



HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

**Seikkailukasvatusmenetelmät osana Green care -
hoitomallia**

Seikkailukasvatusopas mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen
työntekijöille

Henna Anttonen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön ko (210 op)

11 / 2015

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Henna Anttonen	Sivumäärä 53 ja 5 liitesivua
Työn nimi Seikkailukasvatusmenetelmät osana Green care -hoitomallia. Seikkailukasvatusopas mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen työntekijöille	
Ohjaava(t) opettaja(t) Kari Keuru	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Koivikon tukikodit Oy, Miia Kattelus-Uuksulainen	
Tiivistelmä <p>Seikkailukasvatus on väline, jolla ihmiset voivat löytää elämästään mielekkyyttä ja merkityksiä. Sen avulla ihminen voi löytää ratkaisuja ongelmiin ja pelkoihin. Seikkailu on sisäinen prosessi, joka tapahtuu ihmisen oman pään sisällä. Seikkailukasvatus on jo tunnettu, mutta monissa organisaatioissa vähän, jos ollenkaan käytetty menetelmä vaikuttavuudestaan huolimatta. Seikkailukasvatusta voi hyödyntää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa juurikin ihmisten sisäisten prosessien käsittelytapana. Toiminnassa on huomioitava asiakkaiden kohtaaminen ja heidän erityispiirteidensä huomioiminen.</p> <p>Opinnäytetyö on toiminnallinen työ, joka sisältää teoriaosuuden ja konkreettisen tuotoksen. Tuotos on mielenterveys- ja päihdekuntoutukseen suunnattu opas seikkailukasvatusmenetelmiin. Opas vastaa tilaajaorganisaatio Koivikon tukikodit Oy:n tarpeisiin ohjausmenetelmien sekä retkien monipuolistamisesta ja erityispiirteiden huomioimisesta toiminnan ohjaamisessa. Tuotokseen käytettävä aineisto kehitettiin kvalitatiivisella menetelmällä. Haastatteluihin osallistui tilaajaorganisaation lisäksi kaksi muuta palveluketjuun kuuluvaa organisaatiota. Haastateltavia oli yhteensä viisi henkilöä. Haastattelulla selvitettiin organisaatioiden toiveita ja tarpeita liittyen oppaan sisältöön.</p> <p>Aineistosta nousseet tulokset kertoivat, että luontoläheisyys on tärkeä osa organisaatioiden toimintaa. Jokaisessa organisaatiossa on Green care -toimintaa, mutta liittyen enemmän luoviin toimintoihin ja eläintoimintaan. Organisaatiot kaipaavat lisää menetelmiä ryhmien ohjaamiseen ja retkille asiakkaiden innostamiseksi. Myös ohjaajana toimiminen ja turvallisuusnäkökulmien huomioiminen olivat toivottuja asioita oppaan sisältöön.</p> <p>Opas rakennettiin vastaamaan haastatteluista esille nousseita tarpeita. Oppaassa käsitellään lyhyellä teoriaosuudella seikkailukasvatusta, ohjaajana toimimista, turvallisuutta ja esitellään erilaisia harjoitteita. Oppaassa on huomioitu Green care -näkökulma ja sen yhteys seikkailukasvatukseen. Harjoitteet ovat muunneltavissa ohjattavien ryhmäläisten erityispiirteiden mukaan. Oppaan avulla työntekijät voivat kehittää omaa ammatillisuuttaan turvallisena ohjaajana ja oppia uusia menetelmiä seikkailukasvatuksen näkökulmasta.</p>	
Asiasanat Green care, seikkailukasvatus, elämyspedagogiikka, mielenterveyskuntoutus, päihdekuntoutus	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Henna Anttonen	Number of Pages 53 and 5 pages of attachments
Title Adventure education as part of the Green care. A guide book of adventure education to mental health rehabilitation and drug rehabilitation workers.	
Supervisor(s) Kari Keuru	
Subscriber and/or Mentor Miia Kattelus-Uuksulainen	
Abstract <p>Adventure education is used by many organizations like schools and social services. People participating of adventure education are experiencing new situations and learning how to act in social intercourse. They will discover new sides of themselves and exercise their body and mind. The nature effects human well-being and helps to recover from a stress.</p> <p>This thesis is based on adventure education methods as part of mental health rehabilitation and drug rehabilitation. Subscriber of this thesis is Koivikon tukikodit limited company which offers mental health rehabilitation and drug rehabilitation services to ages between 16 and 35. The purpose of this thesis was to develop subscriber's instruction skills and methods for Koivikon tukikodit and two other organizations. Companies' employees do not have an experience in guiding a group activities. The aim was to create a guide book of adventure education and its methods. To create a guide book employees were interviewed of their hopes and needs regarding the guide book. Interviews were focused in employees' knowledge of an adventure pedagogy, Green care and group guiding skills, and companies' resources of organizing trips.</p> <p>The results of interviews showed that companies need more methods of guiding groups. Many employees did not have experience of guiding activities and their knowledge of adventure education was low. The nature seems to be important part of companies' daily routine. The guide book tells basic information of adventure education and how to guide activities safely to people with special needs. There is different activities which are possible to vary for special characteristics.</p>	
Keywords Green care, adventure education, experience pedagogy, mental health rehabilitation, drug rehabilitation	

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
1 SEIKKAILUKASVATUS JA ELÄMYSPEDAGOGIIKKA	6
1.1 Seikkailukasvatus ja Green care	8
1.2 Ryhmäprosessit	10
1.3 Seikkailukasvatuksen turvallisuus	12
1.4 Ohjaajan rooli	15
1.5 Reflektointi	17
2 ERITYISPIIRTEET JA SEIKKAILUKASVATUS	20
2.1 Mielenterveys- ja päihdekuntoutajat	21
2.2 Erityispiirteiden huomioiminen toiminnan ohjaamisessa	26
2.3 Aggressiivinen käyttäytyminen	27
3 OPINNÄYTETYÖPROSESSI	29
3.1 Yhteistyöorganisaatiot	31
3.2 Aiheen rajaus	33
3.3 Aineiston keruu	34
3.4 Haastattelujen tulokset	35
3.5 Vastausten ja tietoperustan yhtymäkohdat	42
4 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS JA SEN KÄYTTÄMINEN	43
4.1 Turvallisuus- ja ohjaussuunnitelmapohjat	45
4.2 Yön yli retkellä -pohja	47
5 LOPUKSI	47
LÄHTEET	51
LIITTEET	54
LIITE 1. Haastattelukysymykset	54
LIITE 2. Opas seikkailukasvatuksen menetelmiin	54

JOHDANTO

Halu voittaa itsensä ja ympäristönsä voi saada ihmisen hakeutumaan seikkailuun. Seikkailu hajottaa perinteisiä rakenteita ja voi luoda haasteesta herännyttä epävarmuutta, joka voi tehdä joistain ihmisistä oman elämänsä herroja. Riskien hallitseminen ja turvallisuuden kasvattaminen ovat osa modernia yhteiskuntaa, mutta turvallisuuden tavoittelu voi herättää ihmisessä tarpeen ja halun riskien ottamiseen ja jännityksen hakemiseen. Seikkailua ja seikkailukasvatusta kohtaan syntyneen kiinnostuksen on pohdittu syntyneen siitä, että ihmiset tahtovat vaihtelua normalisoituneeseen arkeensa. He haluavat etsiä haasteita ja rikkoa rajoja, jotta voivat kokea eläneensä omaa elämäänsä. Ihmisten suhde luontoon on huomattavasti vähäisempää verrattuna aiempiin sukupolviin, eikä luonnosta osata nauttia niin paljoa kuin ennen. (Telemäki 1998.)

Menetelmiä ei ole koskaan liikaa. Sosiaalisen alan työntekijällä on oltava laaja kirjo menetelmiä, koska asiakkaat ovat erilaisia paitsi erityispiirteiltään, myös luonteiltaan. Asia, josta toinen innostuu, ei välttämättä motivoi toista ollenkaan. Luonto, etenkin metsä, voi herättää monissa kielteisiä mielikuvia, kuten ”Siellä ei ole mitään kiinnostavaa tekemistä” tai ”Metsässä liikkumiseen tarvitaan paljon kokemusta luonnosta”. Tarvitaan uusia menetelmiä ja uusia tapoja lähestyä luontoa. Seikkailukasvatusharjoitteet ovat monille tuntemattomia ja antavat erilaisen näkökulman luontoon ja sen kohtaamiseen.

Opinnäyte tehtiin yhdessä tilaajaorganisaation Koivikon tukikodit Oy:n ja kahden muun palveluketjuun kuuluvan yrityksen, Villa Kylänselkä Oy:n ja Hoitokoti Eerika Oy:n, kanssa. Opinnäytetyön keskeisiä teemoja ovat seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka, Green care sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutus. Opinnäytetyön idea tuli Koivikon tukikodit Oy:ltä, sillä yritys halusi saada oppaan seikkailukasvatuksen aktiviteeteista, jotka olisivat toteutettavissa vähillä resursseilla ja voisivat toimia mielenterveys- ja päihdekuntoutustyöhön. Jotta oppaasta tulisi mahdollisimman työelämän tarpeita vastaava, palveluketjun yrityksen työntekijöitä haastateltiin heidän kokemuksistaan seikkailukasvatuksesta ja elämyspedagogiikasta sekä toiveistaan oppaan sisällön muodostamisesta.

1 SEIKKAILUKASVATUS JA ELÄMYSPEDAGOGIIKKA

Seikkailu on enemmän tunnetila kuin sanoja ja jokaisella on omat subjektiiviset näkemyksensä siitä. Ihmissuhdetyössä seikkailutoiminnalla pyritään auttamaan ihmisiä löytämään merkityksiä sekä mielekkyyttä elämästään ja lisäämään heidän elämänhallintaansa. Nuorten kohdalla seikkailut ovat osa kasvuprosessia, johon kuuluu oman itsen, ihmissuhteiden ja auktoriteettien rajojen kokeilua. Aikuisen ihmisen kohdalla seikkailut toimivat vaihtoehtona arkielämälle ja niillä haetaan voimavaroja arkielämän jaksamiseksi. (Heinonen 1995, 10-11.)

Seikkailutoimintaa työmuotona kutsutaan seikkailukasvatukseksi. Huolimatta siitä, että ihminen pyrkii olemaan tasapainossa itsensä ja ympäristönsä kanssa, häntä kiehtoo tuntemattomat asiat. Seikkailukasvatuksella pyritään vastaamaan ihmisen seikkailuviettiin mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Sillä huomioidaan ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen puoli. Seikkailu tapahtuu ihmisessä itsessään, hänen oman päänsä sisällä löytöretkenä omaan itseen. Jokaiselta löytyy elämästään kokemuksia seikkailuista, joihin voi liittyä tärkeitä oivalluksia ja ajatteluprosesseja. Prosessit voivat olla tiedostettuja ja tiedostamattomia, tunnetasolla suureksi koettuja asioita. Seikkailukasvatus on siis kokonaisvaltaista kasvun tukemista haasteellisella ja tavoitteellisella ryhmätoiminnalla. Seikkailukasvatusta ja elämyspedagogiikkaa on hyödynnetty muun muassa rikosten tekijöiden, syömishäiriöisten, alkoholiongelmaisten ja liikuntavammaisten kanssa tehtävässä tavoitteellisessa ja hoidollisessa työskentelyotteessa. Seikkailutoimintaa voi toteuttaa monella eri tavalla ja se on järjestettävä kohderyhmän, ympäristön ja tehtävän sekä päämäärän mukaan. Leikit, ongelmanratkaisutilanteet, oppimisprojektit ja retkikunnat ovat erilaisia seikkailukasvatukseen kuuluvia ryhmätoimintoja. (Heinonen 1995, 11, 14).

Seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka ovat vaikea erottaa toisistaan selkeästi. Molempien käytännön toiminnot voi jakaa neljään osaan, joita ovat sosiaalistamisleikit, ryhmäaloitteisuuteen liittyvät tehtävät, yksilölliset haasteet ja ulkoilmatoiminnot. Sosiaalistamisleikeissä pyritään poistamaan osallistumisen esteet ja tutustutetaan ryhmäläisiä toisiinsa luottamusharjoitusten avulla. Ryhmäaloitteisuuden tehtävät muodostuvat ryhmälle annetuista ongelmanratkaisu-

tehtävistä ja yksilölliset haasteet voivat olla esimerkiksi köysi- ja kiipeilytoimintaa. Ulkoilmatoiminnot ovat ulkoilma-aktiviteetteja kuten vuorikiipeily ja koskenlasku. Elämyspedagogisilla ohjelmilla on usein affektiivisia, kognitiivisia, opetussellisia ja terapeuttisia tavoitteita. Elämyspedagogiikan käytöllä ja soveltamisella terapeuttisissa ohjelmissa vaikutetaan osanottajiin syvemmin, kuin monilla muilla metodeilla pystyisi. Elämys ja seikkailu voidaan erottaa toisistaan siinä, että elämyksen tuloksen voi ennakoita ja hallita, kun taas seikkailun tulos voi olla arvaamaton ja vaikeasti määrättävissä. (Telemäki 1998, 44, 54, 60).

Elämykset voivat kasvattaa itseä ja persoonaa. Ne voivat myös ehkäistä kasvua, jolloin elämyksiä on osattava eritellä ja niistä on osattava puhua. Elämyspedagogiikalla haetaan kokemusta sen sijaan, että haettaisiin vain erikoisuuksia, elämysmatkailua tai extreme-lajeja. Kokemuksella tavoitellaan edes hetken kestävää kokonaisvaltaista keskittymistä, joka antaa tarvittavan ainesosan kokonaisuuteen. (Telemäki 1998, 41, 44). Ihmisen ollessa kokonaan uudessa ja haastavassa tilanteessa aiemmat toimintatavat ja roolit eivät toimi kuin ennen. Hän joutuu kyseenalaistamaan ja uudelleenprosesoimaan itseään ja toimintaansa. (Clarke 1998, 73.) Onnistumisen kokemukset auttavat ihmisiä hakemaan vastauksia vaikeisiin kysymyksiin ja mahdollistavat kasvamisen aidompaan ihmisyyteen. Elämyspedagogiikka edesauttaa ihmisen kohtaamista tasa-vertaisesti ja kunnioittavasti aidossa ja puolueettomassa ympäristössä. Ryhmänä saatu kokemus voi kasvattaa yhteenkuuluvuuden tunnetta voimakkaasti. (Kiiski 1998, 109-110, 114.)

Seikkailuelämykset voivat muun muassa mahdollistaa yksilön ja hänen itsetuntemuksensa kasvua, yhteyksiä omiin tunteisiin, korjaavien kokemusten löytämistä ja ihmissuhdetaitojen kehittymistä. Käsitellessään seikkailuelämyksiään ihminen voi ymmärtää omia pelon käsittelytapojaan ja turvallisuusmekanismejaan sekä tunnistaa omia tunteitaan. Yhteyden puute omiin tunteisiin antaa alitajunnan toimia ohjaajana ja tällöin ihminen etsii tiedostamattomille huonon olon tunteille korvaavia kokemuksia. Opittuaan huomaaman tunteensa ihminen tiedostaa ja ymmärtää omia tarpeitaan ja rajojaan paremmin. Ryhmätilanteiden avulla yksilö voi oppia sosiaalisia taitoja, kuten myönteisen palautteen antamista. Monilla voi olla menneisyydestään pelkoja ja ikäviä kokemuksia, joiden koh-

taamisessa seikkailukokemus voi tarjota korjaavan, elämässä eteenpäin vievän kokemuksen. (Aalto 2000, 419-420.)

1.1 Seikkailukasvatus ja Green care

Green care -toiminta on luonnon ja maaseutu ympäristön hyödyntämistä ihmisten hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi. Luonnon elvyttävyyden, osallisuus ja kokemuksellisuus lisäävät ihmisten hyvinvointia. Luonto- ja maaseutu ympäristöjen lisäksi luontoelementtejä voi hyödyntää myös kaupungeissa ja laitoksissa. Green care -menetelmiä käytetään sosiaali-, terveys-, kasvatus- ja kuntoutuspalveluissa. Toimintaa tekevät koulutetut henkilöt asiakkaiden hoito- ja kuntoutussuunnitelmia noudattaen. Tehokkuuden ja tasapainon arvot ovat osa Green care -toimintaa, ja vastaavat ”nopean ja hitaan ajan saarekkeisiin”, joista edellä olevat palvelevat suoritusminää ja jäljemmät ydinminää. Teollinen ympäristö sekä työelämä kuuluvat nopean ajan saarekkeisiin ja luontoympäristö sekä maaseutukulttuurimaisema ovat hitaan ajan saarekkeita. Tehokkuuden arvot näkyvät vahvimmin nopean ajan saarekkeissa rakennettuna ympäristönä, nopeutena, kiireytenä ja tehokkuutena. Tasapainon arvot kuuluvat hitaan ajan saarekkeisiin perinteinä, luontoympäristönä ja vuodenaikojen mukaisena rytminä. (Salonen 2010, 77-80.)

Green caren keskeisen toiminnan perustana toimii ekopsykologia, jossa ihmistä pidetään osana luontoa. Tästä näkökulmasta ihmisen ja luonnon hyvinvointi sekä pahoinvointi vaikuttavat toisiinsa. Green carella pyritään ehkäisemään ihmisen ja luonnon välisen kuilun kasvamista ja auttaa toteuttamaan kestävä kehitys elämäntapana. Green care -menetelmiä on neljä: eläinavusteisuus, luontoavusteisuus, viherympäristön kuntouttava käyttö ja kuntouttava maatalatoiminta. Eläinavusteisuuden tunnetuin terapiamuoto on ratsastusterapia. Hevosen lisäksi eläinavusteisessa toiminnassa voi käyttää muita koti- ja lemmikkieläimiä. Esimerkiksi koiria ja kissoja hyödynnetään vierailukäynneillä hoitolaitoksissa. Viher- ja puutarhaympäristössä voi tehdä työtä ja harjoittaa erilaisia taitoja. Terapeuttisen ja sosiaalisen puutarhatoiminnan tarkoituksensa on antaa elvyttäviä ja voimaannuttavia kokemuksia kasvien hoitamisesta hyödyntäen. Kuntouttavaan maatalatoimintaan kuuluu luonnon ottaminen osaksi arjen rutiineja

esimerkiksi eläinten hoitamisella. Yhteisötoiminta ja päivärytmin noudattaminen ovat kuntoutuksen tukena. Myös metsätalouden työt voidaan lukea kuntouttavaan maatilatoimintaan. (Green Care Finland ry 2015a.)

Luontoavusteisessa toiminnassa pyritään luontoympäristön hyödyntämiseen. Tutkimusten mukaan luontoympäristö rauhoittaa selkeästi sydämen sykettä, verenpainetta, stressihormonin määrää ja lihasten jännittyneisyyttä. Luonto auttaa hallitsemaan stressiä ja sitä hyödynnetään hoidon ja kuntoutuksen terapiaympäristönä. (Green Care Finland ry 2015a.) Harjoitukset, joilla tavoitellaan näköalojen avartamista, omien voimavarojen löytämistä ja rentoutumista, ovat ekopsykologian menetelmiä. Menetelmien kautta voi etsimättä löytyä uusia näkökulmia ja ongelmanratkaisukeinoja vaikeisiin asioihin, kuten esimerkiksi työpaikalla luottamuksen ja työilmapiirin parantamiseen. Seikkailukasvatus on osa Green care -toiminnan luontoavusteisia menetelmiä. Sillä on läheinen yhteys luonto- ja ympäristökasvatukseen, sillä kummankin tavoitteita ovat luontoherkyyden lisääminen ja kokonaisvaltaiset oppimiskokemukset. (Green Care Finland ry 2015b.)

Ekopsykologialla on monia suuntauksia ja niissä korostetaan kansanperinnettä, ympäristöpsykologiaa ja ekologiaa. Ekopsykologian tarkoitus on siirtää käsityksiä alkuperäiskansojen luontoviisaudesta tämän päivän luontosuhteeseen. Luonnon hallinnan sijaan ekopsykologialla pyritään vastavuoroiseen elämään eläinten, ihmisten, rotujen ja perheenjäsenten välillä. Nämä muodostavat luontoympäristön kanssa luontokokonaisuuden, josta huolehtiminen edistää osapuolten hyvinvointia. (Salonen 2010, 82-84.) Ihminen ja luonto kuuluvat samalle puolelle ja ekopsykologia pyrkii palauttamaan niiden välisen psyykkisen yhteyden psyykkisenä kokemuksena. Theodore Roszak on yksi tärkeimmistä ekopsykologian liikkeellepanijoista. Hänen mukaansa teollistunut yhteiskunta on mielenterveysongelmien suurin syy, sillä ihmisten ekologinen alitajunta on tukahtunut teollistumisen kautta. Mielenterveyden ja ympäristöstävällisen käyttäytymisen paraneminen onnistuu ekologisen alitajunnan avautumisella. Ekopsykologien mukaan fyysinen ympäristö vaikuttaa jokaiseen. (Salonen 2005, 22, 25.)

Ekologinen näkökulma näkyy myös elämyspedagogiikassa. Elämys- ja seikkailupedagogiikan yksi tunnetuin kehittäjä, Kurt Hahn, kehitti elämyspedagogiikansa neljästä elementistä: fyysisestä harjoituksesta, projektista, retkestä ja pelastuskoulutuksesta. Projektien suuntautuminen luonnon säilyttämiseen, tunteisiin vetoavat elämykset, eläminen ja retkeily luonnon ehdoilla, itsestä, jätteistä ja välineistä huolehtiminen, sekä luonnon suojelemisen huomioiminen ovat olleet keskeisiä näiden elementtien menetelmäopeissa. (Telemäki 1998, 7, 14, 47.)

1.2 Ryhmäprosessit

Seikkailukasvatus rakentuu oletuksille siitä, että henkilöt ylittävät itsensä ja löytävät uusia puolia itsestään. Heiltä voi löytyä resursseja ja osaamista ajattelemaansa enemmän. Oletuksiin kuuluu odotus siitä, että elämää kunnioitetaan, kun se kohdataan todellisena ja dramaattisena, ja ihmiset voivat onnistua kyteessään muuttumaan itse. Fyysiset ja henkiset vaatimukset voivat muokata ryhmästä toimivan kokonaisuuden ja ihmisten kehitystä edistää auttaminen ja yhteiseen toimintaan osallistuminen. Ongelmat itsessään voivat tuoda ratkaisuja ja metodeja enemmän saavutuksia. Seikkailukasvatus on yhdessä tekemistä. (Telemäki 1998, ESIPUHE, 49).

Ryhmän sisällä on yksilöitä, jotka ovat tavalla tai toisella osa ryhmää. Ympäröivät olosuhteet vaikuttavat ryhmän kehittymiseen ja kehityksen tapahtuessa valitsee jatkuva muutoksen ja liikkeen tila. Yksilön liittyminen ryhmään voi tapahtua luonnollisesti ja huomaamattomasti tai väkinäisesti. Ryhmiä usein muodostetaan niiden muodostumisen sijaan. Yksilöt voi liittyä toisiinsa työnjaon, asumisen ja monien muiden syiden kautta heidän itsensä ulkopuolelta. Ryhmä ei toimi luonnollisesti, jos sen muodostuminen, tavoitteet ja toiminta päätetään ulkopuolelta, vaan sillä on oltava mahdollisuus kunnioittavaan kohtaamiseen ryhmäyksilö-akselilla. (Lehtonen 1998, 102.)

Uudessa ryhmässä on normaalia kokea seuraavat vaiheet: pörhistely, kuppikunnat ja tasaantuminen (Degerman & Pohjola 2002, 183.). Eli ryhmän ja sen jäsenten käymä prosessi etenee usein tutkailemalla ensin ryhmän toisia jäse-

niä, sitten ryhmää ja tämän jälkeen omaa itseä. Näiden jälkeen pohditaan tulevaa. Ensimmäisessä prosessin vaiheessa ryhmäläiset pyrkivät saamaan tuntuu muista ryhmän jäsenistä, vaikka seurustelu rajoittuukin pintapuoliseen ja kohteliaaseen keskusteluun. Ohjaajan apuun saatetaan turvautua. (Telemäki 1998, 51.) Kun toisilleen ennalta tuntemattomat ihmiset päätyvät samaan ryhmään, he yrittävät antaa itsestään mahdollisimman hyvän kuvan muille eli he ”pöhristelevät” toisilleen (Degerman & Pohjola 2002, 183).

Toisessa vaiheessa ryhmällä ei ole vielä korkeaa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Telemäki 1998, 51). Ryhmäläisten kyllästyessä ylimielyyttämiseen syntyy vastareaktio eli kuppikunnat. Jotkut ryhmäläiset eivät voi olla tekemisissä toisten kanssa ja tästä johtuen muodostuu kuppikuntia. (Degerman & Pohjola 2002, 183.) Jokainen pyrkii helpottamaan jännitystään näiden klikkien luomisella. Osa ryhmän jäsenistä saattaa ryhtyä kilpailemaan johtajuudesta, jolloin konfliktien todennäköisyys kasvaa. Tällöin ohjaajan on tarkkailtava ryhmän heikoimpia ja vähiten taitavia yksilöitä, koska heitä saatetaan syytellä. (Telemäki 1998, 51-52.)

Kuppikunta-vaiheen jälkeen tulee yleensä tasaantuminen, jolloin tilanne rauhoittuu ja lopullinen ryhmähenki pääsee muuttumaan positiiviseksi. Vaiheiden ylityksestä yksilöä ja ryhmää auttavat hyvät käytöstavat. (Degerman & Pohjola 2002, 183.) Silloin ryhmäläiset pohtivat itseään ja kuuntelevat enemmän toisiaan. Tämä vaihe on rakenteellista ja yhteistyölle alttiimpaa. Ryhmäläisten välisen luottamuksen kasvaessa kasvavat samalla myös avoimuus ja valmius hyväksyä toiset ryhmän jäsenet. Pidempiaikaisissa seikkailuelämyksissä ohjaajan on hyvä kiinnittää huomiota ryhmäläisten henkilökohtaiseen kasvuun eli siihen, miltä tasolta he lähtivät mukaan, kuinka he osallistuivat ja mitkä olivat heidän realistiset mahdollisuutensa. Ryhmän hajoamista ei pidä kokea negatiivisesti, vaan on korostettava sen mahdollisuuksia uudesta alusta. (Telemäki 1998, 52.)

Seikkailukasvatus antaa usein siirtovaikutuksia, eli osallistuja pystyy liittämään jostain tilanteesta oppimansa asian toiseen erilaiseen tilanteeseen. Osallistuja valikoi ja tulkitsee saamansa tiedon ja liittää sen aiempaan tietoon asiasta. Henkilön joutuessa täysin uuteen tilanteeseen hän saattaa huomata, ettei aiemmin hyväksi todettu toiminto toimikaan kuten hän oli suunnitellut. Siitä ai-

heutuu konflikti ja informaatio prosessoituu uuden tilanteen vaikutuksesta. Tämä tukee seikkailukasvatuksen keskeistä päämäärää eli ihmisen automaattisiksi muuttuneiden toimintatapojen ja roolien haastamista hänelle uudella ja haastavalla tilanteella. Henkilö kyseenalaistaa ja prosessoii tietoisesti uudelleen. (Clarke 1998, 72.)

Terapeuttisissa ohjelmissa painotetaan metaforista siirtovaikutusta. Baconin mukaan metaforinen siirtovaikutus syntyy, jos toiminnot ovat tarpeeksi vaativia ja intensiivisiä kiinnittääkseen osallistujien huomion, tehtävien ratkaisuun tarvitaan tavanomaisuudesta ja arjesta poikkeavia menettelytapoja, ja toiminnot ja ongelmatilanteet ovat osanottajille henkilökohtaisesti riittävän tärkeitä ja merkityksellisiä. Osallistujat ovat valmiita seuraamaan toimintoja, joissa on heidän näkökulmastaan tarpeeksi vaativuutta ja merkityksellisyyttä. Nämä koettuaan he ovat valmiita hylkäämään aiemmat käyttäytymismuodot, jotka ovat aiheuttaneet heille vahingollisia seuraamuksia. (Telemäki 1998, 63.)

1.3 Seikkailukasvatuksen turvallisuus

Seikkailua on mikä tahansa epävarman vapaa-ajan kokemus, jonka lopputulosta ei voi tietää varmasti. Seikkailukasvatuksessa opitaan riskien kautta, vaikkakin haasteita tuo riskien hallitseminen seikkailun ja turvallisuuden näkökulmista. On tärkeää, että henkilöä ei pakoteta, vaan hän haluaa osallistua seikkailuun. Turvallisuus on kolmen tekijän yhteistulos. Nämä kolme tekijää ovat ohjaaja, ohjattavat ja valittu ohjelmapolitiikka tai toimintaohjelma. Seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan tarkoituksena on antaa hallittuja elämyksiä eloonjäämis-kurssien sijaan. (Telemäki 1998, 42, 60.) Itse seikkailumuodon ja seikkailuvälineiden valintaan vaikuttaa ympäristö ja sen tarjoamat puitteet (Heinonen 1995, 11). Olennaista seikkailutoiminnan turvallisuudessa on taito ja harkintakyky. (Telemäki 1998, 61.)

Seikkailutoimintaan liittyviä vaaroja ja riskejä ei kannata kieltää, sillä siitä syntyisi väärää turvallisuuden tunnetta. Mitään toimintaa ei voi tehdä täysin riskittömäksi ja seikkailussa on aina epävarmoja tekijöitä, sillä kaikkia ympäristön ja yksilöiden piirteitä on mahdoton tunnistaa ja kontrolloida. Tämän vuoksi on pa-

nostettava turvallisuustaitoihin. (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 137.) Turvallisuus ei ole riskien poistamista vaan niihin perehtymistä, niiden tuntemista ja niiden hallitsemista. Ulkopuolisten järjestämissä aktiviteeteissa tarvitaan ammattitaitoa ja sen tuomaa riskienhallintakykyä sekä vastuunkantajaa. Teknisen riskien hallinnan lisäksi on osattava kohdata toiset kunnioittavasti ja muistaa yksilönvapauden tärkeys. Seikkailussa on edettävä ryhmän ehdoilla ja heidän toimestaan. Ryhmäläisiä on siis kuunneltava sekä huomioitava ja heille on annettava vastuuta ja valtaa. (Lehtonen 1998, 103-104.) Henkilökuntaa tulee olla tarpeeksi laskettuna toiminnan ja asiakkaiden määrään (Välikylä & Oksanen 2005, 55).

Ohjaajan itsensä on oltava tietoinen osaamisestaan (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 128; Telemäki 1998, 62). Pätevyyden kasvaessa kasvaa myös turva-alue ja turvallisesti tehtävien toimintojen määrä. Matalalla pätevyystasolla turvallisuusriskit kasvavat ja turvallisten toimintojen määrä vähenee. (Telemäki 1998, 62.) Virhe fyysisessä turvallisuudessa voi johtaa myös psyykkisiin vaurioihin niin onnettomuuteen joutuneelle yksilölle kuin tilanteen nähneelle ryhmälle. Tämän vuoksi on tärkeää, että seikkailuohjaaja osaa käsitellä tunteita, joita onnettomuustilanteeseen on liittynyt. (Aalto 2000, 422-423.)

Osallistujien taitojen ja valmiuden tunnistaminen on tärkeää valitessa ryhmälle ja yksilöille sopivan haasteellista toimintaa. (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 130). Etukäteen kerätyt ja saadut tiedot osallistujista ovat apuna, kun valmistaudutaan jo etukäteen tarvittaviin toimenpiteisiin ja suunnitellaan ohjelmaa ja ruokailuja. Ohjaajan on näin helpompi muuttaa ohjelman rakennetta ryhmän vaatimuksien mukaan. Esimerkiksi asiakkaiden uimataito on tiedettävä ennen aktiviteetteja, jos on mahdollisuus joutua veden varaan. Osallistujien kanssa on käytävä läpi toimintaohjeet hätätilanteissa ja kuka on vastuuhenkilönä ohjelmassa. Osallistujien hyvinvointia on seurattava aktiviteettien ajan ja heille on kerrottava fyysisistä tai psyykkisistä vaaroista, joita aktiviteetissa voi olla. (Välikylä & Oksanen 2005, 53-54.) On tärkeää näyttää tilanteet mahdollisimman läpinäkyvinä, sillä turvallisuuden ymmärtäminen kasvattaa elämyskokemusta tuhoamisen sijaan (Telemäki 1998, 60). Esimerkiksi turvallisuussuunnitelma voi toimia hyvänä apuna aktiviteettien turvallisuusasioiden huomioimisessa ja kirjaamisessa ylös.

