



TOLPPA – Toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hanke

Oulu Capital
of Northern
Scandinavia



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Kohdataan
IHMINEN
tarinoiden takana

The logo for 'mielen vireys' features the word 'mielen' in a light green, lowercase, sans-serif font, positioned above 'vireys' which is in a darker green, lowercase, sans-serif font. A small green circle is placed above the 'i' in 'mielen'. Below 'vireys', the text '50 vuotta' is written in a smaller, light green, sans-serif font.
mielen
vireys
50 vuotta

Kuvat: TOLPPA-hanke
Paino: Punamusta 2020
ISBN 978-952-94-3677-4 (sid.)
ISBN 978-952-94-3678-1 (PDF)
mielenvireys.fi

Arvoisa lukija



Tämä julkaisu on tarina TOLPPA-hankkeesta tehdystä matkasta. Tarinan kertojina on hankkeen toimijoita, hankkeeseen osallistuneita kuntoutujia ja yhteistyökumppaneita. Julkaisuun sisältyy tarinoita ja tuokiokuvia kohtaamisista hankkeessa ja hankkeen kanssa sekä hankkeen aikana saaduista kokemuksista. Tämän lisäksi julkaisuun sisältyy myös hieman teoreettisempia, TOLPPA-hankkeen aihealueeseen liittyviä kirjoituksia.

Hankkeissa kehitetään ja kokeillaan uusia toimintamootoja. Niinpä niiden päättyessä olennainen kysymys on, mitä hankkeesta jää käteen. Onko hankkeesta löydetty uusia tapoja toimia tai saatu vahvistusta ajatuksille siitä, mikä ja millainen toiminta on vaikuttavaa ja tukee kuntoutumista. Varmasti näin on tapahtunut myös TOLPPA-hankkeessa. Tästä osoituksena ovat mm. hankkeen myötä syntyneet jatkoideat. Uusia ideoita ja oivalluksia tulee monille varmasti edelleen esimerkiksi tämän julkaisun tekstien myötä. Loppu voikin olla samalla alku jollekin aivan uudelle.

Tervetuloa tämän julkaisun myötä matkalle TOLPPA-hankkeeseen. Ehkäpä tämä matka herättää myös sinulla uusia ideoita ja ajatuksia tai antaa vahvistusta näkemyksille siitä, mitkä asiat ovat tärkeitä kuntoutujien kanssa tehtävässä työssä.

Oulussa 6.8.2020

Anna-Liisa Lämsä

Mielenvireys ry:n puheenjohtaja
ja TOLPPA-hankkeen ohjausryhmän puheenjohtaja



SISÄLLYSLUETTELO

| | |
|---|-----------|
| Lukuja Mielenvireyden ja Tolpan toiminnasta ja yhdistyksen palveluista..... | 7 |
| TOLPPA-hankkeen toiminnallisuus ja kokemuksellisuus | 9 |
| Juha Eskola FM, projektipäällikkö | |
| Sosiaalipedagoginen hevostoiminta..... | 15 |
| Juha Eskola, projektipäällikkö | |
| Tietoisuustaidot, mindfulness | 18 |
| Juha Eskola projektipäällikkö, Heli Heikkinen projektityöntekijä | |
| Taidelähtöinen toiminta | 21 |
| Juha Eskola, projektipäällikkö | |
| Eväitä elämään luontokokemuksista ja niiden jakamisesta | 25 |
| Irma Heiskanen psykologi | |
| Kollektiivisen luontosuhteen merkitys | 29 |
| Varpu Wiens ja Ritva Sauvola, Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatio, Sokra Itä- ja Pohjois-Suomen eriarvoisuuden vähentämishanke, ISEA | |
| Tolpasta saadut mielekkyyden kokemukset | 30 |
| Juha Eskola projektipäällikkö | |
| Recovery- eli toipumisorientaatio TOLPPA-hankkeen toimintaa ohjaamassa | 33 |
| Kari Soronen KM, YTM, tutkija Lapin yliopisto | |
| TOLPPA-hanke tärkeänä oppimiskokemuksena luonto-ohjaajaopiskelijoille | 37 |
| Tiina Rahko KM, Kriste Oja opiskelija, PSK-Aikuisopisto | |
| Ystävyystalon ja TOLPPA-hankkeen yhteistyö | 41 |
| Hilmi Oral, yhteisötyöntekijä Vuolle Settlementti ry | |
| Työharjoittelu Tolpassa | 43 |
| Kristiina Vadi, Anu Pakanen sosionomi-diakoniopiskelijat DIAK-ammattikorkakoulu | |
| Mitä annettavaa hankkeilla on TYP-palvelulle | 45 |
| KT, verkostopäällikkö Pohjois-Pohjanmaan TYP TOLPPA-hankkeen ohjausryhmän jäsen | |
| Kokemuksia | 47 |



