

HYVINVOINTIA LUONNOSTA MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE

Luontoretkiä Päijät-Hämeessä

LAHDEN AMMATTIKORKEAKOULU
Sosionomi (AMK)
Sosiaalipedagoginen aikuissosiaaliohjaus
Syksy 2019
Sari Halmesaari
Suvi Klemola
Laura Strengell

Tiivistelmä

Tekijä(t)	Julkaisun laji	Valmistumisaika
Halmesaari, Sari	Opinnäytetyö, AMK	Syky 2019
Klemola, Suvi	Sivumäärä	
Strengell, Laura	44 + 7	
Työn nimi		
Hyvinvointia luonnosta mielenterveyskuntoutujille		
Luontoretkeä Päijät-Hämeessä		
Tutkinto		
Sosionomi (AMK)		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä kolmannen sektorin toimijan, Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki Miete ry:n kanssa. Miete ry tarjoaa matalan kynnyksen palveluita Päijät-Hämeen mielenterveyskuntoutujille.</p> <p>Opinnäytetyö piti sisällään luontoretkien suunnittelun ja toteutuksen yhdessä toimeksiantajan ja luontoretkien ryhmän jäsenten kanssa. Tavoitteena oli toteuttaa syyskuussa 2019 neljä mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevaa luontoretkeä Päijät-Hämeen alueella. Tarkoitus oli lisätä hyvinvointia luontoretkien avulla sekä vahvistaa osallisuuden tunnetta.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena. Työskentelyn menetelminä käytettiin muun muassa palautekyselyä, jonka tekemisessä huomioitiin hyvät eettiset käytänteet. SWOT -analyysia hyödynnettiin pohtiessa luontoretkien toteutumista.</p> <p>Luonnon vaikutuksia mielenterveyteen ja hyvinvointiin on tutkittu paljon, ja sen pohjalta on havaittu, että luonnolla on positiivisia vaikutuksia näihin. Opinnäytetyön yksi tavoite oli havainnoida luonnon vaikutuksia mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Tavoitteen onnistumisen arvioinnissa hyödynnettiin palautekyselyitä, jotka luontoryhmän jäsenet täyttivät ennen ja jälkeen luontoretkien. Palautekyselyn tuloksista kävi ilmi, että luonnossa liikkuminen loi kokemusta mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääntymisestä.</p>		
Asiasanat		
Mielenterveys, hyvinvointi, luonnon vaikutus, luontoretket, osallisuus		

Abstract

Author(s)	Type of publication	Published
Halmesaari, Sari	Bachelor's thesis	Autumn 2019
Klemola, Suvi	Number of pages	
Strengell, Laura	44 + 7	
Title of publication		
Wellbeing from nature for mental health customers Nature trips in Päijät-Häme		
Name of Degree		
Bachelor of Social Services		
Abstract		
<p>The thesis was carried out in co-operation with Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki Miete ry. Miete ry provides services for Päijät-Häme mental health rehabilitators.</p> <p>The aim of this thesis was to plan and carry out nature trips together with the Miete ry and members of the nature trip group. The aim was to carry out four nature trips to support mental health and well-being in the Päijät-Häme region in September 2019. The purpose was to increase well-being through nature trips and to strengthen the sense of inclusion.</p> <p>The thesis was made practice-based. The working methods included, among other things, a feedback questionnaire, which was based on good ethical practice. A SWOT analysis was used to reflect on nature trips. Much research has been done into the effects of nature on mental health and well-being, and it has been found that nature has positive effects on them. One of the aims of this thesis was to observe the effects of nature on mental health and well-being. Feedback questionnaires completed by nature trip members before and after nature trips were used to evaluate the success of the goal. The results of the feedback survey showed that moving around in nature created an experience of increased mental health and well-being.</p>		
Keywords		
Mental health, wellbeing, effect of nature, nature trails, participation		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA	2
2.1	Opinnäytetyön lähtökohdat	2
2.2	Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry	2
2.3	Tavoite ja tarkoitus.....	3
2.4	Toiminnallinen opinnäytetyö	4
3	OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA	5
3.1	Mielenterveys ja sen häiriöt	5
3.2	Mielenterveyskuntoutus	7
3.3	Luonto mielenterveyskuntoutuksen tukena	8
3.4	Luonnon vaikutus mielenterveyteen ja hyvinvointiin.....	9
4	LUONTORETKIEN SUUNNITTELU.....	12
4.1	Ryhmän muodostaminen	12
4.2	Suunnittelupalaveri	12
4.3	Osallisuus käsitteenä.....	15
4.4	SWOT -analyysi luontoretkien toteutumisesta.....	16
4.5	Valmistelut ennen retkiä.....	18
5	LUONTORETKIEN TOTEUTUMINEN	21
5.1	Tiirismaan kierros	21
5.2	Aurinkovuoren retki.....	24
5.3	Evon kansallispuisto	26
5.4	Kaarlammin luontopolku	27
5.5	Ryhmän päätös ja toiminnan arviointi	30
5.6	Palautekysely	31
6	POHDINTA	34
6.1	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat	34
6.2	Opinnäytetyöprosessin onnistumisen arviointi	35
6.3	Eettisyys ja luotettavuus	38
6.4	Oma ammatillinen kasvu.....	39
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	45

1 JOHDANTO

Luonnon vaikutuksia on hyödynnetty ympäri maailmaa osana kuntoutusta ja hyvinvoinnin lisäämistä jo pitkän aikaa. Suomessa luonnon positiivisia vaikutuksia on hyödynnetty osana hoito- ja kuntoutumistyötä jo 1900-luvun taitteesta saakka useiden kohderyhmien kanssa. (Salovuori 2014, 7-19.) Aiheesta on tehty tutkimuksia kansainvälisellä tasolla ja on todettu, että luonnolla on positiivisia vaikutuksia hyvinvointiin (Alcock 2019; Leppänen, Pajunen 2017, 25).

Meitä opinnäytetyön tekijöitä yhdisti kiinnostus luonnossa liikkumiseen ja työ mielenterveyskuntoutujien parissa. Päijät-Hämeen Mielenterveyden Tuki ry:llä, eli Miete ry:llä oli kysyntää luontoaiheiselle toiminnalle ja tämän pohjalta Miete ry ryhtyi toiminnallisen opinnäytetyömme toimeksiantajaksi. Se on STEA:n rahoittama kolmannen sektorin palvelu, jonka tavoitteena on ehkäistä jäsentensä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

Kolmannella sektorilla tarkoitetaan yksityisten ja julkisten palveluiden rinnalla toimivia toimijoita. Toiminta on yksityistä, voittoa tavoittelematonta, itsehallinnollista sekä vapaaehtoisten perustuvaa. Kolmannen sektorin toimijoita Suomessa ovat yhdistykset, järjestöt, osuuskunnat ja säätiöt. Toiminnassa näyttäytyy vahvasti vertaistuki ja -toiminta, he järjestävät toimintaa itselleen ja muille toiminnassa oleville. Miete ry:llä, kuten monella muullakin kolmannen sektorin palvelulla, työskentelee muutamia palkattuja työntekijöitä, vapaaehtoiset ovat toiminnassa merkittävässä roolissa. (Berghäll 2019.)

Opinnäytetyömme tavoitteena oli mahdollistaa Miete ry:n jäsenille kokemuksia luonnossa sekä samalla vahvistaa osallisuuden tunnetta ja mielen hyvinvointia. Opinnäytetyömme toiminnallisessa osuudessa järjestimme neljä luontoretkeä Miete ry:n jäsenille syyskuussa 2019.

Käsitlemme opinnäytetyössämme mielenterveyttä, luonnon vaikutuksia hyvinvointiin sekä osallisuutta. Raportissamme on kuvattu ryhmän muodostamisen eri vaiheita ja sitä, kuinka näimme ne tässä ryhmässä. Perehdyimme teoriatietoon niin verkkolähteiden kuin painetun kirjallisuuden avulla. Yhtenä opinnäytetyömme menetelmänä käytimme palautekyselyä. Teetimme palautekyselyn ennen ja jälkeen luontoretkien ja näin pyrimme selvittämään luonnon vaikutusta hyvinvointiin.

2 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

2.1 Opinnäytetyön lähtökohdat

Idea opinnäytetyöhön tuli yhteisistä kiinnostuksen kohteista. Meitä kolmea yhdistää läheinen suhde luontoon ja siellä liikkumiseen. Ammatillisesti meitä yhdistää halu ja opintojen aikana kerryttämämme kokemus mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelystä. Näistä lähtökohdista lähdimme yhdessä ideoimaan luontoretkeä sekä kartoittamaan mahdollista toimeksiantajaa Päijät-Hämeen alueelta.

Päijät-Hämeen Mielenterveystyön Tuki, eli Miete ry, kiinnostui ideastamme välittömästi. Se on järjestänyt aiemmin vastaavaa toimintaa, ja Mietteen jäseniltä oli noussut toive luontoretkien jatkuvuudesta. Saimme sovittua nopealla aikataululla tapaamisen Miete ry:n toiminnanjohtajan Riikka Salmen kanssa opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden suunnittelua varten.

2.2 Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry

Päijät-Hämeen mielenterveystyön tuki Miete ry on kolmannen sektorin palvelu. Toiminta on perustettu vuonna 1973 kuntoutujien toimesta, ja se toimi täysin vapaaehtoisten voimin 1990-luvulle saakka. Nykyisin Miete ry:n toimintaa rahoittaa STEA. Yhdistyksessä työskentelee viisi työntekijää, ja tämän lisäksi siellä on työkokeilijoita, kuntouttavaa työtoimintaa sekä palkkatuella työskenteleviä henkilöitä. Miete ry:n toiminta sijoittuu kolmanteen sektoriin, eli se täydentää palvelujärjestelmää. Se tekee tiivistä yhteistyötä Päijät-Hämeen eri verkostojen kanssa. (Salmi 2019.)

Miete ry:n tarkoituksena on yhdistää alueen mielenterveyskuntoutujia ja tarjota heille vertaistukea, päivätoimintaa sekä harrastemahdollisuuksia. Tavoitteena Miete ry:llä on ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. Yhdistyksen toimintaperiaatteina ovat tasavertaisuus, toisten kunnioittaminen, kannustaminen ja tukeminen. Merkittävässä roolissa ovat luottamuksellisuus, positiivisuus ja yhteisöllisyys. (Miete ry 2018; Salmi 2019.)

Miete ry:n asiakkaita kutsutaan jäseniksi. Jäseneksi voi liittyä kuka vain, Miete ry ei vaadi tositetta mahdollisista mielenterveyden diagnooseista. Toimintaan voivat osallistua muutkin kuin jäsenet. Miete ry:n jäsenyyteen liittyy etuja, kuten jäsenretket tai ryhmiin osallistuminen. Jäseneksi voi liittyä joko heidän nettisivujen kautta tai paikan päällä. Jäsenmaksu on 15€ vuodessa ja sillä rahoitetaan osa Miete ry:n toiminnasta. Tällä hetkellä jäseniä on noin 600, joista noin puolet toimivat aktiivisesti. (Miete ry 2018; Salmi 2019.) Vaikka Miete ry:n toimintaan osallistuessa ei vaadita diagnooseja, kävi 8.8.2019 pidetystä suunnitelmapalaverista ilmi, että ryhmään osallistuvilla on muun muassa masennusta sekä ADHD:tä.

Matalan kynnyksen palvelut pyrkivät tavoittamaan niitä ihmisiä, jotka ovat jääneet erinäisistä syistä palvelujärjestelmän ulkopuolelle. Näillä palveluilla pyritään pitämään mahdollisimman matala kynnyksen madaltamalla jäseniltä vaadittavia edellytyksiä palveluihin hakeutuessa. Tämä voidaan mahdollistaa esimerkiksi palveluiden helpolla saavutettavuudella, maksuttomuudella tai lupauksella siitä, ettei palveluun tarvitse antaa henkilötietoja, diagnooseja tai muita tietoja itsestä. (Leemann & Hämäläinen 2015a, 1.)

2.3 Tavoite ja tarkoitus

Tavoitteen rajaus mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen luonnon avustuksella muodostui yhdessä toiminnanjohtaja Riikka Salmen kanssa käydyn keskustelun pohjalta 20.5.2019. Tavoitteenamme oli toteuttaa neljä mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevaa luontoretkeä mielenterveyskuntoutujille Päijät-Hämeen alueella Miete ry:n jäsenten toiveiden mukaisesti. Tavoitteenamme oli toteuttaa Miete ry:n (2018) toimintaperiaatteiden mukaista toimintaa heidän jäsenilleen. Luontoretket oli suunnattu Miete ry:n jäsenille, joten tavoitteenamme oli osallistaa heitä toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen. Miete ry:n jäsenet olivat toivoneet luontoretkeä. Halusimme tarjota heille heidän toiveitansa vastaavaa toimintaa, minkä vuoksi koimme heidän osallistamisensa tärkeänä.

Tarkoituksena oli mahdollistaa osallistujille kokemuksia luonnossa, sillä monet retkeilyyn soveltuvat paikat ovat julkisen liikenteen varassa olevien jäsenten saavuttamattomissa. Tarkoituksena oli saada osallistujat huomaamaan luonnon voimaannuttava vaikutus pelkästään luonnossa liikkumisella ja näin edistää heidän mielenterveyttään ja hyvinvointiaan. Yhtenä opinnäytetyömme tarkoituksena oli tarjota Miete ry:lle suuntaa antava pohja vastaavien luontoretkien järjestämiseen myös työskentelymme jälkeen.

Yhteiskunnallisesti tarkasteltuna toiminnallinen opinnäytetyömme tarjoaa mahdollisuuden heikommassa asemassa olevien osallisuuden tunteen vahvistumiseen sekä hyvinvoinnin lisäämiseen. THL:n (2019b) mukaan heikommassa asemassa olevalla tarkoitetaan henkilöä, jolla ei ole samoja mahdollisuuksia yhteiskunnassa kuin hyväosaisemmilla väestöryhmillä. Heikommassa asemassa yhteiskunnassa ovat esimerkiksi sosiaalisesti syrjäytyneet henkilöt. Opinnäytetyömme voi toimia ennaltaehkäisevänä toimintana, mutta myös korjaavana toimena mielenterveysongelmien hallinnassa.

Oman oppimisemme tavoitteena oli syventää ryhmänohjaustaitojamme, ammatillista osaamistamme mielenterveyskuntoutujien kanssa sekä toimimista kolmannen sektorin palveluntarjoajan kanssa. Lisäksi tavoitteenamme oli kerryttää osaamistamme ohjatun toiminnan järjestämisestä ja toteuttamisesta.

2.4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Opinnäytetyömme toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämälähtöinen työ, joka pitää sisällään myös tutkimuksellisia piirteitä. Siinä yhdistyvät teoreettinen osaaminen sekä käytännön osaaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena syntyy tuotos, jonka pyrkimyksenä on toiminnan kehittäminen. Tuotos voi olla esimerkiksi malli, opas tai toimintapäivä. Salonen käyttää teoksessaan kattokäsitettä ”kehittämistyö”, jonka alle hän listaa toiminnallisen opinnäytetyön. (Salonen 2013, 5-7, 19.)

Toiminnallinen opinnäytetyö toteutetaan tiiviissä vuorovaikutuksessa työelämän kontaktin kanssa. Suositeltavaa ja työn kannalta hedelmällisempää on, jos työllä on toimeksiantaja. Salosen kuvaa vuorovaikutusta keskusteluna, palautteen saamisena, työn uudelleen arviointina sekä suuntaamisena. (Salonen 2013, 6.)