Turvallisuussuunnitelmassa on oltava tiedot vastaavasta henkilöstä ja hänen varahenkilöstään. Tiedoista on löydyttävä henkilöiden nimet ja heidän yhteystietonsa. Toimintapaikkaa on kuvailtava ja suunnitelmaan on kirjattava myös ohjeet paikalle saapumiseen: myös pelastus- ja sairaankuljetusyksikköjen reitit. Turvallisuussuunnitelmaan on kirjattava mahdolliset riskit liittyen toimintaan ja suorituspaikkaan, sekä kuinka toimia fyysisen vamman tai muun onnettomuus- tai vahinkotilanteen tapahtuessa. Riskien hallinnassa auttaa pohdinta osallistujien enimmäismäärästä tapahtumapaikalla ja toiminnan rajoituksista, kuten säätilasta tai päihteistä. Riskien hallinnassa käydään läpi ohjaajien pätevyysvaatimuksia ja heidän toimintaansa ennen ohjelmaa. Tätä toimintaa on esimerkiksi paikan turvallisuuden, varusteiden ja ensiapuvälineiden varmistaminen. Hallintaa auttaa osallistujien perehdyttäminen ja opastaminen tapahtuvaan toimintaan. Käytettävät varusteet, kuten henkilönsuojaimet ja turvallisuusvälineet, ja erityisvarusteet on myös kirjattava ylös. Paloturvallisuus, elintarvikkeiden ja veden kuljetus ja säilytys on käytävä läpi. Suunnitelmaan on lisättävä muut huomioon otavat seikat, jos niitä on. (Välikylä & Oksanen 2005, 52.)

Ohjaajan vuorovaikutustaidot ovat tärkeä osa turvallisen ryhmän rakentamisesta. Ilman vuorovaikutustaitoja ryhmän turvallisuusprosessin kehittyminen voi hidastua. Vuorovaikutustaitojen oppiminen on elämän kestävä prosessi. Ryhmäpaine voi aiheuttaa monia vaaratilanteita, sillä se voi pakottaa jonkun tekemään sellaista, joka ylittää hänen suorituskäytönsä. Tällöin pelon voittamista ei tapahdu, vaan se kasvaa. Ryhmän turvallisuutta lisää ryhmän jäsenten kasvava vuorovaikuttaminen itsensä sekä muiden ryhmän jäsenten kanssa, ja sen vuoksi ohjaajan on autettava ryhmän jäseniä omaksumaan näitä taitoja. (Aalto 2000, 26-27, 422.)

Tärkeimmät taidot ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa ovat: vuorovaikutus itsen kanssa, eri mieltä olemisen taito, kyky helpottaa toisen paha oloa, oman pahan olon ilmaiseminen, oman virheen myöntäminen, korjaavan palautteen antaminen, korjaavan palautteen vastaanottaminen sekä myönteisen palautteen antaminen ja vastaanottaminen. (Aalto 2000, 26.)

Jotta seikkailutoiminta on turvallista psyykkisesti, harjoitteet puretaan aina harjoitteiden jälkeen (Aalto 2000, 421). Ymmärtävä ohjaamistyyli on yksi tärkeim-

mistä ohjaustavoista, sillä seikkailutoimintaan osallistuvat liikkuvat uusissa tilanteissa ja erilainen toiminta muiden henkilöiden kanssa voi tuottaa ongelmia, joihin täytyy ratkoa. Joskus voi olla tilanne, jolloin osallistujia ei pystykään ratkaisuun ongelmaansa itse ja tällöin ohjaajan kyky ymmärtää ongelmien syitä korostuu. Jos ohjaaja ei ymmärrä kohdistaa ohjaamistaan oikeaan asiaan, toiminta jumittuu eikä tilanne etene. Ohjaajan ymmärtäessä ryhmäläisiään hänen ja ryhmäläisten välille kasvaa luottamusta ja toiminnalla on turvallinen ilmapiiri. (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 130.)

1.4 Ohjaajan rooli

Ohjaaja toimii turvallisuuden luojana ja hän on siirtotunteiden kohteena. Hänen toimintansa vaikuttaa koko ajan ryhmän turvallisuuteen. Ryhmän turvallisuus heijastuu ohjaajan omasta turvallisesta suhteesta itseensä ja näin ohjaaja luo turvallisuutta ryhmään omalla olemuksellaan. (Aalto 2000, 74.) Seikkailutoiminnan ohjaajana toimivan ”aloittelijan” on vielä vaikea tiedostaa esimerkiksi riskejä itselle uusista seikkailulajeista. Kokemuksen karttuessa riskien tiedostamiskyky ja ymmärrys sen vajavaisuudesta kasvavat. (Lehtonen, Mäkelä & Pulli 2007, 129.) Seikkailuturvallisuudessa on muistettava, että haasteissa ei saa olla riskitekiäjiä, jotka vaarantavat turvallisuutta liikaa. Turvallisessa toiminnassa ohjaaja tuntee ryhmänsä ja yksilöt niiden sisällä: hän osaa arvioida yksilöiden kyvyt ja taidot toiminnassa. Ohjaajan tehtävänä on järjestää jokaiselle riittävästi haasteellista toimintaa sopivalla riskitasolla. (Heinonen 1995, 15).

Ohjaajalta vaaditaan rohkeutta ja herkkyyttä osallistua ryhmän vuorovaikutusprosessiin elämyspedagogiikan menetelmissä. Hänen on tunnettava itsensä ja kunnioitettava ryhmän etua vaikeissakin tilanteissa. Osallistujat voivat arvioida ennakkoon kykynsä onnistua ja heillä on mahdollisuus kieltäytyä tehtävästä. Ryhmän alkaessa itse ohjata omaa toimintaansa tavoitteiden mukaan ja luodessa niitä lisää ohjaajan rooli vähenee. Seikkailuohjaajan keskeistä osaamista ovat ryhmäprosessien ymmärtäminen, vuorovaikutustaidot ja tilanteiden hallintakyky. Ryhmän ollessa turvallinen fyysisesti, psyykkisesti ja henkisesti sen on helpompi kohdata vaikeitakin haasteita. (Kiiski 1998, 112-113.)

Seikkailutoiminnan tehtävänä on saada ohjaajat ja ohjattavat tekemään yhdessä sen sijaan, että ohjaajat toimisivat selkeästi tekijöinä sekä ekspertteinä, ja ohjattavat toimisivat ohjelmien kuluttajina. Seikkailuohjaajalta kysytään taitoa aistia ryhmänsä ominaisuusluonne ja se, mitä häneltä odotetaan. Osa ohjaajan ammattitaitoa on kireiden ja jännittävien tilanteiden laukaiseminen tilanteeseen sopivilla jutuilla ja kaskuilla. Tarkastikin suunniteltuihin ohjelmiin voi tulla muutoksia, jolloin seikkailuohjaajalta kysytään äärimmäistä joustavuutta. On tärkeää, että seikkailuohjaaja on etukäteen ottanut selvää ryhmänsä ominaispiirteistä, osanottajista ja heidän taustoistaan. Tiedonkeruumenetelmät, kuten kyselylomakkeet ja haastattelut auttavat ohjaajaa saamaan kuvan ryhmän jäsenistä ja heidän toiveistaan sekä odotuksistaan. Seikkailutoiminta on pyrittävä liittämään mahdollisimman läheiseksi osaksi osallistujien omaa elämää ja elämäntilannetta. Ohjaajan tulee muunnella aktiviteetteja osallistujien tarpeiden mukaan. (Telemäki 1998, 49, 55- 56.)

Seikkailu- ja elämyskasvattajalta vaaditaan persoonallisuuden piirteitä, pedagogis-psykologista osaamista ja luontoa koskevaa, liikunnallista pätevyyttä. Tärkein seikkailuohjaajan ominaisuus on taito tehdä itsensä tarpeettomaksi ja antaa ryhmälle tilaa suorittaa tehtävänsä itse. Osallistujat oppivat enemmän, mitä vähemmän ohjaaja heidän toimintaansa puuttuu. (Telemäki 1998, 57.) Seikkailuohjaajan tehtävänä ei ole opettaa ryhmäläisiä perinteisillä tavoilla, vaan hän auttaa ja myötäelää ryhmän mukana. Ohjaaja asettaa haasteita ja voi vaikuttaa ryhmän sisäiseen kehitykseen yksilöille ja ryhmälle asetetuilla eri tehtävillä. Ryhmän itsensä on hyväksyttävä tavoitteet ja jokainen yksilö osallistuu toimintaan vaikuttaen samalla prosessin lopputulokseen. (Kiiski 1998, 114.)

Ohjaajan sosiaaliset taidot muodostuvat ryhmädynamiikan ylläpitämisestä, konfliktien ratkaisemisesta, empatiakyvystä, ryhmäsuhteiden vahvistamisesta, nimien muistamisesta ja henkilökohtaisen kasvun mahdollistamisesta. Psykologiset taidot näyttäytyvät luotettavan ilmapiirin ja terveiden minä-käsitysten luomisessa, motivaation ylläpitämisessä, stressitilanteiden käsittelemisessä, arvojen ja etiikan kehittämisessä sekä asenteiden ymmärtämisessä. Seikkailuohjaajalta kysytään myös kommunikointitaitoja, kuten esiintymiskykyä, elekielen ymmärtämistä, kuuntelemisen ja vastaamisen kykyä sekä taivuttelun ja opettamisen taitoja. Evaluaatiotaidoilla seikkailuohjaaja havaitsee mahdollisia ongelmia, en-

nakoi ja aavistaa vaaratilanteita, ratkaisee ongelmia analyyttisesti, improvisoi uusia ideoita sekä havaitsee trendejä. (Telemäki 1998, 57-59.)

Johtamispersoonallisuuksia on monenlaisia, mutta selvyuden vuoksi ne on jaettavissa kolmeen yleistävään ryhmään. Passiivinen johtamispersoonallisuus välttelee vastuuta ja johdon ottamista. Hän hämmentyy, jos ryhmä menestyy. Kontrollioiva johtamispersoonallisuus ei luota ryhmäläisiin ja johtamistyyliiltään hän on kärkevä. Hän suhtautuu ryhmän menestykseen epäilevästi: ”Jos päästään ajoissa perille...” Kolmas johtamispersoonallisuus on syväjohtamispersoonallisuus, jossa ryhmäjohtaja on kannustava ja antaa ryhmälle päätösvaltaa. (Degerman & Pohjola 2002, 181-182.)

Ryhmänjohtaja ei luonnostaan edusta täydellisesti edellä mainittuja persoonallisuuksista ja johtamispersoonallisuudestaan huolimatta ryhmänjohtajalla on myös neljä tapaa tehdä päätös. Näitä neljää päätöksentekotapaa on käytettävä ryhmän ja tilanteen mukaisesti. Ensimmäinen, autoritäärinen päätöksentekotapa, tehdään vain välittömissä vaaratilanteissa. Päätös on nopea, selkeä ja tiukka, ja sitä on noudatettava viipymättä. Toinen tapa on Antaa mennä -tyyli, jossa ryhmänjohtaja osallistuu ryhmän mukana itse toimintaan ja pyrkii tällä tavalla luomaan yhteisymmärrystä ryhmän sisälle. Demokraattisessa tyylissä ryhmänjohtaja antaa vaihtoehtoja ryhmän valittavaksi. Valinnan teossa voi mennä aikaa kaikkien kuulemisen vuoksi, joten ohjaajan on autettava yhteisymmärryksen syntymisessä. Neljäs päätöksentekotapa on konsultoiva tyyli. Ryhmänohjaaja tekee päätökset muiden neuvojen ja mielipiteiden perusteella. Tämä tapa auttaa ryhmähengen pysymisessä hyvänä, sillä kaikilla on mahdollisuus osallistua päätöksentekoon ja tuoda mielipiteensä esiin. (Degerman & Pohjola 2002, 182-183.)

1.5 Reflektointi

Seikkailukasvatuksessa on kolme vaihetta: toiminnallinen, refleктоiva ja metafora-malli. Toiminnallisessa vaiheessa ajatellaan toiminnan luonnossa tuottavan haluttua tulosta ja muutosta ilman erillistä puuttumista. Metafora-vaiheessa tar-

kastellaan seikkailun siirtovaikutusta osallistujien elämään. Reflektioivassa mallissa toimintajaksot päättyvät palautekeskusteluun, jossa edistetään kasvatuksellisia vaikutuksia. Toimintojen jälkeen kokemuksista keskustellaan niin, että ne nousevat tietoisuuteen. (Telemäki 1998, 55.) Seikkailusta oppiminen tapahtuu siis reflektoinnin kautta (Clarke 1998, 65).

Kokemusta pidetään oppimisen perustana, mutta joskus tarvitaan aktiivista osallistumista ja kokemuksen kanssa työskentelyä oppimisen mahdollistamiseen. Reflektio on prosessi, jossa tarkastellaan toimintaa. Siinä on kolme pääelementtiä, jotka ovat kokemuksen mieleen palauttaminen, tunteiden huomiointi ja kokemuksen uudelleenarviointi. Reflektoinnin kautta saadaan uusia näkökulmia aiempiin kokemuksiin ja nämä voivat auttaa kehittämään käytäntöjä ja toimintatapoja eteenpäin. Kokemuksen uudelleenarviointi on mahdollista, jos kaksi ensimmäistä vaihetta ovat toteutuneet. Sen tarkoituksena on tarjota osallistujalle kehittyneempiä käytäntömalleja ja uusia tietoja. (Karppinen 2010, 121).

Kokemus muodostuu toiminnan potentiaalisen ja toimintatilanteen merkityssisällön vastaanottamisella tietoisella ja tiedostamattomalla tasolla. Toiminnan jälkeen lausutut kommentit esimerkiksi toiminnan vaatimasta taidosta tai toiminnan sisällöstä kuvaavat tietoista kokemusta. Näitä kommentteja ovat esimerkiksi seuraavat: ”Tämä oli vaikeaa”, ”Oli hyvä” ja ”Ei paljoa kiinnostanut”. Pelkätään tietoisesta kokemuksesta ei voi päätellä, miten tapahtumat ja asiat todellakin koettiin, millainen merkitys niillä oli osallistujille ja kuinka kokemus syntyi. Kokemuksesta saadaan luotettavampi kuva jonkin aikaa toiminnan päättymisen ja ensivaikutelman tietoisesti tai tiedostamattomasti käsittelemisen jälkeen. (Latomaa 2010, 99-100.) Tutkimista ja reflektointia voi tehdä niin ryhmässä kuin yksin. Ryhmäreflektoinnin avulla voi tehdä monipuolisia havaintoja mielestä ja sen toiminnasta. Tapahtunutta toimintaa voi tarkastella ja pohtia, mitä on tapahtunut ja mitä se on merkinnyt itselle. Ryhmäläisten omat pohdinnat voivat auttaa heitä ymmärtämään toistensa näkökulmia tarkastelluissa tilanteissa. (Latomaa 2010, 108-109.)

Oman seikkailukokemuksen tutkimista ja reflektointia voi tehdä joko yksin tai toisen henkilön, kuten ohjaajan, kanssa. Kokemuksen läpikäynti kasvattaa itse-

tuntemusta ja auttaa mielen dynamiikan ymmärtämisessä. Tarkastellessaan mielikuviaan, miellelyhtymiään, fantasioitaan ja tilanteista syntyneiden tunteiden käsittelytapojaan ihminen tutustuu hitaasti itseensä ja menneisyyteensä sekä tapoihinsa kokea ja käydä läpi asioita. Henkilö käy läpi kokemuksen tuomia merkityksiä ja pohtii, että miksi se vaikuttaa tai on vaikuttamatta häneen tietyllä tavalla. Hän etsii syitä kokemuksesta syntyneille ajatuksille, mielikuville ja tunteille ajankohtaisista tapahtumista tai aiemmista elämänvaiheista. Näiden pohdintojen kautta voi löytyä esimerkiksi ajatusten katkeamisia joissain kohdin pohittamisprosessia. (Latomaa 2010, 108-109.) Jokaiselle on muodostunut oma näkökulma tapahtumista ja vain henkilö itse voi antaa tarkoituksen kokemukselleen (Karppinen 2010, 122).

Ohjaajan ja ryhmäläisten välinen keskustelu koetusta seikkailusta on tärkeä osa seikkailukasvatuksen tapahtumista. Keskustelua käytetään oppimisen keinona ja ohjaaja varaa tätä varten aina aikaa. Reflektion valitseminen vaikuttaa myös muiden keinojen valintaan. On kiinnitettävä huomiota siihen, että mitkä seikkailun osat nostetaan sanallisesti esiin ja vaikuttaako valintaan helpommin verbalisoitavat toiminnat. Toimintamuotojen valintoja ei käsitellä sanallisesti, vaan reflektointi keskittyy enemmän seikkailukokemukseen. (Clarke 1998, 65.)

Reflektoinnin voi tehdä joko yksittäisen harjoitteen jälkeen tai pidemmällä aikavälillä. Yksittäistä toimintaa ja siitä heränneitä tunteita ja mielikuvia tarkastellessa saattaa löytää niistä yhteyden menneisyyden kokemuksiin ja tapahtumiin, ja myös niiden merkitystä ja mieleen tulemistä voi pohtia. Seikkailukokemuksia voi pohtia pidemmällä aikavälillä seikkailutoiminnan ollessa pidempikestoista ja tällä tavoin osallistuja saattaa huomata säännönmukaisuuksia tavoissaan kokea erilaisia harjoitteita. Tällä tavoin saadaan kattavampi kuva yksilön tavoista toimia ja kokea, joiden kautta voi tarkastella hänen persoonallisuuttaan, itsensä kokemista ja suhdetta toisiin. (Latomaa 2010, 109-110.)

Seikkailuelämykset voivat antaa osallistujilleen monenlaisia tunteita aina onnistumisen ja itsensä voittamisen kokemuksista häpeän ja hajoamisen tunteisiin. Seikkailutoiminnan avulla voi käsitellä aiheita, joita monilla muilla toiminnallisilla menetelmillä ei käsitellä. On tärkeää purkaa tilanteet aina harjoitteiden jälkeen, etenkin jos ryhmässä on tapahtunut jotain hankalaa. Osallistujan kokiessa epä-

onnistumisen, hylätyksi tulemisen, avuttomuuden, häpeän tai hajoamisen tunteita on ohjaajan osattava huomioida ja käsitellä niitä: esimerkiksi epäonnistumisen voi yrittää kääntää päinvastaiseksi kokemukseksi. (Aalto 2000, 75, 421-422.)

2 ERITYISPIIRTEET JA SEIKKAILUKASVATUS

Luonto rauhoittaa ja helpottaa stressiä. Se vaikuttaa positiivisesti sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen ja lihasten jännittyneisyyteen jo muutaman minuutin aikana. Rauhoittavat vaikutukset syvenevät luonnossa vietetyn ajan mukaan. Kokemukset luonnossa auttavat myös keskittymiskyvyn palautumiseen, sillä se houkuttaa pysähtymään ja tutkimaan ympäristöä. Nykypäivän nopeatahtinen elinympäristö haastaa usein keskittymiskykyä. (Green Care Finland ry 2015.)

Raportteja seikkailutoiminnasta ja sen vaikuttavuudesta terveydenhuollon lasten- ja nuorisopsykiatristen potilaiden hoidossa ja kuntoutuksessa on vähän, mutta Turun ja Oulun yliopistollisissa sairaaloissa on toteutettu seikkailutoimintaa ja jälkimmäisessä se on ollut vakiintuneena toimintana jo vuodesta 1999. Seikkailutoiminnan kautta henkilön uteliaisuus omaa itseä ja maailmaa kohtaan voi herätä. Toiminta voi edesauttaa psyykkisen kehityksen kasvua palauttamalla ja vahvistamalla kokemuksia pystyvyydestä ja hallinnasta. Seikkailutoimintaa voi käyttää myös perhetyössä, sillä se antaa mahdollisuuden uusiin kokemuksiin perheensisäisistä vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutavoista ja toimivuudesta. Toiminnan avulla voi avautua tilaisuuksia perheenjäsenten keskeiselle dialogille. (Lindholm & Väisänen 2010, 194, 204, 206.)

Seikkailutoiminta on jaettavissa neljään eri tavoitetasoon. Ensimmäinen tavoitetaso on virkistäytyminen, jolla tahdotaan vaikuttaa tunteisiin ja saavuttaa uutta energiaa ja hauskuutta. Toisella tavoitetasolla, eli kouluttautumisella, pyritään vaikuttamaan ajatteluun ja näin auttaa uuden tiedon, tietoisuuden ja asenteiden saavuttamista. Kehityksellisellä tasolla tavoitellaan uusien tapojen saavuttamista ja käytökseen vaikuttamista. Neljäs tavoitetaso on terapeuttilinen ja sillä vaikutetaan haitalliseen käyttäytymiseen ja etsitään uusia selviytymistapoja. Kehityk-

sellinen ja terapeutinen tavoitetasot ovat selkeimpiä seikkailutoiminnan oppimis- ja käyttäytymisteorioita. Molempia tavoitetasoja voi käyttää samanaikaisesti. Terapeuttisessa tavoitetasossa oletetaan käyttäytymisen olevan haitallista ja siitä on luovuttava. Haitallisen käyttäytymisen tilalle on kehiteltävä uusia selviytymistapoja. (Lindholm & Väisänen 2010, 193, 204.)

Seikkailutoiminnan kehityksellistä tavoitetasoa on pidetty oleellisena lasten- ja nuorisopsykiatrisessa hoidossa ja kuntoutuksessa. Kehitysteorioiden auttavat havaitsemaan ja löytämään näkökulmia psyykkisen kehityksen hidastumiin ja jumittumiin. Teorioista löytyy ratkaisuja siihen, kuinka huomioida niitä käytännön tilanteissa. Kehitysteoriat ovat hyviä viitekehyksiä pyrittäessä kehitykselliselle tavoitetasolle. (Lindholm & Väisänen 2010, 204.) Kovia seikkailukokemuksia ei tule järjestää ihmisille, jotka eivät ole psyykkisesti vakaalla ja turvallisella tasolla, mutta pehmeämmät, asiakasystävälliset elämyspedagogiset toiminnot sopivat lähes kaikille (Sutinen 2007, 158-159). Hyödynnettäessä seikkailukasvatus- ta hoito-, kasvatus- ja sosiaalialoilla on tärkeää tietää, mihin toiminnalla pyritään ja mikä on sen päämäärä (Heinonen 1995, 12).

Kuntoutuminen ei ole vain selviytymistä arjesta, joka pyörii vakiintuneen ympäristön ja ennalta-arvattavien tilanteiden ympärillä. Kuntoutuksessakin kuuluisi käsitellä yllättäviä tilanteita. Kuntoutuksen rakenteellista yhteyttä elämään pidetään elämän hallintana ja sen odotuksia ovat sosiaalistumismuutokset, kuten itsemääräämisen ja vuorovaikutuksen kasvaminen. Seikkailutoiminnassa hoidon ja kuntoutuksen ammattilaisten työ on liitettävissä kuntoutujan lähiyhteisön, kuten perheen ja ystävien, voimavaroihin. Seikkailussa muun muassa käsitellään ja koetellaan teknisiä, persoonallisia ja sosiaalisia taitoja. Etenkin kanssakäyminen nuorten ja heidän vanhempiansa kanssa voivat auttaa heitä löytämään uusia tapoja olla toistensa tukena. (Vilkkumaa 2014.)

2.1 Mielenterveys- ja päihdekuntoutujat

Opinnäytetyöhön otetut erityispiirteet valikoituivat yhdessä työn tilaajan kanssa. Kyseisiä piirteitä on esiintynyt yleisimmin tilaajaorganisaation ja muiden palve-

luketjuun kuuluvien organisaatioiden asiakkailla. Nämä piirteet ovat masennus ja itsetuhoisuus, kaksisuuntainen mielialahäiriö, päihderiippuvuus, neuropsykiatriset piirteet, trauma ja dissosiaatio sekä skitsofrenia. Monet mielenterveys- ja päihdekuntoutujat tarvitsevat tukea ja ohjausta arkielämänsä huolehtimisessa ja sosiaalisten taitojen opettelussa. Ohjatessaan toimintaa ohjaajan on hyvä tietää ja tunnistaa ohjattaviensa erityispiirteitä osatakseen ennakoida ja muuttaa toimintaansa tilanteiden mukaan.

Masennukselle ei ole yksittäisiä syitä, vaan se johtuu monista tekijöistä, jotka yhdessä ovat vaikuttaneet sen syntyyn. Masennuksen taustalla on psykologisia, biologisia ja sosiaalisia vaikuttajia. Masennusjaksojen määrä vaihtelee yksilöllisesti: joillain henkilöillä voi olla vain yksi masennusjakso, kun toisilla oireet voivat kestää läpi elämän. Kun masennus muuttuu pysyväksi tunnetilaksi ja se on sietämätöntä ja vaikea hallita, se voidaan todeta sairaudeksi. Esimerkiksi suuruun kuuluu masentuneisuutta, mutta siihen on aina jokin selkeä syy, kuten menetyksen kohde. Masennuksessa syy ei ole selvästi havaittavissa. (Heikkinen, Maikkula & Södervall 2000, 142.)

Masennuksen oireita ovat oman olon ja elämän kokeminen tyhjäksi, valottomaksi ja näköalattomaksi. Masentunut henkilö tuntee itsensä mitättömäksi ja osaamattomaksi ja nämä tunteet hallitsevat päivittäistä arkea. Hän muuttuu masennuksen myötä epäsosiaaliseksi: hän välttelee kanssakäymisiä ja väistää tunteenomaista vuorovaikutusta. (Heikkinen, Maikkula & Södervall 2000, 143.) Masennuksen ilmetessä on tärkeää tehdä ilmapiiristä kiireetön ja luottamuksellinen. Henkilöä on rohkaistava puhumaan ja hänen sanoilleen on osoitettava aitoa kiinnostusta, mutta vältettävä syyttämistä. Itsemurha-ajatuksista on kysyttävä suoraan, sillä asian puheeksi ottaminen voi helpottaa toivottomuutta ja tunnetta umpikujasta. (Marttunen & Karlsson 2013, 50-52.)

Kaksisuuntainen mielialahäiriö on epänormaalia mielialojen vaihtelua masennuksen, maniajaksojen, sekamuotoisten ja oireettomien jaksojen välillä. Alkoholi- ja päihdeongelmia voi esiintyä useilla kaksisuuntaista mielialahäiriötä sairastavilla ja etenkin runsas juominen voi vaikuttaa negatiivisesti mania- ja masennusjaksoihin. Myös aistiharhat ja harhaluulot ovat mahdollisia, mutta ne eivät ole yhtä selkeitä kuin skitsofreniassa. (Mielenterveysseura 2015a.) Mielialahäi-

riöön sairastumiseen vaikuttaa perinnöllisyys, ikä, stressi- ja temperamenttitekijät, kuten mielialojen hallinnan vaikeus. (Korhonen & Marttunen 2006, 87.)

Maniajaksojen aikana sairastuneen käytös muuttuu huomattavan aktiiviseksi ja sairastunut voi tuntea olonsa epärealistisen hyväksi viikkojen ja kuukausien ajan. Hän voi olla myös aggressiivisesti kiihtynyt. Henkilöllä ei ole maniajaksojen aikana harkintakykyä ja voi siksi aiheuttaa itselleen sekä läheisilleen vaikeuksia esimerkiksi raha-asioissa. Harkintakyvyn puute voi johtaa ongelmiin perheen, työn ja virkavallan kanssa. Sairastunut ei aina tunne tarvitsevansa apua maanisen jaksonsa aikana, sillä hän saattaa kokea kaiken olevan hyvin. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön masennusjaksot ovat usein sairastuneen ensimmäinen hoitoon hakeutumisen syy, sillä ne muistuttavat vakavasta masennuksesta kärsivien tilaa. Sairastunut kärsii unihäiriöistä, hän on hyvin väsynyt ja hänellä on vaikeuksia keskittyä. Hän voi tuntea arvottomuutta, syyllisyyttä ja halua kuolla. Sairausjaksojen ollessa sekamuotoisia sairastunut kokee yhtä aikaa sekä masennusta että maniaa. (Suomen Mielenterveysseura 2015a.)

Päihteet ovat mielihyvän tai huumaavan vaikutuksen vuoksi käytettäviä aineita, joita käytetään turruttamaan pahaa oloa tai ahdistusta. Henkilö voi olla riippuvainen lähes mihin tahansa aineeseen, asiaan tai toimintaan, josta hän hakee nopeaa tyydytystä ja mielihyvän tunnetta. Ihmisen muuttuessa riippuvaiseksi hänen elämänsä kapenee ja hän tarvitsee koko ajan enemmän riippuvuuden kohdetta. (Nuorten Mielenterveystalo.fi 2015.) Eri aineisiin liittyvät riippuvuudet muistuttavat paljon toisiaan. Riippuvuuden pääoireita ovat käyttöhimo ja pakonomainen aineen käyttö. Aineen käytön aloittaminen, määrä ja lopettaminen ovat riippuvaiselle usein vaikeita hallita. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015).

Päihteiden käytön jatkuessa haitoista huolimatta henkilön itsestään huolehtiminen, ihmissuhteet ja työ voivat ainakin osin syrjäytyä päihdekäyttäjän elämästä. Yleinen ilmiö on se, että päihderiippuvainen ei kykene tunnistamaan tai myöntämään riippuvuudesta syntyneitä oireita ja haittoja elämässään. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015.) Monet päihdekuntoutujat ovat taipuvaisia kärsimättömyyteen ja vihan sekä pettymyksen tunteiden kokemiseen. Tämä näkyy etenkin niissä kuntoutujissa, jotka eivät pysty pitämään puoliaan rakentavasti ja ovat olleet alistettuja ja hyväksikäytettyjä. Uusien ihmissuhdetaitojen oppiminen aut-

taa kuntoutujia pitämään tehokkaammin kiinni oikeuksistaan ja kieltäytymään päihteidenkäytöstä. (A-klinikkasäätiö 2011, 7.)

ADHD, Asperger, autismi, Tourette, sensorisen integraation häiriö ja kielelliset erityisvaikeudet ovat neuropsykiatrisia piirteitä. (Juusola 2012, 159.) ADHD- ja Asperger-piirteisillä on usein hyvin tehokas säilömuisti, mutta työmuistin käyttö on heillä vaikeaa. Aivoihin kerätty uusi tieto on ensin työmuistissa noin 20 sekuntia, jonka jälkeen hyödylliset ja olennaiset asiat siirtyvät säilömuistiin. Väsyneenä ja stressaantuneena työmuisti toimii huonommin, jolloin asiat unohtuvat helpommin. Levottomat aivot toimivat lähes koko ajan näin. Levottomien aivojen heikkoutena ovat tarkkaavaisuus ja toiminnanohjaus, jotka ovat tiedonkäsittelyprosessien osia. Heikko työmuisti vaikeuttaa sosiaalisia suhteita ja oppimista. Levottomat aivot omaaville henkilöille ominaista on vältellä tehtävien aloittamista, mutta päästyään vauhtiin he saattavat keskittyä liikaa yhteen puuhaan ja unohtaa ajantajun. (Juusola 2012, 162, 172.)

Ihminen yrittää nostaa aktivaatiotasoaan motorisella liikehdinnällä, kuten pöydän rummuttamisella tai jalan heiluttamisella. Henkilön kanssa on hyvä sopia vaihtoehtoisista liikkeistä tilanteissa, joissa äänekäs liikehdintä voi häiritä toimintaa. Hänelle voi järjestää mahdollisuuksia jaloitella ja tehdä joitain hyödyllisiä tehtäviä, kuten esimerkiksi auttaa ohjaajaa tarvikkeiden jakamisessa. Toiminta kannattaa jakaa osiksi niin, että toimintaa on sen verran kuin tarkkaavaisuushäiriöinen jaksaa keskittyä ja toiminnan välissä on taukoja. Keskittymistä voi auttaa esimerkiksi tekemällä venyttelyliikkeitä. (Juusola 2012, 174.) Myös ohjeet ja neuvot kannattaa antaa lyhyissä ja yksinkertaisissa osissa. Neuvoja ei kannata antaa liikaa kerralla. Ohjaajan on pyrittävä olemaan rauhallinen. (Karlsson 2013, 88.)

Erityispiirteisellä henkilöllä ei yleensä ole halua opetella asioita, joita hän ajattelee epämiellyttävänä tai hyödyttömänä, tai joissa hän uskoo epäonnistuvansa. Kun henkilöllä on hyvä olla psyykkisesti ja fyysisesti, hänen on helpompi oppia asioita. Itseluottamus on tärkeä asia ja sitä voi kehittää etsimällä ja korostamalla taitoja, joissa henkilö on hyvä. Itseluottamusta kasvattaa myös onnistumiskokemusten muisteleminen. Kaikessa ei myöskään tarvitse olla hyvä ja epäonnistumisissa on hyvä miettiä, että mikä esti onnistumisen ja mitä olisi voinut tehdä

toisella tavalla. (Juusola 2012, 180.) Palaute toiminnasta on annettava mahdollisimman pian toiminnan jälkeen. Toivotun käyttäytymisen vahvistaminen ja palkitseminen antaa enemmän positiivisia tuloksia kuin ei-toivotun käyttäytymisen rankaiseminen. Etenkin positiivisen palautteen antaminen ymmärtämisestä on tärkeää. On hyvä tarjota tärkeitä onnistumisen kokemuksia pienillä ja riittävän konkreettisilla välitavoitteilla. (Karlsson 2013, 88.)

