteuttamisesta. Retkirepun lähtökohtana oli hyvän mielen edistäminen. Repun sisältö pohjautui voimavara- ja ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan, josta erityisesti korostuu myönteisyys, arvot ja voimavarat. Arviot retkirepun soveltuvuudesta perustuivat retkien kautta saatuun kokemukseen, tekijöiden havaintoihin sekä retkeläisten palautteisiin. Nämä kaikki vahvistivat tietoa, että luonto edistää hyvää mieltä sekä kokonaisvaltaista hyvinvointia. Reppu koettiin toimivaksi ja helposti sovellettavaksi. Tärkeänä havaintona oli, että on hyvä säilyttää yksinkertaisuus retkirepun käytössä, sekä pyrkiä luomaan kiireetön ja yhteisöllinen ilmapiiri.</p> <p>Luontolähtöinen toiminta sosiaalialalla on yleistymässä, joten opinnäytetyön aihe on ajankohtainen. Tavoitteena on Hyvän mielen retkirepun käytön ja kokemuksen myötä kehittää reppua yhä toimivammaksi kokonaisuudeksi.</p>		
Avainsanat (asiasanat) luonto, henkinen hyvinvointi, luontomenetelmä, asiakastyö		
Muut tiedot		



Author(s) HÄMÄLÄINEN, Veera TOKOLA, Hannele	Type of publication Bachelor's Thesis	Date 08.09.2014
	Number of pages 51	Language of publication Finnish
		Permission for web publication: x
Title of publication Let's go now, nature is calling us! A Backpack of Good Mood as a tool of counselling		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Tutor(s) LUNDAHL, Raija & KETOLA, Tuija		
Assigned by		
Abstract <p>The thesis was based on the significance of nature experiences and of the influence of nature and environment on our well-being. The focus of the work was also on how nature is a part of work in social care. The aim was to compile A Backpack of Good Mood that could be used as a tool in counselors' client work. The thesis was based on the authors' own ideas and their independent implementation.</p> <p>The functional thesis was composed of familiarizing with the related background theories, planning and making the backpack and carrying out two excursions in nature. The starting point for the backpack was promoting good moods and high spirits. The content of the Backpack of Good Mood was based on a solution-focused and resource-oriented method which especially underlines optimism, values and resources.</p> <p>The estimates on the backpack's suitability were based on the experiences gained during the excursions, the authors' observations and the clients' feedback. All these seemed to confirm the idea that nature enhances a good mood and the overall well-being. The backpack was found to be practical and easy to apply. An important point was that it would be good to keep the use of the backpack as simple as possible as well as to aim at creating a peaceful and communal atmosphere.</p> <p>Nature-based work in social care is becoming more common which is why the topic of the thesis was of some current interest. Based on the future use of the backpack and the ensuing experiences, the aim is to develop it to an even more functional direction.</p>		
Keywords nature, mental well-being, nature method, client work		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Luonto kutsuu	3
2 Luonto ja mielen hyvinvointi	5
2.1 Ympäristö- ja ekopsykologia.....	5
2.2 Luonnon elvyttävä vaikutus.....	7
2.3 Mielen hyvinvointi	15
3 Luonto osana sosiaalialan työtä	17
4 Hyvän mielen retkireppu	23
4.1 Retkirepun tavoitteet	23
4.2 Retkirepun periaatteet	24
4.3 Retkirepun sisältö	28
5 Retkeily retkirepun kanssa	32
5.1 Luontoretki lapsiryhmän kanssa.....	33
5.2 Luontoretki omaishoitajaryhmän kanssa	35
5.3 Kokemuksia luontoretkistä	37
6 Opinnäytetyön prosesointi	39
6.1. Toiminnallinen opinnäytetyö.....	39
6.2. Polku ideasta repuksi.....	40
7 Pohdinta	41
Lähteet	46
Liitteet	49
Liite 1. Päiväkodin palaute luontoretkestä.....	49
Liite 2. Omaishoitajien antaman palaute	50
Liite 3. Opinnäytetyön prosessin retkikartta.....	51

Kuviot

Kuvio 1 Opinnäytetyön teorettinen viitekehys.	6
Kuvio 2. Green Care –toiminnan periaatteet	21
Kuvio 3 Green Care –menetelmiä	22
Kuvio 4 Luontoretki lapsiryhmän kanssa.	33
Kuvio 5 Luontoretki omaishoitajaryhmän kanssa.	37

Taulukko

Taulukko 1. Elvyttävän luontokokemuksen ominaispiirteet.....	10
--	----

1 Luonto kutsuu

*Olen luonnon lempeä tuuli, joka sinua tervehtii. Kotini on vuoroin suuren puun suojis-
sa, kiven kolossa, puron mutkassa tai sammaleiden pehmeässä majassa. Täällä minä
elän onnekaana. Ihastelen kauniita maisemia, kuuntelen lintujen laulua ja puiden
kuiskaamia salaisuuksia. Tuoksuttelen metsän hajuja, juttelen kettuemojen ja hirvi-
kuninkaiden kanssa. Nälän tullessa napsin puolukoita ja mustikoita, joskus herkutte-
len sienisaaliillani. Illan tullen auringon valo vaihtuu kuutamon hämärään. Silloin mi-
nulla on aikaa odotella tähdenlentoja, joiden mukaan saan heittää haaveita ja toivei-
ta täytettäväksi.*

*Eilisen tähdenlennon mukaan heitin toiveen retkeläisistä. Toivoin kohtaavani monia
kasvoja, kuulla tarinoita elämästä ja kokemuksista, nähdä hyvän mielen hymyjä ret-
keläisten kasvoilla. Toiveeni toteutuu, sain sinut vieraakseni luontoon viettämään
aikaa, seikkailemaan ja ihmettelemään kaikkea, mitä ympärillä on. Olet turvassa mi-
nun kanssani, opastan sinua tietämykselläni ja taidoillani puhaltaen lempeää tuulta
retkipolullesi.*

Muista aina, että tämä kaikki kaunis ympärilläsi on myös sinun.

Saat vapaasti olla ja kulkea: tuntea, katsella ja kuunnella.

Katso miten kaunis on tuo puu edessäsi.

Näetkö ylläsi pilven muotoja vai perhosten ääriviivoja?

Onko jalkasi alla pyöreä kivi, pehmeä sammal vai puun juuren koukero?

*Mennäänhän jo. Kerätään matkallamme uusia kokemuksia, iloisia ajatuksia, hyvää
mieltä. Tervetuloa, tehdään yhdessä ainutlaatuinen retki.*

(Hämäläinen & Tokola 2014)

Tämä Luonnon tervehdys on Hyvän mielen retkirepun kirje. Se vie lukijansa luonnon syleilyyn kuulemaan, näkemään ja aistimaan luonnon kauneuden ympärillään. Kirje johdattelee lukijan yhdessä muiden retkeläisten kanssa luonnon helmaan, jossa hyvän mielen tuuli lempeästi viitoittaa kulkijoiden matkaa retkipolulla. Ehkä myös sinä pääsit kirjeen myötä kuulemaan luonnon kutsun, tuntemaan sammaleen jalkojesi alla ja näkemään perhosen kauniin lennon.

Luonto hyvinvoinnin lähteenä on merkittävä, ja mielenkiinto luontoa kohtaan on lisääntynyt viime vuosien saatossa. Tämä näkyy myös siinä, että luontolähtöinen toiminta on juurtumassa osaksi sosiaali- ja terveystalveta. Opinnäytetyön aihe, luonto hyvinvoinnin edistäjänä, on siis hyvin ajankohtainen. Jo pitkään on tiedetty kokemukseen perustuen luonnon myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Tutkimustietoa on kuitenkin ollut vähän. Aiheen ajankohtaisuudesta kertoo myös se, että luonnon vaikutuksia ihmiseen on alettu tutkimaan yhä enemmän viime vuosina. Opinnäytetyön tietoperusta pohjautuu pääosin ekopsykologi Kirsi Salosen sekä ympäristöpsykologian dosentti Kalevi Korpelan teoksiin, joissa korostuu kokemuksellisuus, ihmisen osallisuus sekä luonnon elvyttävyyt. Nämä painottuvat myös Green Care -toiminnassa, joka on yhä näkyvämpi luontolähtöinen toimintamuoto sosiaalialalla.

Opinnäytetyönä on ideoitu ja valmistettu Hyvän mielen retkireppu ohjaajan välineeksi. Retkirepun tavoitteena on hyvän mielen edistäminen luontoympäristössä toimien. Mahdollistamalla luontolähtöistä toimintaa sosiaalialalla halutaan samalla madaltaa kynnystä lähteä luontoon asiakkaiden kanssa. Hyvän mielen retkireppu sisältää erilaisia toiminnallisia ja osallistavia tehtäviä, jotka perustuvat voimavara- ja ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan sekä luonnon merkitykseen hyvinvoinnin edistäjänä. Opinnäytetyön toiminnalliseen osaan sisältyy myös luontoretkien toteuttaminen lapsi- ja omaishoitajaryhmän kanssa. Näiden retkien kautta on saatu kokemusta retkirepun soveltuvuudesta asiakastyöhön.

Luonnolla on suuri merkitys omassa elämässämme. Kiinnostus ja arvostus luontoa kohtaan toimi innoittajana opinnäytetyön aiheen valinnassa. Halusimme myös syventää tietouttamme luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä koota monipuolisen työvälineen tulevaan ammattiimme sosionomeina.

2 Luonto ja mielen hyvinvointi

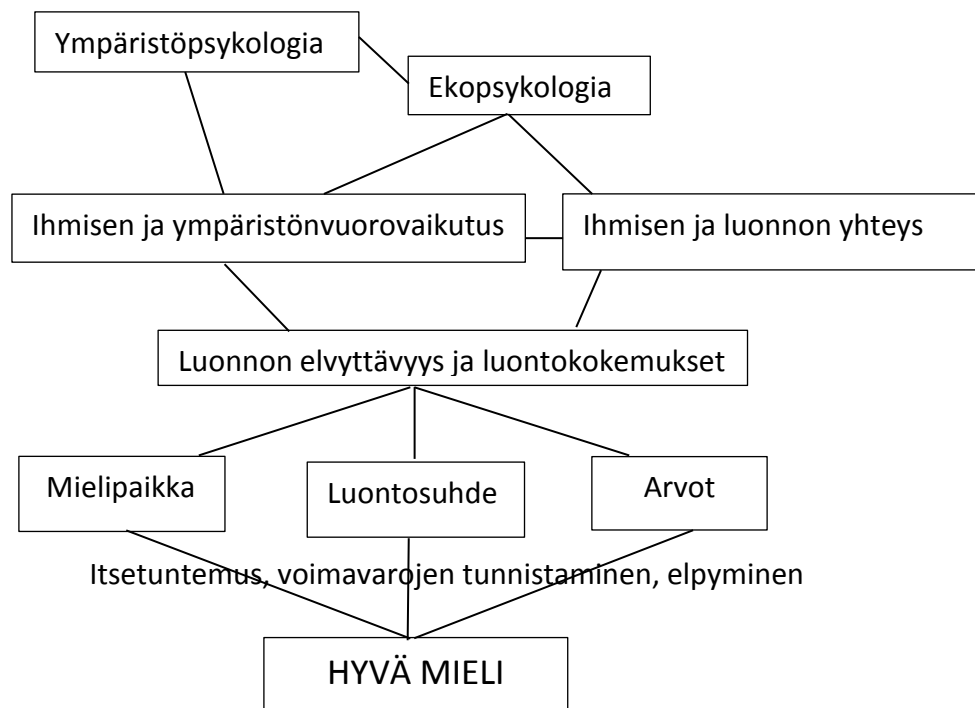
2.1 Ympäristö- ja ekopsykologia

Ympäristöpsykologia pyrkii selvittämään ympäristön vaikutusta ihmiseen sekä sitä, millainen ympäristö on ihmiselle mahdollisimman ihmisläheinen (Aura, Horelli & Korpela 1997, 15). Salosen (2005, 18) mukaan ympäristöpsykologia on alun alkaen tutkinut fyysisen ympäristön vaikuttavuutta ihmiseen. Myöhemmin ympäristön käsite on laajentunut tarkoittamaan myös sosiaalista ja kulttuurista ympäristöä. Nykyisin ympäristöpsykologiassa korostetaan ihmisen vuorovaikutusta niin fyysisen, sosiaalisen kuin kulttuurisen ympäristön kanssa. (Salonen 2005, 18.) Ihmisen suhde ympäristöön voi vaihdella. Ympäristöpsykologisen käsityksen mukaan ihmisellä on kyky aktiivisesti muokata ympäristöään ja samalla myös suhdettaan siihen. (Nissinen 2014, 18.) Ympäristöpsykologiassa tutkitaan myös ympäristön elvyttävyyttä ja ihmisten mielipaikkoja erilaisissa ympäristöissä (Salonen 2010, 23). Mielipaikka on paikka, jolla on myönteisiä vaikutuksia ihmiseen ja jonka ihminen kokee itselleen mieluisaksi. Mielipaikkoja voivat Auran ja muiden (1997, 94) mukaan olla esimerkiksi koti, oma huone, jokin tuoli, mökki tai luonnonympäristö. Ihmisten kertoman mukaan heidän mielipaikkansa vaikuttavat omaan mielialaan ja olotilaan positiivisesti (Korpela 2008, 59) sekä luovat turvallisuuden tunnetta ja rauhoittavat mieltä (Aura ym. 1997, 94).

Ekopsykologia on ympäristöpsykologian osa-alue, jossa korostuu ihmisen luontosuhde sekä arvomaailma. Ekopsykologia kyseenalaistaa tehokkuuden arvoja ja nostaa tasapainon arvot keskiöön (hyvinvointi, eheyttäminen, yhteisyys, kumppanuus, luontoympäristön elementit sekä myönteinen olemisen kokemus; Salosen määritelmä tasapainon arvoista 2012, 239). Luonnon merkitys ihmiselle koetaan myönteisenä ja luontoa pyritään myös suojelemaan. Teollistumisen myötä ihmisen suhde luontoon on muuttunut eriytyneemmäksi ja irrallisemmaksi. Ekopsykologian mukaan tämä vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin epäsuotuisalla tavalla. Salonen toteaa, että ekopsykologian yhtenä tavoitteena onkin ihmisen ja luonnon yhteyden palauttaminen ja vahvistaminen. (Salonen 2012, 236 ja 239; 2006, 51; 2005, 22.) Wahlström (2008, 3) ky-

syykin, onko psyykinen pahoinvointi osaltaan seurausta siitä, että ihmiskunnan juuret ja yhteys luontoon ovat katkenneet?

Salosen (2005, 13-14) mukaan ekopsykologia eroaa ympäristöpsykologiasta sen sisäänrakennetun arvomaailman sekä ympäristön ja ihmisen välisen suhteen määrittelyn kannalta. Ekopsykologian arvojen mukaan luontoa korostetaan hyvinvoinnin ja myönteisyyden lähteenä ja sitä halutaan säilyttää ja suojella. Ekopsykologian mukaan ihminen on osa luontoa, kun taas ympäristöpsykologia määrittelee luonnon ja ihmisen erillisinä, vaikkakin ajatellaan niiden vuorovaikutuksen olevan tiivistä. (Salonen 2005, 13-14.) Opinnäytetyömme teoriapohja perustuu ympäristö- ja ekopsykologiaan. Painotamme erityisesti ekopsykologiaa, sillä juuri edellä mainittujen ekopsykologian painotusten takia se on läheisesti kytkeytynyt opinnäytetyömme aiheeseen. Haluamme erityisesti tuoda esille luontoympäristön vaikutuksen ihmisen hyvinvointiin ja olla lisäämässä luonnon mahdollistamia keinoja hyvän mielen edistämiseen. Ekopsykologian tavoin pidämme tärkeänä luonnon arvostamista, kunnioittamista sekä säilymistä vahingoittumattomana. Kuten psykologiassa aina, mekin tarkastelemme asioita ajattelun, tunteiden, käyttäytymisen ja toiminnan kautta.



Kuvio 1 Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys on havainnollistettu kaavioksi (kuvio 1). Kaavio jäsentää opinnäytetyön pääteoriat, ja niiden kytkeytymisen opinnäytetyön aiheeseen. Lähtökohtana ovat siis ympäristö- ja ekopsykologia, joista erityisesti korostuvat luontoympäristön elvyttävyyden sekä ihmisen omat luontokokemukset. Ihmisen on hyvä tiedostaa oma mielipaikka, luontokokemukset sekä arvot. Tietoisuuden lisääntymisen kautta voi kokea luonnossa elpymistä, tunnistaa omat voimavaransa ja vahvistaa hyvää mieltä. Näihin pohjautuen teoriaosuuteen on omin sanoin määritelty hyvän mielen käsite.

