

Jonna Lindqvist & Heidi Mankavaara

VOIMAA, LUONTO HOIVAA – OMIEN VOIMAVAROJEN  
TUTKINTAA LUONNOSSA

Hoitotyön koulutusohjelma

2019

# VOIMAA, LUONTO HOIVAA – OMIEN VOIMAVAROJEN TUTKINTAA LUONNOSSA

Lindqvist, Jonna  
Mankavaara, Heidi  
Satakunnan ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Toukokuu 2019  
Sivumäärä: 32  
Liitteitä: 2

Asiasanat: Vertaistuki, luontohoiva, elämänhallinta, voimavarojen tukeminen

---

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää kolme Kris-Satakunta ry:n toimintaa kehittävä ryhmä luontoa ja retkeilyä hyödyntäen. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada kohderyhmäläiset pohtimaan eri tehtävien avulla, mistä elämänhallinta koostuu ja löytämään omia voimavaroja arjen haasteisiin, tunnistamaan omia mielialoja ja tunteita sekä pohtimaan oman elämän tavoitteita. Tavoitteenamme oli myös, että vasta vähän aikaa toiminnassa olleelle Kris-Satakunta yhdistykselle saataisiin toimintaan ryhmä, jossa yhdistyvät yhteisöllisyys, vertaistuki, voimavarat, luonnossa liikkuminen ja elämänhallinta. Tavoitteena oli myös se, että ryhmiin osallistuvat löytävät yhdessä mielekästä tekemistä vapaa-aikaan, ilman suuria harrastusmaksukustannuksia. Tavoitteena oli myös se, että ryhmän osallistujat oppisivat käyttämään luontoa voimavarana ja hakeutumaan tietoisesti luontoon, saadakseen sieltä mielelleen vahvistusta, rentoutusta ja rauhaa. Tarkoituksena oli tutustua lähiseudun maksuttomiin ulkoilu- ja retkeilymahdollisuuksiin.

Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Kris -Satakunta ry:n kanssa. Projektin kohderyhmänä oli Kris-Satakunta Ry:n toiminnassa mukana olevat. Kris on eri puolille maailmaa levinnyt järjestö, joka tarjoaa apua ja tukea vankilasta vapautuville.

Tämä opinnäytetyö oli toiminnallinen ja opinnäytetyöprojektissa suunniteltiin ja toteutettiin kolme toiminnallista ryhmää. Sisällön suunnittelussa teoria perustana oli Maaretta Tukiaisen Hyvän mielen taidot -kirja sekä -kortit.

Projektin tulokset osoittavat, että voimavarojen tietoinen tutkiminen ja pohtiminen auttaa ihmistä selviytymään paremmin arjen haasteista. Monille asioista keskusteleminen on luontoympäristössä helpompaa kuin yhdistysten tai hoitolaitosten tiloissa. Luontoympäristöt ovat oivallisia paikkoja rauhoittua ja pohtia omia elämän kysymyksiä. Luontoympäristö on sulkeutuneellekin ihmiselle monesti helpompi yhdessä olemisen ympäristö, koska ei tarvitse olla lähekkäin, katsoa koko ajan toisiin jne. Katseen suuntaaminen johonkin luontoelementtiin saattaa ryhmätilanteessa helpottaa oloa.

Yhteenvedona projektista nousi esille, että luonto toimii parantavana ja virkistävänä tekijänä. Luontoon lähteminen yhdessä on helpompaa. Opinnäytetyömme ryhmiä voisi hyvin käyttää jatkossa osana niin Kris-Satakunta ry:n kuin muidenkin kuntouttavissa toiminnassa mukana olevien tahojen toimintaa.

## STRENGTH, NURTURING NATURE – EXPLORE YOUR RESOURCES IN NATURE

Lindqvist, Jonna

Mankavaara, Heidi

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

May 2019

Number of pages: 32

Appendices: 2

Keywords: Peer support, green care, life management, supporting resources

---

The purpose of the thesis was to set up three groups to develop the activities of Kris-Satakunta ry (registered association) by utilizing the nature and outdoors. The aim of the thesis was to get the target group to reflect, through different tasks, what one's life management consists of and finding strength for everyday challenges, to identify moods and emotions as well as contemplate one's personal life goals. Our goal was also that newly established Kris-Satakunta association could include a working group that combines communality, peer support, personal resources, outdoors activities and life management. Another goal was that the participants in the groups could together find meaningful activities for their free time, without high costs. The goal was also to make the participants learn to use nature as a resource and consciously attend nature to gain strength, relaxation and piece of mind. The goal was to get to know the possibilities for free outdoor activities in the nearby areas.

The thesis was carried out in cooperation with Kris-Satakunta ry. The target group of the project was anyone involved with the activities of Kris-Satakunta ry. Kris is a worldwide organization that provides help and support for those being released from prison.

This thesis was functional and within the thesis project three functional groups were designed and implemented. The content development theory was based on Maaretta Tukiainen's *Hyvän mielen taidot* (Good mind skills) book and cards.

The results of the project show that conscious exploration and reflection of resources helps an individual to cope better with everyday challenges. For many, having a meaningful conversation is easier in an outdoor setting than on the premises of associations or medical institutions. Nature environments are superior places to quiet down and consider one's own life issues. Also for an introvert, nature environment is often an easier place to be in a group, because there is no need to be close, look at others all the time, etc. In a group situation, looking to a nature element may make the experience less stressful.

Summarizing the project, it emerged that nature can act as a healing and invigorating resource. Going outdoors to the nature is easier with someone. In the future, our thesis groups could be used as part of Kris-Satakunta ry activities, as well as within activities of other providers of rehabilitative services.

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	VOIMAVAROJEN TUKEMINEN .....	7
2.1	Elämänhallinta .....	7
2.2	Vertaistuki ja yhteisöllisyys .....	7
2.3	Luontokokemus.....	9
2.4	Voimavaroja vahvistava hoitotyö .....	12
3	RYHMÄNOHJAUS .....	13
4	HYVÄN MIELEN TAIDOT.....	14
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	17
6	PROJEKTIN SUUNNITTELU .....	18
6.1	Kohdeorganisaatio .....	18
6.2	Opinnäytetyöprosessin suunnittelu .....	18
6.3	Luontokohteiden suunnittelu .....	20
6.4	Projektin eteneminen, aikataulu ja resurssit.....	20
6.5	Itsearviointisuunnitelma.....	22
7	VOIMAA, LUONTO HOIVAA RYHMIEN TOTEUTTAMINEN JA TULOS .	22
7.1	Ensimmäinen ryhmä: “Vahvuuksien tunnistaminen” -Susisuon maja, Niittymaa .....	23
7.2	Toinen ryhmä: “Tunteiden tunnistaminen” -Toiveen majan laavu, Lattomeri .....	24
7.3	Kolmas ryhmä: “Toivon vaaliminen” -Kitukoski, Ahlainen .....	25
8	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	25
8.1	Arviointi projektin vaiheista ja resurssien hallinnasta .....	25
8.2	Projektin aikataulu .....	28
8.3	Omien tavoitteiden toteutuminen ja ammatillinen kasvu .....	29
	LÄHTEET.....	31
	LIITTEET	

## 1 JOHDANTO

Voimavaroja vahvistavalla hoitotyöllä tarkoitetaan toimintaa, jossa ihmisiä, organisaatioita ja yhteisöjä autetaan saavuttamaan hallintaa omaan elämäänsä. Tämä perustuu yhteistyöhön, osallistumiseen, vastavuoroisuuteen ja yhteiseen päätöksentekoon. Voimavaroja vahvistavassa hoitotyössä keskitytään enemmän ihmisen terveyteen, kykyihin, vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin, kuin hänen puutteisiinsa, heikkouksiinsa, sairauksiinsa tai ongelmiinsa. Kohderyhmän kannalta voimavarojen vahvistaminen merkitsee kohonnutta minäkäsitystä, voimavaraisuuden ja hallinnan tunnetta, toiveikkuutta, oikeudenmukaisuuden tunnetta, parantunutta elämänlaatua, itsenäisyyttä ja riippumattomuutta. (Purhonen, 2000, 13-17.)

Toiminnalliset ja luovat menetelmät täydentävät, mahdollistavat ja lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja vuorovaikutusta auttamistyössä. Niiden tavoitteena on auttaa asiakasta löytämään sanoja ja muotoa sellaisille kokemuksille, ajatuksille, tunteille ja mielikuville, jotka eivät vielä ole sanallisella tasolla. Tarkoituksena on voimaannuttaa asiakasta edistämällä ja mahdollistamalla ilmaisua ja päästä tutkimaan lähemmin asiakkaan päihteidenkäyttöä, päihdehistoriaa, elämäntilannetta ja -historiaa, erilaisia riskitilanteita, ajatuksia, tunteita, merkityksiä, pyrkimyksiä ja haaveita sekä käsityksiä itsestä ja muista. Erityisen tärkeää on asiakkaan oma kuvaus ja määrittely ongelmista ja kärsimyksestä. Samanaikaisesti tarkastelun kohteena ovat myös asiakkaan omat voimavarat, kiinnostuksen kohteet sekä hallinnan ja selviytymisen keinot. Työntekijä pyrkii toiminnallisten ja luovien toimintamuotojen avulla aikaansaamaan vastavuoroisen dialogin. (Salo-Chydenius, 2017.)

Opinnäytetyömme tarkoitus on järjestää, luontoa ja retkeilyä hyödyntäen, kolme hyvinvointia tukevaa ryhmää sekä luoda Kris -Satakunta -yhdistyksen toimintaa kehittävä ryhmä. Ryhmissä pääpainona on pohtia, ja löytää voimavaroja, jotka tukevat ryhmässä mukana olevien elämänhallintaa. Opinnäytetyön tavoitteena on saada kohde-ryhmäläiset pohtimaan, eri tehtävien avulla, mistä elämänhallinta koostuu ja löytämään omia voimavaroja arjen haasteisiin, tunnistamaan omia mielialoja ja tunteita, sekä pohtimaan oman elämän tavoitteita.

Työn tilaajana on Kris-Satakunta ry, jonka tarkoituksena on vankilasta vapautuvien ihmisten auttaminen päihde- ja vankilakierteestä takaisin yhteiskuntaan vertaistukiperiaatteella. Toimintaa ohjaa neljä periaatetta: päihteettömyys, rehellisyys, toverillisuus ja yhteisvastuullisuus. Näihin sitoutuminen toimintaan osallistuvilta on ehdotonta. (KRIS ry www-sivut 2019.)

## 2 VOIMAVAROJEN TUKEMINEN

### 2.1 Elämänhallinta

Elämänhallinnan yksi määritelmä on se, että ihmisellä on riittävästi resursseja hallussaan. Näitä tärkeiksi koettuja resursseja ovat muun muassa sosiaaliset ja taloudelliset resurssit sekä luottamus itseän. Ihmisen pyrkimys hallita omaa elämäänsä vaikuttaa henkilön jokapäiväiseen elämään. Kokemus hallinnasta on tärkeä, koska se on yhteydessä ihmisen hyvinvointiin liittyviin tekijöihin, kuten tyytyväisyyteen elämässä ja tehokkaisuuteen selviytymismekanismiin. Kokemus elämänhallinnasta on läheisesti yhteydessä yksilön minäkokemukseen ja itsearvostukseen. (Enäkoski, 2002, 113.)

