

LIVE



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Luontoavusteiset palvelut hyvinvoinnin ja kuntoutumisen tukena -hankkeen tulokset

Karoliina Tammilehto, Piia Toroskainen, Juhani Montonen, Jenni Parviainen,
Tarja Karjalainen, Miia Saarinen, Inga Korhonen

5. TAMMIKUUTA 2024
LIVE-SÄÄTIÖ & VALO-VALMENNUSYHDISTYS
Rahoittajana Euroopan sosiaalirahasto

Sisälllys

Hankkeesta.....	2
1. Luontolähtöiset menetelmät osana päihdekuntoutusta, Live-säätiö	2
1.1. Psykoedukaatio	3
1.2. Reflektio	3
1.3. Luonto toipumisen tukena.....	4
1.3.1. Virtuaalinen luonto	6
1.4. Vertaisuuden merkitys.....	6
1.5. Digitaalinen päihdekuntoutus.....	7
2. Luontovertaiset, Valo-Valmennusyhdistys	8
2.1. Luontosuhde	8
Harjoite: Mielimaisemassa.....	9
2.2. Osallisuus	9
Harjoite: Vaikuttamiset kehät.....	9
2.3. Toiminnallisuus	10
Harjoite: Luonnon voimataulu	10
2.4. Elvyttävyyys	11
Harjoite: Harjoita havaintojasi	11
2.5. Kokemuksellisuus.....	12
Harjoite: Iloa ja voimaa tuova kohde.....	12
3. Yksilöllisen tuen polku, Valo-Valmennusyhdistys.....	13
3.1. Toiminnallinen tutustumisvaihe	13
Harjoite: Arvojen aarrearkku	14
3.2. Voimavaratyöskentely	14
Harjoite: Voimavaraympyrä.....	15
3.3. Vahvuustyöskentely.....	15
Harjoite: Vahto-kortit.....	16
3.4. Muutostyöskentely	16
Harjoite: Tavoitepolku	17
3.5. Tulevaisuustyöskentely.....	18
Harjoite: Tulevaisuustyöskentely.....	18
3.6. Palautteita.....	19

Hankkeesta

Luontoavusteiset palvelut hyvinvoinnin ja kuntoutumisen tukena -hanke toteutti vuosina 2022-2023 ryhmä- ja yksilömuotoista tukea Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan alueilla riippuvuuksien ja mielenterveyden haasteiden kanssa kamppaileville työikäisille henkilöille.

Hankkeessa

- pilotoitiin digitaalisia työmenetelmiä, kuten virtuaaliluontoa osana riippuvuuksista kuntoutumista
- pilotoitiin ja mallinnettiin yhteisöllistä vertaisuuteen perustuvaa Luontovertaiset-toimintaa
- kehitettiin luonto- ja eläinlähttöisyyttä hyödyntäviä yksilöllisiä tukimuotoja riippuvuuksien ja mielenterveyshaasteiden kanssa kamppailevien henkilöiden kuntoutumisen tukena

Hankkeella mahdollistettiin yksilö- ja ryhmämuotoista tukea yli 140 kohderyhmään kuuluvalla henkilöllä. Tukiprosessien pituudet vaihtelivat päivistä useisiin kuukausiin, jopa puoleen vuoteen.

Hankkeen päätoteuttaja: Live-säätiö

Hankkeen osatoteuttaja: Valo-Valmennusyhdistys

Hankkeen rahoittaja: Euroopan sosiaalirahasto ESR

Toiminta-aika: 1.10-2022-31.12.2023

Tässä julkaisussa esitellään kolme hankkeessa kehitettyä toimintamallia, jotka ovat 1) Luontoavusteinen päihdekuntoutus, 2) Luontovertaiset-toiminta ja 3) Yksilöllisen tuen polku.

Esitykset malleista rakennettiin Thinglink-pohjalle visuaaliseen muotoon [siirry Thinglinkiin](#). Tämä julkaisu on tekstivastine Thinglink-esityksestä.

1. Luontolähtöiset menetelmät osana päihdekuntoutusta, Live-säätiö

Live-säätiö pilotoi hankkeessa luontoavusteisia työtapoja osana päihdekuntoutusmallia. Live-säätiössä kehitetty luontoavusteinen päihdekuntoutusmalli pitää sisällään seuraavat elementit:

- psykoedukaatio
- reflektio
- vertaisuus
- luontoavusteisuus

Mallia pilotoitiin digitaalisessa muodossa Howspace-alustalla. Tässä luvussa esitellään pääpiirteittäin mallin sisällöt ja luvussa 1.5. tutustutaan siihen, kuinka mallia toteutettiin digitaalisella alustalla.

1.1. Psykoedukaatio

Sairauskäsitys

Päihderiippuvuutta ei perinteisesti mielletä sairaudeksi, vaikka se on luokiteltu WHO:n ICD-10 tautiluokituksessa krooniseksi sairaudeksi. Sen tiedetään vaikuttavan vahvasti aivojen välittäjäaineisiin. Päihdesairautta sairastaa n. 10 % väestöstä ja se koskettaa suoraan tai välillisesti arviolta 2,5 miljoonaa suomalaista. Hoitamattomana se johtaa ennenaikaiseen kuolemaan.

"Päihderiippuvuus on aivojen sairaus, jossa kemialliset aineet ovat sekoittaneet motivaatiota, tunteita ja muistia ohjailevan viestinnän niin, ettei riippuvainen pysty säätelemään päihteiden käyttöä"

-Petri Hyytiä, FT Neurologian dosentti, Helsingin yliopisto

Psykoedukaatio osana kuntoutusta Päihdekuntoutusmallissamme yhdistämme tutkimustietoa kokoemusasiatuntijuuteen ja siten tutkittu tietoa saa kontekstin, jolloin sen soveltaminen omassa elämässä helpottuu.

Olemme havainneet, että tutkimustieto päihdesairaudesta on tärkeää tuoda kansakielisesti ja ymmärrettävästi toipujan tietoon.

"Sitten oli päihdeluentoja niin sain tietää, että mulla on sairaus. Mulla ei olekaan vaan joku moraalinen vamma tai että mä oon ihan selkärangaton ihminen. Se oli tosi helpottava fiilis kuulla, että siitä voi toipua!" -Toipuja

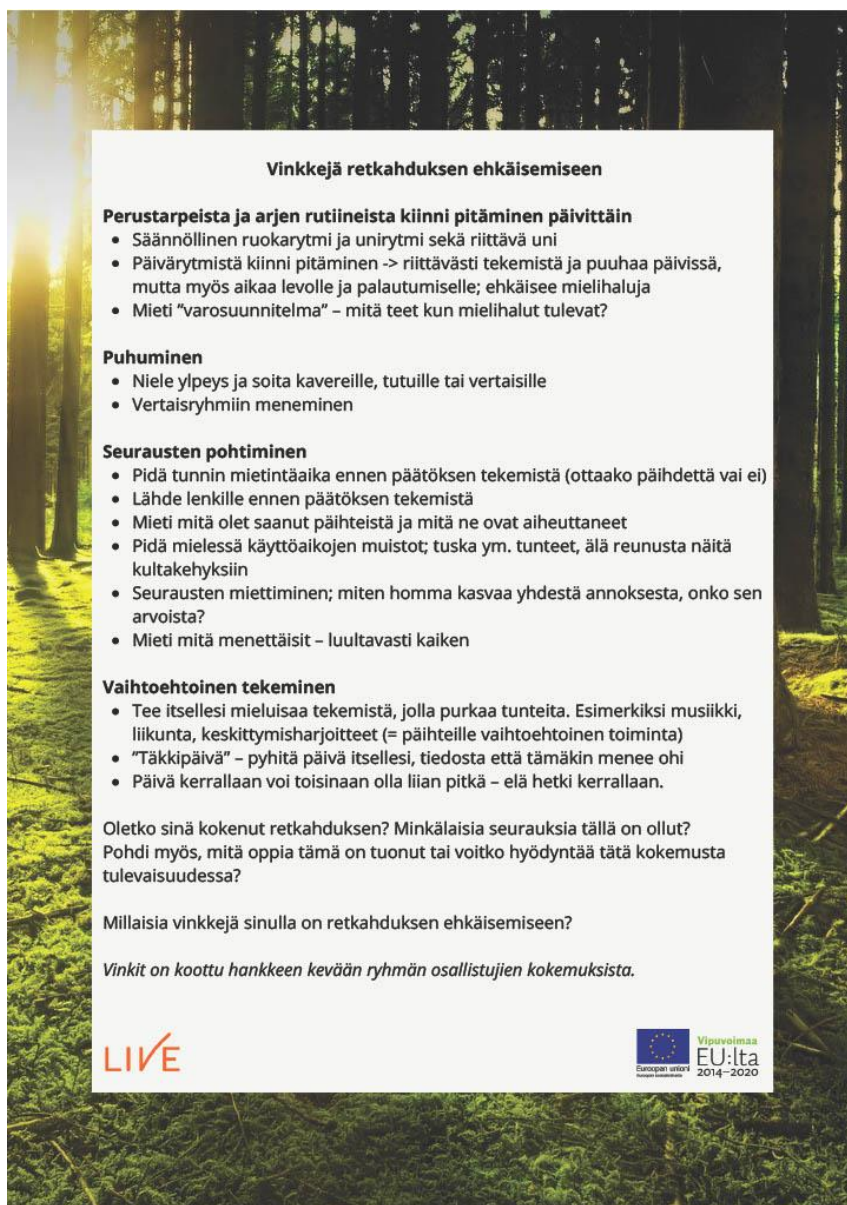
Tieto päihdesairauden luonteesta on tärkeää myös päihdesairaalan läheiselle ja mallissamme on huomioitu myös läheisnäkökulma.