Opinnäytetyön raportissa avataan käytettyjä toiminnallisia menetelmiä sekä eri työtapoja. Raportissa on avattu työskentelyn eri vaiheita sekä valintoja, joita projektin varrella on tehty. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 82-83.) Toteutimme opinnäytetyömme projektimuotoisena. Useamman opiskelijan projektimuotoisessa opinnäytetyössä tulee sopia tarkkaan vastuualueista ja työnjaosta, aikataulutuksesta ja työskentelytavoista. Projektiksi kutsutaan tavoitteellista, tietyn ajan kestävää prosessia. Projekti voi olla osa isompaa hanketta tai olla kertaluontoinen tuotos. Opinnäytetyöprosessissa, joka toteutetaan projektina, olisi hyvä, että jo suunnitteluvaiheessa opiskelijoiden lisäksi mukana suunnittelussa olisivat työelämän edustaja sekä ohjaava opettaja. (Airaksinen & Vilkkä 2003, 48-49.)

Opinnäytetyön raportissa käsitellään opinnäytetyön aihetta siten, että siitä käy ilmi, mistä idea aiheeseen on tullut ja miksi. Raportista käyvät ilmi opinnäytetyön lähtökohdat, tavoite ja tarkoitus sekä aiheen rajaus. Tietoperusta on merkittävä osa raporttia ja myös tiedonhankinnan menetelmiä ja tiedonkäsittely on avattuna opinnäytetyössä. Lopuksi arvioidaan työn tulosta sekä omaa opinnäytetyöprosessia. (Airaksinen ym. 2003, 82-83.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä edetään suunnitellun aikataulun sekä toimintasuunnitelman mukaan, mistä tulee ilmi mitä tehdään, miten ja miksi (Airaksinen & Vilkkä 2003, 26-27).

3 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

3.1 Mielen terveys ja sen häiriöt

Mielen terveys on hyvinvoinnin tila, jossa henkilö kykenee näkemään oman kykynsä ja selviytyä elämään kuuluvissa haasteissa sekä toimimaan ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Mieli 2019). Kun tasapaino järkkyy, voi seurauksena olla mielen terveyden häiriö. Mielen terveyden sairaudet sekä häiriöt oireineen näkyvät monin eri tavoin. Raja terveyden ja sairauden välillä on häilyvä. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert, Seuri 2017, 225-226.)

Mielen terveyteen vaikuttavat useat erinäiset asiat ja ihmisen henkiset voimavarat vaihtelevat elämäntilanteiden mukana. Voimavaroihin voi kuitenkin vaikuttaa, ja Mieli (2019) näkee mielen terveyden voimavarana, joka muodostuu läpi elämän ihmisen ja elinolosuhteiden välisessä yhteydessä. Mielen terveyttä tukevia asioita ovat esimerkiksi riittävän hyvä itsetunto, hyvät ongelmanratkaisutaidot ja turvallinen elinympäristö. Mieltä kuormittavia asioita taas ovat esimerkiksi köyhyys, syrjäytyminen ja erilaiset elämän suuret kriisit, kuten läheisen ihmisen menetys. (Mieli 2019; THL 2019a.)

Mielen terveys voi kuitenkin jossain elämän vaiheessa kuormittua ja aiheuttaa tilapäistä henkistä pahoinvointia, mikä on elämän vastoinkäymisissä normaalia, eikä tätä tule nähdä sairautena. Monet psyykkiset oireet ovat ohimeneviä. Mielen terveyden järkkyyessä tärkeää on kuitenkin, että häiriö tunnistetaan ja siihen saadaan sopivaa hoitoa. Mielen terveyden häiriössä on kyse useiden tekijöiden summasta, ja usein jokin stressitekijä lopulta laukaisee häiriön, jonka puhkeamiselle muut tekijät ovat aiemmin jo luoneet pohjaa. (Mieli 2019; THL 2019a)

Mielen terveyshäiriöiden diagnostiikka perustuu erilaisiin luokituksiin, oireiden määriin ja niiden ominaispiirteisiin. Yleisnimi erilaisille psykiatrisille oireille on mielen terveyden häiriö. Häiriössä henkilöllä ilmenee merkittäviä psyykkisiä oireita, jotka haittaavat arkea. Vaikka mielen terveyden häiriö on yleisnimitys psykiatrisille oireille, tähän kategoriaan eivät kuulu tavalliset arkielämään liittyvät reaktiot, kuten surureaktio. (Hämäläinen ym. 2017, 225-226.)

Masennus

Huttunen (2018b) on määritellyt, että masennus on hyvin yleinen häiriö, jonka oireina ovat mielialan laskeminen, vähentynyt mielihyvän kokeminen ja vähentynyt mielenkiinto asioihin, jotka ovat ennen kiinnostaneet. Masennustilasta riippuen henkilön toimintakyky voi olla normaalia alhaisempi. Henkilö saattaa kärsiä esimerkiksi uniongelmista, ruokahalun

puutteesta tai mielialojen vaihtelusta. Ahdistuneisuus on myös tyypillinen piirre masennukselle. Kampmanin ym. (2017) mukaan arkikielessä käytetään myös masennus-sanaa ja se on yksi perustunteistamme. Jokainen on joskus hetkellisesti masentunut tai surullinen, esimerkiksi menetettyään läheisen ihmisen, mutta tällaiseen ohi menevään tunnetilaan ei tarvita hoitoa. Hetkellisissä, normaaleissa mielialan laskuissa lääkähoidosta ei ole hyötyä, ja tilanne yleensä tasoittuu ajan kanssa tai lyhytaikaisella terapialla. Hoitoa vaativa masennustila taas on sairaus, joka vaikuttaa elämään ja toimintakykyyn laajasti ja vaikeuttaa arjesta selviytymiseen ja itsestä huolehtimiseen.

Masennustilat voidaan jaotella eri asteisiin – lievään ja keskivaikeaan masennukseen, joista kärsii kaikista sairastuneista noin 10-15%, vakavaan masennukseen, josta kärsii noin 5% ja psykoottiseen masennustilaan, josta kärsii noin 1%. Eri masennustiloja hoidetaan lääkkeillä ja terapialla. (Huttunen 2018b.) Lievää masennusta voi yrittää hoitaa omatoimisesti huolehtimalla omasta hyvinvoinnistaan unen, liikunnan ja ravinnon avulla. Monet hyötyvät lievässä masennuksessa depressiohoitajan lyhytterapiasta ja vertaistukiryhmistä. Keskivaikeaa ja vaikeaa masennusta hoidetaan lääkityksen ja psykoterapian yhdistelmällä. Tämä hoitoyhdistelmä on yleensä erittäin tehokas. Kaikkein vakavimmissa masennustiloissa käytetään osastohoitoa ja aivojen sähköhoitoa. (Kampman ym., 2017.)

Masennuksen taustalla voi olla monia vaikuttavia tekijöitä. Tällaisia voivat olla perinnölliset tekijät, yksilön temperamenttiin ja persoonallisuuteen liittyvät tekijät tai suuri muutos elämässä, kuten läheisen menetys, parisuhteen päättymisen, työssä tapahtuva muutos tai ristiriita. (Huttunen 2018b.) Masennuksesta toipuminen on todennäköistä, mutta se uusiutuu herkästi. Vakavasta masennuksesta toipuminen voi kestää jopa viisi kuukautta. Hoidon aloittaminen ajoissa onkin tärkeää toipumisen kannalta. Jos masennuksen laukaisijalle löydetään selkeä tekijä, sen ymmärtäminen auttaa jatkossa ennaltaehkäisemään sairauden uusiutumista. (Kampman ym., 2017.)

Hämäläisen ym. (2017, 275-276) mukaan on vahvaa näyttöä siitä, että masennusta sairastavan kannattaa ulkoilla ja liikkua edes pieniä määriä säännöllisesti, sillä fyysinen aktiivisuus vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen. Fyysinen aktiivisuus voi tuoda masennukseen sairastuneelle hyvän olon tunnetta ja etenkin ryhmäliikunta voi tuoda elämään sosiaalista tukea.

ADHD

ADHD on aivojen tarkkaavuutta säätelevien keskushermoston hermoverkoston häiriö, joka aiheuttaa yliaktiivisuutta ja tarkkaavaisuuden sekä keskittymisen vaikeuksia. Yleisiä oireita ovat impulsiivinen käytös, vaikeus seurata ohjeita, päivittäisten asioiden jatkuva unohtelu sekä kykenemättömyys tarkkaavaisuuteen. Yleensä ADHD:ta esiintyy lapsilla,

mutta se voi jatkua myös aikuisiällä. ADHD voi myös ilmetä vasta aikuisiällä, vaikka lapsuudessa oireita ei olisi ollut. Aikuisista noin 2-3% kärsii lievistä tarkkaavaisuuden ja yliaktiivisuuden häiriöistä, jotka ovat jatkuvia (Huttunen 2018a.)

ADHD:tä voidaan hoitaa terapeuttisesti ja lääkkeellisesti, näitä voidaan käyttää yksin tai yhdistelemällä hoitoja. Psykologista stressiä voidaan yleensä lievittää nopeasti lääkehoidolla. Lääkkeellisellä hoidolla ei kuitenkaan saada korjattua pärjäämistä arkielämässä, jos henkilön käyttäytymisstrategioissa on myös ongelmia. Käyttäytymisstrategioita taas voidaan muokata erilaisilla terapiamenetelmillä, esimerkiksi psyko- tai ryhmäterapialla, jolloin henkilö voi oppia hallitsemaan oireitaan paremmin. (Leppämäki 2014.)

On yleistä, että aikuisilla, jotka kärsivät ADHD:stä, diagnoosia ei ole tehty lapsena. Aikuisille, joille diagnosointi on lapsuudessa jäänyt tekemättä, on tärkeää saada diagnoosi aikuisiällä, sillä ihminen leimautuu helposti erilaisten käyttäytymisten ongelmien seurauksena esimerkiksi laiskaksi tai vastuuttomaksi. Diagnoosin saaminen auttaa myös lähipiiriä ymmärtämään oireita. Oireiden seurauksena häiriöstä kärsivän itsetunto voi olla hyvin heikko. Häiriöön voi aikuisilla liittyä myös muita ongelmia, kuten masennusta, ahdistuneisuutta tai päihteiden käyttöä. (Huttunen 2018a.)

Leppämäen (2014) mukaan ADHD:n rinnalla esiintyy usein masennusta ja erilaisia riippuvuuksia sekä sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Jopa puolet ADHD diagnoosin saaneista kärsivät jossain vaiheessa elämää vakavasta masennuksesta, ja ADHD:n oireet, kuten keskittymisvaikeudet, voivat pahentua masennusvaiheessa. Riippuvuuksien kehittymiseen on jopa nelinkertainen riski muuhun väestöön verrattuna. Sosiaalisten tilanteiden pelko on yleistä ja oireet voivat pahentua jopa niin, että ne täyttävät yksinään sosiaalisten tilanteiden pelko- diagnoosin.

3.2 Mielenterveyskuntoutus

Mielenterveyden häiriöistä kuntoutuminen on prosessi, joka on tavoitteellinen ja tähtää kuntoutujan elämänhallinnan lisäämiseen sekä elämänlaadun parantamiseen ja ylläpitämiseen. Tulee muistaa, että mielenterveyskuntoutuja on itse oman elämänsä ja sairautensa asiantuntija sekä päätöksentekijä. Kuntoutuja tulee nähdä aktiivisena ja tavoitteellisena toimijana. Prosessi saattaa viedä vuosia, ja tuen tarve vuosien aikana vaihdella yksilöllisesti. Kuntoutumisessa on kyse henkilön kokonaisvaltaisesta huomioimisesta. (Hämäläinen ym. 2017, 197-199.)

Kuntoutumisen tavoite on muutos ja tähän tarvitaan voimavaroja. Kuntoutumisen tavoite on auttaa kuntoutujaa löytämään näitä voimavaroja omasta elämästään ja voimaantumiseen. Voimaantuminen tarkoittaa, että ihminen löytää ja ottaa käyttöön itsestään löytyvät

voimavarat. (Hentinen, Aulikki & Mattila 2009.) Fransman, Laukkala, Tuisku ja Vorma (2015) ovat kuvanneet mielenterveyskuntoutusta lääketieteellisenä tai sosiaalisena toimintana, jolla vahvistetaan kuntoutujan toimintakykyä sekä hänen sopeutumistansa elinympäristöön. He pitävät kuntoutuksena kaikkea, joka tukee kuntoutujaa auttamaan häntä itseään. Psykososiaalisen hoidon ja kuntoutuksen erona on se, että hoito tähtää oireiden lievitykseen tai poistamiseen, kun taas kuntoutuksella pyritään vähentämään tai ehkäisemään mielenterveyshäiriön tuomia haittoja.

Kuntoutukseen tulee aina sisältyä ennaltaehkäisevää työtä. Prevention, eli ehkäisevän mielenterveystyön, tavoitteena on tukea henkilön selviytymistä ja hyvinvointia. Mielenterveyden häiriöt ja ongelmat kehittyvät hiljalleen yksilöllisten tekijöiden sekä olosuhteiden vaikutuksesta. Prevention tavoite on ennakoita tilanne sekä puuttua riskitekijöihin mahdollisimman varhain ja ehkäistä siten kielteinen kehityskulku. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2014, 79.)

Sosiaalinen kuntoutus

Yhtenä mielenterveyskuntoutumisen muotona on sosiaalinen kuntoutus, jonka tavoitteena voi olla muun muassa asiakkaan selviytyminen arkipäivän välttämättömistä toiminnoista, päihteettömän elämän saavuttaminen ja sisällön luominen arkeen, esimerkiksi harrastustoiminnan kautta. Toiminnalliset ja vertaistuelliset ryhmät ovat osa sosiaalista kuntoutusta. Sosiaalista kuntoutusta tarjoaa julkisen sektorin lisäksi kolmannen sektorin toimijat. (Fransman ym. 2015.)

Yhteisömedian (2017) mukaan sosiaalinen kuntoutus on yksilöllistä, toiminnallista ja yhteisöllistä tukea, jolla vahvistetaan kuntoutujan sosiaalista toimintakykyä, ehkäistään syrjäytymistä ja edistetään osallisuutta. Yhteiskunnallisella tasolla tarkasteltuna, sosiaalisella kuntoutuksella pyritään ihmisten väliseen tasa-arvoon.

3.3 Luonto mielenterveyskuntoutuksen tukena

Fransman ym. (2015) kuvasi sosiaalisen kuntoutuksen yhdeksi tavoitteeksi arjen taitojen ylläpitämisen muun muassa harrastustoiminnan. Luontoa on hyödynnetty kuntoutumisen tukena jo pitkään, luonto -käsite ymmärretään kuntoutuksessa laajasti. Luonto-käsite kattaa muun muassa puutarhanhoidon, viherympäristöt, maaseutu ympäristöt sekä eläinavusteisuuden. (Salovuori 2014, 7-19.) Green Care -toiminta on ammatillista, luonnon välityksellä tapahtuvaa toimintaa, joka edistää hyvinvointia ja elämänlaatua. Osallisuus, luonnon elvyttävyyden ja kokemuksellisuus vahvistavat hyvinvoinnin kokemista. Luonnon välityksellä tapahtuvaa toimintaa hyödynnetään useiden eri kuntoutuja- ja ikäryhmien kanssa. (Green Care 2019a.)