Elämänhallinta on alun perin psykologian alalta tullut käsite, joka on yleistynyt sosiologia- ja psykologiantiteissa 1990-luvulla. Elämänhallinnan edistämisen yhteydessä elämänhallintaan yhdistyy yksilön olosuhteet, voimavarat sekä kokemukset. Elämänhallintaa on määriteltä useilla tavoilla ja käsitteenä se on laaja-alainen (Kangasaho 2013, 10.) Elämän sisäiseen hallintaan liittyy sopeutuminen, asioiden hyvien puolien näkeminen ja dynaamistenkin asioiden sisällyttäminen elämään. Ihminen hallitsee elämäänsä huolimatta siitä, mitä hänelle tapahtuu eikä alistu tai antaudu vaikeuksia kohdatessaan. Hallinta on opittava lapsuudesta lähtien. (Enäkoski, 2002, 114.)

### 2.2 Vertaistuki ja yhteisöllisyys

Vertaisryhmään osallistuvilla on jokin samankaltainen kokemus, elämäntilanne, menetys tai muu yhdistävä asia. (Kaukkila & Lehtonen, 2007, 18). Moni vankilasta vapautunut suhtautuu epäluuloisesti viranomaisiin, ja luottamussuhde voi olla helpompi rakentaa aluksi vertaisen kanssa. Vertaisena toimiminen voi tarjota rikostaustaiselle henkilölle tärkeän ja positiivisen kokemuksen mielekkästä toiminnasta toisen auttamiseksi. (Leppo, 2018, 29.)

Vertaistukeen perustuvissa malleissa korostetaan sitä, että toisen samassa tilanteessa olevan tukeminen voi olla merkittävä väylä oman psyykkisen toimintakyvyn kohentu-

miseen. Useat tutkimukset viittaavat siihen, että avun antaminen muille voi johtaa kuntoutujien suurempaan aktiivisuuteen. (Kallanranta, Rissanen & Vilkkumaa, 2001, 170.) Ammatillisten palveluiden ja etujen ajamisen rinnalla yhdistyksissä on vertaisuuteen ja keskinäiseen tukeen perustuva apu. Vertaisuutta käytetään hyväksi järjestöjen palvelutoiminnassa, esimerkiksi sopeutumisvalmennuskursseilla ja tukihenkilötoiminnassa. Yhdistyksissä vertaisuuden tuoma tuki on luonnollinen osa toimintaa. Vertaistoiminnan vaikutukset perustuvat paljolti toisilta saatavaan sosiaaliseen tukeen ja sen suotuisiin terveydellisiin vaikutuksiin sekä siihen, että toiminta antaa elämälle merkitystä, silloin kun terveyden menetys murtaa entiset elämänhallinta keinot. Elämän merkityksellisyys luo motivaatiota hoitaa omaa kuntoaan ja tukee siten kuntoutusta. Toisten samaa sairautta sairastavien tai samasta vammasta kärsivien kanssa oma tilanne on helpompi tunnistaa ja hyväksyä. Vertaistuki vastaa kuntoutujan sosiaalisiin ja psyykkisiin tarpeisiin, joita voidaan tukea myös ammatillisesti. Vertaistuen erityisyys lienee siinä, että tuki on lähellä kuntoutujan arkipäivää. Kuntoutuja voi helpommin säilyttää oman itsemääräämisoikeutensa toisin kuin hoitotilanteessa, jossa ammatillisella on hallussaan tieto ja taito. (Kallanranta ym., 2001, 555.)

Kokemusten jakaminen vertaisten kesken, kunnioittavassa ilmapiirissä, lievittää ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa. Samat ongelmat läpikäyneiden vertaisten tuki ja yhdessä jakaminen helpottavat tilannetta usein huomattavasti. (Mielenterveystalon www-sivut, 2019.) Kohtalotoveriryhmä mahdollistaa keskinäisen samaistumisen ja rohkaisee avoimeen vuorovaikutukseen. Ryhmä toimii ikään kuin peilinä, jonka avulla yksilö pystyy paremmin tarkastelemaan itseään. Ryhmässä muodostuneet normit toimivat kiinnekohtina, jotka auttavat sekavan todellisuuden arvioinnissa. Ryhmä myös vahvistaa yksilön omanarvontuntoa, kun hän voi kokea, että hänestä huolehditaan ja että hän on tervetullut. Vertaisryhmä edellyttää myös vastavuoroisuutta, jolloin ihminen oppii sekä antamaan, että vastaanottamaan tukea. (Ayalon, 1995, 15.)

Yhteisöllinen hoito- ja kuntoutusmalli perustuu koko hoitoyhteisön tietoiseen käyttöön tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteena on opettaa yksilö käyttämään yhteisöä oman muutostyönsä välineenä. Yhteisö muodostuu yksilöistä ja jokainen yksilö on vastuussa siitä, kuinka kohtelee muita ja kuinka vuorovaikutus yhteisössä toimii. (Ruisniemi, 2006, 146.)



### 2.3 Luontokokemus

Luontokokemus syntyy ihmisen ja luonnon vuorovaikutuksesta. Kokemukseen liittyvä liikunta ja positiiviset sosiaaliset tilanteet lisäävät positiivisia hyvinvointivaikutuksia. (Sanaksenaho, 2016, 2.) Usein hoitoon ja kuntoutukseen liittyvä uusi ympäristö, vaikeiden asioiden työstäminen, osittainen itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden menettäminen ja huoli omasta selviytymisestä synnyttävät stressiä. Tätä tilannetta voidaan helpottaa luontoavusteisella toiminnalla. Yksi keskeinen tutkimustulos viherympäristöjen vaikutuksista liittyy suunnatun tarkkaavaisuuden elpymiseen, (Attention restoration theory, Kaplan & Kaplan, 1989) joka palauttaa ihmisen kognitiivisia kykyjä henkisen ponnistelun jälkeen. Luonto elvyttää väsyneen tai levottoman pään ja auttaa keskittymään. (Salovuori, 2014, 79.)

Luonnossa oleskelu vaikuttaa myönteisesti kokonaismielialaan lisäämällä positiivisia ja vähentämällä negatiivisia tunteita. Toiminta luontoympäristössä vahvistaa osallisuuden tunnetta. Osallistava toiminnallisuus vähentää eristäytymistä ja terveyttä tukevassa ympäristössä voidaan irrottautua identiteetistä, joka on rakentunut ongelman ympärillä. Uudenlaisen ajattelun tai toiminnan kautta saavutetut identiteetin muutokset voivatkin olla keskeisiä toipumisen rakennusaineita. (Salovuori, 2014, 79-80.)

Luontokokemuksessa on neljä tekijää, joista ensimmäinen on turvallisuus. Turvallisuuden kokemus mahdollistaa kolmen muun tekijän syntymisen. Ilman turvallisuuden tunnetta elpyminen ja luontokokemuksen terapeuttinen vaikutus eivät olisi mahdollisia. Turvallisuudella tarkoitetaan sekä fyysistä, että psyykkistä olemusta. Suhteellisen pysyvät kohteet luontoympäristössä (esimerkiksi kalliit ja vanhat puut) edesauttavat turvallisuuden tunnetta. Myös suojaavat mielipaikat edesauttavat turvallisuuden tunnetta. Ne saattavat olla piilopaikkoja, joista voi nähdä olematta itse näkyvillä. Suojaavuus tuottaa turvallisuutta siten, että voi itse säädellä omaa näkyvyyttään ja vetäytymistään. (Salonen, 2010, 54.)

Hyväksyntä ja riittävyden kokemus -olen riittävä sellaisena kuin olen- on luontokokemuksen toinen tärkeä tekijä. Siihen ei tarvita eikä vaadita onnistumista, suorituksia tai tiettyjen sosiaalisten odotusten täyttymistä, vaan sitä virittää hyväksymisen ja riit-

tävyyden sävy. Hyväksyntä ilman suorituksen ja onnistumisen painetta tai epäonnistumisen pelkoa on myönteisen minäkuvan ydin. Myönteiseen olemisen kokemukseen liittyy hyväksyminen ja ajatus siitä, että ihminen on riittävä juuri sellaisena kuin on. (Salonen, 2010, 56-57.)

Luontokokemuksen kolmas tärkeä ominaisuus on kokemuksellisuus. Tällöin kiinnitetään huomio kokemuksen tulkinnan sijasta kokemukseen itseensä sellaisena kuin se ilmenee tässä ja nyt. Tällöin on mahdollista vapautua liiallisesta rationaalisuuden paineesta (vrt. tehokkuuden arvot). Myönteinen olemisen kokemus tuntuu siltä, että yhteys omiin tunteisiin ja tarpeisiin toimii esteittä, ja ympäristö tukee myönteisesti tätä yhteyttä. Aistihavainnot ohjaavat ja houkuttavat kokemuksellisuuteen. Tällöin toiminnan kautta tulee esille myös tunnetason tietoa. (Salonen, 2010, 57-58.)

Neljäs luontokokemuksen ominaisuus on jatkuvuus. Luontokokemusten kuvauksissaan ihmiset kokevat usein olevansa yhtä luonnon kanssa. Tietyn ympäristön ominaisuudet voi kokea itselle sopiviksi, ja tällöin voi ympäristön tuella löytää yhteyden itseensä - omaan rytmiin, omiin tarpeisiin ja arvoihin. Kokemus voi saattaa henkilön myös mediatiiviseen mielentilaan. Se on parhaimmillaan luova psyykkinen olotila, joka synnyttää uusia näkökulmia ja uutta toimintaa. (Salonen, 2010, 58.)

Mesimäen tutkimuksen mukaan luontoa kannattaisi hyödyntää entistä enemmän osana päihdehoitoa, sillä luontoympäristön on useissa muissakin tutkimuksissa todettu vaikuttavan myönteisesti ihmisten hyvinvointiin. Päihdehoidossa ollaan siirtymässä entistä avohoitopainotteisempaan suuntaan ja siksi olisi tärkeää löytää uusia menetelmiä, jotka ovat sekä edullisia että mahdollisia toteuttaa avohoidossa. Luontotoiminta täyttää mainitut kriteerit. (Mesimäki, 2012, 1.)

Mesimäen tutkimuksesta käy ilmi myös, että tajuntaan luonnon koetaan vaikuttavan tarjoamalla onnistumisen kokemuksia ja voimavaroja, lisäämällä positiivisia tunteita sekä helpottamalla negatiivisten tunteiden käsittelyä. Lisäksi luonnon koetaan vahvistavan identiteettiä ja vastaavan henkisiin tarpeisiin. Kehoon luonnon koetaan vaikuttavan liikunnan kautta ja parantamalla fyysistä kuntoa. Ihmisen tilanteeseen eli elämän-

tilanteeseen luonnon koetaan vaikuttavan helpottamalla sosiaalisten suhteiden luomista sekä tarjoamalla mahdollisuuden jonkinasteiseen omavaraisuuteen. (Mesimäki, 2012, 82.)