Päihdesairaudesta on mahdollista toipua!

1.2. Reflektio

Ymmärryksen lisääntyttyä päihdesairauden luonteesta, on aika peilata tutkimustietoa oman elämän kokemuksiin ja tavoitteisiin tulevaisuusorientaation keinoin.

Alla esimerkki retkahduksen ehkäisyn pohdintatehtävästä.



Vinkkejä retkahduksen ehkäisemiseen

Perustarpeista ja arjen rutiineista kiinni pitäminen päivittäin

- Säännöllinen ruokarytmi ja unirytmisi sekä riittävä uni
- Päivärytmistä kiinni pitäminen -> riittävästi tekemistä ja puuhaa päivissä, mutta myös aikaa levolle ja palautumiselle; ehkäisee mielihaluja
- Mieti "varosuunnitelma" - mitä teet kun mielihalut tulevat?

Puhuminen

- Niele ylpeys ja soita kavereille, tutuille tai vertaisille
- Vertaisryhmiin meneminen

Seurausten pohtiminen

- Pidä tunnin mietintäaika ennen päätöksen tekemistä (ottaako päihdettä vai ei)
- Lähde lenkille ennen päätöksen tekemistä
- Mieti mitä olet saanut päihteistä ja mitä ne ovat aiheuttaneet
- Pidä mielessä käyttöaikojen muistot; tuska ym. tunteet, älä reunusta näitä kultakehyksiin
- Seurausten miettiminen; miten homma kasvaa yhdestä annoksesta, onko sen arvoista?
- Mieti mitä menettäisit - luultavasti kaiken

Vaihtoehtoinen tekeminen


- Tee itsellesi mieluista tekemistä, jolla purkaa tunteita. Esimerkiksi musiikki, liikunta, keskittymisharjoitteet (= päihteille vaihtoehtoinen toiminta)
- "Täkipäivä" - pyhitä päivä itsellesi, tiedosta että tämäkin menee ohi
- Päivä kerrallaan voi toisinaan olla liian pitkä - elä hetki kerrallaan.

Oletko sinä kokenut retkahduksen? Minkälaisia seurauksia tällä on ollut? Pohdi myös, mitä oppia tämä on tuonut tai voitko hyödyntää tätä kokemusta tulevaisuudessa?

Millaisia vinkkejä sinulla on retkahduksen ehkäisemiseen?

Vinkit on koottu hankkeen kevään ryhmän osallistujien kokemuksista.

LIVE

 **Vipuvoimaa EU:lta 2014-2020**

Kuva 1: Esimerkkejä ryhmässä nousseista retkahduksen ehkäisyn keinoista

Mallimme muita reflektiotehtävien teemoja ovat mm.

- Toipumisen vaiheet - missä vaiheessa olet nyt?
- Elämän tärkeiden asioiden pohdinta - arvot
- Ympäristön tietoinen hyödyntäminen osana hyvinvointia (esim. luonto)
- Päihteettömän elämän tuomat mahdollisuudet

1.3. Luonto toipumisen tukena

Luonto auttaa palautumaan:

- Stressihormonien taso laskee ja mielihyvää tuottavien hormoniyhdistelmien määrä kasvaa
- hyvinvointivaikutukset + päihdemielitekojen hallinta ja retkahduksen ehkäisy helpottuu

- Päihteiden kautta tavoiteltu rentoutuminen harhaa, sillä esimerkiksi alkoholi kohottaa verenpainetta, lisää sydämen rytmihäiriöitä ja lukuisia muita terveyshaittoja.
- Kemialliset aineet turruttavat kehon luontaisia toimintoja ja aiheuttavat pitkällä aikavälillä stressiä, levottomuutta, ärtyneisyyttä ja mielialan laskua.

Luontoliikunta toipumisen tukena

- Liikunnalla on osoitettu olevan keskeinen merkitys osana toipumisprosessia.
- Se tukee kokonaisvaltaisesti psyykkistä hyvinvointiamme mm. purkamalla stressiä, ahdistuneisuutta ja levottomuutta.
- Liikunta on keskeinen osa myös mm. sydän- ja verisuonitautien sekä hermostoon liittyvien sairauksien ennaltaehkäisyä ja hoitoa.
- Nämä sairaudet ovat hyvin yleisiä päihteiden, erityisesti alkoholin, käyttäjillä.

Vertaiskokemukset & aistikokemukset

- Vertaiskokemusten jakaminen on luontaisempaa luontoympäristössä kuin sisätiloissa, luontoympäristö lisää avoimuutta ja asioiden käsittelyn helppoutta.
- Päihteet turruttavat aisteja ja tunnemaailmaa. Luonto ympäristönä on rauhoittava ja elvyttävä ja se tarjoaa aisteillemme erilaisia virikkeitä. Aistien aktivoiminen ja herättely luontoympäristössä on helppoa, sillä luontomme on niin moninainen.
- Nämä koetut aistimukset vahvistavat hyvinvointia, sillä ne vievät kauemmaksi päässä pyörivistä ajatuksista ja antavat rentoutuessamme asioille myös oikeat mittasuhteet

Hankkeessa tuotettiin Professori Kaija Puuran videohaastattelu. Katso video Luonto mielenterveyden ja riippuvuuksista toipumisen tukena (7:30)



1.3.1. Virtuaalinen luonto

Hankkeessa hyödynnettiin virtuaaliluontoa osana Live-säätiön päihdekuntoutusmallia sekä Valo-Valmennusyhdistyksen ryhmätoimintaa.

Virtuaalinen luontoaltistus on hyödyllistä esimerkiksi silloin, kun

- henkilön ei ole mahdollista lähteä ulos luontoon fyysisen rajoitteen tai luontoympäristön kaukaisuuden vuoksi
- voimavarat eivät riitä luontoon siirtymiseen
- halutaan saada nopeasti luonnon hyvinvointivaikutuksia ilman siirtymää

Virtuaalisella luonnolla voidaan tarkoittaa esimerkiksi

- videoiden katselua
- luonnon äänimaiseman tuottamista sisälle

Säännöllinen virtuaalinen luontoaltistus voi

- madaltaa kynnystä fyysiseen luontoon lähtemiseen
- vahvistaa luontosuhdetta
- tuottaa samankaltaisia hyvinvointivaikutuksia kuten esimerkiksi elpyminen ja stressin lievittyminen

Lue lisää esimerkiksi täältä: [mielenterveystalo: virtuaaliluonto](#)

1.4. Vertaisuuden merkitys

Päihdesairaudesta toipuminen on koko loppuelämän mittainen prosessi. Tiedetään, että muiden toipujien antama vertaistuki johtaa parhaimpiin toipumistuloksiin. Tilastollisesti vertaistukeen sitoutuneilla päihdesairailla on parhaat mahdollisuudet toipua sairaudesta.