Mouhin (2018, 55-56) pro gradu -tutkielma tutkii masennuksesta kuntoutumista luontotoiminnan avustuksella ja hänen mukaansa luonnossa tapahtuva toiminta edistää kuntoutumisprosessia. Luontotoiminta tukee toiveikkautta, osaamisen vahvistumista, omien mahdollisuuksien tiedostumista ja oman kuvan luomista sairauden ulkopuolella. Mouhin tekemän tutkimuksen pohjalta osallisuus, hyvinvointia tukevan ympäristön merkitys ja luontosuhteen syveneminen oli kuntoutujalle merkityksellisiä asioita.

Green Caren kolme peruselementtiä ovat toiminnan ytimessä luonto, joka toimii tapahtumapaikkana tai toiminnan välineenä. Toisena on toiminta, joka luo kokemuksen ja antaa mahdollisuuden uuden oppimiseen. Kolmantena on yhteisö, joka luo vuorovaikutuksen ja tarjoaa kokemuksen osallisuudesta. (Luonnonvarakeskus 2013, Nissisen 2014, 21-22 mukaan.)

3.4 Luonnon vaikutus mielenterveyteen ja hyvinvointiin

Tutkimusten mukaan luonnon läheisyydessä asuvat ihmiset tai luonnossa liikkuvat ihmiset kärsivät puolta vähemmän mielenterveyden ongelmista, kuten masennuksesta. (Green Care 2019b; Juusola 2016, 8.) Vihreä hoiva ja voima -teoksessa Mervi Juusola (2016, 19) kertoo luonnossa liikkumisen lisäävän serotoniini-välittäjäaineen tuotantoa, joka lisää mielihyvätunnetta sekä vähentää muun muassa ahdistuksen ja masennuksen oireita. Alcock ym. (2019) toteuttivat Britanniassa laajan tutkimuksen, jonka mukaan henkilöt, jotka viettivät luonnossa viikoittain noin kaksi tuntia, kokivat mielialansa ja hyvinvointinsa lisääntyneen. Tutkimuksen mukaan ei ollut merkitystä, vietettiinkö luonnossa kaksi tuntia yhtä jaksaisesti vai pienemmissä ajan jaksoissa. Leppänen ja Pajunen (2017, 25) kertovat vastaavaista tutkimustuloksista viitaten Suomessa tehtyyn tutkimukseen.

Taulukko 1 Luonnon psyykkiset, kognitiiviset ja fyysiset vaikutukset.

<u>LUONNON VAIKUTUKSET PSYYKKISESTI JA KOGNITIIVISESTI</u>	<u>LUONNON VAIKUTUKSET FYYSISESTI</u>
<p>STRESSI TASO ALENEE</p> <p>KESKITTYMISKYKY PARANEE</p> <p>TARKKAAVAISUUS JA MUISTI PARANEE</p> <p>LISÄÄ MYÖNTEISIÄ TUNTEMUKSIA</p> <p>VÄHENTÄÄ KIELTEISIÄ TUNTEMUKSIA</p>	<p>SYDÄMEN SYKE LASKEE</p> <p>PARASYMPAATTINEN HERMOSTO AKTIVOITUU</p> <p>VERENPAINEN LASKEE</p> <p>EHKÄISEE KROONISIA SAIRAUKSIA sydän- ja verisuonitaudit, tuki- ja liikuntaelin sairaudet, kakkostyypin diabetes</p> <p>VAHVISTAA IMMUNITEETTIA</p>

Helminen (2016) toteaa, että sosionomit (AMK) työskentelevät mielenterveystyössä usein kolmannella sektorilla edistäen asiakkaan osallisuutta, toimintakykyä ja hyvinvointia. Helminen viittaa Lönnqvistiin puhuessaan mielenterveyttä suojaavista tekijöistä, joita ovat muun muassa hyvä itsetunto, hyväksytyksi tulemisen tunne, vuorovaikutustaidot, kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita sekä fyysinen terveys. (Helminen 2016, 130-132.) Taulukoon 1. on koottu Leppäsen ja Pajusen (2017) teoksesta Terveysmetsä – tunnista ja koe elvyttävä luonto. Taulukkoon 1. viitaten luonnolla on niin psyykkisiä, kognitiivisia ja fyysisiä vaikutuksia, jotka tukevat mielenterveyden eheyttä. Leppänen ja Pajunen (2017, 25) toteavat, että säännöllinen luonnossa liikkuminen vähintään kerran viikossa mahdollistaa pitkäkestoiset terveysvaikutuksen – niin fyysiset kuin psyykkiset.

Luonnossa liikkuminen laskee verenpainetta, joka on yhteydessä stressitason alenemiseen. Luonnon vaikutusta stressitason alenemiseen on tutkittu, ja tutkimuksessa mukana olevien kokemukset stressitason alenemisesta olivat merkittävät 87%. Pitkittyneellä stressillä on soluja vanhentava ja elinikää alentava vaikutus. Stressi liitetään myös heikentyneeseen immunitettiin sekä kroonisiin sairauksiin ja riskiin sairastua mielenterveydellisesti. Vastaavasti luonnolla on havaittu olevan kroonisia sairauksia, masennusta sekä ahdistuneisuutta vähentäviä vaikutuksia. (Leppänen & Pajunen 2017, 23-24.)

Luonnossa liikkumisella on havaittu olevan myönteisiä tunteita lisäävä vaikutus ja vastavasti kielteisiä tunteita laskeva vaikutus. Säännöllinen luonnossa liikkuminen tasapainottaa ihmisen mieltä ja lisää kykyä tarkastella omaa elämää selkeämmin. (Leppänen & Pajunen 2017, 23.)

Ihmisen syke alenee luonnossa liikkuessa, joka mahdollistaa parasympaattisen eli tahdosta riippumattoman hermoston aktivoitumisen, joka käsittää muun muassa ruuan sulatuksen ja rauhasen toiminnan. Tämä vaikutus on huomattavissa noin 15-20 minuutin luonnossa oleskelun jälkeen. Keskittymiskyvyn, tarkkaavaisuuden ja muistin paraneminen on havaittu paranevan noin 45 minuutin kohdalla. (Leppänen & Pajunen 2017, 23)

4 LUONTORETKIEN SUUNNITTELU

4.1 Ryhmän muodostaminen

Ryhmän rakenne valitaan aina toiminnan tarkoituksen mukaisesti (Kaukkila & Lehtonen 2007). Meidän luontoryhmäämme voisi kuvailla toiminnalliseksi ryhmäksi, joka järjestettiin suljettuna ryhmänä. Kaukkilan ja Lehtosen (2007) mukaan suljetussa ryhmässä osallistujat ja tapaamisten ajankohdat on määritelty etukäteen. Kesken toiminnan ryhmään ei oteta uusia jäseniä, vaikka joku ryhmäläisistä lopettaisi kesken. Toiminnallisen ryhmän perusajatus on keskittyä konkreettiseen toimintaan ja pohtia yhdessä saatuja kokemuksia.

Katsoimme parhaaksi valita suljettu ryhmä, sillä meillä oli vain kuusi tapaamiskertaa. Keskustelimme asiasta myös toimeksiantajan kanssa ja hän oli samaa mieltä siitä, että ryhmäläiset hyötyisivät eniten suljetusta ryhmästä. Näin osallistujat pääsivät paremmin tutustumaan toisiinsa ja pystyivät muodostamaan luottamuksellisen suhteen ryhmää kohtaan lyhyenkin ajan puitteissa. Näin ei muodostunut painetta esimerkiksi siitä, että tarvitsisi jännittää, onko seuraavalla kerralla mukana uusia jäseniä.

Ryhmän kiinteys vaikuttaa oleellisesti jäsenten kokemaan vetovoimaan ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen ryhmää kohtaan. Ryhmän ollessa kiinteä, sen jäsenet osallistuvat toimintaan aktiivisesti, ryhmässä tehtävä toiminta herättää mielenkiintoa ja jäsenet suhtautuvat toisiinsa positiivisen ystävällisesti. Ilmapiirin ollessa hyvä, jäsenet ovat avoimia, kuuntelevat toisiaan ja jokaista arvostetaan sekä kunnioitetaan yksilönä. Tällaisessa ryhmässä jokainen pääsee tuomaan omat taidot ja vahvuutensa esille yhteiseksi hyödyksi. (Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009, 63.)

4.2 Suunnittelupalaveri

Pidimme suunnittelupalaverin 8.8.2019 Miete ry:n tiloissa. Ennen suunnittelupalaveria toimitimme toiminnanjohtaja Riikka Salmelle julisteen (Kuva 1) sähköpostitse 2.6.2019. Alla oleva mainos oli näkyvässä Miete ry:n ilmoitustaululla, ja sen myötä seitsemän osallistujaa oli ilmoittautunut mukaan ryhmään. Kahdeksas osallistuja ilmoittautui luontoryhmään suunnittelupalaverin jälkeen, kun oli kuullut keskustelun ryhmän sisällöstä.



Kuva 1. Mainos luontoretkestä ja suunnittelupalaverista

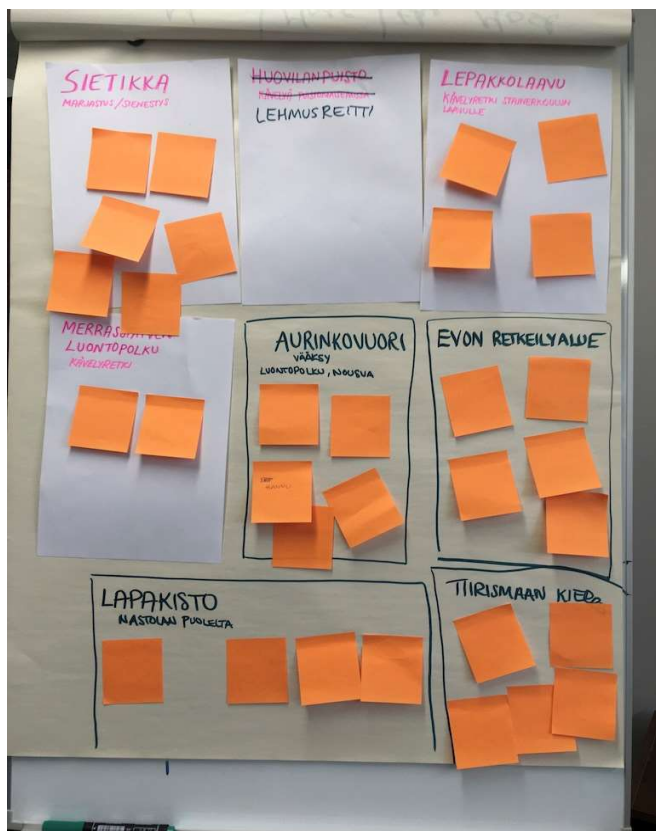
Palaverin tarkoituksena oli osallistaa luontoryhmän jäseniä jo toiminnan alku vaiheessa retkien sisällön suunnitteluun ja kehittämiseen. Tapaaminen koostui esittelykierrroksesta, retkipäivien sekä -kohteiden sopimisesta ja yhteisten pelisääntöjen luomisesta. Lopuksi jaoimme palautekyselyt (Liite 1) sekä lomakkeet, joilla kysyimme lupaa kuvien käyttöön (Liite 2), keskusteluiden käyttöön opinnäytetyössämme anonyymisti sekä sitä, hyväksyvätkö osallistuja pelisäännöt, jotka yhteisesti sovimme.

Ryhmän prosessi sisältää viisi vaihetta, jotka ovat muodostumis-, kuohunta-, vakiintumis-, toiminta- ja lopettamisvaihe. Suunnittelupalaverissa suljettu ryhmämme oli muodostumisvaiheessa, jolloin ohjaajan rooli korostui. Ohjaaja tukee ryhmää tutustumisessa, ja tämä vaihe voi herättää erilaisia tunteita osallistujissa, kuten innostusta, ahdistusta tai epävarmuutta. Ohjaajan on tärkeä tiedostaa mahdolliset tunteet. (Laine ym. 2009, 72; Thompson 2010, 95.)

Ohjaajina kerroimme alkuun ryhmän tarkoituksen, eli luontoretket. Tämän jälkeen kävimme nimikierroksen sekä pyysimme jokaista kertomaan, miten ja minkä verran he yleensä liikkuvat luonnossa. Kävi ilmi, että osallistujat ovat tai ovat olleet aktiivisia

luonnossa liikkujia. Jotkut kertoivat, että luonnossa käyminen ja nautinnon saaminen on vähentynyt aiempaan nähden. Ryhmäläiset olivat havaintojemme ja heidän kertomansa mukaan innostuneita ryhmästä.

Sovimme yhteisesti retkipäivät, jotka valikoituivat syyskuun keskiviikoiksi eli 4.9., 11.9., 18.9. ja 25.9.2019. Olimme miettineet etukäteen muutamia luontokohteita, joihin voisimme lähteä retkille, jos jäseniltä ei nouse ideoita. Halusimme kuitenkin kuulla ehdotuksia myös jäseniltä ja mahdollisuuksien mukaan toteuttaa heidän toiveitansa, ja näin lisätä osallisuutta. Jäsenillä olikin paljon ehdotuksia, joten päädyimme äänestämään kaikista ehdotetuista kohteista. Luontokohteiksi valikoitui äänestämällä Tiirismaan luontopolku Hollolassa, Aurinkovuori Vääksyssä, Evon kansallispuisto Hämeenlinnassa ja Sietikanlampi Lahdessa (Kuva 2). Sateen varalle sovimme kohteeksi Lahden Jalkarannassa sijaitsevan Lepakkolaavun, jonne ei ole pitkä kävelymatka ja kaikki pääsisivät sateensuojaan. Myös retkieväistä sovittiin jo suunnitelmapalaverissa.



Kuva 2. Äänestys retkikohteista

Luontoretkillä noudatettaviksi pelisäännöiksi sovimme, että kaikilla on oma puhelin mukana, jotta kaikilla on mahdollisuus saada yhteys toisiinsa eksymisen varalta tai hätätilanteessa hätäkeskukseen. Toisena sääntönä sovimme, että jokaisella on oma kahvikuppi,

vesipullo ja mahdollisesti istuinalusta sekä sään mukainen vaatetus. Kolmantena sääntönä sovimme, että jokainen osallistuu retkille omalla vastuulla ja vakuutuksillaan.

4.3 Osallisuus käsitteenä

THL:n (2019c) mukaan osallisuus voidaan määrittää yhteisöihin kuulumisena sekä yhteiskunnallisena osallisuutena. Yhteiskunnassamme palkkatyö on yksi merkittävin osallisuuden muoto, joka määrittää ihmisen identiteettiä ja yhteiskunnallista asemaa – tämä osallisuuden muoto ei toteudu kaikilla ryhmämme jäsenillä. Heistä muutamat kertoivat, että he ovat jääneet sairaseläkkeelle sairastuttuaan mielenterveydellisesti. Toinen, jäseniämme-kin koskettava osallisuuden muoto on yhteisöihin kuuluminen, jota Miete ry:n toiminta ja opinnäytetyömme luontoryhmä tuki. Yhteisöön kuulumisessa osallisuus voi ilmetä tasavertaisuutena, luottamuksena ja mahdollisuutena vaikuttaa yhteisöä koskeviin asioihin. (THL 2019c.)