Metsästä hyvinvointia tutkimusohjelma eli METLA on tuottanut runsaasti tietoa metsien virkistyskäytöstä ja ulkoilun hyvinvointi vaikutuksista. Terveytensä heikoksi kokevat kertovat hyötyvänsä metsien virkistyskäytöstä kaikkein eniten. Metsäympäristöä koskevan kokemustiedon tueksi on löytynyt paljon tutkimustietoa. Monille asiakasryhmille riittää pienimuotoisempi toiminta. Rauhallinen patikointi, ruokailu- ja kahvihetket nuotiolla ja joidenkin pienien uusien taitojen opettelu. Metsätoiminnan vahvuutena voidaan pitää sen joidenkin sovellusten erityistä sopivuutta miesasiakkaille. Eräily on perinteisesti osa miesten maailmaa, ja metsäympäristössä järjestetty toiminta saattaa motivoida miehiä mukaan silloin, kun perinteiset keskustelut hoitoympäristössä eivät tunnu luontevilta. (Salovuori, 2014, 73.)

Enontekijällä on kehitetty päihdeongelmaisten Mettäterapia, joka sai vuoden 2012 TERVE SOS-palkinnon. Mallia Mettäterapiaan on haettu alkuperäiskansojen parissa tehdystä päihdetyöstä. Projektin tavoitteena on ollut kehittää saamelaiselle kulttuuripohjalle perustuvaa päihdehuollon avopalvelua, jossa asiakkaiden osallisuudella ja vertaistuellalla olisi merkittävä rooli. Leirijaksoilla paneudutaan itsetuntemuksen lisäämiseen, päihteiden käytön parempaan tiedostamiseen, laukaisevien tekijöiden tunnistamiseen sekä vaihtoehtoisten toimintamallien kehittämiseen. Luontoympäristössä etsitään myös toipumista edistäviä tekijöitä ja elämän sisältöjä. Asiakkaiden palautteista kävi ilmi, että monet löysivät hauskanpidon mahdollisuuden ilman päihteitä. Keskustelut ovat avanneet myös ymmärtämään omaa, jatkuvasti mukana kulkevaa ongelma-vyyhteä. Luontoretkien, talkoiden ja yhteisten tapahtumien kautta monet asiakkaat ovat löytäneet uudelleen luontoelämyksien mahdollisuuden ja monet heistä hakeutuvat nauttimaan luonnosta myös vapaa-aikana. Metsäympäristöt tarjoavat ympäri vuoden hienon ympäristön luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen. Ainutlaatuisten jokamiehen oikeuksiemme ansiosta metsien virkistyskäyttö on edullista ja tehokasta hyvinvoinnin vahvistamista. (Salovuori, 2014, 73-76.)

Luontoympäristössä rauhassa oleskellen palaset asettuvat hiljalleen kohdalleen. Luontoympäristöt ovat oivallisia paikkoja rauhoittua ja pohtia omia elämän kysymyksiä.

Auringonlaskua ihaillessa tai nuotion ääressä istuskellessa voi olla täydellisesti läsnä nykyhetkessä ja puntaroida omia asioitaan. Tutkijat nimittävät tätä kokemusta kauniisti pehmeäksi lumoutumiseksi (soft fascination). Kriisien ja vaikeuksien keskellä elävälle ihmiselle pehmeän lumoutumisen kaltainen rauhoittumisen ja oman elämän punnitsemisen mahdollisuus on ensiarvoisen tärkeää. (Salovuori, 2014, 82.) Luontoympäristö on sulkeutuneellekin ihmiselle monesti helpompi yhdessä olemisen ympäristö, koska ei tarvitse olla lähekkäin, katsoa koko ajan toisiin jne. Katseen suuntaaminen johonkin luontoelementtiin saattaa ryhmätilanteessa helpottaa oloa. (Salonen, 2005, 103.)

#### 2.4 Voimavaroja vahvistava hoitotyö

Voimavaroja vahvistavalla hoitotyöllä tarkoitetaan toimintaa, jossa ihmisiä, organisaatioita ja yhteisöjä autetaan saavuttamaan hallintaa omaan elämäänsä. Tämä perustuu yhteistyöhön, osallistumiseen, vastavuoroisuuteen ja yhteiseen päätöksentekoon. Voimavaroja vahvistavassa hoitotyössä keskitytään enemmän ihmisen terveyteen, kykyihin, vahvuuksiin ja mahdollisuuksiin, kuin hänen puutteisiinsa, heikkouksiinsa, sairauksiinsa tai ongelmiinsa. Kohderyhmän kannalta voimavarojen vahvistaminen merkitsee kohonnutta minäkäsitystä, voimavaraisuuden ja hallinnan tunnetta, toiveikkuutta, oikeudenmukaisuuden tunnetta, parantunutta elämänlaatua, itsenäisyyttä ja riippumattomuutta. (Purhonen, 2000, 13-17.)

Auttamistyössä ollaan usein tilanteessa, että asiakkaalta puuttuu sanoja kuvata elämäntilannetta, vaikeita ja raskaita kokemuksia. Puhuttu kieli ja käsitteet kuvaavat vain osan ihmisen mielenmaailmasta ja toiminnasta. Suru, menetykset, fyysiset ja psyykkiset traumaattiset kokemukset ovat osa minuutta, mutta niitä ei ole helppo pukea sanoiksi. Erityisesti kognitiivis-behavioraalinen lähestymistapa hyödyntää monenlaisia tehtäviä, joiden avulla harjoitellaan esim. päihteidenkäytön hallintaa, tutkitaan retkahduksia aiheuttavia tilanteita sekä pohditaan esimerkiksi ahdistusta vähentäviä, hallintaa ja selviytymistä edistäviä ajattelun ja toiminnan tapoja. Kirjallisten tehtävien avulla voidaan myös suunnitella ja tarkastella esimerkiksi päivittäisistä toimista selviytymistä, ajan- ja rahankäytön hallintaa, kartoittaa kiinnostuksia ja harrastuksia. Tehtävät voivat

rohkaista ja tukea ihmistä tutkimaan ja hankkimaan mielekästä ja merkityksellistä toimintaa päihteidenkäytön sijaan. (Salo-Chydenius, 2017.)

Omien vahvuuksien tunnistaminen on taitoa torjua itseän kohdistuvia epäilyksiä ja tulla tietoisiksi hyvistä ominaisuuksistaan ja kapasiteetistaan. Omien vahvuuksien hyväksyminen on omien luontevahvuuksien tietoista harjoittamista tekemisen tasolla. Jokainen on ainutlaatuinen yhdistelmä kykyjä ja vahvuuksia. Ei ole ketään täysin samanlaista. Kun ymmärtää tämän, saa luotua rakentavan yhteyden omaan ainutlaatuisuuteensa. (Tukiainen, 2016, 84.)

### 3 RYHMÄNOHJAUS

Ryhmänohjauksessa ohjaaja kokoaa yhteen osallistujia, jotka haluavat vahvistaa mielen hyvinvointia ryhmässä keskustellen. Ryhmän kokonaistavoitteena on vahvistaa osallistujien mielen hyvinvointia, tukea heidän elämäntaitojaan ja vahvistaa elämäntieteistä ajattelua. Jokaisella tapaamiskerralla on omat tavoitteet, jotka suuntaavat osallistujia eri näkökulmista etsimään voimavaroja omasta arjestaan ja asennoitumisestaan (Laine, Fried, Heimonen & Kälkäinen 2015, 5.)

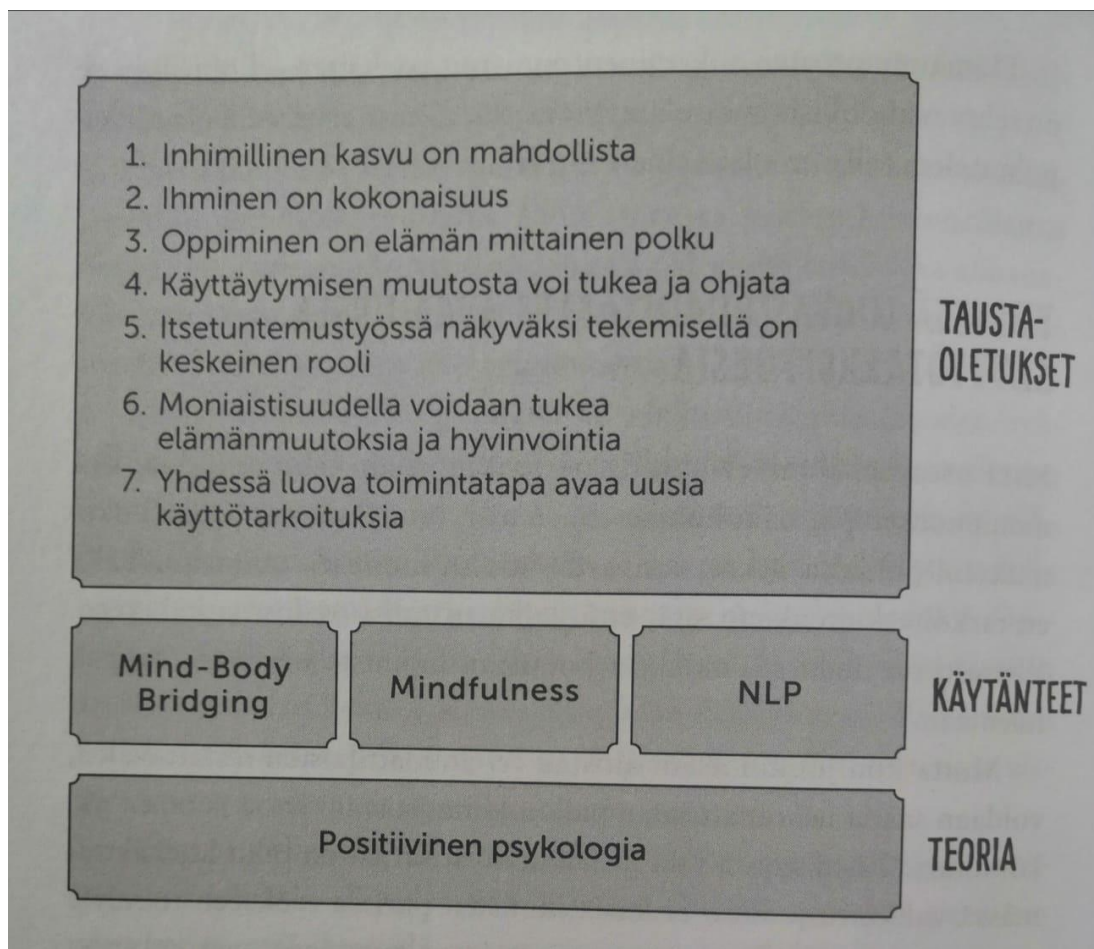
Jokaisella ryhmällä on oma toiminnan tarkoitukseen liittyvä tehtävänsä. Uusi ryhmä kuuluu yleensä johonkin olemassa olevaan organisaatioon tai muuhun toimintakokoonaisuuteen, jolla on omat tavoitteensa, toimintakulttuurinsa, arvonsa ja eettiset periaatteensa. Ne vaikuttavat merkittävästi ryhmän suunnitteluun, tavoitteisiin, toteuttamiseen sekä ryhmäläisten valintaan. Toiminnallisessa ryhmässä keskitytään konkreettisesti toimintaan ja pohditaan yhdessä saatuja kokemuksia. Ryhmän tavoitteena on esimerkiksi itsetuntemuksen, vuorovaikutustaitojen tai elämäntaitojen kehittäminen. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 15-18.)