Dissosiaatio tarkoittaa sanana jakautumista ja erkaantumista. Persoonan rakenteellinen jakautuminen on välttämätön ehto trauman toteamiseksi. Traumateorian mukaan dissosiaation oireet syntyvät menneisyyden traumatisoivista kokemuksista. Oireiden tunnistaminen on tärkeää emotionaalisen trauman ja tärkeiden merkitysten tunnistamiseksi. Emotionaalinen trauma vaikuttaa monilla tavoilla yleisen tietoisuuden osiin: tietoisuuden tasoon ja tietoisuuden kenttään. Nämä kaksi vaihtelevat dynaamisesti ja ilmenevät ihmisen ympäristön ja sisäisten tilojen mukaan. Tietoisuuden kentän avulla ihminen voi esimerkiksi uppoutua ja keskittyä nykyisiin haasteisiinsa. Tietoisuuden tasovaihtelu ilmenee esimerkiksi väsymisenä. Muun muassa vakava masennustila, päihteisiin liittyvät häiriöt, syömishäiriöt ja pakko-oireiset häiriöt kertovat trauman olemassaolosta (Leikola 2014, 48, 77-78, 125, 128, 131.)

Trauma voi näkyä kykenemättömyytenä integroida traumakokemuksiaan osaksi muuta elämäntarinaansa, vaan traumamuistot ”varastoituvat” ja palautuvat mieleen normaalien elämänkerrallisten muistojen tavalla. Traumamuistot voivat olla luonteeltaan muuttumattomia, ei-tahdonalaisia ja pirstaleisia eli kokonaisuuden osat ovat toisistaan erossa ja näiden muistojen aktivoituessa ihminen käyttäytyy asiaan kuulumattomalla tavalla ympäristön antamiin haasteisiin. Trauma on muodostanut näennäisen normaalin persoonallisuuden osan ja emotionaalisen persoonallisuuden osan välille kuilun, joka katkaisee jossain määrin näiden kahden yhteyden toisiinsa. Traumaan liittyvät persoonallisuuden osat voivat pyrkiä toistensa alueille ja tämä voi synnyttää omalle minälle vieraita oireita, kuten ei-aiottuja liikkeitä tai vieraalta tuntuja ajatuksia. On myös mahdollista, että yksi persoonallisuuden osa syrjäyttää toisen kokonaan, jolloin dissosiatiiiviset oireet saattavat muistuttaa psykoottisia oireita. Verbaalisesti tavoitettaviin elämänkerrallisiin muistoihin traumamuistot on tavoitettavissa vain tilannesidonnaisesti. (Leikola 2014, 129-130, 140.)

Myös skitsofreniasta on puhuttu mielen pirstoutumisena. Siihen kuuluu muun muassa harha-aistimuksia ja harhaluuloja, tunteiden puuttumista ja käyttäytymisen hajanaisuutta. (Suomen Mielenterveysseura 2015b.) Skitsofrenian ensimmäiset oireet vaihtelevat äkillisestä ja voimakkaasta psykoottisesta jaksosta hitaasti viikkojen tai kuukausien aikana kehittyviin oireisiin. Ajoissa aloitettu psykoosilääkitys ja muu hoito voi mahdollistaa skitsofreniaa sairastavalle itsenäisen elämän, mutta pitkään hoitamatta olleet oireet voivat vaikuttaa negatiivisesti työhön ja ihmissuhteisiin. Kuntoutuminen on siis riippuvainen hoidon onnistumisesta. Skitsofreniaa hoidetaan eri hoitomuodoilla: lääkkeillä, psykoterapialla ja muilla sosiaalisilla tukimuodoilla. Hoidolla ja kuntoutuksella tavoitellaan oireiden lieventämistä ja sairauden hallintaa, sosiaalisten taitojen kehittämistä ja läheisten tukemista. (Suomen Mielenterveysseura 2015b.)

Harhaluulot, aistiharhat, ajattelun häiriöt, tahdottomuus, turtuminen ja sosiaalinen vetäytyminen ovat skitsofrenian oireita. Äänien kuuleminen on yleisin aistiharha. Äänet voivat olla vihaisia, mutta voivat muuttua vuosien myötä lempeämmiksi. Skitsofreniaa sairastavalla voi olla myös muita aistiharhoja, kuten näkö-, maku- ja hajuharjoja tai hän voi tuntea kehollaan esineitä tai olioita. (Suomen Mielenterveysseura 2015b.)

2.2 Erityispiirteiden huomioiminen toiminnan ohjaamisessa

Samantyyllisistä elämäntilanteista ja ongelmista huolimatta ihmisten tarinat ovat erilaisia ja yksilöllisiä. Mielenterveys- ja päihdeongelmissa on kuitenkin havaittavissa yleisiä piirteitä yksilöiden välillä. Yleisimpiä mielenterveys- ja päihdeongelmista syntyneitä piirteitä ovat huono itsetunto, psyykkisten itsesäätelykeinojen vähyys ja heikot sosiaaliset taidot. Huono itsetunto näyttäytyy kuntoutujalla usein luovuttamisena, jos henkilöstä tuntuu että asiat eivät etene tai hän joutuu pettymään. Hän ei koe yrittämisestä huolimatta onnistuvansa. Mielenterveys- ja päihdeongelmia omaava ihminen tuntee usein syyllisyyttä ajatellessaan läheistensä kärsivän hänen takiaan. Joitain nämä ajatukset painavat niin paljon, että he kokevat itsemurhan olevan ainoa ratkaisu. On tärkeää, että henkilö löytää

elämästään itselleen merkittäviä asioita, kuten harrastustoimintaa tai opiskelun, jotka antavat elämälle merkitystä. (Vuori-Kemilä 2000a, 64, 66.)

Työntekijän ammatillisuus näkyy jo vuorovaikutuksessa asiakkaaseen. Vuorovaikutuksessa näkyy tasa-arvoisuus, mutta työntekijällä on enemmän vastuuta ja mahdollisuuksia vaikuttaa. Lähtökohtana on kuitenkin toisen kunnioittaminen ja ihmisarvo, jotka näkyvät mielenterveys- ja päihdetyössä asiakkaan yksilöllisyyden arvostamisena huolimatta hänen psyykkisestä tilastaan, käyttäytymisestään tai sosiaalisesta asemastaan. Asiakkaiden toiveita vastaan toimiessa työntekijän ammatillisuus ja toisen ihmisen kunnioituskyky punnitaan. Työntekijän ollessa ammatillinen näissä tilanteissa hän kohtaa asiakkaan puhutellen ja kohdellen tätä arvostaen sekä osoittaen ymmärrystä, perustelee tehdyt päätökset ja rajoitukset sekä pyrkii välttämään asiakkaan omanarvontunnon loukkaamista. (Vuori-Kemilä 2000a, 67.)

Mielenterveysongelmaisten elämässä on ollut usein pettymyksiä ihmissuhteista, joten työntekijän on pyrittävä luomaan avoin ilmapiiri, jossa luottamus voi kehittyä. On tärkeää, että työntekijä ei vahingoita toiminnallaan asiakkaan yritystä luoda luottamuksellinen suhde toiseen ihmiseen. Myös myötätunto on tärkeä ammatillisuudesta kertova piirre työntekijässä, sillä toisen ihmisen elämäntilanteen ja käyttäytymisen ymmärtäminen kuuluvat myötätuntoon ja samaistumiskykyyn. Mielenterveystyössä on tärkeää ymmärtää asiakkaan viestiä hänen käyttäytymisensä takana. Esimerkiksi asiakas voi reagoida aggressiivisesti tuntiessaan, ettei hän tule tarpeineen kuulluksi. Käyttäytymisen rajoittaminen ei yksinään riitä, vaan asiakkaan kanssa on keskusteltava vaikeaksi koetuista tunteista ja kokemuksista, ja keskustelun jälkeen löydettävä niille rakentavampi ilmaisutapa. (Vuori-Kemilä 2000a, 67-68.)

2.3 Aggressiivinen käyttäytyminen

Mielenterveys- ja päihdeongelmiin kuuluu erilaiset vaikeudet tunteiden ja käyttäytymisen hallitsemisessa. Nämä ilmenevät usein uhkaavana käytöksenä. Aggressiivisen asiakkaan kohtaaminen ja tilanteen rauhoittaminen ilman väkivaltaa

ovat ammatillisia haasteita. Ihmisen käyttäytyminen on vuorovaikutusta, vaikka se olisikin aggressiivista. Väkivaltaisuus ei ole pelkästään ominaisuus, vaan osa vuorovaikutusta ja monien tilanteista johtuvien tekijöiden tulos. Uhkaavan käytöksen takana voi olla monia eri syitä, jotka ovat voineet aiheuttaa, provosoida tai heikentää uhkaavaa käyttäytymistä. Asiakasta koskevat fyysiset, psykologiset ja sosiaaliset sekä vuorovaikutus-, ympäristö- ja tilannetekijät voivat ennustaa, aiheuttaa tai lisätä asiakkaan aggressiivista käyttäytymistä. Esimerkiksi psykologiset tilannetekijät liittyvät asiakkaan omiin kokemuksiin ja hänen tilanteelle antamiin merkityksiin. Näitä tilannetekijöitä ovat muun muassa asiakkaan vireys- ja tunnetila, levottomuus ja turhauttavana koettu tilanne. (Vuori-Kemilä 2000b, 167-168.)

Aggressiivisten tilanteiden paras mahdollinen hoitaminen on niiden ehkäiseminen. Uhkaavia tilanteita tulee aina syntymään, mutta provosoivien tekijöiden tunnistaminen ja eliminoiminen voivat vähentää uhkatilanteita ja ehkäistä niiden kehittymistä väkivaltaisiksi. Tärkein huomioitava asia on riittävä henkilökuntamäärä, koska henkilökunnan tuntiessa olonsa turvalliseksi se voi puuttua tilanteisiin nopeammin. Ympäristöä ja sen voimavaroja pystyy kehittämään asiakkaiden näkökulmasta antamalla asiakkaille mahdollisuuksia toiminnalliseen ja turvalliseen levottomuuden purkamiseen. Levottomuuden purkamista voi tehdä yksin tai muiden seurassa. Toiminnan suunnittelussa tulee huomioida uhkatilanteiden ennaltaehkäiseminen esimerkiksi riittäväillä virikkeillä, selkeillä säännöillä ja odottelun välttämällä. Uhkaaviin tilanteisiin puuttuminen hyvissä ajoin sekä aggressiivisten tilanteiden jälkikäsitteily asiakkaan ja työryhmän kanssa ovat hyvän toiminnan piirteitä. (Vuori-Kemilä 2000b, 171.)

Uhkaavat tilanteet voivat ajaa työntekijän kohtaamaan itsestään asioita, jotka eivät ole minäkuvan myönteisiä uskomuksia ja normeja. Nämä tunteet voivat herättää ajatuksia siitä, kuinka hyvä työntekijä ei olisi ollut avuton, vaan olisi toiminut tilanteessa oikein ja ammatillisesti. Uhkaavien tilanteiden myötä työntekijä kohtaa avuttomuudentunteen ja huomaa, että kaikki tilanteet eivät ole kontrolloitavissa. Tämä herättää pelkoa, joka uhkaa työntekijää oman itsen sisältä. Pelko näyttäytyy ruumiillisina reaktioina, kuten käsien tärinänä ja sydämen hakaamisena, ja tarpeena toimia mahdollisimman nopeasti esimerkiksi pakene-malla, välttelemällä tai hyökkäävyytenä. Automaattinen toiminta auttaa ihmistä

suojautumaan ja heikentämään tunnetta pelosta. Hallitsematon pelosta syntynyt reaktio voi olla epäammatillista toimintaa. (Vuori-Kemilä 2000b, 169.)

Asiakkaan ymmärtäminen, positiivisten puolien huomioiminen ja hänen puolelleen olemisen viestittäminen voi tehdä vuorovaikutuksesta paremman. Myönteisessä ja luottamuksellisessa vuorovaikutussuhteessa on helpompi ilmaista tehdyt säännöt perustellen ja lempeästi. Suhteen ollessa hyvä työntekijä huomaa paremmin syyt asiakkaan käyttäytymisen, kuten kiukustumisen, taustalla. Asiakkaalle voi antaa palautetta hänen käyttäytymisestään ja hänen kanssaan voi käydä läpi erilaisia keinoja ilmaista vaikeita tunteita tai selviytymistapoja samankaltaisissa tapahtumissa. On tärkeää käsitellä tapahtuneet aggressiiviset ja uhkaavat tilanteet asiakkaan kanssa mahdollisimman pian tapahtuman jälkeen. (Vuori-Kemilä 2000b, 173.)

3 OPINNÄYTETYÖPROSESSI

Opinnäytetyöprosessi käynnistyi tilaajaorganisaation valinnalla. Koivikon tukikodit Oy suostui tilaajaksi opinnäytetyölle ja pohdimme organisaation edustajan kanssa organisaation kehittämistarpeita. Yhdeksi tarpeeksi tilaaja huomasi retkien monipuolistamisen. Organisaation järjestämät retket asiakkaille ovat sisältäneet pääosin vain makkaranpaistoa ja kävelemistä. Aluksi ideana oli mallintaa retki, jossa olisi myös erilaisia harjoitteita ja ohjelmaa. Idea retken mallintamisesta kasvoi oppaaseen, joka esittelisi retkipohjan lisäksi seikkailukasvatusaktiiviteetteja ja mahdollisesti lähiympäristön retkipaikkoja. Koivikon tukikodit Oy:n ja muiden yhteistyöorganisaatioiden henkilöstön seikkailukasvatusosaaminen oli vähäistä ja seikkailukasvatusta ei ainakaan sanan merkityksessä ole hyödynnetty asiakkaiden kuntoutuksissa.

Opinnäytetyön työnimi on ”Seikkailukasvatusmenetelmät osana Green care -hoitomallia. Seikkailukasvatusopas mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen työntekijöille.” Se noudattaa kolmea teemaa: seikkailukasvatus ja elämyspedagogiikka, Green care sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutustyö. Nämä teemat valikoivat sen mukaisesti, mitä tilaajaorganisaatio Koivikon tukikodit Oy halusi

oppaalta: aktiviteetteja seikkailukasvatuksesta osana organisaation Green care -toimintaa. Kehittämistavoitteena on luoda tilaajaorganisaation ja muiden sen palveluketjuun kuuluvien organisaatioiden tarpeita vastaava opas seikkailukasvatuksen, Green caren sekä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen näkökulmasta.

Tein haastattelukysymykset saadakseni vastauksia tilaajaorganisaation ja omiin tavoitteisiin. Tarkoituksena oli hyödyntää haastatteluja oppaan teossa, jotta saisin niiden avulla selville yhteistyöorganisaatioiden toiveet ja tarpeet siitä. Haastattelumuodoksi valitsin ensiksi avoimen haastattelun, mutta tilaajan ja opinnäytteen ohjaavan opettajan ehdotuksesta vaihdoin sen teemahaastatteluksi välttäkseni liian pitkiä haastatteluja ja voidakseni tehdä kysymyksiä, joilla saisin haastateltavilta juuri haluamani tiedon.

Lähtökohtana oli kirjoittaa opas työntekijöille, joilla oli vähän tai ei ollenkaan kokemusta ryhmien ohjaamisesta. Vaikka osassa heidän palveluketjujen yrityksissään työskentelikin sosionomeja, joilla on jo osaamista ryhmätyöskentelyn ohjaamisesta, niin työyhteisöön kuului myös lähihoitajia, joilla ei välttämättä ollut paljoakaan kokemusta tai varmuutta toiminnan ohjaamisesta. Tämä näkökulma huomioitiin haastattelukysymyksissä, jotta saataisiin selville, kuinka paljon haastateltavat henkilöt ohjasivat organisaatiossaan toimintaa ja oliko toiminta heidän kohdallaan selkeää toimintatuokioiden pitämistä vai enemmän yksilöohjausta.

Päätin haastateltavat henkilöt tilaajan kanssa ja haastattelin viittä henkilöä, joista kaksi työskenteli Koivikon tukikodit Oy:ssä, kaksi Hoitokoti Eerikassa ja yksi Villa Kylänselkä Oy:ssä. Otin haastateltaviin yhteyttä ja sovin heidän kanssaan haastatteluajat kuhunkin organisaatioon. Haastattelujen jälkeen alkoi tiedon hankkiminen tuotokseen haastatteluista saatujen tietojen pohjalta. Tein tuotoksen Word-tiedostomuotoon ja kirjoitin siihen lähteitä ja omaa osaamistani hyödyntäen tietoa seikkailukasvatuksesta, ohjaajana toimimisesta sekä turvallisuudesta ja valikoin erilaisia harjoitteita, joita organisaatioiden työntekijät voisivat käyttää ohjatessaan ryhmää.

3.1 Yhteistyöorganisaatiot

Opinnäytetyön teossa mukana olleet yhteistyöorganisaatiot ovat Koivikon tukikodit Oy, joka toimii opinnäytetyön tilaajana, sekä kaksi muuta samaan palveluketjuun kuuluvaa yritystä: Villa Kylänselkä Oy ja Hoitokoti Eerika Oy. Organisaatiot sijaitsevat Kiteen kaupungissa ja jokaisessa on käytössä Green Care -hoitomalli.

Koivikon tukikodit Oy:n toiminta on painottunut nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdekuntoutujien sekä lastensuojelun jälkihuollon asiakkaiden kuntouttavaan asuinvalmennukseen. Koivikon tukikodeissa palveluasuminen ei ole ympärivuorokautista, sillä ohjaajat eivät ole paikalla yöaikaan. Vartiointiliike vartioi tukikotia ympärivuorokautisesti ja tarkastaa alueen säännöllisin väliajoin. (Pietiläinen 2013, Koivikon tukikodit 2015.) Asiakkaat ovat henkilöitä, joiden asuminen tukikodeilla ei edellytä ympärivuorokautista tukea. Näitä henkilöitä voivat olla nuoret aikuiset mielenterveys- ja päihdekuntoutajat, lastensuojelun jälkihuollon asiakkaat sekä perheet. Nämä henkilöt tarvitsevat toiminnallista kuntoutusta ja tukea elämänhallintaansa, ja tuettu kuntouttava asuinvalmennus vastaa tähän tarpeeseen. Koivikon tukikodit Oy tarjoaa myös perhetyötä ja yksilöllistä valmentamista omaan asuntoon. Tänä vuonna Koivikon tukikodit ovat saaneet luvan laskea asiakaskuntansa ikärajaa 17-vuotiaista 16-vuotiaisiin. Pääsääntöisesti tukikodit ottaa asukkaikseen 16-35 vuotiaita. (Koivikon tukikodit 2015.)

Koivikon tukikotien rivitalossa on asumiseen tarkoitettuja asuntoja seitsemän solutukiasuntoa ja kaksi pienasuntoa. Yksi solutukiasunnoista on perheasunto, jota käytetään myös intervallipaikkana. Palveluasumisen paikkoja riittää 17 nuorelle, mutta kolme paikoista on suunnattu intervallikäyttöön. Jokainen asukas saa käyttöönsä oman huoneen sekä yhteisen keittiön ja wc- sekä suihkutilan. Rivitalossa on myös sauna, pesutupa sekä yhteinen harrastetila. Yrityksen arvoihin kuuluu yhteisöllisyys, tasa-arvo ja dialogisuus. Arvoja ovat myös toiminnallisuus ja luovuus, perhekeskeisyys, ilo työssä ja sen kautta innostaminen elämänhallintaan, moniammatillisuus ja yhteistyö verkoston kanssa, Green Care sekä asiantuntijana kehittyminen yrityksenä ja työntekijöinä. Koivikon tukikodit Oy:n henkilöstön pätevyysvaatimuksia ovat sosionomin, sairaanhoitajan,

lähihoitajan tai lasten ja nuorten erityisammattitutkinto tai vapaa-ajanohjaaja. Erikoistumista vaaditaan mielenterveys- ja päihdetyöhön ja lastensuojeluun. (Puttonen 2012, 5-11, 13.)

Villa Kylänselkä Oy on yhdeksän asuinpaikan kuntoutusyritys, jonka toiminta on suunnattu aikuisten mielenterveyskuntoutujien tukiasumisvalmennukseen, yksilövalmennukseen ja päivätoimintaan sekä asumisvalmennukseen, jota annetaan lähikunnissa asuvien kuntoutujien koteihin. (Hoitokoti Eerika & Kanervikkola-koti 2015.) Yrityksen vastuuhenkilönä toimii sosionomi Jenni Pölonen. Asiakaspaiikkojen täytyessä Villa Kylänselkä Oy työllistää vastuuhenkilön lisäksi kaksi henkilöä, joista toinen on osa-aikaisessa virassa. (Perusturvalautakunta 2015.) Työryhmään kuuluu myös Personal trainer ja musiikkiterapeutti. Villa Kylänselkä Oy:llä on erikoisosaamiseen perustuvia palveluita mielenterveys- ja päihdekuntoutukseen. Yrityksessä on neuropsykiatrista valmennusta, joka on mielenterveys- ja päihdekuntoutujille sopiva kuntoutusmenetelmä. Se on ohjauksellista toimintaa, jonka ajatuksena on ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys. Neuropsykiatrinen valmennus on yksilötyöskentelyä ja sillä tuetaan asiakkaan yksilöllistä kuntoutumista. (Hoitokoti Eerika & Kanervikkola-koti 2015a.)

Tukiasumis- ja asumisvalmennukset ovat tavoitteellista toimintaa, jossa seurataan asukkaan ja omaohjaajan yhdessä laatimaa kuntoutussuunnitelmaa sekä asukkaan itsearviointia. Toiminta on arjen tukemista ja ohjaamista. Tukiasumis- ja asumisvalmennuksen tavoitteena on vahvistaa asiakkaan itsetuntemusta sekä antaa hänelle toivoa ja malleja toimintaan ja selviytymiseen, kun tulee hetki muuttaa omaan kotiin. Päivätoiminnan tavoitteena on asiakkaiden sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä itsetuntemuksen ja henkilökohtaisten voimavarojen kehittäminen yhdessä tekemisen avulla. Toiminnassa muun muassa ulkoillaan, keskustellaan, liikutaan ja tehdään luovia harjoitteita. Päivätoimintaan kuuluu myös eläinavusteista toimintaa. Green care -toiminnalla Villa Kylänselkä Oy turvaa asukkaiden oikeutta luontoon, liikuntaan, sosiaalisuuteen ja yhteisöllisyyteen. (Hoitokoti Eerika & Kanervikkola-koti 2015a.)

Hoitokoti Eerika Oy on Kiteen Ruppovaarassa sijaitseva yritys, joka tarjoaa palveluasumista, tehostettua palveluasumista, kuntouttavia päivätoimintoja ja hoi-

tojaksoja sekä arviointijaksoja. Kuntoutus toteutetaan yhteisohoidon mallilla, eli se on asiakaslähtöistä, osallistavaa ja kuntouttavaa. Sen avulla on tarkoitus löytää asukkaan voimavarat ja vahvuudet sekä parantaa elämänhallintaa ja psyykkistä oireilua. (Hoitokoti Eerika & Kanervikkola-koti 2015b.)

3.2 Aiheen rajaus

Aiheen rajauksessa huomioitiin vahvasti yhteistyöorganisaatiot ja niiden asiakkaat. Erityispiirteiden rajaus tehtiin organisaatioiden asiakasryhmien mukaisesti ja piirteitä lähestyttiin kertomalla niistä perustiedot ja miten huomioida kyseisten asiakkaiden piirteitä harjoitteissa ja niiden ohjaamisessa. Seikkailutoiminnan ohjaamista pyrittiin muutenkin lähestymään enemmän, sillä useimmilla haastatelluista henkilöistä oli ohjauskokemusta vain vähän ja sekin on ollut enemmän yksilöiden kuin ryhmien ohjaamista. Etenkin oppaassa ohjaamista käsiteltiin seikkailuohjaajan ja turvallisuuden huomioimisen näkökulmista.

Seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan käsitteitä pyrittiin lähestymään mahdollisimman yksinkertaisesti, sillä haastattelujen mukaan käsitteet ovat tuntemattomia monelle työntekijälle. Siksi esimerkiksi seikkailukasvatusta ja seikkailutoimintaa ei eroteltu toisistaan käsitteinä, vaan seikkailukasvatusta käsiteltiin yleisemmästä näkökulmasta. Opinnäytetyössä ja tuotoksessa ei kerrottu seikkailukasvatuksen lajeista, vaan painotus oli seikkailukasvatusharjoitteisiin, jotka olisi toteutettavissa mahdollisimman matalalla budjetilla. Tämä rajausehdotus tuli tilaajaorganisaatiolta ja haastatelluilta työntekijöiltä, koska organisaatioiden työntekijöillä ei ole seikkailukasvatusosaamista etenkin lajeista ja organisaatioiden sekä asiakkaiden resurssit olisivat hyvin harvoin riittäviä maksullisiin lajikokeiluihin.

Green carea lähestyttiin kyseisen käsitteen peruspiirteiden kautta ja pyrittiin niiden kautta tuomaan esille luontoavusteisuuden ja seikkailukasvatuksen sekä ekopsykologian liittymistä toisiinsa. Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena on ollut laajentaa organisaatioiden Green care -toimintaa ja tehdä siitä arjessa näkyvämpää ja eri tavalla toiminnallisempaa. Tämän vuoksi pyrittiin löytämään yhteys Green care -käsitteen ja seikkailukasvatuksen välillä.

3.3 Aineiston keruu

Aineistoa kerättiin kolmesta organisaatiosta: Koivikon tukikodit Oy, Villa Kylänselkä Oy ja Hoitokoti Eerika Oy. Haastateltavia henkilöitä oli viisi kappaletta ja he valikoituivat organisaatioista tilaajan ehdotusten mukaisesti. Koivikon tukikodit Oy:ltä haastateltiin kahta henkilöä, joista toinen ohjasi usein päivätoimintaa ja aktiviteetteja, ja toiselle ohjaaminen ja aktiviteettien järjestäminen oli huomattavasti vähäisempää, mutta hän osasi tuoda esille mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen näkökulmia. Tämä takasi aineiston monialaisuuden. Villa Kylänselkä Oy:ltä haastateltiin vastaavaa kuntoutusvalmentajaa ja Hoitokoti Eerika Oy:ltä vastaavaa sairaanhoitajaa johtaja-näkökulmien esille saamiseksi. Lisäksi Hoitokoti Eerika Oy:ltä haastateltiin vielä yhtä työntekijää, joka oli myös toiminut päivätoiminnan ja aktiviteettien ohjaajana.

Aineiston lähestymistapa oli kvalitatiivinen ja keruumenetelmänä käytettiin teemoiteltuja yksilöhaastatteluita, jotka toteutettiin haastateltavien omissa työympäristöissä. Teemahaastattelukysymyksillä ei ole tarkkaa muotoa ja järjestystä, mutta haastattelun aihepiirit ovat tiedossa (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 203). Haastatteluiden lähestymistavaksi valikoitui kvalitatiivinen eli laadullinen ote, koska sitä käyttäen sai yksityiskohtaisemmin tietoa organisaatioiden osaamisesta, tiedoista ja toiveista tehtävän oppaan sisällön muodostamista varten. Kvalitatiivisella tutkimuksella hankitaan tietoa kokonaisvaltaisesti sekä haastateltavien näkökulmia suosien ja sen kautta on mahdollista, että tutkimussuunnitelmaa pystyy muokkaamaan joustavasti olosuhteiden mukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 160). Haastattelutulokset vaikuttivat etenkin opinnäytetyön konkreettisen tuotoksen, eli oppaan sisällön valitsemiseen.

Otin haastateltaviin henkilöihin yhteyttä puhelimitse ja sovimme haastatteluajat. Hoitokoti Eerika Oy:n toinen haastateltava oli tarkoitus sopia hoitokodin vastaavan ohjaajan kanssa, mutta haastattelupäivänä sovimme, että haastattelen vuorossa olevaa toista työntekijää. Haastattelut tapahtuivat kasvotusten ja ääninauhurille tallentuen Koivikon tukikodit Oy:n ja Villa Kylänselkä Oy:n tiloissa. Haastattelukysymyksiä (Liite¹) oli kolmetoista kappaletta ja haastattelujen arvioi-

tu kesto oli noin tunti. Kysymykset olivat kuitenkin niin selkeästi rakennettuja, että haastattelut kestivät viidestätoista minuutista puoleen tuntiin. Haastattelujen jälkeen litteroin aineiston.

Koodasin litteroidun aineiston värikoodi-menetelmällä, jonka avulla erotin aihealueet, kuten organisaation arjen ja Green caren, toisistaan. Tämän jälkeen tein haastattelujen tuloksista yhteenvedon ja pohdin niiden yhtymäkohtia kerättyyn tietoperustaan sekä niistä saatujen tuloksien hyödyntämistä oppaan sisällön päättämisessä.

3.4 Haastattelujen tulokset

Jokainen haastateltava on ohjannut jollain tavalla asiakkaita organisaatiossaan. Osa haastateltavista on pitänyt enimmäkseen vain yksilöohjausta ja omaohjaaja-aikoja, jolloin on ollut toiminnanohjausta ja terapeuttisia keskusteluja. Muilla haastateltavilla on myös yksilötoimintaa ja omaohjausta, mutta he ohjaavat toimintaa myös organisaatioiden ryhmille. Omaohjaaja-ajat ovat yksilöohjausta asiakkaille ja niissä voidaan käydä terapeuttisia keskusteluja tai tehdä jotain toiminnallista. Haastateltavat ovat myös toteuttaneet arjenohjauksia, joissa opetetaan asiakkaalle siisteyttä, henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtimista, ruoan laittamista, kaupassa käymistä, virastoasiointia ja muita perusasioita elämästä. Ryhmätoimintaa on ollut esimerkiksi päivätoiminta, johon on osallistunut oman organisaation tai muiden palveluketjujen asiakkaita. Päivätoiminnassa on käytetty toiminnallisia ohjauksia, kuten luovia toimintoja eli piirtämistä, musiikin kuuntelua, keskustelua, erilaisia pelejä ja retkeilyä. Päivätoimintaan on kuulunut myös ympäristöpsykologisia menetelmiä, kuten mielipaikkaharjoituksia.

Jokaisessa organisaatiossa on ollut eläinavusteista toimintaa. Haastateltavien mukaan työntekijät ovat voineet rakentaa ohjaukset suurimmaksi osaksi oman mielenkiinnon mukaan. Esimerkiksi osa on pitänyt asiakkaille joogatunteja ja osa askartelua. Ryhmiä on myös hyödynnetty organisaatioiden kunnossapitoon. Tällaista toimintaa ovat olleet muun muassa pihapiirin, kasvimaiden ja kukkien hoitaminen. Ainakin yhdessä organisaatiossa toiminnan ohjaaminen on ennen ollut ”korvamerkittyä” aikaa organisaation viikkosuunnitelmissa. Työntekijävä-

hennykset ovat vaikuttaneet epäsäännöllisyyteen, sillä organisaatiossa täytyy usein työskennellä vuorossa yksin. Haastateltavat kertoivat ohjaavansa käytännön toimintaa noin parina päivänä viikossa ja kahdesta neljään kertaa kuukaudessa, eli eivät viikoittain. Toiminta on asiakkaille pääasiassa vapaaehtoista, mutta joskus asiakkaille on asetettu pientä pakkoa tai heille on annettu eri toimintavaihtoehtoja, joista on pitänyt valita mihin osallistuu.

Asiakkaista puhuttaessa levottomuus ja motivaatio nousivat esille ohjauskokemuksista. Levottomuuden on havaittu tarttuvan ryhmätoiminnassa helposti: jos ryhmässä on yksi levoton, kohta muutkin ryhmästä ovat levottomia. Tämän vuoksi levottomuuteen ja mielenkiinnon puutteeseen on puututtava mahdollisimman heti esimerkiksi varasuunnitelman kautta. Toiminnalle on oltava vaihtoehtoja ryhmän mielialan ja jaksamisen mukaan. Etenkin mielenterveys- ja päihdekuntoutujien on havaittu tarvitsevan taukoja juurikin heidän pitkäjänteisyyden puutteen vuoksi. Yksi haastateltavista kertoi tämän vuoksi suunnittelevansa ja ohjaavansa toiminnat 30-45 minuutin sykleissä ja pitävänsä syklien välissä 5-10 minuutin taukoja. Asiakkaiden mielenkiinto ja motivaatio asioihin saattaa vaihdella hyvin selkeästi: osa asiakkaista innostuu toiminnoista usein heti, mutta toisia ei voisi vähempää kiinnostaa esimerkiksi luontoretki tai käpyjen kerääminen. Yhdessä organisaatiossa on ollut traumataustaa monilla asiakkailla.