2.2 Luonnon elvyttävä vaikutus

Luonnon antaessa ihmiselle myönteisesti vaikuttavia kokemuksia, puhutaan elpymisestä. Fyysisten ja psyykkisten vaikutusten lisäksi elpymisessä korostuu kokemuksellisuus eli ihmisen henkilökohtaiset aiemmat ja nykyiset kokemukset ja niiden vaikuttavuus (Aura ym. 1997, 101). Aistit ohjaavat kokemuksellisuuteen. Ne auttavat ihmistä tiedostamattaankin hakeutumaan itselle sopivaan ympäristöön, joka voi mahdollistaa myönteisen luontokokemuksen syntymisen (Salonen 2012, 240). Salosen (2005, 64) mukaan monet tutkimukset ovat osoittaneet, että luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Tutkimuksista myös selviää, että luonnon elvyttävä vaikutus syntyy nopeasti, ja elvyttävä kokemus voi syntyä tahdosta riippumatta tai tietoisesti. Ominaista on myös se, että tätä vaikutusta ei välttämättä heti huomaa. Mielipaikassa olemisen lisäksi elvyttävään kokemukseen voi riittää myös pelkkä luontonäkymän katseleminen. Tällaiseen ympäristöön hakeutuminen onkin yksi tapa palauttaa mielen tasapaino. Visuaalisten havaintojen lisäksi myös erilaisilla luontoäänillä, kuten linnunlaululla ja puronsolinalla, on myönteinen vaikutus ihmiseen. (Salonen 2005, 64-65.)

Luonto virkistää, rauhoittaa, rentouttaa ja selkiinnyttää mieltä. Se auttaa vahvistamaan itsetuntoa, löytämään uusia näkökulmia ja vahvistamaan omaa arvomaailmaa. Myönteiset luontokokemukset kohottavat myös mielialaa ja vähentävät stressiä. (Salonen 2010, 60-61.) Useille ihmisille luonto on paikka, jonne voi mennä hyvin eri-

laisissakin mielentiloissa ja tunteissa; luonto voi toimia esimerkiksi lohduttajana surussa, rauhoittavana ympäristönä kiireessä tai luovuuden innoittajana taiteessa. Voidaan siis todeta, että luonnolla on vaikutus edistää hyvää mieltä, terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Salonen (2010, 61) toteaa, että tutkimusten ja kokemusten mukaan luontokokemus voi olla myös terapeutin, jolloin se auttaa helpottamaan psyykkistä kuormitusta tai ongelmaa. Tärkeää on kiinnittää huomiota myös siihen, että luontokokemukset ja luonnon elvyttävyyden kokeminen on hyvin yksilöllistä. Joillekin luonto voi herättää myös negatiivisia tunteita; esimerkiksi erämaa, pimeys, eläimet, korkeat paikat tai eksymisen uhka voivat herättää pelkoa ja muita negatiivisia tunteita (Korpela 2008, 71).

Tutkimustuloksia luonnon elvyttävyydestä

Luonnon hoitava voima ja myönteinen vaikutus on tiedostettu kokemusten perusteella kautta aikojen. Viime vuosina luonnon vaikutusta ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on alettu tutkimaan yhä enemmän. Ekopsykologian tutkimuksissa luonnon elvyttävyyttä on tarkasteltu kahdesta eri näkökulmasta: tarkkaavuuden elpymisenä ja stressistä elpymisenä. Stressillä tarkoitetaan kuormittavaa tilannetta, jolloin ihmisen käytettävissä olevat voimavarat ovat vähissä tai riittämättömiä haasteista selviämiseen. Ihminen reagoi stressitilanteessa niin fyysisesti, psyykkisesti kuin toiminnallisestikin. (Stressi ja depressio 2014.) Rachel Kaplan & Stephen Kaplan (1989, 196-197) ovat tutkineet, kuinka ihminen palautuu uupumuksesta tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen. Korpela toteaa edellä mainitun tutkimuksen tulosten osoittaneen, että luontokokemus auttoi tutkimukseen osallistuvia henkilöitä selkeyttämään ajatuksiaan. Tämä mahdollisti keskittymiskyvyn palautumisen. Elpymiskokemuksen ollessa riittävän pitkä, mahdollistui myös oman elämän syvempi pohtiminen ja luontoyhteyden kokeminen. (Korpela 2008, 61.) Korpelan (2008, 62) mukaan Ulrich (1983) on tutkinut, kuinka ihminen palautuu henkisesti stressaavasta tilanteesta kokonaisvaltaisesti. Myös näiden tutkimustulosten mukaan elpymisen seurauksena muun muassa keskittymiskyky palautuu, myönteiset tunteet lisääntyvät ja kielteiset vähenevät, verenpaine laskee ja lihasjännitys vähenee. Nämä vaikuttavat ihmisen toimintaan lisäten ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Korpela 2008, 61-62.)

Japanissa Yamaguchi, Deguchi ja Miyazaki (2006) ovat tutkineet, miten lyhytkin luonnossa vietetty aika vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Tutkimuksen tulosten mukaan luontoympäristö esimerkiksi laskee verenpainetta, kohentaa mielialaa ja vähentää stressiä (Yamaguchi ym. 2006). Edellä olevien tutkijoiden lailla japanilaiset Jin-Park, Tsuntetsugu, Kasetani, Kagawa ja Miyazaki (2009) ovat tutkimuksessaan saaneet tuloksia, että metsäympäristössä oleminen laskee verenpainetta ja pulssia sekä parantaa keskittymiskykyä vaikuttaen näin myönteisesti ihmisen hyvinvointiin. Ei tule myöskään unohtaa, että luontoympäristö edistää hyvinvointia mahdollistaen ihmisen perustarpeiden tyydyttämisen; auringonvalon saanti keholle mahdollistuu, luonnossa liikuttaessa fyysinen toiminta parantaa ruokahalua sekä unenlaatua ja hapen saanti paranee raittiissa ilmassa (Luonto hyvinvoinnin lähteenä n.d, 5).

Elvyttävän luontokokemuksen vaikutuksia voidaan tunnistaa ja vahvistaa todellisiksi myös Metsähallituksen vastedes julkaisemasta tutkimuksesta. Tässä tutkimuksessa Kaikkonen, Virkkunen, Kajala, Erkkonen, Aarnio ja Korpelainen (2014) ovat tutkineet eri puolilla Suomea sijaitsevien luonnonsuojelualueiden kävijöiden kokemuksia siitä, miten luonto vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tutkimustulokset osoittivat, että käynti luonnonpuistossa oli vaikuttanut myönteisesti sekä sosiaaliseen, psyykkiseen että fyysiseen hyvinvointiin. Erityisesti koettiin, että psyykinen hyvinvointi ja mieliala kohentuivat luonnossa liikkumisen vaikutuksesta. Tuloksien mukaan luonnon vaikutuksella nähtiin olevan pitkäkestoisin vaikutus juurikin psyykkiseen hyvinvointiin; koettiin rentoutumista, elpymistä sekä mielialan kohentumista. Tärkeimpinä aktiviteetteinä kyselyihin vastanneet listasivat retkeilyn, virkistäytymisen, luonnosta nauttimisen, kävelyn, vaelluksen sekä luonnon tarkkailemisen. Aktiviteetit eivät kuitenkaan tutkimustulosten mukaan vaikuttaneet hyvinvoinnin muutokseen siinä määrin kuin kohde, jossa kävijä oli vierailut. (Kaikkonen ym. 2014, 38.) Tämäkin tutkimus lisää luotettavuutta jo kauan kokemukseen pohjautuvalle tiedolle siitä, että luonto vaikuttaa myönteisesti ihmisen hyvinvointiin. Edellä mainitut tutkimustulokset sekä omat ja havaitsemamme kokemukset luonnon elvyttävästä voimasta vahvistavat ajatusta siitä, että luontoympäristössä toimiminen vaikuttaa myönteisesti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näin ollen luonto toimintaympäristönä luo mahdollisuuksia hyvinvoinnin edistämiseksi.

Elvyttävän luontokokemuksen ominaispiirteet

Mielenkiintoista onkin, mikä luontokokemuksessa ja -ympäristössä elvyttää? Kaplan & Kaplan (1989, 190-193) ovat määritelleet tutkimustulostensa perusteella luonnon elvyttävyyden kokemuksille neljä tyypillistä piirrettä: lumoutumisen, arkipäivästä irtautumisen, elvyttävän paikan jatkuvuuden tunnun sekä yhteensopivuuden kokemuksen. Olemme koonneet taulukon elvyttävän luontokokemuksen ominaispiirteistä Kaplanien määritelmien sekä Auran ym. (1997), Korpelan (2008) ja Salosen (2005 ja 2006) näkemysten mukaan (Taulukko 1.). Tämän avulla selkiytyy myönteisesti vaikuttavan eli elvyttävän luontokokemuksen vaikuttavuus ihmisen mieleen. Lisäksi taulukossa on eritelty luontoympäristön tai -elementin ominaispiirteet, jotka ovat vaikuttajina.

Taulukko 1. Elvyttävän luontokokemuksen ominaispiirteet (mukaillen Aura ym. 1997, 102; Kaplan & Kaplan 1989, 190-193; Korpela 2008, 64; Salonen 2005, 66-67 ja 2006, 62-63;).

Elvyttävän luontokokemuksen ominaispiirre	Vaikutus ihmisen mieleen	Luontoympäristön tai luontoelementin ominaispiirre
Lumoutuminen	<ul style="list-style-type: none"> tarkkaavaisuuden kiinnittyminen ympäristön kohteeseen olemisen kokemus, tiedostava läsnäolo mielen rauhoittuminen 	<ul style="list-style-type: none"> ympäristön kohteena esimerkiksi auringonlasku, nuotion liekit, järvenpinnan väreily, tähdet
Arkipäivästä irtautuminen	<ul style="list-style-type: none"> arjesta irtautuminen rooleista ja vaatimuksista vapautuminen mielen prosessien mahdollistuminen olemisen kokemus, tiedostava läsnäolo 	<ul style="list-style-type: none"> luontoympäristö valokuva omasta mielipaikasta ikkunasta näkyvä luonnon elementti
Jatkuvuuden kokemus	<ul style="list-style-type: none"> kokemus, että ihminen on osa ympäristöään paikan hyvää tekevä vaikutuksen tuleminen osaksi ihmistä itseään 	<ul style="list-style-type: none"> luontoympäristö maisema
Yhteensopivuuden kokemus	<ul style="list-style-type: none"> ihmisen sopusointu ympäristön kanssa pohtivan mielentilan mahdollistuminen uusien näkökulmien syntyminen 	<ul style="list-style-type: none"> luontoympäristö maisema

Kuten taulukosta (Taulukko 1.) selviää, lumoutumisessa ihmisen tarkkaavaisuus kiinnittyy tahattomasti johonkin ympäristön kohteeseen, esimerkiksi auringonlaskuun, nuotion liekkeihin, tähtiin tai järvenpinnan väreilyyn. Tällöin ihminen uppoutuu näkemäänsä. Kaikki muu unohtuu ja olemisen kokemus mahdollistuu. Ihminen on tuolloin vahvasti läsnä kyseisessä hetkessä. Tämä auttaa myös mieltä tyhjentymään ja rauhoittumaan. Olemisen kokemusta mahdollistaa myös luonnon elvyttävyyden toinen piirre, arkipäivästä irtautuminen. Tällöin ihminen vapautuu arjen vaatimuksista, kiireistä ja rooleistaan. Tämä auttaa ihmistä kokonaisvaltaisesti vapautumaan ja antaa näin tilaa mielen prosesseille. Arjesta irtaantumisen voi mahdollistaa luontoympäristö, mielikuva, valokuva omasta mielipaikasta tai ikkunasta näkyvä luonnon elementti. (Salonen 2005, 66-67.) Kolmas piirre elvyttävälle luontokokemukselle on paikan tai maiseman jatkuvuuden kokemus. Tällöin paikan ja ihmisen rajat katoavat. Ihminen voi kokea sulautuvansa ympäristöönsä, ja paikan hyvää tekevä vaikutus tulee osaksi ihmistä itseään. (Salonen 2006, 62.) Ihminen voi kokea olevansa osa ympärillä olevaa luontoa ja tuntea maailman jatkuvan havaitun yli (Aura ym 1997, 102). Neljäntenä piirteenä on yhteensopivuuden kokemus, jolloin ihmisen omat arvot, tavoitteet ja mieltymykset ovat sopusoinnussa ympäristön kanssa. Tämä harmonia mahdollistaa ihmisen pääsyn mietiskelevään ja pohtivaan mielentilaan. (Korpela 1997, 64.) Salonen (2006, 63) toteaaakin, että parhaimmillaan tämä voi johtaa uusien ajattelutapojen ja ratkaisumallien syntymiseen.

Salonen (2010) käyttää elvyttävästä luontokokemuksesta käsitettä myönteisen olemisen kokemus. Tällöin tunneyhteys itsen ja ympäristön välillä on myönteinen, hyväksyvä ja turvallinen. Ihminen on tietoisesti läsnä hetkessä. Myönteisen olemisen kokemuksessa korostuvat myös Salosen määrittelemät tasapainon arvot (lueteltu sivulla 4), jotka mahdollistavat harmonian kokemisen luonnon kanssa. Elämä voi tuntua hyväksyttävämmältä, ja riittämättömyyden tunteet katoavat; ihminen voi kokea voivansa olla juuri sellainen kuin on. Tämä lisää mielen tasapainoa, mielenrauhaa ja itsetunnon vahvistumista. Turvallisuuden tunteen kokeminen on edellytys myönteisen olemisen kokemiselle luontoympäristössä. (Salonen 2012, 240; 2010, 52-54.) Salosen määrittelemässä myönteisen olemisen kokemuksessa ja Kaplanien määrittelemien elvyttävän luontokokemuksen ominaispiirteiden vaikutuksissa ihmiseen löy-

tyykin vahva yhtymäkohta opinnäytetyömme teoriapohjan ja hyvän mielen edistämisen välillä.

Mielipaikan merkitys

Mitä enemmän luontokokemuksessa on lumoutumista, arkipäivästä irtaantumista, ulottuvuutta ja yhteensopivuutta, sitä elvyttävämpi tuo kokemus on (Aura ym. 1997, 103). Salosen (2006, 63) mukaan elvyttävä kokemus mahdollistuu, kun ihminen kokee jonkin tietyn paikan itselleen sopivaksi. Tietyn ympäristön kokeminen elvyttäväksi on hyvin yksilöllistä; jollekin tällainen ympäristö voi olla oma koti, toiselle taas laavu erämaassa (Korpela 2008, 64). Ympäristöpsykologian tutkimukset mieli- ja luontopaikoista selittävätkin tietynlaiseen ympäristöön hakeutumista yhtenä itsesäätelyn keinona. Auran yms. mukaan (1997, 94-97) mielipaikoista on tehty useita tutkimuksia muun muassa Suomessa (Korpela 1992; Korpela & Kyttä 1991), Amerikassa (Francis & Cooper 1991), Virossa (Sommer 1990) ja Englannissa (Hart 1979). Edellä mainituissa tutkimuksissa on tutkittu lasten, nuorten tai aikuisten kokemuksia heidän mielipaikoistaan ja niiden merkityksestä. Auran ja muiden (1997, 94-97) mukaan jokaisessa tutkimuksessa ilmenee, että monelle erityisesti jokin luontoympäristö toimi tärkeänä omana paikkana. Mainittuja paikkoja olivat esimerkiksi maisemat, maja, puisto, metsä, lampi tai rantakivi. Näiden lisäksi mielipaikoiksi koettiin esimerkiksi oma huone tai sosiaaliset toimintaympäristöt. Motivaatioita mielipaikkoihin hakeutumiseen olivat muun muassa ajatusten selvittely, rauhoittuminen, henkisesti ja fyysisesti kuormittavat tapahtumat sekä suru, pettymys tai masennus. Mielipaikassa oleminen auttoi olemaan oma itsensä, selvittämään ajatuksia, vapauttamaan mielikuvitusta ja muistelemaan menneisyyttä. (Aura ym. 1997, 94-97.)