TOIMINNASSA MUKANA OLLEITA 2019

12850 osallistujat, joista

- tuki ja kohtaamispaikka 5570
- kurssi ja ryhmätoiminnat ja luennot 3650
- kokemustoiminta ja vaikuttaminen 750
- matkat ja virkistys 550
- kehittämistyö 230
- toimijoiden koulutus 170
- Eläväkirjastoauto 250

TOLPPA-hankkeen osallistujamäärät

- sosiaalipedagoginen hevostoiminta 270
- luontolähtöiset toiminnot ja tapahtumat 700
- tietoisuustaidot 270
- koulutus 255
- taidelähtöiset menetelmät 185

Vapaaehtoistoiminnan tunnit 2700

MIELENVIREYDEN PALVELUT

Mielenvireys ry on Oulun alueella toimiva mielenterveysyhdistys, joka tarjoaa mielenterveystuntoutujille virikkeitä arkeen ja vahvistaa osallisuutta. Mielenvireys ry on perustettu 1970, joten se on Suomen yksi vanhimmista mielenterveysyhdistyksistä. Yhdistys on Mielenterveyden keskusliiton, Mieli Maasta ry:n ja Pohjois-Pohjanmaan Liikunta ja Urheilu ry:n sekä Oulun kaupungin päihde ja mielenterveysneuvoston jäsen. Yhdistyksellä on Oulun keskustassa kodikas kohtaamispaikka, jonne kaikki yhdistyksen toiminnasta kiinnostuneet ovat tervetulleita. Yhdistys tarjoaa

tukea, toimintaa, virkistystä ja vertaisuutta. Vapaaehtoisia toimii erilaisissa tehtävissä mm. ryhmäohjaajina, kurssiohjaajina, yhdistyksen esittelijöinä, kokemusasiantuntijoina, vertaistukijoina, retkiohjaajina, tiedottajina, esiintyvinä taitelijoina. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat myös vertaisryhmät ja ryhmätoiminnat, koulutukset, kurssit ja luennot, tapahtumat ja retket sekä kokemusasiantuntijuus ja projektitoiminta.



TOLPPA-HANKKEEN TOIMINNALLISUUS JA KOKEMUKSELLISUUS

Juha Eskola, FM, projektipäällikkö

TOLPPA - toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hankkeessa mukana olevat henkilöt ovat kerätyn palautteen ja opinnäytetyön perusteella saaneet mielekkyyden kokemuksia, vertaistukea, osallisuutta, uusia mahdollisuuksia ja laajempia sosiaalisia suhteita sekä hyväksyntää. Hanke on parantanut ihmisten vuorovaikutustaitoja, edistänyt yhdessä tekemistä ja jaksamista. Se on aktivoinut ihmisiä lähtemään kotoa ja osallistumaan hankkeen toimintoihin, joten osallistujien säännöllinen päivärytmi ja elämänhallinta ovat parantuneet. Ihmiset ovat kokeneet, että hanke on edistänyt positiivista mielenhyvinvointia ja tuonut iloa. Toiminnassa mukana olo on edistänyt osallistujien itseluottamusta, oman arvon tunnetta, ihmisarvoa ja arvostuksen kokemista, jotka ovat edistäneet osallisuutta ja henkistä kasvua. Palautteiden perusteella ihmisten psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi ovat kohentuneet. Muutamat osallistujat ovat työllistyneet, osa on jatkanut opintoja ammattikorkeakoulussa ja yliopistossa, osa on valmistunut yliopistosta ja työllistynyt omalle alalleen. Muutamia on kuntoutunut ja siirtynyt työelämän ulkopuolelta työnhakijaksi. On perustettu omia palvelualan yrityksiä.