Päihdekuntoutusmallissamme keskeinen osatekijä on vertaisuuden mahdollistaminen myös digitaalisen kuntoutusalustan kautta.

Hankkeessa koottiin ja hyödynnettiin kokemustarinoita. Katso video Heidin tarina: päihdekuntoutus ja vertaistuki toipumisprosessin tukena (7:23)



LIVE



Heidin tarina: päihdekuntoutus ja vertaistuki toipumisprosessin tukena



1.5. Digitaalinen päihdekuntoutus

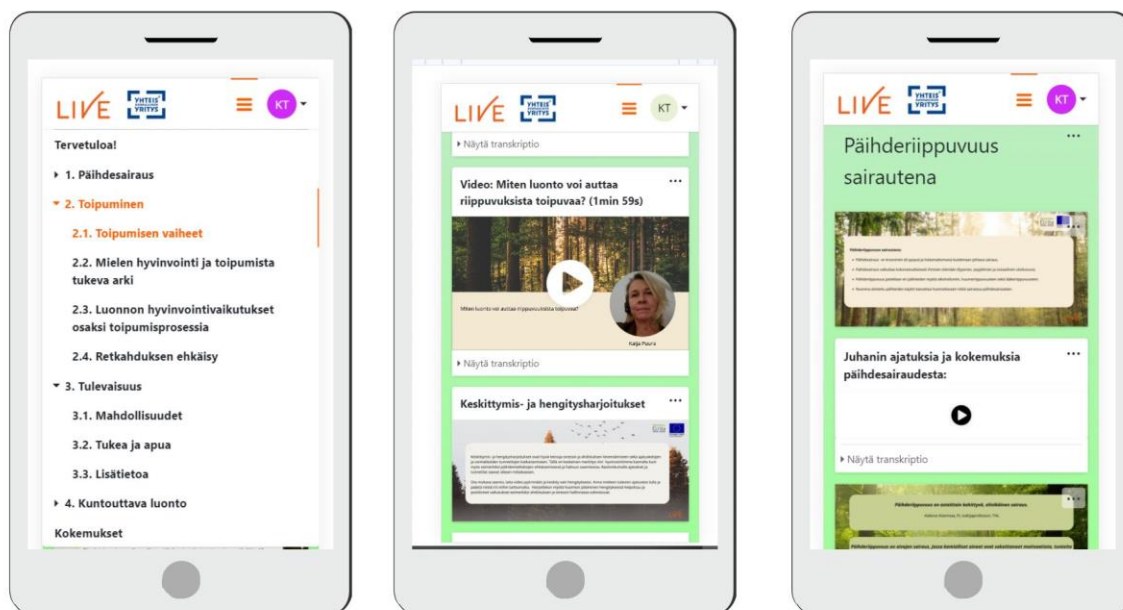
Päihdekuntoutuksen mallista luotiin digitaalinen kuntoutusalusta, joka pitää sisällään kaikki tässä esitellyt osa-alueet (psykoedukaatio, reflektio, vertaisuus, luontoavusteisuus). Digitaalisen alustan kehittämisessä on huomioitu oppijoiden erilaiset tarpeet mm. monikanavaisuuden, kognitiivisen, kielellisen sekä teknisen saavutettavuuden kannalta. Alustan sisältöjä kehitettiin hankkeen kohderyhmän kanssa ja sinne lisättiin heidän toiveistaan tietoa jälkivieroitusoireyhtymästä sekä kuivahumalasta. Tiedon lisäksi alustalla on runsaasti pohdintatehtäviä sekä vertaistarinoita.

Digitaalisen päihdekuntoutusalustan etuja

- asyknoinen (eli ajasta riippumaton) työskentely -tieto päihdesairaudesta on viety yhteen paikkaan
- mahdollisuus reflektoida oppimaansa suoraan alustalle kommentein, jotka näkyvät vain itselle
- kokemustarinoita toipumisesta teksti-, video- ja äänitemuotoisina
- vertaisuus toteutuu yhteisen chatin avulla -tiivis koonti myös eri tahojen tarjoamasta tuesta ja avusta

"Todella hyvää materiaalia monipuolisesti tuolla teidän päihdekuntoutus alustalla. Oli myös itselle uusia näkökulmia/asioita." -päihdetyön ammattilainen

Päihdekuntoutusalustaa pilotoitiin Luontoavusteiset palvelut hyvinvoinnin ja kuntoutumisen tukena -hankkeessa 2023 ja sen käyttöä jatketaan Live-säätiön palveluissa.



Kuva 2: Päihdekuntoutusalusta

2. Luontovertaiset, Valo-Valmennusyhdistys

Tässä luvussa esitellään hankkeessa kehitetyn Luontovertaiset-toiminnan peruseriaatteet sekä ryhmissä hyväksytyt havaitut harjoitteet. Perustan luontovertaisuudelle muodostavat osallistujien kokemukset keskinäisestä vertaisuudesta sekä sitoutuminen yhteiseen työskentelyyn ja vuorovaikutukseen. Luontovertaisuudessa keskiössä ovat ekososiaalinen ajattelutapa ja luontosuhde. Osallistujat tarvitsevat keinoja mielen hyvinvoinnin tukemiseen, arjen hallintaan ja heillä on tarve sosiaalisille kontakteille.

2.1. Luontosuhde

Keskeisenä teemana luontovertaiset ryhmien toiminnoissa on luontosuhde ja sen merkitys omassa hyvinvoinnissa. Osallistujilla on tahtotila syventää omaa luontosuhdettaan ja hyödyntää tietoisemmin luonnon hyvinvointivaikutuksia arjessaan. *“Ekososiaalisuuden idean lähtökohtana on, että luonnon hyvinvoinnista huolehtiminen lisää myös ihmisen hyvinvointia” (Okka-säätiö, Tukea kestävän kehityksen työhön 8.11.2023)*. Tarkastellessamme luonnon, ihmisen ja yhteiskunnan keskinäisiä vuorovaikutus- ja riippuvuussuhteita opimme systeemistä ajattelua ja ymmärryksemme kasvaa.

Luontovertaiset ryhmissä vertaisuudessa ovat painottuneet elämäntilanteeseen liittyvän kokemusaamisen lisäksi luontokokemusten jakaminen ja omassa luontosuhteessa havaittujen muutosten jakaminen yhteisissä keskusteluissa. Globaaliajattelu mm. ilmastoon, maailmantilanteeseen ja ihmisten hyvinvointiin liittyen on noussut keskusteluissa pintaan.

Ekososiaalisen ajattelun mukaisesti olemme keskustelleet ryhmissä kierrätyksen periaatteista, avohakuista, metsän hyönteistuhosta, uhanalaisten kasvien ja eläinten huomioimisesta, puun polttamisesta ja sääilmiöistä. Teemojen kautta ekososiaalisen ajattelun ymmärrys siitä, miten

kaikki on lopulta suhteessa toisiinsa, on ollut mahdollista syventyä ja näin ollen se on tukenut myös systeemisen ajattelun oppimista.