Mielipaikan ollessa luonnossa se koetaan yleensä rentouttavana, rauhoittavana ja mielihyvää tuottavana (Korpela 2008, 69). Salonen (2005, 72) vertaakin mielipaikkaa ystävyuden kokemiseen: mielipaikassa voi kokea samanlaista yhteyttä, sopivuutta ja harmoniaa kuin hyvän ystävän kanssa ollessa. Yksi ekopsykologisista menetelmistä on mielipaikka -harjoitus, jonka kautta ihmiselle mahdollistuu luontokokemuksen ja oman mielipaikan merkityksen tiedostaminen. Tämä voimaannuttaa ihmistä ja vahvistaa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Voidaan todeta, että mielipaikalla on iso merkitys ihmisen itsesäätelyn kannalta. Mielipaikkaan hakeutuminen voi olla

myös tiedostamatonta. Opinnäytetyömme Hyvän mielen retkirepun tehtäviin olemme sisällyttäneet pohdintatehtäviä omasta mielipaikasta. Näiden tehtävien tarkoitus on auttaa ihmistä tiedostamaan omia mielipaikkojaan sekä oivaltamaan niiden merkitys omassa elämässä. Parhaimmillaan tämä voi auttaa ihmistä löytämään mielipaikan yhdeksi voimavarakseen ja näin voimaannuttaa ihmistä.

Arvot ja luontosuhde

Luontosuhde kertoo, minkälainen yhteys ihmisellä on luontoon ja millä tavalla ihminen arvostaa luontoa. Tämä näkyy ihmisen valinnoissa ja käyttäytymisessä. Yhteiskunnassamme ihmisten luontosuhde on muuttunut aikojen kuluessa; ennen luontoa kunnioitettiin ja suojeltiin. Ihmiset elivät luonnon lähellä ollen itsekin osa luontoa. Teollistumisen sekä yksilöllisyyttä korostavan ajan myötä arvot ja suhde luontoon ovat muuttuneet. Luontoa on hyödynnetty ihmisten tarpeita varten tuhoten ja saastuttaen samalla luontoa. Samalla tehokkuuden arvot ovat etäännyttäneet ihmisiä yhä kauemmaksi luonnosta. Salonen (2006, 51) toteaa ekopsykologiseen ajatteluun pohjaten nykyihmisten luontoyhteyden heikentyneen, mistä kertovat ympäristöongelmat sekä ihmisten psyykinen pahoinvointi. Myös Wahlström (2008, 3) pohtii, onko heikentynyt luontosuhde syynä ihmisten psyykkisiin ongelmiin? Salonen nostaa esiin myös näkökulman, jonka mukaan Haila (1990) toteaa ihmisen olevan aina riippuvainen luonnosta jo elinehtojen kuten hapen ja ravinnon vuoksi. Tämä on yhtenä lähtökohtana ihmisen luontosuhteen määrittelyyn asenteiden ja suhtautumistavan lisäksi. (Salonen 2006,51.)

Arvot ohjaavat ihmistä hänen valinnoissaan ja päätöksissään ja antavat elämälle suunnan (Katajainen, Lipponen, Litovaara 2003, 124). Ne voivat muuttua ja muokkautua elämän varrella. Arvot eivät kuitenkaan ole oman mielen tuottamia neuvoja tai tavoitteita, vaan ne kertovat mikä elämässä on arvokasta ja tärkeää tällä hetkellä. (Pietikäinen 2012, 208-210). Omien arvojen tunnistaminen auttaa tiedostamaan omaa suhtautumista eri asioihin, kuten luontoon, erilaisiin ihmisiin tai maailmankatsomukseen.

Yhteiskunnassamme vallalla olevat tehokkuus, kiire ja kilpailu ovat vastakohtia tasa-painon arvoille (mainittu ekopsykologian määritelmässä sivulla 5). Kiireettömyys,

rauha ja pysähtyminen ovat saaneet väistyä tehokkuuden arvojen tieltä. (Salonen 2012, 239.) Katajaisen, Lipposen ja Litovaaran (2003, 123-125) mukaan tiedostamalla sekä omat henkilökohtaiset arvot että yhteiskunnassa vallitsevat yhteiset arvot, yksilön on helpompi jäsentää ja selkiyttää elämää. On tärkeää oppia erottamaan nämä arvot toisistaan. Salonen toteaa, että ihminen voi tiedostamattaan ajautua tehokkuuden ja materialistisen elämän toteuttamiseen, mikä saattaa olla täysin omien arvojen vastaista. Tällaisessa arvoristiriidassa eläminen voi aiheuttaa henkistä pahoinvointia sekä tyytymättömyyttä omaa elämää kohtaan. (Salonen 2010, 45-46.) Myös Pietikäinen (2012, 208) muistuttaa, että elämän mielekkyyden säilyttämiseksi on tärkeää elää omien arvojen mukaan, mikä Katajaisen ym. (2003, 123) mukaan vahvistaa ihmisen itseluottamusta ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. On hyvä muistaa, että arvojen mukaan toimiminen ei aina tuota pelkkää mielihyvää. Se voi myös aiheuttaa pettymyksiä, vaativaa ponnistelua sekä haastavaa työtä, mitkä ovat osa ihmisen elämän kulkua. (Pietikäinen 2012, 208-210.)

Omien arvojen tunnistaminen on luontosuhteen uudelleen rakentamisen tai vahvistamisen edellytyksenä. Mahdollisen arvoristiriidan huomaaminen on lähtökohtana muutokseen. Luontoympäristö kokemuksena voi auttaa ihmistä tunnistamaan omia arvojaan ja tunteitaan sekä vahvistaa yhteenkuuluvuutta luontoon. Tasapainon arvot mahdollistavat yhteyden ja kumppanuuden kokemiseen luonnon kanssa. Tätä kuvaa jo aiemmin mainittu (sivuilla 9-10) elvyttävän luontokokemuksen ominaispiirre, yhteensopivuuden kokeminen luonnon kanssa. Nämä kokemukset ohjaavat ihmistä empatiaan, välittämään luonnosta ja luonnon suojelemiseen. (Salonen 2012, 239-240.) Tietoisuus omista arvoista, suhteesta luontoon ja luontokokemuksista vahvistavat luonnon eheyttävää voimaa. Tämä auttaa ihmistä näkemään luonnon yhdeksi mahdolliseksi voimavarakseen. Myös myönteisen olemisen kokemus voi auttaa ihmistä omistautumaan arvojensa mukaiselle elämälle.

Uskomme, että kunnioittava ja arvostava suhde luontoon on nousemassa takaisin yhteiskuntamme arvomaailmaan. Tähän on osaltaan voinut vaikuttaa ympäristö- ja ekopsykologian tutkimusten tulokset, luonnon tuhoamisen näkyvät seuraukset sekä ihmisten lisääntynyt kiinnostus luontoa ja ekologisesti kestävästä elämäntapaa kohtaan. Salonen (2010, 108-109) kuitenkin muistuttaa, että ihmiset ovat hitaita muut-

tamaan asenteitaan ja totuttuja tapojaan. Vaikka ihmisen arvoja olisivat puhdas ja saasteeton luonto sekä ihmisten hyvinvoinnin edistäminen, saattaa hän teoissaan toimia täysin arvojen vastaisesti esimerkiksi laiminlyömällä jätteiden kierrätyksen. Pelkästään tiedon lisääminen ympäristövastuullisen toiminnan kannalta ei riitä. Asteiden, totuttujen tapojen ja arvojen muutokseen tarvitaan tunnepitoisia luontokokemuksia, jotka vaikuttavat ihmisen luontosuhteeseen myönteisesti. (Salonen 2010, 108-112.)

Olemme samaa mieltä Pietikäisen ja Salosen kanssa omien arvojen tunnistamisen merkityksestä ja arvojen mukaisen elämän tärkeydestä ihmisen hyvinvoinnin kannalta. Opinnäytetyössämme laitimamme Hyvän mielen retkireppu tukee hyvän mielen edistämisen lisäksi arvojen tunnistamista ja oman luontosuhteen pohtimista. Näiden lisäksi reppu madaltaa kynnystä luontoympäristössä toimimiseen ja näin auttaa mahdollistamaan myönteisten luontokokemusten syntymistä asiakastyössä.

2.3 Mielen hyvinvointi

Heikkinen-Peltonen, Innamaa ja Virta (2009, 8-10) määrittelevät hyvän mielen olevan ihmisen yksilöllinen voimavara, joka on aikaan ja tilanteeseen sidoksissa oleva ja joka luo perustan ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Mielen hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät. Rauhala (2007, 23) määrittelee ihmisen hyvinvoinnin syntyvän kehollisuuden, tajunnallisuuden sekä situationaalisuuden (suhteesta elämäntilanteeseen) tasapainosta. Ympäristöllä on iso merkitys hyvinvoinnin kannalta, sillä ihmisen olemassa olo mahdollistuu vain ympäristön, kehon ja mielen vuorovaikutuksesta (Salonen 2012, 236). Heikkinen-Peltonen ja muiden (2009, 9-15) mukaan myös yhteisölliset tekijät, esimerkiksi ympäröivä kulttuuri, vallitsevat normit ja arvot sekä asuin-ympäristö, vaikuttavat osaltaan ihmisen mieleen ja tätä kautta myös hyvinvointiin.

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi on siis monien osatekijöiden suhteista ja vuorovaikutuksesta syntyvä laaja kokonaisuus. Helne, Hirvilampi ja Laatu (2012, 87) nostavat esiin Allardt'n (1976) määrittelemän hyvinvoinnin jaottelun, jonka mukaan hyvinvointi koostuu kokonaisvaltaisesti kolmesta ulottuvuudesta; Having, Loveing ja

Being. Neljäntenä hyvinvoinnin ulottuvuutena on myöhemmin lisätty Doing. Having kuvaa resursseja ja tarpeita, joita ihmisellä tulisi olla kohtuudella hyvinvoinnin turvaamiseksi. Näitä ovat esimerkiksi riittävä toimeentulo ja turvallinen koti asumiseen. Doing tarkoittaa ihmisen mielekästä, mutta myös vastuullista tekemistä. Yhteenkuuluvuuden tunne niin perheen, suvun, ystävien kuin koko yhteiskunnankin kanssa sekä rakastaminen ovat tärkeää hyvinvoinnin kannalta, mikä on Loving-ulottuvuuden sanoma. Kokemusta siitä, että on merkityksellinen juuri omana itsenään ja mahdollinen vaikuttaja ympäristössään kuvataan Being-ulottuvuudessa. Tässä hyvinvoinnin neljännessä osassa painotetaan myös sitä, että hyvä, terve mieli tarvitsee aikaa rauhoittumiselle ja elämäntavan hidastamiselle. (Helne, Hirvilammi & Laatu 2012, 88-99.) Mielestämme Salosen määrittelemät tasapainon arvot (lueteltu sivulla 5) ja niiden mukainen elämä tukevat Being-ulottuvuuden toteutumista.

Iijan (2009, 15) mukaan Lavikainen (2007) painottaa hyvän mielen vahvistamista ja hyvinvoinnin tärkeyttä hyvän elämänlaadun mahdollistamiseksi. Ne auttavat ihmistä kokemaan elämänsä merkityksellisenä. Samaa asiaa painottavat Helne, Hirvilammi ja Laatu (2012, 99) kehottaessaan yhteiskuntamme kiireisessä elämäntahdissa elävää ihmistä rauhoittamaan ja yksinkertaistamaan elämäänsä. Tämän avulla voisi saavuttaa paremman tietoisuuden omasta hyvinvoinnistaan, kokemuksellisuudestaan sekä muiden ihmisten ja luonnon antamista voimavaroista. Hitaampi ja yksinkertaisempi elämä mahdollistaa näkemään myös tarjolla olevat rikkaudet ja voimavarat, jotka eivät ole sidoksissa materialistiseen ja tehokkaaseen elämään. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ympäröivä luonto, kulttuurin seuraaminen tai terveellinen ruoka. Kannustusta nykyelämää hitaampaan ja vähemmän materialistiseen arkeen lisää myös oletus siitä, että hitaammin elävällä ihmisellä on enemmän aikaa ja mahdollisuutta tiedostaa oma mielensä ja vahvistaa sitä. (Helne ym. 2012, 99.)

Heikkinen-Peltosen ja muiden (2009,8) mukaan hyvinvoinnin edistämisen lähtökohtia ovat myös tietous omasta itsestään sekä arvokkuudestaan, kokemukset hyvinvoinnista sekä kyky vaikuttaa omaan elämään. Iijan (2009, 16) mukaan Lavikainen ja muut (2004) lisäävät edellä mainittujen asioiden lisäksi yksilöllisten voimavarojen tunnistamisen ja hyödyntämisen sekä kyvyn kohdata elämän vastoinkäymisiä hyvinvoinnin perustaksi. On siis tärkeää tiedostaa oma mieli voidakseen edistää hyvinvointiaan. On

hyvä myös muistaa, että mieli on sidoksissa elämän tapahtumiin ja vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, joten se on myös ainaisessa muutoksen tilassa (Salonen 2005, 51). Täten ihminen ei voi vaikuttaa oman mielensä tilaan ja laatuun pelkästään oman tahdonvoimansa avulla, vaan ympäristön vaikutteet ja tapahtumat vaikuttavat aina ihmisen mielen hyvinvointiin. Kuten aiemmin Luonnon elvyttävä voima –osiossa on kerrottu, luontoympäristön vaikutus on vahvasti kytköksissä ihmisen mieleen ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Hyvän mielen määritelmä

Hyvän mielen käsitteelle ei ole olemassa yleistä määritelmää, vaan jokainen määrittelee sen yksilöllisesti. Määritelmämme mukaan hyvän mielen käsite on mielen tasa-painoa, myönteisyyttä sekä kykyä hyväksyä vastoinkäymiset osaksi elämää. Ajatteleme, että hyvä mieli on ihmistä eteenpäin kantava voimavara elämässä. Se on myös halua elää, kokea ja rakentaa mielekästä tulevaisuutta. Hyvä mieli näkyy kunnioituksena ja arvostuksena itseä ja toisia ihmisiä kohtaan.

3 Luonto osana sosiaalialan työtä

Näkökulma luonnon huomioimiseen osaksi sosiaali- ja terveyspalveluita

Sosiaali- ja terveysministeriön laatiman *Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020* -strategian mukaan sosiaali- ja terveyspalveluissa tulisi painottaa ennaltaehkäisevää toimintaa. Ennaltaehkäisevän työn osaamista tulisi lisätä ja palveluiden saatavuutta parannettava, palveluiden käyttäjiä tulisi ottaa mukaan palveluiden kehittämiseen ja heille olisi kerrottava eri hoito- ja palveluvaihtoehdoista. Tavoitteena olisi näin lisätä ihmisten kykyä huolehtia ja ottaa vastuuta paremmin hyvinvoinnistaan ja terveydestään. (Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020, 11). Yhteiskunnan taloudellinen tilanne, työllisyys- haasteet sekä ikäjakauma heijastuvat sosiaali- ja terveyspalveluihin ja niissä käytettävien resursseihin haasteellisina. Mieleemme ovat nousseet samat kysymykset kuin Salosellakin (2012, 244); voisivatko luontomenetelmät olla yhtenä vastauksena ennaltaehkäisevien palveluiden tuottamisessa sekä osana jo sosiaali- ja terveyspalveluita? Luonto ja luonnon lukuisat myönteiset vaikutukset voisivat toimia edullisina kei-

noina palveluiden kehittämiseksi ja vaikuttavuuden lisäämiseksi. Luontoa arvostava työskentelyote ja luonnon yhdistäminen osaksi sosiaali- ja terveyspalveluiden työtä toimisi ikään kuin yhtenä työskentelytapana ja vaikuttavana välineenä ammattilaisille asiakastyössä. Tämä edellyttää kuitenkin luonnon vaikuttavuuden tiedostamista, asenteiden muutosta, riittävää kouluttautumista sekä asian huomioimista sosiaali- ja terveyspolitiikassa. Sosiaalialalla luonnon huomioiminen osaksi työskentelyä näkyy ekososiaalisen työn lähtökohdissa ja yhä enemmän näkyvyyttä saaneen Green Caren toiminnan juurtumisessa osaksi Suomen terveys- ja sosiaalipalveluita.