Ohjaajan on tärkeä valmistautua ryhmän tapaamisiin huolellisesti etukäteen. Ohjaaja valmistautuu kuhunkin ryhmätapaamiseen syventymällä sen teemaan ja ydinviestiin, suunnittelemalla ryhmäkerran toteutuksen sekä ennakoimalla asioiden käsittelyn tapaa

ja ajankäyttöä. Ohjaaja huolehtii käytännön järjestelyistä etukäteen. Huolellinen valmistautuminen auttaa ryhmätilanteen onnistumisessa. Hyvä valmistautuminen auttaa ohjaajaa rentoon ja luotettavaan työskentelyyn ryhmässä. Rauhallinen ja rento ympäristö auttaa osallistujia avautumaan keskustelemissa ryhmissä. Ohjaajan herkyys aistia osallistujien tunnelmia ja tarpeita sekä kyky muuttaa ennakkosuunnitelmaa joustavasti tilanteen mukaan tukevat onnistumista. Keskustelun joustava eteneminen ja ryhmäläisten kanssa hetkessä eläminen on tärkeämpää kuin ennakkosuunnitelmasta kiinni pitäminen. (Laine ym. 2015, 16-17.) Ryhmän ohjaaja ei tee tulkintoja, mutta hänen on oltava aktiivinen ryhmänvetäjä, joka alustaa ryhmän ja käyttää mahdollisimman paljon ryhmästä tulevia ajatuksia ja ideoita. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta, 2008, 119).

#### 4 HYVÄN MIELEN TAIDOT

Hyvän mielen taidot ovat taitoja, joiden avulla elämä sujuu niin, että siinä on iloa ja energiaa. Tukiainen mukaan kaikki voivat kehittää omaa mieltään joustavammaksi näiden hyvän mielen taitojen avulla. Kun mieli on joustava, on helpompi toimia arjen haasteissa ja muutoksissa. (Tukiainen 2016, 16.) Monet hoitavat tilanteet auttavat käsittelemään monia tunteita yhtä aikaa. (Pihkala, 2017, 161.) Positiivisen psykologian keskeinen periaate on, että kehittämällä vahvuuksia päästään paremmin eteenpäin, kuin käymällä heikkouksien kimppuun. (Ojanen, 2014, 118). Hyvän mielen taitojen teoriaperustana on positiivinen psykologia. Käytänteitä, joihin teoria perustuu ovat Mind-Body Bringing -menetelmä, mindfulness sekä NLP. Näistä käytänteistä on kokeellista näyttöä hyvinvoinnin edistämistarkoituksessa esimerkiksi Suomen mielenterveysseuralla. (Tukiainen, 2016, 49). Kuvassa 1 on esitetty yhteenveto kirjan ja korttien teoreettisesta viitekehystä ja taustaoletuksista.



Kuva 1. Yhteenveto hyvän mielen taidot -kirjan ja -korttien teoreettisesta viitekehyksestä ja taustaoletuksista. (Tukiainen, 2016, 56).

Omien luontevahvuuksien tunnistaminen auttaa menestymään ja voimaan hyvin useilla elämän osa-alueilla. Kun tunnet vahvuutesi, osaat myös pukea ne helpommin sanoiksi. Tämä auttaa useissa elämän eri tilanteissa sekä ennen kaikkea jokapäiväisissä kohtaamisissa erilaisten ihmisten kanssa. Jos ei ole vielä hoksannut, mitä haluaa elämässä tehdä, luontevahvuuksien tunnistaminen voi auttaa oman elämänpolun ja kenties sopivan ammatinkin löytämisessä, sanoo Tukiainen. (Tukiainen, 2016, 88.) Luontevahvuuksien käyttö on yhteydessä onnellisuuteen ja elämäntyytyväisyyteen. Luontevahvuudet yhdistyvät myös fyysiseen hyvinvointiin. Luontevahvuuksista puhuminen on tärkeää, jotta niitä osaa itsessään tunnistaa. (Uusitalo-Malmivaara, 2014, 75-76.)

Hyvän mielen kortit toimivat mielikuva harjoitteina kohti mielen joustavuutta. Kun mieli on joustava, on helpompi toimia arjen haasteissa ja muutoksissa. Kortit perustu-

vat positiiviseen psykologiaan, elinikäiseen oppimiseen sekä ihmisen sisäisiin voimavaroihin, joita hyödyntämällä on mahdollista kasvaa ja elää itsensä näköistä elämää. (Tukiainen, hyvän mielen kortit.) Riittävä tunteiden käsittely auttaa näkemään enemmän toivon lähteitä ja harjoittamaan kahden tason näkökykyä. Mitä vahvemmin ihminen kokee kahlitsevia tunteita ja ajatuksia, sitä enemmän hän tarvitsee vapautusta. Erilaisia tunteita kannattaa käsitellä sekä erillisesti, että yhteydessä toisiinsa. (Pihkala, 2017, 161.)

Toivon vaalimisen taito on yhdistelmä tulevaisuudenuskoa ja optimismin ohjaamaa toimintaa. Se tarkoittaa, että uskoo siihen, että asiat voivat toteutua ja että itse voi vaikuttaa niiden toteutumiseen. Optimismin viljely laajentaa ajattelua ja saa näkemään erilaisia vaihtoehtoja vaikealtakin tuntuvassa tilanteessa. Toivon vaaliminen on taitolaji, jonka avulla asioista on helpompi tehdä mahdollisia. (Tukiainen, 2016, 102.)

Toivon ylläpitäminen auttaa saavuttamaan tavoitteet ja kannattelemaan uskoa asioiden toteutumiseen silloinkin, kun se näyttää epävarmalta. Toivolla on erityisen tärkeä rooli silloin, kun asiat eivät mene hyvin tai kun ne menevät suorastaan huonosti. Toivo on siis myönteinen vaihtoehto tilanteessa, joissa aivan yhtä hyvin voisi vaipua toivotonmuuteen tai suoranaiseen epätoivoon. Kun toivoo parasta ja valmistautuu pahimpaan, elämä yleensä asettuu johonkin näiden vastakohtien välille. Toivo tasapainottaa elämää ja auttaa pääsemään pahimman yli. (Tukiainen, 2016, 106.) Toivo ei ole epämääräistä ja ilmassa leijuvaa, vaan se auttaa saamaan otetta elämästä ja pitää kaikesta huolimatta jalat kiinni maassa. (Ojanen, 2014, 139).

Rentoutuminen on luonnollinen taito. Se on tila, jossa lihasten jännitys vähenee, hengitys tasaantuu ja mieli rauhoittuu. Rentoutuessa voi mielikuvaharjoituksilla parantaa suorituskykyään tai lisätä luovuutta. Rentoutuminen on henkinen kokemus niin fyysisessä, kuin mielikuvaharjoituksessakin. Rentoutumista on tutkittu paljon, sekä sen fysiologiaa, terveydellisiä vaikutuksia, että mahdollisuuksia lisätä luovuutta ja oppimista. Hallitsemalla rentoutumisen taidon voi erilaisia tekniikkoja hyväksi käyttäen auttaa elimistöä nopeammin rauhoittumaan ja rentoutumaan. Mielikuvia koetaan paitsi kuvina, myös sisäisenä puheena, tuntemuksina, tunteina ja ääninä. Tämä mielikuvien rikkaus antaa mahdollisuuksia muunnella ihmisen sisäisiä kokemuksia suuntaan, jota



ihminen itse pitää tavoiteltavana: oppimisessa, itsensä kehittämisessä tai muun taidon parantamisessa. (Katajainen, Lipponen & Litovaara, 2003, 52-57.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Toiminnallinen opinnäytetyö on ensisijaisesti työelämän kehittämistyö, jonka tavoitteena on käytännön toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen, järjestäminen tai järjeistämisen. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä (Vilka & Airaksinen 2003, 9.) Kaikilla hankkeilla on tavoitteet, jotka kuvaavat juuri kyseistä hanketta. niiden avulla kuvataan muutosta, jota hankkeella pyritään saamaan hyödynsaajien kannalta. (Heikkilä, Jokinen & Nurmela 2008, 25). Tavoitteiden on oltava saavutettavia ja realistisia. Käytännössä projektille määritellään yksi päätavoite, joka voidaan tarvittaessa jakaa osatavoitteisiin. (Paasivaara, Suhonen & Nikkilä 2008, 123.) Opinnäytetyömme tarkoitus on järjestää kolme Kris-Satakunta ry:n toimintaa kehittävää ryhmää luontoa ja retkeilyä hyödyntäen. Opinnäytetyön tavoitteena on saada kohderyhmäläiset pohtimaan, eri tehtävien avulla mistä elämänhallinta koostuu ja löytämään omia voimavaroja arjen haasteisiin, tunnistamaan omia mielialoja ja tunteita sekä pohtimaan oman elämän tavoitteita.

Tavoitteenamme on, että vasta vähän aikaa toiminnassa olleelle Kris-Satakunta yhdistykselle saataisiin toimintaan ryhmä, jossa yhdistyvät yhteisöllisyys, vertaistuki, voimavarat, liikkuminen ja elämänhallinta. Tavoitteena oli myös, että ryhmiin osallistuvat löytävät yhdessä mielekästä tekemistä vapaa-aikaan, ilman suuria harrastusmaksukustannuksia ja oppisivat käyttämään luontoa voimavarana ja hakeutumaan tietoisesti luontoon, saadakseen sieltä mielelleen vahvistusta, rentoutusta ja rauhaa. Tutustumme lähiseudun maksuttomiin ulkoilu- ja retkeilymahdollisuuksiin. Oman opinnäytetyömme projektitehtävinä olivat ryhmät, niiden suunnittelu, toteutus ja palautteen kerääminen.

## 6 PROJEKTIN SUUNNITTELU

### 6.1 Kohdeorganisaatio

KRIS on eri puolille maailmaa levinnyt järjestö, joka tarjoaa apua ja tukea vankilasta vapautuville. Kaikki perustuu neljään periaatteeseen: päihteettömyys, rehellisyys, toveruus ja yhteisvastuullisuus. Näistä periaatteista syntyy yhteisyyden kokemus, jonka varaan koko toiminta perustuu. Näiden periaatteiden noudattamista odotetaan myös kaikilta toimintaan osallistuvilta. KRISin tuki alkaa heti ensimmäisestä vangin yhteydenotosta. Jokainen KRISin tukihenkilö on myös vapautunut aikanaan ja tietää, mitä haasteita vapautuminen ja uudenlainen elämäntapa tuovat tullessaan. Yhteydenpito jatkuu koko vankilassaoloajan ja he tulevat vapautuvaa portille vastaan. Yhdessä vapautuvan kanssa aletaan rakentaa toimivaa tukiverkostoa, joka muodostuu yhteistyökumppaneista sekä alueen muista toimijoista. KRIS tarjoaa vertaistuen, kokemukseensa, tietonsa ja luottamuksellisen yhteydenpidon kanssasi. KRIS tukee jo muutaman kuukauden ennen vapautumista, vapautumishetkellä sekä sen jälkeisinä, kriittiseksi tiedettyinä päivinä ja viikkoina. Myös tästä eteenpäin KRIS tarjoaa eri toiminnoissaan mahdollisuuden jatkaa uudenlaista elämäntapaa vertaisten joukossa. (KRIS ry www-sivut 2019.)