Okka-säätiö, Tukea kestävän kehityksen työhön 8.11.2023. <https://koulujaymparisto.fi/tukea-kestavan-kehityksen-tyohon/kestavan-tulevaisuuden-indikaattoreiden-taustamateriaali/ekososiaalinen-sivistys-kestavan-tulevaisuuden-rakentajana/>

Harjoite: Mielimaisemassa

Metsämieliharjoitus: Mielimaisemassa (Arvonen S., 2014. Metsämieli - Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. s.33)

1. Mieti, millainen maisema tulee mieleesi rentona, turvallisena ja miellyttävänä paikkana.
2. Kuvittele mielesi maisemaa, näkymää, värejä, tuoksua ja ääniä.
3. Mitä tunteet kehossasi? Millaisia ajatuksia tulee mieleesi?
4. Miten voisit käyttää mielimaisemaasi voimavaraittona? Missä tilanteissa voisit hyödyntää paikan tuottamaa rauhallisuutta tai mielihyvää?
5. Hakeudu mahdollisimman usein mielipaikkaasi tai muuhun saman- kaltaiseen maisemaan.

Tavoite: Ajatusten siirtäminen luontoon ja itselle miellyttävien luontokohteiden tiedostaminen. Oman kehon ja mielen havainnointi ja kokemuksellinen muisto mielimaiseman maadoittavasta vaikutuksesta ja harjoitteen käyttö jatkossa.

Havainnot: Harjoituksen voi toteuttaa sisällä tai ulkona autenttiossa luonnossa. Helposti muokattavissa ryhmän tarpeiden mukaan. Toimii "kotitehtävänä" tapaamisten välillä, jolloin osallistujia etsii mielipaikan läheltä omaa asuinympäristöään. Harjoituksen avulla osallistujia voi vahvistaa omaa hyvinvointiaan vierailemalla mielipaikassaan säännöllisesti.

2.2. Osallisuus

Luontovertaiset ryhmät on aloitettu osallistujille tutuissa tiloissa esittelyllä ja ideatyöpajalla kysyen osallistujien toiveita toiminnan sisällöistä, paikoista ja ajankohdista. Jokaisella kerralla olemme keskustelleet toiminnasta ja kehitysideoista antaen osallistujille mahdollisuuden vaikuttaa toiminnan sisältöihin.

Luonnossa toteutuva ryhmämuotoinen kokemuksellinen toiminta vahvistaa osallisuuden kokemusta, joka tukee osallistujaa löytämään tiedostamatonta potentiaaliaan ja saamaan sen käyttöön. Olemme pohtineet yhdessä, kuinka ihminen on osa suurempaa kokonaisuutta ja yhtä luonnon kanssa. *"Miten ympäristö vaikuttaa minuun ja miten minä vaikutan ympäristöni?"*

Luonto mahdollistaa monipuolisen fyysisen tekemisen ja eritasoisen osallistumisen. Itseohjautuvuus on lisääntynyt tutustuessamme toisiimme. Tämä on konkreettisesti näkynyt nuotiovalmistelujen, kuten kiehisten vuolemisen ja jälkitöiden rutinoitumisessa ja luontaisessa tehtävän jaossa ilman ohjeistusta. Toimijuuden vahvistuminen on konkreettisesti näkynyt retkillä osallistujan tarjoutuessa korjaamaan lettupannun kädensijan tai toisen osallistujan ohjatessa toista halkojen pilkkomisessa. Toiminta on tukenut osallistujien sosiaalisten taitojen vahvistumista ja mahdollistanut verkostojen laajentumisen uusien kaverisuhteiden muodossa.

Ryhmissä on ollut mukana vertaisohjaaja-koulutuksen käyneitä, ryhmän myötä he ovat saaneet kokemusosaamista luontolähtöisestä toiminnasta. Osa heistä on kiinnostunut jatkossa ohjaamaan vertaisryhmiä luontolähtöisesti. Heille on koostettu materiaalipaketti luonnossa toimimisen tueksi.

Harjoite: Vaikuttamiset kehät

Metsämieliharjoitus: Vaikuttamisen kehät (Arvonen S., 2014. Metsämieli-Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. s 154

1. Pysähdy sopivaan paikkaan metsässä ja valitse pohdinnan kohteeksi mieltäsi murehduttava asia, haaste tai sinulle tärkeän hyvinvointitavoitteen täsmentäminen.
2. Piirrä hiekkaan tai lumihankeen kolme kehää. Kerää kiviä, käpyjä tai tee lumipalloja pohtimiesi asioiden merkeiksi.
3. Pane sisimmälle kehälle aiheeseesi liittyvät seikat, joista voit päättää itse.
4. Aseta keskimmäinen kehälle asiat, joihin voit vaikuttaa, mutta joista et voi päättää.
5. Sijoita uloimmalle kehälle asiat, joihin et voi vaikuttaa ja joista et voi päättää.
6. Mieti, miten muut asiat elämässäsi sijoittuvat vaikuttamisen eri kehille.
7. Ota valokuva kehistäsi ja muistele kuvaa, kun sinulla on paljon ajateltavaa, murehtimista tai valintojen tekemisen vaikeutta.

Tavoite: Konkretisoida osallistujalle vaikuttamismahdollisuuksia arjen suuriin ja pienempiin asioihin ja kannustaa irti päästämiseen sellaisista asioista, joihin ei voi itse vaikuttaa ja joiden murehtiminen vie energiaa muulta toiminnalta.

Havainnot: Harjoituksen avulla konkretisoituu havainto siitä, että jokainen on oman elämänsä aktiivinen toimija ja omilla valinnoilla on merkitystä arjen muodostumiseen. Osallistuja havahtuu näkökulman vaihtamisen tarpeeseen kehille laittamiensa asioiden suhteen ja muutostarpeet omassa toiminnassa nousevat keskusteluun.

2.3. Toiminnallisuus

Luontovertaiset toiminnassa tutustuimme uusiin luontokohteisiin ja kokeilimme uudenlaisia toimintoja sekä tarkastelimme tuttuja toimintoja uudesta näkökulmasta käsin. Yhdessä tekeminen on mahdollistanut uusien taitojen oppimista oman hyvinvoinnin tueksi. Olemme poimineet villiyrtejä ja marjoja, keränneet sieniiä ja maistelleet pakuriteetä. Ruuan valmistaminen nuotiolla on ollut useille osallistujille uusi kokemus. Nuotiolla on valmistettu osallistujien toiveiden mukaisesti mm. tikkupullaa, pizzaa ja hodareita sekä tietenkin keitetty makoisat nokipannukahvit. Käsiteltäviä teemoja ovat olleet myös muuttolinnut, kalastus ja vuodenaikojen vaihtelut. Retkikohteemme ovat olleet osin julkisin liikennevälinein saavutettavia, pienvesien äärellä sekä isojen järvenselkien rannoilla, mäntykankailla ja kuusikoissa sekä säältä suojaavilla nuotiokodilla.

Luontovertaiset toiminnassa koirien mukana oleminen retkellä ja eläinten kanssa toimiminen kotieläintilalla on mahdollistanut osallistujille hyvän mielen lisäksi myös syvempiä aisti- ja tunnekokemuksia. Eläinavusteisessa toiminnassa ohjaajan on osattava sanoittaa sekä ihmisen että eläimen eleitä ja ohjata osallistujaa keholliseen viestintään ja oman energian säätelyyn. Esimerkiksi kävellessä metsässä vuohien kanssa tai aasia silittäessä ihmisen ennakoitava liikehdintä ja rauhallinen olemus lisäävät eläimen rauhallisuutta ja kasvattavat luottamusta ihmisen ja eläimen välillä.

Harjoite: Luonnon voimataulu

Luonnon voimataulu

Tarvitset luonto- ja hyvinvointiaiheisia lehtiä, kartonkia, sakset, liimaa ja kynän.

1. Mieti, millaiset asiat ja luontoelementit koet itsellesi tärkeänä ja merkityksellisenä.
2. Leikkaa voimaa tuovia kuvia lehdistä.
3. Liimaa lehtileikkeistä kokonaisuus kartongille. Voit liittää keskelle kuvan itsestäsi mielipaikassa tai –maisemassa.

4. Luonnon voimatauluun on hyvä liittää kannustavia tekstejä, voimaa tuovia muistoja ja muistutuksia siitä, kuinka luonnossa oleminen jo itsessään tuottaa hyvinvointivaikutuksia. Harjoituksen voi toteuttaa myös ulkona luonnon materiaaleilla.