Ekososiaalinen työ

Okulovin (1998, 16) mukaan ekososiaalisella työllä ei ole yhtä tarkkaa määritelmää. Hänen mukaansa Närhi (1996) määrittelee sosiaalialalla tehtävän ekososiaalisen työn olevan suuntaus, joka huomioi sekä fyysiset, sosiaaliset että kulttuuriset seikat ihmisen arkielämässä. Ekososiaalisen työn tunnusmerkkinä pidetään heikompiosaisten ihmisten näkökulman tuomista näkyville, ja pyritään vahvistamaan heidän asemaansa. (Okulov 1998, 16-17.) Matthies ja Närhi (1998, 9-13) nostavat ekososiaalisen työn tunnuspiirteiksi sosiaalipolitiikan sekä ihmisen elinympäristön tarkastelun kokonaisvaltaisesti. Sosiaalialalla tehtävä ekososiaalinen työ on siis ihmisen elämän tarkastelua moniulotteisesti. Siinä huomioidaan yhteiskunnan ja ympäristön vaikutukset ihmisen hyvinvointiin ja selviytymiseen. Ympäristö- ja ekopsykologian ja ekososiaalisen työ yhteispiirteinä on se, että ympäristö nähdään vahvasti vaikuttavan ihmiseen sekä ihmisen ja ympäristön olevan vuorovaikutuksessa keskenään. Näin ollen työskentelyssä on hyvä tiedostaa myös luontoympäristön vaikutus ihmiseen.

Arto Salonen (2012, 134-136) nostaa esille haasteita, jotka ovat kuljettamassa yhteiskuntaamme kestäättömän kehityksen suuntaan. Materialistisen elämäntavan ihanointi ja toteutus uusiutumattomia luonnonvaroja hyödyntäen, yksilökeskeisyyden korostuminen ja taloudellisen hyödyn tavoittelu eivät tue kestävästä kehityksestä. A. Salosen (2012, 135) mukaan edellä mainittujen asioiden lisäksi Jackson (2009) uskoo epätasa-arvon ihmisten kesken ja Ehrlick ym. (2012) etäännyttämisen kestävästä kehityksestä, heikentävän myös sosiaalista kestävyttä ja hyvinvointia. Kuten aiemminkin on tullut ilmi, luonto voidaan nähdä ihmisen elämän ja hänen hyvinvoinnin lähteenä. Näin ollen ekologinen kestäättömyys tulee vaikuttamaan myös ihmisen hyvinvoin-

tiin. Hyvä kysymys onkin, tiedostammeko taloudellisesti ja teollisesti rikasta hyvinvointivaltiota rakentaessamme, mikä on ihmiskunnalle tarpeeksi hyvää ja riittävää? Kaiken tämän talouden ja markkinoiden kasvun välineenä käytämme maapallon luonnonvaroja, ekosysteemiä ja ihmistä itseään unohtaen ehkä hyvinvoinnin tärkeyden. (A. Salonen 2012, 134-136.)

Ihmiskunnan erilaisuuksista, maantieteellisistä poikkeavuuksista ja kulttuurien eroavaisuuksista huolimatta löytyy yhteisiä arvoja. Nämä arvot voivat olla perusta hyvälle tulevaisuudelle ja turva maapallomme monimuotoisen elämän mahdollistamiselle. Näistä arvoista A. Salonen (2012, 137) jäsentää *ekososiaalisen sivistyksen arvoperustan*, joihin kuuluvat muun muassa vapauden ja vastuun tasapaino, ekologinen eheys, ihmisten tasavertaisuus ja rauha. Edellä mainitut arvot luovat kuvaa eheämmästä elämästä. Tarkoitus onkin, että ekososiaalisen sivistyksen arvot olisivat niin moninaiset, että ihmiskunta voisi toteuttaa niistä hyväksi tuntevia arvoja ja näin olisi rakentamassa entistä yhtenäisempää ja parempaa maailmaa. (A. Salonen 2012, 137-138.)

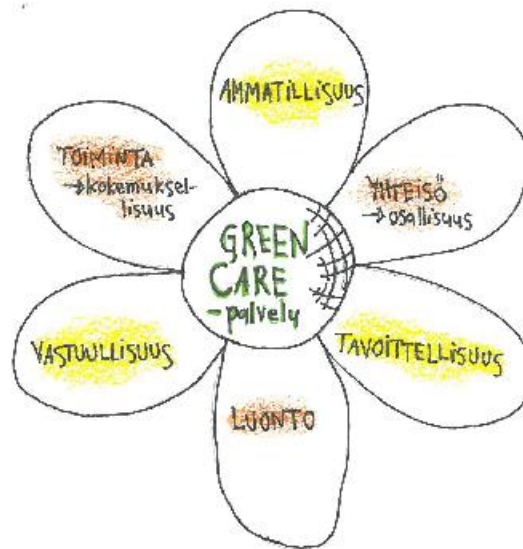
Ekososiaalisen työn perusajatuksia esitellessämme olemme tuoneet ilmi monia uhkia ja huolia, jotka voidaan nähdä varjoina tulevaisuuden yhteiskunnassamme. On totta, että ihmiskunnan on entistä enemmän tiedostettava luontovarojen vähyys, kestävämmän elämäntavan haitalliset vaikutukset ja otettava vastuuta yhteisen hyvän rakentamisesta. Ajatteleminen, että näiden todellisten huolien esiin tuominen voisi kannustaa ihmisiä toimimaan oman ja muiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Tärkeää on myös ymmärtää luontoympäristön ainutlaatuisuus, ja elää luontoa kunnioittaen. Tällaiseen ajatukseen pohjautuu suomessakin yhä tunnetummaksi tullut ekososiaaliseen ajatteluun pohjautuva Green Care -toiminta, jossa luonto on kaiken toiminnan lähtökohtana.

Green Care –vihreää hoivaa

Luonnon merkitystä ihmisen hyvinvoinnin edistäjänä tiedostetaan entistä vahvemmin yhteiskunnassamme. Yhtenä seikkana tästä kertoo se, Green Care -toiminta on viime vuosien aikana alkanut juurtua osaksi Suomen sosiaali-, terveys- kasvatus- ja kuntoutuspalveluja. Suomeen on perustettu vuonna 2010 Green Care Finland -yhdistys, joka toimii edistäen luontomenetelmien käyttöönottoa hyvinvointi- ja ter-

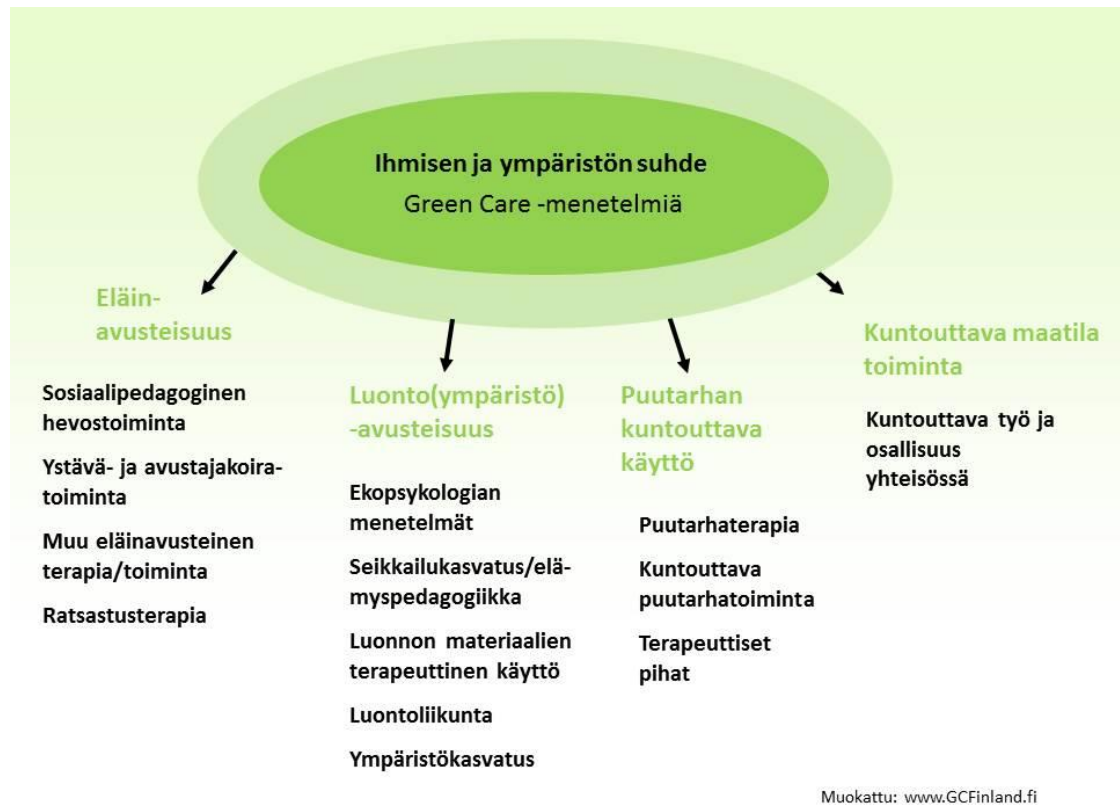
veyspalveluiden yhteydessä. Yhdistys haluaa edistää toimintakyvyltään heikentyneiden oikeutta luontoon ja liikuntaan sekä sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisölliseen kokeamiseen. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä n.d., 5-6.) Green Care -toiminnalle on laadittu eettiset ohjeet Green Care Finland -yhdistyksen toimesta. Eettiseen ohjeistukseen sisältyy muun muassa kestävän kehityksen periaatteiden noudattaminen, luontosuhteen ja luonnon arvostaminen, ammatillisuus sekä asiakassuhteessa arvostaminen, osallisuus, kokemuksellisuus sekä luottamuksellisuus (Green Care toiminnan eettiset ohjeet 2012). Näissä eettisissä ohjeissa toteutuu monet sosiaalialallakin työtä ohjaavat eettiset arvot ja ohjeistukset kuten asiakkaan osallisuuden ja itsemääräämisoikeuden toteutuminen, luottamuksellisuus sekä asiakkaan arvostaminen (Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet 2010, 14,15,22).

Green Caren toteuttaminen perustuu luonnon, toiminnan ja yhteisön vuorovaikutukseen. Luonto toimii tapahtumapaikkana, kohteena tai välineenä toiminnalle. Tähän lukeutuvat luontoympäristö ja -elementit sekä eläimet. Luonnon kautta voidaan edistää, vahvistaa ja nopeuttaa ohjauksellisia, kuntouttavia ja terapeuttisia tavoitteita. Toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä ja mahdollistaa kokemusten ja oppimisen synnyn, sekä aktivoi ihmistä ja tuottaa mielihyvää. Luonnossa toimiminen voi olla aktiivista touhuamista, eläinten ja maiseman havainnointia tai rauhoittumista. Yhteisön kautta mahdollistuu osallisuus ja vuorovaikutus. Yhteisöllisyyden tunne sekä yhteisön tuki lisäävät hyväksynnän tunnetta. Vuorovaikutus ja osallisuuden tunne voi tapahtua ihmisten lisäksi myös ympäristön ja eläinten kanssa. Edellä mainittujen lisäksi Green Care -toiminnalle olennaista on toiminnan tavoitteellisuus, ammatillisuus ja vastuullisuus. Näiden elementtien ja peruseriaatteiden toteutuessa mahdollistuu ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukeminen ja edistäminen luontomenetelmien kautta. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä n.d., 3.)



Kuvio 2. Green Care –toiminnan periaatteet (mukaiillen Yli-Viikari n.d.)

Green Care on siis ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua edistävää toimintaa, joka tapahtuu luonnonympäristössä, maatilalla tai kaupunki- ja laitosten ympäristössä, jonne on tuotu tai jossa käytetään luonnon elementtejä. Tavoitteena on eri asiakasryhmien sosiaalisen, henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistäminen erilaisten luontomenetelmien avulla. Niiden hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät luonnon elvyttävyyden sekä osallisuuden ja kokemuksellisuuden kautta. (Salonen 2010, 77-78.) Sosiaalialalla luontomenetelmiä käytetään esimerkiksi päivähoitossa, päivätoiminnassa, kuntouttavassa työtoiminnassa, lastensuojelun sijaishuollossa, asumispalveluissa ja laitoshoidossa. Myös toiminta- ja psykoterapiassa sekä työnohjauksessa luonto on tullut osaksi työskentelyä. Lisäksi luonto on merkittävä osa virkistys-, loma- ja harrastepalveluita Suomessa. Green Care -menetelmiin lukeutuvat eläin- ja luontoavusteinen toiminta sekä kuntouttava toiminta puutarhoilla ja maatiloilla, kuten kuvio 3. kertoo havainnollistaen tarkemmin eri toimintamuotoja (Yli-Viikari n.d).



Kuvio 3 Green Care –menetelmiä (Yli-Viikari n.d.)

Green care -toiminta luontoympäristössä voi siis liittyä virkistystoimintaan, oppimiseen, kuntoutukseen tai työtaitojen vahvistamiseen. Luonnossa tapahtuvan virkistystoiminnan tavoitteena on tekemisestä nauttimisen lisäksi edistää uusien asioiden oppimista. Tavoitteena on myös luonnossa oleminen ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Asioiden tekeminen yhdessä, yhteiset kokemukset ja onnistuminen edistävät hyvää mieltä. Ne myös lisäävät keskinäistä arvostusta ja luottamusta asiakkaiden ja ohjaajan välillä. Luontoympäristö auttaa ihmistä irtautumaan rooleista. Tämä antaa mahdollisuuden minäkuvan muokkautumiselle. Toiminnallisuus voi tuoda esiin ihmisen vahvuuksia ja lisätä myös osallisuuden tunnetta. Tällöin ihminen voi tuntea itsensä merkitykselliseksi ja aktiiviseksi toimijaksi. Luontoympäristön elämyksellisyys sekä aistikokemukset vahvistavat kokemuksellisuutta. (Salovuori 2014, 80, 85-86.)

Ajatukset, tunteet ja toiminta ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Tiedostamalla niiden keskinäistä vuorovaikutusta voidaan myönteisesti vaikuttavalla toiminnalla edistää ihmisen hyvinvointia. (Koffert & Kuusi 2010, 7.) Näin ollen myös luontoympäristössä tapahtuva virkistystoiminta luo mahdollisuuden myönteisten vaikutusten

kehälle: toiminnan hyvät seuraukset vaikuttavat myönteisesti tunteisiin ja ajatuksiin. Ne vaikuttavat edelleen toimintaan ja lisäävät näin ihmisen hyvää mieltä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. Parhaimmillaan toiminnallisuus auttaa ihmistä löytämään, oivaltamaan ja vahvistamaan vahvuuksiaan ja uusia asioita itsestään. Niin luontolähtöisessä toiminnassa kuin asiakastyössä yleensäkin, on tärkeää myös asiakkaan arvostava kohtaaminen ja asiakaslähtöisyys. Hirvosen ja Uosukaisen (2014, 32) mukaan niissä korostuvat ihmisen kuunteleminen sekä tarpeiden, toiveiden, odotusten ja elämäntilanteen huomioiminen. Heidän mukaansa luontolähtöistä toimintaa suunniteltaessa on myös hyvä ottaa huomioon aikaisemmat luontokokemukset. Hirvosen ja Uosukaisen (2014, 32) mukaan Laitila (2010) toteaa tällaisen asiakaslähtöisen toiminnan lisäävän asiakkaan osallisuutta ja auttavan näin asiakasta löytämään omia voimavarojaan. Opinnäytetyömme Hyvän mielen retkireppu voidaan ajatella kuuluvaksi luontolähtöiseen virkistystoimintaan. Käyttäessä Hyvän mielen retkireppua on tärkeää ottaa nämä edellä mainitut seikat (asiakaslähtöisyys, toiminnan vaikutus ihmiseen, yhteisöllisyys ja kokemuksellisuus) huomioon toimintaa suunnitellessa.

4 Hyvän mielen retkireppu

4.1 Retkirepun tavoitteet



Hyvän mielen edistämiseksi luontoympäristössä toimien

Ohjaajan välineeksi luonnossa toimimiseen sosiaalialan asiakastyössä

Madaltamaan kynnystä luonnossa toimimiseen sosiaalialan asiakastyössä

Yllä on lueteltu Hyvän mielen retkirepun päätavoitteet. Ideoimamme ja valmistamamme Hyvän mielen retkirepun kautta toivomme, että voimme pienin askelin olla edistämässä hyvinvointia ihmisissä ja koko yhteiskunnassamme. Hyvän mielen kanssa kulkeva ihminen jaksaa jakaa sitä ympärilleenkin, ja tehdä asioita paremman huomisen saamiseksi. Retkirepun tarkoituksena on olla sosiaalialan ohjaajan väline hyvän mielen edistämiseen luontoympäristössä. Haluamme retkirepun myötä olla myös edistämässä luonnon ottamista osaksi sosiaalialan työtä ja kannustamassa luontoretkelyyn asiakkaiden kanssa.