### 6.2 Opinnäytetyöprosessin suunnittelu

Toiminnallinen opinnäytetyön ensisijaisesti työelämän kehittämistyö, jonka tavoitteena on käytännön toiminnan kehittäminen, ohjeistaminen, järjestäminen tai järjeistäminen. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä. Työelämästä saatu opinnäytetyö tukee myös ammatillista kasvua. Toiminnallisen opinnäytetyön avulla pystyy luomaan suhteita sekä pääsee kokeilemaan ja kehittämään omia taitoja työelämän kehittämisessä ja harjoittamaan omaa innovatiivisuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 16-17.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei ole välttämätöntä käyttää tutkimuksellisia menetelmiä, sillä työn määrä voi sen johdosta kasvaa kohtuuttomaksi. Myöskään tarkan ja

järjestelmällisen laadullisella tutkimuksella kerätyn aineiston analysoinnin teko ei ole välttämätöntä toisin kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Suuntaa antava tieto on usein riittävää. Pienikin aineisto on kuitenkin analysoitava ja muutettava tutkittavaan ja havainnoitavaan muotoon ryhmitellen ja luokitellen. (Vilka & Airaksinen 2003, 56-58, 62-63.)

Omassa opinnäytetyöprojektissämme suunnittelemme kolme voimavara- ja lähtöistä ryhmätoimintaa, jotka toteutetaan luonnossa. Oma näkökulmamme toiminnan suunnitteluun sairaanhoitajaopiskelijoina on terveyden edistämisen sekä päihde- ja mielenterveyden menetelmiä hyödyntävä. Opinnäytetyön teoriaperusta on kerätty ammattikirjallisuudesta ja tutkimuksista. Kirjallisuuskatsaus liitteenä. (Liite 1). Ryhmien sisällön suunnittelussa on käytetty hyväksi Maaretta Tukiaisen Hyvän mielen taidot -teosta sekä siinä annettuja tehtäviä. Ohjausta suunnittelussa on käytetty hyväksi ryhmänohjaamisen ammattikirjallisuutta sekä Heidin työn kautta saamaa kokemusta ja ryhmänohjaamisen koulutusta. Toiminnan suunnittelun lähtökohtina ovat kohderyhmän tarpeet sekä kuntoutumisen tavoitteet. Yhteisten kokemusten jakaminen lisää keskinäistä ymmärrystä.

Ryhmien tehtävät valitsemme Maaretta Tukiaisen Hyvän mielen taidot -kirjasta. Pohdimme kolmea elämänhallintaan liittyvää osa-aluetta, erilaisten tehtävien avulla. Osa-alueet ja tehtävien teemat ovat, mielialan ja tunteiden tunnistaminen tunneharjoituksen avulla, omien vahvuuksien tunnistaminen ja niiden hyödyntäminen arjessa, sekä toivon vaaliminen tavoitteen luomisen avulla.

Suunnittelemme tehtävien sisältöjä niin, että osallistujat pohtisivat ryhmässä omia tunteitaan, ajatuksiaan, mielialojaan, vahvuuksiaan sekä tulevaisuuden tavoitteitaan. Sisällöt suunnittelemme käyttäen apuna Maaretta Tukiaisen hyvän mielen taidot kirjaa. Vahvuuksien tunnistamisen tehtävässä tarkoitus on kirjoittaa ylös vahvuuksia toinen toisistaan ja tämän jälkeen pohtia ovatko toiset löytäneet sinusta niitä vahvuuksia, mitä itse itsessä tunnistat ja mitkä ovat sinulle tärkeitä. Tarkoitus on myös pohtia yhdessä jokaisen vahvuuksia. Tunteiden, ajatusten ja aistimusten tehtävän suunnittelemme toteutettavaksi hyvän mielen korttien avulla. Korttien mietelauseet ja kuvat herättävät erilaisia ajatuksia ja tunteita. Tavoitteena on tunnistaa ja pohtia omia tunteita, aistimuksia ja mielialoja. Toivon vaalimisen tehtävässä tarkoitus on kirjoittaa itselle kirje

tulevaisuuteen, jossa asetetaan tavoite/tavoitteita tulevaisuuteen. Tavoitteena tehtävässä on toivon vaaliminen sekä omien tulevaisuuden tavoitteiden asettaminen.

Riittävä tunteiden käsitteleminen antaa näkemään enemmän toivon lähteitä ja harjoittamaan kahden tason näkökykyä. Mitä vahvemmin ihminen kokee kahlitsevia tunteita ja ajatuksia, sitä enemmän hän tarvitsee vapautusta. Erilaisia tunteita kannattaa käsitellä sekä erillisesti, että yhteydessä toisiinsa.

Ryhmien toteutukset suunnitellamme niin, että tehtävien suorittamiseen ja keskusteluun kuluisi noin 30-60 minuuttia. Koska kohteemme ovat automatkan päässä, kokonaisajaksi määrittelimme kohteen mukaan, noin kolme tuntia. Koska ryhmän koko vaihtelee, ei täsmällistä aikaa voi suunnitella valmiiksi. Olemme kuitenkin sekä me toteuttajina, että työn tilaaja joustavia ajankäytön suhteen.

### 6.3 Luontokohteiden suunnittelu

Luontokohteiden suunnittelussa otamme huomioon sen, ettei matka-aika ole liian pitkä ja perille on helppo kulkuinen tie. Valitsemme kolme samanlaista, mutta kuitenkin erilaista kohdetta. Kaikissa yhdistyy metsä. Ensimmäinen luontokohde on tiheän metsän keskellä. Toinen kohde metsän laidalla, sitä ympäröi purunradat. Kolmannessa kohteessa yhdistyvät metsä, avara luonto sekä pauhaava koski. Haemme tietoisesti erityyppisiä metsäkohteita, syvemmältä metsästä kuin myös lähempää asutusta. Pyrimme siihen, että jokainen saisi erilaisia luontokokemuksia erityyppisistä metsistä. Valintamme kriteereinä on myös se, että kaikista kohteista löytyy sääsuojana toimiva kota tai laavu, jossa on nuotion teko mahdollisuus. Valitsemme kohteet niin, että kohderyhmäläisillämme on halutessaan jatkossakin helppo päästä kohteisiin, myös lasten kanssa.

### 6.4 Projektin eteneminen, aikataulu ja resurssit

Opinnäytetyöprojektimme alkoi aiheen valinnalla toukokuussa 2018, jolloin olimme myös ensimmäisen kerran yhteydessä työn tilaajaan. Lokakuussa 2018 kävimme Kris-

Satakunnan tiloissa tapaamassa yhdistyksen toiminnanjohtajaa sekä työntekijää, kar-toitimme tilaajan toiveita ja samalla tarkentui projektin toteutusajankohta. Marras-kuussa 2018 teimme ja esitimme projektin aiheanalyysin. Joulukuussa 2018 esitte-lemme projektisuunnitelman. Projektisuunnitelman lähetimme Kris-Satakunta ry:n toiminnanjohtajalle sähköpostitse. Projektisuunnitelma hyväksyttiin ja sopimus alle-kirjoitettiin 10.1.2019. Projektin toteutus alkoi maaliskuussa 2019. Alkuperäisen suun-nitelman mukaan ensimmäinen ryhmä oli tarkoitus pitää 7.2., mutta tämä kerta piti siirtää runsaan lumitilanteen vuoksi. Ensimmäinen ryhmä pidettiin 6.3., toinen ryhmä 4.4. ja kolmas 8.5. Kaikki yhteydenpito projektin vaiheista käytiin sähköpostin tai pu-helimen välityksellä. Projektin raportointi on kesäkuussa 2019, alkuperäisen suunni-telman mukaan raportointi oli tarkoitus pitää toukokuussa. Tämä oli mahdotonta aika-tauluttaa, koska jouduimme perumaan ensimmäisen ryhmä kerran ja viimeinen ryhmä pidettiin toukokuussa. (Taulukko 1).

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu taulukossa.

<i>Aiheen valinta</i>	<i>Tilaajan tutustuminen/ Tilaajan toiveet</i>	<i>Aiheanalyysi</i>	<i>Projekti-suunnitelman esitys</i>	<i>Hyväksytty projekti-suunnitelma</i>	<i>Ensimmäinen ryhmä</i>	<i>Toinen ryhmä</i>	<i>Kolmas ryhmä</i>	<i>Raportointi</i>
<i>5/2018</i>	<i>10/2018</i>	<i>11/2018</i>	<i>12/2018</i>	<i>10.1.2019</i>	<i>6.3.2019</i>	<i>4.4.2019</i>	<i>8.5.2019</i>	<i>6/2019</i>

Projektiin liittyy aina epäonnistumisen vaara. Toimintaan sisältyy siten ansoja ja ris-kejä. Riskienhallinta kuuluu projektivetäjän ammattitaitovaatimuksiin. Riskienhallin-nan avulla projektia uhkaavat ansat ja riskit voidaan tunnistaa ja välttää tai ainakin ne voidaan minimoida. (Paasivaara ym. 2008, 128, 130.) Projektimme riskinä on se, ettei saada motivoitua ihmisiä mukaan ryhmiin. Lisäksi Kris-satakunta ry on porissa vielä yhdistyksenä nuori, ja toiminnassa mukana olevien määrä vielä pienehkö.

## 6.5 Itsearviointisuunnitelma

Arviointisuunnitelman tekeminen projektin alussa on olennainen asia projektin edetessä. Arviointisuunnitelmassa määritellään, mitä projektissa arvioidaan ja miten arviointi tehdään. Arviointisuunnitelmaa voidaan projektin edetessä muokata ja tarkentaa. (Hyttinen 2006, 28-29.)

Arviointisuunnitelmaan kuuluu projektin prosessin arviointi ja tuloksen arviointi. Prosessin arvioinnissa arvioidaan projektin sisältöä ja aikataulutusta. Tulosten arvioinnissa arvioidaan projektin tavoitteiden toteutumista. Arviointisuunnitelma tehdään aina kullekin projektille omannäköinen. (Hyttinen 2006, 29-30.) Tämän opinnäytetyön arvioinnit tehdään kaikkien ryhmien jälkeen. Ryhmiin osallistuneet saavat halutessaan täyttää palautelomakkeen, jossa arvioidaan ryhmien onnistumista.

## 7 VOIMAA, LUONTO HOIVAA RYHMIEN TOTEUTTAMINEN JA TULOS

Opinnäytetyömme on edennyt aiheanalyysin, projektisuunnitelman, toteutuksen, toiminnan arvioinnin kautta raportin kirjoittamiseen. Projektin edetessä olemme käyttäneet apuna opinnäytetyöpäiväkirjaa, johon olemme laittaneet ylös matkan varrelta muistettavia asioita. Olemme myös pyytäneet ja saaneet ryhmään osallistuneilta palautetta toiminnan sisällöstä sekä ohjauksemme onnistumisesta palautelomakkeella arvioinnin tueksi. (Liite 2).