Asiakasosallisuudella tarkoitetaan asiakkaiden mukaan ottamista palveluiden järjestämisessä. Asiakasosallisuus on myös sosiaalista osallisuutta, jonka tarkoitus on vahvistaa asiakaslähtöisyyttä ja asiakkaan osallisuutta palvelujärjestelmässä. (Pieviläinen 2014, Leemannin & Hämäläisen 2016, 587 mukaan.)

Kilpeläinen ja Salo-Lakka (2012, 311) ovat viitanneet Niirasen (2002) tulkintaan siitä, että yksilön kokemus osallisuudesta ja siitä, että hän pystyy vaikuttamaan asioihin, syntyy silloin, kun hänen tekemät päätökset koskettavat itseään. Osallisuuden tunnetta voidaan lisätä asiakasosallisuuden keinoin sosiaali- ja terveyspalveluissa ja asiakasosallisuutta pidetään merkittävänä lähtökohtana vaikuttavalle työskentelylle. (Beresford & Croft 2001, Kilpeläisen & Salo-Lakan 2012, 314 mukaan; THL 2019c.) Huomioimme ryhmän jäsenien osallisuuden koko meidän opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden ajan. Ryhmän jäsenet olivat suunnittelemassa itselleen toimintaa alusta alkaen ja lopuksi pyysimme palautetta toteutuneista retkistä.

Sosiaalinen osallisuus on myös osa osallisuuden käsitettä. Eri näkökulmista katsoen sosiaalista osallisuutta voidaan pitää valtion mahdollistamana kansalaisten osallisuutena yhteiskuntaan tai vaihtoehtoisesti sosiaalinen osallisuus voidaan nähdä yksilön kokemuksellisenä ja tunneperäisenä asiana sekä sitä voidaan käyttää myös käsitteenä syrjäytymisen vastakohtalle. (Leemann & Hämäläinen 2015b, 1.)

Sosiaalisen osallisuuden lisääminen on huomioitu myös EU:n tasolla Eurooppa 2020 strategian viidennessä kohdassa ”köyhyyden torjunta ja sosiaalinen osallisuus”. Strategiassa jäsenmaat pyrkivät saavuttamaan tavoitteet vuoteen 2020 mennessä. (Valtiovarainministeriö 2019a.) Euroopan sosiaalirahaston turvin edistetään sosiaalista osallisuutta ja

ehkäistään syrjäytymistä. Näihin toimiin on varattu yhteensä 20% ESR-rahoituksesta ja vuoden 2018 loppuun mennessä siitä oli käytetty noin 132 miljoonaa euroa. Ruohonjuuri-tasolla toimivat kolmas sektori ja matalan kynnyksen palvelut on havaittu erittäin toimiviksi sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi. (Valtiovarainministeriö 2019b, 39-40.)

4.4 SWOT -analyysi luontoretkien toteutumisesta

Käytimme opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteutumisen pohdinnassa tukena SWOT-analyysiä. SWOT-analyysillä pohdimme opinnäytetyöryhmänä tulevien luontoretkien sisäisiä vahvuuksia (S=strengths) ja heikkouksia (W=weaknesses) sekä ulkoisia mahdollisuuksia (O=opportunities) ja uhkia (T=threats). Analyysin pohjalta pohdimme luontoretkien tulevaisuuden näkymää ja mietimme, kuinka käännämme näkemämme heikkoudet vahvuuksiksi. Tätä menetelmää voidaan käyttää niin yksilö- kuin ryhmätyönä. (Lindroos & Lohivesi 2006, 217-218.) Me pohdimme näitä teemoja 8.8.2019 pidetyn suunnitelmapalaverin jälkeen opinnäytetyöryhmänä, jotta saimme koko opinnäytetyöryhmämme näkemykset ja kokemukset esille.

Taulukko 2 SWOT -analyysi luontoretkistä

<p>Osallisuuden lisääminen</p> <p>Vapaaehtoisuus</p> <p>S</p> <p>Hyvinvoinnin lisääntyminen</p> <p>Kokemustiedon kartuttaminen</p>	<p>Erityisruokavalioiden huomioiminen</p> <p>Sitoutuminen</p> <p>W</p> <p>Ryhmänohjaukselliset haasteet</p> <p>Aikataulu</p>
<p>Ryhmän mielenkiinto luontoa kohtaan</p> <p>Ryhmän jäsenten erilaiset taidot</p> <p>O</p> <p>Vertaistuki</p> <p>Toimeksiantajan tuki</p>	<p>Odottamattomat tapahtumat</p> <p>Toiminnan rahoitus</p> <p>T</p> <p>Sääolosuhteet</p> <p>Asenteet</p>

Taulukkoon 2 viitaten, sisäisinä vahvuuksina (S) pohdimme osallisuuden lisäämistä, sillä käytimme opinnäytetyömme yhtenä menetelmänä asiakkaiden osallistamista, jota käsittelemme kohdassa 4.3 Osallisuus käsitteenä. Me kolme koimme osallisuuden lisäämisen

sisäisenä vahvuutena, sillä pystymme vaikuttamaan siihen omalla toiminnallamme. Toisena vahvuutena näimme vapaaehtoisuuden, sillä ryhmään ilmoittautuminen perustui jäsenen vapaaseen tahtoon. Pohdimme, että vapaaehtoisuus lisäsi mahdollisuutta ryhmän jäsenten motivaation lisäämiseen ja sitä kautta voisi vahvistaa sitoutumista toimintaa kohtaan. Kolmantena pohdimme hyvinvoinnin lisääntymistä. Näimme tämän sisäisenä vahvuutena, koska tutkittuun tietoon pohjaten luonto lisää hyvinvointia. Näin ollen järjestäessä retkiä, mahdollistamme jäsenten hyvinvoinnin lisääntymisen. Neljäntenä vahvuutena koimme kokemustiedon kartuttamisen, jonka näimme opinnäytetyöryhmänä hyvin moniulotteisesti. Luontoryhmän ohjaamisessa meille kolmelle mahdollistuu kokemustiedon kartuttaminen luonnon vaikutuksista hyvinvointiin ryhmän jäsenten kokemusten pohjalta. Tämän tiedon pohjata pystyimme myös tarjoamaan lisätietoa retkistä ja niiden vaikutuksesta jäseniin Miete ry:n toiminnan järjestäjille. Lisäksi näimme mahdollisuuden kerryttää omaa ammatillista osaamistamme ryhmän ohjaajina.

Sisäisinä heikkouksina (W) koimme erityisruokavalioiden huomioimisen, joita suunnitelmapalaverissa tuli esiin. Tämän takia varmistimme jäseniltä heidän rajoitteensa ruokavaliossa ja otimme vastaan heidän toiveitansa eväistä. Koimme heikkoutena, että pystymmekö vastaamaan näihin tarpeisiin. Tämän vuoksi päätimme varmistaa vielä ennen retkiä erityisruokavaliolisilta tuotteet, joita heille ostamme. Toisena heikkoutena koimme sitoutumisen, ryhmän jäsenillä on tai on ollut mielenterveyden kanssa haasteita – tämä voi vaikuttaa heidän jaksamiseensa ja sitä kautta ryhmään sitoutumiseen. Tähän heikkouteen pystymme vaikuttamaan kuitenkin omalla ohjaamisella ja motivoinnilla, aiemmin mainittu vapaaehtoisuus tukee myös tämän heikkouden kääntämistä vahvuudeksi. Kolmantena pohdimme ryhmänohjauksellisia haasteita, pohdimme tätä heikkoutta erilaisten persoonien ja mielenterveyshäiriöiden kautta. Suunnitelmapalaverissa nousi esille muutamia mielenterveyden häiriöitä, joita ryhmäläisillä on, voimme kääntää tämän vahvuudeksi perehtymällä näihin häiriöihin kohdassa 3.1 Mielenterveys ja sen häiriöt. Neljäntenä heikkoutena koimme aikataulun, tämä linkittyy myös sitoutumiseen. Suunnittelupalaverissa pieninä haasteena oli saada kaikkien aikataulut sopimaan yhteen. Lisäksi koimme heikkoutena sen, että onko meillä riittävästi aikaa mahdollistaa ryhmäytyminen sekä riittääkö neljä luontoretkeä tuottamaan havaittavia muutoksia hyvinvoinnissa.

Ulkoisena mahdollisuutena (O) näimme ryhmän mielenkiinnon luontoa kohtaan, ryhmän jäsenet kertoivat suunnittelupalaverissa liikkuvansa luonnossa aktiivisesti. Tämä on mahdollisuus motivoituneen ja sitoutuneen ryhmän muodostumiseen. Toisena mahdollisuutena koimme ryhmän jäsenten erilaiset taidot liittyen luonnossa olemiseen, muun muassa suunnittelupalaverissa esille tulleet sienituntemus ja tulentekotaidot. Kolmantena näimme mahdollisuuden vertaistukeen. Tämä ei ollut tavoitteenamme, mutta ryhmän jäsenet ovat

samankaltaisessa tilanteessa, ja heitä yhdistävänä tekijänä oli kokemus mielenterveyden häiriöistä. Tämä luo heille mahdollisuuden keskustella ja jakaa kokemuksia. Neljäntenä mahdollisuutena on toimeksiantajan tuki. Toimeksiantaja oli innostunut opinnäytetyömme aiheesta, tämä tarjosi kannustavan ympäristön työskentelyn aloittamiseen. Toimeksiantaja antoi tietoa heidän jäsentensä kanssa työskentelystä, sekä muista heillä olevista ryhmistä ja heillä aiemmin toteutetuista luontoaiheisista retkistä. Toimeksiantajan tuki näkyi myös tilojen lainaamisella meidän käyttöömme ryhmän tarpeiden mukaan. Opinnäytetyömme luo Miete ry:lle mahdollisuuden hyödyntää tekemäämme työtä myös tulevaisuudessa vastaavan toiminnan järjestämisessä. Me opinnäytetyöryhmänä koimme nämä ulkoisina mahdollisuuksina, sillä meillä ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa näihin omalla toiminnallamme.

Ulkoisena uhkana (T) koimme asioita, joihin me kolme emme voi vaikuttaa. Ensimmäisenä pohdimme odottamattomia tapahtumia, joka käsitti muun muassa sairastumiset, tapaturmat. Toisena uhkana näimme toiminnan rahoituksen, saamme Miete ry:ltä rahallisen tuen, mutta pohdimme riittääkö annettu budjetti luontoretkien toteutumiseen. Riittämätön budjetti saattaisi vaikuttaa luontoretkien sisältöön merkittävästi esimerkiksi, jos jokainen joutuisi ottamaan omat eväät mukaan. Kolmantena uhkana koimme sääolosuhteet, jos ke- lit olisivat huonot, toimintamme estyisi tai muuttaisi muotoaan. Neljäntenä uhkana oli asenteet, joillain ryhmän jäsenillä saattoi olla ennakkoasenteita ryhmää tai ryhmäläisiä kohtaan aiempien kokemusten pohjalta. Tämä saattaisi luoda uhkan ryhmän pysyvyydelle ja ryhmäytymiselle.

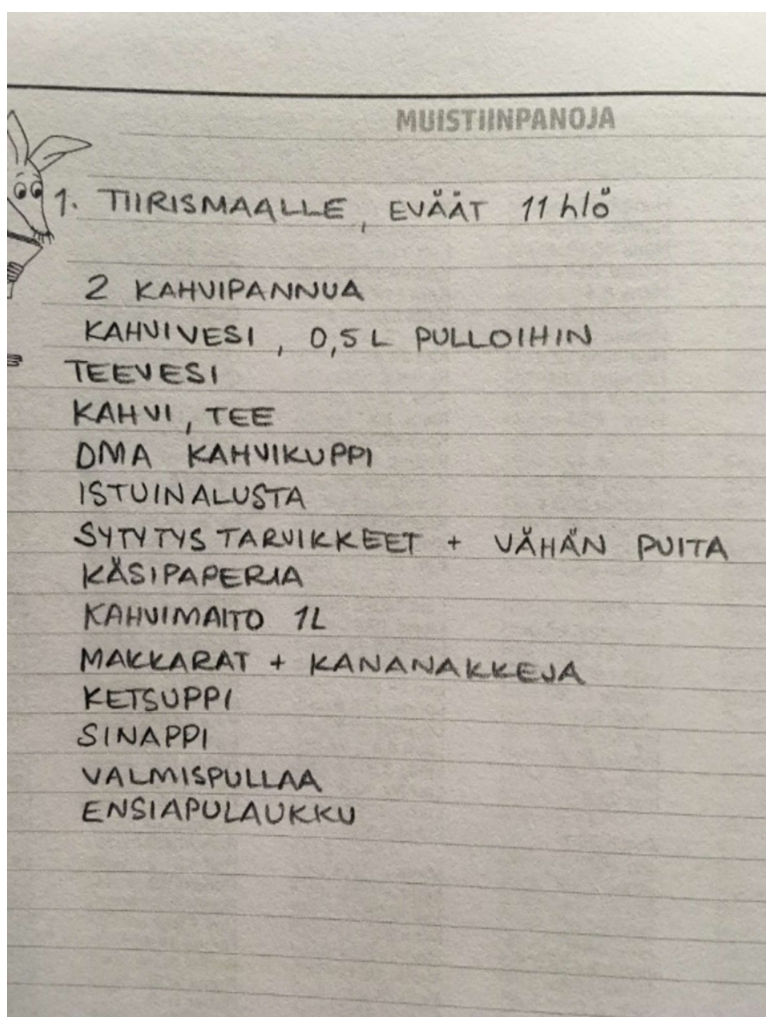
4.5 Valmistelut ennen retkiä

Ennen retkiä suunnittelimme retkiraporttipohjan sekä turvallisuussuunnitelman (Liite 3 & liitteet 4-6) kohteesta. Turvallisuussuunnitelmassa pohdimme jo ennakkoon mahdollisia tapaturmia ja kuinka niiden sattuessa toimisimme. Turvallisuussuunnitelmaa tehdessä tutustuttiin myös mahdollisuuksien mukaan kohteeseen ja reittiin etukäteen sekä pyrimme pohtimaan muita huomioitavia asioita retkipäivänä, kuten metsäpalovaroitusten voimassaoloa, mikä rajoittaisi mahdollisesti tulen tekoa tauoilla. Suunnitelmaa tehdessä selvitimme ajo-ohjeet kohteisiin ja autojen parkkipaikka-alueet. Vastaavat turvallisuussuunnitelmat teimme myös muista retkistä, ensimmäisen retken turvallisuussuunnitelma on liitteenä opinnäytetyön raportin lopussa. Turvallisuussuunnitelman tärkeys korostuu uuden ryhmän kanssa retkeillessä.

Retkiraportit täytimme opinnäytetyöryhmässä heti jokaisen retken jälkeen ja niissä pohdimme tiivistetysti kunkin päivän retkeä. Raportissa oli merkittynä kohdat kohteen nimelle, osallistujille, päivämäärälle ja sille monesko retki oli kyseessä. Raportissa pohdittiin, kuinka valmistelut sujuivat, miten retki sujui, mitä muita huomioita päivästä ja mitä

parannusehdotuksia nousi esiin sekä sitä mitä retken aikana käydyistä keskusteluista jäi erityisesti mieleen, yhteenvedollekin oli jätetty tilaa. Retkiraportin (Liite 3) täyttäminen heti retken jälkeen auttoi hahmottamaan mitä tapahtui kullakin retkellä, joten retkien dokumentointi oli helpompaa myöhemmässä vaiheessakin.