4.2 Retkirepun periaatteet

Retkirepun periaatteet yleisesti

Opinnäytetyömme alussa esiteltyn teoriapohjaan syvennyttäessä nousee esiin myönteisyyden vaaliminen, olemassa olevien luonnon antimien ja luonnon näkeminen voimavaroina sekä rauhallisen ja vähä-materialistisen elämän näkeminen hyvänä. Hyvän mielen retkirepun lähtökohtana ovat ympäristö- ja ekopsykologian teoriat sekä luonnon ja luontokokemusten vaikuttavuus ihmisen hyvinvointiin nähden. Luonnon elvyttävyyttä, kokemuksellisuutta sekä osallisuutta ovat Hyvän mielen retkirepun lähtökohtina, kuten luontolähtöisessä toiminnassa yleensäkin. Edellä mainittujen lisäksi Hyvän mielen retkireppu pohjautuu ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen lähestymistapaan. Retkirepun sisällön eri teemat ovat suoraan kytköksissä ratkaisu- ja voimavarakeskeisen lähestymistavan ominaispiirteisiin: voimavarojen, arvojen ja itsetuntemuksen tunnistamiseen ja vahvistamiseen, leikin, huumorin ja myönteisyyden vaalimiseen, tarinallisuuteen, palautteen ja kannustamisen tärkeyteen sekä läsnäoloon (Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa n.d). Hyvän mielen retkireppuun liittyy siis monta erilaista vaikuttavaa tekijää ja lähtökohtaa. Niille kaikille on yhteistä se, että ne kaikki edistävät osaltaan ihmisen hyvää mieltä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Edellä mainittujen lisäksi retkirepun periaatteisiin kuuluu ohjaamiseen liittyviä asioita, jotka on hyvä huomioida suunniteltaessa toimintaa asiakkaiden kanssa luontoympäristössä tapahtuvaksi. Hyvän mielen retkirepun käyttäminen edellyttää ohjaajalta

hyvää perehtymistä retkirepun sisältöön ja tarkoitukseen. Lisäksi on tärkeää muistaa, että jo itsessään yhdessä luonnossa olemisella on myönteinen vaikutus hyvinvointiin. Retkiä suunniteltaessa retkirepun sisällön käyttäminen on hyvä harkita tarkoin retken tavoitteiden ja asiakasryhmän tarpeiden mukaan. Jotta aikaa jäisi riittävästi yhdessä oloon, vapaaseen olemiseen ja luonnosta nauttimiseen, retkirepun sisällöstä kannattaa valita vain muutamia asioita toteutettaviksi retkelle. On hyvä muistaa myös retkeläisten mahdollisuus osallisuuteen muutenkin kuin tehtävien kautta; retkeläiset voivat osallistua esimerkiksi nuotion sytyttämiseen tai Metsän tervehdys – kirjeen lukemiseen ja näin kokea osallisuutta.

Ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys

Hyvinvoinnin edistämiseksi ihmistä kannustetaan vaalimaan onnellisuutta, tyytyväisyyttä ja tuntemusta itsestään, näkemään uusia näkökulmia ja kokemaan luonnon arvokkuuden hyvinvoinnin mahdollisena vahvistajana. Nämä edellä mainitut asiat ovat kiinteästi yhteydessä sosiaalialan työssä merkittävästi näkyvänä olevaan voimavara- ja ratkaisukeskeiseen lähestymistapaan, jota pidetään työn tekemisen ajattelumallina ja tapana toimia ihmisen kanssa vuorovaikutuksessa (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 118).

Voimavara- ja ratkaisukeskeisyydessä korostetaan myönteisyyttä sekä ihmisen omien voimavarojen huomioimista. Pyrkimyksenä on kannustaa ja osallistaa ihmistä toimimaan itse omaksi parhaakseen. On tärkeää nähdä ihminen yksilönä hänen elämäntilanteessaan, kuulla ja kohdata hänet juuri sellaisenaan kuin hän on. Voimavara- ja ratkaisukeskeiselle toiminnalle on ominaista suunnata ajatus myönteiseen tulevaisuuteen ja omien unelmien toteuttamiseen unohtamatta realistisuutta. Lähtökohtana toiminnalle on luottaa, että ihminen itse tuntee itsensä ja itselleen sopivat ratkaisut. (Mäkinen yms. 2009, 118-120).

Sosiaalialan asiakastyössä ratkaisukeskeistä lähestymistapaa käytetään paljon, sillä sitä on myös helppo soveltaa maanläheisyyden ja yksinkertaisuuden vuoksi monien asiakkaiden kanssa käytettäväksi. Lisäksi useimmiten monissa elämäntilanteissa auttaa eteenpäin ratkaisukeskeisyyden tapaan toivon, yhteisöllisyyden, edistymisen ja voimavarojen korostaminen. (Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa n.d.) Tavoitteena

on myös vahvistaa ihmisen itsetuntoa, auttaa häntä hyväksymään oma elämänsä ja olla tietoisesti läsnä tässä hetkessä voimaantuen omista voimavaroistaan. (Mäkinen yms 2009, 118-119). Voimavaroilla tarkoitetaan yksilön tunnistamia omia voimia ja vahvuuksia, joita hän tuntee osaavansa, voivansa ja jaksavansa tehdä saavuttaakseen onnistumisen tunteita. Voimavarat voivat olla yksilössä itsessään ominaisuuksina, kuten tunnetaidot, persoonallisuuden piirteet tai terveys. Voimavaroja ovat myös elinympäristön kautta vaikuttavat asiat kuten palveluiden hyvä saatavuus, sosiaalinen tuki tai miellyttävä ympäristö. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009, 118-119; Rostila 2001, 41)

Koskinen-Ollonqvist (2012) pohtii artikkelissaan *Mistä eväät hyvään mielenterveyteen* hyvän mielen edistämisen keinoja. Hän painottaa voimaantumisen ja mielen hyvinvoinnin yhteyttä, ja näiden vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin (Koskinen-Ollonqvist 2012, 10-12). Mäkisen ja muiden (2009, 133) mukaan Adams (2009) määrittelee voimaantumisen olevan yksilön tai yhteisöjen kykyä voida vaikuttaa elämäänsä ja olosuhteisiin ja näin mahdollisuutta saavuttaa haluamia tavoitteita. Voimaantuminen tapahtuu yksilön omasta tahdosta henkilökohtaisena ja sosiaalisena prosessina, jonka tavoitteena on löytää omat voimavarat ja käyttää niitä (Mäkinen ym. 2009, 133). Voimaantuminen edellyttää itsetuntemusta, joka Toivakan ja Maasolan (2011, 15) mukaan Furmanin ja Aholan (2002) määrittelemänä on oman arvonsa tiedostamista. Terve itsetunto vahvistaa ihmisen tietoa omasta hyvyydestään, ainutlaatuisuudestaan, kyvyistään elää itsenäisesti sekä auttaa arvostamaan ja hyväksymään omaa elämänsä, itseään ja tätä kautta myös toisia ihmisiä. Itsetunto ohjaa siis vahvasti ihmisen toimintaa. Näin ollen se vaikuttaa keskeisesti niin ihmisen hyvinvointiin kuin vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. (Toivakka & Maasola 2011, 15.) Ihmisen voimaantumista tukemalla edistetään myös kokonaisvaltaista hyvinvointia. Voimaantunut ihminen on aktiivinen ottamaan vastuuta elämästään ja sitoutumaan toimimaan omaa hyvinvointiaan edistääkseen. On myös tärkeää, että ihminen tuntee olevansa osa yhteiskuntaa, ymmärtää olevansa merkityksellinen, hyväksytty ja mahdollinen vaikuttaja niin omissa kuin ympäristöään koskevissa asioissa. (Koskinen-Ollonqvist 2012, 10-12).

Artikkelissaan *Mindfulness ja ratkaisukeskeisyys – lähempänä kuin luuletkaan* Laane ja Litovaara (2010, 6-10) kirjoittavat tietoisien läsnäolon ja ratkaisukeskeisyyden yhteneväisyyksistä. Artikkelissaan he tuovat esille, miten ihmisen hyvinvointia voi lisätä näitä kahta ajatusmallia ja -suuntaa yhdistämällä. Tietoinen läsnäolo on hyväksyvää läsnäoloa tässä ja nyt. Tavoitteena on tiedostaa ja hyväksyä nykyhetkessä olevat tunteet ja ajatukset, keskittyä niihin ja kyetä hyödyntämään niitä pystyäkseen siirtymään elämässä eteenpäin. (Laane & Litovaara 2010, 7-8). Myös Pietikäinen (2012, 144) pitää tärkeänä ihmisen taitoa olla tietoisesti läsnä nykyhetkessä. Kun oppii erottamaan tunteet, ajatukset ja muistot omiksi kokonaisuuksikseen, arvostelun ja liiallisen ajatustyön tarve mielestä vähenee. Tämä auttaa luomaan tietoista suhdetta omiin valintoihin, arvoihin ja elämän merkitykseen. (Pietikäinen 2012, 146). Laanen ja Litovaaran (2010, 10) mukaan tietoisien hyväksyvän läsnäolon yhdistäminen ratkaisukeskeisyyteen mahdollistaa elämän kokemisen rikkaampana. Se opettaa hyväksymään tunteet ja ajatukset nykyhetkessä ja käsittelemään niitä. Tämä auttaa ymmärtämään omia kehittämisen paikkoja ja avaa mahdollisuuden keskittyä tulevaisuuteen ratkaisukeskeisyydelle ominaisen myönteisyyden tapaan. (Laane & Litovaara 2010, 10.) Mielestämme nämä Laanen ja Litovaaran määritelmät tietoisien läsnäolon vaikutuksista tukevat olennaisesti Salonen määritelmää myönteisen olemisen kokemuksesta (kuvailtu aiemmin sivulla 10) ja sen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin

Ohjaaminen

Kuten aiemmin jo olemme todenneet, Hyvän mielen retkireppu on tarkoitettu välineeksi sosiaalialan ohjaajalle, joka asiakastyössään voi edistää hyvää mieltä luonnossa retkeillen. Haluamme retkireppun periaatteissa tuoda esille myös ohjaukseen liittyviä asioita, joita mielestämme tulee huomioida reppua käytettäessä.

Ohjaamisen lähtökohtana on aina tavoitteellinen ja ammatillinen vuorovaikutus ohjaajan ja ohjattavan välillä. Tähän vuorovaikutussuhteeseen osallisina ovat ohjaamistilanteen kaikki osapuolet; ohjaaja tuo mukanaan ammatillisen osaamisensa, ohjattava(t) oman elämäntilanteensa ja -kokemuksensa sekä tietonsa ja taitonsa. (Nissinen 2014, 38.) Asiakaslähtöisessä ohjauksessa nämä edellä mainitut seikat ovat ohjauksen ja toiminnan lähtökohtina. Luontolähtöistä toimintaa suunnitellessa on tärkeää

ottaa huomioon ohjattavien ikä, toimintakyky ja niihin liittyvät rajoitteet, aikaisemmat luontokokemukset sekä toiveet ja tarpeet. (Hirvonen & Uosukainen 2014, 32).

Kataja, Jaakkola ja Liukkonen (2011, 27) jaottelevat ryhmän ohjaajalle kolme perusroolia, jotka ovat ryhmän johtaja, ymmärtäväinen kuuntelija ja vaikuttaja. Nämä roolit kiteyttävät hyvin tehtävät, jotka myös meidän mielestämme ohjaajan on hyvä tiedostaa. Ryhmän johtajana ohjaaja johdattaa ryhmäänsä luoden keskinäisesti hyvää ilmapiiriä, kuuntelee ryhmäläisiä ja osaa myös tunnistaa niin yksilöiden kuin ryhmänkin tarpeita. Ohjaajan tehtävänä on myös ohjata ryhmää kohti tavoitetta, jonka tulisi olla koko ryhmän yhteisessä tiedossa. (Kataja, Jaakkola & Liukkonen 2011, 27.)

Hyvän mielen retkireppuun erilaiset toiminnalliset tehtävät ovat laadittu niin, että ne osallistavat ja aktivoivat retkeläisiä. Uskomme, että ohjaajan omalla motivaatiolla ja innostuneisuudella on merkitystä koko ryhmään ja tavoitteen saavuttamiseen. Ohjaajan, joka retkireppua käyttää, on myös hyvä pohtia omaa suhdettaan luontoon. Mitä luonto merkitsee? Onko itsellä usko luontokokemusten elvyttävään vaikutukseen? Edistääkö luonto hyvää mieltä?

4.3 Retkirepun sisältö

Hyvän mielen retkireppua ja sen sisältöä on havainnollistettu kuvien avulla sekä kertomalla repun sisällöstä pääpiirteittäin. Retkirepun perustuessa ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen ajattelumalliin, olemme painottaneet sisällössä myönteisyyttä, arvoja ja voimavaroja. Retkirepun toiminnallisten ja osallistavien tehtävien tavoitteena on lisätä ihmisen itsetuntemusta, yhteisöllisyyttä, kokemuksellisuutta ja hyvää mieltä. Tehtävät ovat sovellettavissa erilaisiin luontoympäristöihin, eri vuodenaikoihin sekä monipuolisesti erilaisten asiakasryhmien tarpeita mukailleen. Luonnon tervehdys – kirje ja Retkeilijän muistilista -kuvakortit ovat retkimieleen virittäytymiseen ja retkelle ohjeistamiseen hyviä apuja. Retkirepussa on huomioitu myös turvallisuus, tähän retkirepusta löytyy pieni ensiapupakkaus. Näiden lisäksi retkirepussa neljä erilaista kokonaisuutta, jotka kukin sisältävät erilaisia tehtäviä. Nämä kokonaisuudet ovat

Tuohikirja, Leikkilaatikko, Hyvän mielen puu sekä Mietelause-, Kuvakortti- ja Voimavarakorttipussit.

Hyvän mielen retkirepun kokoamisessa on otettu huomioon ekologisuus; retkireppu on ostettu käytettynä ja materiaaleina korttipusseihin ja ensiapupakkaukseen on käytetty kierrätettyä kangasta ja nyörejä. Kestävyys on toinen retkirepun materiaalien periaate; kaikki valokuvakortit, tehtäväkortit sekä Tuohikirjan sivut on laminoitu. Metsän tervehdys -kirje sekä ohjaajan ohjeistus on päällystetty kontaktimuovilla. Retkirepun sisällössä on soveltuvin osin käytetty myös luonnonmateriaaleja; osa tehtävistä on koottu Hyvän mielen puun, eli koivuklapin ympärille ja voimavarakortit on koristeltu prässätyillä luonnonkukilla. Retkirepussa käytetty värimaailma on luonnonläheinen ja värikäs. Tumma reppu, sammalenvihreä ensiapulaukku sekä tuohipäällysteiset kirja ja kirjerulla henkivät maanläheisyyttä. Keltaiset korttipussit, keltaiset mietelausekortit sekä värikkäät leikki- ja voimavarakortit piristävät ruskan ja kesäkukkien lailla retkirepun värimaailmaa. Retkeilijän muistilista- valokuvakortit sekä muut valokuvakortit on itse valokuvattu. Retkirepun tehtäväkorttien tehtävät on sovellettuja tai kokonaan tekijöiden itse kehittämiä. Mietelausekortit on koottu kirjasta Aurinkoinen Mieli –elämän makuisia ajatuksia (Perttula 2004).

Ohjeistus ohjaajalle (repun käyttäjälle)

Mukaan Hyvän mielen retkireppuun on laadittu ohjeistus, joka on tarkoitettu ohjaajalle. Ohjeistuksessa on yleisesti kerrottu retkirepun tavoite sekä retkirepun sisältö. Ohjeistuksessa on myös kerrottu yleiset periaatteet retkirepun käytöstä ja tehtävien sovelluksesta.

Metsän tervehdys –kirje



Tuohirullan sisään käärityn Metsän tervehdys –kirjeen tarkoituksena on virittää retkeläisiä ja ohjaajaa retkitunnelmaan. Itse kirjoitettu kirje on kirjoitettu tarinallisesti, osittain runolliseenkin muotoon. Kirjeessä kannustetaan aistimaan luontoa, nauttimaan luonnosta ja toisten seurasta. Lempeällä tavalla kirje kutsuu retkeilijöitä yhdessä

mukaan luontoon retkeilemään ja edistämään hyvää mieltä.