Kävimme tutustumassa kohderyhmään lokakuussa 2018 Kris ry:n toimistolla. Samalla kartoitimme tilaajan toiveita ryhmien sisällöistä. Tilaaja toivoi toiminnallisia ryhmäkertoja, lähiympäristön retkeilypaikoissa. Toiveeksi nousi myös erilaiset aktiviteetit, kuten pilkille meneminen, geokätköily tai frisbeegolf. Saimme tutustumiskäynnillä kuulla Kris ry:n toiminnasta sekä Kris -Satakunta ry:n taustasta, toiminnasta sekä tavoitteista.

Projektin taloudelliset kustannukset maksoimme itse. Kustannuksiin kuuluivat ryhmissä tarjotut eväät, polttoainekustannukset sekä tehtävien tekemiseen tarvittavat vihot. Kulut olivat määrällisesti pienet, koska kohteet olivat lähiympäristössä ja retkievää koostuivat grillimakkarasta, kahvista ja mehusta.

Jokaisen ryhmän alussa esittelimme retkikohteemme ja osallistujilla oli mahdollisuus tutustua vapaasti ympäristöön. Tutustuimme kohteissa muun muassa susisuolla oleviin maakuoppa-asuntoihin ja lattomerellä sijaitsevaan kallion sisään menevään luolastoon. Kaikki ryhmät alkoivat yhteistapaamisella Kris-Satakunnan toimitiloissa, josta siirryimme järjestämällämme yhteiskuljetuksella kohteisiin. Kaikissa ryhmissä oli tarjolla nuotiomakkaraa, kahvia sekä mehua. Ennen tehtävien alkua esittelimme osallistujille itsemme ja opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteet, kävimme ryhmän sisäiset säännöt yhdessä läpi ja kerroimme keskusteluun osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista. Kävimme jokaisessa kohteessa ennen ryhmien toteutusta kartoittamassa kohteiden sopivuuden ryhmien pitämiseen. Ryhmien kesto aika oli vaihteleva, matkoi-  
neen aikaa kului 2,5-3,5 tuntia.

Jokaisen ryhmän alussa kävimme esittelykierroksen ja läpi ryhmän säännöt, joissa painotimme ryhmässä esiin tulevien asioiden pysyvän ryhmän sisällä. Kerroimme myös, että jokainen osallistuu keskusteluun omalla haluamallaan aktiivisuudellaan.

Tehtävät, jotka toteutimme, olivat pohdinta ja kirjoitustehtäviä. Ne olivat helppoja toteuttaa luonnon helmassa. Tehtävät pohjautuivat suunnitelmaan pohtia, mistä elämäntähtäyksiä koostuu ja oppia tunnistamaan omia voimavaroja arjen haasteisiin, tunnistamaan omia mielialoja ja tunteita sekä pohtimaan oman elämän tavoitteita

### 7.1 Ensimmäinen ryhmä: "Vahvuuksien tunnistaminen" -Susisuon maja, Niittymaa

Ensimmäinen ryhmä pidettiin Niittymaalla susisuon majalla. Ryhmään osallistui neljä henkeä. Aiheena oli omien vahvuuksien tunnistaminen. Tavoitteena oli löytää ja oppia tunnistamaan omia ja tovereiden voimavaroja sekä vahvuuksia positiivisen psykologian mukaan määritellyistä hyveistä ja luontevahvuuksista, ja oppia hyödyntämään niitä arjessa.

Alustimme tehtävän suullisesti ja esittelimme listaukset positiivisen psykologian mukaan määritellyistä kuudesta henkilökohtaisesta hyveestä ja 24 luonteen vahvuudesta, jotka olimme kirjoittaneet ylös kaikkien nähtäväksi. Varmistimme kaikkien ymmärtäneen tehtävän ja jaoimme osallistujille tehtävässä tarvittavat vihot ja kynät.

Tehtävä suoritettiin vihkoja kierrättämällä toinen toisilleen. Jokainen kirjoitti toverin vihkoon viisi erilaista vahvuutta, joita he toisessa spontaanisti näkevät. Lopuksi jokainen sai oman vihkonsa takaisin. Jokainen pohti vuorotellen toisten itsestään löytämiä vahvuuksia, nousiko joku vahvuus useamman kerran esille. Keskustelimme näistä ryhmässä. Kotona tehtäväksi ryhmäläiset saivat vielä ohjeen kirjoittaa saamistaan vahvuuksista itselleen voimalauseita. Tavoitteena oli löytää ja pohtia voimavaroja, jotka tukevat elämänhallintaa.

## 7.2 Toinen ryhmä: “Tunteiden tunnistaminen” -Toiveen majan laavu, Lattomeri

Toinen ryhmä järjestettiin Lattomerellä, Toiveen majan laavulla. Osallistujia oli kahdeksan. Tehtävän aiheena oli tunteiden tunnistaminen. Tehtävän tavoitteena oli tunteiden, ajatusten ja aistimusten tunnistaminen. Tavoitteeseen pääsemiseksi apuna käytimme hyvän mielen -kortteja. Tukiaisen mukaan kortteja voi käyttää kasvun tukena monin eri tavoin.

Aloitimme ryhmän lyhyellä mielikuvarentoutuksella, jonka avulla käytimme hetken aikaa hiljentymiseen, toimme osallistujien huomion siihen hetkeen ja sen tuomiin kehon aistimuksiin. Tämän jälkeen kortit sekoitettiin kuvapuoli alaspäin, näistä jokainen nosti itselleen yhden kortin. Jokainen katsoi kortissaan olevaa kuvaa ja pohti mielessään millaisia ajatuksia, tunteita tai kehollisia aistimuksia kuva herätti. Jokaisessa kortissa oli kuvan lisäksi vahvistuslause, jonka osallistajat lukivat hiljaa mielessään ja pohti millaisia ajatuksia ja tunteita mieleen nousi. Pohdimme mieleen nousseita ajatuksia ja tunteita, mitä lause merkitsi juuri nyt siinä tilanteessa. Mitä tahansa pintaan nousikin, pyrimme ryhmässä suhtautumaan niihin uteliaan hyväksyvästi. Jokaisen kortin vahvistuslauseeseen liittyvää taitoa avasimme Tukiaisen kirjassa olevan teoria tiedon avulla ja pohdimme niitä yhdessä.



### 7.3 Kolmas ryhmä: “Toivon vaaliminen” -Kitukoski, Ahlainen

Kolmas ryhmä järjestettiin Ahlaisten Kitukoskella. Osallistujia oli kolme. Aiheena oli toivon vaaliminen. Tavoitteena oli luoda uskoa siihen, että asiat voivat toteutua ja että itse voi vaikuttaa niiden toteutumiseen.

Tehtävän aluksi jokainen mietti itselleen tärkeän tavoitteen, jonka toivoo toteutuvan ja määrittä sen toteutumiseksi tulevaisuuteen ajankohdan. Osallistujat kirjoittivat kukin itse itselleen kirjeen, jossa eläytyivät tuohon tilanteeseen, kun tavoite on saavutettu. He kirjoittivat kirjeeseen mikä kaikki on toisin, mikä on pysynyt, miltä nyt tuntuu ja keitä muita heidän kanssaan silloin on. Kun kirje oli valmis, osallistujat laittoivat sen kirjekuoreen ja päälle päivämäärän, jolloin avaavat kirjeen.

## 8 PROJEKTIN ARVIOINTI

### 8.1 Arviointi projektin vaiheista ja resurssien hallinnasta

Arvioinnilla tarkoitetaan projektin onnistumisen selvittämistä. Arviointi on systemaattista toimintaa, joka ei perustu sattumanvaraisuuteen. Arvioinnin tarkoituksena on herätellä projektityöntekijät ja projektin ohjaajat huomaamaan paitsi projektin toiminnan solmukohdat myös ne kohdat, joissa on onnistuttu. Arvioinnin avulla saadaan arvokasta tietoa projektin toteutumisesta, ongelmista ja hyvistä puolista. (Paasivaara ym., 2008, 140.)

Itsearviointilla tarkoitetaan projektiorganisaation jäsenten itse toteuttamaa oman toimintansa kriittistä arviointia. Itsearviointi tapahtuu parhaimmillaan sekä toteuttamis- että päättämisvaiheessa. (Paasivaara ym., 2008, 141.) Oman opinnäytetyön kokonaisuuden arviointi on osa oppimisprosessia, ja myös se voidaan toteuttaa kriittisesti tutkivalla asenteella. Ensimmäinen arvioinnin kohde on työn idea, johon voidaan lukea aihepiirin, idean tai ongelman kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä. Tavoitteiden saavuttaminen on tärkein osa toiminnallisen

opinnäytetyön arviointia. (Vilka & Airaksinen, 2003, 154-155.) Työmme idea oli viedä tyypillisesti sisätiloissa järjestettävät ryhmät luonnon rauhaan ja näin ollen luoda ympäristön avulla rento ja rauhallinen ilmapiiri. Tavoitteena oli myös tuoda luonto helppona ja edullisena vaihtoehtona sekä vapaa-ajan toimintaan, että järjestettyjen ryhmien ohjaukseen. Onnistuimme sekä saadun palautteen, että oman arvioinnin perusteella saavuttamaan nämä tavoitteet hyvin.

Luontokokemus korostuu ryhmien palautteessa positiivisesti, juuri ympäristön rauhallisuuden, sekä mielen rauhoittumisen kautta. Osallistujat antoivat palautetta siitä, että oli merkityksellistä ja hienoa päästä pois arjen ympyröistä saada ajatukset pois arkisista asioista. Luonnossa oleskelu siis vaikuttaa positiivisesti kokonaisuutensa puolesta. Matkustimme luontokohteisiimme yhdessä. Palatessamme takaisin retkeltä tunnelma oli selvästi menomatkaa rentoutuneempi ja ratkaisukeskeisempi. Metsäympäristössä järjestetty toiminta motivoi mukaan myös osallistujan, joka ei ollut perinteisessä keskustelussa, normaalissa hoitoympäristössä juurikaan osallistunut keskusteluihin. Saamamme palautteen mukaan myös asioista puhuminen on nuotion äärellä helpompaa kuin pöytien ääressä. Puhumista helpottaa, kun toista silmiin katsomisen sijaan sai vapaasti puhuessaan tuijottaa nuotion liekkiä. Myös käsillä samaan aikaan tekeminen, esimerkiksi nuotion kohentaminen tai nuotion sytyttäminen koetaan puhumista helpottavaksi tekijäksi.

Usein on mielekästä kerätä jonkinlainen palaute tavoitteiden saavuttamisen arviointiin oman arvioinnin tueksi kohderyhmältä, jotta arvio ei jäisi subjektiiviseksi. Palautteessa on hyvä pyytää kommentteja esimerkiksi tapahtuman onnistumisesta, oppaan tai ohjeistuksen käytettävyydestä ja toimivuudesta ylipäättänsä tavoitteissa asetetulla tavalla, työn visuaalisesta ilmeestä sekä luotettavuudesta. Tärkeää on muistaa, että opinnäytetyön tulee olla ammatillisesti kiinnostava sekä jollakin tavalla merkittävä kohderyhmälle. (Vilka & Airaksinen, 2003, 157.) Keräsimme palautetta ryhmien ohjauksesta, ryhmien suunnittelusta ja valmistelusta sekä ryhmien aiheiden hyödyistä osallistujille. Lomakkeessa oli mahdollisuus arvioida jokaisen ryhmäkerran aihe erikseen. Palautteessa (Liite 1) kysyimme osallistujilta myös ryhmien mahdollisesta jatkumisesta Kristakunta ry:n toiminnassa sekä luontokohteiden valinnasta, kokivatko osallistujat kohteet sellaisina, joissa voisivat retkeillä myös vapaa-ajalla. Lomakkeen lopussa oli

mahdollisuus antaa vielä palautetta omin sanoin. Palaute lomake oli tehty helposti täytettäväksi, jotta kynnyks vastata olisi matala eikä palautteen antamiseen kuluisi liikaa aikaa.