Hankkeesta saadut kokemukset ovat yhteneviä kansainvälisten ja kotimaisten tutkimusten kanssa. Luontotoimintoja voidaan soveltaa ihmisen erilaisiin elämäntilanteisiin ja nivoa kuntoutumisprosessiin, esim. sairaalasta kotiutumisen jälkeen asiakas voi tulla mukaan Tolpan toimintaan. Asiakas on voinut sairaalajakson aikana ohjaajan kanssa osallistua hankkeen luontotoimintoihin. Kuntoutumispolun rakentamisessa on tärkeää asiakkaan läsnäolo ja tiivis yhteistyö kolmannen sektorin, yrityksen sekä sosi- ja terveyspalvelujen kanssa.

JOHDANTO

TOLPPA - toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hanke käynnistyi maaliskuussa 2018. Tolppa on Mielenviereys ry:n hallinnoima kolmevuotinen ESR-hanke, jonka toiminnot perustuvat Green Care-ajattelun. Hankkeeseen osallistuvat ovat työelämän ulkopuolella olevat työikäiset mielenterveyskuntoutujat. Osallisia on ollut jo hankkeen suunnitteluvaiheesta asti mukana. Hankkeeseen vapaaehtoisesti tulevat ihmiset ohjautuvat muun muassa yhteistyökumppaneiden (kansalaisjärjestöt, oppilaitokset, eri hankkeet) Oulun kaupungin sosiaalisen kuntoutuksen, mielenterveyspalvelujen, yritysten tukiasuntojen ja TYP-palvelun kautta. Hankkeessa mukana olevat kertovat omille ystävilleen. Hankkeessa on mukana kantaväestöä ja maahanmuuttajia. Yhteistyötä on tehty kuntayhtymän ja valtion viranomaisten kanssa.

Osallistujien omien voimavarojen tunnistaminen ja osallisuuden kokemukset ovat tärkeitä. Toiminnalla luontoympäristöissä haetaan merkityksellisyyden ja mielekkään toiminnan kokemuksia. Niiden avulla tavoitellaan positiivista mielenterveyttä ja laadukasta elämää ongelmista riippumatta. Uskomme luonnon elämänlaatua parantaviin ja toimintakykyä tukeviin vaikutuksiin, joiden tueksi on saatavilla myös paljon tutkimustietoa.

Asiakkaiden palautetta on kerätty Kykyviisarin avulla, palautekeskusteluilla, kyselyillä ja havainnoimalla ihmisten toimintaa sisällä ja ulkona. Kykyviisari on ollut enemmän työkalu kuin pelkkä arviointimittari. Palautetta on saatu sosiaaliohjaajilta. Sosiaalipedagogisella hevosryhmällä on ollut käytössä oma palautevihko tallilla. Toiminnallisuus on vaikuttanut positiivisesti myös muihin perheenjäseniin. Perheen kanssa on saatu uutta virtaa elämään ja avattu uusia ovia auki. Haasteita on tuonut sovitusta aikatauluista kiinnittäminen. Niiden oppiminen on asiakkaan kuntoutumista.

TOLPAN TOIMINTATAVAT

Tolpassa on tärkeää yhdessä tekemisen kokemusten jakaminen. Hankkeen työntekijöinä olemme alusta asti osallistuneen tapahtumiin yhtenä joukosta. Perinteisistä työntekijän ja ohjaajan rooleista olemme siirtyneet enemmän toiminnan mahdollistajiksi. Luomme osallistujien toiveista viriävälle tekemisille onnistumisen mahdollisuuksia ja kokemuksia. Tolpan toimintaan osallistumisen kynnyks on tehty mahdollisimman matalaksi ja olemme luvan saatuaamme tarvittaessa soittaneet ihmisille kotiin kertoen mahdollisuudesta tulla mukaan. Ohessa on keskusteltu myös elämäntilanteista ja kuunneltu ihmisten kuulumisia. Kohtaamalla ja kuuntelemalla ihmisiä kiinnostuneesti voidaan kokemuksemme mukaan saada paljon aikaan. Kokemus, että joku soittaa ja on kiinnostunut juuri minun asioistani ja tunteistani on tärkeää, kun pohditaan toimintaan mukaan tulemistä. Tämä korostuu helposti kotiin yksin jäävien mielenterveyskuntoutujien kohdalla.