Tavoite: Itselle tärkeiden ja voimaa tuovien asioiden jäsentäminen. Omien ajatusten ja tunteiden sanoittaminen.

Havainnot: Luontoaiheinen voimataulu on visuaalinen ja luova prosessi, jonka kautta voi motivoida omaa luontosuhdettaan. Voimataulun katseleminen vahvistaa ajatusta luontoon lähtemisen tärkeydestä.

2.4. Elvyttävyyys

Luonnon meissä jokaisessa aikaansaamat terveysvaikutukset tukevat elpymisen kokemusta. Kokonaisvaltaisen luontokokemuksen aikana aistiärsykkeet vaikuttavat aivojen toimintaan rauhoittavasti. (Leppänen & Pajunen 2017) Hyvinvointiamme lisääviä tutkittuja vaikutuksia luonnolla ja eläimien kanssa toimimisella on mielihyvähormonien määrään, D-vitamiinipitoisuuksiin ja palautumiseen. Aamuinen auringon valo lisää serotoniinin erityystä, eläinten hoivaaminen puolestaan lisää oksitosiinin määrää.

Vuohen lypsäminen, marsun ruokkiminen tai koiran silittäminen saavat aikaan kehossa ja mielialassa tuntuvia vaikutuksia. Rauhoittuminen, huolien hälveneminen, ajatusten selkiintyminen, kohentunut tarkkaavaisuus ja energisyyden lisääntyminen kuvaavat elpymisen kokemusta. Osallistujien palautteissa ja toteutetuissa ROS6-kyselyissä toiminnan elvyttävät vaikutukset todentuivat.

Elvyttävä luontokokemus rakentuu itselle sopivasta tuttuutta ja turvallisuutta edustavasta ympäristöstä. Tutkimusten perusteella maiseman avaruus ja vesielementti kuuluvat tällaisiin ympäristöihin, tyypillinen esimerkki osallistujien kokemuksissa oli mäntyjä kasvava rantakallio. Luontokohteet valittiin ryhmäläisten toiveiden mukaan. Siirtyminen luontokohteeseen tukee elvyttävää luontokokemusta joko fyysisen siirtymän, kuten kävelyn tai veneilyn, muodossa tai arjesta poikkeavan rutiineja rikkovan kokemuksen muodossa. Kohteet sijaitsivat kaupungin keskustojen puistoista, julkisin liikennevälinein saavutettavista lähiluontokohteista ja kauempana sijaitsevista kohteista, myös saarissa. Luontokohteen monipuolisuus mahdollisti osallistujalle oman lumoutumisen kokemuksen.

Ohjatut läsnäoloharjoitukset ja mm. valokuvaaminen kohdensi osallistujien tarkkaavaisuutta havainnoimaan luonnon kauneutta, yksityiskohtia ja tuki läsnäoloon asettumista ja uppoutumista tähän hetkeen. Luonnon ainutkertaisuus ja moniulotteisuus, vuodenaikojen vaihtelun ja säätilojen havainnointi tuo jatkuvuutta rakentaa elvyttävyyden kokemusta. Jokaisella ryhmäkerralla keskusteltiin luontohavainnoista yhdessä ja palattiin välillä muistoissa aikaisempiin kertoihin. Päällimmäisenä tunteena ryhmäkertojen jälkeen oli kiitollisuus. (Leppänen M. & Pajunen A., 2017. Terveysmetsä, Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Gummerus.)

Harjoite: Harjoita havaintojasi

Metsämieliharjoitus: Harjoita havaintoja (Arvonen S., 2014. Metsämieli - Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. s.61)

1. Pysähdy metsässä ja tarkastele ympäristöä.
2. Keskitä näkö-, kuulo- ja hajuaistisi tarkkailemaan luontoa.
3. Kiinnitä koko huomiosi yhteen sinua kiinnostavaan kohteeseen. Mitä näet, kuulet, haistat ja tunnet?

4. Tarkenna havaintoa ja keskity yhteen aistiin. Jos vaikka katselet puuta, anna katseesi kiertää puu alhaalta ylös, kokonaisuudesta yksityiskohtiin ja yksityiskohdista kokonaisuuteen ja taustalla olevaan maisemaan.
5. Pyri pitämään huomiosi pelkässä aistimuksessa.
6. Kun tunnistat, että mielesi sanoittaa, selittää tai arvottaa aistimusta, palauta mielesi ystävällisesti takaisin tutkimaan aistimusta ilman sanoja.
7. Jatka matkaa ja palauta mieleesi äskeiset aistimukset. Miltä keskittyminen tuntui? Mikä teki siitä helppoa tai vaikeata? Miltä hetkessä oleminen tuntui?

Tavoite: Läsnaöloon asettumiseen, rauhoittumiseen, luonnon aistimiseen.

Havainnot: Yksinkertainen toteuttaa. Toimii kehon ja aistien avaajana. Harjoitusta voi mukaila eri variaatioin mm. Toteuttaen hiljaisuuskävelynä, jossa läsnäolo keskittyy tietoisesti vuorovaikutuksessa olemiseen luonnon sekä itsensä kanssa kävellen hiljaisuudessa ja kuulostellen kehollisia tuntemuksia.

2.5. Kokemuksellisuus

Kokemus muodostuu ihmisen sen hetkisestä elämyksellisestä tilasta, jonka taustalla on elämän tilanne ja vuorovaikutus, jonka ihminen kokee merkityksellisenä. Kokemuksellinen oppiminen syntyy yhdessä olemisen, kokemisen jakamisen yhteydessä.

Pysähtyessämme aistimaan, luonnon tuoksua, erilaisia pintoja ja pohjia sekä ääniä, kuten linnun laulua, voimme tutkia niiden vaikutuksia kehossa ja mielessä. Luonnossa tapahtuu ennakoimattomia asioita, kuten äkillinen tuulenpuuska ja ukkonen, joiden ihmetteleminen nostaa esiin tunteita ja kehollisia tuntemuksia. Eläinavusteisessa toiminnassa eri eläimet antavat erilaisia tunnekokemuksia ja kohtaamistilanteet ovat erilaisia. Eläin toimii ihmiselle tunteiden, toiminnan ja vireystilan peilinä ja välittömän palautteen antajana.

Mukavuusalueen rajojen kohtaaminen yhdessä on turvallisempaa ja oppimisalueella vierailuun kannustetaan ja tuetaan koko ryhmän voimin. Mukavuusalueen kasvaminen ja onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa ja helpottavat arjessa toimimista. Ennakoimattomien tilanteiden kohtaaminen yhdessä ja selviämisen kokemus vahvistaa ryhmän yhteenkuuluvuutta ja osallistujan omaa resilienssiä, jota on mahdollista siirtää arkeen.

Vertaisryhmässä on mahdollista oppia hahmottamaan konkreettisia omaan elämään liittyviä vaihtoehtoja ja valinnan sekä vaikuttamisen mahdollisuuksia. Positiivisen minäkuvan muodostuminen helpottaa voimavarojen ja vahuuksien tunnistamista ja rohkaisee toimimaan aktiivisesti oman toipumisen ja hyvinvoinnin eteen. Olemme ryhmässä pohtineet yhdessä selviämiskeinoja masennuksen, ahdistuneisuuden tai itsetuhoisten ajatusten noustessa ja osallistujat ovat antaneet toisilleen vinkkejä, kuten uloslähteminen ja ystävälle tai kriisipuhelimeen soittaminen.

Harjoite: Iloa ja voimaa tuova kohde

Iloa ja voimaa tuova kohde

1. Pysähdy hetkeksi ja havainnoi hengitystäsi. Havainnoi omaa oloasi, mille kehossa tuntuu?
2. Vie sitten huomio ympäröivään luontoon tai sisätiloissa valokuvaan/luonnon elementtiin. 3. Havainnoi mikä/mitkä asiat tuovat sinulle iloa ja voimaa.
4. Valitse muutama kohde, joita tarkastelet tarkemmin. Tarkastelussa voi käyttää kehyksiä tai kehystää kohteen omilla käsillä. Mitä värejä ja muotoja näet? Vaikuttaako kohteen valintaan muut aistit? Tuoksu, ääni, tuntemus?
5. Halutessasi voit valokuvata iloa ja voimaa tuovat kohteet.