Saamamme palaute on hyvää, ryhmien ohjaukseen ollaan erittäin tyytyväisiä, samoin ryhmien suunnitteluun ja valmisteluun. Aiheet koetaan palautteiden mukaan hyödyllisiksi ja tämän tyyppisten ryhmien jatkuminen Kris-Satakunta ry:n toiminnassa nähdään mahdollisena. Ryhmien sisällöistä saamamme palaute on hyvää. Keskustelu ryhmässä oli rakentavaa ja luottamuksellista. Kris-Satakunta halusi tekemämme listaukset hyveistä ja luontevahvuuksista itselleen jatkokäyttöön omia ryhmiään varten. Susi-suon maja on paikkana mieluisa ja yhdistys harkitsee jatkossa paikan vuokraamista omien tilaisuuksiensa järjestämiseen. Luontokohteet saavat kaikki kiitosta. Osa osallistujista on kiinnostuneita käyttämään valitsemiamme luontokohteita jatkossa myös vapaa-ajallaan. Omin sanoin annetuissa palautteissa toistuu ryhmien mukava tunnelma ja tyytyväisyys ryhmien kestojen pituuteen. Hyvää palautetta on annettu myös ryhmässä olleesta nuotiomakkaran grillaus mahdollisuudesta. Viimeisen ryhmän jälkeen olisi toivottu vielä toiminnalle jatkoa. Luonnon tuoma rauhallinen tunnelma sai paljon kiitosta ja toi mieleen positiivisia muistoja lapsuudessa tehdyistä retkistä.

Tilaajan toiveita geokätköilystä, pilkkimisestä ja frisbeegolfista emme pystyneet täyttämään tämän projektin yhteydessä. Projektissa tuli korostua hoitotyön osuus, joten meidän oli jätettävä nämä aktiviteetit pois toteutuksesta, ettei aikataulu tule esteeksi toteutukselle. Saimme kuitenkin yhdistettyä ryhmiin myös esimerkiksi tutustumisen kuoppa-asuntoihin sekä kallioluolastoon. Lattomerellä oli frisbeegolf -rata, mikä herätti kiinnostusta osassa osallistujia.

Kaikilla ryhmäkerroilla tehtävät olivat sopivan haastavia ja niiden avulla onnistuimme saamaan pohtivaa keskustelua aikaiseksi kohderyhmäläisten keskuudessa. Keskustelu oli vertaisten keskuudessa avointa ja siitä jäi tunne, että osallistujien on helppo avautua. Vertaistuki on omaehtoista, vastavuoroista kokemusten vaihtoa, jossa samankaltaisessa elämäntilanteessa olevat tukevat toinen toistaan.

Ryhmien toteutukset onnistuivat hyvin ja saimme hyvää palautetta. Tehtävät koettiin mieluisiksi ja ne herättivät hyvää ja pohtivaa keskustelua siitä ”miltä minusta tuntuu”.

Ryhmässä oli jokaisella kerralla positiivinen ja keskustelevalta ilmapiiri. Pohdittiin henkilökohtaista parisuhdetta, miksi toinen käyttäytyy tietyllä tavalla, vankilasta vapautumiseen ja koevapautteen liittyviä tunteita. Pohdittiin yhdessä tulevaisuuden tavoitteita ja keinoja tavoitteiden saavuttamiseksi. Omien vahvuuksien tunnistaminen on mielenkiintoista ja vahvistavaa, moni osallistuja kertoi vahvuuksiaan, jotka samalla voi kokea heikkouksiksi. Saimme erittäin rakentavaa ja pohtivaa keskustelua aikaiseksi jokaisella ryhmäkerralla.

Eettisyys ilmenee opinnäytetyöhön osallistuvien suhtautumisessa asioihin, joita he prosessin aikana kohtaavat. Projektissamme kunnioitamme ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta välittämättä kohderyhmäläistemme taustoista ja menneisyydestä. Projektissamme vältämme plagioinnin vaarat olemalla tarkkoja lähteiden ja viitteiden oikeellisuudesta. Projektin perustana oleva teoria kerättiin lähdekriittisesti ja on esitetty tutkijoiden tuloksia vääristelemättä. Myös projektin käytännön osuus perustuu teoria tietoon.

Kohderyhmäläisemme ovat usein tottuneet kohtaamaan lähinnä vankilan henkilöstöön kuuluvia, päihdekuntoutuslaitoksen työntekijöitä tai muita viranomaisia, jota me emme ryhmissämme edusta, tämä toi varmasti ryhmiin omalla tavallaan rentoutta ja vapautuneisuutta keskustella asioista. Toimimme ryhmissä sairaanhoitaja opiskelijoina, mutta molemmat omilla persoonillamme, aidosti ja läsnäolevasti. Kohtaamisiin tarvitaan aina kaksi osapuolta, ryhmiemme onnistuneeseen ilmapiiriin vaikuttaa myös kohderyhmäläisemme, jotka olivat aiheistamme, aidon kiinnostuneita ja rehellisesti läsnä tilanteissa. Kohtaamisistamme onnistuneita teki meidän aito kiinnostus kohderyhmäläistemme asioita kohtaan ja kykymme arvostaa heitä juuri sellaisina kuin he ovat. Ryhmien onnistumiseen vaikuttaa varmasti myös ryhmien vapaaehtoisuus, jokaisella ryhmäläisellä oli vapaus päättää ryhmään osallistumisestaan.

## 8.2 Projektin aikataulu

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee usein vastaan asioita, joita ei voi toteuttaa, niin kuin alussa ajatteli. (Vilkka & Airaksinen, 2003, 155). Ensimmäisen ryhmän ajankohdtaa jouduimme muuttamaan alkuperäisestä suunnitelmasta runsaan lumisateen vuoksi.

Pienet tiet olivat auraamatta, joka teki autoilla valitsemiimme luontokohteisiin pääsyn mahdolliseksi. Kartoitimme vaihtoehtoisia luontokohteita, mutta kriteereihimme sopivan ajomatkan sisällä auraustilanne oli kaikilla pikkuteillä sama. Päädyimme ottamaan yhteyttä Kris-Satakunta ry:n toiminnanjohtajaan ja yhteisymmärryksessä päädyimme siirtämään ryhmien aloitusta kuukaudella eteenpäin. Tämä johti myös siihen, että viimeinen ryhmäkerta oli huhtikuun sijasta toukokuussa, jonka johdosta alkupe- räisestä suunnitelmasta poiketen raportointi siirtyi toukokuulta kesäkuulle. Ajankäytöllisesti ryhmien toteutus sujui suunnitelman mukaisesti. Olimme suunnitelleet jokai- selle ryhmäkerralle käytettävän ajan, sen perusteella mihin kohteeseen menemme. Py- syimme hyvin suunnitellussa aikataulussa ja varaamamme aika oli sopiva. Ryhmissä jäi aikaa rauhalliseen ja kiireettömään keskusteluun, sekä pohtimiseen tehtävien teke- misen jälkeen. Kaikki antoivat hyvää palautetta aikataulusta. Saimme myös positiivista palautetta siitä, että aika kuluu nopeasti luonnossa.

Saimme vaihtelevan määrän ihmisiä mukaan ryhmiimme, ensimmäisellä kerralla mu- kana oli neljä, toisella kahdeksan ja viimeisellä kerralla kolme ihmistä. Tiedotimme ajoissa ryhmien ajankohdasta, sisällöistä ja kohteista. Sääolosuhteet olivat myös ulos painottuvien ryhmien riskinä, tähän varauduimme luontokohteiden valinnalla niin, että kohteessa oli sääsuoja. Sääolosuhteet olivat kuitenkin puolellamme jokaisessa ryh- mässä ja saimme nauttia hyvästä säästä. Kahden hengen projektissa riskinä on aina myös se, että toinen ohjaajista sairastuu ryhmien toteutusajankohtana. Molemmat py- syimme terveenä koko projektin ajan ja pystyimme toteuttamaan projektin tiiminä. Onnistuimme riskienhallinnassa suunnitelman mukaisesti.

### 8.3 Omien tavoitteiden toteutuminen ja ammatillinen kasvu

Koemme, että työ on ammatillisesti kehittävä, pääsimme kokeilemaan ja kehittämään omia taitojamme työelämän kehittämisessä. Saimme kokemusta ryhmän ohjaamisesta sekä ryhmien suunnittelusta ja toteutuksesta. Pehdyimme voimavarakeskeisen hoi- totyön periaatteisiin ja opimme käyttämään erilaisia työkaluja voimavarakeskeisten ryhmien ohjaamisessa, kuten erilaiset kirjoitus ja pohdintatehtävät, sekä hyvän mielen

kortit. Saimme kokemusta kohdata vankilataustan ja päihdehistorian omaavia ryhmäläisiä. Sairaanhoitaja voi työskennellä erilaisissa ympäristöissä, erilaisten ihmisten parissa. Saimme hyvää kokemusta luonnon tuomisesta mukaan hoitotyöhön.

Omien voimavarojen tunnistaminen ja hyödyntämään oppiminen auttavat ihmistä paremmin selviytymään arjen haasteista, joita esimerkiksi vankilasta vapautuminen tuo tullessaan. Oman elämän tavoitteiden pohtiminen auttaa ihmistä niihin pääsemisessä. Tavoitteiden luominen pitää ihmisessä yllä uskoa ja toivoa haastavissakin tilanteissa pärjäämisessä.

Luonto on voimaannuttava ja rauhoittava ympäristö, johon kaikilla on mahdollisuus päästä. Projektiin osallistuneilla ryhmäläisillä voi monella olla heikko taloudellinen tilanne, luonto luo ilmaiset puitteet virkistymiseen, rauhoittumiseen ja koko perheen yhteiseen ajanviettoon. Ulkoilulla ja luonnossa olemisella oli virkistävä ja samalla rentouttava vaikutus, joka vaikutti osallistujien mielialaan ja virkistymiseen positiivisesti. Psykkinen ja henkinen vointi kohentui.

## LÄHTEET

Ayalon, O. 1995. Selviydydyn -yhteisön tuki ja selviytyminen. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Enäkoski, M. 2002. Kun elämä satuttaa -kokemuksia masennuksesta ja masennuslääkkeistä. Pro gradu -tutkielma. Kuopion yliopisto: Farmaseuttisen kemian laitos.

Heikkilä, A. Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. 1. painos. Helsinki: WSOY oppimateriaalit Oy.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita Prima

Hyttinen, N. 2006. Arviointi avuksi projektityöhön. Helsinki. Sininauhaliitto.

Kallanranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. 2001. Kuntoutus. Teoksessa E. Riikonen & A. Järvikoski (toim.) Mielenterveysongelmat. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 162-172.