Tolpassa tavoitellaan osallistujien elämänlaadun paraneamisen ohessa uutta psykososiaalisen kuntoutumisen mallia, joka rakentuu toiminnan tuloksena promotiivisen ja preventiivisen ehkäisevän työn menetelmänä. ”Olen saanut olla erilaisten ihmisten kanssa ja saanut tutustua heihin”, kertoi hankkeessa mukana oleva. Toiselle kertojalle hanke on ”auttanut olemaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa.” Vertaisuudella ja kokemusasiantuntijuudella on tärkeä merkitys tämän onnistumiselle. Toimintoihin on ollut helppo lähteä mukaan, vaikka osallistujat eivät tuntisi toisiaan etukäteen. Helppoutta lisää se, että osallistuminen onnistuu viime tipassa. Tällä olemme tavoitelleen rutiineista ja säännöistä irrottautumista, joka on tärkeää omannäköisen merkityksellisen elämän tavoittelussa. Myös paikoilla ja toimijoiden rooleilla on merkitystä hyväksytyksi tulemisen kokemuksille.

LUONNONYMPÄRISTÖN ELVYTTÄVYYS

Tolpan toiminnassa luonto on antanut mahdollisuuden kokemuksellisuuteen ja tarkkaavuuteen kaikkien aistien avulla erilaisissa luontoympäristöissä. Tarkkaavuuden elpyminen perustuu luontoympäristön elvyttävyyteen. Se on

kognitiivinen prosessi, joka perustuu käsitykseen ihmisestä kognitiivisena tiedonkäsittelijänä. Tahdonalainen tarkkaavuus on rajallinen voimavara, joka voi helposti ehtyä ilman riittäviä mahdollisuuksia palautumiselle. Tutkimusten mukaan ihmiset elpyvät parhaiten ympäristöissä, jossa tahdonalainen tarkkaavuus voi levätä ja ihminen lumoutuu. Lumoutuminen (tarkkaavuuden tahaton kiinnittyminen ympäristön kiinnostavaan kohteeseen, kuten hillan kukan emin ja heteen tunnistaminen) nähdään vaivattomana ja elvyttävänä tarkkaavuuden muotona. On opittu tuntemaan luonnon moninaisuutta. Se mahdollistuu luontoympäristössä paremmin kuin kaupunkiympäristössä, koska luonto antaa monipuolisia ja rajattomia mahdollisuuksia lumoutumiselle, kuten muurahaisten aherruksen videoinnille, eikä myöskään ylikuormita mielentoimintaa.

Luontokokemuksessa on lumoutumisen lisäksi kolme muuta keskeistä tekijää: arjesta irtautuminen, johdonmukaisuuden kokemus ja yhteensopivuus. Arjesta irtautumisella tarkoitetaan päivittäisistä kiireistä ja vaatimuksista poispääsemistä sekä kaikenlaisen huolehtimisen lakkaamista. Irtautuminen mahdollistuu luontoympäristössä paremmin kuin rakennetussa ympäristössä. Palautteiden perusteella ihmisten psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen sekä henkinen hyvinvointi ovat kohentuneet. Jollekin hanke on ollut niin voimauttava, että on saanut kokea uudestisyntymisen toteen. Kertojille hanke on: ”elämä tuntuu merkitykselliseltä ja rytmiä on tullut arkeen”, ”säännöllisyyden merkitys arjessa” ja ”tukee jokapäiväistä elämänhallintaa”.

Ihmiset ovat kokeneet luonnon rauhoittavan vaikutuksen. Monimuotoisessa luonnossa koetaan enemmän myönteisiä tunteita kuin kaupunkiympäristöissä. Joillekin ihmisille myös kaupunkiympäristö voi herättää monia myönteisiä tunteita. Rakennutettu ympäristö voi stimuloida jatkuvan vireystilan ylläpitämistä. Osallistujat kuvaavat luontoa parhaimmaksi paikaksi kiukun purkamiseen ja murheiden käsittelyyn, ja luonnossa voi etsiä omaan rauhaan suremaan.

Kertoja tuntee, että ”metsässä liikkuessa on kuin olisi tullut kotiin.” Toinen kokee, että ”metsässä rauhoittuu ja veden äärellä.” Stressistä elpymisen pohjautuu emotionaalisen näkökulman luontoympäristön elvyttävyyteen.