Organisaatioiden asiakkaiden kunto vaihtelee pääosin fyysisesti ja psyykkisesti. Asiakkaat tarvitsevat apua arjessa selviytymiseen, mutta pärjäävät yöt itsenäisesti. Yhden organisaation päivätoiminnassa käy myös tehostetun palveluasumisen asiakkaita, jotka tarvitsevat vuorokautista hoitoa ja ohjausta. Organisaatiossa on kuntotasoltaan monipuolisesti asiakkaita, sillä osa heistä kulkee omin jaloin ja on monitoimisia, kun taas osa kulkee rollaattorilla tai pyörätuolilla. Joillain asiakkailla on voinut olla keinonivelleikkauksia tai muuta, jonka vuoksi he eivät täysin luota omiin jäseniin. Joillakin on huono näkö johtuen esimerkiksi silmänpohjarappeumasta. Luonnossa liikkuminen, rappujen nouseminen ja laskeutuminen voivat olla haasteellisia huononäköisille ja psyykelääkitystä käyttäville, koska psyykelääkitys voi aiheuttaa tasapainohäiriöitä. Ympäristön on oltava esteetön esimerkiksi retkipaikkaa miettiessä.

Psyykkisen hyvinvoinnin rajoitteista mainittiin harhaisuus, ahdistuneisuus, pelkotilat ja ylikierroksilla käyminen. Jotkut kuntoutujat voivat tarvita uusissa asioissa ohjausta kädestä pitäen, mutta joutuessaan odottamaan useamman minuutin apua he saattavat hermostua ja lähteä omalle tauolle. Myös asiakkaiden käsityskyky vaihtelee: osa on kuntoutumassa itsenäisempään elämään tai palveluasumisen puolelle, mutta osalle organisaatio on pysyvä koti. Tämän vuoksi yksi haastateltavista koki tilanteen olevan haasteellinen toiminnan kehittämisen ja järjestämisen kannalta. Muita asiakkaiden erityispiirteitä ovat dementia, heikkolahjaisuus ja kehitysvammaisuus. Osa asiakkaista käyttäytyy välillä aggressiivisesti sanallisesti ja muuten, jonka vuoksi toimintaan osallistuminen ei aina onnistu heiltä. Monet asiakkaat tarvitsevat paljon kannustusta toiminnoissa.

Toisessa organisaatiossa on hyvin vähän liikuntarajoitteita, mutta kysymys on usein ollut huonosta kunnosta. Kaikki organisaation asiakkaat eivät jaksakaan kävellä pitkiä matkoja. Myös asiakkaiden arjen taidoissa voi olla paljonkin opetettavaa ja lähtötilanteet ovat koko ajan huonompia. Esimerkiksi joillekin on opetettu asioita perunoiden kuorinnasta ja imurin käynnistämisestä lähtien. Kolmannessa organisaatiossa on toimintakyvyltään hyväkuntoisia mielenterveyskuntoutujia. Esimerkiksi osa asiakkaista tulee intervallijaksoille kotoaan, joten toimintakyky arjessa voi olla hyvää tasoa. Asiakkaiden fyysinen kunto vaihtelee.

Organisaatioiden arkeen kuuluu lähes päivittäin Green care ja luontoympäristön hyödyntäminen. Organisaatiot sijaitsevat ympäristöissä, joissa luonto, pellot ja metsät ovat lähellä. Hoitokoti Eerika Oy:n ja Villa Kylänselkä Oy:n välille on rakennettu voimauttava polku, jota pystyy kulkemaan pyörätuolilla. Polkua käytetään lähes päivittäin kävelylle ja retkille, ja sen varrelle on joskus tarkoitus sijoittaa yhteisötaidetta. Kunkin organisaation päivätoiminnot sijoittuvat usein luontoon ja luontomateriaaleja käytetään monin eri tavoin. Niitä esimerkiksi kerätään, kuivataan, säilötään ja niistä askarrellaan. Asiakkaiden kanssa lenkkeillään paljon ja joskus on esimerkiksi aistikävelyä ja mielipaikkaharjoituksia. Luonnossa toteutetaan erilaisia harjoituksia ja henkilökunta ja asukkaat pitävät yhdessä huolta organisaatioiden ympäristöstä pihatöillä ja puutarhatoiminnalla. Retkiä on tehty myös organisaatioiden pihapiiristä ja lähiympäristöstä kauemmaksi, vaikkakin kaikki on toteutettu suurimmaksi osaksi vain Kiteen alueella.

Yksi haastateltava kertoi hyödyntävänsä luontoympäristöä omaohjaaja-aikoina etenkin silloin, kun asiakas on levoton ja tällä on vaikea pysyä paikallaan. Hän on käynyt asiakkaiden kanssa muun muassa laavulla paistamassa makkarassa ja jos asiakkaalla on ollut koira, niin sitä on ulkoilutettu yhdessä. Haastateltava totesi luontoympäristön toimivan hyvänä laukaisijana kahdenkeskeisissä keskusteluissa: se voi laukaista asiakkaan jännitystä ja ahdistusta. Kuten aiemmin on mainittu, jokaisessa organisaatiossa on ollut eläinavusteista toimintaa. Koivikon tukikodit Oy:n lähellä on hevostalli, jonka kautta organisaatiot ovat tarjonneet asiakkailleen hevostoimintaa. Yhdellä organisaatiolla on kaneja ja lampaita, joista asukkaat ovat pitäneet huolta muun muassa ruokkimalla niitä. Kanit ovat pitkälti olleet vain ohjaajien vastuulla, sillä haastateltavan mukaan asukkaiden into ei ole riittänyt niiden hoitamiseen.

Asiakkaille opetetaan Green caren avulla myös perinnetietoutta kertomalla perinteisten juhlapyhien merkityksistä ja syistä juhlia niitä. Esimerkiksi monet nuoret eivät ole tienneet, mistä syystä pääsiäistä tai juhannusta juhlietaan. Perinnetietoutta on opetettu myös käytännön kautta muun muassa askartelua avuksi käyttäen. Jokaisessa organisaatiossa asiakkaat opetetaan myös lajittelemaan ja kierrättämään. Green care pyritään tuomaan mukaan kaikkeen arjen toimintaan ja yksi haastateltavista ilmaisi heidän organisaatiossaan olevan halua tuoda sitä vielä enemmän näkyviin. Organisaatioiden työntekijät ovat käyneet vähintään yhden Green care -koulutuksen tai opetelleet aiheen koulutuksia käyneiden avulla ja tutustumalla organisaatioiden materiaaleihin ja kirjallisuuteen aiheesta. Monet ovat käyneet kuuntelemassa seminaareja Green caresta ja osa on myös itse luennoinut organisaatioiden Green care -toimintatavoista. Koulutukset ovat olleet perustasoisia ja hoiva-alan yrittäjille suunnattuja koulutuksia, joissa on tutustuttu Green caren osa-alueisiin, kuten eläin- ja luontoavusteisuuteen.

Jokainen organisaatio on toteuttanut asiakkailleen pieniä retkiä, mutta retkissä on toteutettu haastateltavien sanoin erillisten aktiviteettien sijaan vain perusretkeilyelementtejä, kuten uimista, makkaranpaistoa, kävelyä, kalastusta, marjojen ja sienien keräämistä. Eväät ja kahvi ovat antaneet asukkaille eniten motivaatiota osallistua retkille. Työntekijöiden osaaminen on ollut perustasoa, eli retket esimerkiksi rantaan tai sienimetsään onnistuvat, mutta seikkailukasvatuksen osaaminen on hyvin vähäistä. Yksi haastateltavista kertoi suunnittelevansa ret-

ket viikkopalavereissa asukkaiden kanssa ja osallistuvansa muiden kanssa omalla rahallaan retken toteuttamiseen. Budjetti ja ruoat on päätetty yhdessä, mutta asukkaiden vastuulla on tehdä ostokset ja pysyä budjetissa. Autossa on yleensä suunniteltu retken runkoa ja tehtävienjakoa. Haastateltava sanoi, että taustaohjaajanaa toimiminen ja vastuun jakaminen ovat edistäneet ryhmädynamiikan muuttumista. Asukkaat ovat oppineet, että lähteäkseen retkelle on huomioitava monia asioita.

Organisaatiot ovat järjestäneet retkiä pääosin vain Kiteen alueella. Retkiä on ollut muun muassa lintutorneilla, Muljulan eräpolulla, Haarajärvellä, metsästysmajoilla ja Neuleniemessä. Useilla retkipaikoilla on ollut valmiit tulisijat. Yksi haastateltavista mainitsi haluavansa hyödyntää myös Tohmajärven ja Wärtsilän seutuja ja toinen tahtoi käyttää enemmän Kiteen aluetta. Organisaatioilla on vähän omia retkeilyvälineitä ja tarpeen tullessa ohjaajat ovat lainanneet niitä itseltään tai tutuiltaan. Välineitä on kuitenkin hankittu, jos niille on ollut ehdoton tarve. Ainakin yhdellä organisaatiolla on ollut tarvikkeita perustasoista retkeä varten, mutta ei niinkään aktiviteetteihin tai lajitoimintaan, kuten kiipeilyyn.

Työntekijät tekevät usein yksin työvuoroja. Villa Kylänselkä Oy:ssä näin on ollut organisaation perustamisesta lähtien, kun taas Koivikon tukikodit Oy:llä ja Hoi-tokoti Eerika Oy:llä työntekijämäärät ovat kasvaneet ja vähentyneet asiakasmäärän mukaan. Resurssit ovat vähäisiä retkien järjestämiseen: vaikka osaa-mista olisi, aikaa ja henkilökuntaa ei ole aina tarpeeksi. Etenkin yön yli kestävis-sä retkissä olisi oltava toinen tai useampi ohjaaja mukana. Asiakkaiden resurs-sit ovat vaihtelevat monilta osin. Taloudelliset resurssit ovat monilla pienet, sillä rahat menevät suurimmaksi osaksi laskuihin ja elämiseen. Osalle asiakkaista asia ei ole ongelma, sillä he saavat usein lainattua rahaa ja tavaroita läheisil-tään. On myös mahdollista, että edunvalvoja myöntää muutaman kerran vuo-dessa asiakkaalle erityisrahaa esimerkiksi retkeä varten. Osalla organisaatioista on käytössä virikekassa, johon asiakkaat tienaavat rahaa muun muassa myy-mällä tuotteita, joita ovat askarrelleet. Virikekassan rahaa käytetään tarvittaessa ja sen avulla voi myös tukea retkien järjestämistä.

Jaksamisen resurssit vaihtelevat asiakkailta. Osan hermot eivät välttämättä riitä maraton-harjoituksiin tai -harjoitteisiin, pitkään jonottamiseen ja odottamiseen.

Myös keskittyminen voi olla vaihtelevaa: osa asiakkaista saattaa tehdä annetun tehtävän jo 15 minuutissa, kun muilla se jää kesken. Keskittyminen saattaa kestää vain lyhyen aikaa. Näiden seikkojen vuoksi on oltava vaihtoehtoja toiminnalle. Esimerkiksi heille voi olla muuta toimintaa, jotka jaksavat ja kykenevät kuin niille, jotka eivät jaksakaan. Osa asiakkaista kaipaa enemmän pohdittavaa ja toinen osa toimintaa. Tekemisen pitäisi olla mielekästä eikä pakotettua. Yksi haastateltavista kertoi, että aktiviteettien on aina hyvä olla muunneltavissa, sillä psyykkiset haasteet, kuten ahdistuminen, voivat estää jotain asiakasta osallistumasta toimintaan. Jotkut voivat ahdistua rentoutuksessa esimerkiksi siinä, että pitäisi olla selällään ja silmät kiinni. Aktiviteetit eivät saa olla vaikeusasteiltaan liian vaikeita tai liian helppoja. Jos toiminta on liian vaikeaa, moni on varma epäonnistumisestaan eikä halua edes yrittää. Toiminnan ollessa liian helppoa asiakasta ei välttämättä kiinnosta osallista ollenkaan.

Tiedot ja kokemukset olivat vähäisiä seikkailukasvatuksesta ja elämyspedagogiikasta. Haastatellut lähihoitajat eivät juurikaan tunteneet seikkailukasvatus-termiä. Haastatellut sosionomit kertoivat seikkailukasvatuksen kuuluneen opintoihinsa, mutta niissäkin aiheesta on käsitelty vain peruseriaatteet. Henkilöt eivät olleet käyttäneet seikkailukasvatusmenetelmiä opintojensa jälkeen ainakaan tietoisesti, joten osaaminen ja tietous aiheesta ovat hävinneet ajan myötä. Kaikki haastatellut henkilöt kokivat seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan hyödyllisenä, sillä kyseisissä käsitteissä luonto on tärkeässä osassa ja luonto vaikuttaa ihmisiin positiivisesti. Seikkailukasvatusmenetelmät antaisivat heidän mielestään mahdollisuuden irtautua arjesta, jolloin asiakkaat pääsisivät pois mukavuusalueeltaan sekä saisivat uudenlaisia kokemuksia ja virikkeellisyyttä elämäänsä. Näiden kautta asiakkaiden kuntoutuminen vahvistuisi. Etenkin päihderiippuvaisille haasteellisemmän toiminnan tekeminen voisi tuoda mielihyvän hakemisen tilalle uutta endorfiinia. Seikkailukasvatus tarjoaisi myös henkilöstölle työkaluja ja vaihtoehtoja asiakkaille tarjottavaan toimintaan, sillä osa työntekijöistäkin elää tutussa rutiinissa harjoitteiden suhteen.

Seikkailukasvatusmenetelmäopas koettiin tarpeellisena, sillä asiakkaille ohjattava toiminta on muuttunut yksipuolisemmaksi vuosien myötä vanhemmissa organisaatioissa. Etenkin useat ohjaajat ovat pitäneet monesti samoja harjoitteita. Toiminnan monipuolistamiselle on kaivattu lisää ideoita. Työntekijöitä on saatet-

tu kuitenkin kurssittaa eri asioihin, kuten pajun työstämiseen, mutta jos aihetta ei ole koettu omaksi alueeksi, sitä ei ole hyödynnetty paljoakaan. Toiminta on riippunut paljon ohjaajien omasta innostuneisuudesta ja taidoista. Myös ajanpuute on vaikuttanut toiminnan yksipuolistumiseen: on koettu, ettei ole aikaa suunnitella ja organisoida, joten toimintaa on toteutettu vanhalla, jo ulkoa opitulla kaavalla.

Haastatteluista nousi esille monenlaisia toiveita oppaaseen. Harjoitteista toivottiin, että ne olisivat tarpeeksi tiiviitä asiakkaiden jaksamisen kannalta, niihin olisi kirjattu haastavuusasteet, joista huomaa, minkä kuntoiset henkilöt voivat tehdä harjoitetta, arvio ajankäytöstä, tarvittavat ohjaajamäärät ja tarvikkeet sekä se, että mitä hyötyä harjoitteista on ja mitä niillä tavoitellaan. Niiden ohjeet olisivat riittävän kattavat ihmisille, joilla ei ole kokemusta seikkailupedagogiikasta tai ohjaamisesta yleensä. Ohjeista tulisi näkyä, mitä ottaa huomioon haastavuusasteissa ja ryhmissä. Harjoitteita toivottiin olevan monipuolisesti ja niille olisi vaihtoehtoja, jos jokin ei jollain ohjauskerralla toimikaan tai jokin menee väärin. Osa haastateltavista nosti turvallisuuskulman tärkeimmäksi asiaksi, jonka haluaisivat oppaaseen. Harjoitteiden toivottiin olevan mahdollisimman halpoja ja vähällä vaivalla toteutettavia, sillä ohjaajilla ei juurikaan ole aikaa toiminnan suunnitteluun ja valmisteluun.

Oppaasta haluttiin ymmärrettävä, helppolukuinen ja looginen. Sen harjoitteiden toivottiin olevan erilaisia organisaatioiden aiemmin toteuttamiin harjoitteisiin, kuten valokuvaamiseen ja mielipaikkaharjoituksiin, verrattuna. Toiveena oli, että asiakkaille voisi oppaan kautta tarjota arjesta irtautumista. Retkipohjaa varten haastateltavat halusivat varustelistan retkiä varten ja teemoja ja tarkoituksia, joita voisi seurata sekä näkökulmia, kuinka retkistä voisi tehdä nautittavampia ja turvallisempia. Myös toiveet konkreettisista toiminta-ajatuksista, kuten pajupillin teosta ja keskusteluaiheista nuotiolla istumiseen nousivat haastatteluista esille. Miehilläkin saisi olla omaa toimintaa, sillä he ovat usein jääneet sivuun naisten tieltä. Naiset ovat olleet usein näkyvämpiä persoonaltaan ja sairaudenkuvaltaan. Osa haastateltavista toivoi oppaaseen myös liikuntarajoitteisille tarjottavia harjoitteita, jotta he eivät jäisi elämysten ulkopuolelle.

3.5 Vastausten ja tietoperustan yhtymäkohdat

Haastatteluista kävi ilmi, että ryhmänohjauksien aiheet ovat useimmiten valittu ohjaajien oman kiinnostuksen ja osaamisen mukaan. Etenkin luovia menetelmiä ja luontoympäristöä käytetään paljon niin omaohjaaja-ajoilla kuin ryhmäohjauksissakin. Osa haastatelluista koki tämän yksinkertaistaneen organisaatioiden toimintaa ja muunlaista toimintaa toteutetaan harvoin. Seikkailukasvatuksessakin voi käyttää esimerkiksi kuvallista ilmaisua tai musiikkia osana toimintaa (Lindholm & Väisänen 2010, 204).

Haastateltavat ovat huomioineet toiminnan suunnittelussa yksilöiden jaksamisen ja motivaation tilat. Osa haastateltavista kertoi jakavansa toiminnan noin puolen tunnin ja tunnin sykleihin noin kymmenen ja viidentoista minuutin tauoilla. Etenkin päihdekuntoutujien on havaittu tarvitsevan taukoja kärsimättömyyden vuoksi. Toiminta on mietittävä asiakkaiden jaksamisen sekä motivaation kannalta ja joskus on annettava mahdollisuus valintaan toiminnallisemman ja rauhoittavamman harjoitteen välillä. Osa haastatelluista koki seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan tukevan päihdekuntoutujien kuntoutumisprosessia. Päihdekuntoutujat voisivat saada vaihtoehtoja jännityksen ja mielihyvän hakeemiselle seikkailuelämysten kautta. Seikkailutoiminnalla autetaankin ihmisiä löytämään merkityksiä ja mielekkyyttä elämästään, ja seikkailutoiminta tuo vaihtoehtoja arkielämään ja voimavaroja sen jaksamiseen (Heinonen 1995, 11).

Päihdekuntoutujat ovat taipuvaisia kärsimättömyyteen ja vihan sekä pettymyksen kokemiseen. Tämä näkyy etenkin niissä kuntoutujissa, jotka eivät pysty pitämään puoliaan rakentavasti ja ovat olleet alistettuja ja hyväksikäytettyjä. Uusien ihmissuhdetaitojen oppiminen auttaa kuntoutujia pitämään tehokkaammin kiinni oikeuksistaan ja kieltäytymään päihteidenkäytöstä. (A-klinikkasäätiö 2011, 7.) Seikkailukasvatuksen avulla ihminen voi oppia uusia ihmissuhdetaitoja, sillä seikkailuelämysten kautta yksilön kasvu, yhteyden löytäminen omiin tunteisiin, korjaavat kokemukset ja ihmissuhdetaitojen kehittyminen ovat mahdollisia. Seikkailuelämysten kautta osallistuja pääsee tutustumaan omiin turvallisuusmekanismeihinsa, tunteisiinsa ja tapoihin käsitellä pelkojaan ja näiden kautta hän oppii ymmärtämään omia tarpeitaan ja rajojaan paremmin. Ryhmätilanteet opettavat sosiaalisia taitoja, kuten myönteisen palautteen antamista.

Monet ovat kokeneet menneisyydessään ikäviä asioita, joiden kohtaaminen seikkailukokemuksen avulla voi tarjota korjaavan, elämässä eteenpäin vievän kokemuksen. (Aalto 2000, 420.)

Haastatteluista nousi esiin luonnon tärkeys kuntoutujien arjessa. Haastateltavat ovat toteuttaneet muun muassa omaohjaaja-aikoja luonnossa juurikin sen takia, koska ovat havainneet luontoympäristön laukaisevan asiakkaan jännitystä ja ahdistusta. Luontoympäristö on rauhoittanut asiakkaita, jotka ovat olleet levottomia ja joiden on ollut vaikea pysyä aloillaan. Green Care Finland ry:n (2015) mukaan luonto rauhoittaa ja helpottaa stressiä. Se vaikuttaa positiivisesti sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen ja lihasten jännittyneisyyteen jo muutaman minuutin aikana ja rauhoittavat vaikutukset syvenevät luonnossa vietetyn ajan mukaan. Nykypäivän elinympäristö on nopeatahtinen ja haastaa usein ihmisten keskittymiskykyä. Luontokokemukset auttavat sen palautumiseen, sillä luonto itsessään houkuttaa pysähtymään ja tutkimaan ympäristöä. (Green Care Finland ry 2015b.)

4 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS JA SEN KÄYTTÄMINEN

Opinnäytetyöstä syntynyt konkreettinen tuotos on ”Opas seikkailukasvatuksellisiin menetelmiin”, joka on 68 sivuinen, mahdollisimman helppokäyttöiseksi tehty opas. Oppaassa vastataan haastatteluista nousseisiin tarpeisiin, kuten turvallisuusnäkökulmaan, ohjaajan rooliin, varustelutoihin ja erilaisten ryhmien ja yksilöiden kanssa käytettäviin, matalan budjetin harjoitteisiin. Opasta voi käyttää niin retkiä kuin normaaleja organisaation päivätoimintoja järjestettäessä. Henkilöt, joilla ei ole kokemusta harjoitteiden ja toiminnan ohjaamisesta, saavat tietoa ohjaajana toimimisesta ja siitä, mitä kaikkea esimerkiksi turvallisuudessa on huomioitava toimintaa järjestettäessä. Oppaaseen on koottu myös tietoa retken järjestämisestä, kuten varustelijoita, ruokaohjeita sekä ohjaus- ja turvallisuus suunnitelmapohjat. Seikkailukasvatus on käsitelty oppaassa pääpiirteittäin, jotta oppaan käyttäjät ymmärtävät, mitä seikkailukasvatus on ja mitä hyötyä osallistujat voivat saada siitä elämäänsä.

Oppaan suunnittelu alkoi samaan aikaan kun opinnäytetyöprosessi. Opinnäytetyön edetessä ja etenkin haastatteluiden jälkeen opas on muuttunut paljon ensimmäisistä suunnitelmista. Aikataulu vaikutti oppaan rakentamiseen siinä määrin, että joitain osioita, kuten vinkit Kiteen alueen retkipaikoista, jouduttiin karsimaan pois. Oppaan muoto oli kuitenkin alusta lähtien selkeä ja se on kirjoitettu Word-tiedostomuotoon, josta sitä tulostetaan kullekin yhteistyöorganisaatiolle omat kappaleet. Oppaan lähettämistä sähköpostin mukana pohdittiin myös, mutta oppaan ollessa käsin selattava versio se on nopea ottaa käyttöön ja se on näkyvillä eikä unohtuisi tietokoneen sisälle tai sähköpostien sekaan. Myös ajan säästämiseksi opas tehtiin tekstinkirjoittamisohjelmalla, koska sen käyttäminen on yksinkertaista ja tuttua. Esimerkiksi kansion tekeminen ja askartelut tai Internet-sivun tekeminen olisivat vieneet liikaa aikaa.

Oppaan harjoitteet on jaettu erilaisiin ryhmiin: alkuharjoitteet, aistiharjoitteet, rakentaminen ja ryhmätyö, ongelmanratkaisutehtävät, suunnistaminen, tapahtumien purku ja nuotion ympärillä tehtävät ja rauhoittumisharjoitteet. Jokaiseen ryhmään on perusteltu, mikä on kyseisen ryhmän harjoitteiden tarkoitus ja millaisia harjoitteet ovat tyyliltään. Esimerkiksi alkuharjoitteilla pyritään herättelemään ryhmäläisiä alkavaan toimintaan, rakentamisella ja ryhmätyöllä kehitetään sosiaalisia taitoja ja tapahtumien purkamisella muutetaan opitut asiat sanalliseen muotoon. Ryhmiin on pyritty valikoimaan harjoitteita, joita olen jo aiemmin kokeillut ja todennut toimivaksi, mutta mukaan on myös valikoitunut uusia menetelmiä eri kirjallisuus- ja Internet-lähteistä. Harjoitteissa on kiinnitetty huomiota niiden muunneltavuuteen ryhmän erityispiirteiden, kuten liikuntarajoitteisuuden tai ahdistuneisuuden, mukaan.

Harjoitteisiin on kirjattu ylös ryhmäkoko, harjoitteen kesto, tarvittavat välineet, tarvittavat alkuvalmistelut, ohje harjoitteen järjestämiseen, turvallisuusnäkökulma ja variaatioehdotukset. Niissä on myös maininta, jos sen voi ohjata myös liikuntarajoitteisille henkilöille. Ryhmäkoko-kohdassa on suuntaa antava tieto siitä, minkäkokoisille ryhmille harjoite on ohjattavissa ja harjoitteen kesto kertoo arvion harjoitteeseen kuluva ajasta. Turvallisuus-kohtaan on kirjattu alustavat tiedot siitä, kuinka tehdä harjoitteesta turvallinen ja mitä ohjaajan täytyy huomioida harjoitteen aikana omassa ohjaustyyliään. Nämä auttavat oppaan käyttä-

jiä harjoitteiden valinnassa ja näiden tietojen ansiosta oppaan käyttäjän on helppo valita ja ohjata harjoitteita lyhyelläkin aikataululla.

Opas on suunnattu mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa työskenteleville ja esimerkiksi harjoitteissa on huomioitu niiden muunneltavuus ryhmän erityispiirteiden mukaan. Harjoitteet on jaoteltu eri ryhmiin ryhmäprosessia, ryhmän motivaatiotasoa ja jaksamista huomioiden. Esimerkiksi jos suunnistaminen ei onnistukaan ryhmän innostumattomuuden vuoksi, oppaasta voi etsiä muita ryhmän motivaatiotasoon sopivia vaihtoehtoja, kuten ongelmanratkaisu- tai rakentamistehtäviä. Opasta voi kuitenkin käyttää myös ohjattaessa toimintaa muillekin kuin mielenterveys- ja päihdekuntoutujille.

4.1 Turvallisuus- ja ohjaussuunnitelmapohjat

Turvallisuus- ja ohjaussuunnitelmat toimivat hyvinä muistilistoina retken järjestämisessä ja turvallisuuden ylläpitämisessä. Kyseisten suunnitelmien avulla voi myös varmistaa sen, että niin ohjaajat kuin päivystäjät ovat tietoisia retkipaikasta, järjestettävistä aktiviteeteista ja toimintaohjeista eri tilanteissa. Suunnitelmapohjat on valikoitu oppaaseen, jotta retkien järjestäjät ymmärtävät retkien suunnittelu- ja toteutusprosessin tärkeyden. Oppaaseen on laitettu suunnitelmista tyhjät versiot, jotka oppaan lukija voi halutessaan kopioida ja täyttää suunnitellessaan retkeä. Suunnitelmien tulkitsemisen helpottamiseksi niistä on tehty esimerkkiversiot oppaassa olevaan Yön yli retkellä -mallinnokseen, jota käsitellään lähemmin luvussa 4.2 Yön yli retkellä -pohja.

Turvallisuussuunnitelmassa käsitellään retken ja siinä järjestettävien harjoitteiden turvallisuutta. Retkelle osallistuvan henkilökunnan ja valitun päivystäjän tulee käydä asiakirja läpi ja allekirjoitettava se. Turvallisuussuunnitelma on säilytettävä helposti löydettävässä paikassa ja sitä on päivitettävä tilanteiden ja olosuhteiden mukaan. Ohjaajan tai ulkopuolisen asiantuntijan on arvioitava tarjotun ohjelman riskit, kuten esimerkiksi vaaratilanteet liittyen jo paikasta toiseen siirtymiseen ja avun hälyttämiseen. Suunnitelmasta on löydettävä tiedot toimintapaikasta ja riskeistä liittyen siihen. Siinä on oltava ajo-ohjeet ja pelastus- sekä

sairaankuljetusyksikköjen kulkureitit suorituspaikoille, ja toimintaohjeet fyysisen vamman sattuessa asiakkaalle tai työntekijälle. Riskit kirjoitetaan osaksi turvallisuusasiakirjaa. (Välikylä & Oksanen 2005, 48, 51-52.)

Riskien arvioinnissa on pohdittava toimintaan liittyviä vaaroja ja onnettomuustilanteita, kuten kaatuminen tai putoaminen. Vaaratilanteen tapahtumisen todennäköisyys on arvioitava, eli onko tilanne epätodennäköinen, mahdollinen vai todennäköinen. Riskianalyyssissä on myös pohdittava, ovatko vaaratilanteista aiheutuvat seuraukset vähäisiä (esimerkiksi mustelma), haitallisia (esimerkiksi murtuminen) tai vakavia (esimerkiksi pysyvä vamma tai kuolema). Analyysissä on tarkasteltava vaaratilanteiden ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä riskien pienentämiseksi tai poistamiseksi. Riskien hallintaan kuuluu osallistujien enimmäismäärän päättäminen toimintoihin, toimintaan liittyvien rajoitteiden, kuten säätilan, päättäminen ja osallistujien perehdyttäminen toimintaan. Ohjaajien on myös varmistettava toimintapaikan turvallisuus ja varusteiden kunto ennen toiminnan alkua. (Välikylä & Oksanen 2005, 51-52.)

Ohjaussuunnitelmassa pohditaan enemmän ohjaustapahtuman, kuten esimerkiksi retken, rakennetta, harjoitteita ja aikataulua. Suunnitelman ei tarvitse olla aikataulultaan tarkka, vaan ohjaajan on hyvä valmistautua vähentämään tai lisäämään erilaisia harjoitteita ryhmän jaksamisen mukaan. Ohjaussuunnitelmaan kirjataan ohjattavan ryhmän koko, ikäjakauma ja piirteet, eli esimerkiksi sairaudet, liikuntarajoitteet ja allergiat. Tämä näyttää ohjaajalle, kuinka paljon hän tietää ryhmästään ja jääkö hänelle vielä joitain selvitettäviä asioita.

Harjoitteet kirjataan kukin erikseen Ohjaustilanteen kulku -osioon ja muodostetaan näin ohjaustapahtuman runko. Myös ruokailut voidaan kirjata ylös, jos ruokaa tehdään esimerkiksi yhdessä ryhmän kanssa. Harjoitteisiin kirjataan harjoitteen nimi ja arvioitu aika, joka menee ohjeistukseen ja harjoitteeseen. Mitä tehdään -kohdalle kirjoitetaan harjoitteen säännöt ja harjoitteen etenemisjärjestys. Ohjeistuksen antoon kirjataan ylös, annetaanko ohjeistus suullisesti, kirjallisesti vai visuaalisesti. Viimeiseksi kirjataan harjoitteeseen tarvittavat välineet, toteutuspaikka ja varasuunnitelma.

4.2 Yön yli retkellä -pohja

Tilaaajaorganisaation toiveena oli saada esimerkki yön yli kestävästä retkestä, jossa olisi erilaisia seikkailukasvatusaktiviteetteja. Haastattelutulokset osoittivat, että organisaatioiden järjestämät retket ovat sisältäneet ”perusretkeilyelementtejä”, kuten makkaranpaistoa, kalastamista ja marjojen keräämistä. Haastateltavat kokivat retkien monipuolistamisen tarpeellisenä asiakkaiden kannalta: monipuolisemmat retket saattaisivat nostaa osallistujamääriä.

Yön yli retkellä -pohja on tehty ohjaus- ja turvallisuussuunnitelmien muotoon, jotta oppaan käyttäjät saavat samalla esimerkin kyseisten suunnitelmien täyttämistä. Esimerkeissä kiinnitettiin huomiota ohjelman järjestykseen ja väljyyteen, sillä ohjatessa toimintaa ryhmä täytyy lämmitellä päivään ensin helpon aktiviteetin kautta. Koska kyseessä on mielenterveys- ja päihdekuntoutujat, ohjelman on oltava väljä taukojen järjestämisen takia. Turvallisuussuunnitelmassa on käyty tarkasti läpi toiminnasta aiheutuvat riskit, niiden ehkäisemisen ja onnettomuustilanteen hoitamisen

Ohjelmaan on kirjattu ylös ruokailut ja yleinen hyödyllinen tekeminen, kuten saunan lämmitys ja puiden pilkkominen. Kaikki eivät aina kirjaa näitä ylös, mutta jos päivä on hyvinkin vilkas ja toiminnantäyteinen ohjelman väljyydestä huolimatta, myös hyödylliset tehtävät on hyvä kirjata ylös niiden muistamiseksi. Retkille ei välttämättä aina tarvitse järjestää erikseen paljon tekemistä, sillä niissä itsessään voi olla jo paljon aktiviteetteja, kuten nuotion sytyttämistä, puiden pilkkomista ja veden kantamista, jotka vievät aikaa.