Kallanranta, T., Rissanen, P. & Vilkkumaa, I. 2001. Kuntoutus. Teoksessa R. Poteri (toim.) Sosiaali- ja terveysjärjestöt kuntouttajina. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 547-557.

Kangasaho, K. 2013. Aikuissosiaalityö vapautuneen vangin elämänhallinnan tukena. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Viitattu 2.6.2019. [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130535/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20130535.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20130535/urn_nbn_fi_uef-20130535.pdf)

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim

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

KRIS ry www-sivut. 2018. Viitattu 12.5.2019. <https://www.kris.fi>

Laine, M., Fried, S., Heimonen, S. & Kälkäinen, S. 2015. Mielen hyvinvoinnin silta - opas keskusteluryhmän ohjaajalle. 2.painos. Helsinki: Next Print Oy.

Leppo, A. 2018. Vapautuvien asumisen tuki- käsikirja asumissosiaaliseen työhön rikostaustaisen kanssa. Helsinki: Kriminaalihuollon tukisäätiö.

Mesimäki, K. 2011. Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa. Pro-gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Viitattu 2.6.2019. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:hulib-201703271857>

Mielenterveystalon www-sivut. 2019. Viitattu 14.5.2019. [www.mielenterveystalo.fi](http://www.mielenterveystalo.fi)

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. 2.painos. Porvoo: Bookwell Oy.

- Paasivaara, L., Suhonen, M. & Nikkilä, J. 2008. Innostavat projektit. Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Sipoo: Silverprint.
- Pihkala, P. 2017. Päin helvettiä? Ympäristöahdistus ja toivo. Helsinki: Panu Pihkala ja Kirjapaja.
- Purhonen, H. 2000. Hoitotyön auttamismenetelmät katkaisuhoidossa olevan potilaan voimavarojen vahvistamiseksi. Opinnäytetutkielma. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.
- Ruisniemi, A. 2006. Minä kuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto: sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Tampere. Tampereen Yliopistopaino Oy- Juvenes Print.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto -Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat -Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta
- Sanaksenaho, V. 2016. Luontokokemuksia kaupungeissa -suunnitteluideoita tiivistyviin kaupunkeihin. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 1.6.2019. Aalto yliopisto. Arkkitehtuurin laitos. <https://aaltodoc.aalto.fi/handle/123456789/22120>
- Tukiainen, M. 2016. Hyvän mielen taidot. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L. 2014. Positiivisen psykologian voima. Jyväskylä: PS-Kustannus.



## LIITE 1

## Kirjallisuushaun tulokset taulukossa

tietokanta	hakusanat ja hakutyypit	tulokset	hyväk- sytyt
Samk Finna	Luontolähtöinen toiminta AND päihdeong*	0	0
	Luontolähtöinen toiminta AND voimavara*	1	0
	Kris	1	0
	vertaisryhmät AND mielenterveystyö AND päihdetyö	0	0
	voimavara* AND menetelm*	14	1
	voimavarakortit	8	1
Medic	Luontolähtöinen toiminta AND päihdeong*	14	0
	Luontolähtöinen toiminta AND voimavara*	10	2
	Kris	0	0
	vertaisryhmät AND mielenterveystyö AND päihdetyö	0	0
	voimavara* AND menetelm*	21	1
Melinda	hyvinvointi* AND luonto*	3	0
	ryhmänohj* AND asiakasläh*	2	0
	vertaist* AND voimaant*	11	0
Cinahl	group therapy AND wellbeing	4	0

Kirjallisuushaun tulokset taulukossa

Tekijä, vuosi ja maa	Tutkimuk- sen/projek- tin tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruu- menetelmä/ projektissa käy- tetyt menetelmät	Intervention sisältö ja keskeiset tu- lokset
Mesimäki, Kaisa, 2011, Suomi	Tutkimus käsittelee päihdeon- gelmasta toipuneiden henkilöiden luontokoke- muksia.	Tutkimusai- neisto on kerätty haastattelemalla viittä henkilöä, jotka ovat toipu- neet päihdeon- gelmasta ja joille luonto on tärkeä. Haas- tatteluissa muo- dostuneita elä- mäntarinoita tar- kastellaan narra- tiivien ja narra- tiivisen analy- ysin keinoin. Tut- kimus on feno- menologisesti suuntautunut, jo- ten siinä ollaan kiinnostuneita haastateltavien kokemuksista sellaisina kuin he niitä kuvaa- vat.	Mesimäki tutkii luonnon hyvää te- keviä vaikutuksia päihdeongel- masta toipumassa olevien henki- löiden näkökulmasta. Tutkimuksen mukaan luontoa kan- nattaisi hyödyntää entistä enem- män osana päihdehoitoa, sillä luontoympäristön on useissa muis- sakin tutkimuksissa todettu vaikut- tavan myönteisesti ihmisten hyvin- vointiin. Päihdehoidossa ollaan siirtymässä entistä avohoitopainot- teisempaan suuntaan ja siksi olisi tärkeää löytää uusia menetelmiä, jotka ovat sekä edullisia että mah- dollisia toteuttaa avohoidossa. Luontotoiminta täyttää mainitut kriteerit.

<p>Kangasaho Kaisa, 2013, Suomi</p>	<p>Tutkimus käsittelee aikuissosi- aalityön työskente- lyä vanki- lasta vapau- tuneen elä- mänhallin- nan edistä- miseksi.</p>	<p>Tutkimus ai- neisto on kerätty haastattelemalla viittä aikuissosi- aalityön työnte- kijää. Aineisto on ana- lysoitu laadullis- sella sisällön analyysillä. Analyysissä Kangasaho kes- kittyi työskente- lyn erityispiirtei- siin, sekä aikuis- sosiaalityön toi- mintatapoihin vankilasta va- pautuneen asiak- kaan kohdalla.</p>	<p>Kangasahon tavoitteena on tuottaa tietoa vankilasta vapautuneen elä- mänhallinnan puutteista sekä työ- kentelyn erityispiirteistä kyseisen asiakasryhmän kanssa. Kangasahon tutkimuksen tulosten perusteella vankilasta vapautu- neella on monia elämänhallinnan puutteita. Tutkimuksen perus- teella, yhtenä aikuissosiaalityön kehittämiskohteena voidaan nähdä työkäytäntöjen yhdenmukaistami- nen ja kehittäminen tukemaan van- kilasta vapautuneen elämän hallin- taa vankilasta vapautumisen yhtey- dessä.</p>
<p>Purhonen, Hilpi, 2000, Suomi</p>	<p>Tutkimuk- sen tarkoi- tuksena on kuvata terveyskes- kuksissa työskentele- vien sair- aanhoita- jien käsityk- siä katkai- suhoidossa</p>	<p>Otokseen on harkinnanvarai- sesti valittu 22 terveystieteiden kes- kusten 32 vuode- osastolla työ- skentelevät 254 sairaanhoitajaa. Määrällistä ai- neistoa on analy- soitu SPSS 9,0- ohjelmalla ja</p>	<p>Purhonen on tutkimuksessaan ja- kanut voimavarat ja niiden vahvis- tamisen fyysiseen, persoonalliseen ja sosiaaliseen ulottuvuuteen. Purhosen tutkimustulosten mu- kaan sairaanhoitajat tunnistavat katkaisuhoidossa olevan potilaan voimavarojen kulumisen alkoholin käytön seurauksena. Purhosen tutkimus on tuottanut tie- toa katkaisuhoidossa olevista poti-</p>

	olevan potilaan voimavaroista ja niiden vahvistamisesta hoitotyön auttamismenetelmin.	laadullinen aineisto laadullisella sisällön erittelyllä.	laista ja heidän voimavaraisuudestaan, sekä voimistamisesta ja siihen liittyvistä tekijöistä. Purhosen tuloksia voidaan hyödyntää hoitotyön sisällön ja laadun kehittämässä. Purhonen on tutkimuksen tuottaman tiedon perusteella myös todennut, että potilaiden omia näkemyksiä voimavaroista ja niiden vahvistamisesta on jatkossa tarpeen tutkia.
Sanaksenaho Veera, 2016, Suomi	Sanaksenaho käsittelee diplomityössään luontokokemuksen hyvinvointivaikutuksia maisema- ja kaupunkisuunnittelun näkökulmasta.	Työssään Sanaksenaho esittelee luontokokemusten hyvinvointivaikutusten tutkimustuloksia, käsittelee luontokokemusten merkitystä kaupungeissa sekä pohtii luontokokemusten tutkimusmenetelmien luotettavuutta.	Työn tuloksena Sanaksenaho esittää ideoita luontokokemuksellisen ympäristön suunnitteluun. Hänen ideapaketti jakautuu kahteen osaan, joista ensimmäisessä käsitellään miellyttävien ja elvyttävien ympäristöjen ominaisuuksia. Niiden tulisi olla monipuolisia, jäsen-tyneitä, luettavia ja samalla hieman salaperäisiä. Toisessa osassa esitellään suunnitteluideoita aktiivisen, sosiaalisen ja vihreän ympäristön luomiseen.

## LIITE 2

Hei,

Ystävällisesti toivomme teiltä palautetta kevään aikana järjestetyistä ryhmistä. Palautteen avulla arvioimme omaa onnistumistamme opinnäytetyön toteutuksessa sekä käsiteltyjen aiheiden hyötyä osallistujille. Palautteen voi jättää nimettömänä. Palaute käsitellään luottamuksellisesti ja palautelomakkeet hävitetään asianmukaisesti. Toivomme, että annat palautetta, vaikka et olisikaan päässyt osallistumaan kaikkiin ryhmiin.

1. Miten onnistuimme mielestäsi ryhmien ohjauksessa?  
ERITTÄIN HYVIN /HYVIN /KOHTALAISESTI /HEIKOSTI
2. Miten ryhmät mielestäsi oli suunniteltu ja valmisteltu?  
ERITTÄIN HYVIN /HYVIN /KOHTALAISESTI /HEIKOSTI
3. Miten koit saavasi hyötyä itsellesi ryhmissä käsitellyistä aiheista?
  - Ryhmä 1, Susisuon maja:  
Vahvuuksien tunnistaminen ERITTÄIN HYVIN / HYVIN / KOHTALAISESTI / HEIKOSTI
  - Ryhmä 2, Toiveen majan laavu:  
Tunteiden tunnistaminen ERITTÄIN HYVIN / HYVIN / KOHTALAISESTI / HEIKOSTI
  - Ryhmä 3, Kitukoski:  
Toivon vaaliminen ERITTÄIN HYVIN / HYVIN / KOHTALAISESTI / HEIKOSTI
4. Miten näet ryhmien jatkumisen mahdollisena Kris-Satakunta ry:n toiminnassa?  
ERITTÄIN HYVIN / HYVIN / KOHTALAISESTI / HEIKOSTI
5. Koetko, että kohteet, jossa ryhmät järjestettiin sellaisia, joissa voisit ajatella retkeileväsi myös vapaa-ajalla?  
ERITTÄIN HYVIN /HYVIN /KOHTALAISESTI /HEIKOSTI

Halutessasi voit antaa vielä palautetta omin sanoin:

---

---

---

Kiitos palautteestasi!

*Terveisin:*  
*Heidi Mankavaara & Jonna Lindqvist*  
*Hoitotyön opiskelijat*  
*Satakunnan ammattikorkeakoulu*