Stressaavan tilanteen jälkeen luontoelementit ja luontoympäristö aiheuttavat ihmisessä fysiologisia ja emotionaalisia muutoksia. Ympäristön viestit, ärsykkeet ohjaavat tunnekokemuksia, jotka voivat olla myös tiedostamattomia. Luonnon ärsykkeiden kokemusten jälkeen kertoja on jaksanut paremmin kotona. Luontoympäristössä voi saada kokemuksen turvallisuudesta, mikä sallii stressireaktoiden rauhoittumisen. tunnereaktioita, jotka hänen mukaansa nousevat ennen kognitiivista prosessointia. Palautteiden perusteella osallistujien luontokokemuksissa emotionaaliset ja kognitiiviset prosessit eivät kuitenkaan ole erillisiä, ja sen tähden näkökulmat täydentävätkin toisiaan. Osallistujille hankkeen toiminta on mahdollistanut omien tunteiden käsittelyä. Toimijuuden laajentumista on voitu havaita, kun ihminen on kokenut pystyvänsä vaikuttamaan elinympäristöönsä esimerkiksi ennallistamalla dynialuetta tai keräämällä roskia saaren rannoilta. Pienten asioiden toteuttaminen, kuten pääseminen metsään poimimaan mustikoita, on antanut ihmisille myönteisiä kokemuksia omasta osallistumisestaan.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan elpymisen lisäksi selittää myös kokonaisvaltaisilla näkemyksillä. Osallistujien hyvinvointia ovat tukeneet luonnosta saatavat uudet ja onnistumisen kokemukset, elämyksellisyys, omien haaveiden mahdollistaminen ja mielekkyys. Osallistujille ”luonnossa oleminen on lisännyt voimavaroja”, toiselle hankke on ”tuonut paljon sisältöä ja elämyksiä”, joillekin se ”lisännyt aloitekykyä” sekä ”uusien asioiden kohtaaminen ei ole enää niin hankalaa”, ”lisännyt toiveikkautta ja positiivista suhtautumista asioihin”, ”helpottanut päivittäisiin asioihin tehtäviä” sekä ”lisännyt kodin ulkopuolilla asiointia ja helpottanut kotoa lähtemistä”.

Hyvinvoinnin vaikutusten taustalla on fyysisen ympäristön merkitys laajemmin minäkokemukseen muun muassa minuuden säätely, psyykkinen itsesäätely, itselle sopivuus ja yhteyden kokemus sekä itsensä hyväksymisen kokemus. Osallistajat kertovat, että ”elämänhalu lisääntynyt!!!!”, hankkeessa on ”mielialaa kohentavaa toimintaa”, se on ”lisännyt itsetuntoa, lisännyt itsenäistä toimintakykyä” sekä toiminta on ”mahdollistanut omien tunteiden käsittelyä”, ”masennusoireet vähentyneet”, ”oman arvonn tunnetta

edistäviä aktiviteettejä”, ”vaikeat tunteet ja kokemukset voi käsitellä jo itse”.

Olemme hankkeessa toteuttaneet mielipaikkaharjoituksia eri vuodenaikoina ja erilaisissa ympäristöissä. Mielipaikkojen ja elpymisen merkitystä voidaan tarkastella stressin säätelyä laajemmin eli psyykkisen itsesäätelyn näkökulmasta. Tällöin stressin säätely voidaan nähdä osaksi psyykkistä itsesäätelyä, koska luonnossa erityisesti itselle sopivuuden tuntu, menneiden muistelu, tunteiden säätely ja tunnepitoiset elämykset ovat olennaisempia kuin paikan lumoavat ja tarkkaavuutta herättävät ominaisuudet. olotilaa, jolloin kielteiset tunteet muuttuvat myönteisiksi ja mieliala koheenee. Mielipaikoissa elpymiseen liittyy rauhoittumista, virkistymistä ja nauttimista, jolloin myös ajatukset selkiytyvät ja keskittyminen paranee.

Luontokokemuksen emotionaalisuuden lisäksi näyttöä on siitä, että luonto ei elvytä pelkästään stressin tai tahdonalaisen tarkkaavuuden väsymisen jälkeen, vaan vaikuttaa myös stressaantumattomiin ihmisiin parantamalla hyvinvointia. Osallistajat ovat lisänneet fyysistä aktiivisuutta ja kokeneet liikunnan tuomia hyötyjä. Luontoon hakeudutaan elvyttävien ja ”terapeuttisten vaikutusten” takia. Tällöin esimerkiksi tervehdyttävät vaikutukset liittyvät tunteiden ja minäkokemusten myönteisiin vaikutuksiin, jotka liittyvät elpymistä kokonaisvaltaisempaan kokemukseen.