5 LOPUKSI

Aikataulun rajallisuus on vaikuttanut päätöksiin opinnäytetyön teossa ja toteuttamisessa. Haastateltavien henkilöiden määrä päätettiin aikataulun perusteella. Määränä viisi henkilöä oli sopiva, mutta opinnäytetyöhön olisi saattanut tulla enemmän tietoa organisaatioista ja niiden asiakkaista, jos haastateltava henkilöitä olisi ollut enemmän. Myös organisaatioiden asiakkaita olisi voinut haasta-

tella heidän näkökulmansa selville saamiseksi. Pidemmällä aikataululla olisi voinut järjestää myös työpajoja seikkailukasvatukseen ja opinnäytetyön tuotokseen liittyen.

Lyhyestä aikataulusta huolimatta koen saaneeni niin opinnäytetyöstä kuin oppaasta kattavat kokonaisuudet tilaajaorganisaation tarpeisiin vastaten. Opinnäytetyössä on käytetty monipuolisesti lähteitä. Vaikeutena oli löytää lähteitä, jotka kertoisivat seikkailukasvatuksen ohjaamisesta mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tai ylipäänsä erityispiirteisille ihmisille. Seikkailukasvatuksen, Green caren ja mielenterveys- ja päihdekuntoutuksen tietoperustaan tutustuminen ja käyttäminen opinnäytetyössä ja sen tuotoksessa ovat kasvattaneet omaa osaamistani ja lisänneet mielenkiintoani käyttää kerättyjä tietoja työelämässä. Opinnäytetyöprosessin aikana havaitsin, että yhteisöpedagogeille voisi olla tarvetta myös päihde- ja mielenterveyskuntoutustyössä juurikin käytännön osaamisen takia.

Opinnäytetyön tuotos on mielestäni onnistunut kokonaisuus. Se on ulkoasultaan selkeä ja helposti käytettävä kokonaisuus, joka sisältää monipuolisesti tietoa tilaajan ja haastatteluista nousseisiin tarpeisiin vastaten. Oppaan sisältö on tehty johdonmukaiseksi. Opasta voi käyttää muutkin, kuin kuntoutusorganisaatiot, sillä se on pyritty tekemään niin, että kaikki jotka kaipaavat tietoa seikkailukasvatuksesta, ryhmien ohjaamisesta tai haluavat uusia toimintaideoita, voivat hyödyntää sitä. Kaikki oppaan harjoitteet ovat toteutettavissa pienellä budjetilla ja ne on kirjoitettu selkeään muotoon niin, että lukijan on helppo ohjata harjoite, vaikkei hänellä olisi siitä aiempaa kokemusta. Opinnäytetyö ja opas sisältävät molemmat tietoa seikkailukasvatuksesta, mutta oppaassa tiedot on tiivistetty yksinkertaisemmaksi, jotta lukija voi omaksua tiedot nopeammin. Opas on kuvitettu itse ottamillani kuvillani. Opas kuvastaa selkeästi ammattitaitoani, joka on kehittynyt Yhteisöpedagogi (AMK) -opintojeni aikana.

Opinnäytetyö on tärkeä ammattialalle, koska se käsittelee kahta aihealuetta, joista en löytänyt paljoakaan yhteisiä lähteitä. Nämä aihealueet ovat seikkailukasvatus ja erityispiirteet, joista molemmista voi kerätä lähteitä paljon, jos käsittelee aiheita erikseen. Otettaessa näkökulmaksi seikkailukasvatustoiminnan ohjaamisen erityisryhmille, kuten opinnäytetyön tapauksessa mielenterveys- ja päihdekuntoutujaryhmille, lähteitä ei löydy juurikaan mistään. Haastatteluissa

olisi voinut kysyä myös työntekijöiden huomioita asiakkaiden kohtaamisesta ja heidän ohjaamisestaan, eli jos asiaa olisi pohtinut pidemmälle, haastatteluita olisi voinut hyödyntää paitsi oppaan myös opinnäytetyön tekemiseen. Lähteistä ei löytynyt selkeää ohjetta siihen, kuinka huomioit masentuneen tai skitsofreenikon seikkailutoiminnassa. Tämä nostaa opinnäytetyön arvoa, sillä luvussa 2 ERITYISPIIRTEET JA SEIKKAILUKASVATUS on käsitelty juuri tätä näkökulmaa eli erityispiirteiden huomioimista ohjauksessa. Opinnäytetyötä lukevalle tulee selväksi, kuinka huomioida erilaisia erityispiirteitä niin seikkailukasvatus-toiminnan kuin muidenkin ohjaustilanteiden suunnittelussa ja toteutuksessa. Seikkailukasvatus on hyödyllinen menetelmä ihmisten, niin aikuisten kuin nuortenkin, kohtaamisessa ennaltaehkäisevässä ja kuntouttavassa toiminnassa.

Salo (1999) perustelee seikkailukasvatuksen hyödyllisyyttä kuntoutuskentällä. Hänen mukaansa seikkailukasvatus ja yhteisökasvatus toimivat toisiaan täydentäen. Molemmissa kasvatustavoissa on lähtökohtana informaalin oppimisen hyödyntäminen. Seikkailua voisi kuvata ennalta-arvaamattomana, kontrolloimattomana ja sattumanvaraisena. Yhteisökasvatuksessa hyödynnetään arjessa tapahtuvien kohtaamisten ja keskusteluiden hallitsematonta ja suunnittelematonta oppimispotentialia. Molemmat kasvatustavat ovat myös toiminnallisia, sillä niissä keskitytään ihmisen toimintaan kokonaisvaltaisesti tietyssä toimintaympäristössä. Ehdot ja mahdollisuudet tehtävälle toiminnalle määräytyvät toimintaympäristön ominaisuuksien mukaan. (Kansalaisyhteiskunta 2015.)

Elämyksiä ja kokemuksia pidetään seikkailukasvatuksessa ärsykkeinä, jotka edistävän ihmisen luovuutta ja mielen avautumista, kun taas yhteisökasvatus hyödyntää jo olemassa olevia yksilön kokemuksia liittyen hänen elämäntilanteeseensa, yhteisöönsä, sisäiseen vuorovaikutukseensa ja yhteiskunnalliseen asemaan. Fyysinen ympäristö, sen tuomat haasteet ja mahdollisuudet toimivat oppimisprosessin lähtökohtana ja mahdollistajana. Seikkailukasvatustoiminnan fyysisenä toimipaikkana toimii usein luonto, jossa on pohja yksilön henkilökohtaiselle oppimiselle. Yhteisökasvatus eroaa tästä siinä, että sen oppimisympäristönä käytetään ihmisen arkipäivän elintilaa. Tavoitteena on saattaa yhteisön jäsenet ymmärtämään omat roolinsa elinympäristöissään ja herättää heidät vaikuttamaan siihen tietoisesti. (Kansalaisyhteiskunta 2015.)

Seikkailukasvatus sopii toimintamuodoksi mielenterveys- ja päihdekuntoutustoimintaan, sillä kuntoutuksen ei pidä olla pelkästään selviytymistä vakiintuneessa ympäristössä ja totutuissa tilanteissa. Kuntoutuksessa pitäisi olla myös yllättäviin tilanteisiin valmentavia hetkiä. Seikkailutapahtumalla on kulttuurinen sisältö, jossa seikkailu itsessään tapahtuu seikkailijan sielussa. Kahden ihmisen seikkailutoiveet ja -pelot eivät ole täysin samanlaisia. Monet organisaatiot ja firmat järjestävät ja kauppaavat seikkailukokemuksia nimillä seikkailuvaellus, seikkailupuisto ja niin edelleen, mikä kertoo siitä, että seikkailu on tuotteistettavissa. (Vilkkumaa 2014.)

Kuntoutuksen tarveosoittimet vammaisuus, pitkäaikainen sairaus ja sosiaalinen syrjäytyminen saattavat kaventaa ihmisten elämää niin, että he kasvavat aroiksi ja kokemattomiksi. Luottamuksen puute voi muodostaa ihmiselle pelokkaan mi näkuvan. Seikkailu voimaannuttavana kokemuksena antaa mahdollisuuden kohdata pelot ja epävarmuuden luontevasti. Seikkailua ei kuitenkaan voi pitää hoidollisena terminä, vaikka sen yllätyksellisyys ja vaarallisuus ovat liitettävissä samoihin prosesseihin ja tekijöihin kuntoutuksen kanssa. Suomalaisen kuntoutuslaitosten sijoittuminen luonnon läheisyyteen on myös yhdistävä tekijä seikkailukasvatuksen kanssa. (Vilkkumaa 2014.) Seikkailukasvatukselle olisi siis mahdollisuuksia eri kuntoutuslaitoksissa. Tämänkin opinnäytetyön prosessia helpotti juurikin se, että niin tilaajaorganisaatio kuin kaksi muuta opinnäytetyöprosessiin osallistunutta organisaatiota sijaitsevat syrjässä kaupunkialueesta luonnon läheisyydessä. Organisaatioiden on helppo lähteä toteuttamaan toimintaa luonnossa, koska esimerkiksi sokkoradan pystytystä tai laavun rakentamista varten ei tarvitse lähteä monen kymmenen kilometrin päähän. Opinnäytetyön teossa tarvitsi huomioida luonnon läheinen sijainti poissaolon sijaan.

Opinnäytetyön teko, toimiminen yhteistyöorganisaatioiden kanssa, oppaan koaminen ja tietoperustaan perehtyminen ovat olleet opettavaisia kokemuksia omasta itsestä ja stressinhallinnasta. Opinnäytetyön arvoa olisi nostanut tilaajan palaute opinnäytetyöstä ja oppaasta, mutta tämä ei ollut aikataulullisesti mahdollista. Opinnäytetyö on ollut aikaa vievä prosessi, mutta kaikessa intensiivisyydessään jopa nautittava matka paitsi tilaajaorganisaation toiminnan, myös oman ammatillisuuteni kehittämisessä.

LÄHTEET

- A-klinikkasäätiö 2011. Kognitiivinen terapia ja päihdeongelmat. Viitattu 16.11.2015.
<http://toimipaikka.a-klinikka.fi/paihdesairaala/koulutusmateriaalit>
- Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Clarke, Heli 1998. Keinot ja päämäärät seikkailukasvatuksessa. Teoksessa Timo Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 60-79.
- Degerman, Patrick & Pohjola, Panu 2002. Sinustako seikkailija? Seikkailun lajiopas. Helsinki: Edita.
- Green Care Finland ry 2015a. Menetelmät. Viitattu 28.9.2015.
<http://www.gcfinland.fi/Menetelmät?parent=MitaOnGreenCarePaavalikko>
- Green Care Finland ry 2015b. Luontoavusteiset menetelmät. Viitattu 28.9.2015.
<http://www.gcfinland.fi/Luontoavusteisuus>
- Heinonen, Outi 1995. Löytöretki seikkailuun. Teoksessa Aaltonen, Turkka (toim.) Seikkailuohjaajan käsikirja. Helsinki: Lasten Keskus Oy, 10-15.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. 13-14., osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hoitokoti Eerika & Kanervikkola-koti 2015a. Villa Kylänselkä. Viitattu 16.10.2015. <http://www.hoitokotieerika.fi/Pages/VillaKylanselka.aspx>
- Hoitokoti Eerika & Kanervikkola-koti 2015b. Hoitokoti Eerika. Viitattu 16.10.2015. <http://www.hoitokotieerika.fi/Pages/HoitokotiEerika.aspx>
- Juusola, Mervi 2012. Levottomat aivot. ADHD ja Asperger vahvuuksina. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kansalaisyhteiskunta 2015. Nuorisotyöstä seikkailukasvatukseen. Viitattu 23.11.2015.
http://www.kansalaisyhteiskunta.fi/tietopalvelu/kasvatus_ja_kasvaminen/nuorisotyosta_seikkailukasvatukseen
- Karppinen, Seppo J. A. 2010. Seikkailukasvatus - erilainen tapa opettaa ja oppia. Teoksessa Timo Latomaa & Seppo J. A. Karppinen (toim.) Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 118-135.
- Korhonen, Veijo & Marttunen, Mauri 2006. Mielialan vaihtelut ja mielialahäiriöt. Teoksessa Eila Laukkanen, Mauri Marttunen, Seija Miettinen & Matti Pietikäinen (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki: Kustannus Oy Decim, 79-89.
- Latomaa, Timo 2010. Kokemuksen rakentumisesta ja ymmärtämisestä. Teoksessa Timo Latomaa & Seppo J. A. Karppinen (toim.) Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 82-117.

- Lehtonen, Kai & Mäkelä, Eeva & Pulli, Kalle 2007. Ohjaus seikkailutoiminnassa. Teoksessa Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 127-138.
- Lehtonen, Timo 1998. Kunnioittava kohtaaminen elämyspedagogisessa työssä. Teoksessa Timo Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 96-107.
- Leikola, Anssi 2014. Katkennut totuus. Espoo: PROMETHEUS kustannus Oy.
- Lindholm, Päivi & Väisänen Jorma 2010. Seikkailutoiminnan kehitykselliset ja terapeutit tavoitteet. Teoksessa Timo Latomaa & Seppo J. A. Karppinen (toim.) Seikkaillen elämyksiä II. Elämyksen käsitehistoriaa ja käytäntöä. Tampere: Juvenes Print, 193-216.
- Nuorten Mielenterveystalo.fi 2015. Päihdeongelmat. Viitattu 17.11.2015.
https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/paihdeongelmat.aspx
- Perusturvalautakunta 2015. Pöytäkirja 12.03.2015 Pykälä 19. Ilmoitus yksityisten sosiaalipalvelujen tuottamisesta / Hoitokoti Eerika Oy. Viitattu 16.10.2015.
<http://webdynasty.pohjoiskarjala.net/dynasty/Kitee/kokous/201510346-6.HTM>
- Salonen, Kirsi 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.
- Salonen, Kirsi 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Suomen Mielenterveysseura 2015a. Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Viitattu 12.10.2015.
<http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/kaksisuuntainen-mielialah%C3%A4iri%C3%B6>
- Sutinen, Petri 2007. Seikkailukasvatus - ihmelääke ongelmiin? Teoksessa Seikkaillen elämyksiä. Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 153-160.
- Telemäki, Matti 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. An introduction to the theory of adventure education. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 11/1998.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Päihderiippuvuus. Viitattu 17.11.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>
- Vuori-Kemilä, Anne 2000a. Asiakassuhde hoidossa ja kuntoutuksessa. Teoksessa Ritva Saarelainen, Eija Stengård ja Anne Vuori-Kemilä (toim.) Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo: WSOY, 63-86.
- Vuori-Kemilä, Anne 2000b. Uhkaavasti käyttäytyvän asiakkaan kohtaaminen. Teoksessa Ritva Saarelainen, Eija Stengård ja Anne Vuori-Kemilä (toim.) Mielenterveys- ja päihdetyö: yhteistyötä ja kumppanuutta. Porvoo: WSOY, 167-176.
- Vilkkumaa, Ilpo 2014. Kuntoutus seikkailuna. Viitattu 23.11.2015.
http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/ajankohtaista/tatakin_voisi_tutkia?bid=1211

Välkylä, Tapio (toim.) & Oksanen, Helena 2005. Maastoruokailu ja ohjelmapalvelut. Vammala: Elintarvike- ja terveys -lehti.

LIITTEET

LIITE 1. Haastattelukysymykset

PERUSTIETOA

Mikä on ammattinimikkeesi ja työnkuvasi tässä organisaatiossa?

ORGANISAATION ARKI

Ohjaatko toiminnallisia aktiviteetteja asiakkaille? Kuinka usein, millaisia?

Minkä kuntoisia asiakkaita teidän organisaatiollanne on? Esimerkiksi millaisia erityispiirteitä tai taustoista vaikuttavia tekijöitä heillä on (joita huomioida vaikka aktiviteetteja ohjatessa)?

Hyödynnättekö luontoympäristöä aktiviteeteissanne? Millä tavoin (retket, aktiviteetit)?

Onko organisaatiollanne mielestäsi minkä verran resursseja retkien järjestämiseen? Resurssit = retkeilyvarusteet, aika, osaaminen, henkilökunta, raha...

Koetko, että asiakkaille ohjattavaa toimintaa saisi monipuolistaa?

GREEN CARE, SEIKKAILUKASVATUS JA ELÄMYSPEDAGOGIIKKA

Millä tavoin Green care näkyy organisaationne arjessa?

Oletko käynyt Green care -koulutuksissa tai kursseilla? Jos, niin millaisissa ja milloin?

Onko sinulla kokemusta seikkailukasvatuksesta tai elämyspedagogiikasta (koulutukset, aktiviteetit)?

Mitä mieltä olisit seikkailukasvatuksen ja elämyspedagogiikan käyttämisestä organisaatiossanne? Olisiko niistä hyötyä asiakkaiden kuntoutuksessa?

OPAS

Mitä toivoisit otettavan huomioon asiakkaiden kannalta oppaan sisällössä? Esimerkiksi aktiviteeteissa?

Millaiset ovat asiakkaiden resurssit osallistua aktiviteetteihin ja retkille? Mitkä tekijät heidän kannaltaan voisivat vaikuttaa retkien onnistumiseen ja epäonnistumiseen?

Mitä toivoisit otettavan huomioon työntekijöiden näkökulmasta oppaan sisällössä?

LIITE 2. Opas seikkailukasvatuksen menetelmiin

OPAS

SEIKKAILUKASVATUKSEN MENETELMIIN



Henna Anttonen

Yhteisöpedagogiopiskelija

11/2015

SISÄLLYS

JOHDANTO	57
MITÄ ON SEIKKAILUKASVATUS?	58
OHJAAJA	59
OHJAUKSEN TURVALLISUUS	60
HARJOITTEET	62
ALKUHARJOITTEET	63
AISTIHARJOITTEET	66
RAKENTAMINEN JA RYHMÄTYÖ	70
ONGELMANRATKAISUTEHTÄVÄT	75
SUUNNISTAMINEN	78
TAPAHTUMIEN PURKAMINEN	81
NUOTIOLLE JA RAUHOITTUMISTA	84
RETKEILY	89
OHJAUS- JA TURVALLISUUSSUUNNITELMAT	89
YÖN YLI RETKELLÄ –ESIMERKKI	91
VARUSTELISTAT	104
RUOKAILU	106
NUOTIORUOAT	106
TRANGIARUOAT	109
LÄHTEET	111
LIITTEET	113

JOHDANTO

Luonto rauhoittaa ja helpottaa stressiä. Se vaikuttaa positiivisesti sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen ja lihasten jännittyneisyyteen jo muutaman minuutin aikana ja rauhoittavat vaikutukset syvenevät luonnossa vietetyn ajan mukaan. Nykypäivän nopeatahtinen elinympäristö haastaa usein ihmisten keskittymiskykyä, mutta kokemukset luonnossa auttavat sen palautumiseen, sillä luonto itsessään houkuttaa pysähtymään ja tutkimaan ympäristöä. (Green Care Finland ry 2015.)

Seikkailukasvatus rakentuu oletuksille siitä, että henkilöt ylittävät itsensä ja löytävät uusia puolia itsestään. Heiltä voi löytyä resursseja ja osaamista ajattelemaansa enemmän. Oletuksiin kuuluu odotus siitä, että elämää kunnioitetaan, kun se kohdataan todellisena ja dramaattisena, ja ihmiset voivat onnistua kyteessään muuttumaan itse. Seikkailukasvatus on yhdessä tekemistä. (Telemäki 1998, esipuhe, 49).

Tämä opas on suunnattu mielenterveys- ja päihdekuntoutuksissa seikkailukasvatusmenetelmistä kiinnostuneille. Oppaaseen on listattu erilaisia seikkailukasvatuksen menetelmiä. Opas on osa Humanistisen ammattikorkeakoulun opinäytetyötäni ”Seikkailukasvatusmenetelmät osana Green care -hoitomallia mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa”.

MITÄ ON SEIKKAILUKASVATUS?

Seikkailukasvatus rakentuu oletuksille siitä, että henkilöt ylittävät itsensä ja löytävät uusia puolia itsestään. Heiltä voi löytyä resursseja ja osaamista ajattelemaansa enemmän. Oletuksiin kuuluu odotus siitä, että elämää kunnioitetaan, kun se kohdataan todellisena ja dramaattisena, ja ihmiset voivat onnistua kyteessään muuttumaan itse. (Telemäki 1998, 49.)



Fyysiset ja henkiset vaatimukset voivat muokata ryhmästä toimivan kokonaisuuden ja ihmisten kehitystä edistää auttaminen ja yhteiseen toimintaan osallistuminen. Seikkailukasvatus on yhdessä tekemistä. (Telemäki 1998, 49.) Ihmisen ollessa kokonaan uudessa ja haastavassa tilanteessa aiemmat toimintatavat ja roolit eivät toimi kuin ennen. Hän joutuu kyseenalaistamaan ja uudelleenprosesoimaan itseään ja toimintaansa. (Clarke 1998, 73.)

Seikkailu on enemmän tunnetila kuin sanoja ja jokaisella on omat subjektiiviset näkemyksensä siitä. Seikkailu tapahtuu ihmisessä itsessään, hänen oman päänsä sisällä löytöretkenä omaan itseen. Jokaiselta löytyy elämästään kokemuksia seikkailuista, joihin voi liittyä tärkeitä oivalluksia ja ajatteluprosesseja. Prosessit voivat olla tiedostettuja ja tiedostamattomia, tunnetasolla suureksi koettuja asioita. Seikkailukasvatuksella pyritään vastaamaan ihmisen seikkailuviettiin mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Sillä huomioidaan ihmisen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen puoli. (Heinonen 1995, 10-11.)



Ihmissuhdetyössä seikkailutoiminnalla pyritään auttamaan ihmisiä löytämään merkityksiä sekä mielekkyyttä elämästään ja lisäämään heidän elämänhallintaansa. Nuorten kohdalla seikkailut ovat osa kasvuprosessia, johon kuuluu oman itsen, ihmissuhteiden ja auktoriteettien rajojen kokeilua. Aikuisen ihmisen kohdalla seikkailut toimivat vaihtoehtona arkielämälle ja niillä haetaan voimavaroja arkielämän jaksamiselle. (Heinonen 1995, 10-11.)

Seikkailukasvatus ei ole vain lajeja, kuten kiipeily ja melonta, sillä se on myös monia erilaisia menetelmiä ja har-

joitteita!

OHJAAJA

Ohjaaja on monenlaisia luonteeltaan ja ohjaustyyliiltään. Seikkailutoiminnassa ohjaajan rooliin kuuluu turvallisuudesta huolehtiminen ja taito tehdä itsensä tarpeettomaksi. Hänen on tunnettava itsensä ja kunnioitettava ryhmän etua vaikeissakin tilanteissa. Osallistujat voivat arvioida ennakkoon kykynsä onnistua ja heillä on mahdollisuus kieltäytyä tehtävästä. Ryhmän alkaessa itse ohjata omaa toimintaansa tavoitteiden mukaan ja luodessa niitä lisää ohjaajan rooli vähenee. Seikkailuohjaajan keskeistä osaamista ovat ryhmäprosessien ymmärtäminen, vuorovaikutustaidot ja tilanteiden hallintakyky. Ryhmän ollessa turvallinen fyysisesti, psyykkisesti ja hengellisesti sen on helpompi kohdata vaikeitakin haasteita. (Kiiski 1998, 112-114.)

Seikkailukasvatuksen keskeinen päämäärä on haastaa henkilön automaattisiksi muuttuneita toimintatapoja ja rooleja uusilla ja haastavilla tilanteilla. Yksilöt voivat saada siirtovaikutuksia elämäänsä seikkailukasvatuksen kautta, eli osallistuja pystyy liittämään tilanteesta oppimansa asiat toiseen erilaiseen tilanteeseen

elämässään. Hän siis valikoi ja tulkitsee saamansa uuden tiedon ja liittää sen aiempaan mielikuvaansa asiasta. Ihmisten joutuessa uusiin tilanteisiin he saattavat huomata, että aiemmin hyväksi todettu toiminta ei olekaan niin toimiva kuin se oli suunniteltu ja tämä aiheuttaa konfliktin, jonka kautta aiempi informaatio muuttuu uuden tilanteen vaikutuksesta. (Clarke 1998, 72.)

Seikkailukasvatuksessa ohjaajien on pyrittävä tekemään yhdessä ohjattavien kanssa sen sijaan, että ohjaajat toimisivat selkeästi eksperteinä ja ohjattavat toimisivat ohjelmien kuluttajina. (Telemäki 1998, 49, 55-56.) Ohjaajan osallistuminen toimintaan ryhmän mukana voi innostaa ja rohkaista ryhmäläisiäkin osallistumaan. Ryhmän henkisen turvallisuuden tukemiseksi ja yksilön pelkojen helpottamiseksi on hyvä korostaa toiminnassa sitä, että toiminnasta kieltäytyminen tai epäonnistuminen ei ole huono asia.

MUISTA VARASUUNNITELMA!

Varasuunnitelman ennalta päättäminen helpottaa ohjaamista ja suunnitelmien muuttamista huomattavasti. Varasuunnitelmaan on hyvä turvautua esimerkiksi silloin, kun

- ryhmä ei innostu tehtävästä / on liian levoton tai väsynyt tehtävän suorittamiseen
- tarvittava osallistujamäärä ei täyty
- sääolosuhteet eivät salli tehtävän suorittamista ulkona
- ryhmä tekee tehtävän arvioitua nopeammin

OHJAUKSEN TURVALLISUUS

Seikkailutoiminnan turvallisuudessa on muistettava, että haasteissa ei saa olla riskitekijöitä, jotka vaarantavat turvallisuutta liikaa. Turvallisessa toiminnassa ohjaaja tuntee ryhmänsä ja yksilöt niiden sisällä: hän osaa arvioida yksilöiden

kyvyt ja taidot toiminnassa. Ohjaajan tehtävänä on järjestää jokaiselle riittävästi haasteellista toimintaa sopivalla riskitasolla. (Heinonen 1995, 15).

Turvallinen toiminta on hyvä rakentaa yhdessä ryhmän kanssa. Tämän voi aloittaa sopimalla esimerkiksi yhteisistä pelisäännöistä toiminnassa. Näitä pelisääntöjä voivat olla esimerkiksi sopimukset siitä, milloin kännyköitä voi käyttää tai kun kuka tahansa huutaa: ”SEIS!” niin kaikkien kuuluu pysähtyä. Yhteiset pelisäännöt on hyvä pitää mahdollisimman konkreettisina, jotta kaikkien on helppo ymmärtää niiden sisältö ja tarkoitus. Seikkailussa on edettävä ryhmän ehdoilla ja heidän toimestaan. Ryhmäläisiä on siis kuunneltava, huomioitava ja heille on annettava vastuuta ja valtaa. (Lehtonen 1998, 103-104.)

Turvallisuus ei ole riskien poistamista vaan niihin perehtymistä, niiden tuntemista ja niiden hallitsemista (Lehtonen 1998, 103). Seikkailutoiminnassa on tärkeää, ettei henkilöä pakoteta, vaan hän haluaa osallistua seikkailuun. Tarkoituksena on antaa hallittuja elämyksiä eloonjäämiskurssien sijaan. (Telemäki 1998, 60.) Etukäteen kerätyt tiedot osallistujista ovat apuna valmistautuessa etukäteen tarvittaviin toimenpiteisiin ja suunnitellessa ohjelmaa ja ruokailuja. Ohjaajan on helpompi muuttaa ohjelman rakennetta ryhmän vaatimusten mukaan. Esimerkiksi asiakkaiden uimataito on tiedettävä ennen toimintoja, jos on mahdollisuus joutua veden varaan. (Välikylä & Oksanen 2005, 53-54.) Selvittäminen on parempi kuin olettaminen!

Jos ongelmia ilmenee, niiden syy on hyvä tunnistaa!

Eli johtuvatko ongelmat alun perin

VÄLINEISTÄ

YMPÄRISTÖSTÄ

YKSILÖSTÄ?

- ➔ Varmista ennen toiminnan aloittamista, että osallistujilla on asialliset välineet, kuten esimerkiksi sadesäällä sateen pitävä vaatetus tai vaelluksella hyvät kengät. Vääränlainen tai vajaa varustautuminen voi pilata toiminnan osallistujalta.

- Teltassa yöpyminen on monille epämiellyttävää: johtuuko epämiellyttävä olo teltassa nukkumisesta vai liian ohuesta makuupussista?
- Hyvin valmisteltu on puoliksi tehty!

- Ympäristön hallitseminen on vaikeimpia osa-alueita seikkailuohjaamisessa!
- Sää voi muuttua ennakkotiedoista huolimatta.
- Tämänkin takia on hyvä panostaa varusteisiin ja varasuunnitelmaan: jos suurten aaltojen takia ei voi mennä toteuttamaan vesiaktiiviteettia, täytyy tehdä jotain maalla.

- Vaikka välineet ja ympäristö ovat toimineet hyvin yhteen, voi osallistujan toimintakyky vaihdella päivän aikana. Esimerkiksi väsyneenä hänen keskittymisensä voi herpaantua ja suoritustekniikka heikentyä.
- Väsymyksen alkaessa vaikuttaa liikaa on pidettävä tauko, jonka aikana tankataan uutta energiaa ja mahdollisesti aloitetaan jokin helpompi toiminta. Haastavammat asiat on hyvä tehdä silloin, kun osallistujilla on energiaa. Loppua kohden voi tehdä helpompia harjoitteita ja näin saada päivä päätettyä onnistuneisiin suorituksiin.
- ”On parempi lopettaa silloin, kun kaikilla on vielä mukavaa.”

HARJOITTEET

Alle on koottu seikkailukasvatusharjoitteita eri lähteistä ja omista muistoistani. Harjoitteissa on pyritty kiinnittämään huomioita mahdollisuuksiin muunnella niitä erityisryhmille sopivaksi fyysisiä ja psyykkisiä rajoitteita huomioiden. Harjoitteet on jaoteltu eri kategorioihin alkulämmittelyistä loppurefleksioihin. Harjoitteet ovat hyödynnettävissä yksin sellaisinaan tai osana jotain kokonaisuutta, kuten retkeä.

Harjoitteisiin on kirjattu suuntaa antavat ryhmäkoot ja harjoitteiden kestot. Nämä kaksi asiaa ovat usein muokattavissa ohjaajan mukaan, sillä ohjaaja voi keskeyttää harjoitteen tai jatkaa sitä halutessaan tai muokata harjoitetta niin, että se on toteutettavissa pienemmällä tai suuremmalla ryhmällä. Tarvikkeet-kohta kertoo, mitä tarvikkeita ohjaajan on varattava harjoitteen pitämiseen. Joskus harjoitteita on valmisteltava jo hyvissä ajoin ennen niiden pitämistä ja tämä on ilmoitettu Alkuvalmistelut-kohdassa. Esimerkiksi Nimibingo-harjoitteessa bingoruudukot on valmisteltava ennen aktiviteetin pitämistä ryhmäläisille.

Ohjeet on pyritty pitämään tiiviinä ja selkeinä, jolloin niitä on helpompi lähteä muokkaamaan esimerkiksi ryhmäkoon tai erityispiirteiden mukaan. Myös turvallisuusnäkökulma on pyritty liittämään harjoitteisiin ohjaajan työn helpottamiseksi. Turvallisuus-kohdassa ohjaajaa kannustetaan kiinnittämään huomiota tiettyihin fyysistä tai psyykkistä turvallisuutta uhkaaviin asioihin jo harjoitetta valmistellessaan ja sitä ohjattaessaan. Harjoitteiden muunneltavuus on tuotu esiin Variaatiot-kohdassa, jossa kerrotaan, kuinka harjoitetta voi muunnella ja vaikuttaa sen luonteeseen. Ohjaaja voi myös itse keksiä erilaisia variaatioita harjoitteille.

ALKUHARJOITTEET

Alkuharjoitteiden tarkoituksena on herätellä osallistujia toimintaan. Toimintaa ohjattaessa ei kannata heti hypätä jännimpään tapahtumaan, vaan osallistujat on syytä lämmitellä aiheeseen ensin. Alkuharjoitteet ovat ”sulattajia”, joita käyttäen on tarkoitus saada osallistujat irtautumaan arjesta ja kääntää heidän mielenkiintonsa toimintaan (Aalto 2000, 166).

ESINEFIILIS

Ryhmäkoko: 1-15

Kesto: 15-30 min (ohjaaja aikatauluttaa harjoitteen)

Tarvikkeet: -

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Jokainen osallistuja hakee itselleen läheltä esineen, joka kuvaa hänen senhetkisiä tunteitaan. Esineen löydyttyä on palattava paikalleen ohjaajan luok-

se. Kun kaikki ovat palanneet paikoilleen, jokainen kertoo vuorollaan, miksi valitsi kyseisen esineen kuvastamaan tunteitaan.