6. Viljele iloa elämässäsi. Asiat, joihin huomio kiinnittyy kasvavat. Ottamiasi kuvia voi käyttää, vaikka kännykässä taustakuvana.

Harjoituksen aikana voi kävellä ympäriinsä sovitussa tilassa tai tehdä harjoituksen esimerkiksi tietyn polun pätkän varrella.

Tavoite: Herätellä osallistuja huomaamaan kauniita ja iloa tuovia asioita ympäristössään ja itsessään. Aivomme keskittyvät helposti huonosti oleviin asioihin, joten parantaa mielen hyvinvointia tietoisesti keskittämällä ajatuksiamme ja havaintojamme positiivisiin asioihin.

Havainnot: Hyvä harjoitus huomion kiinnittämiseksi positiivisiin asioihin. Toimii myös kiitollisuusharjoituksena. Helppoa toteuttaa erilaisissa ympäristöissä ja mielenkiintoista keskustella osallistujien kanssa havainnoista, jotka voivat eri ympäristössä olla hyvinkin erilaisia. Harjoituksen voi tehdä saman ryhmän kanssa useammankin kerran, koska asiat ja keskustelu ovat joka kerta aivan erilaiset.

3. Yksilöllisen tuen polku, Valo-Valmennusyhdistys

Tässä luvussa esitellään hankkeessa toteutetun yksilöllisen tuen prosessi sekä hyväksi havaitut menetelmät. Yksilöllinen tuki auttaa löytämään arjen keinoja oman hyvinvoinnin tukemiseksi. Perustana on asiakkaan toipumisprosessin tukeminen asiakas- ja voimavaralähtöisesti. Prosessin aikana asiakkaalle on mahdollistunut oman luontosuhteen syventäminen ja omien keinojen löytäminen luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämiseen.

Jokainen yksilöllisen tuen prosessi on ollut asiakaslähtöinen asiakkaan osallistuttua tavoitteiden määrittelyyn ja tapaamisten sisältöjen suunnittelemiseen. Prosessin taustalla kulkee ajatus yksilöllisestä toipumisprosessista, jossa korostuu luontosuhde ja toiminnallisuuden merkitys. Tapaamiskertojen enimmäismäärää ei ole määritetty, joka on mahdollistanut hitaasti etenemisen ja luottamuksellisen suhteen vahvistumisen ohjaajaan.

Prosessin vahvuutena on ollut asiakkaan ohjautuminen toimintaan vapaaehtoisesti sekä valmennuksen sisällön keskittyminen nykyhetkeen ja tulevaisuuteen toiminnallisuuden avulla. Työote on ollut vahvasti voimavaroihin suuntautuva. Ohjaaja on kohdannut asiakkaan ammatillisesti ja rinnalla kulkien. Keskustelujen aiheet ovat syventyneet asiakaslähtöisesti muun muassa toiminnallisten riippuvuuksien taustalla vaikuttaviin vahvoihin häpeän kokemuksiin, joista henkilö ei ole kertomansa mukaan aiemmin puhunut tai niiden käsittely on jäänyt kesken. Keskustelujen kautta ymmärryksen lisääminen menneisyyden tapahtumien vaikutuksista ja kytkeytymisestä nykyhetkeen on ollut tärkeää useassa prosessissa. Itsemyötätuntoa on harjoiteltu keskustelujen ja irti päästämisharjoitteiden avulla.

Prosessin loppuvaiheessa osallistujan kanssa on muisteltu yhdessä erilaisia tehtyjä harjoitteita ja kannustettu jatkamaan niitä myös omatoimisesti. Hänen ajatuksistaan jatkoon suhteen on keskusteltu ja tarvittaessa tuettu siirtymävaiheessa. Valmennus on toiminut siltana esimerkiksi psykoterapian ja opiskelujen aloittamisessa tai rinnalla kulkijana erilaisissa elämän muutosvaiheissa.

3.1. Toiminnallinen tutustumisvaihe

Alusta asti asiakkaan omaa toimijuutta on tietoisesti vahvistettu, ja hän on harjoitteissa konkreettisesti itse kirjoittanut, piirtänyt tai muutoin merkinnyt vastauksensa paperille tai luonnon

elementtejä hyödyntäen. Alkukartoituskeskustelussa on käyty läpi asiakkaan sen hetkinen elämäntilanne ja tuen tarve sekä luotu yhdessä asiakkaan kanssa tavoitteet työskentelylle. Asiakas on saanut kertoa itsestään, taustastaan ja tilanteestaan juuri sen verran kuin hänestä itsestään on tärkeälle tuntunut. Työskentelyssä on keskitytty nykyhetkeen, lisäämään voimavaroja asiakkaan arkeen ja pohtimaan yhdessä millaiset askeleet vievät häntä kohti omia unelmiaan ja tavoitteitaan.

Asiakkaiden toiveiden mukaisesti suurin osa valmennuksista on toteutettu autenttisisessa luonnossa. Tärkeää on ollut asiakkaan kanssa liikkeelle ulkoilmaan lähteminen ja toiminnallisuus, mikä on auttanut asioihin tarttumista myös asiakkaan omassa arjessa. Luontosuhteesta on keskusteltu asiakkaan kanssa esimerkiksi metsäkävelyiden lomassa ja asiakas on itse havahtunut pohtimaan millaisia hyvinvointia lisääviä pieniä muutoksia hän voisi arkisiin tottumuksiinsa tehdä. Ohjaaja on tukenut pohdintaa avoimilla kysymyksillä ja kertomalla vinkkejä luonnon hyvinvointivaikutuksista mutta jokaisella asiakkaalla on itsellään ollut vahva motivaatio herätellä ja vahvistaa omaa luontosuhdettaan.

Säännöllisen ulkoilun ja liikunnan mahdollistajana toimiminen on ollut monelle asiakkaalle todella tärkeä asia, koska itsenäinen lähteminen ei välttämättä ole onnistunut prosessia aloittaessa. Tapaamisilla on keskusteltu asiakkaalle tärkeistä asioista ja teemoista, mutta jo kehon ja mielen aktivoiminen on aikaansaanut muutoksia, jotka asiakas on huomannut itsekkin. Tapaamisia on toteutettu myös etäyhteydellä ja sisätiloissa. Kokemusasiantuntija on ollut tarvittaessa mukana etäyhteydellä.

Harjoite: Arvojen aarrearkku

Arvojen aarrearkku <https://www.mtkl.fi/materiaalipankki/arvojen-aarrearkku/>,

Havainnoi hetki hengitystäsi, anna hengityksen kuitenkin kulkea aivan normaalisti.

Vie huomio hartioihin ja istuma-asentoosi, onko sinulla rento ja hyvä olla. Kun olet löytänyt hyvän asennon, niin ota sitten arvojen aarrearkku-lista ja kynä eteesi.

Ympyröi listalta jokainen sana, joka tuntuu sinusta tärkeältä.

Valitse sen jälkeen niistä viisi sinulle merkittävintä. Nämä ovat sinun tärkeimmät arvosi.

Harjoituksen tavoite: Kasvattaa osallistujan itsetuntemusta ja vahvistaa mielenterveyttä omien arvojen pohtimisen ja tiedostamisen avulla.

Itsetuntemus on kykyä havaita omia ajatuksia, tunteita, tarpeita ja toiveita, vahvuuksia ja kehittämistarpeita. Se on myös kykyä erottaa nämä ulkomaailmasta sekä toisten ajatuksista, tunteista ja tarpeista.

Kokemukset harjoituksesta: Yhdessä pohtiminen on pysäyttänyt osallistujan hänelle tärkeiden teemojen äärelle. Harjoitus vaatii rauhallisen hetken, koska arvopohdinnat ottavat oman aikansa ja keskustelua aiheesta syntyy helposti.