Luontoavusteinen toiminta kuuluu uusiin työhyvinvoinnin interventioihin, joilla yhteistä on keskustelun lisäksi kokemuksellisuus ja toiminnallisuus. Uusissa työhyvinvoinnin toiminnoissa on hyödynnetty mindfulness-, hyväksyntä- ja arvopohjaisia menetelmiä, joita hankkeessa on käytetty. Taustalla on ajatus, että läsnäolon ja luontoyhteyden mahdollistava luontoympäristö houkuttavat ihmisen psyykkisesti läsnä olevaksi turvallisten, sallivien ja monipuolisten aistikokemusten ja ohjauksen avulla.

LÄHTEET

- Brymer, E., Cuddihy, T.F. & Sharma-Brymer, V. (2010). The role of nature-based experiences in the development and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of Health, Sport and Physical Education*, 1:2, 21-27.
- Francis, C. & Cooper, C. (1991). Places people take their problems. Teoksessa J. Urbina-Soria. (Toim.) *Healthy environments. Proc. of the 22nd EDRA conference. Oklahoma City: EDRA*. 178-184.
- Hartig, T., Böök, A., Garvill, J., Olsson, T. & Gärling, T. (1996) Environmental influences on psychological restoration. *Scandinavian Journal of Psychology*, 37:4, 378-393
- Hartig, Evans, Jamner, Davis, & Gärling 2003: The Restorative Effect of the Environment on Organizational Cynicism and Work Engagement. *Journal of Environmental Psychology*, 23:2, 109-123.
- Kaplan, R., Kaplan, S., (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge: Cambridge University press.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: towards an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15:3, 169-182.
- Korpela, K. M. (1989). Place-identity as a product of environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 9, 241-256.
- Korpela, K. M. (1992). Adolescents' favourite places and environmental self-regulation. *Journal of Environmental Psychology*, 12:3, 249-258.
- Korpela, K. & Ylén, M. (2007). Perceived health is associated with visiting natural favourite places in the vicinity. *Health & Place*, 13:1, 138-151.
- Korpela, K. (2008). Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa R-L. Punamäki, P. Nieminen & M. Kiviahio (toim.) *Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa*. Tampere: Yliopistopaino. 59-78.
- Korpela K., Ylén M., Tyrväinen L., Silvennoinen H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favourite places. *Health Place*, 14:4, 636-652.
- Lappalainen, R., Lappalainen, P., Puolakanaho, A., Salonen, K., & Hyvönen, K. (2017). Uudet lupaavat työhyvinvointi-interventiot. Teoksessa A. Mäkikangas, S. Mauno, & T. Feldt (toim.) *Tykkää työstä - Työhyvinvoinnin psykologiset perusteet*. Jyväskylä: PS-Kustannus. 217-243.
- Salonen, K. & Hyvönen, K. (2018). Luonto vapauttaa työläisen. *Tunne & Mieli*, 4, 28-31
- Salonen, K., Kirve, K. & Korpela, K. (2016). Kohti kokonaisvaltaisen luontokokemuksen mittaamista. *Psykologia*, 51, 324-342.
- Sahlin, E., Matuszczyk, J. V., Ahlborg, G. & Gran, P. (2012) How do participants in nature-based therapy experience and evaluate their rehabilitation. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 22:1, 8-12
- Simula, Mikko 2012: *Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot: diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä baastatteluista*. Studies in sport, physical education and health 182. Jyväskylän yliopisto.
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. Teoksessa I. Altman & J. Wohlwill (toim.) *Behavior and the natural environment* (s. 85-125). Springer, Boston, MA.
- Ulrich R. S., Simons R. F., Losito B. D., Fiorito E., Miles M. A., Zelson M. 1991: Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11:201-230.
-





SOSIAALIPEDAGOGINEN HEVOSTOIMINTA

”Ratsastaessamme saamme lainaksi hetkeksi vapauden.”

- Helen Thomson.