Ennen retkiä teimme myös kuvassa 3 näkyvän muistilistan, jonka avulla retkien varusteiden ja tarvittavien ruokatarvikkeiden mukana olo oli helppo tarkistaa. Lista pysyi kaikissa retkissä tarvikkeiden kohdalta samana, makkaraakin oli joka retkellä, mutta muuten eväät hieman vaihtelivat retkikohteen mukaan.



Kuva 3. Muistilista retkelle

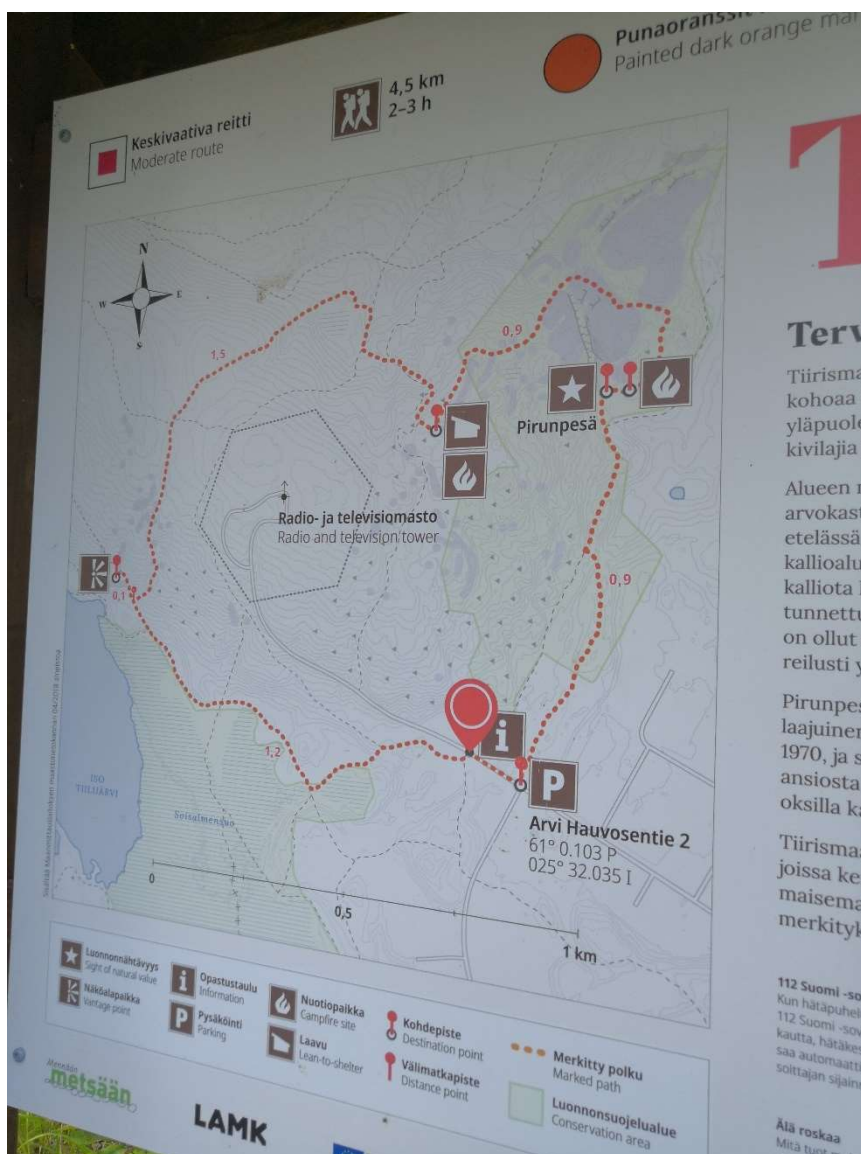
Lähetimme vielä viikkoa ennen ensimmäistä retkeä sähköpostilla muistutusviestin sekä mainoksen kohteista (Kuva 4), joka herätteli alkavaan hyvinvointia luonnosta -ryhmään. Mainoksessa oli kohteet ja päivämäärät, mutta sähköpostiviestissä muistuttelimme myös yhteisistä pelisäännöistä ja mukaan otettavista henkilökohtaisista tavaroista.



Kuva 4. Mainos luontoretkien kohteista

5 LUONTORETKIEN TOTEUTUMINEN

5.1 Tiirismaan kierros



Kuva 5. Tiirismaan infotaulu

Teimme ensimmäisen retken Hollolan Tiirismaalle 4.9.2019. Näimme ennen retkeä Mieterin tiloissa Pataljoonankatu 8:ssa kello 10. Sinne kaikkien osallistujien oli helppo tulla, koska paikka oli entuudestaan tuttu kaikille ryhmäläisille, ja saimme tarkastettua monelako autolla lähdimme liikkeelle. Aamun kokoontumisessa jaoimme myös retkelle mukaan lähtevät tarvikkeet kaikkien osallistujien kannettavaksi. Tässä kokoontumisessa näimme ja kuulimme myös osallistujien tuntemuksia tulevasta päivästä. Osa jäsenistä oli innoissaan lähdössä, mutta osa epäili omaa jaksamistaan reitin pituudesta johtuen.

Itse retkivaiheen lähtöpisteemme osoite oli Arvi Hauvosentie 2 Hollola, missä oli hyvin parkkipaikkoja autoille. Retkipaikan lähtöpisteessä neuvottelimme vielä käveltävän reitin pituudesta, koska osa ryhmäläisistä epäili omaa jaksamistaan reitin haastavuuden takia. Reittiin etukäteen tutustuessamme saimme tietää, että reitti on luokiteltu keskivaativaksi ja korkeuserot reitin varrella ovat noin 70 metriä. Arvioiduksi matka-ajaksi tälle reitille oli arvoitu kaksi ja puoli tuntia. Me varasimme retkelle viisi tuntia aikaa sisältäen siirtymiset autolla, näin meillä ei tullut kiire ja retkieväiden nauttimiseen jäi hyvin aikaa. Reitti kulki luonnonsuojelualueella, joten meidän tuli noudattaa luonnonsuojelualan sääntöjä. Näitä sääntöjä olivat esimerkiksi, ettei oksia tai kvartsiittikiviä saa kerätä, marjojen ja sienten kerääminen kuitenkin kuuluivat jokamiehen oikeuksiin. Nämä luonnonsuojelualan säännöt kävimme yhdessä läpi ennen luontoon siirtymistä.

Ryhmän prosessin vaiheissa olimme vielä muodostumisvaiheessa, mutta havaittavissa oli jo piirteitä kuohuntavaiheesta. Kuohuntavaiheessa yksilöt eivät koe välttämättä ryhmähenkeä ja toiminta on yksilökeskeistä. Tässä vaiheessa on havaittavissa ristiriitoja ryhmäläisten kesken tai ryhmän sisäistä jakautumista pienempiin ryhmiin. Tällä vaiheella voi olla negatiivinen vaikutus pitkällä tähtäimellä ryhmän toimintaan.

Laine ym. (2009, 72-73) kertoo ohjaajan roolin tärkeydestä tässä vaiheessa. Ryhmä pyrkii itsenäistymään, mutta yksilöiden ristiriidat tarvitsevat ohjaajan tukea ongelmien ratkaisussa. Ohjaaja pyrkii tukemaan ryhmää itsenäiseen päätöksen tekoon, jotta ryhmä on kykeneväinen siirtymään seuraavaan vaiheeseen, eli vakiintumisvaiheeseen.

Ryhmän muodostumisen kuohuntavaiheen piirteisiin viitaten ryhmämme jakaantui pienempiin ryhmiin, pidimme kuitenkin yhteisen aloituksen, tauon sekä lopetuksen retkelle. Reitin pituudesta tuli retken alussa erimielisyyksiä ryhmän jäsenten välillä. Ohjaajina tuimme ryhmää tässä tilanteessa tekemään yhtenäisen päätöksen ja näin lähdimme kaikki kävelemään samaa reittiä. Asiakasosallisuus toteutui retken suunnittelussa, sillä Tiirismaan retkikohde tuli ehdotuksena ryhmän jäseneltä. (Laine ym. 2009, 73; Thompson 2010, 95.)

Päivä sujui kokonaisuudessaan hyvin ja yleinen tunnelma retkellä oli avoin sekä odottava. Lopussa kaikki olivat hyvällä mielellä siitä, että tuli lähdettyä mukaan retkelle. Muutama osallistuja kertoi suoraan, kuinka oma olotila parani retken myötä. Vaikka sää näytti aluksi epävakaalta, onneksemme vesisade alkoi vasta retkemme jälkeen. Mielestämme valmistelut sujuivat hyvin. Ennakkovalmistelut, kuten turvallisuussuunnitelma ja kauppalista helpottivat toimintaamme ennen retkeä.

Ohjaajina olimme jääneet enemmän muodostumisvaiheeseen. Olimme tällä luontoretkellä ohjaajina aktiivisemmassa roolissa. Sovimme ohjaajina yhteisesti, että jättäydymme

tietoisesti taka-alalle seuraavalla retkellä, jotta ryhmä pystyisi toimimaan itsenäisemmin, esimerkiksi eväiden valmistuksessa tauoilla.

Retkellä yllätyimme hieman ryhmän hajaantumisen moneen pienempään ryhmään. Emme kuitenkaan takertuneet ryhmän jakaantumiseen, vaan annoimme jokaisen kulkea omaan tahtiin. Esimerkiksi ihmiselle, jolla on ADHD:n piirteitä ryhmässä olo voi luoda paineita, tai masennuksesta kärsivät saattoivat haluta olla hieman etäämmällä muista. Annoimme jokaiselle tilaa kulkea haluamassaan seurassa ja haluamaansa tahtiin. Huolehdimme kuitenkin siitä, että kaikki tiesivät mihin olimme menossa, eikä kukaan päässyt eksymään. Yksilöllisen liikkumisen mahdollisti hyvin myös se, että meitä ohjaajia oli kolme ja pystyimme jakautumaan tasaisesti.



Kuva 6. Retki Tiirismaalle

5.2 Aurinkovuoren retki

Toinen luontoretkemme tehtiin 11.9.2019 Vääksyssä sijaitsevalle Aurinkovuorelle. Kyseinen kohde oli myös ryhmämme jäsenen ehdottama. Kohteen kaukaisen sijainnin vuoksi tutustuimme siihen etukäteen ainoastaan Internetin välityksellä. Retken valmistelu tapahtui aikaisemmin esitetyn suunnitelman mukaan, mutta siitä poiketen eväsvalmistelut aloitettiin jo aiempänä iltana, sillä meillä oli eväänä jäsenten toivomia tikkupullia.



Kuva 7. Aurinkovuoren huippu

Tapasimme retkipäivän aamuna jälleen Miete ry:n tiloissa kello 10, mikä on kaikille tuttu paikka ja näin helppo saapua. Reitimme lähtöpisteen osoite oli Asikkalantie 14, Asikkala. Saavuimme Asikkalan urheilukentällä sijaitsevaan lähtöpisteeseen kolmella autolla, parkkipaikkoja oli retkeilijöille hyvin.

Etukäteisen selvityksemme mukaan reitin pituus oli noin kolme kilometriä, mutta meidät yllätti se, että taukopaikka olikin jo reitin puolivälissä. Ryhmämme oli myös hieman yllättynyt ja pettynytkin, että laavu olikin niin lähellä. Olsimme ohjaajina voineet tutustua mahdollisiin reittivaihtoehtoihin paremmin ja valita sellaisen reitin, jossa taukopaikka on hieman pidemmällä, sillä ryhmämme jäsenet osoittautuivat fyysisesti hyväkuntoisiksi ja kaikki kävelivät mielellään.

Ryhmän jäsenet pohtivat taukopaikalle saavuttuamme lähimaastoon tutustumista ennen kuin aloimme eväiden laittoon. Ohjaajina tuimme heitä itsenäiseen päätökseen. Ryhmä jakaantuikin mukavasti mielenkiinnon kohteiden mukaan muutamaan pienempään porukkaan lähialueelle. Osa lähti etsimään geokätköjä lähistöltä puhelimesta olevan sovelluksen avulla, osa kävi pienellä kävelyllä ja loput lähtivät etsimään sieniä. Ryhmästä löytyikin mukavasti sienilajien tuntemusta jäsenten puolelta.

Evästaun jälkeen vietimme noin tunnin laavulla vain istuen ja jutellen. Koko ryhmä kääntyi yhteen ja jakoi kokemuksiaan aiemmista retkeilykokemuksista. Yksi jäsen vuoli puukolla löytämästään puupalasta voiveistä, toiset tarkastelivat löytämiään sieniä. Tunnelma oli ystävällinen, kiireetön ja leppoisa. Havaitsimme, että yhdessä olo luonnossa ja kiireetön tunnelma ryhmäyttivät meitä mukavasti. Myös hiljaisemmat jäsenet uskaltautuivat mukaan keskusteluun. Ohjaajina jouduimme hieman tukemaan hiljaisempien jäsenten keskusteluun mukaan pääsyä hillitsemällä puheliaampien jäseniä.



Kuva 8. Voiveitsen vuolua

Aikaisempaan luontoretkeen verraten, jäsenet toimivat aktiivisemmin ryhmänä. Vakiintumisvaiheen mukaisesti kannustimme ryhmää toimimaan itsenäisemmin ja luotimme enemmän ryhmän jäsenten itsenäiseen toimintaan. Tässä ryhmän prosessin vaiheessa jäsenet kokevat olonsa mukavaksi ja turvalliseksi ryhmässä sekä he toimivat enemmän toisiaan tukien. (Laine ym. 2009, 73; Thompson 2010, 95.) Jäsenet kertoivat, että tämänkaltaisen järjestetty toiminta on mieleistä ja olivat mielissään, että tuli lähdettyä mukaan retkille. Kaikki tuntuivat viihtyneen.

5.3 Evon kansallispuisto

Kolmas luontoretkemme sijoittui 18.9.2019 Evon kansallispuistoon Hämeenlinnaan. Retken valmistelut sujuivat moitteetta. Sovimme tällä kertaa lähtöajaksi kello 9:00 Miete ry:n tiloista, sillä retkikohteeseemme oli tällä kertaa hieman pidemmällä, noin tunnin ajomatkan päässä Lahdesta.

Evon retkeilyalue oli meille ohjaajille sekä osalle jäsenistä entuudestaan tuttu, mikä helpotti reitin suunnittelua. Kiersimme Evon retkeilyalueella noin kolmen kilometrin mittaisen Niemisjärven luontopolun. Ehdotus reittiin tuli ryhmän jäseneltä ja hän opasti meidät oikeaan lähtöpaikkaan, jonka osoite oli Niemisjärventie, Hämeenlinna.

Matkalla taukopaikalle ryhmä hajaantui. Ennen ryhmän hajaantumista varmistimme, että kaikki tietävät mitä reittiä pitkin kulkea ja varmistimme myös, että saamme yhteyden heihin. Osa ryhmästä jäi kalastamaan hetkeksi, osa lähti keräämään sieniä ja marjoja, osa suuntasi suoraan taukopaikalle. Kalaonni ei suosinut retkeläisiämme hyvästä yrityksestä huolimatta, karpaloiden kerääminen sen sijaan oli osalle ryhmää täysin uutta ja niiden kasvupaikka tuotti ihmetystä. Vertailimme myös karpaloiden ja puolukoiden makua ja ulkonäköä. Laavulla kaikki osallistuivat eväiden valmistukseen ja me ohjaajina kannustimme myös tähän, kaikki sujui moitteettomasti.