3.2. Voimavaratyöskentely

Yksilöllisessä tuessa on keskitytty voimavarakeskeisesti vahvistamaan asiakkaan itsetuntoa sekä autettu häntä harjoitteiden avulla tulemaan tietoisiksi omasta luontosuhteestaan ja itsessään

olevasta potentiaalista. Työskentelyllä on tuettu hyvien asioiden huomaamista ympäröivässä luonnossa ja itsessä.

Näkökulman vaihtamisen taito on tärkeässä osassa toipumista ja kuntoutumista. Osallistujan kanssa on pohdittu yhdessä voimavarojen suuntaamista hyvinvoinnin edistämiseen ja tuettu heitä huomaamaan pientenkin tekojen merkitys kokonaisuudessa. Itsemyötätunto harjoituksin on vastattu kokemuksiin häpeästä ja itsekritiikistä, vahvistettu positiivista sisäistä puhetta ja tuettu maltillisuuteen ja armollisuuteen itseä kohtaan. Osallistujan uskon vahvistaminen siihen, että hän ansaitsee hyvää, tukee motivaation säilymistä vaikeampina päivinä esimerkiksi päihteettömyyteen.

Omien rajojen tunnistaminen ja niistä kiinni pitämisen harjoittelu on ollut osa prosessia usealla osallistujalla. Yhdessä on pohdittu miten mahdollisia arjen kuormitustekijöitä voi hallita ja etsitty vaihtoehtoisia toimintamalleja.

Harjoite: Voimavaraympyrä

Voimavaraympyrä <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>

4. Tarkastele voimavaraympyrän osioita ja pohdi minkä verran saat voimia eri elämänalueilta.
5. Täytä voimavaraympyrän osa-alueet kirjoittamalla niihin asioita, joista saat voimaa. Voit joko tulostaa ympyrän ja täyttää osiot tai vaihtoehtoisesti kirjoittaa osioiden sisällöt paperille.
6. Mitä arjen pieniä asioita lisäämällä voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin?
7. Mihin voin vaikuttaa? (Omien rajojen asettaminen suhteessa ihmisiin, ympäristöön ja asioihin)

Harjoituksen tavoite: Tukea osallistujaa huomaamaan millaiset asiat arjessa tuovat voimavaroja ja mahdollisesti rajaamaan sellaisia, jotka vievät voimavaroja. Oman toimijuuden tiedostaminen esimerkiksi rajojen suhteen.

Kokemukset harjoituksesta: Harjoitus oivalluttaa osallistujaa havaitsemaan oman toimijuutensa ja miten pienillä muutoksilla hän voi itse lisätä arkeensa voimavaroja tuovia asioita. Harjoitteen voi toteuttaa myös luonnon materiaaleilla tai esimerkiksi hiekalle/lumelle piirtämällä.

3.3. Vahvuustyöskentely

Toiminnallisilla harjoitteilla on tuettu arjenhallinnan taitoja, vahvistettu positiivista minäkuva ja etsitty yhdessä asiakkaan kanssa keskustellen keinoja hyvinvoinnin ja jaksamisen lisäämiseen omassa arjessa. Konkreettisesti asiakkaalle on kerrottu luonnon hyvinvointivaikutuksista ja kannustettu hyödyntämään niitä myös itsenäisesti. Olemme keskustelleet arkisten vastoinkäymisten kohtaamisesta ja käsittelemisestä tavoitteena asiakkaan resilienssin vahvistaminen. Vahvuustyöskentelyn avulla asiakas on havahtunut huomaamaan itsestään uudenlaisia puolia ja aiemmin piilossa olleita taitoja, kuten esimerkiksi luovuutta tai kykyä reflektoida.

Harjoite: Vahto-kortit

Vahto-kortit <https://blogi.eoppimispalvelut.fi/vahto/vahvuuskortit/>

Vahvuuskortteja voi hyödyntää vahvuusperustaisen ohjauksen yhtenä työkaluna. Vahvuuskortteja käytetään vahvuuksien tunnistamisessa ja nimeämisessä sekä pohditaan, miten niitä voi kehittää. Korttien ohessa voidaan pohtia, mitä vahvuudet merkitsevät ja kuinka ne näkyvät elämän eri tilanteissa (ihmissuhteet, opiskelu, työ) sekä miten niitä voi hyödyntää ja soveltaa. Ohjaaja tukee osallistujaa avoimilla ja eteenpäin vievillä kysymyksillä. Yhdessä iloitaan vahvuuksien näkyväksi tekemisestä. Vahvuustyöskentely tukee myönteisen minäkuvan vahvistumista.

1. Valitse 2–5 korttia, jotka kuvaavat sinua parhaiten ja poimi ne talteen.
2. Valitse myös ne kortit, joita haluat kehittää itsessäsi.
3. Kirjoita vahvuudet paperille. Pohdi, millaisissa arjen asioissa ja tilanteissa vahvuutesi nousee esiin ja millaisissa tilanteissa vahvuutta tarvitaan.

Harjoituksen tavoite: Kasvattaa osallistujan ymmärrystä omista vahvuuksistaan ja tukea positiivista sisäistä puhetta ja itsemyötätuntoa arjenkin keskellä. Tietoisuus vahvuuksista auttaa osallistujaa hyödyntämään niitä arjessa aiempaa tietoisemmin ja tukee hänen arjenhallinnan taitojaan.

Kokemukset harjoituksesta: Korteissa olevat kysymykset ovat toimineet keskustelujen avaajina todella hyvin. Harjoituksen avulla ohjaaja on pystynyt tuomaan asiakkaalle pohdittavaksi sellaisiakin vahvuuksia, joita hän ei vielä tunnista itsessään. Keskustelujen myötä mahdollistuu näidenkin ns. Piilossa olevista vahvuuksista tietoiseksi tuleminen ja niiden saaminen käyttöön.

3.4. Muutostyöskentely

Kiinnostavien asioiden tekeminen lisää tutkitusti mielen hyvinvointia. Ilon suunnitteleminen on ollut valmennuksissa tärkeä osa, johon osallistujia on tsemppattu myös omassa arjessaan. Sitoutumisen merkitystä on pohdittu haluamiensa muutosten saavuttamisessa. Tavoitetta on jaoteltu pienempiin, hallittaviin palasiin ja asiakasta on tuettu hahmottamaan omien pienten, jokapäiväisten valintojen merkitystä suuremman tavoitteen saavuttamiseen.

Konkreettisenä esimerkkinä valmennuksissa on noussut esiin säännöllisen joogaharrastuksen ylläpitäminen tai luovien asioiden kuten makrameen tekeminen.

Muutos on aikaa vievä prosessi, joten on tärkeää antaa sille aikaa ja samalla olla armollinen itselleen omien tottumusten muuttamisen prosessissa. Itsemyötätunnon opetteleminen on ollut tärkeää ja myötätuntoisempaa suhtautumista omaa itseä on harjoiteltu.

Retkahtamisen hetkellä on esimerkiksi tärkeää osata nähdä kokonaiskuva, vaikka juuri sillä hetkellä on pettynyt itseensä se ei saa muodostua esteeksi jatkaa päihitetöntä arkea eteenpäin. Eläimen läsnäolo valmennuksessa on tuonut iloa ja vahvistanut läsnäoloa sekä auttanut havainnoimaan omassa vireystilassa tapahtuvia muutoksia.

Muutostyöskentelyssä irti päästämisen harjoittelua on toteutettu ajatustyöskentelynä sekä käytännön harjoitteina.

Irti päästämisen harjoitus vaahteran lehtiä käyttäen:

Kaksi lehteä, jotka kuvaavat asioita, joista haluaa päästää irti tai mitkä kuormittavat mieltä.

Kaksi asiaa, jotka kuvaavat toivoa ja valoa, mitä kohti kulkea. Mitä otat mukaasi tilalle?

Irti päästettävien asioiden nimeäminen >lehtien asettaminen joen virran vietäväksi.