Turvallisuus: -

Variaatiot: Etsittäväksi voi antaa kaksi esinettä: toinen kuvaa tulofiliksiä ja toinen odotuksia tulevalta ohjelmalta.

Myös lehtileikkeitä, valmiita kuvia ym. voidaan käyttää tunteiden kuvaajina.

- **Lähde:** Aalto 2000, 168-169.

HAAKSIRIKKO

Ryhmäkoko: 4 →

Kesto: 15 min →

Tarvikkeet: Papereita, kyniä.

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Ryhmä jaetaan 4-5 henkilön ryhmiin. Ryhmille annetaan tehtäväksi miettiä, mitkä kymmenen tavaraa he ottavat mukaansa haaksirikkoutuneesta laivasta ja kirjaavat ne paperille. Tämän jälkeen ryhmien määrä puolitetaan ja esineiden määrä pudotetaan 5 kpl:seen.

Turvallisuus: Ohjaaja voi tarvittaessa antaa vinkkejä ryhmille, jos vaikuttaa siltä, että ryhmäläiset alkavat turhautua tehtävään.

Variaatiot: -

NIMIBINGO

Ryhmäkoko: 8 →

Kesto: 10-20 min

Tarvikkeet: Bingoruudukot, jokaiselle kynä.

Alkuvalmistelut: Ohjaaja tekee valmiit bingoruudukot ruuduilla 3x3, 3x4 tai 4x4, joihin on kirjannut ylös erilaisia asioita ja piirteitä liittyen ryhmäläisiin. Esimerkiksi "Ei ole koskaan käynyt ulkomailla" ja "Osaa soittaa pajupilliä".

Ohje: Ryhmäläisille jaetaan bingoruudukot ja kynät. Jokainen etsii toisista ryhmäläisistä väitteisiin kuuluvia nimiä. Kun ryhmäläinen löytää henkilön, joka esimerkiksi osaa soittaa pajupilliä, hän saa kirjoittaa tämän nimen ylös ruudukoonsa. Jokaisen henkilön nimi saa esiintyä bingoruudukossa kerran. Myös ohjaajalta saa kysyä. Osallistuja huutaa: "Bingo!" ruudukon ollessa täysi.

Aktiviteettia voi jatkaa niin kauan, kunnes jokaisen ruudukko on täysi.

Turvallisuus: Tapahtumapaikka on tarpeeksi iso, jotta tilassa mahtuu liikkumaan turvallisesti.

Variaatiot: Lopuksi voidaan käydä ruutu ruudulta läpi, kuka sopii mihinkin kuvaukseen.

Voidaan myös pelata teemaan liittyen. Esimerkiksi retkelle lähtiessä bingo-pohjaan voi kirjoittaa retkiasioita, kuten esimerkiksi: ”On yöpynyt teltassa”, ”Ei ole sytyttänyt nuotiota”, ”Haluaa asua metsän lähellä”.

NIMILAKANA

Ryhmäkoko: 10-15

Kesto: 15 min → Ohjaaja määrittelee.

Tarvikkeet: Lakana tai peitto, josta ei näy läpi.

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Jaetaan ryhmä puoliksi kahteen eri huoneeseen. Ohjaajat (tai ohjaaja ja valittu apulainen) pitävät oviaukossa lakanaa siten, ettei toiselle puolelle näe. Vuorotellen kummastakin ryhmästä tulee yksi lakana taakse, ohjaajat laskevat kolmeen ja laskevat lakanan. Se, joka ensiksi keksii toisella puolella olevan nimen, voittaa. Hävinnyt joutuu toiselle puolelle. Peliä voi pelata niin pitkään, että kaikki ovat lakanan toisella puolella.

Turvallisuus:

Variaatiot: Tehtävää voi vaikeuttaa niin, että lakanan taakse menee kaksi tai kolme henkilöä. Se joukkue, joka on nimennyt kaikki toisella puolella olijat ensin, voittaa.

SOPII MYÖS LIIKUNTARAJOITTEISILLE.

SELKÄRINKI

Ryhmäkoko: 5 →

Kesto: 15 min

Tarvikkeet: -

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Ryhmäläiset seisovat ympyrässä selkä sen keskipistettä päin. Kuka tahansa voi sanoa itsestään jonkin asian, kuten esimerkiksi mistä pitää tai mitä on harrastanut. Kaikki, joilla kuvaus käy myös itseensä, kääntyvät kohti ympyrän keskustaa ja näkevät hetken aikaa toisensa. Tämän jälkeen he kääntyvät taas

niin, että kasvot ovat kehästä ulospäin ja jälleen joku sanoo jonkin asian itseltään.

Turvallisuus: Ohjaaja voi osallistua mukaan harjoitteeseen ja näyttää esimerkkiä ryhmäläisten innostamiseksi.

Variaatiot: -

- **Lähde:** Aalto 2000, 201.

AISTIHARJOITTEET

Aistiharjoitteiden avulla herätellään aisteja ja luottamusta itseän sekä muuhun ryhmään. Aistiharjoitteita on monenlaisia, mutta tähän oppaaseen on koottu enemmän harjoitteita, joissa luotetaan toiseen henkilöön ja omaan ryhmään. Sokeana olemisen ja toiseen tukeutuminen kasvattavat usein luottamussuhdetta. Luottamus on turvallisen ryhmän tärkeimpiä asioita (Aalto 2000, 363). Ryhmässä vallitsevia rooleja on helppo horjuttaa, kun sokeutetaan henkilöt, jotka ovat johtavassa asemassa ja mykistetään henkilöt, jotka ovat eniten äänessä. Tällaisten harjoitteiden jälkeen on hyvä keskustella siitä, miltä toiminta ja roolit tuntuivat.

Luottamusta käsittelevät harjoitteet on tärkeää purkaa aina, jos niistä on syntynyt kielteisiä kokemuksia. Esimerkiksi kysymykset ”Miltä tuntui luottaa?” ja ”Miltä tuntui osoittautua luottamuksen arvoiseksi?” ovat hyviä. Prosessointia voi jatkaa kysymällä, millaisia kokemuksia luottaminen antoi, kuinka luottamus rakentuu ja kuinka turvallisuutta voi kasvattaa lisää omassa ryhmässä. (Aalto 2000, 364.)

KESKUSTELU MYKKÄNÄ

Ryhmäkoko: 2-10

Kesto: 10-15 min

Tarvikkeet: Muistilappu aiheista. Esimerkiksi ”Lempiruokani”, ”Mitä tein viime kesänä”, ”Mitä aion tehdä huomenna”, ”Kerro toiselle reitti postilaatikolle” ja mielipiteitä asioita.

Ohje: Ryhmäläiset jakautuvat pareihin. Ohjaaja antaa aiheen, josta parien on keskusteltava ääntä käyttämättä. Ei saa myöskään kirjoittaa sanoja ylös. Ohjaaja määrittelee itse, kuinka kauan yhden aiheen keskustelu kestää. Jokaisen aiheen jälkeen ryhmäläiset vaihtavat pareja.

Viimeiseksi käydään läpi, että miltä tuntui olla mykkänä.

Turvallisuus: Jos joku muuttuu rauhattomaksi, hänet voi ottaa hetkeksi ohjaajan luokse rauhoittumaan ja kertomaan vaikka aiheita. Usein ohjaajan läheisyys saattaa rauhoittaa.

Variaatiot: -

PEILITIE

Ryhmäkoko: 2-8

Kesto: 15 min

Tarvikkeet: Pieniä peilejä, kooltaan 7cm x 7cm.

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Osallistujat jaetaan pareihin. Kullekin parille annetaan peili. Toinen pareista pitää peiliä nenänsä alla ja katsoo peilin avulla ylös. Toinen ohjaa häntä polkua tai tietä pitkin eteenpäin. Lopuksi käydään läpi, millaisen olon taivaalle katsominen maan sijaan antoi? Oliko vaikea kulkea eteenpäin? Harjoitteen voi tehdä sisällä tai ulkona.

Turvallisuus: Ohjaavan parin tehtävää korostetaan: pari ohjaa ja varmistaa, että ohjattava ei kompastu tai kaadu.

Variaatiot: -

Sopii myös pyörätuolilla kulkeville, jos pari työntää pyörätuolia.

SOKEUSRATA

Ryhmäkoko: 2-12

Kesto: 10-20 min riippuen radan pituudesta

Tarvikkeet: Sokkoliinoja. Köysiä.

Alkuvalmistelut: Sidotaan köysiä puusta puuhun vyötärön korkeudelle niin, että ne muodostavat maastoon radan.

Ohje: Harjoite suoritetaan pareittain. Jokaisen tehtävänä on kulkea rata silmät sidottuina köydestä kiinni pitäen. Pari näkee ja kulkee sokean rinnalla opastaen häntä tarvittaessa.

Tämä harjoite on hyvä hiljentymiseen ja aistien herättämiseen metsässä. Harjoitteella myös herätetään luottamusta toiseen ja itseen parityöskentelyllä.

Turvallisuus: Ohjaajan täytyy varmistaa, ettei reitin kohdalle maahan satu irtoksia tai muita asioita, joihin on todennäköistä kompastua. Köysireitillä ei saa myöskään olla silmien tasolla oksia.

Variaatiot: Radan varrelle voi jättää esineitä roikkumaan köyteen. Sokon täytyy tunnistaa ne tunnustelemalla.

- **Lähde:** Seikkailukasvatus.fi

SOKKOLABYRINTTI

Ryhmäkoko: 2-8

Kesto: 30-60 min

Tarvikkeet: Köysiä, huiveja osallistujien silmien sitomiseen.

Alkuvalmistelut: Sokkolabyrintin pystyttäminen, 30-60 min. Voidaan pystyttää myös yhdessä ryhmän kanssa, jolloin ryhmäläisillä on mahdollisuus tutustua labyrinttiin etukäteen. Labyrintti on helpompi tehdä ryhmässä kuin yksin. Labyrintin aloituspisteinä toimivat puut: köydet sidotaan puusta puuhun: reitit eivät saa kulkea liian lähekkäin, mutta samaa puuta voi hyödyntää useammalle reitille. Poispääsyjä voi olla yksi tai useampi. Köydet sidotaan puihin noin vyötärön korkeudelle.

Ohje: Osallistujien tehtävänä on kulkea sokkona puiden välille viritetyistä köysistä kiinni pitäen labyrintin alusta loppuun.

Turvallisuus: Ohjaajan täytyy varmistaa, ettei reitin kohdalle maahan satu irtoksia tai muita asioita, joihin on todennäköistä kompastua. Köysireitillä ei saa myöskään olla silmien tasolla oksia.

Variaatiot: Jos joku osallistujista ei halua toimia silmät sidottuina, hän voi toimia apuohjaajana ja pitää huolta siitä, etteivät muut osallistujat kompastu, kaadu tai eksy radalta. Hän voi myös toimia ohjeiden antajana: valikoi yhden henkilön, jolle antaa ohjeita päästä loppuun asti. Henkilön päästessä perille hän ottaa huivin silmiltään ja valikoi radalta toisen henkilön, jolle kertoo ohjeita päästä loppuun asti ja niin edelleen. Radalle voi piilotella esineitä, joista pitää löytää ennalta kerrotut, kuten esimerkiksi helminauha tai puutarhalapio.

SOKEA GEOMETRIA

Ryhmäkoko: 3-10. Mahdollisuus tehdä pienellä ja isolla ryhmällä.

Kesto: 10 min → Ohjaaja määrittelee.

Tarvikkeet: Sockoliinoja. Noin 10-15 metriä pitkä köysi.

Ohje: Ryhmää pyydetään ottamaan köydestä kiinni molemmin käsin ja tasaisin välimatkoin. Käsiä ei saa irrottaa köydestä eikä niitä myöskään saa siirtää. Tehtävänä on muodostaa annetusta köydestä ohjaajan käskyn mukaan erilaisia muotoja. Muodot voivat olla vaikka kolmio, neliö, kuusikulmio tai vaikkapa joku numero. Ryhmän koko sanelee sen, kuinka monikulmaisia muotoja voidaan tehdä. Suoritus tapahtuu silmät sidottuna ja ohjaaja kertoo, onko tehtävä onnistunut. Ennen seuraavaa yritystä ryhmäläiset saavat katsoa tekemäänsä kuviota.

Turvallisuus: Ohjaaja pitää huolen, että sokkona olevat eivät vahingossa törmää tai lyö toisiaan. Harjoite toteutetaan tasaisella maalla.

Variaatiot: Harjoitteen voi toteuttaa myös niin, että vain osa ryhmäläisistä on sokeana. Tällöin näkevät voivat toimia ohjeistajina tai olla mykkinä.

- **Lähde:** Seikkailukasvatus.fi

SOKKOKULJETUS

Ryhmäkoko: Mielellään parillinen määrä henkilöitä.

Kesto: 15-20 min (ohjaaja määrittelee keston)

Tarvikkeet: Sockoliinat.

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Toinen on sokko, toinen kuljettaja, joka kuljettaa sokkoa erilaisissa paikoissa. Kuljetaan käsikynkässä.

Turvallisuus: Osallistujia on muistutettava turvallisuudesta ja rauhallisesta liikumistahdistista.

Variaatiot: -

VALOKUVAAJA

Ryhmäkoko: 2 →

Kesto: 10-20 min

Tarvikkeet: -

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Ryhmä jaetaan pareittain. Kukin pari päättää, kumpi toimii valokuvaajana ja kumpi kamerana. Kamera sulkee silmänsä ja kuvaaja johdattaa hänet paik-

kaan, jossa haluaa ottaa kuvan. Valitessaan paikan kuvaaja koskettaa kameraa selästä ja kamera avaa silmänsä. Tämän jälkeen osat vaihtuvat, kamera vaihtuu valokuvaajaksi ja valokuvaaja kameraksi.

Ohjaaja ilmoittaa käytettävissä olevan ajan tai ilmoittaa, kun harjoite lähestyy loppuaan. Harjoitteen lopuksi parit voivat keskustella annetuista aiheista, kuten ”Vaikuttavin kuva”, ”Hauskin kuva” ja niin edelleen.

Turvallisuus: Tuntemattomassa ympäristössä ollessa ei lähdetä kauas kokoon-tumispaikasta. Jos joku kokee kahdestaan olemisen epämukavana, voidaan tehdä kolmen ryhmä. Muistutetaan varovaisesta liikkumisesta, koska toinen pareista toimii sokkona.

Variaatiot: -

RAKENTAMINEN JA RYHMÄTYÖ



Nämä harjoitteet toteutetaan ryhmässä. On tärkeää, että kaikki ryhmäläiset voivat osallistua harjoitteen tekemiseen, sillä jaettu kokemus onnistumisesta tuo moninkertaisen ilon. Hyväksytyksi tulemisen tunteet ja ilo kasvavat niin yksilöiden kuin ryhmän kohdalla. Minä muuttuu meiksi. Ryhmätyöskentely tutustaa henkilöitä toisiinsa uusilla tavoilla ja auttaa löytämään uusia piirteitä muista henkilöistä. (Aalto 2000, 280-281.)

DONITSILAUTTA

Ryhmäkoko: 3-10 henkeä. Tehtäviä voi jakaa oksien ja risujen keräämisestä narujen sitomiseen tai kirveen käyttöön.

Kesto: 2-3 tuntia

Tarvikkeet: Puukkoja, naruja, saha tai kirves, pressu. Pitkä köysi.

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Donitsilauttaa voi käyttää vesistöjen ylitykseen. Pari-kolme ihmistä kanta-va donitsilautta on halkaisijaltaan noin pari metriä.

Donitsilautan koko määräytyy pressun koon mukaan. Muotti lautalle tehdään lyömällä 50-70 cm pituisia oksia maahan pareittain noin 30 cm etäisyydelle toisistaan maahan donitsin muotoon. Oksien väliin asetetaan kuivia risuja seppeleeksi ja poljetaan se hyvin.

Lautan pohja tehdään noin 3 cm paksuista rangoista, joiden oksat poistetaan. Rangat asetetaan ristikkomuotoon ja sidotaan toisiinsa kiinni. Niiden päät laite- taan sisälle risuseppeleeseen, joka sidotaan muutamista kohdista naruilla.

Rakennelma nostetaan muotista pressun päälle. Pressukankaan reunat kään- netään seppeleen yli sisäpuolelle. Kangasta ei yleensä tarvitse sitoa.

Melan voi valmistaa sitomalla muovipusseja kiinni haaraiseen ja vahvaan ok- saan.

Lautan valmistuttua sen kantavuutta voi kokeilla vesistön äärellä. Lauttaan joko sidotaan köysi tai annetaan se testaajalle, jotta tarpeen vaatiessa hänet voi ve- tää takaisin rantaan.

Turvallisuus: Ohjaaja osallistuu ja tarkastelee ryhmän toimintaa, etenkin kun käytetään kirvestä ja puukkoa.

Variaatiot: -

Ei sovi pyörätuolilla liikkuville!

- **Lähde:** Corander 1998.

JOUSIPYSSY

Ryhmäkoko: 1-5

Kesto: 1-2 tuntia

Tarvikkeet: 1,5 metriä narua per jousi, 80 cm pitkiä ja noin sentin paksuisia tai- puisia, mutta jämäköitä oksia sekä 60 cm pituisia suorja oksia.

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Jousi: Poista 80 cm pitkstä oksasta lehdet ja haarat. Vuole puukolla oksaan puukolla pienet kolot molempiin päihin samalle puolelle. Kierrä narua kolan ympärille neljä kierrosta ja sido se lujasti kiinni. Tämän jälkeen taivuta oksa kaarelle ja sido naru samalla tavalla toiseen päähän. Leikkaa ylimääräinen naru pois.

Nuoli: Käytä nuolen tekoon 60 cm pituista oksaa. Poista siitä lehdet ja haarat. Kaiverra puukolla oksan toiseen päähän v:n muotoinen kolo, jotta se käy paremmin jänteelle.

Turvallisuus: Jousipyssyjä käyttäessä on huomioitava seuraavat asiat: ohjaajan huutaessa: ”SEIS!”, kaikki toiminta pysähtyy (myös heidän, jotka eivät ole ampumassa), jouta ei viritetä ennen kuin sillä osoitetaan tauluun (eikä sitä käännetä viritettynä pois päin taulusta), kukaan ei mene sovitun turvarajan yli (piirrettään ampujan taakse). Nuolien kanssa ei juosta.

Puukkoa käsitellään varoen ja se ojennetaan aina kahva edellä toiselle ihmiselle.

Variaatiot: Jousipyssyjä voi hyödyntää esimerkiksi markkinoilla tai jossain tapahtumapaikalla lasten tarkkuusammunnassa.

SOPII LIIKUNTARAJOITTEISILLE, jos heitä on auttamassa toinen henkilö.

- Lähde: Disney 1998

PYRAMIDILAAVUN RAKENTAMINEN



© Björn "Nalle" Corander

Ryhmäkoko: 1-6

Kesto: 30-60 min

Tarvikkeet: Noin 3m x 3m kokoinen telttakangas tai erätoveri (tai muu vettä eristävä kangas, jossa on kiinnikepaikkoja naruille), kirves ja puukko

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Sidotaan kolme rankaa yhteen niin, että saadaan kolmijalka, jonka jalat ovat pituudeltaan 2½ metriä. Kun kolmijalka on pystytetty, sidotaan kankaan kolme kulmaa kiinni rankojen tyviin (neljäs kulma jää vapaaksi ylös) ja levitetään jalkoja niin, että alareunat ovat kireällä. Sitten sidotaan kiinnitysnaurut harjaa pitkän alhaalta ylös niin, että rakennelmasta tulee pyramidin muotoinen.

Kankaan neljäs kulma, joka on jäänyt vapaaksi ylös, taitetaan alaspäin ja kiinnitetään naruilla reunasta. Taitekohta sidotaan päällimmäisen rangan taipuisaan latvaosaan tai erilliseen keppiin niin, että lieve pysyy ylhäällä. Alareuna sidotaan painoina oleviin rakoihin ja eteen kiilataan kynsipuu. Pohjalle voi laittaa havuja kosteutta eristämään ja pehmeyttä tuomaan.

Turvallisuus: Ohjaaja osallistuu ja tarkkailee ryhmän toimintaa etenkin silloin, kun käytetään kirvestä ja puukkoa.

Variaatiot: -

- **Lähde:** Corander 1998.

MUNAN TIPUTUS

Ryhmäkoko: 2-15

Kesto: 20-30 min

Tarvikkeet: Kananmunia

Alkuvalmistelut: -

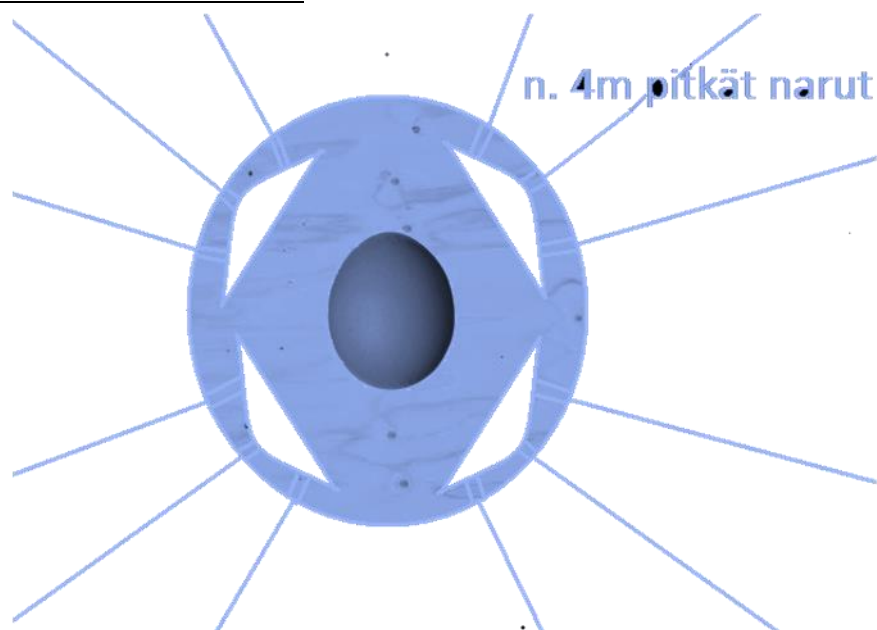
Ohje: Pienryhmälle annetaan kananmuna. Heidän tavoitteenaan on rakentaa kananmunalle niin hyvä suoja, että se kestää ehjänä pudotessaan korkeasta paikasta maahan. Materiaalina saa käyttää ainoastaan metsästä löytyviä luonnonmateriaaleja. Tiputuskorkeuden voi valita ryhmän luovuuden ja kädentaitojen mukaan: ryhmä voi myös itse arvioida korkeimman kohdan, josta kananmuna voi pudottaa sitä rikkomatta. Hyvällä ja huolellisella rakentamisella kananmuna voi selvitä jopa 10 metrin pudotuksesta.

Turvallisuus: Kananmunan tiputtaminen tapahtuu vain turvallisista paikoista.

Variaatiot: -

- **Lähde:** Seikkailukasvatus.fi

RYHMÄHENGEN KULJETUS



Ryhmäkoko: 8-12

Kesto: 15-45 minuuttia

Tarvikkeet: Kuljetin, kananmunia

Ohje: Kananmuna symboloi ryhmähengettä ja se asetetaan kuljettimille. Kananmuna pyritään pitämään ehjänä reitin ja erilaisten tehtävien ajan. Jokainen osallistuja ottaa kiinni yhdestä kuljettimen narusta ja narut pingotetaan tiukalle. Ohjaaja asettaa kananmunan kuljettimen keskellä olevaan reikään.

Ryhmälle kerrotaan kananmunan olevan heidän ryhmähengensä. Se on hauras ja siitä huolehtiminen vaatii yhteistyötä eikä sooloilua. Tämän jälkeen ryhmälle annetaan tehtäviä, kuten kuljettaa kananmuna jonkin esteen yli tai ali.

Ehjiksi jääneistä ”ryhmähengistä” voi tehdä räiskäletaikinan ja paistamisen yhteydessä voi keskustella tehtävästä ja ryhmän yhteistyön sujumisesta.

Turvallisuus: Muista huomioida myös henkinen turvallisuus! Ohjaaja rauhoittelee, neuvoo, auttaa ja kannustaa tarvittaessa.

Variaatiot: Ryhmäläisille voi myös jakaa rooleja: vain yksi tai kaksi ryhmästä saa ohjeistaa, osa on mykkiä tai sokkoja.

- **Lähde:** Seikkailukasvatus.fi

ONGELMANRATKAISUTEHTÄVÄT

Ongelmanratkaisutehtävillä tavoitellaan usein ryhmäläisten yhteistyötä. Tavoitteena on saada ryhmäläiset toimimaan yhdessä toisia auttaen ja kuunnellen. Ongelmanratkaisutehtävien kautta osallistujat voivat oppia kuuntelemaan toisia ja itseään.

Ongelmanratkaisutehtävissä voi hyvin poistaa eri aisteja ja tehdä tehtävistä hieman haastavampia. Ohjaaja voi jakaa esimerkiksi rooleja, joissa osa ryhmäläisistä on mykkiä, sokeita tai kuuroja. Tällöin ryhmäläisten on löydettävä uusien rooliensa kanssa yhteinen toimintatapa annetun ongelman ratkaisemiseksi.

NÄKYMÄTÖN POLKU

Ryhmäkoko: 3-10

Kesto: 15-20 minuuttia

Tarvikkeet: Muistilappu reitistä. Keppi ruudukon piirtämiseen.

Alkuvalmistelut: Ohjaaja tekee itselleen muistilapun reitistä ja piirtää maahan tarpeeksi ison ruudukon. Ruudukon sopiva koko on suunnilleen yhtä monta ruutua kuin ryhmäläisiäkin on, mutta ruudukon koko on oltava vähintään yhdeksän ruutua, vaikka osallistujia olisikin alle yhdeksän henkilöä.

Ohje: Ryhmäläiset asettuvat riviin viivan taakse ruudukon eteen. Ruudukon läpi johtaa ”näkymätön polku”, joka alkaa yhdestä etummaisesta sivun ruudusta ja päättyy johonkin kauimmaisesta sivun ruuduista. Seuraava ruutu on aina yhteydessä edelliseen eli ruudukossa voi liikkua eteen, taakse, sivuille tai viistoon. Jokainen ryhmäläinen menee vuorollaan ruudukkoon ja yrittää päästä polun loppuun. Ohjaaja seuraa muistilapustaan reitin etenemistä ja sanoo ”oikein”, kun ryhmäläinen astuu oikealle ruudulle ja ”väärin”, jos ruutu on väärä.

Niin kauan kuin ryhmäläinen astuu oikealle ruudulle, hän saa jatkaa. Astuessaan väärään ruutuun ryhmäläinen poistuu ruudukosta odottamaan omaa vuoroaan. Muun ryhmän tehtävänä on neuvoa ruudukossa olevaa. Näkymätöntä polkua etsitään askel askeleelta ja väärin ruutujen myötä reittiä joudutaan muistelemaan yhdessä. Tehtävä on suoritettu, kun polku on löydetty ja kaikki ryhmäläiset ovat kulkeneet sen läpi toiselle puolelle ruudukkoa.

Turvallisuus: Ohjaajan on seurattava ryhmän motivaation tasoa ja innostettava tarpeen tullen. Jos ruudukon läpäisy on hankalaa, ryhmää voi innostaa esimerkiksi palkinnolla.

Variaatiot: -

Soveltuu myös liikuntarajoitteisille, jos vain ruudukon tekee tarpeeksi isoksi.

- Lähde: Seikkailukasvatus.fi

Alla kaksi esimerkkiä ruudukoista.

9	7	6	11	10	15	16
8	5	3	12	14	9	8
1	2	4	13	3	6	7
			2	1	4	5

SOLMU KÖYDESSÄ

Ryhmäkoko: 6-12

Kesto: 15-30 min

Tarvikkeet: Pitkä naru tai köysi.

Ohje: Ryhmä ottaa narusta kiinni niin, että solmu jää keskelle. Tehtävänä on aukaista solmu siten, että paikkaa ei vaihdeta ja käsiä ei päästetä irti.

Turvallisuus:

Variaatiot: Jos ryhmä innostuu tehtävästä, solmun avaamisen jälkeen voi kokeilla sen solmimista uudelleen. Säännöt ovat samat: paikkaa ei vaihdeta ja käsiä ei päästetä irti narusta.

Ennen tehtävää voi opetella erilaisia solmuja. Tähän tarvitaan solmuohjeita ja useampia naruja. Jokaiselle annetaan oma narupätkä, johon harjoittelee solmun, kuten kasisolmun tai merimiessolmun, tekoa.

PAPERISILTA

Ryhmäkoko: 3-5 henkilön ryhmille sopiva harjoite

Kesto: 10 min

Tarvikkeet: A4-papereita kullekin ryhmälle 10 kappaletta.

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Kukin ryhmä saa 10 kappaletta A4-papereita käyttöönsä. Tarkoituksena on rakentaa papereista mahdollisimman pitkä silta. Papereita ei saa repiä ja muut apuvälineet ovat kiellettyjä. Aikaa sillan rakentamiseen on 5 minuuttia.

Turvallisuus: Mahdollisia paperiviiltoja varten kannattaa varata laastareita.

Variaatiot: -

PAPERITORNI

Ryhmäkoko: 3-5 henkilön ryhmille sopiva harjoite

Kesto: 10 min

Tarvikkeet: A4-papereita kullekin ryhmälle 20 kappaletta.

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Kukin ryhmä saa 20 kappaletta A4-papereita käyttöönsä. Tarkoituksena on rakentaa papereista mahdollisimman korkea torni. Papereita saa vain taittaa ja muut apuvälineet ovat kiellettyjä. Aikaa tornin rakentamiseen on 5 minuuttia.

Turvallisuus: Mahdollisia paperiviiltoja varten kannattaa varata laastareita.

Variaatiot: Harjoitteen voi tehdä puhumatta antaen ryhmälle suunnittelu-aikaa ennen tehtävän alkamista. Tehtävääjän voi myös halutessaan rajata ohjelmaan sopivaksi, kuten esimerkiksi 20 minuuttiin.

- **Lähde:** Seikkailukasvatus.fi

POMMINPURKU

Ryhmäkoko: 5 → (mitä isompi ryhmä, sen parempi)

Kesto: 15-60 min

Tarvikkeet: Pulloja 3-5 kappaletta. Rengas, jonka läpi pullot mahtuvat hyvin menemään. Pitkiä, noin kahden metrin mittaisia naruja niin paljon kuin on ryhmäläisiä.

Alkuvalmistelut: Pullojen asettaminen paikoilleen. Pomminpurkajan valmistaminen: kukin naru sidottava kiinni renkaaseen samoille etäisyyksille toisistaan.

Ohje: Jokainen ryhmäläinen ottaa kiinni renkaassa olevan narun toisesta päästä tukevalla otteella. Ryhmän on liikutettava rengasta yhteistyössä maahan pystyyn asetettujen pullojen läpi, koskettaa renkaalla maata ja nostaa se sitten pois. Jos rengas osuu pulloon, tehtävä on aloitettava alusta.

Turvallisuus: Vaatii ryhmätyötä, mutta lyhythermoiset voivat kaivata enemmän innostamista ohjaajalta, jos tehtävä vaatii enemmän aikaa onnistuakseen.

Variaatiot: -

- **Lähde:** Lode 2015

SUUNNISTAMINEN

Tähän osioon on kerätty erilaisia suunnistamisen tapoja. Suunnistaminen metsässä voi olla monelle vaikeaa, mutta useimmat innostuvat kuitenkin siitä, jos suunnistaminen tapahtuu tutussa ympäristössä ja uudella, erilaisella tavalla. Suunnistamista ja suunnistusrasteja voi käyttää monin eri tavoin hyödyksi. Suunnistusrastit voivat olla esimerkiksi toiminnallisia (sisältävät erilaisia tehtäviä), informatiivisia (rastilla voi olla tietoisukuja eri aiheista) tai osa jotain muuta toimintaa (rastien kiertäminen päästäkseen seuraavaan aktiviteettiin). Suunnistaminen voi olla myös suunnistamista itsessään ilman erillisiä tehtäviä.

HEIJASTINSUUNNISTUS

TOTEUTUS PIMEÄLLÄ! Esimerkiksi talvella.

Ryhmäkoko: 2 →

Kesto: 45 min →

Tarvikkeet: Heijastimia haluttu määrä (8 →). Heijastimia kannattaa olla useampi! Sanalappuja yhtä paljon kuin heijastimia. Taskulamput. Mehua ja evästä.

Alkuvalmistelut: Ohjaaja kirjoittaa sanalaput, kiinnittää ne heijastimiin ja käy laittamassa heijastimet paikoilleen. Sanalappuihin voi tulla mitä vain sanoja ohjaajan mieleen nouseekaan tai ne voivat liittyä tiettyyn teemaan, kuten esimerkiksi elokuvaan tms.