Pieni ensiapupakkaus



Retkirepun sisällössä on huomioitu myös turvallisuus ko-koamalla ensiapupakkaus pie-niin haavereihin. Oletuksena on, että retken ohjaaja on ensiaputaitoinen. Tähän pe-rustuen mukaan ei ole laadittu erillisiä ensiapuohjeita. En-siapupakkaus sisältää 112-

hätännumero -kortin, laastareita, haavaside- ja ideaalisiderullat, haavanpuhdistus-pyyhkeitä, kyypakkauksen sekä glukoosipastilleja.

Luontoretkeilijän muistilista



Jokamiehenoikeudet on koottu itse valokuvatuille kuvakorteille. Kuvat ja tekstit ovat myönteisiä sekä helppolukuisia. Kuvakortti-en takapuolella on virallinen selostus jokamiehenoikeuksista. Mukana on myös kaksi kuvakort-tia, joiden avulla voi yhdessä retkeilijöiden kanssa pohtia ret-

ken onnistumisen kannalta tärkeitä yhteisiä "sääntöjä". Luontoretkeilijän muistilista -kuvakortteja on helppo käyttää eri asiakasryhmien kanssa.

Tuohikirja



Tuohikirjan sisältö perustuu tarinallisuuteen. Kirjaan on koottu itse laatimiamme tarinoita ja satuja rentoutumiseen ja yhteisen ajan viettämiseen. Osa tarinoista ja saduista on osallistavia, joissa kaikki retkeläiset pääsevät osallisiksi tarinan tai sadun tekemiseen. Lisäksi Tuohikirjassa on luontoon ja hyvään mieleen liittyviä keskusteluteemoja harjoitusten pohjaksi tai keskusteluja aloittamaan. Tuohikirja sopii hyvin käytettäväksi esimerkiksi nuotion äärellä yhdessä ollessa.

Leikkilaatikko



Leikkilaatikon periaatteina ovat leikki, huumori ja yhteisöllisyys. Toiminnallisten tehtävien ja leikkien sisältöinä ovat ryhmäytyminen, itsestä kertominen sekä yhdessä ajan viettäminen. Useimpiin tehtäviin liittyy luonto tai mielikuvituksen käyttäminen. Tehtävät ovat

osallistavia ja hyvin sovellettavissa eri asiakasryhmien kanssa.

Hyvän mielen puu



Hyvän mielen puun sisältönä on myönteisen palautteen antaminen niin itselle kuin toisille ihmisille, hyvän mielen jakaminen sekä muistojen vieminen kotiin. Tehtävät ovat itsenäisiä pohdintatehtäviä ja yhteisöllisiä toiminnallisia tehtäviä.

Korttipussit

Hyvän mielen retkirepussa on myös kolme korttipussia, joita ohjaaja voi käyttää haluamansa aihepiirin ja retken tavoitteen mukaan. Aihepiireinä ovat voimavarat, arvot ja itsetuntemus, mietelauseet sekä kuvat. Ideana on, että korttipusseja voi käyttää edellä mainittujen aihepiirien kokonaisuuksina tai koota niistä tavoitteiden mukainen kokonaisuus yhdistämällä eri korttipussien sisältöjä. Korteista voi koota erilaisia polkuja, käyttää tutustumisen ja ryhmäytymisen välineenä tai niitä voi käyttää yksittäin esimerkiksi keskusteluaiheina ja –kysymyksinä. Retkirepussa on myös yksi pussi, jossa on puisia pyykkipoikia, jotta kortteja voi halutessaan kiinnittää esimerkiksi puiden oksiin.



5 Retkeily retkirepun kanssa

Saadaksemme kokemusta ja tietoa Hyvän mielen retkirepun toimivuudesta ja soveltuvuudesta sosiaalialan asiakastyöhön, järjestimme kaksi erilaista luontoretkeä. Retkiryhmiksi valitsimme kaksi täysin toisistaan poikkeavaa ryhmää saadaksemme kokemusta retkirepun toimivuudesta eri-ikäisten, erilaisen elämäkokemuksen omaavien ja erilaisessa ympäristössä elävien ihmisten kanssa. Retkiryhminä olivat lapsiryhmä ja omaishoitajaryhmä. Retkiryhmien kokoon saamiseksi yhteistyötä teimme Muuramen päiväkotin Löytöretken kanssa ja Jyväskylän kaupungin Oiva-keskuksen kanssa. Meidän molempien aikaisempien harjoitteluiden kautta saama tuntemus kohderyhmien erityispiirteistä helpotti retkien suunnittelua. Hyvän mielen retkirepun avulla retkiin oli mielekästä miettiä sopivaa sisältöä.

5.1 Luontoretki lapsiryhmän kanssa

Lapsiryhmään kuului viisi iältään 3-5 –vuotiasta lasta päiväkotiyhteisöstä Muuramesta. Mukana retkellä oli myös lastentarhanopettaja, joka antoi retken jälkeen havaintojensa perusteella kirjallista palautetta retkestä. Retkipaikkana oli päiväkodin lähimetsä, jossa päiväkodin väki retkeilee viikoittain. Retki toteutettiin perjantaina 29.8.2014 klo 9-11. Retkeä suunnitellessa huomioimme lasten iän ja lapsiryhmän koon. Lisäksi huomioitavia seikkoja olivat, että lapset tunsivat entuudestaan toisensa ja lähimetsä oli heille osittain tuttu. Alla oleva laatimamme kuva kertoo retken kuluista ja päiväkirjamainen kerronta retken toteutumisesta.



Kuvio 4 Luontoretki lapsiryhmän kanssa.

Päiväkodin lähimetsä, Muurame 29.8.2014

Koko taivas on synkän, paksun pilviverhon peittämä. Vettä sataa kaatamalla. Meillä on suunnitelmissa suunnata metsäretkelle pienten päiväkotilasten kanssa, hakemaan hyvää mieltä. Päiväkodin pihalla odottaa viisi pientä, innokasta lasta sadevaatteissaan. Heti yksi lapsista huomaa toisen mukana olevan reppumme taskusta vilkutta-

van nallen, jolla on pipokin päässä. Olemme ottaneet nallen mukaan ”ryhmän ohjaajaksi”. Ajattelemme, että lapsiin olisi helpompi luoda kontaktia ja tehdä tuttavuutta nallen avulla. Näin tapahtuukin, ja tulemme nallen avulla toisillemme tutuiksi.

Sade laantuu, kun lähdemme matkaan kohti päiväkodin lähimetsää. Polku on pienille retkeläisille tuttu, sillä he viettävät joka viikko aikaa metsässä leikkien. Metsään saapuessamme keräämme viisi lasta ympärillemme, yhdessä tutkimme retkirepun sisältöä. Lapset tulevat aivan liki, jännityksen ja innostuksen voi aivan tuntea väreilevän tiiviissä ringissämme, kun luemme ”Luonnon tervehdys” -kirjeen. Tutussa metsässä lapset niin mieluusti rientäisivät omille leikeilleen. Viime kerralla on jäänyt kesken rakentaminen metsän rakennustyömaalla, jossa kannot ovat lautoja ja kepit vasaroita. Mutta hyvin saamme retkeläiset mukaamme aistipolulle. Olemme aiemmin laittaneet metsään kolme kuvaa: pajun oksaan hiiren kuvan, puun kuoreen otoksen mäntypuusta ja kiven kylkeen kuvan, jossa on paljon erivärisiä palloja. Kuljemme kuvalta kuvalle, ihmetellen ensin kuvan sanomaan. Päättelemme, että hiiri-kuva ohjeistaa meitä kulkemaan hiljaa, kuuntelemaan ympäristön ääniä. Lapset ovatkin aivan äänehti, hiipivät kuin hiiret hiljaa seuraavalle kuvalle. Tämä lasten keskittyminen yllättää meidät ohjaajat. Mänty-kuvan jälkeen kuljemme metsässä ympäristöä tarkkaavaisesti katsellen, havaiten puiden korkeuksia, sammalten pehmeyttä, pieniä kiviä ja koloja. Viimeisenä olisi noustava pieni mäki ylös iloisesti pomppien, tämän kertoo pallo-kuva.

On aika vapaan leikin. Yksi rientää oksista kyhätylle majalle, toinen esittelee suurta, kuvitteellista metsäkotiaan, jokainen keksii tekemistä ja haluaa esitellä leikkipaikaansa. Erään lapsen kivi-auto vaatii korjausta, johon avun tuovat vasarana toimiva käpy ja ruuvimeisselinä oleva puun palanen. On ihmeellistä, miten lasten mielikuvitus mahdollistaa monenlaisia leikkejä ilman mitään leluja. Luonto on ihmeellinen.

Ennen paluumatkaa takaisin päiväkodille syömmme pientä evästä, jokainen saa pillimehun ja keksin. Niitä on mukava nautiskella istuen kivillä ja sammaltuoleilla. Vielä viimeisenä luemme retkirepusta löytyvästä tuohikirjasta sadun, joka kertoo Aattiketusta. Matka takaisin päiväkodin pihalle voi alkaa, vaikka jokainen olisi ollut halukas jäämään metsään pitemmäksi aikaa. Lapsilla on ollut mukavaa, heidän mielestään erityisesti kuvat ja rakenteluleikit ovat olleet kivoja. Ja kaikki muistavat retkellä

mukana olleen nallen. Ja niin, en edes muista, satoiko retkellä ollenkaan vettä. Oli niin hyvä mieli, että sadettakaan ei huomannut lainkaan.

5.2 Luontoretki omaishoitajaryhmän kanssa

Omaishoitajaryhmään kuului kahdeksan omaishoitajaa. Retki toteutettiin perjantaina 29.8.2014 klo 15–19. Retkipaikkana oli Iso-Haapasaaren luontopolku Jyväskylässä. Retken suunnittelussa oli hyvä ottaa huomioon omaishoitajien fyysinen toimintakyky, ja siksi valita retkikohteeksi helppokulkuinen luontopolku. Retken sisältöä suunniteltaessa oli tärkeää huomioida myös se, että omaishoitajat eivät välttämättä tunne toisiaan entuudestaan. Sen vuoksi alussa tutustuminen ja ryhmäytyminen ovat tärkeitä asioita heti retken alussa. Omaishoitajien arki on usein raskastakin; he hoitavat omaistaan kotona, ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen voi jäädä vähemmälle. Siksi retken sisältöä suunniteltaessa pidimme tärkeänä, että retki ei koostuisi liikaa toiminnallisista tehtävistä, vaan aikaa jäisi kiireettömään yhdessäoloon ja keskusteluun. Retken tavoitteeksi virkistäytymisen ja hyvän mielen edistämisen lisäksi nostimme myös vertaistuen merkityksen. Alla oleva laatimamme kuva kertoo retken kulusta ja päiväkirjamainen kerronta retken toteutumisesta.

Iso-Haapasaaren luontopolku, Jyväskylä 29.8.2014

Naissaaren kahvilan parkkipaikalle kaartaa vielä viimeinenkin auto; kaikki retkelle ilmoittautuneet ovat päässeet tulemaan. Tervehdykset ovat lämpimiä. Joukosta löytyy tuttuja kasvoja -useimmille kuitenkin kaikki ovat vielä tuntemattomia, avaamattomia kirjoja. Heitä kaikkia kuitenkin yhdistää ainakin kaksi asiaa: he ovat omaishoitajia ja kaikki ovat tulleet retkelle toiveenaan hyvä mieli kotiin viemisiksi -sydämeen siemeneksi itämään.

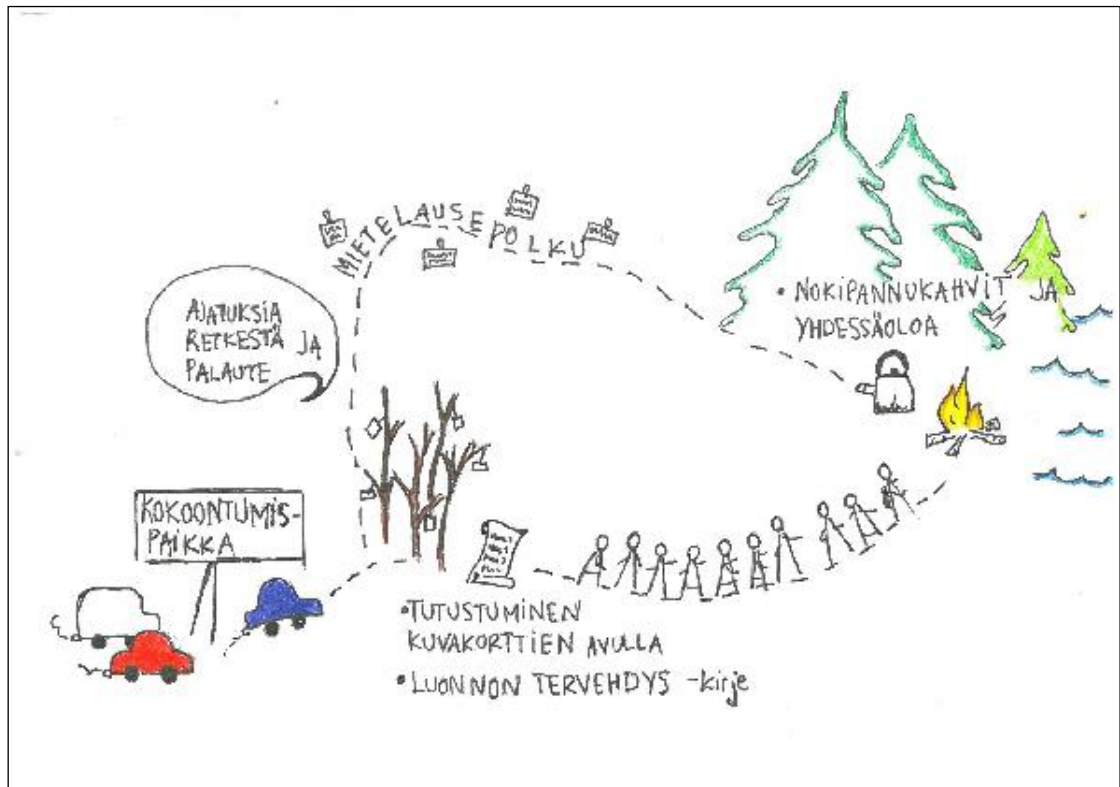
Yhdessä jatkamme matkaa autoilla monien mutkien taakse, Iso-Haapasaaren luontopolulle. Opastaulussa oleva kartta kertoo, kuinka luontopolku mutkittelee kuusikkojen ja koivikoitten, oravien ja metsähiirien piilopaikkojen, kautta määränpäähämme. Siellä vapaana tanssahtelevan veden äärellä meitä odottaa monia tarinoita kuul-

lut, monta retkeilijää palvellut nuotiopaikka. Sitä ennen kuitenkin haluamme kaikki vielä kuulla, kuka oletkaan vierelläni, keiden kanssa saan retkipolkua taivaltaa? Suojaisan metsän nuorten puiden oksilla lepää valokuvakortteja. Siinä vaeltavat kortteja katsellen, itsestä kertovan kuvan oksalta poimien mukaan. Näin saamme kaikki tietää, kuka oletkaan vierelläni, keiden kanssa saan retkipolkua taivaltaa. Mukana on myös Hyvän mielen retkireppu, jonka kätköistä avaamme tuohirullan, joka tuo meille Luonnon tervehdyksen. Mennäänhän jo! Tehdään yhdessä ainutlaatuinen retki.

Hento alkusyksyn tuulenvire leikittelee koivujen oksilla, vesi liplattaa rannan kiviin. Joku sytyttää nuotiota, toinen vuolee makkaratikkua. Jokaiselle on löytynyt paikka nuotion ympäriltä. Saa olla niin kuin on, omana itsenään, jokainen. Ei ole kiire, on tämä hetki tässä. Lintujen laulu hiljaa säestää puheensorinaa, nokipannukahvin tuoksu leijailee lämpimästi jokaisen retkeilijän olkapäille -viekö se kenties muistoissa kauas aikojen taa?

Häivähdyksen ajan väreilevät ilta-auringon säteet mäntyjen rosoisella kaarnalla. Se lämmittää kuin hymy heidän kasvoillaan. On aika jatkaa matkaa. Kotimatalle polun varteen kukiksi on noussut ajatuksia elämästä. Mietelauseiden toiveikkaita terveisiä lämmittävät kynttilöiden hennot liekit. "Älä peitä tämän päivän aurinkoa huomisen pilvillä". He kokoontuvat vielä lopuksi yhdessä jakamaan ajatuksia retkestä, ennen kuin lähtevät kukin omaan suuntaansa. Me kiitollisina katselemme, kuinka hyvä mieli hymyilee heidän silmäkulmissaan.