Harjoite: Tavoitepolku

Metsämieliharjoitus: Tavoitepolku (Arvonen S., 2014. Metsämieli - Luonnollinen menetelmä mielentaitoihin. s.33)

1. Valitse tavoitepolukseksi 5–10 metrin matka metsäpolulla tai -tiellä.
2. Seiso tavoitepolun lähtöpisteessä ja piirrä kepillä maahan päivämäärä.
3. Mieti, minkä hyvinvointitavan, taidon tai olosuhteen toivot olevan toisin seuraavaan vuodenaikaan mennessä? Piirrä tavoitteen toteutumisen ajankohta polun päätepisteeksi, esimerkiksi seuraavan vuoden syksy tai ensi kevät.
4. Kulje tavoitepolkusi päätepisteeseen ja seisahdu. Kuvittele, että toiveesi on toteutunut. Keiden kanssa iloitset? Miltä tuntuu?
5. Palaa tavoitepolkua takaisin lähtöpisteeseen askel askeleelta. Millaisia ajatuksia, tekemistä ja olemista tavoitteeseen pääsy on edellyttänyt? Kuvittele etenemistäsi tavoitteeseen mahdollisimman konkreettisina askelmina, pieninä palasina. Merkkää konkreettiset teot tai välietapit polulle vaikkapa kävyillä tai pudonneilla puiden oksilla.
6. Seisahdu lähtöpisteeseen ja käänny taas päämäärän suuntaan. Ota askel seuraavaan viikkoon ja seuraavaan kuukauteen. Millaisia tekoja kohti tavoitetta päätät tehdä jo ensi viikolla?
7. Ota valokuva tavoitepolustasi tai paina se muuten mieleesi.
8. Voit kuvitella tavoitepolun aina tarvittaessa ja vahvistaa näin tavoitteen suuntaan etenemistäsi.

Harjoituksen tavoite: Tuoda esille konkreettiset toimet tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteiden palasteleminen saavutettaviksi välietapeiksi ja pitkäjänteisyyden tukeminen niitä kohti kulkiessa.

Kokemukset harjoituksesta: Harjoitus on mahdollistanut osallistujalle pysähtymisen tavoitteita kohti johtavan polun äärelle ja tuonut vaadittavat asiat konkreettisesti esiin. Liikkuminen, ulkona oleminen ja syvällisempi pohtiminen yhdistyvät harjoitteessa luontevasti. Osallistujat ovat kokeneet kävelemisen helpottaneen oivallusten syntymistä.

3.5. Tulevaisuustyöskentely

Tulevaisuuteen liittyen osallistujien kanssa on pohdittu ja harjoiteltu arkisiin tilanteisiin uudenlaisia toimintamalleja sekä pohdittu, mistä tukea voi saada jatkossa. Omien aikaisemmin asetettujen tavoitteiden saavuttaminen on pitkä prosessi. Tulevaisuuteen liittyen on osallistujien kanssa peilattu arjen pienten valintojen toteutumista ja jo toteutuneita asioita. Yhdessä on pohdittu, mikä on ollut toimivaa ja mikä ei. Pienet muutokset voivat tapahtua niin huomaamatta, joten niiden äärelle pysähtyminen yhdessä on tärkeää ja niiden havaitseminen palkitsevaa.

Uteliasta elämän asennetta kohti tulevaa on tuettu kaikissa vaiheissa. Arjessa tulee väistämättä vastaan myös hankalampia hetkiä ja pettymyksiä, sen vuoksi osallistujaa on ohjattu resilienssin vahvistamisessa ja muistuteltu armollisuudesta itseä kohtaan vaikeanakin hetkenä. Tärkeää on osata suunnata voimavaransa eteenpäin vieviin asioihin, ajatuksella että se mihin keskityt, vahvistuu. Läsnäoloharjoitteiden avulla on muistuteltu osallistujaa nykyhetkessä olemisesta ja menneistä irti päästämisestä.

Harjoite: Tulevaisuustyöskentely

Kognitiivinen kolmio

Havainnoi hengitystäsi, anna hengityksen kuitenkin kulkea aivan normaalisti. Havainnoi hetki mieltä ja kehoasi, entä millainen tunnetila sinulla on? Vie hetkeksi huomio poskiin ja leukaperiin. Ovatko kasvosii jännittyneet? Havainnoi hartioitasi, millainen asento kehossasi on? Tee vain huomioita.

Seuraavaksi voit nostaa hymyn huulillesi. Hymyile oikein leveästi. Havainnoi tuntemuksiasi. Onko hymy siirtynyt silmien alueelle? Havainnoi myös hartioita ja kehon asentoa.

Tutki mille hymy tuntuu ja miten se vaikuttaa? Millainen tunnetila sinulla nyt on?

Ota kognitiivinen kolmio esiin tai piirrä se itse. Kirjoita alussa ollut tunnetila kaavioon ja sen jälkeen kirjoita tai piirrä toiminta. Kuinka kehollinen toiminta vaikuttaa tunnetilaan?

Voit myös muistella kulunutta viikkoa ja pohtia, löytyykö sieltä esimerkkitalanteita haitallisista toimintamalleista, jotka toistuvat ja kulkevat samantyyppisesti kerrasta toiseen.

Pohdi tämän jälkeen esimerkkejä syy-seuraussuhteista kehällä. Voiko esimerkiksi veden juominen, kylmä-kuuma-altistus olla keinoja, millä lievität ahdistuksen tunnetta. Tai auttaisiko ystävälle soittaminen tai uloslähteminen, kun vaikeat asiat painavat mieltä.

Voit kirjoittaa itsellesi muistiin sinulle sopivia keinoja pysäyttää ajatuskehä ja pohtia, mitä ajatuksia ja tunteita.

Harjoituksen tavoite: Tukea asiakasta uusien toimintamallien harjoittelemisessa. Tunteiden ja ajatusten vaikutusten hahmottamista omiin toimintamalleihin ja vaikuttamisen mahdollisuuksiin. Toistojen ja esimerkkitilanteiden kautta asiakas oppii huomaamaan omien ajatusmallien kehän, jossa yhtä asiaa esimerkiksi toiminta, muuttamalla se vaikuttaa myös ajatuksiin ja tunteisiin.

Kokemukset harjoituksesta: Harjoitus tarvitsee toistoja, mutta on käytännönläheinen ja maalaisjärkinen työkalu, jonka voi toteuttaa myös luonnonmateriaaleja hyödyntäen ulkona. Mikäli voimavarat tai keskittyminen eivät riitä, kokeillaan tehdä pieniä muutoksia liikkeelle lähtemisen tueksi ja negatiivisten ajatusten kääntämiseksi positiivisempaan suuntaan toiminnallisuuden avulla. Osallistujalle mahdollistuu uuden toimintatavan oppiminen, esimerkiksi lähtemällä ulos tai suihkuun olo monesti helpottuu ja ajatukset rauhoittuvat.

3.6. Palautteita

Ohjattavien kokemuksia

“Olen kiitollinen saamastani valmennuksesta, se oli rehellistä, monimuotoista ja minua haastettiin pois omalta mukavuusalueeltani.”

“Huippu juttu!”

“Kiitos lisää”

“Valmentaja on 🧘”

“Ihana, läsnäoleva, lämmin ohjaaja”

“Meditaatioharjoitukset ovat olleet hyviä. Olen oppinut enemmän rauhoittumisen taitoja.”

“Juuri tällaista olen kaivannut.”

“Nähnyt uusia paikkoja ja mahdollisuuksia”

“Kynnys ylittää lähteä on ollut korkea. Yhdessä käydessä se on madaltunut.”

“On ollut mukava, että tapaamisissa ja luontoretkillä on saanut rauhoittua tähän hetkeen ja ne ovat myös opettaneet siihen. Ja se on muistuttanut, miten kotona yksinkin voisin olla tässä hetkessä läsnä ja rauhoittua vaikkapa vain vähäksi ajaksi hengittämään ulkona.”

“En ole tiennyt tällaista olevankaan.” “Todella vaikea kuvausaihe-minä riitän”