Ohje: Ryhmäläisten tehtävänä on löytää ympäristöön piilotetut heijastimet ja niihin liitetyt sanat. Ohjaaja kertoo, mille alueelle on piilottanut heijastimet (esi-

merkiksi talon ympärille, polun varrelle) ja kuinka monta niitä on. Heijastimet voivat sijaita maan tasosta puun oksaan. Kaikki on kuitenkin sijoitettu niin, että ne ylittää ottaa ilman kiipeämistä. Heijastimet löytää taskulampun valon avulla. Heijastimiin on liitetty sanoja, mutta ryhmälle kerrotaan niiden merkitys vasta kun kaikki heijastimet ovat löytyneet (jos jokin heijastin ei jostain syystä löydy, ohjaaja voi käydä etsimässä sitä itse myöhemmin).

Heijastinten löytyttyä voidaan siirtyä sisätiloihin evästelemään. Nauttiessa eväitä tutustutaan heijastimissa oleviin sanoihin. Ryhmälle annetaan tehtäväksi kirjoittaa yhdessä tarina, jossa kaikkien sanojen on esiinnyttävä vähintään kerran. Sanoja saa taivuttaa.

Turvallisuus: Osallistujilla on mahdollisuus pitää lyhyitä taukoja harjoitteen aikana. Pidemmän tauon voi halutessaan pitää ennen sisälle siirtymistä.

Ohjaajan on pidettävä huolta, että heijastimet ovat riittävän näkyvillä, jotta ne on helppo löytää. Eksymisen välttämiseksi on kerrottava, mille alueelle heijastimet on piilotettu. Kaikilla osallistujilla on mukana puhelin, johon on tallennettu ohjaajan numero hätätilanteiden varalta. Osallistujat kulkevat yhdessä tai pareittain, sillä joitain henkilöitä voi pelottaa pimeässä kulkeminen.

Variaatiot: -

NUMEROSUUNNISTUS

Ryhmäkoko: 2 →

Kesto: 20 min →

Tarvikkeet: Numerolaput 1-10 (tai vähemmän ryhmän jaksamisen mukaan)

Alkuvalmistelut: Numerolappujen teko ja paikoilleen laittaminen.

Ohje: Tietylle alueelle (talon ympäristö, polku...) on piilotettu numerolappuja ykkösestä kymmeneen. Ryhmäläisten on löydettävä nämä laput numerojärjestyksessä. Eli ensin on löydettävä numero yksi, sitten numero kaksi, numero kolme ja niin edelleen. Numeroita ei saa ottaa epäjärjestyksessä, eli jos löytää nelosen ennen kolmosta, se on jätettävä rauhaan ja haettava vasta kolmosen jälkeen! Aina numeron löytyttyä se tuodaan ohjaajalle ja ohjaaja antaa ryhmälle suoritettavan tehtävän, ennen kuin he saavat lähteä etsimään seuraavaa numeroa. Tehtävät voivat liittyä ensiapuun, ongelmanratkaisuun, esiintymiseen ja niin edelleen. Esimerkkitehtäviä:

1. Tehkää itsestänne still-kuva aiheesta "Eksynyt"

2. Tässä on viiden eri kortin paloja. Teidän on kasattava nämä kortit uudestaan.
3. Minulta on nyrjähtänyt nilkka. Kuinka toimitaan?
4. Opetelkaa kasisolmu ohjeen mukaan.
5. Sytyttäkää nuotio (liittyen numeroon 10)
6. Kertokaa yhteinen tarina. Jokainen sanoo yhden lauseen. Tarinan on oltava yhtenäisen ja siinä on oltava selkeä lopetus.
7. Näkymätön polku -harjoite
8. Jokainen kertoo eleillä päivästänsä. Ääntä ei saa käyttää!
9. Solmu köydessä -harjoite
10. Kahvittelurasti ja ohjaajan palaute/kannustus toiminnasta.

Turvallisuus:

Variaatiot: Tehtävän voi toteuttaa myös joukkueiden kisailuna. Tällöin numerolappuja pitää olla erivärisiä. Värejä on oltava joukkueiden määrän mukaan ja värillisiä numerolappuja on yhtä paljon. Esimerkiksi värit keltainen ja sininen erottuvat hyvin kesäisin.

PALAPELISUUNNISTUS

Ryhmäkoko: 2 →

Kesto: 15 min →

Tarvikkeet: Palapelin paloja (10-15 kpl), pieniä tai suuria → kunhan ovat löydettävissä! Palat voi piilottaa pienelle (pihapiiri) tai suuremmalle alueelle (1-2 km reitti).

Alkuvalmistelut: Palapelin palojen piilottaminen, kartan ja/tai vihjeiden tekeminen

Ohje: Ryhmän tehtävänä on löytää kartan avulla alueelle piilotetut palapelin palat. Ohjaaja kertoo, minkäkokoisia palat ovat ja antaa vihjeitä siitä, minkälaisista paikoista paloja voi löytää ("Niitä voi olla vaikka puun oksalla tai näkyvällä maamerkillä, kuten isolla kivellä..."). Ryhmäläisten tehtävänä on lähteä etsimään palat ja tuoda ne takaisin ohjaajan luokse. Ohjaaja voi halutessaan kävellä ryhmän mukana. Jos kyseessä on isompi, kuten kuuden hengen ryhmä, sen voi jakaa kahtia. Molemmille ryhmille annetaan kartat ja ryhmät voivat sopia keskenään, kuka etsii mitkäkin palat.

Palojen löydettyä palataan lähtöpisteeseen kokoamaan palapeli kokonaiseksi.

Turvallisuus: Ryhmäläisillä on mukana omat kännykät, joihin on tallennettu ohjaajan nimi. Ohjaajan lähtiessä mukaan hän kuljettaa puhelinta.

Variaatiot: Palapeli voi olla tulostettu yhteiskuva ryhmäläisistä tms.

TAPAHTUMIEN PURKAMINEN

Tapahtumien purkaminen eli reflektointi on tärkeä osa seikkailukasvatusprosessia. Purku suoritetaan usein jo heti tehdyn harjoitteen jälkeen tai vasta päivän päätteeksi yhdessä. On tärkeää, että tilanteet käydään läpi ja annetaan tilaa oppimisille. Ihmisten ajatukset eivät aina näy päällepäin ja kun niitä käydään läpi, voi koko ryhmä oppia jotain uutta toisistaan ja itsestään. Purkutilanteet voivat opettaa perustelemaan, analysoimaan ja havainnoimaan omaa ja muiden toimintaa. Seikkailuja voi käyttää terapeuttisina prosesseina, koska niiden avulla on mahdollista korjata henkilön menneisyyden traumoja (Aalto 2000, 440).

Seikkailuelämykset voivat antaa osallistujilleen monenlaisia tunteita aina onnistumisen ja itsensä voittamisen kokemuksista häpeän ja hajoamisen tunteisiin. Seikkailutoiminnan avulla voi käsitellä aiheita, joita monilla muilla toiminnallisilla menetelmillä ei käsitellä. On tärkeää purkaa tilanteet aina harjoitteiden jälkeen, etenkin jos ryhmässä on tapahtunut jotain hankalaa. Osallistujan kokiessa epäonnistumisen, hylätyksi tulemisen, avuttomuuden, häpeän tai hajoamisen tunteita on ohjaajan osattava huomioida ja käsitellä niitä: esimerkiksi epäonnistumisen voi yrittää kääntää päinvastaiseksi kokemukseksi. (Aalto 2000, 75, 421-422.)

AJATUKSET YLÖS

Ryhmäkoko: 1 →

Kesto: 15 min →

Tarvikkeet: Kirjepaperia, kyniä

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmäläiselle kirjepaperin ja kynän. Ryhmäläisiä pyydetään kirjoittamaan harjoituksesta/toimintakerrasta/toimintapäivästä heränneitä asioita ja mietteitä ylös paperiin. Ohjaaja voi laittaa jonnekin näkyville (esimerkiksi fläpille tai liitutaululle) apukysymyksiä, kuten: ”Miltä tuntui aloittaa tämä päivä?”, ”Kuinka harjoite vaikutti päivääsi? Miksi?”, ”Miltä tuntui olla tässä ryhmässä? Miksi?” ja niin edelleen.

Kirjeitä ei käydä erikseen läpi ryhmällä, vaan ne annetaan ohjaajalle. Kirjeet voi kirjoittaa nimettömänä. Ohjaaja määrittelee harjoituksen keston.

Turvallisuus: Henkilöt, jotka eivät koe osaavansa pukea ajatuksiaan puheeksi, saavat hyvän mahdollisuuden tuoda ne esiin kirjoittamisen keinoin. Nimettömyys voi kannustaa kertomaan asioista, joita ei ryhmän edessä tohtisi sanoa.

Variaatiot: -

FIILISJANA

Ryhmäkoko: 5 →

Kesto: 5-15 min

Tarvikkeet: -

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Ryhmälle osoitetaan tilassa kaksi kohtaa, joista toinen on positiivinen ja toinen negatiivinen. Ryhmältä kysytään, pitivätkö he toiminnasta: jos he pitivät, he menevät seisomaan positiiviseen kohtaan ja jos he eivät pitäneet, he menevät seisomaan negatiiviseen kohtaan.

Harjoitteen voi tehdä myös pidennetysti. Ryhmälle voi esittää useita väittämiä tehdystä harjoitteesta tai kuluneesta päivästä. Esimerkiksi ”Minua jännitti”, ”Minulla oli turvallinen olo”, ”Minulla oli hauskaa” ja niin edelleen. Eli voi antaa useita tehtäviä, joiden mukaan järjestäytyä. Halutessaan osallistuja voi perustella mielipiteensä tai häneltä voi kysyä sitä. Ryhmäläiset voivat järjestäytyä myös janan välille eikä vain janan päihin.

Turvallisuus: -

Variaatiot: Osallistujat voi laittaa keskustelemaan keskenään omasta paikastaan. Esimerkiksi jos on useampi osallistuja, täytyy valita lähinnä olevin pari ja keskustella hänen kanssaan paikan valitsemisen syystä.

ILTARASTI

Osiossa: Nuotiolle ja rauhoittumista

ITSENÄISYYSJANA

Tämä harjoite auttaa purkamaan negatiivista ryhmäpainetta. Harjoite toimii etenkin silloin, jos joku on keskeyttänyt jonkin aiemmin tehdyn harjoitteen.

Ryhmäkoko: 4 →

Kesto: 5-10 min

Tarvikkeet: -

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Ohjaaja esittelee ryhmälle itsenäisyysjanan. Hän kertoo, että janan molemmissa päissä on henkilö. Toinen henkilöistä kulkee omia teitään, tekee itsenäisiä päätöksiä elämässään ja uskaltaa toimia eri tavalla kuin muu ryhmä. Toisen pään henkilö toimii aina ryhmän mukana. Hän ei kulje omia polkuja, vaan seuraa ryhmää. Janan keskellä on henkilö, joka horjuu ryhmän ja itsenäisten päätösten välillä.

Seuraavaksi ohjaaja kehottaa ryhmäläisiä menemään janalla sen henkilön kohdalle, jota eniten arvostaa. Yleensä 90-100 % mukana olevista siirtyvät itsenäisen henkilön puolelle. Tämän jälkeen ohjaaja kysyy, että ketkä eivät suorittaneet aiempaa tehtävää loppuun. Kun henkilöt ovat ilmoittautuneet, ohjaaja sanoo: "Näin monet pitivät kiinni omasta tiestään. Annetaan heille aplodit!" Lopuksi kannattaa aplodeerata myös heille, jotka siirsivät omia rajojaan.

Turvallisuus: -

Variaatiot: -

- **Lähde:** Aalto, Mikko 2000

PALLOLLA PURKAMINEN

Ryhmäkoko: 3 →

Kesto: Ryhmäkoosta riippuen. 5 min →

Tarvikkeet: Pallo

Alkuvalmistelut: -

Ohje: Harjoitteen voi tehdä seisten tai istuallaan ringissä. Ohjaajalla on käsissään pallo (tai jokin muu esine) ja hän kertoo ryhmälle, että vain henkilö, jolla on pallo, saa puhua. Kaikkien muiden pitää kunnioittaa toisen puheenvuoroa ja kuunnella toista hiljaa. Tarkoituksena on käydä läpi päivän tunnelmat (tai mitä

tapahtumaa halutaankaan purkaa). Ohjaaja antaa pallon vieressään olevalle, joka kertoo omat tunteensa ja mietteensä. Tämän jälkeen hän antaa pallon eteenpäin seuraavalle. Pallo kiertää aina niin kauan, kun löytyy jotain kerrottavaa.

Turvallisuus: Jos joku ei keksi sanottavaa, ohjaaja voi esittää hänelle kysymyksiä, kuten ”Mitä pidit ruoasta?”, ”Oliko teltassa mukavampi nukkua kuin sängyssä?” ja niin edelleen.

Variaatiot: Harjoitteen voi tehdä myös niin, että ohjaaja heittää pallon henkilölle, jolta haluaa kuulla tämän mielipiteen käsiteltävästä asiasta. Kerrottuaan henkilö heittää pallon seuraavalle ja niin edelleen. Pallon täytyy käydä jokaisella kerran.

PURKU TUNTEISTA

Ryhmäkoko: 4 →

Kesto: 5-10 min

Tarvikkeet: Tunnekuvaukset lapulla

Alkuvalmistelut: Tunnekuvauksien päättäminen

Ohje: Fläpille tai eri papereille on kirjoitettu erilaisia tunnekuvauksia. Ryhmäläisiä pyydetään merkitsemään kahden (tai kolmen tai neljän, kuinka ohjaaja vain haluaa) harjoitteessa vahvimmin kokemansa tunteen kohdalle rasti. Tunteita voi olla innostus, itsensä voittaminen, onnistuminen, riemu, pelko, kauhu, suru, epäonnistuminen, levollisuus...

Turvallisuus: -

Variaatiot: Harjoitteen voi toteuttaa myös niin, että tunteita kuvaavat laput laitetaan lattialle. Ryhmäläisiä pyydetään menemään sen tunteen luokse, jonka koki voimakkaimpana, toiseksi voimakkaimpana ja kolmanneksi voimakkaimpana tehdyn harjoitteen aikana. Tai kysytään, millainen tunne oli ennen harjoitetta, harjoitteen aikana ja harjoitteen jälkeen.

- **Lähde:** Aalto, Mikko 2000.

Tämän osion harjoitteet ovat pääosin rauhoittavia harjoitteita, joita voi hyödyntää esimerkiksi iltaisin ryhmäläisten rauhoittamiseen yötä varten. Osa harjoitteista, kuten tarina-harjoitteet, saattavat kuitenkin kääntyä yliväsyneillä naurun puolelle, joten niiden sijoittamista päivän ohjelmaan kannattaa pohtia.

ILTARASTI

Ryhmäkoko: 2-20

Kesto: 20-45 min

Tarvikkeet: Rastikortit, lyhtyjä. Rasteihin tarvittavat tavarat.

Ohje: Kuljetaan pareittain tai pienryhmissä rastilta rastille. Rastit on merkitty lyhdyin noin 20 m päähän toisistaan. Harjoitteen aikana on tärkeää olla hiljaa: saa puhua, mutta hiljaisella äänellä. Rastit kestävät noin viisi minuuttia, ohjaaja ilmoittaa, kun on aika vaihtaa rastia.

Viimeisen rastin aikana jokainen ottaa rastikortin mukaansa. Ohjaaja voi muistuttaa tästä rastin päättyessä. Rasteilla tehdyt asiat voidaan käydä vielä yhdessä läpi, jos siltä tuntuu.

Turvallisuus: Ohjaaja kertoo harjoitteen aikana olevan olinpaikkansa. Jos joku haluaa jostain syystä poistua rastipolulta, hän voi palata ohjaajan luokse.

Variaatiot: Rastikortteja voi tehdä erilaisia, alla olevat ovat esimerkkejä.

Toimii myös purkutehtävänä: jokaisella rastilla ryhmä pohtii lauseelle jatkoa. Esimerkiksi ”Retken hauskin asia oli...”, ”Teltassa nukkuminen oli...”, ”Kohta lähdetään kotiin. Oloni on...”

**ETSI YMPÄRILTÄSI LUONNOSTA SEURAAVAT
MUODOT:
YMPYRÄ
NELIÖ
KILPIKONNA
NIMEÄ KILPIKONNA. MINKÄ IKÄINEN SE ON?
MISTÄ SE ON KOTOISIN?**

**MITÄ VÄREJÄ NÄET YMPÄRILLÄSI?
MITKÄ VÄRIT EROAVAT KAUPUNGIN
VÄREISTÄ?**

**POHTIKAA, KUINKA RAKENTAISITTE
TALON METSÄN KESKELLE METSÄN
MATERIAALEISTA.
MILLAINEN TALO OLISI?
MISTÄ SE ON RAKENNETTU?**

**POHDI KULUNUTTA RETKEÄ.
OLIKO OHJELMAA SOPIVASTI?
MITÄ OPIT?
MITÄ OLISIT HALUNNUT VIELÄ
TEHDÄ?
MILTÄ TUNTUU LÄHTEÄ KOTIIN?**

**OTA KUVA, JOKA KUVAILEE TUN-
TEMUKSIANNE TÄSTÄ RETKESTÄ.
(KAMERA ON MINIGRIP-PUSSISSA
RASTIMERKIN VIERELLÄ)**

**KIRJOITA KAKSI KEHUA JOKAISESTA
OSALLISTUJASTA, MYÖS ITSESTÄSI,
LIITTYEN RETKEEN.**

Rastikortin alla voi olla kirjekuori, jonka sisällä on kirjeitä jokaisen osallistujan nimellä. Kirjekuoren sisälle voi laittaa useamman kynän.

Tyhjä rastikortti omille ideoille.

KUTSUN SINUT VIEREENI

Ryhmäkoko: 5-8

Kesto: 10-20 min

Tarvikkeet:

Alkuvalmistelut: Tuoleja asetetaan ympyrään niin, että niitä on yksi enemmän kuin ryhmäläisiä.

Ohje: Ryhmäläiset asettuvat istumaan tuoleille ja jonkun viereen jää tyhjä paikka. Jokainen antaa vuorollaan myönteistä palautetta valitsemalleen ryhmäläiselle hänen taidoistaan, luonteestaan, persoonallisuudestaan ja/tai ulkonäöstään. Palautteessa voi kertoa yhden tai useamman asian kerrallaan. Henkilö, jonka oikealla puolella oleva tuoli on tyhjä, aloittaa valitsemalla jonkun ryhmäläisen istumaan viereensä tyhjälle paikalle. Kun henkilö on istunut, kutsuja kertoo hänelle, miksi on kutsunut henkilön viereensä. Palautteen saajan tulee vastata: ”Kiitos” tai ”Olipa mukava kuulla”. Ei saa vähätellä itseään. Kun palaute on ker-

rottu, seuraavana kutsujana toimii se, jonka oikealle puolelle on jäänyt tyhjä tuoli. Näin jatketaan, kunnes ohjaaja ilmoittaa harjoitteen päättyneeksi esimerkiksi sanomalla: ”Kolme kutsua jäljellä.”

Turvallisuus: Ohjaajan on pidettävä huolta siitä, että kaikki saavat myönteistä palautetta. Jos joku jää kutsumatta, syynä voi olla se, että ryhmäläiset ovat keskittyneet antamaan myönteistä palautettaan jollekin tietylle henkilölle. Ohjaaja voi kommentoida: ”Ovatko kaikki saaneet palautetta? Ai, Jaana ei vielä ole. Joskus käy näin, kun innostumme kovasti. Seuraavaksi on Jaanan vuoro.”

Variaatiot: -

- Lähde: Aalto 2000, 394.

RYHMÄSATU

Ryhmäkoko: 4-7 henkilön kokoisia pienryhmiä

Kesto: Ohjaaja voi määrittää ajan.

Tarvikkeet:

Ohje: Ryhmä laitetaan riviin. Yksi aloittaa tarinan sanomalla yhden sanan, ja hänen oikealla puolella oleva henkilö jatkaa sitä toisella sanalla. Jokainen sanoo tarinaan yhden sanan. Tarina voi loppua kun siihen tulee selkeä loppu tai sitten ohjaaja lopettaa sen.

Variaatiot: Ohjaaja voi määrätä aiheen tai antaa tietyn määrän sanoja, jotka pitää esiintyä tarinassa (esimerkiksi sanat oranssi, hampurilainen ja luontoehetytys).

TARINATALO

Ryhmäkoko: 2 →

Kesto: 10 min →

Tarvikkeet: Variaatioversioiden mukaan.

Ohje: Yksi ryhmäläinen aloittaa kertomaan tarinaa korkeintaan 20 lauseella. Seuraava henkilö jatkaa samaa tarinaa haluamallaan tavalla. Ohjaaja pitää huolen siitä, että tarinat pysyvät sopivan mittaisina ja koko tarina on sopivan mittainen.

Turvallisuus: -

Variaatiot: Voidaan tehdä myös esineillä tai kuvilla. Jokainen valitsee itselleen esineen/kuvan. Yksi ryhmäläinen aloittaa tarinan liittyen hänen esineeseen-

sä/kuvaansa. Seuraava henkilö jatkaa tarinaa liittämällä siihen mukaan oman esi-neensä/kuvansa.

RETKEILY

Monet lähtevät retkeilemään irtautuakseen arjesta ja kohentaakseen henkistä sekä ruumiillista hyvinvointiaan. Joskus ihmisiä täytyy kuitenkin rohkaista retkeilemään esimerkiksi toiminnallisella ohjelmalla. Ohjelma on hyvä suunnitella etukäteen sen houkuttelevuuden takaamiseksi. Kokemuksen karttuessa päiväretket voi muuttaa yön yli kestäviksi. (Køhn 2005, 6-7.)

Jokaisen retkelle lähtevän on hyvä osallistua suunnitteluprosessiin. Se antaa odotuksia retkelle. Osallistujille kannattaa kertoa eri kohteista ja muista retkeilypaikan mahdollisista elämyksistä. Hyvin suunniteltu retki helpottaa itse retkeilyä. Retkeilijöillä tulee olla mukana omat henkilökohtaiset varusteensa, mutta kallis hinta ja paras laatu eivät ole välttämättömyksiä retken onnistumisen takaamiseksi. (Køhn 2005, 8.)

OHJAUS- JA TURVALLISUUSUUNNITELMAT

Turvallisuus- ja ohjaussuunnitelmat toimivat muistilistoina retken järjestämisessä ja turvallisuuden ylläpitämisessä. Kyseisten suunnitelmien avulla voi varmistaa, että ohjaajat ja päivystäjät ovat tietoisia retkipaikasta, järjestettävistä aktiviteeteista ja toimintaohjeista eri tilanteissa. Suunnitelmapohjat on valikoitu oppaaseen, jotta retkien järjestäjät ymmärtävät retkien suunnittelemissä prosessin tärkeyden. Löydät suunnitelmapohjat liitteistä oppaan lopussa!

Turvallisuussuunnitelmassa käsitellään retken ja siinä järjestettävien harjoitteiden turvallisuutta. Retkeen osallistuvien ohjaajien ja organisaatioon jäävä päivystävä henkilö käyvät asiakirjan läpi ja allekirjoittavat sen. Turvallisuuksuunni-

telma on säilytettävä helposti löydettävässä paikassa ja sitä on päivitettävä tilanteiden ja olosuhteiden mukaan. Ohjaajan tai ulkopuolisen asiantuntijan on arvioitava tarjotun ohjelman riskit, kuten esimerkiksi vaaratilanteet liittyen jo paikasta toiseen siirtymiseen ja avun hälyttämiseen. Suunnitelmasta on löydyttävä tiedot toimintapaikasta ja riskeistä liittyen siihen. Myös ajo-ohjeet ja pelastus- sekä sairaankuljetusyksikköjen kulkureitit suorituspaikoille, ja toimintaohjeet fyysisen vamman sattuessa asiakkaalle tai työntekijälle on tuotava ilmi. Riskit kirjoitetaan osaksi turvallisuusasiakirjaa. (Välikylä & Oksanen 2005, 48, 51-52.)

Riskien arvioinnissa on kerrottava toimintaan liittyvistä vaaroista ja onnettomuustilanteista, kuten kaatumisesta tai putoamisesta. Vaaratilanteen tapahtumisen todennäköisyys on arvioitava, eli onko tilanne epätodennäköinen, mahdollinen vai todennäköinen. Riskianalyyssissä on myös pohdittava, ovatko vaaratilanteista aiheutuvat seuraukset vähäisiä (esimerkiksi mustelma), haitallisia (esimerkiksi murtuminen) tai vakavia (esimerkiksi pysyvä vamma tai kuolema). Analyysissä on tarkasteltava vaaratilanteiden ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä riskien pienentämiseksi tai poistamiseksi. Riskien hallintaan kuuluu osallistujien enimmäismäärän päättäminen toimintoihin, toimintaan liittyvien rajoitteiden, kuten säätilan, päättäminen ja osallistujien perehdyttäminen toimintaan. Ohjaajien on myös varmistettava toimintapaikan turvallisuus ja varusteiden kunto ennen toiminnan alkua. (Välikylä & Oksanen 2005, 51-52.)

Ohjaussuunnitelmassa pohditaan enemmän ohjaustapahtuman, kuten esimerkiksi retken, rakennetta, harjoitteita ja aikataulua. Suunnitelman ei tarvitse olla aikataulultaan tarkka, vaan ohjaajan on hyvä valmistautua vähentämään tai lisäämään erilaisia harjoitteita ryhmän jaksamisen mukaan. Ohjaussuunnitelmaan kirjataan ohjattavan ryhmän koko, ikäjakauma ja piirteet, eli esimerkiksi sairaudet, liikuntarajoitteet ja allergiat. Tämä näyttää ohjaajalle, kuinka paljon hän tietää ryhmästään ja jääkö hänelle vielä joitain selvitettäviä asioita.

Tarvittavat tilat,välineet, Ruokailuvälineet, trangiats x2, polttoneste, tulitikut, ruo-
at, folio
 tarvikkeet, apuohjaajat, Teltat x3, telttakangas, naruja, köysiä, puukot x3, retki-
kirves.
 yms. Ensiapulaukku, lääkkeet. Kamera, rastikortit, kalastusvä-
lineet.

Turvallisuutta varten huomioitavia asioita:

Ketään ei pakoteta osallistumaan aktiviteetteihin. Osallistujien mie-
lentilaa seurataan ja taukoja pidetään tarvittaessa useamman ker-
ran. Ensiapuvälineet pidetään lähettyvillä.

OHJAUSTILANTEEN KULKU:

Aihe: LEIRIYTYMINEN

Aika: klo 12:00 – 13:30

Mitä tehdään: Saavutaan paikalle, puretaan auto ja viedään tavarat
katokseen. Yksi pari hakee juomavettä kaivosta, toinen
pari hakee polttopuuta ja loput sytyttävät nuotion.
Nuotiolla juodaan päiväkahvit. Käydään läpi päivän
kulku pääpiirteittäin.
Sammutetaan nuotio. Käydään kävellen läpi retkipaik-
ka (wc, halkoliiteri, sauna, kota...).

Ryhmän tavoite: Tutustua ympäristöön, rauhoittua.

Ohjaajan oma tavoite: Antaa selkeät ohjeet, auttaa ryhmäläisiä tarvittaessa.
Kuunnella ryhmäläisiä, seurata ympäristöä.

Ohjeistuksen anto: Suullinen.

Välineet,paikka, muuta: Kahvipannu, tulitikut, kahvieväät. Vesikanisteri.
Nuotiopaikalla Neulaniemen kärjessä.

Varasuunnitelma: Vesisateen yllättäessä kahvittelu tapahtuu kodassa.

Aihe: VALOKUVAAJA

Aika: klo 13:30 – 13:45

Mitä tehdään: Ryhmä jaetaan pareittain. Kukin pari päättää, kumpi toimii valokuvaajana ja kumpi kamerana. Kamera sulkee silmänsä ja kuvaaja johdattaa hänet paikkaan, jossa haluaa ottaa kuvan. Valitessaan paikan kuvaaja koskettaa kameraa selästä ja kamera avaa silmänsä. Tämän jälkeen osat vaihtuvat, kamera vaihtuu valokuvaajaksi ja valokuvaaja kameraksi. Kuvat otetaan matkalla
Neulaniemen kärjestä rakennuksille.
Harjoitteen lopuksi parit voivat keskustella annetuista aiheista, kuten "Vaikuttavin kuva", "Hauskin kuva" ja niin edelleen.

Ryhmän tavoite: Keskittyä annettuun tehtävään ja luottaa toisiinsa.

Ohjaajan oma tavoite: Muistuttaa turvallisesta liikkumisesta. Antaa ideoita kuvauspaikosta, jos tarvitsee

Ohjeistuksen anto: Suullinen

Välineet, paikka, muuta: Paikkana Neulaniemen kärjen ja rakennusten välinen alue.

Varasuunnitelma:

Aihe: LAAVUN RAKENTAMINEN JA JOKAMIEHEN OIKEUDET

Aika: klo 14:00 - 15:30

Mitä tehdään: Valitaan telttapaikat ja rakennetaan niiden läheisyyteen laavu ohjeen mukaan. Keskustellaan samalla jokamiehen oikeuksista.
Laavun voi rakentaa myös niin, että joku voi nukkua siinä halutessaan.

Ryhmän tavoite: Kuunnella ohjeet ja toimia ryhmänä. Jokainen osallistuu ja jokaista autetaan tarvittaessa.

Ohjaajan oma tavoite: Perustella laavun käyttötarkoitus (yhteisten tavaroiden säilyttäminen yön yli) ja turvallisuudesta huolehtiminen.
Kannustaminen.

Ohjeistuksen anto: Suullinen, visuaalinen (ohje) ja esimerkein (esim. solmujen solmiminen) kerrottu.

Välineet, paikka, muuta: Telttakangas. Naruja. Puukkoja, kirves.

Varasuunnitelma: -

Aihe: RUOKAILU TRANGIALLA

Aika: klo 15:30 – 16:30

Mitä tehdään: Tehdään trangialla perunamuusia (jauhoista) ja lihapullia (valmislihapullia) kahdella ryhmällä sekä keskustellaan trangian käyttämisestä. Keskustellaan sokkokuljetuksesta ja sen herättämistä tuntemuksista. Kysellään yleisiä tuntemuksia kuluneesta päivästä.

Ryhmän tavoite: Oppia trangian turvallinen käyttö ja valmistaa oma ruoka.

Ohjaajan oma tavoite: Saada selville ryhmän mielentilaa.

Ohjeistuksen anto: Suullinen, trangiaa käytetään esimerkkinä.

Välineet,paikka, muuta: Trangiat 2kpl, polttoneste, tulitikut, perunamuusi, lihapullat, muut eväät. Vesi ja mehu. Ruokailuvälineet. Paikkana ruokailukatos.

Varasuunnitelma: Jos ruoka epäonnistuu, voi syödä leipää ja paistaa makkaraa.

Aihe: HYÖDYLLISTÄ TEKEMISTÄ

Aika: klo 16:30 - 18:00

Mitä tehdään: Telttojen pystyttäminen ryhmässä. Tulen sytyttäminen kotoon. Saunan lämmitys. Tarvittaessa puita viedään lisää saunalle. Mahdollisuus uida, valokuvata ja kalastaa.

Ryhmän tavoite: Toimia pienryhmissä ja tehdä annetut tehtävät maltillisesti.

Ohjaajan oma tavoite: Toimia ryhmäläisten apuna tarvittaessa. Tarkkailla ilmapiiriä ja kannustaa tarvittaessa.

Ohjeistuksen anto: Suullinen.

Välineet,paikka, muuta: Kodan ympäristö. Retkipaikan omat välineet. Telttatarvikkeet
Kalastusvälineet. Kamera. Tulitikut. Saunapuut. Kotapuut.

Varasuunnitelma: Jos yön säätiedotus muuttuu tai sää vaikuttaa myrskyisältä, kodalla ja saunatiloissa on mahdollista nukkua. Nukkumajärjestelyistä voi sopia ryhmäläisten kanssa.

Aihe: **SAUNOMINEN JA ILTAPALAN TEKO**

Aika: klo 18:00 - 20:00

Mitä tehdään: Iltapalaksi nuotiopizzaa, leipää, makkaraa ja vaahtokarkkeja.

Päätetään, kummat käyvät saunassa ensin: naiset vai miehet. Ensimmäisen porukan käydessä saunassa toiset tekevät itselleen iltapalaa ohjeiden mukaisesti. Samalla voi keskustella menneestä päivästä.

Ryhmän tavoite: Rauhoittua iltaa varten.

Ohjaajan oma tavoite: Tarkkailla ilmapiiriä. Keskustella. Auttaa ryhmäläisiä.

Ohjeistuksen anto: Suullinen.

Välineet,paikka, muuta: Iltapalatarvikkeet. Jokaisella omat saunatarvikkeet.