Juha Eskola projektipäällikkö

Sosiaalipedagoginen hevostoiminta on työskentelytapa, jota voidaan käyttää sosiaalisen kasvun ja hyvinvoinnin tukemiseen sekä sosiaaliseen kuntoutukseen, jonka päämääränä on inhimillisen kasvun ja oman itseymmärryksen tukeminen. Toiminta on tavoitteellista ja kuntoutuksellista toimintaa hevosen avulla. Vaikutukset syntyvät vuorovaikutuksen, kokemuksellisuuden ja osallisuuden kautta. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta ei ole terapiaa, vaan sosiaalipedagogisessa talliyhteisössä toteutettavaa kasvatusta ja kuntoutustyötä. Yhtenä tavoitteena on myös asiakkaan oppiminen toiminnan kautta. Sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa yhteisönä toimii talliyhteisö, joka on monikerroksinen ja monia sosiaalisia yhteyksiä sisältävä organisaatio. Ratsastusterapiassa painotetaan enemmän ihmisen fyysisen kunnan kohentamiseen terapian avulla, mutta sosiaalipedagogisessa hevostoiminnassa keskitytään psyykkisten ja sosiaalisten heikkouksien kuntouttamiseen. Ratsastusterapia on nimensä mukaisesti terapiaa, joka yhdistyy lääkinnälliseen kokonaiskuntoutukseen

Isossa roolissa on hankkeen osatoteuttaja Turkan Ratsurinne Ay, joka järjestää sosiaalipedagogista hevostoimintaa. Haluan nostaa esille asiakkaiden omaa ääntä ja näkemystä sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta. Osallistujat ovat asettaneet itselleen hevostoimintaan liittyviä tavoitteita. Siinä mukana olevilla ihmisillä voi olla aikaisempia kokemuksia hevosten kanssa toimimisesta, mutta hanke mahdollisti monivuotisen haaveen päästä ratsastamaan. ”Olen kaivannut hevosta elämäni uudelleen, mutta luulin unohaneeni miten ratsastaa. Elättelen toivoa, että muisti palaisia niin hyvin, että löytäisin tulevaisuudessa vuokrahevosen.” ”Olen vihdoin päässyt tekemään sitä mistä olen lapsesta lähtien haaveillut.” Joitakin henkilöitä on lopettanut hevostoiminnan, koska se ei tuntunut omalta. Palautteiden pe-

rusteella monelle tavoitteiden asettaminen on toteutunut, kuten ”myös itsevarmuus ja rohkeus hakea ulkoa muitten hevosten seasta oma.” Tietty paikka ja päivä on tuonut elämään säännöllisyyttä ja tarkoitusta.

Ihailtaan ja kunnioitetaan hevosta, mutta on samalla opittu tuntemaan hevosen käyttäytymistä ja luonnetta sekä luottamaan eläimeen. ”Löysin itselle sopivan hevosen, jonka kanssa on turvallista ja luotettavaa olla.” Alussa on voitu pelätä eläimen suuruutta, mutta myönteiset kokemukset ovat auttaneet käsittelemään ja ymmärtämään hevosta. On voitettu hevospelko, koska ”pystyn pitämään huolta näinkin suuresta ja vahvasta olennosta.” ”Kun hevonen lähti kovaan vauhtiin kerran hermostuksissaan, sain ajatukset hetkeen ja luotin, että pärjään.” Tallikokemukset ja ratsastus ovat lisänneet pystyvyyden tunnetta, kokemukset ovat antaneet tavoitteellisuutta ja tulevaisuuden suunnittelua. Haaveena on, että ”pystyis ja hankkia, hoitaa omaa hevosta ja harjoittelua, jos haluais hevosalalle töihin.” Peruskunto on alkanut kohota ja se vaikuttaa positiivisesti osallistujan arkeen: ”tasapainoni ja kehon hallinta ovat parantuneet.” Muutamat ovat saaneet uuden harrastuksen ja omaan elämään jaksamista, mielekkyyttä sekä hyvää oloa, voimaa sekä onnistumisen ja oppimisen iloa.