Yleinen tunnelma retkellä oli kannustava ja ryhmä toimi yhteistyössä hienosti. Nuotioon tarvittiin lisää puita, mutta halkovajassa oli vain isoja puupöllejä. Yhteistyössä taitoja yhdistellen saimme pilkottua sopivan kokoisia klapeja. Yksi ryhmän jäsenistä opasti myös ohjaajaa sahaamisessa ja antoi neuvoja, miten se tehdään oikeaoppisesti. Pidimme tärkeänä asiana sitä, että myös ryhmän jäsenet pääsivät toimimaan neuvovana ja ohjaavana osapuolena. Tämä vahvistaa itsetuntoa ja tuo ryhmän ohjaajia ja jäseniä samalle viivalle.



Kuva 9. Kahvihetki taukopaikalla

Ryhmämme on selkeästi toteuttamisvaiheessa, jonka piirteinä on ryhmän toimiminen itsenäisesti kaikkia ryhmän jäseniä huomioiden. Tässä ryhmän prosessin vaiheessa ohjaaja on sivusta seuraaja, mutta tarpeen mukaan tukee ryhmän keskinäistä dynamiikkaa. Aiemmillä retkillä esiin tulleita ristiriitoja on havaittavissa vähemmän, tai ryhmän jäsenet kykenevät käsittelemään ne itsenäisemmin, ryhmä on ikään kuin rauhoittunut. (Laine ym. 2009, 73; Thompson 2010, 95.)

5.4 Kaarlammin luontopolku

Aiemman viikon luontoretken päätteeksi sovimme yhdessä, että vaihdamme Sietikan retkikohteen Kaarlammin luontopolkuun, sillä kävimme etukäteen kävelemässä suunnitellun reitin Sietikalla ja kävi ilmi, että kyseisellä metsäalueella oli niin paljon hirvikärpäsiä, ettei siellä olisi mukavaa retkeillä. Ehdotus vaihtoehtoisesta kohteesta tuli jäseneltä, joten suuntasimme Kaarlammin luontopolulle ja laavulle 25.9.2019.



Kuva 10. Kaarlammin infotaulu

Lähtöpaikka oli jälleen Miete ry:n tilat ja lähtöaika kello 10, sillä kohde oli tällä kertaa lähellä. Yhteisiä retkitavaroita jakaessa jäsenet huomioivat hyvin kaikkien kantamusten tasapuolisuuden, jottei kenellekään jäisi liikaa kannettavaa.

Reitin lähtöpiste sijaitsi Takkulan uimarannalla osoitteessa Savontie 321, Lahti. Retkikohde oli entuudestaan tuttu osalle meistä ohjaajista ja osalle jäsenistä. Reitille lähtiesämme tutustuimme maastossa olevaan opastauluun, jossa oli merkitty vaihtoehdot reiteille ja esitely alueen luontoa ja eläimiä.

Luontopolulla maasto oli vaihtelevaa ja paikoin haastavaakin. Huomasimme, että jäsenet olivat oppineet jo huomaamaan kuka saattaa tarvita hieman apua ja he huomioivat toisiaan hyvin haastavissa paikoissa maastossa. Tämä on ominainen piirre toteuttamisvaiheessa olevalle ryhmälle (Laine ym. 2009, 73.)

Ryhmä pysyi melko hyvin yhdessä. Osa kulki hieman edellä, hitaammat tulivat yhden ohjaajan kanssa perästä. Sieniä ja marjojakin keräsimme matkalla. Kävimme ihailmassa tyyntä Kaarlamia, jonka jälkeen suuntasimme taukopaikalle. Jäsenet ottivat aktiivisesti roolia eväiden valmistuksessa. Ryhmän jäsenet tekivät yhteistyössä tulet, keittivät kahvia sekä hakkasivat puita. Oli mukavaa seurata ohjaajina sivusta, miten kaikki sujui hyvässä yhteistyössä. Yhdessä testasimme mikä onkaan paras tapa paahtaa vaahtokarkkeja ilman, että ne syttyvät palamaan.

Huomasimme kuitenkin, että ohjeiden antamisessa täytyy olla tarkkana, että kaikki malttavat niitä kuunnella. Joillakin ryhmämme jäsenillä oli keskittymisen vaikeuksia, ja he olivat epähuomiossa poikenneet hieman harhaan geokätköjä etsiessään. Keskittymisen

vaikkeudet johtuivat osalla ADHD diagnoosista ja havaitsimme, että heidän keskittymisensä herpaantui pienistäkin häiriötekijöistä. He kuitenkin löysivät muun ryhmän, eikä tapuksesta aiheutunut suurempaa harmia.



Kuva 11. Kaarlammin matkalta

Retkellä vallitsi koko ajan hyvä tunnelma ja nauroimme paljon. Kävimme myös keskusteluja mielenterveydestä ja luonnon vaikutuksesta siihen. Kaikki olivat sitä mieltä, että luontoon lähteminen kannattaa. Eräs osallistuja kertoi, että oli pitkästä aikaa saanut hyvänolon tunteen luontoon lähtemisestä, mitä ei ollut pitkään aikaan saanut.

Ryhmä oli selkeästi vielä toteuttamisvaiheessa tämän luontoretken aikana, mutta havaitsimme muutamissa jäsenissä piirteitä lopettamisvaiheen lähentymisestä.

Lopettamisvaiheen ominaispiirteisiin kuuluu, että ryhmän jäsenet kokevat haikeutta ryhmän loppumisesta. (Laine ym. 2009, 73.)

5.5 Ryhmän päätös ja toiminnan arviointi

Pidimme 2.10.2019 Miete ry:n tiloissa ryhmän päätös tilaisuuden. Kokoontuminen piti sisällään keskustelua ja kirjallisen palautekyselyn täyttämisen (Liite 7), kysely oli jatkumoa suunnittelupalaverissa tehdylle ensimmäiselle palautekyselylle (Liite 1).

Ryhmän prosessin lopettamisvaiheessa ohjaajan rooli korostuu jälleen. Ohjaajien on tärkeää tukea ryhmän jäseniä siihen, että ryhmä loppuu. Suru ja haikeus ovat usein tämän ryhmän prosessin vaiheen tunteita. Ohjaajan on hyvä tukea jokaista ryhmän jäsentä näiden tunteiden käsittelyssä. (Laine ym. 2009, 73.)

Katsoimme yhdessä luontoretkien kuvia, jonka ohella keskustelimme yleisistä tuntemuksista, joita retket herättivät. Ryhmän ohjaajina huolehdimme, että jokainen pääsi kertomaan omista tuntemuksistaan. Tämän jälkeen annoimme ryhmälle mahdollisuuden tuoda esiin kehittämisideoita luontoretkiin liittyen. Kokoontuminen päättyi kierroksen, jossa jokainen kertoi päällimmäisen hyvän muiston retkistä. Ohjaajina kiitimme yhteisestä työskentelystä ja mahdollisuudesta toteuttaa luontoretkiä.

Jäsenten kokemukset luontoretkistä

Suullisessa keskustelussa nousi esiin, että jäsenet kokivat luontoretket hyväksi. He sanoivat, että mieliala oli luontoretkien jälkeen korkeammalla jopa parin päivän ajan. Yksi mieleenpainuvien palaute oli se, että eräs jäsen koki ensimmäistä kertaa masentumisensa jälkeen nauttivansa luonnossa olosta jälleen.

Useampi jäsen viittasi keskustelussa myös fyysisen hyvinvoinnin kohentumiseen, esimerkiksi mahdolliset kivut saivat helpotusta luonnossa liikkumisesta. Eräs ryhmäläinen kertoi viimeisen retken jälkeen, että hänen lonkkansa ei ollut enää hetkeen ollut kipeä metsässä kävelemisen jälkeen. Koimme palutteen fyysisestä hyvinvoinnista tärkeänä, sillä se linkittyy osaksi psyykkistä kuntoutumista. Ymmärtäessä fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin yhteyden on mahdollista kerryttää itselleen voimavaroja, itseluottamusta sekä varmuutta. (Koskisuus 2004, 68).

Jäsenet kokivat suljetun ryhmän mieluisana. He puhuivat lähtemisen vaikeudesta, jota helpotti kuitenkin se, että ryhmä oli säännöllinen ja tuttu, johon kuulua. Heidän mielestään ryhmän koko oli sopiva ja heidän mielestään isommassa ryhmässä toimiminen olisi ollut haastavaa.

Jäsenet kokivat, että heiltä puuttuu oma-aloitteisuus luontoon lähtemisessä, minkä vuoksi he painottivat ulkopuolisen vetäjän tärkeyttä. He kaipaavat henkilöä, joka suunnittelee retket ja järjestää muun muassa kyydityksen.

Arviomme ryhmän onnistumisesta

Me ohjaajina havaitsimme luontoryhmässämme hyvää yhteishenkeä ja sitoutuneisuutta ryhmää kohtaan. Sitoutuneisuus ilmeni myös porukan ryhmäytymisessä. Meille välittyi tunne, että ryhmän toimintaan osallistuminen oli jäsenille tärkeää ja mieluisaa. Jos tuli tilanne, ettei joku päässyt osallistumaan retkelle, se tuotti kyseiselle jäsenelle harmia.

Keskustelu retkillä vaihteli iloisen naurun ja syvällisen pohdinnan välillä hyvässä luottamuksen ilmapiirissä. Havaitsimme, että jäsenillä on paljon taitoja, jotka käännettiin koko ryhmän hyödyksi. Nämä taidot ilmenivät esimerkiksi suunnistuksessa, tulen sytyttämisessä, halkojen hakkaamisessa, sahaamisessa, sienilajikkeiden tunnistamisessa ja tilan-
netajuna haasteellisissa tilanteissa.

Mielestämme ryhmä onnistui kokonaisuudessaan. Lähdimme mielellämme retkille, ryhmän kehitystä oli ilo seurata. Ryhmäytymisen eri kehitysvaiheet näkyivät selkeästi, eikä aikataulu, jota alussa jännitimme ollut tähän riittämätön. Haikeus, jota näkyi ryhmäläisissä projektin lopussa, tuntui myös meissä.

5.6 Palautekysely

Valitsimme palautteen keruu menetelmäksi palautekyselyn, jolla pystyimme mittaamaan tavoitteemme onnistumista. Käytimme palautekyselyn luomisessa viitteitä kyselylomakkeesta. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin Aaltolan & Vallin (2010, 103) mukaan kyselylomakkeen voi rakentaa monella eri tavalla. Kyselyssä voi olla esimerkiksi erilaisia taulukoita, joihin merkitään vastaukset, valmiita vastausvaihtoehtoja, joista rastitetaan vastaus, tai voidaan käyttää avoimia kysymyksiä. Aaltolan & Vallin (2010, 104) mukaan yksi avointen kysymysten etu on saada hyvin perusteellisesti vastaajan mielipide selville. Avointen kysymysten haasteena taas on se, että niihin saatetaan vastata huolimattomasti tai vastaukset voivat olla epätarkkoja, jolloin vastauksista ei juurikaan ole hyötyä.

Valitsimme palautekyselyn muodoksi avoimia kysymyksiä, jotta saisimme jäseniltä laajempia vastauksia. Eettisyyden vuoksi emme ottaneet palautekyselyyn mukaan mitään taustakysymyksiä, sillä ryhmä oli niin pieni, että taustakysymyksistä olisi voinut olla mahdollista päätellä kuka vastaaja on ollut. Taustakysymyksillä tarkoitetaan esimerkiksi sukupuolta, ikää, ammattia tai muuta sellaista (Aaltola & Vallin 2010, 104). Palautekysely

toteutettiin anonymisti, sillä halusimme saada mahdollisimman luotettavia vastauksia sekä kunnioittaa vastaajien yksityisyyttä.

Pidimme laatimamme palautekyselyt mahdollisimman lyhyinä ja helposti ymmärrettävinä, jotta saisimme mahdollisimman hyvät vastaukset ja ryhmän jäsenen voimavarat riittäisivät sen täyttämiseen. Aaltolan & Vallin (2010) mukaan vastaaja saattaa luovuttaa kyselylomakkeen, eli meidän kohdallamme palautekyselyn täyttämisen ennen kuin on ehtinyt siihen kunnolla edes tutustua.

Palautekyselyiden arviointi

Kysyimme ryhmän jäseniltä palautetta ennen ja jälkeen luontoretkien, joilla selvitimme heidän luontotottumuksiansa ja toiveita luontoryhmää kohtaan, sekä kuinka nämä toiveet täyttyivät. Lisäksi kysyimme heidän kokemustaan omasta mielialasta. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli mitata koetun mielenterveyden ja hyvinvoinnin lisääntymistä luonnon avulla.

Palautekyselyn pystyi halutessaan palauttamaan myöhemmin Miete ry:n henkilökunnalle, jotta sen sai halutessaan täyttää valitsemanaan ajankohtana. Suunnittelupalaverissa jaetuista palautekyselyistä saimme kahdeksan vastausta ja ryhmän päätöksessä jaetuista seitsemän.

Suunnittelupalaverissa jaettu palautekysely

1. Kuinka usein yleensä liikut luonnossa ja millainen suhteesi on luontoon?

Jäsenet kertoivat liikkuvan luonnossa viikoittain ja hyödyntävän luontoa monipuolisesti, milloin kuntoilu mielessä, milloin marjastaen tai sienestäen.

2. Mitä toivoisit luontoretkien sinulle antavan?

Jäsenet toivoivat saavansa uusia kokemuksia luonnosta, yhdessä oloa sekä hyvää mieltä.

3. Millainen mielialasi on ollut lähiviikkoina?

Jäsenten mieliala viimeisen parin viikon ajalta oli ollut hyvin vaihteleva. Osa koki olonsa iloiseksi ja hyväksi, osa oli kokenut itsensä väsyneeksi ja alakuloiseksi tai kärsimättömäksi.

Ryhmän päätöksessä jaettu palautekysely

1. Miltä luonnossa liikkuminen tuntui?

Yleisesti luonnossa liikkuminen koettiin mukavana ja rauhoittavana. Jäsenet kokivat mieluisana, että luontokohteet olivat toisistaan poikkeavia etäisyyden ja reitin pituuden puolesta.

2. Mitkä asiat jäivät erityisesti mieleesi retkiin liittyen?

Erityisesti mieleen jäivät eväät ja tauot, retkien aikana käydyt keskustelut ja yleinen tunnelma. Uudet kokemukset, kuten sienten ja marjojen tunnistus koettiin myös mieluisana.

3. Millainen mielialasi on ollut viime viikkoina?

Yleisesti tarkastellessa jäsenet kokivat heidän mielialansa vaihtelevina. Useissa vastauksissa mainittiin, että luontoretket ovat kohentaneet mielialaa ja auttaneet jaksamaan eteenpäin.

Avoimen palautteen annissa jäsenet nostivat esiin ryhmähengen. He kokivat niin meidät ohjaajat, kuin muut ryhmäläiset mieluisina.

”Iso kiitos, että järjestitte hienoja elämyksiä ja sai voimaa syksyyn.”

”Oli mukava jutella teidän kanssa.”

”Hyvät vetäjät.”

”Mukavat kurssilaiset.”