Varasuunnitelma: :

VIIMEISTÄÄN KLO 22:00 NUKKUMAAN

HERÄTYS KLO 8:30 (tai kuinka ryhmän kanssa on sovittu)

Aihe: **AAMUPALA TRANGIALLA**

Aika: klo 08:45 - 09:30

Mitä tehdään: Puuron keittäminen trangioilla. Aamupalan syöminen.

Ryhmän tavoite: Tehdä yhdessä aamupalaa. Heräillä päivään.

Ohjaajan oma tavoite: Katsoa, että ryhmäläiset tekevät aamupalan turvallisesti annettujen ohjeiden mukaan.

Ohjeistuksen anto: Suullinen.

Välineet,paikka, muuta: Trangiat 2kpl. Puurohiutaleet, leivät ja leivänpäälliset. Vesi, mehu. Kahvi. Paikkana ulkopöydät.

Varasuunnitelma: :

Aihe: **TAVAROIDEN RAIVAAMINEN, RETKIPAIKAN SII-**
VOUS

Aika: klo 09:30 - 10:30

Mitä tehdään: Telttojen raivaus yhdessä. Tavaroiden pakkaus autoon. Saunan, kodan, ruokailukatoksen ja muun ympäristön siivoaminen omista jäljistä. Ohjaaja käy pystyttämässä rastipisteet (noin 15 min) retken purkua varten.

Ryhmän tavoite: Toimia huolellisesti ja muita auttaen.

Ohjaajan oma tavoite: Kertoa selkeä ohjeistus. Auttaa telttojen purkamisessa ja ympäristön siivoamisessa. Organisoida.

Ohjeistuksen anto: Suullinen.

Välineet,paikka, muuta: Virkistysalue. Mukaan tuodut tavarat.

Varasuunnitelma: :

Aihe: **RETKEN PURKAMINEN**

Aika: klo 10:30 - 11:00

- Mitä tehdään: Pareittain ja yhdessä kolmen ryhmässä kulkeminen rastilta toiselle. Ryhmiä on yhtä paljon kuin rasteja. Jokaiselle osoitetaan oma lähtöpaikka.
Rastit sijaitsevat sellaisten puiden luona, joiden ympärille on sidottu värikäs kangas, josta roikkuu rastikortti. Korttiin on kirjoitettu tehtävä, joka on suoritettava parin kanssa.
Ohjaaja ilmoittaa, kun on aika vaihtaa rasteja. Ohjaaja jää paikalleen. Jos joku haluaa keskeyttää tehtävän, hän voi palata ohjaajan luokse.
- Ryhmän tavoite: Rauhoittua ja suorittaa tehtävät huolella. Pohtia asioita ja löytää uusia näkökulmia.
- Ohjaajan oma tavoite: Pitää huoli rastien vaihtamisesta.
- Ohjeistuksen anto: Suullinen.
- Välineet, paikka, muuta: Rastikortit. Kynät ja kirjoituspaperia jokaiselle rastille. Kamera. Värikkäitä kangasnauhoja (yltävät puun ympärille).
- Varasuunnitelma: Fiilisjana lauseilla: "Minua jännitti alussa", "Olisin halunnut erilaista ohjelmaa", "Opin uusia asioita", "Ruoka oli hyvää" ja "Tahtoisin jo kotiin".

KOTIINLÄHTÖ VIIMEISTÄÄN KLO 11:30

TURVALLISUUSUUNNITELMA

Tapahtuma: Yön yli kestävä telttaretki

Ajankohta: 7.-8.6.2015

Ohjaajat: Anni Anniina ja Kalle Kaasinen

Puhelinnumerot: Anni: 040-0404040, Kalle: 050-0505050

Retkipaikka: Neulaniemen virkistysalue (Neulaniementie 8, 82580 Juurikka)

Päivystäjä organisaation henkilökunnasta: Bertta Bettiina

Puhelinnumero: 041-0410410

Tärkeitä puhelinnumeroita:

Kyläyhdistyksen puheenjohtaja 123-1231231231

Hätäkeskus: 112 Myrkytyskeskus: 09 - 471977 tai 09 - 4711

Mukana olevat ryhmäläiset:

Miehiä kolme ja naisia neljä, ikäjakauma 17-25. Monilla vaikeuksia odottelemisen kanssa. Kaikki innostuvat usein nopeasti uusista aktiviteeteista.

Kahdella henkilöllä on skitsofrenia (kuuloharhat). Yhdessä dissosiaatio, hän ei pidä sokkona olemisesta (joskus haluaa kokeilla, mutta kaipaa kannustusta ja tarkkailua). Kaikilla on taustalla masennusta. Jokaisella on lääkitys, jonka ohjaaja jakaa illalla ja aamulla. Ei allergioita.

Ohjaajia kaksi, joista naisia yksi ja miehiä yksi. Ikäjakauma 38-43. Toisella ohjaajista diabetes.

Ryhmä tuntee toisensa entuudestaan. Kyseessä organisaation päiväriryhmä.

Ajo-ohjeet lähtöpaikasta retkipaikalle ja retkipaikan koordinaatit:

Kiteen keskusta (Keisarinkuja) → Neulaniementie 8, noin 25 minuuttia.

Aja lounaaseen (ylämäkeen) Keisarinkujaa, Kiteenkyläntietä ja Juurikantietä pitkin yhteensä 11,5km.

Käänny oikealle: Juurikkajärventie ja aja 3km. Käänny vasemmalle pysyäksesi tiellä Juurikkajärventie. Aja sitä 3,5 km.

Käänny oikealle: Neulaniementie ja aja noin 700m. Kohde on vasemmalla.

Retkipaikan koordinaatit ovat: N 61° 58.0787' E 30° 1.5710'

Reittisuunnitelma ja liitteenä karttakopio, jossa näkyy kaikkien leiripaikkojen sijainti ja niiden koordinaatit:

Reittisuunnitelma ei tarpeen, kaikki toiminta tapahtuu Neulaniemen virkistysalueella.

Karttakopio retkeilypaikan sijainnista on turvallisuussuunnitelman liitteenä (→ hyviä karttaohjelmia löytyy Internetistä)

Mukana oleva ensiapuvarustus:

Ensiapulaukku. Ohjaajilla kännykät.

Käytettävät/tarvittavat välineet:

Ruokailuvälineet, retkikeittimet (trangiit) x2, polttoneste Sinoli (pullo säilytetään erillisessä muovipussissa), tulitikut, muut ruoanlaittovälineet (foliorulla, seikotuskauhut). Teltat x3, pressu, naruja, köysiä. Puukot x3, retkikirves (kun eivät käytössä, suojukset pidetään terien päällä, ohjaaja hoitaa säilyttämisen). Ensiapu-

laukku (sisältö tarkistettu ennen retkeä), osallistujien lääkkeet (ohjaaja hoitaa säilyttämisen ja jakamisen). Kamera, rastikortit ja kalastusvälineet.

Toimenpiteet onnettomuustilanteissa:

- Arvio tilanne
- Estä lisäonnettomuudet
- Anna välitön hengen pelastava ensiapu
- Hälytä lisääpua tarvittaessa
 - o Kutsu osaavia leiriläisiä paikalle
 - o Soita tarvittaessa yleiseen hätänumeroon
 - o Järjestä opastus paikalle
- Hoida tilannetta, kunnes lisääpu saapuu paikalle
- Muista ilmoittaa tapauksesta myös päivystäjälle!

Maaston kuvaus:

Maasto on tasaista heinikkoa ja hiekkatietä. Ympärillä metsää, peltoja ja vesistöä (järvi). Neulaniemen kärkeä lähestyttäessä järvi avautuu molemmin puolin tietä. Neulanimen kärki kallioista ja mäkestä.

Evakuointisuunnitelma:

Ryhmä evakuoidaan kodasta päärakennuksen portaille.

Ryhmä evakuoidaan teltoista kotaan.

Evakuointi onnettomuustilanteessa: soitto hätäkeskukseen. Toinen ohjaajista toimittaa apua tarvitsevan hätäkeskuksesta osoitettuun hoitoon. Hätätapauksessa hälytysajoneuvot noutavat apua tarvitsevan: tällöin huolehdittava apua tarvitsevista hälytysajoneuvojen saapumiseen asti.

RUOKAILUT

Käytettävät/tarvittavat välineet:

Trangiat (2kpl) sekä polttoneste Sinoli (1pl). Vesikanisteri (1kpl). Puukot (2kpl), tulitikut. Juomavesi. Ruoka-aineet. Käsidesi. Ensiapulaukku. Ohjaajilla puhelimet.

RISKIANALYYSI

Aktiviteetit:

Ruoan valmistaminen trangiolla ja nuotiolla.

Riskit:

Ennaltaehkäisevät toimenpiteet / toimenpiteet onnettomuuden sattuessa:

Ruokamyrkytys suhteis-

Oireet: Voimakkaat vatsakivut,

oksentelu ja ripuli (1-4 h ruoan

Elintar-

syömisestä).

Elintarvikkeiden säilytys vaadituissa olo-

sa. Kylmää vaativat elintarvikkeet säilytetään

kylmälaukussa, muut erillisessä kassissa.

vikkeet pidetään eläinten ulottumattomissa. Työympäristö pidetään puhtaana ja välineet huolletaan ennen ja jälkeen ruoan valmistuksen ja syömisestä. Kätet pestään vedellä ja desinfioidaan käsidesillä ennen ruoan valmistusta ja syömistä.

Ruokamyrkytysoireiden ilmentyessä juotetaan vettä nestetasapainon säilyttämiseksi. Henkilö toimitetaan lääkäriin, jos oksentelu ja ripulointi pitkittyy, yleinen vointi huononee äkisti, huomataan veriripulia, nousee korkea kuume tai nesteen antaminen ei onnistu.

Tukehtuminen

Taotaan selkään. Heimlichin ote.

Haavat

Välineiden oikeanlainen käsittely. Rauhallinen toiminta. Puukko ojennetaan toiselle kahva edellä. Tyrehdytetään mahdollinen verenvuoto. Puhdistetaan haava juoksevan ja viileän veden alla. Haavateipillä voi sulkea pienen viiltohaavan vastakkaiset reunat. Peitetään haava suojasidoksella ja tarpeen tullen toimitetaan henkilö hoitoon.

Palovammat

Muistutetaan käyttäytymisestä nuotion ja muun tulen ympärillä. Käytetään kodista löytyviä välineitä apuna folioruokien kääntämiseen yms. EA-laukku pidetään lähetyvillä. Opetetaan trangian turvallinen käyttö. Palovamman ollessa pieni sitä jäähdytetään mahdollisimman pian viileällä vedellä 15-20 minuutin ajan. Mahdollisia rakkuloita ei saa puhkaista. Palovamma peitetään suojaiteella tai palovammojen hoitoon tarkoitulla erikoissiteellä. Jos palovamma on kämmentä suurempi 2. tai 3. asteen palovamma, toimitetaan henkilö lääkäriin.

SOKKOTEHTÄVÄT

Käytettävät/tarvittavat välineet:
Ohjaajilla puhelimet. Ensiapulaukku.

RISKIANALYYSI

Aktiviteetit:
Valokuvaaja-aktiviteetti.

Riskit:

Ennaltaehkäisevät toimenpiteet / toimenpiteet onnettomuuden sattuessa:

Nyrjähdys

Painotetaan ohjeistuksessa rauhallista liikumista ja maaston tarkkailua puiden juurten, kuoppien ja kivien tms. varalta. Nyrjähdysten sattuessa annetaan kolmen K:n ensiapu: kylmä, koho ja kompressio.

Henkinen epämukavuus

Vähintään toinen ohjaajista kulkee ryhmän mukana. Käydään säännöt ja turvallisuus selkeästi läpi. Sökkona olemisen saa keskeyttää niin halutessaan. Tehtävässä saa toimia alusta myös koko ajan sokon apulaisena, jos ei halua itse kokeilla sökkona oloa.

Paniikkikohtaus

Paniikkikohtausen sattuessa henkilöä rauhoitellaan ja viedään sivumpaan tilanteesta. Kysytään muiden olotiloja, keskeytetään tehtävä tilanteen niin vaatiessa.

LAAVUN RAKENTAMINEN JA JOKAMIEHEN OIKEUDET

Käytettävät/tarvittavat välineet:
Pressu. Puukkoja x2. Naruja. Ohjaajilla puhelimet. Ensiapulaukku.

RISKIANALYYSI

Aktiviteetit:
Pyramidilaavun rakentaminen ja jokamiehen oikeuksien käsitteleminen.

Riskit:**Ennaltaehkäisevät toimenpiteet / toimenpiteet onnettomuuden sattuessa:**

Nyrjähdys

Painotetaan ohjeistuksessa rauhallista liikumista.

Nyrjähdysten sattuessa annetaan kolmen K:n ensiapu: kylmä, koho ja kompressio.

Haavat

Välineiden oikeanlainen käsittely. Rauhallinen toiminta. Puukko ojennetaan toiselle kahva edellä. Tyrehdytetään mahdollinen verenvuoto. Puhdistetaan haava juoksevan ja viileän veden alla. Haavateipillä voi sulkea pienen viiltohaavan vastakkaiset reunat. Peitetään haava suojasidoksella ja tarpeen tullen toimitetaan henkilö hoitoon.

RETKEN PURKAMINEN**Käytettävät/tarvittavat välineet:**

Ohjaajilla puhelimet. Ensiapulaukku.

RISKIANALYYSI

Aktiviteetit:

Retken purku rastipisteittäin. Rastit ovat rauhallista toimintaa.**Riskit:****Ennaltaehkäisevät toimenpiteet / toimenpiteet onnettomuuden sattuessa:**

Nyrjähdys

Painotetaan ohjeistuksessa rauhallista liikumista.

Nyrjähdysten sattuessa annetaan kolmen K:n ensiapu: kylmä, koho ja kompressio.

Eksyminen

Välimatkat rastien välillä ovat tarpeeksi lyhyitä, jotta seuraavan rastin rastimerkin näen huomaa edelliseltä rastilta. Rastit eivät ole kaukana ohjaajien paikasta. Ohjaajat ilmoittavat äänellään rastien vaihdosta ja näin osallistujat ovat tietoisia heidän sijainnistaan.

MUUT RISKIT

Käytettävät/tarvittavat välineet:

Ohjaajilla puhelimet. Puhelimen vara-akku. Ensiapulaukku mukana koko ajan.

RISKIANALYYSI

Aktiviteetit:

Muu alueella tapahtuva liikkuminen ja toiminta. EA-laukku telttojen läheisyydessä.

Riskit:

Ennaltaehkäisevät toimenpiteet / toimenpiteet onnettomuuden sattuessa:

Nyrjähdys

Painotetaan ohjeistuksessa rauhallista liikkumista. Nyrjähdysten sattuessa annetaan kolmen K:n ensiapu: kylmä, koho ja kompressio.

Henkinen epämukavuus

Ohjaajat ovat läsnä koko ajan, mutta jokaisella on mahdollisuus yksinoloon alueella.

Paniikkikohtaus

Paniikkikohtauksen sattuessa henkilöä rauhoitellaan ja viedään sivumpaan tilanteesta. Tärkeää on rauhallinen puhe.

Haavat

Välineiden oikeanlainen käsittely. Rauhallinen toiminta. Puukko ojennetaan toiselle kahva edellä. Tyrehdytetään mahdollinen verenvuoto. Puhdistetaan haava juoksevan ja viileän veden alla. Haavateipillä voi sulkea pienen viiltohaavan vastakkaiset reunat. Peitetään haava suojasidoksella ja tarpeen tullen toimitetaan henkilö hoitoon.

Dissosiaatiohäiriö-kohtaus

Rauhoitetaan tilanne, tarjotaan ”stressilelua” (revittävää sanomalehteä, jotain hypisteltävää kuten köysi tms.). Palautetaan todellisuuteen kysymyksillä: missä olet, millainen sää on, kuka minä olen. Ohjaaja antaa tarpeen vaatiessa lääkkeen. Päästetään lepäämään.

Sairaskohtaus (diabetes)	Ensiapulaukussa on Siripirejä. Anna tajuisaan olevalle sokeripitoista syötävää tai juotavaa. Jos toipumista ei tapahdu, toimita hoitoon tai soita 112. Tajuton käännetään kylkiasentoon. Soitetaan 112.
Hukkuminen	Ohjaajille ilmoitettava uimaan lähtemisestä. Kukaan ei ole uudessaan yksin. Kun hukuksissa ollut saadaan vedestä pois, asetetaan hänet kovalle joustamattomalle alustalle selälleen. Joku läsnä olevista (toinen ohjaajista) soittaa hätänumeroon. Suoritetaan painelu-puhallus-elvytys.

Muuta huomioitavaa:

Ohjauksen alussa käytävä turvallisuusasiat ja yhteiset säännöt läpi. Ensiapulauku on koko ajan lähettyvillä ja nopeasti saatavilla.

Ohjaajien allekirjoitukset, aika ja paikka

<u><i>ANNI ANNIINA</i></u>	<u><i>KITEE</i></u>	<u><i>05/05/2015</i></u>
<u><i>KALLE KAASINEN</i></u>	<u><i>KITEE</i></u>	<u><i>05/05/2015</i></u>
<u><i>BERTTA BETTIINA</i></u>	<u><i>KITEE</i></u>	<u><i>05/05/2015</i></u>

VARUSTELISTAT

Päivän ja yön yli kestävässä luontoretkissä on otettava huomioon yllättävän paljon myös varusteiden kannalta. Siksi on hyvä olla ylhäällä muistilista mukaan otettavista tavaroista. Alla päiväretkä ja yön yli retkeä varten kootut muistilistat, joita voi täydentää harjoitteiden ja muiden tarpeiden mukaan.

PÄIVÄRETKI

Tulitikut

Sytykkeitä

Puukko

Juomapullo
Henkilökohtaiset lääkkeet
Matkapuhelin (ainakin ohjaajalla)
Eväät
Istuinalusta
Hyttysmyrkkyy tai -karkotin (kesäisin)
Ensiapuvälineitä (laastareita ja sideharsoa)

YÖN YLI KESTÄVÄ RETKI

Tulitikut
Puukko ja retkikirves
Tasku- tai otsalamppu ja varaparistot
Ruokailuvälineet (muki, lautanen, veitsi ja haarukka)
Juomapullo
Peseytymisvälineet (pyyhe, pesuaineet, hammasharja ja -tahna)
WC-paperia
Tarpeelliset vaatteet (esim. sadevaatteet, taukovaatteet) ja vaihtovaatteet
Henkilökohtaiset lääkkeet
Matkapuhelin (ainakin ohjaajalla) ja vara-akku
Tarpeeksi evästä ja juomista
Retkikeitin (trangia), jollei tehdä ruokaa nuotiolla
Teltta, jollei yövytä taivasalla tai mökissä
Makuupussi ja -alusta
Tasku- tai otsalamppu
Hyttysmyrkkyy tai -karkotin (kesäisin)
Ensiapuvälineitä
Käsidesi
Istuinalusta

Jos tarkoituksena on yöpyä teltassa, on hyvä tarkistaa mukaan otettavien telttojen kunto jo etukäteen. Tämän voi toteuttaa harjoitteena asiakkaille ja pystyttää teltat yhdessä ennen retkeä ikään kuin valmennuskertana. Samalla heidän kanssaan voi esimerkiksi pohtia, että millaisiin paikkoihin telttaa ei kannata ja

kannattaa pystyttää ja millaisessa makuupussissa kannattaa minäkin vuodenaikana nukkua.

RUOKAILU

Ruokailut ovat osallistujille usein motivaatiota nostattavin asia retkillä. Ruoka nostaa verensokereita ja energiaa, mikä tekeekin siitä tärkeän asian retken onnistumisen kannalta. Ruoan tekeminen nuotiolla tai retkikeittimellä ovat monille uusia asioita ja niiden oppiminen voi innostaa retkeilemään enemmän.



Toiminnallisuus lisää ravinnonkulutusta ja energiaa on nostettava yhä useammin. Kun energiaa kulutetaan enemmän kuin sitä saadaan, elimistö reagoi käyttämällä vararavintoaan. Tämä uuvuttaa henkilöä. Kannattaa syödä ja juoda jo ennen kuin tuntee nälkää tai janoa. (Køhn 2005, 90.)

NUOTIORUOAT

Nuotion kokoaminen aloitetaan alemmasta kerroksesta, johon laitetaan sytykkeet, kuten paperia tai kuivia puulastuja. Näiden päälle asetellaan aina vähän paksumpaa puuta, joiden pintaa on vuoltu lastuiseksi tulen tarttumisen takamiseksi. Kun nuotio on sytytetty, kannattaa vielä odottaa lämpötilan nousua ennen kuin siihen lisätään järeämpiä halkoja. Ilman on kierrettävä puiden välissä,

jotta tuli ei sammua hapenpuutteesta. (Køhn 2005, 50, 52.) Alle on koottu ohjeita erilaisista nuotiolla tehtävistä ruoista ja herkuttelueväistä.

GRILLATUT MAISSIT

Tarveaineet:

Maissia

Suolaa

Margariinia

Pippuria

Foliota

Ohje:

Kuori maisseista lehdet pois.

Voitele maissit margariinilla. Ripottele päälle suolaa ja pippuria.

Kiedo maissit folioon ja paista nuotiolla n. 30 min.

Lähde: Tampereen luontokoulu Korento, Rautiainen Niina 2015

KASVISNYTTIT

1 nyytti

Tarveaineet:

1 päärynä

½ bataatti (esikeitetty)

½ sipuli

1 tomaatti

Valkosipulia

Kesäkurpitsaa

n. 100g yrtti- tai pippurituorejuustoa

Pieni nokare voita

Foliota

Ohje:

Pilko kasvikset. Laita nyytin (folion) pohjalle nokare voita ja kasvikset sen päälle.

Laita tuorejuusto kasvisten päälle.

Sulje folio ja laita nuotion lämpöön. Anna hautua noin 30 min. tai kunnes kasvikset ovat kypsyneet.

Lähde: Tampereen luontokoulu Korento, Rautiainen Niina 2015

OUTDOOR PIZZA

Tarveaineet:

Valmis pizzataikina / paahtoleipiä

Halutut täytteet, esimerkiksi

ananasta
sieniä
aurajuustoa
kinkkukuutioita
pepperonia
oliiveja
juustoraastetta
ketsuppia

Ohje:

Jokainen tekee oman pizzan kaulimalla pienen pizzapohjan itselleen.

Puolet pohjasta täytetään halutuilla täytteillä. Seuraavaksi pohja taitetaan puoliksi niin, että täytteet jäävät sen sisälle kuin piirakassa.

Pizza käänritään folioon ja asetetaan hiilloksen päälle. Pizzaa käännellään molemmin puolin hiilloksella. Muutama minuutti per puoli voi olla riittävä, mutta kannattaa silti varata aikaa hiilloksen lämmön mukaan.

- **Lähde:** Seikkailukasvatus.fi

S'MORES

6 henkilölle

Tarveaineet

12 keksiä (esim. Marie)

6 keksin kokoista maitosuklaapalaa

6 isoa vaahtokarkkia

Ohje:

Grillaa vaahtokarkkeja, kunnes ne ovat lämmenneet sopivasti ja saaneet halutun värin.

Ota yksi keksi ja laita sen päälle suklaapala.

Laita vaahtokarkki tikun kanssa suklaan päälle ja aseta toinen keksi päällimmäiseksi.

Paina toista keksiä kevyestä ja vedä tikku pois vaahtokarkista.

Lähde: Pullahiiri 2014

TRANGIARUOAT

Trangia on retkikeitin, jossa on kattiloiden ja polttimen lisäksi tuulensuojus. Perusmallissa on kaksi kattilaa ja paistinpannu. (Kiravuo 2010, 14-15.) Retkikeitin on yksi hyödyllisimpiä retkivälineitä, sillä ilman maanomistajan lupaa ei saa tehdä avotulta. Hyviä keittämiä ovat ”myrskykeittimet”, joiden polttimen tuulisuojuksessa on pidikkeet kattiloita varten. Turvallisen käytön takaamiseksi keittimen rakenteeseen ja käyttöohjeisiin on syytä tutustua ennen retkelle lähtöä. Keitin kannattaa tarkastaa ja koekäyttää ennen sen varsinaista käyttöönottoa. (Luontoon.fi 2015.)

AMERIKKALAISET PANNARIT

3 henkilölle

Tarveaineet:

3 dl maitoa (maidon voi korvata maitojauheella)

3 dl vehnä jauhoja

3-4 rkl sokeria

3-4 tl leivinjauhetta

½ tl suolaa

1 muna

loraus ruokaöljyä tai voita

Ohje:

Lämmitä pannu keskilämpimäksi.

Kaada taikina keskelle pannua. Älä levitä sitä mitenkään, koska liian isoja pannareita ei kannata tehdä ainakaan heti.

Kuplien alkaessa rikkoutua taikinan pinnalla, käännä lettu ja anna toisen puolen paistua hetki.

Pannarin ollessa valmis sen pitäisi olla väriltään vaalean kultainen, vajaan sentin paksuinen ja reunoiltaan hieman kovera.

Lähde: Kiravuo, Timo 2010

HELPPO KASVISVOKKI

”Trangiallinen”

Tarveaineet:

200 g kanaa

2 pss nuudeleita

½ pss vokkivihanneksia tai 200 g tuoreita kasviksia

Currymaustetta ja soijakastiketta

Ohje:

Pilko kasvikset, jos eivät ole pakasteina.

Paista kana trangian paistinpannalla. Kanan ollessa melkein kypsää lisää kasvikset.

Keitä nuudelit puolikypsiksi. Kaada vesi pois ja lisää kana ja kasvikset. Anna nuudeleiden hautua kypsiksi ja kanan ja kasvien lämmittä uudelleen.

Mausta currymausteella ja soijakastikkeella.

Lähde: Lounais-Suomen Partioipiiri ry 2013

MAKKARAKEITTO

2 henkilölle

Tarveaineet:

½ lenkki

1 porkkanaa

½ sipuli

½ lanttu

3-6 perunaa

1 lihaliemikuutio

5 dl vettä

Ohje:

Pilko juurekset ja lenkki. Kiehuta porkkanaa, lanttua ja sipulia noin 5 min ennen kuin lisäät perunat. Lisää loput aineksista juuresten ollessa puolikypsiä.

Juurekset voi korvata pakastevihanneksilla.

PERUNAMUUSIA JA NAKKEJA

3 henkilölle

Tarveaineet:

Perunamuusijauhoa

Nakkipaketti

Vettä

Ohje:

Käytä isoa kattilaa. Kuumenna siinä muusijauhopakkausohjeen mukainen määrä vettä.

Lisää perunamuusijauho, kun vesi kiehuu. Keitä perunamuusi ja pilko nakit.

Lisää nakit ja sammuta keitin perunamuusin ollessa kypsää. Anna nakkien lämmitä ennen syömistä.

Lähde: Partiolippukunta Olarin Eräkotkat 2015

LÄHTEET

Aalto, Mikko 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.

Clarke, Heli 1998. Keinot ja päämäärät seikkailukasvatuksessa. Teoksessa Timo Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 60-79.

Corander, Nalle 1998. Retkelijän erätaidot II.

Green Care Finland ry 2015. Luontoavusteiset menetelmät. Viitattu 10.10.2015.

<http://www.gcfinland.fi/Luontoavusteisuus>

Heinonen, Outi 1995. Löytöretki seikkailuun. Teoksessa Aaltonen, Turkka (toim.) Seikkailuohjaajan käsikirja. Helsinki: Lasten Keskus Oy, 10-15. Teoksessa Timo Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 108-115.

Kiiski, Eero 1998. Seikkailua elämysten maailmassa.

Kiravuo, Timo 2010. Retkeilijän herkkukeittiö. Lyhyt opas hyvään retkiruokaan.

<http://www.kiravuo.net/Retkiruokaa.pdf>

Køhn, Øystein 2005. Mennään retkelle. Kesäretkeilijän käsikirja. Karisto.

Lehtonen, Timo 1998. Kunnioittava kohtaaminen elämyspedagogisessa työssä. Teoksessa Timo Lehtonen (toim.) Elämän seikkailu. Näkökulmia elämyksellisen ja kokemuksellisen oppimisen kysymyksiin Suomessa. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy, 96-107.

Lode 2015. Myllypuron yläasteen seiskaluokat ryppäästä ryhmäksi! Viitattu 23.11.2015. <http://myllypuro.munstadi.fi/2015/08/20/seiskaluokat-ryppaasta-ryhmaksi/>

Lounais-Suomen Partio piiri ry 2013. Hyvä ruoka - iloisempi sudenpentu. Partio.

Partiolippukunta Olarin Eräkotkat 2015.

Pullahiiri 2015. www.pullahiiri.com

Seikkailukasvatus.fi 2015. <http://seikkailukasvatus.fi>

Tampereen Luontokoulu Korento. Nuotioruokia. Viitattu 20.11.2015.
<http://luontokoulu.blogit.tampere.fi/nuotioruokia-2/>

Telemäki, Matti 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. An introduction to the theory of adventure education. Oulun yliopiston Kajaanin opettajankoulutuslaitoksen julkaisuja. Sarja B: Opetusmonisteita ja selosteita 11/1998.

Välilikylä, Tapio (toim.) & Oksanen, Helena 2005. Maastoruokailu ja ohjelmapalvelut. Vammala: Elintarvike- ja terveys -lehti.

LIITTEET

OHJAUSSUUNNITELMA

Ohjaaja: _____
Sähköposti: _____
Puhelin: _____

Ohjattava ryhmä:

Ryhmän koko: _____ Ikä-
kauma: _____

Ryhmän kuvaus:

Ohjauksen aihe:

Aika ja paikka:

Tavoitteet:

Tarvittavat tilat, välineet,

tarvikkeet, apuohjaajat,

av, yms.

Turvallisuutta varten huomioitavia asioita:

OHJAUSTILANTEEN KULKU:

Aihe:

Aika: klo _____ - _____

Mitä tehdään:

Ryhmän tavoite:

Ohjaajan oma tavoite:

Ohjeistuksen anto:

Välineet, paikka, muuta:

Varasuunnitelma:

Aihe:

Aika: klo _____ - _____

Mitä tehdään:

Ryhmän tavoite:

Ohjaajan oma tavoite:

Ohjeistuksen anto:

Välineet, paikka, muuta:

Varasuunnitelma:

Aihe:

Aika: klo _____ - _____

Mitä tehdään:

Ryhmän tavoite:

Ohjaajan oma tavoite:

Ohjeistuksen anto:

Välineet, paikka, muuta:

Varasuunnitelma:

Aihe:

Aika: klo _____ - _____

Mitä tehdään:

Ryhmän tavoite:

Ohjaajan oma tavoite:

Ohjeistuksen anto:

Välineet,paikka, muuta:

Varasuunnitelma:

Aihe:

Aika: klo _____ - _____

Mitä tehdään:

Ryhmän tavoite:

Ohjaajan oma tavoite:

Ohjeistuksen anto:

Välineet,paikka, muuta:

Varasuunnitelma:

TURVALLISUUSSUUNNITELMA

Tapahtuma: _____ **Ajankohta:** _____

Ohjaajat: _____

Puhelinnumerot: _____

Retkipaikka: _____

Päivystäjä organisaation henkilökunnasta: _____

Puhelinnumero: _____

Tärkeitä puhelinnumeroita:

Hätäkeskus: 112 Myrkytyskeskus: 09 - 471977 tai 09 - 4711

Mukana olevat ryhmäläiset:

Ajo-ohjeet lähtöpaikasta retkipaikalle ja retkipaikan koordinaatit:

Reittisuunnitelma ja liitteenä karttakopio, jossa näkyy kaikkien leiripaikkojen sijainti ja niiden koordinaatit:

Mukana oleva ensiapuvarustus:

Käytettävät/tarvittavat välineet:

Toimenpiteet onnettomuustilanteissa:

- Arvio tilanne
- Estä lisäonnettomuudet
- Anna välitön hengen pelastava ensiapu
- Hälytä lisääpua tarvittaessa
 - o Kutsu osaavia leiriläisiä paikalle
 - o Soita tarvittaessa yleiseen hätänumeroon
 - o Järjestä opastus paikalle
- Hoida tilannetta, kunnes lisääpu saapuu paikalle
- Muista ilmoittaa tapauksesta myös päivystäjälle!

Maaston kuvaus:

Evakuointisuunnitelma:

RISKIANALYYSI

Aktiviteetit retken aikana:

Käytettävät/tarvittavat välineet:

RISKIANALYYSI

Aktiviteetit:

Riskit:

Ennaltaehkäisevät toimenpiteet / toimenpiteet onnettomuuden sattuessa:

Muuta huomioitavaa:

Ohjauksen alussa käytävä turvallisuusasiat ja yhteiset säännöt läpi. Ensiapulauku on koko ajan lähettyvillä ja nopeasti saatavilla.

Ohjaajien allekirjoitukset, aika ja paikka

_____ / /

_____ / /

_____ / /