Autojen hyrinä loittonee. Heitämme ilmaan toiveen, että hyvän mielen siemen saisi itää heissä. Kasvaa kauniiksi versoiksi - kukkaan puhjeta, kauneutta ympärilleen jakaa. Kiitämme hiljaa luontoa, polkua ja metsää ja lempeää tuulta, jotka kuuntelivat ja hoitivat meitä kaikkia.



Kuvio 5 Luontoretki omaishoitajaryhmän kanssa.

5.3 Kokemuksia luontoretkistä

Järjestämiemme retkien avulla saimme kokemusta ja palautetta retkirepun soveltuvuudesta hyvän mielen edistämiseen ja luontoretkeilyyn. Palaute on kerätty retken jälkeen kysymällä avoimin kysymyksin retkeläisten ajatuksia luontoretkestä. Retkien aikana olemme myös itse pyrkineet havainnoimaan retkirepun tavoitteiden saavuttamista sekä retkien toimivuutta. Palautteella ja havainnoilla, joita retkiltä olemme saaneet, ei kuitenkaan voi olla liian suurta arvoa retkirepun soveltuvuutta arvioitaessa. On hyvä muistaa, että kyseessä on vain kahden retken aikana kerätty palaute, mikä arvioinnin luotettavuuden kannalta on pieni määrä. Retkien kautta olemmekin arvioivan palautteen sijaan toivoneet saavamme kokemusta retkirepun käyttämisestä, erilaisten tehtävien soveltuvuudesta luonnossa sekä retkeläisten vastaanottavuudesta kehittelemäämme reppua kohtaan. Palautteiden kautta saimme palautetta myös omasta ohjaamisestamme, minkä koemme tärkeäksi oman kehittyvän ammatillisuuden kannalta. Tätä pohdimme enemmän opinnäytetyön viimeisessä osiossa, pohdinnassa.

Kokemuksia retkestä lapsiryhmän kanssa

Päiväkotiryhmän kanssa retkeillessä saimme luontoon mukaan kyseisen lapsiryhmän lastentarhanopettajan, joka lupautui antamaan palautetta retkestä kirjallisesti (Liite 1.). Lastentarhanopettajan mukaan Hyvän mielen retkireppu retkineen oli soveltuva, tarpeeksi yksinkertainen sekä mielenkiintoinen 3-5 -vuotiaiden lapsiryhmälle. Hänen mukaansa retken aluksi luettu Luonnon tervehdys -kirje sekä retken loppusatu olivat ihastuttavia ja lapset jaksoivat niitä kuunnella. Myös kuvakortit saivat kiitosta, sillä ne toivat lapsille tuttuun ympäristöön sopivasti uutta mielenkiintoa. Saimme myös hyviä kehittämisideoita esimerkiksi retken suunnittelemisen tarinalliseksi kokonaisuudeksi nallen ympärille sekä kuvakorttien hyödyntämisen niin, että lapset saivat itse löytää kortit metsästä. Toiveena oli myös mahdollistaa lapsille nuotiolla oleminen. Lasten sanomisten mukaan retki oli mukava. Heidän mielestään parasta retkellä olivat kuvakortit, rakentaminen ja ”se mukana ollut nalle”. Havaintomme mukaan lapset nauttivat luonnossa olemisesta, he olivat todella innostuneita ja avoimia uusille tehtäville. Aito ilo lasten kasvoilla ja toiveet uudesta retkestä olivat meille järjestäjille paras palaute ja kiitos retken onnistumisesta.

Kokemuksia retkestä omaishoitajien kanssa

Päätimme pyytää omaishoitajilta palautetta retkestä suullisesti, yhdessä keskustellen. Kirjasimme heidän antamansa palautteen (Liite 2.). Omaishoitajien antaman palautteen mukaan retki oli ollut antoisa, vaikuttava ja hyvää mieltä lisäävä. He antoivat kiitosta, että tiedotus retkestä oli tullut tarpeeksi ajoissa ja se oli ollut riittävän informatiivista. Kiitosta annettiin myös kiireettömyyden tunteesta ja sopivan mittaisesta retkestä niin ajallisesti kuin matkallisestikin. Retkellä käytetyt repun sisältämät tehtävät, Luonnon tervehdys -kirje, kuvakorttien avulla tutustuminen sekä mietelausepolku, koettiin toimiviksi ja vaikuttaviksi. Alun tutustumista pidettiin tärkeänä retken onnistumisen kannalta. Kehittämistoiveena retkeläiset ehdottivat evääksi makkaraa ja tarkempaa tiedottamista varusteista.

Omia havaintojamme ja kokemuksiamme retkistä

Molemmat retkiryhvät olivat innostuneita jo siitä, että heille suotiin mahdollisuus lähteä luontoon retkelle. Lapset ovat lähes aina innostuneita retkeilystä ja omaishoitajien mahdollisuus päästä viettämään omaa aikaa luontoon on heille jo itsessään

hyvää mieltä lisäävä. Retkiryhmiksemme oli siis valikoitunut ryhmät, joiden kanssa hyvän mielen luontoretki oli hyvin toteutettavissa. Omat havaintomme ja kokemuksemme molemmista retkistä olivat todella positiivisia. Koimme, että repun kautta oli helppo edetä retkellä ja toimia hyvää mieltä edistäen. Retkien myötä totesimme, että on tärkeää pitää retket yksinkertaisina ja ottaa yhdelle retkelle tarpeeksi vähän tehtäviä, jotta retkestä ei tule liian sekava. Kiireettömyyden ja rauhallisuuden tuntu on turvattu, kun ei suunnittele retkeä liian aikataulutetuksi ja toiminnallisista tehtävistä täydeksi. Retkikokemuksista viisastuneina voimme myös todeta, että retkeläisten tutustuminen toisiinsa sekä ryhmäytyminen ovat tärkeitä, ja niille on varattava riittävästi aikaa.

6 Opinnäytetyön prosessointi

6.1. Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on olla kytköksissä ammatilliseen kenttään käytännön toimintaa ohjeistaen, opastaen tai toimintaa järjestäen ja järkeistäen. Tämä tarkoittaa sitä, että toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi jokin ohje, opas, järjestetty tapahtuma tai ohjelma vaihtoehtoisin tavoin toteutettuna. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulisi näkyä käytännönläheisyys, tutkimuksellinen ote sekä alan tietojen ja taitojen riittävä hallinta. Tärkeää on myös, että toiminnallisen opinnäytetyön aihe on työelämälähtöinen. Näitä ohjeistuksia noudattaen opinnäytetyön tekijällä on mahdollisuus oppia yhdistämään ammatillisuus ja ammattiinsa kuuluva teoria. Lisäksi voi kehittyä tutkimuksellisen asenteen luomisessa, tiedonhankinta- ja kirjoittamistyössä sekä saada kokemusta pitkäjänteisen prosessin läpiviemisestä. (Vilka & Airakinen 2003, 9-10.) Opinnäytetyömme on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka toiminnallisuus perustuu Hyvän mielen retkirepun laatimiseen ja luontoretkien toteuttamiseen. Luontomenetelmiin liittyvä aihe on hyvin ajankohtainen ja käytännönläheinen.

Toiminnallisen opinnäytetyön aihe on usein hyvin läheinen tekijälleen. Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2007, 66-67) mukaan aiheen valintaan kannattaakin käyttää tarpeeksi aikaa ja ajatustyötä. Opinnäytetyön, kuten kaikkien tutkimusten, aiheen tulisi olla tarpeeksi mielenkiintoinen tekijälleen, mutta ei liian mukaansa vievä. On ymmärrettävä, että opinnäytetyö on määrätyn laajuinen, eikä tarkoitus ole uhrata liikaa resursseja sen tekemiseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2003, 66-67.) Myös Vilka ja Airaksinen (2003, 18) muistuttavat, että on tärkeää rajata opinnäytetyö siten, että se ei tule liian laajaksi kokonaisuudeksi. Opinnäytetyön aihe on itsellemme mielenkiintoinen ja läheinen. Ajatteleminen, että se on tärkeää pitkäjänteisen työskentelyn kannalta. Koemme myös, että aiheen rajaaminen on tärkeää, jotta opinnäytetyöstä tulisi looginen ja riittävän syvällinen käsiteltävän aiheen kannalta.

Vilkan ja Airaksisen (2003, 16) mukaan olisi suotavaa, että toiminnallisella opinnäytetyöllä olisi toimeksiantaja. Tämä antaa laajempaa näkökulmaa aiheelle, mahdollistaa oman osaamisen näyttämistä monipuolisesti sekä avaa mahdollisia väyliä tulevaisuuden työpaikkoihin. (Vilka & Airaksinen 2003, 16.) Opinnäytetyömme aihe ja toteutus on syntynyt täysin omasta ideastamme, ja olemme kulkeneet koko prosessin läpi ilman toimeksiantajaa. Uskomme, että toimeksiantaja olisi ollut hyödyksi niin opinnäytetyön prosessin kuin opinnäytetyön tuloksena kehitetyn retkirepun kannalta. Kuitenkin aiheen idea ja visiot retkirepusta olivat niin valmiina työstettynä omiin ajatuksiimme, että olisi ollut haastavaa löytää sille toimeksiantajaa. Se olisi myös ollut haastavaa melko tiiviin aikataulumme vuoksi. Meillä on kuitenkin suuri usko ja toivo siihen, että retkireppumme, jota voimme jatkossa myös kehittää ja työstää aina paremmaksi, on osoitus omista taidoistamme, tiedoistamme ja luovuudestamme ilman toimeksiantajaa. Uskomme myös, että Hyvän mielen retkireppu saa kiinnostusta sosiaalialan monipuoliselta työkentältä ohjausvälineenä.

6.2. Polku ideasta repuksi

Opinnäytetyö on ollut monipuolinen ja monivaiheinen prosessi. Tämän prosessin kautta olemme kulkeneet entuudestaan tuntemattoman retkireitin, joka on antanut

meille paljon uusia kokemuksia, tietoja ja taitoja. Voimme verrata koko opinnäytetyömme prosessia retkeen, joka on kulkenut erilaisissa luontoympäristöissä. Olemme kokeneet voimia vaativia nousuja sekä vauhdikkaita ja helposti kuljettavia alamäkiä, nähneet ihastuttavia maisemia, tunteneet opettavaisia ja mieltä avartavia aistimuksia. Välillä olemme ehkä olleet eksyksissä, mutta pienen pysähtymisen kautta olemme löytäneet taas oikean suunnan. Olemme tsempanneet toisiamme, vuoroin patistaneet matkaan ja pyytäneet hidastamaan, saaneet pieneksi hetkeksi rinnalle myös muita retkeläisiä. Kaiken kaikkiaan tämä retki on ollut antoisa, opettanut meitä paljon tulevaisuuden työtämme varten, mutta myös lisännyt omaa tuntemusta itsestä. Voidaksemme avata konkreettisemmin opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden, olemme laatineet prosessista havainnollistavan retkikartan (Liite 3.).

Opinnäytetyötä prosessoidessamme olemme myös itse retkeilleet paljon luonnossa. Tarkoituksenamme on ollut rikastuttaa omia luontokokemuksiamme, kartoittaa erilaisia retkikohteita sekä työstää opinnäytetyötä mahdollisimman luovassa ja hyvää mieltä edistävässä ympäristössä. Uskomme, että olemme omien luontokokemusten kautta saaneet konkreettisemmin ymmärtää luonnon vaikutuksen hyvään mieleen. Ja toisaalta, luonto on ollut meille tärkeä inspiraation lähde ideoidessamme retkirepun sisältöä. Metsän hiljaisuus, puron solina, lintujen laulu ja erilaisten luontoympäristöiden maisemat ovat saaneet meidän ajatuksemme ja keskittymisemme hyvän mielen edistämiseen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli ideoida ja valmistaa Hyvän mielen retkireppu ohjauksen välineeksi, jonka avulla mahdollistaa hyvän mielen edistäminen luontoympäristössä toimien. Tavoitteena on osaltaan myös olla madaltamassa kynnystä luontolähtöiseen toimintaan sosiaalialalla. Hyvän mielen retkirepun sisällön perustuessa ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen lähestymistapaan siinä korostuvat arvot, voimavarat ja myönteisyys. Parhaimmillaan retkireppu voisi toimia luontokokemusten mahdollista-

jana, luontosuhteen vahvistajana ja tehtävien kautta myös itsetuntemuksen lisääjänä.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi retkireppu konkreettiseksi ohjauksen välineeksi. Jotta retkirepun toimivuudesta ja soveltuvuudesta asiakastyöhön olisi kokemusta, järjestettiin kaksi erilaista retkeä luontoon. Näin retkirepun käyttökokemusten perusteella ilmeni, että retkirepun avulla on helppo suunnitella luontoretkeen tavoitteiden mukaista sisältöä. Retkirepun monipuolisuudesta kertoo se, että sen sisältämät tehtävät ja välineet ovat sovellettavissa monella tavalla. Sisältöä voi yhdistellä, käyttää vain yhtä pientä osaa tai käyttää jotain välinettä monella eri tavalla. Repun monikäyttöisyyttä puoltaa myös se, että sitä voi käyttää missä luontoympäristössä vain ja kaikkina vuodenaikoina. Retkirepun laatimisen ja kokeilun myötä nousi esiin seikkoja, joihin on hyvä kiinnittää huomioita. Retkirepun käyttöä suunnitellessa on tärkeää perehtyä hyvin repun käyttöön. Toisekseen retkelle valittavat tehtävät tai sisältö on hyvä pitää riittävän yksinkertaisena, ja valita ne asiakkaiden tarpeiden ja retken tavoitteiden mukaan. Lisäksi on tärkeää huomioida, kuten menetelmien käytössä aina, että itse menetelmän käyttäminen ei tule olla asiakkaiden kanssa toimimisen perusta. Menetelmän, tässä tapauksessa retkirepun, käyttämisen on tarkoitus olla työskentelyn apuna tavoitteen saavuttamiseksi. Hyvän mielen retkirepun on siis tarkoitus olla menetelmällinen väline, jonka avulla voidaan mahdollistaa hyvän mielen edistämisen.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön työstäminen on ollut opettavainen matka. Olemme oppineet paljon itsestämme ja pohtineet ammatillista kasvuamme. Olemme kokeneet onnistumisia, mutta myös haasteita. Isoimman haasteen on tuonut aika-tilaus. Suurimman osan opinnäytetyöstä teimme kesän aikana ollessamme samalla ansiotyössä. Jo opinnäytetyöprosessia aloittaessa tiedossamme oli, että meidän olisi voitava työskennellä ilman ohjausta kesä- ja heinäkuun ajan. Opinnäytetyöllämme ei myöskään ole ollut toimeksiantajaa, joten työn työstäminen on ollut hyvin omatoimista. Toisaalta se on antanut vapautta päättää enemmän itse, millaisen retkirepun ja millaiset retket haluamme toteuttaa. Retkiryhmien kokoon saamisessa koimme aluksi haasteita, sillä useimmat sosiaalialan tahot olivat jo kesätauolla yrittäessämme ottaa niihin yhteyttä. Löytäessämme viimein sopivat yhteistyötahot, kohderyhmätkin

löytyivät nopeasti; saimme lopulta koottua innokkaat retkiryhmät päiväkotilapsista ja omaishoitajista.

Opinnäytetyön prosessin aikana olemme saaneet käyttää monenlaisia taitoja hyväksi. Retkirepun sisällön kokoamisessa saimme käyttää luovuuttamme kädentaitojen ja tarinallisen kirjoittamisen kautta. Luontoretkeily elämäntapanamme helpotti retkien toteutusta; tunsimme jo valmiiksi erilaisia retkipaikkoja ja meiltä löytyi myös retkeilyvälineitä niin nokipannukahvien keittämiseen kuin nuotiopuiden pilkkomistakin varten. Luonto on lähellä sydäntämme – tämä on varmasti osaltaan ollut vaikuttamassa työskentelyymme. Koemme, että opinnäytetyön tekeminen parityönä on hyvin opettavaista ja antoisaa. Olemme keskustelleet paljon, oppineet toisistamme, antaneet palautetta toisillemme ja käyttäneet erilaisia vahvuuksiamme hyväksi.