Vertaillen alkua- ja loppukyselyiden vastauksia tuli ilmi, että toimintamme on vastannut ryhmän jäsenten kysyntää – jäsenet saivat uusia kokemuksia luonnon parissa, kuten he olivat toivoneet. Heille oli jäänyt mieleen erityisesti yhdessä oleminen ja käydyt keskustelut. Tarkoituksemme mukaisesti, luontoretket kohensivat ryhmän jäsenten kokemusta mielen terveydestä ja hyvinvoinnista.

6 POHDINTA

6.1 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Opinnäytetyötämme voi hyödyntää jatkossa vastaavan toiminnan suunnittelussa, vaikka tuotoksenamme oli luontoretkien toteutuminen eikä opas. Olemme luoneet opinnäytetyön raportin siten, että siitä löytyy tarvittava tieto ryhmän muodostumisesta, huomioitavista asioista luontoretkiä ajatellen – esimerkiksi retkikohteista ja turvallisuudesta. Toimintamme on myös perusteltu opinnäytetyön raportissa, joten keräämämme teoriatieto on myös hyödynnettävissä jatkossa.

Luontoretkiä voisi kehittää jatkossa muun muassa siten, että vastaavaa toimintaa järjestetään henkilöille, joilla ei ole niin paljon kokemusta luonnossa liikkumisesta. Näemme tämän kehittämisidean kohdalla tärkeänä huomioida mahdollisesti haavoittuvassa asemassa olevien voimavarat – Kuinka toiminnasta informoidaan? Kuinka henkilöitä rohkaitaan toimintaan mukaan?

Toisena kehittämisideana pohdimme toiminnan jatkuvuutta, tämä kehittämisidea nousi myös ryhmän jäseniltä. Toimintaa voisi jatkaa esimerkiksi tekemällä yhteistyötä eri koulutusalojen kanssa, josta tulisi ryhmän vetäjät. Esimerkiksi Lahden ammattikorkeakoulun sosionomi (AMK) tutkinnon kurssien alla tehtävää yhteistyötä. Ryhmän jäsenet pohtivat, ettei toiminta kantaisi kauas, jos joku heistä olisi vastuussa – voimavarat eivät välttämättä riittäisi. Meidän pohdinnassamme oli se, kuinka usein toimintaa olisi ja miten ryhmä muodostuisi. Pitkällä aikavälillä kerran viikossa tapahtuvat retket voisivat olla mielenterveyskuntoutujan voimavaroille ja mielenkiinnolle liikaa, retki kerran kuukaudessa voisi olla suljetulle ryhmälle sopivampi. Jos toiminta olisi kerran viikossa pohdimme, että ryhmä voisi olla avoin ja ilmoittautuminen tapahtuisi viikoittain. Toiminnan jatkuvuudelle haasteena näimme budjetin, onko järjestötoimijalla tarpeeksi resursseja tukea tällaista toimintaa, jos se olisi jatkuvaa – eväät, matkakulut. Ratkaisuna voisi olla retkikohtainen osallistujamaksu matkakuluja ajatellen ja tämän lisäksi jokaisella olisi omat eväät. Olemme kohdanneet opiskeluidemme aikana, että tällä tavalla on järjestetty luontoretkiä, mutta toimintaa järjestettiin noin kerran kuukaudessa.

Yhteiskunnallisesta näkökulmasta toimintamme sijoittuu ennaltaehkäisevään ja korjauvaan työhön. Toimintamme toteutettiin pienellä budjetilla ja kehitysideoihimme viitaten, toiminnan voisi rahoittaa myös pienellä osallistumismaksulla, jolloin se ei vaatisi yhdistykseltä rahoitusta ryhmään.

Jäseniltä nousseet kehittämisideat

Jäsenet toivoivat, että retkiä olisi järjestetty useampia. He toivat ilmi toiveen toiminnan jatkuvuuteen. Keskustelun pohjalta nousi ilmi, että he tarvitsevat ulkopuolisen järjestäjän retkille. He alkoivat pohtimaan olisiko Lahden lähellä mahdollisesti kouluja, jotka olisivat kiinnostuneita vastaavan toiminnan järjestämisestä Miete ry:lle.

Ryhmäläisemme kulkivat luonnossa omaan tahtiin, jonka pohjalta nousi ehdotus, että jokaiselle tulostettaisiin paperinen kartta eksymisen varalta. Turvallisuuden näkökulmasta he ehdottivat myös ennalta sovittuja pareja, jotka kulkisivat retkillä yhdessä. He pohtivat tilannetta, jossa retkellä tapahtuu jokin onnettomuus yksin liikkuvalla, esimerkiksi nilkka nyrjähtää. Pareittain liikkua olisi turvaa toisesta henkilöstä.

Viestintä nousi myös keskusteluihin. Ohjaajina emme halunneet jakaa ryhmäläisille yksityisiä tietojamme, kuten puhelinnumeroa, vaan viestintä tapahtui koulun sähköpostin tai Mietteen toiminnanjohtajan kautta. Osa ryhmästä koki haastavana, ettei meihin saanut suoraan puhelimitse yhteyttä. Ymmärrämme tämän kehittämisidean ja tilanne olisi täysin toinen, jos meillä olisi ollut käytössä ”työpuhelin”.

6.2 Opinnäytetyöprosessin onnistumisen arviointi

Airaksisen & Vilkan (2003, 47-50) mukaan projektityö on tavoitteellinen ja aikataulutettu työ. Onnistuneen projektin lähtökohtina on suunnittelu, organisointi, toteutus, valvonta, seuranta ja arviointi. Tärkeää projektityössä on aikataulutus, työtavan määrittely sekä pelisääntöjen laatiminen.

Meidän opinnäytetyöprosessimme alkoi suunnittelusta ja toiminnan organisoinnista, tämä piti sisällään ideoinnin, toimeksiantajan ja kohderyhmän valitsemisen. Toimeksiantaja oli merkittävässä roolissa heti suunnittelun alkuvaiheilla, kävimme yhdessä keskustelua muun muassa ryhmän muodostumisesta – ryhmän koko, suljettu vai avoin ryhmä, kriteerit ryhmään osallistumiselle. Päädyimme keskustelun päätteeksi suljettuun ryhmään, johon voi osallistua kuka vain, eettisyys oli vahvasti läsnä keskustelussamme. Tarkensimme tavoitteemme toimeksiantajan toiveiden mukaisesti eli tarkastelimme luonnon vaikutuksia hyvinvointiin. Aikataulun suunnittelimme opinnäytetyöryhmän kesken, mutta luontoryhmän jäsenet olivat osallisena toteutusvaiheen aikataulun suunnittelussa. Osana suunnittelua hyödynsimme SWOT -analyysiä, jonka Airaksinen & Vilka (2003, 49) on nostanut yhdeksi työskentelyä tukevaksi menetelmäksi.

Toteutusvaiheessa arvioimme ja kehitimme työskentelyämme jatkuvasti. Teimme jokaisen luontoretken jälkeen raportin retkestä, jossa pohdimme mitkä asiat menivät hyvin ja missä

kohdissa voisimme kehittyä. Kävimme läpi myös havaintojamme, jotka olivat tärkeä osa hyvinvointivaikutuksia tarkkaillessa. Airaksinen & Vilkka (2003, 49) mainitsevat dokumentoinnin yhtenä projektityön menetelmänä. Keräsimme myös aktiivisesti suullista palautetta ryhmän jäseniltä sekä toimeksiantajalta.

Mielestämme opinnäytetyöprosessimme sekä -projektimme onnistui kokonaisuudessaan hyvin. Tavoitteiden mukaisesti saimme järjestettyä neljä luontoretkeä Päijät-Hämeen alueella, saamamme palautteen mukaan retket vahvistivat myös ryhmäläiset osallisuutta sekä hyvinvointia ja mielenterveyttä. Osallistujien kokemukset retkistä olivat positiivisia.

Oman oppimisen kannalta tavoitteet saavutettiin myös, saimme vahvistusta ryhmänohjaus taitoihimme sekä kokemusta kolmannen sektorin kanssa toimimiseen. Lisäksi saimme lisätietoa ja osaamista ohjatun toiminnan järjestämisestä ja suunnittelusta, tätä kokemusta voimme varmasti hyödyntää, jos tulevaisuudessa järjestämme tapahtumia tai vedämme ryhmiä.

Tiedonhankinta

Käytimme opinnäytetyömme toiminnallisessa ja kirjallisessa osuudessa materiaaleina aiheesta löytyviä julkaisuja kuten kirjoja sekä verkosta löytyviä materiaaleja, mutta myös lähellä aiheitamme jo tehtyjä opinnäytetöitä. Näistä opinnäytetöistä löysimme meitä hyödyttäviä lähteitä, kuten kirjoja ja tutkimuksia aiheesta sekä vinkkejä toiminnallisen osuuden suorittamiseen paremmin. Viime vuosina oli tehty meidän opinnäytetyötämme aihetta sivuavia tutkimuksia, joten tietoa löytyi hyvin.

Käytimme apuna myös työelämä kumppanin tietotaitoa toimimisesta heidän jäsentensä kanssa sekä olemassa olevaa tietoa mahdollisista retkikohteista. Pyrimme myös kirjaamaan oman toimintamme ja prosessin eri vaiheita tarkasti ylös koko opinnäytetyön ajan, jotta pystyimme oppimaan tästä kokonaisuudesta sekä käyttämään projektista ilmi tulevaa tietoa mahdollisimman laajasti tässä opinnäytetyössämme. Tieto, jota projektistamme saimme hyödyttää myös työelämä yhteistyökumppania, joten toimimme heidän kanssaan mahdollisimman tiiviisti ja avoimesti.

Aikataulu ja yhteydenpito

Opinnäytetyöprosessi toteutui suunnittelemamme aikataulun (Kuva 9) mukaisesti. Toukuusta elokuuhun saakka työskentelymme oli suunnitteluvaiheessa, joka piti sisällään opinnäytetyön suunnitelman kirjoittamista, toimeksiantajan kanssa tapahtuvaa yhteydenpitoa sekä tulevien luontoretkien suunnittelua ja valmistelua.

Luontoretkien suunnitteluun ja valmisteluun sisältyi pohdintaa mahdollisista vaihtoehdoista retkikohteiksi, tarvittavien varusteiden tarkistamista, budjetin arviointia sekä mainoksien tekemisen ja lähettämisen. Teimme siis kaksi mainosta, joista toinen sisälsi kutsun suunnittelupalaveriin ja toisen, joka lähetettiin ilmoittautumisen jälkeen jäsenille, jossa oli retkien päivämäärät ja retkikohteet sekä muutamia ohjeita retkiin liittyen. Elokuun loppuun mennessä olimme palauttaneet opinnäytetyömme suunnitelman.

Syyskuussa projektimme siirtyi toteutusvaiheeseen, jolloin järjestimme luontoretket, ja samaan aikaan aloitimme opinnäytetyön raportin kirjoittamisen suunnitelmasta saamamme palautteen avulla. Lokakuussa pidimme ryhmällemme kaikkien retkien jälkeen vielä päätöskahvit. Valmistauduimme myös marraskuussa olevaan julkaisuvaiheeseen. Valmistautuminen piti sisällään julkaisuseminaarin esityksen tekoa ja harjoittelua.

Aikataulun pohdinta ennen ja jälkeen prosessin auttoi meitä hahmottamaan useampaa asiaa. Alussa aikataulutukset auttoi suunnittelemaan projektin etenemistä ja sen vaatimaa aikaa. Jälkeenpäin arvioimaan kokonaisuuden onnistumista sekä ajankäyttöä projektityössä, mitä teimme oikein ja mitä olisimme voineet tehdä paremmin. Aina tulee eteen asioita, joihin ei voi vaikuttaa, mutta hyvä suunnittelu auttaa pitämään projektin kasassa.



Kuva 12. Yhteydenpito ja aikataulu

6.3 Eettisyys ja luotettavuus

Huomioimme eettisyyden ja luotettavuuden näkökulman koko opinnäytetyöprosessimme ajan. Arvioimme eettisyyttä Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2012, 6) periaatteiden mukaisesti.

Toteutimme opinnäytetyömme ja sen eri vaiheet rehellisesti huomioiden asiakkaiden henkilöllisyyden suojaamisen. Emme ole jättäneet pois oleellista tietoa tai muuttaneet sitä, esimerkiksi palautekyselyt olemme kirjoittaneet raporttiimme auki rehellisesti. Hävitämme asiallisesti ryhmän jäsenten yhteystiedot opinnäytetyöprosessin päättyttyä suojataksemme ryhmäläisten henkilöllisyyden. Ryhmämme jäsenille on kerrottu tarkasti mihin he osallistuvat ja pyydetty kirjallinen lupa käyttää käytyjä keskusteluita sekä retkillä otettuja valokuvia opinnäytetyössämme, tietysti niin, ettei näistä voida heitä tunnistaa. Olemme perehtyneet

aikaisempaan tutkimustietoon ja kirjallisuuteen aiheesta. Opinnäytetyömme tullaan julkaisemaan Theseuksessa sen valmistuttua, josta se on vapaasti kenen tahansa luettavissa.

Kanasen (2017, 191-193) tekstiin sekä Euroopan Unionin (2019) yleiseen tietosuoja-asetukseen viitaten kerroimme ryhmän ensimmäisessä tapaamisessa tarkasti kohderyhmällemme mitä opinnäytetyömme käsittelee ja millä tavalla he ovat osallisia opinnäytetyössämme ja sen raportoinnissa. Informoinnin jälkeen kysyimme heiltä kirjallisesti lupaa (Liite 2) kuvien ja käytyjen keskusteluiden käyttämisestä työssämme siten, ettei henkilöitä voi yksilöidä. Kerroimme heille tässä yhteydessä, että he voivat muuttaa mieltään milloin vain ja kerätty materiaali hävitetään asianmukaisesti työskentelyn päätyttyä. Emme velvoittaneet osallistujia mihinkään ja he olivat ryhmässä mukana vapaaehtoisesti.

Viitaten Arenen (2018, 6) julkaisemiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin, panostimme asianmukaiseen henkilötietojen keräämiseen ja käsittelyyn sekä siihen, ettei henkilöitä voida tekstistämme tai kuvistamme tunnistaa. Keräsimme jäseniltä vain tarvittavat yhteystiedot eli nimen, puhelinnumeron sekä sähköpostiosoitteen, sillä käytimme näitä osana viestintää.

Opinnäytetyön raporttia kirjoittaessa ja lähteitä käyttäessämme huomioimme lähdeviitteiden asianmukaisen käytön ja huomioimme ettei kopiointia suoraan lähteestä tapahdu (Kananen 2017, 189-191). Kaikki käyttämämme käsitteet on määritelty työssä. Arvioimme lähteiden luotettavuutta myös niiden tuoreuden ja ajantasaisuuden mukaan. Opinnäytetyössämme on kuitenkin käytetty myös joitakin hieman vanhempia lähteitä, mutta arvioimme, että niistä saamamme tieto ei ole juurikaan muuttunut tähän hetkeen mennessä. Teimme myös työelämäkumppanin kanssa toimeksiantosopimuksen, jonka kaikki osapuolet allekirjoittivat.

Opinnäytetyömme luotettavuuden parantamiseksi pyrimme dokumentoimaan toimintamme mahdollisimman tarkasti prosessin eri vaiheissa. Näitä dokumentteja olivat retkiraportit, valokuvat, turvallisuussuunnitelmat sekä erilaiset avustavat muistilistat.

6.4 Oma ammatillinen kasvu

Lähdimme pohtimaan omaa ammatillista kasvuamme Arenen (2017, 10) sosionomin (AMK) kompetenssien ja ammatillisen ydinosaamisen kautta, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyönosaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen, työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen.

Meidän opinnäytetyöprosessimme aikana painottui erityisesti eettinen osaaminen, tasa-arvoisuuden edistämisen ja ammatillisen eettisyyden reflektointi. Asiakastyön osaaminen sekä kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen näkyy työskentelyssämme siten, että osallistimme ryhmän jäseniä koko prosessin ajan ja toteutimme opinnäytetyömme ryhmän jäsenien ehdoilla. Tätä kautta vahvistui vuorovaikutus meidän ja ryhmän jäsenten välillä. Osallistaessa ryhmän jäseniä, heidän kokemuksensa ryhmään kuulumisesta vahvistui.

Yhteiskunnallisesti toimintamme oli mielenterveyden ja hyvinvoinnin heikkenemisen ennaltaehkäisyä. Koko toiminnallisen opinnäytetyöprosessimme taustalla kulkee tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen. Mielestämme oli hyvin mielenkiintoista kehittää vaihtoehtoisia ratkaisuja ennaltaehkäisevän työn tueksi. (Arene 2017, 10.)

Koimme projektityöskentelyn mielenkiintoisena, olemme opintojen aikana tehneet projekteja, mutta opinnäytetyöprosessi syvensi osaamistamme niin suunnittelun, toteutuksen kuin dokumentoinnin osalta. Oli mieluisaa syventää osaamistamme tapahtuman järjestämisestä ja huomata, kuinka monia asioita tulee huomioida ennen toiminnan aloittamista.

Tiivis työskentely kolmannen sektorin toimeksiantajan kanssa oli vuorovaikutuksellista ja kannustavaa. Tätä kautta pääsimme kehittämään verkostotyön taitoja, minkä näemme tärkeänä ammatillisena taitona. Kolmannen sektorin tarpeellisuus palvelujärjestelmässä sekä palvelujen tarjoajana näyttäytyi meille myös entistä vahvemmin projektin aikana, tässä olivat isossa roolissa myös ryhmäläisten kanssa käydyt keskustelut.

Yhtenä ammatillisen osaamisen kasvuna oli myös ryhmässä työskentely. Opinnäytetyöryhmämme työskentely oli avointa ja kehittävää, olimme kaikki kiinnostuneita aiheesta ja jokaisen henkilökohtaiset vahvuusalueet täydensivät toistemme osaamista. Haastoimme myös toisiamme, mikä ei aina ollut helppoa, mutta mielestämme tarpeellista päästäksemme parhaaseen lopputulokseen, itse et voi aina huomata kaikkea, mutta yhdessä asioiden pyörittely, analysointi ja reflektointi auttaa monessa.

LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. 3. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Airaksinen, T., Vilkkä, H. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Alcock, I., Bone, A., Depledge, M., Fleming, L., Grellier, J., Hartig, T., Warber, S., Wheeler, B. & White, M. 2019. Spending two hours a week in nature is associated to better health and wellbeing [viitattu 24.9.2019]. Saatavissa: <https://www.nature.com/articles/s41598-019-44097-3>
- Arene. 2017. Sosionomi tuottaa hyvinvointia läpi elämänkaaren – Ammattikorkeakoulutus sosiaalialan muutoksen edistäjänä [viitattu 24.10.2019]. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_sosionomiselvitys_pitka_raportti_fin.pdf?t=1526901428
- Arene. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 24.10.2019]. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222
- Berghäll, A. 2019. Moni-ilmeinen kolmas sektori. Ammattinetti [viitattu 21.10.2019]. Saatavissa: http://www.ammattinetti.fi/artikkelit/detail/32_artikkeli;jsessionid=4C316A46D7352CA1330C3F0EA3B8BEC7?link=true
- Fransman, H., Laukkala, T., Tuisku, K., Vormaa, H. 2015. Työikäisten mielenterveyskuntoutus. Suomen Lääkärilehti [viitattu: 30.10.2019] Saatavissa: <https://www.hus.fi/sairaanhoito/sairaanhoitopalvelut/psykiatria/Documents/Työikäisten%20mielenterveyskuntoutus%20SLL212015-1508.pdf>
- Green Care, 2019a. Green Care. [viitattu: 29.10.2019]. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care/>
- Green Care, 2019b. Luonnon terveyttä edistävät vaikutukset [viitattu 12.7.2019]. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonnon-terveytta-edistavat-vaikutukset/>

Euroopan Unioni. 2019. Yleinen tietosuoja-asetus [viitattu 23.10.2019]. Saatavissa: https://europa.eu/youreurope/business/dealing-with-customers/data-protection/data-protection-gdpr/index_fi.htm

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., Virta, M. 2014. Mieli ja terveys. 4. uudistettu painos. Porvoo: Kustannusyhtiö Edita.

Helminen, J. 2016. Sosiaaliohjaus: lähtökohtia ja käytäntöjä. Helsinki: Kustannusyhtiö Edita.

Hentinen, K. Aulikki, I., Mattila, E. 2009. Kuuntele minua: mielenterveystyön käytännön menetelmiä. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Huttunen, M. 2018a. ADHD. Duodecim [viitattu 10.10.2019]. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00353

Huttunen, M. 2018b. Masennus. Duodecim [viitattu 10.10.2019]. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389#s1

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. (5., uudistettu painos). Helsinki: Sanoma pro.

Juusola, M. 2016. Luonto ja aivotutkimus. Vihreä hoiva ja voima. Tallinna: Raamatutrükikoda.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. Ryhmästä enemmän; Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Helsinki: SMS-tuotanto.

Kampman, O., Heiskanen, T., Holi, M., Huttunen, M., Tuulari, J. & Aarnisalo, P. 2017. Masennus. Duodecim Oppiportti [viitattu 29.10.2019]. Saatavissa: <https://www-oppiportti-fi.aineistot.lamk.fi/op/opk04619>

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print.

Kilpeläinen, A. & Salo-Lakka, M., Kemppainen, T., Pohjola, A., Väysynen, S. (toim.). 2012. Sosiaalityön vaikuttavuus. Tampere: Juvenes Print.

Koskisu, J. 2004. Eri teitä perille: mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Kustannusyhtiö Edita.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 8. uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Leemann, L. & Hämäläinen M-R. 2015a. Matalan kynnyksen palvelut. THL [viitattu 14.10.2019]. Saatavissa:
https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Matalan_Kynnyksen_Palvelut.pdf/97b1aef8-b8ca-4ec3-ac4c-b80d3e754cec

Leemann, L. & Hämäläinen M-R. 2015b. Sosiaalinen osallisuus. THL [viitattu 23.10.2019]. Saatavissa:
https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600

Leemann, L. & Hämäläinen M-R. 2016. Asiakasosallisuus, sosiaalinen osallisuus ja matalan kynnyksen palvelut. Yhteiskuntapolitiikka 5/2016.

Leppämäki, S. 2014. Aikuisiän ADHD – mistä on kyse? ADHD tutuksi.fi [viitattu 29.10.2019]. Saatavissa: https://adhdutuksi.fi/wp-content/uploads/2018/05/Medikinet_ADHD-Aikuispotilasopas_FI_netiversio_FINAL.pdf

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

Lindroos, J-E. & Lohivesi, K. 2006. (2. uudistettu painos) Onnistu strategiassa. Helsinki: WSOYpro.

Luonnonvarakeskus. 2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä [viitattu 10.10.2019]. Saatavissa:
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>

MIELI. 2019. Mitä mielenterveys on? [viitattu 23.7.2019]. Saatavissa:
<https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

MIETE ry. 2018. Yhdistyksen säännöt [viitattu 17.6.2019]. Saatavissa:
<https://www.mietery.fi/6>

Mouhi, T. 2018. Luontolähtöisen kuntoutuksen merkitys masennuksesta toipuvien toimijuudelle. Pro gradu -tutkielma. Lapin Yliopisto [viitattu 29.10.2019]. Saatavissa:
<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63468/Mouhi.Tarja.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Nissinen, K. 2014. Eko- ja ympäristöpsykologia tausta-ajatuksena. Luontolähtöiset hyvinvointi palvelut [viitattu 15.7.2019]. Saatavissa:

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/81448/URNISBN9789515884305.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salmi, R. 2019. Toiminnanjohtaja. Päijät-Hämeen mielenterveyden tuki ry. Haastattelu. 6.8.2019

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Turun Ammattikorkeakoulu. Turku [viitattu 8.10.2019]. Saatavissa: <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

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

THL. 2019a. Mielenterveyshäiriöt [viitattu 29.10.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot>

THL. 2019b. Keskeisiä käsitteitä [viitattu 29.10.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

THL. 2019c. Osallisuus [viitattu 29.6.2019]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>

Thompson, N. 2010. Theorizing Social Work Practice. London: Palgrave Macmillan.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa [viitattu 30.10.2019] Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Valtiovarainministeriö. 2019a. Eurooppa strategia 2020 [viitattu 23.10.2019]. Saatavissa: <https://vm.fi/eurooppa-2020-strategia>

Valtiovarainministeriö. 2019b. Eurooppa strategia 2020 – Suomen kansallinen uudistusohjelma kevät 2019 [viitattu 23.10.2019]. Saatavissa: <https://vm.fi/eurooppa-2020-strategia>

Yhteisömedia. 2017. Mitä on sosiaalinen kuntoutus [viitattu: 30.10.2019] Saatavissa: <https://yhteisömedia.fi/sosiaalinen-kuntoutus/yleista/>

LIITTEET

Liite 1 Palautekysely 1/2

Tervetuloa mukaan!

Ennen kun lähemme retkeilemään, meistä olisi mukavaa, jos vastaisit ensin muutamaa kysymykseen. Näin kartoitamme hieman teidän osallistujien lähtötilannetta ja suhdettanne luontoon.

Kysymyksiin voi vastata nimettömästi!

- Kuinka usein yleensä liikut luonnossa ja millainen suhteesi on luontoon?

- Mitä toivoisit luontoretkien sinulle antavan?

- Millainen mielialasi on ollut lähiviikkoina?

Liite 3 Retkiraportti

Retkiraportti

Retki nro.

Päivämäärä:

Kohde:

Osallistajat:

Miten valmistelut sujuivat:

Miten retki sujui?

Muita huomioita päivästä. Parannusehdotukset?

Mitä jäi retken aikana käytyistä keskusteluista mieleen?

Yhteenveto:

Tapahtuma

Järjestäjä (yhdistys)	LAMK:in opiskelijat ja Miete ry
Mikä retki	Aurinkovuori, Vääksey
Aika ja paikka	11.9.2019 10-15

Toiminnan turvallisuudesta vastaava henkilön ja hänen varahenkilönsä yhteystiedot

Vastuuhenkilö	Sari Halmesaari
Puhelin	
Sähköposti	
Varahenkilö ja puhelin	

Ajo-ohjeet

Noutopaikka	Miete ry, Pataljoonakatu 8
Ajo-ohje (selitettynä)	Asikkalantie 14, 17200 Asikkala

Tärkeimmät riskit ja niihin varautuminen

Esimerkki Nilkan nyrjähtäminen	Mahdollisuuksien mukaan nilkka kohoasentoon ja kylmää. Katsotaan, meneekö kipu ohi vai palaammeko autolle ja viemme loukkaantuneen akuuttiin/kotiin kiputilan mukaan.
Esimerkki Palovamma	Jäähdytetään vamma-aluetta mukana olevalla vedellä, ensiapulaukussa on pieniin palovammoihin sidetarpeet, pahemmissa palovammoissa yhteys 112/akuutti jatko toimenpiteitä varten.
Esimerkki Haavan hoito	Pieniin haavoihin meillä on ensiapulaukussa laastareita.

TURVALLISUUSUUNNITELMA

Riskien hallinta



Osallistujien enimmäismäärä	8
Toimintaan liittyvät rajoitukset (olosuhteet, ikä, kunto, taito tms.)	
Ohjaajien lukumäärä	3
Ohjaajien toiminta ennen toiminnan alkua	Valmistella retki eväät ja katsoa salliiko sää lähdön retkelle. Tarkastetaan kaikkien varusteet mukaan tulevat tavarat.
Osallistujien perehdyttäminen	Muistutetaan yhteisistä pelisäännöistä ennen lähtöä ja käydään mahdolliset kohde infot läpi.
Elintarvikkeet ja vesi	Kuljetetaan porukalla retkipaikkaan
Paloturvallisuus (tulen käsittely)	Jos metsäpalovaroitus voimassa ei tulta tehdä. Tuli tehdään sallittuun paikkaan, kuten laavun nuotiopaikka
Ensiapulaukku	Mukana joka reissulla.

Onnettomuuden sattuessa

Estä lisäonnettomuudet	pelasta vaarassa olevat (jos voit), siirrä itsesi ja muut turvaan
Anna kiireellisin ensiapu	Tilanneselvitys, turvaa hengitys, tarkista verenkierto
Arvioi tilanteen vakavuus - tarvitaanko lisäapua?	jos lisäapua tarvitaan nopeasti, soita 112 , jos lisäapua tarvitaan ei-kiireellisesti, soita terveyskeskukseen, järjestä tarvittaessa potilaan kuljetus noutopaikkaan tai terveyskeskukseen
Huolehdi muista osallistujista	arvioi, voidaanko retkeä/tapahtumaa jatkaa saata tarvittaessa muut osallistujat retken lähtö-/päätepisteeseen tai lopeta tapahtuma

Toiminta tapaturman tai onnettomuuden jälkeen

Raportointi	Tee onnettomuuskirjanpito (vapaamuotoinen; mitä, missä, milloin). Vakuutusasioiden osalta tee vakuutusilmoitus.
-------------	---

TURVALLISUUSUUNNITELMA

Jälkihoito	Loukkaantuneen kuljetus lievissä tapaturmissa ja vahingoissa Mahdollinen kriisiapu asianomaisille. Mieti, mitä tapahtuneesta voisi oppia. Muista huomioida tapahtuman osallistujat ja jälkipuinti ryhmän kanssa.
------------	---

Muut huomioitavat asiat**Varmista ennen retkiä ja retkillä:**

Onko kenelläkään huomioon otettavaa sairautta tai allergiaa (esim. epilepsia) joka ohjaajien tulee tietää.

Varmista osallistujien säänmukainen varustus ja että jokaisella on sovitut tavarat mukana (puhelin, vesipullo, muki, istuinalusta)

Tarkastele retken aikana osallistujien vointia ja että kaikki kestävät porukan tahdissa mukana.

Muuta huomioitavaa kohteessa:

Reitin pituus 3km, matkalla on jonkin verran nousua.

Turvallisuussuunnitelman laatijan nimi ja päiväys

Sari Halmesaari

10.9.2019

Liite 7 Palautekysely 2/2

Kiitos kun olit mukanaamme retkillä!

Toivoisimme, että voisit vielä vastata muutamaaan kysymykseen tehtyihin retkiin liittyen.

Kysymyksiin voit vastata nimettömänä!

- Miltä luonnossa liikkuminen tuntui?

Mitkä asiat jäivät erityisesti mieleesi retkiin liittyen?

Millainen mielialasi on ollut viime viikkoina?

Kääntöpuolelle voit vielä halutessasi antaa mitä tahansa palautetta! 😊

KIITOS!