Retkirepun ideointi kesäisen luontoympäristön innoittamana on ollut innostavaa. Repun konkreettinen kokoaminen on ollut aikaa vievää, mutta mieluisaa tekemistä. Erityisen antoisana olemme kokeneet Hyvän mielen retkirepun kanssa retkeilyn järjestämiemme retkien kautta. Opinnäytetyömme on ollut myös osoitus ohjaajataidoistamme. Tuntui hyvältä huomata, että opintojen aikana saatua oppia ohjaajuudesta pystyi hyödyntämään retkillä. Koimme, että retket olivat onnistuneita ja antoisia niin retkeläisille kuin meille ohjaajillekin. Retkiltä saatu kokemus on ollut tärkeää paitsi repun toimivuuden, myös oman ammatillisen kasvun kannalta. Toimimisen niin lapsiryhmän kuin omaishoitajaryhmänkin kanssa koimme hyvin luontevaksi. Yksi opinnäytetyömme prosessin parhaita hetkiä ovatkin olleet ne, kun retkien jälkeen saimme todeta retkeläisten kantavan mukanaan hyvää mieltä. Saamamme palaute oli rohkaisevaa, josta kertoo myös seuraava viesti, jonka saimme omaishoitajien retken jälkeen eräältä retkeläiseltä.

”Kiitos virkistävästä luontoretkestä 29.8.2014! Teillä oli taito järjestää retki niin luontevaksi, että me osasimme rentoutua, keskustelemaan ja kuuntelemaan toisiamme. Ihailin tapaa miten saitte toivon ja elänuksen viestin perille. ”älä peitä tämän päivän aurinkoa huomisen pilvillä.” Nokipannukahvit pulla kera nuotion äärellä oli elämys. Virkisti. Uskon että suomalainen yhteiskunta

*saa Teistä hyviä sosionomeja, mihin tehtäviin lähettekin. Toivon Teille varje
lusta elämässänne ja menestystä toimissanne.”*

Osion 5.3. Kokemuksia retkistä sekä liitteinä olevien palautteiden perusteella voidaan todeta, että luontoretket ovat olleet hyvää mieltä edistäviä ja retkellä käytetyt repun sisällöt on koettu niin ikään hyvää mieltä edistäviksi. Omien havaintojemme mukaan retkikirjeen lukeminen sai molempien retkiryhmien retkeläiset virittäytymään hyvin retkelle. Kuvakorttien käyttö todettiin myös toimivaksi niin tutustumiseen kuin aistipolun kokoamiseenkin. Palautteen ja havaintojemme kautta mietelausepolku toimi myös hyvin hyvän mielen edistämiseen.

On kuitenkin hyvä kiinnittää huomiota siihen, että retkirepun kokeileminen kahdella retkellä ei anna riittävää perustelua retkirepun toimivuuden luotettavuudelle. Retkireppu sisältää monenlaisia välineitä, ja kyseisillä retkillä niistä käytettiin vain muutamia. Näin ollen muiden välineiden tai tehtävien toimivuudesta ei ole vielä käyttökokemusta lainkaan. Lisäksi retkelle osallistuvat retkeläiset olivat valmiiksi motivoituneita luontoretkeilyyn. Kysymyksenä retkirepun soveltuvuudesta nouseekin, sopiiko retkireppu kaikkien kanssa toimimiseen? Retkirepun käyttöä ja luonnossa toimimista suunnitellessa on hyvä muistaa myös se, että luonto ei ole kaikille mielekäs tai tärkeä asia. Tämän huomioiminen on tärkeää asiakaslähtöisen toiminnan kannalta.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut avartavaa ja mielenkiintoista. Teoriaosuuteen syventyessämme luonnon merkitys hyvinvoinnin lähteenä on syventynyt meille molemmille. Olemme vakuuttuneita siitä, että luonnolla on suuri merkitys kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämisessä. Näin ollen toivomme, että voisimme tulevaisuudessa ottaa luonnon huomioon sosiaalialan asiakastyössä toimiessamme. Mielenkiintoista on ollut myös oivaltaa, miten ajankohtainen opinnäytetyömme aihepiiri, luonto hyvinvoinnin edistäjänä, on. Uskomme, että Hyvän mielen retkirepun kaltaisella ohjausvälineellä ja luontoretkeilyllä esimerkiksi vertaisryhmätoiminnassa voisi löytyä oma paikkansa sosiaalialan asiakastyössä. Ohjauksen välineenä retkireppu voisi olla madaltamassa kynnystä luonnossa toimimiseen ja retkien suunnitteluun. Retkirepun syvällisempi merkitys hyvän mielen edistäjänä on tavoite, jonka toivotaan olevan

voimaannuttamassa ihmistä ja näin ollen parantamassa kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Hyvän mielen retkireppu on herättänyt mielenkiintoa monien henkilöiden keskuudessa kertoessamme heille opinnäytetyöstämme. Kiinnostusta on noussut esimerkiksi tuttavien keskuudessa, jotka ovat lähestyneet asiaa varhaiskasvatuksen tai työnohjauksen näkökulmasta katsoen. Alusta asti ajatuksenamme on ollut, että mahdollisuuksien mukaan ottaisimme Hyvän mielen retkirepun käyttöön tulevaisuudessa työssämme sosionomeina. Tarkoituksena olisi saada retkirepusta käyttökokemusta ja kehittää Hyvän mielen retkirepusta oikea tuote sosiaalialan asiakastyöhön ohjauksen välineeksi.

Lähteet

A. Salonen. 2012. Sosiaalinen saneeraus – tie ekososiaaliseen sivistykseen. Teoksessa Yhteyksien kirja: Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Toim. T. Helne. & T. Silvasti. Tampere: Juvenes Print.

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.

Green Care toiminnan eettiset ohjeet. 2012. Tampere. Viitattu 8.9.2014.
<http://www.gcfinland.fi/file/original/eettisetohjeet.pdf?fileId=18029>

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2009. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima.

Helne, T., Hirvilammi, T. & Laatu, M. 2012. Sosiaalipolitiikka rajallisella maapallolla. Kelan tutkimusosasto. Tampere: Juvenes Print – Tampereen Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. p., uud. pain. Helsinki: Tammi.

Hirvonen, J., Uosukainen, L. 2014. Asiakslähtöisyys luontolähtöisissä hyvinvointipalveluissa. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Mikkelin Ammattikorkeakoulun julkaisu.

Hämäläinen, V. & Tokola, H. 2014. Luonnon tervehdys. Hyvän mielen retkirepun kirje retkeläisille.

Iija, A. 2009. Mielenterveyden edistäminen sosiaalisen kestävyden näkökulmasta. Teoksessa Kuuntele minua -mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Toim. K. Hentinen, A. Iija ja E. Mattila. Helsinki: Tammi.

Jin-Park, B., Tsuntetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2009. Physiological Effects of Forest Recreation in a Young Conifer Forest in Hinokage Town, Japan. *Silva Fennica* 43(2), 291-301. Viitattu 2.9.2014.
<http://www.metla.fi/silvafennica/full/sf43/sf432291.pdf>

Kaikkonen, H., Virkkunen, V., Kajala, L., Erkkonen, J., Aarnio, M. & Korpelainen, R. 2014. Terveyttä ja hyvinvointia kansallispuistoista – Tutkimus kävijöiden kokemista vaikutuksista. Vantaa: Metsähallituksen luonnonsuojelujulkaisuja. Viitattu 1.9.2014.
<http://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Asarja/a208.pdf>

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. The Experience of Nature. A Psychological Perspective. Cambridge University Press.

Kataja, J. Jakkola, T. & Liukkonen, J. 2011. Ryhmä liikkeelle! Toiminnallisia harjoituksia ryhmän kehittämiseksi. Jyväskylä: PS-kustannus.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Koffert, T. & Kuusi, K. 2010. Depressiokoulu. Opi masennuksen ehkäisy- ja hoitotaitoja. 15. p. SMS-Tuotanto Oy.

Korpela, K. 2008. Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa. Toim. Punamäki, R-L., Nieminen, P. & Kiviaho, M. Tampere: Juvenes-Print.

Koskinen-Ollonqvist, P. 2012. Mistä eväät hyvään mielenterveyteen. Mielenterveys, Mielen hyvinvoinnin erikoislehti 3, 10-12.

Laane, T. & Litovaara, A. 2010. Mindfulness ja ratkaisukeskeisyys – lähempänä kuin luuletkaan. Ratkes. Ratkaisu- ja voimavarakeskeisen kulttuurin lehti 4, 6-10.

Luonto hyvinvoinnin lähteenä -esite/Green Care Suomessa –esite. Viitattu 10.8.2014 <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

Matthiess, A-L. & Närhi, K. 1998. Eheyttämistä, analyttistä ja polittisuutta - ekososiaalinen lähestymistapa sosiaalityössä. Teoksessa Ekososiaalisia oivalluksia sosiaalityön arjessa. Toim. A-L. Matthies & K. Närhi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro.

Nissinen, S. 2014. Eko- ja ympäristöpsykologia tausta-ajatuksen. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut. Opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen. Toim. J. Hirvonen & T. Skyttä. Mikkelin ammattikorkeakoulun julkaisu.

Okulov, S. 1998. Kaksi kuvaa ekologisen ja sosiaalisen rajapinnasta. Teoksessa Ekososiaalisia oivalluksia sosiaalityön arjessa. Toim. A-L. Matthies & K. Närhi. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino.

Perttula, P-L. 2004. Aurinkoinen mieli. Elämänmakuksia ajatuksia. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Pietikäinen, A. 2012. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. 1.-15. p. Jyväskylä: Bookwell.

Ratkaisukeskeisyys pähkinänkuoressa. N.d. Polku mahdolliseen alkaa mahdottomasta. Ratkesin internet-sivusto. Viitattu 25.8.2014. <http://www.ratkes.fi/tietoa-ratkaisukeskeisyydesta/artikkeleita/ratkaisukeskeisyys-paehkinaenkuoressa/>

Rauhala, L. 2007. Ihmistajunta tutkivana ja tutkittavana. Tieteessä tapahtuu 8, 21-26.

Rostila, I. 2001. Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun periaatteet. Jyväskylä: Paino Kopijyvä.

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

Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Ekopsykologia ja perinnetieto. Toim. Heiskanen, I. & Kailo, K. Helsinki: Green Spot.

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

Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä: Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Yhteyksien kirja: Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Toim. Helne, T. & Silvasti, T. Tampere: Juvenes Print.

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

Sosiaalialan ammattilaisen eettiset ohjeet. 2010. Sosiaalialan korkeakulutettujen ammattijärjestö Talentia ry:n julkaisu. 4.p. Helsinki.

Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. 2010. Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 10.8.2014.

http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/-/_julkaisu/1550874

Stressi ja depressio. 2014. Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 1.9.2014.

http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=seh00020

Toivakka, S. & Maasola, M. 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkkä, H. & Airkasinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Wahlström, R. 2008. Eheyttävä luonto. 2.p. Vaasa: Ykkös-Offset.

Yamaguchi, M., Deguchi, M. & Miyazaki, Y. 2006. The Effects of Exercise in Forest and Urban Environments on Sympathetic Nervous Activity of Normal Young Adults. Journal of International Medical Research 2, 152-159. Viitattu 2.9.2014.

<http://www.scribd.com/doc/235151434/Journal-of-International-Medical-Research-2006-Yamaguchi-152-9>

Yli-Viikari, A. N.d. Green Care -toiminta Suomessa. MTT. Viitattu 22.8.2014.

http://www.satamatkaamaalle.fi/?page_id=587

Liitteet

Liite 1. Päiväkodin palaute luontoretkestä

Tällaisia arviointiterveisä lähettän teille:

- Kiva ja meidän ryhmälle läheinen aihe teillä opinnäytetyössä!)
- Saimme selkeät ohjeistukset retkelle, tulostimme ne sähköpostista omalle ilmoitustaululle.
- Valitettavasti emme saaneet ilmoittautumisia Tikkakosken retkelle, mutta kanssanne oli helppo toteuttaa tämä varasuunnitelma, joka oli myös oikein toimiva.
- Oli hyvä, että kävitte edellisenä päivänä tutustumassa retkipaikkaan. Se helpotti retken toteutusvaihetta.
- Tulitte perjantaiamuna päiväkotiin ja saitte heti kontaktin ulkopenkillä odottaviin lapsiin. Jutustelitte ja tutustelitte. Vuorovaikutus teidän ja lasten välillä oli koko retken ajan hyvin luontevaa, lämmintä ja lapsia kunnioittavaa. Ohjaajina olitte iloisia ja innostavia.
- Nimilaput oli hyvä juttu! On tärkeä, että voi puhutella lapsia heidän omilla nimillään. Silloin sanoma menee paremmin perillekin.
- Idea hyvän mielen retkirepusta nalleineen toimi meidän 3-5-vuotiaille lapsille hyvin. Retkireppu oli sopivan yksinkertainen, mutta jännä. Ei voinut tietää, mitä asiaa nallella oli ja mitä kaikkea repusta saattoi löytää.
- Sadut retken alussa ja lopussa olivat ihastuttavat! Teidän lukemina lapset jaksoivat kuunnella ne hienosti! Kaunista kuvailua niissä ja lempeällä äänellä luettuna ne ihan huokuivat hyvää mieltä ja turvallisuuttakin. Vaikka olitte lapsille vieraita, he luottivat teihin -heillä oli teidän seurassa hyvä olla. Toteutus oli mietitty viimeisen päälle tuohikansineen...
- Lapsista oli kiva kiertää ”koko metsä”, kulkea eri paikoissa mistä normaalisti kuljemme. Kuva-kortit ja niiden pienet tehtävät olivat sopivan yksinkertaisia ja toimivia. Varsinkin siihen hiirenä liikkumiseen he paneutuivat hyvin. Pallona pomppiminen ylärinteeseen taisi olla vähän haastavaa. Vielä ehkä lapsilähtöisemmän ja mielenkiintoisemman tuollaisesta reitistä/tehtävistä olisi voinut saada, jos lapset olisivat oikeasti voineet löytää ne kortit itse. Se on heistä aina jännää, jos jotakin on piilossa ja pitää etsiä. Nyt oikeastaan aikuiset johdattivat lapset niiden kuva/tehtäväkorttien luo. Ne kuva/tehtäväkortit olisi voinut myös nivoa juonelliseksi kokonaisuudeksi. Ne olisivat voineet liittyä esim. siihen nalleen, joka olisi voinut antaa lapsille tehtäviä tai pyytää heiltä apua... Mutta kuten sanoin, hyvin toimivat ne kortit noinkin.
- Retkellä oli aika sopivassa suhteessa ohjattua ja ns. vapaata. Kun paikka oli lapsille tuttu, he ottivat aika äkkiä tilan haltuun. Vieraammassa paikassa/metsässä he olisivat saattaneet ehkä enemmänkin tarvita ohjaustanne. Hyvin eläydyitte ja olitte mukana lasten leikeissä. Huomioitte lapsia tasapuolisesti ja huolehditte, että jokaisella olisi tekemistä.
- Eväät, pienetkin sellaiset tuovat lasten retkillä hyvän mielen -niin nytkin!
- Se nuotiolla istuminen olisi ollut kyllä kiva elämys! :)

Liite 2. Omaishoitajien antaman palaute

Omaishoitajien kanssa tehdyn retken jälkeen kokoontuimme pieneen ringiin. Pyysimme retkeläisiä vapaasti kertomaan, mitä ajatuksia heille oli retkestä syntynyt. Kirjasimme heidän sanomisensa.

- Korttien kautta tutustuminen oli hyvä
- Retki oli sopivan mittainen ajallisesti
- Positiivista oli, että kiireen tuntua ei ollut
- Matka, joka luonnossa kuljettiin, oli sopiva
- Nokipannukahvit olivat todella tykätty
- Uusien tuttavuuksien saaminen oli hyvää
- Informaatio retkestä oli sopivan ajoissa, ja riittävää
- Toiveena, että mukana olisi makkaraa
- Varusteista (kumppareista) olisi voinut ilmoittaa etukäteen
- ”Pöydän ääressä se haittaa jos joku puhuu päälle, mutta täällä se ei haitannut”
- ”Onhan meillä tämä yhteinen harrastus” (omaishoitajan rooli)
- Yhteistä huolta siitä, että ihmiset ovat vieraantuneet luonnosta
- ”Ajatelkaapa, että me ei tunnettu ku me tultiin tänne. Mutta nyt tuntuu että me oltais tunnettu jo kauan!”
- Vaikuttava retki
- Aforismit olivat pysäyttäviä
- ”Nämä retken tuomat tuntemukset lähtevät moneen suuntaan, kauaksikin, kun me kerromme miten hyvä retki meillä on ollut”

Liite 3. Oppinnäytetyön prosessin retkikartta