Joillekin on riittänyt se, että saa hoitaa hevosta. Eläinten ja välineiden hoitaminen ovat vahvistaneet vastuullisuuden tunnetta. Kun karsinat on putsattu, ryhmän jäsenet harjaavat keskittyneesti ja tarkasti, tallin työntekijän samalla kertoessa mielenkiintoisia tarinoita ja faktoja hevosista. Viimeisenä ohjelmassa on suitsien laittamisen harjoittelu. On opittu noudattamaan sääntöjä ja ohjeita tallilla. Tärkeää on ollut ratsastuksen opettajan antamat keuhut, jotka tuntuvat mukavilta ja lämmittävät mieltä, myös epäonnistumiseen saa vertaisuutta. Osa tuntee jo entuudestaan rat-

sastuksen opettajan, joten hän tietää ratsastajan osaamisen ja antaa ratsastaa myös yksin. ”Ohjaaja oli älyttömän hyvä. Hän opasti kevennysravin konkreettisesti ja ymmärrettävästi. Auttoi havainnollisesti, mitä siinä tapahtuu. Ei sanonut vaan että kevennetään, vaan neuvoi siinä. Hän oli koko ajan läsnä.”

”Hevonen ko mere aalto ja miäs ku kurja köyhä.” (Nakkila)

Mielenterveyskuntoutujan puuhailu maatilan isännän kanssa on antoisaa. Isäntää eivät kiinnosta diagnoosit ja ongelmat, vaan juttelu ja mukava yhdessä tekeminen maatilalla ja luonnossa. Vertaisuus näkyy toiminnassa tallilla, jossa kokeneempi voi auttaa ensikertalaista hevoseen tutustumisessa, satuloinnissa ja hoidossa. Näin syntyvät puitteet vertaisuuden jakamiselle. ”Opimme tutustumaan uusiin tuttavuuksiin ja saimme tukea ja auttaa toisiamme.”

Hevonen antaa ihmiselle onnistumisen ja elämänhällinnan kokemuksia. Kun pelosta pääsee yli, moni osallistujista on kokenut hevosen hyväksyvänä ja helposti lähestyttävänä. Eläimen kanssa voi käsitellä tunteita muutenkin kuin puhumalla, ja toisaalta eläimen läheisyys voi myös auttaa puhumaan omasta elämäntilanteestaan avoimemmin. Hevostoiminta on ”auttanut muistamaan, miten ihmisten kanssa ollaan. Ex-poikaystäväni oli narsisti, ja eristi minut ihmisistä vuosiksi.” Kokemus on fyysinen ja psyykinen, ja monelle se on vapauttava. ”Olen oppinut tuntemaan kehoni uudella tavalla.” Sillä voi olla kokonaisvaltaisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin, koska luonnossa ja eläinten kanssa korostuvat rytmit ja kierrot. Hevosen päivää rytmittävät ruokailut ja ulkoilut, ja vuodenkierrossa kukoistamista seuraa lakastuminen ja uusi kukoistus. On hyvä huomata, että koko ajan ei tarvitse ravata täysillä eteenpäin vaan tarvitaan myös lepoa.

TOLPPA-hankkeen sosiaalipedagoginen hevostoiminta on täyttänyt sosiaalisen kuntoutuksen määrittelyn ja sosiaalipedagogiikan kriteerit. Toiminnassa ei ole kyse vain hevostelusta tai oleskelusta tallilla. Toiminta on ollut tavoitteellista, toiminnallista, elämyksellistä, yhteisöllistä ja prosessimaista. Sosiaalipedagogista hevostoiminta on vai-

kuttavampaa, koska toiminta on ollut säännöllistä ja pidempikestoista. Sosiaalipedagoginen hevostoiminnassa sosiaalisuus on tullut esille ihmisten välisenä vuorovaikutuksena, yhteisöllisyytenä, ihmisten välisenä solidaarisuutena. Se on yhteiskunnallista sosiaalista kokonaisuutta tukevaa. Hevostoiminta on ollut arkilähtöistä, osallisuutta ja dialogisuutta vahvistavaa. Saatujen palautteiden perusteella sosiaalipedagoginen hevostoiminta on antanut osallistujille potkua luomaan ja uudistamaan omaa itseymmärrystään. Oleellista on ollut saada ihmiset tiedostamaan muutoksen mahdollisuudet omassa arjessaan. Hevostoiminnassa vilpittömässä ja turvallisessa vuorovaikutuksessa jokainen saa ja antaa toiselle jotain elämän eväitä. Hevostoiminnassa on ollut havaittavissa sosiokulttuurinen innostaminen, joka on tukenut yksilön oma-aloitteisuutta, itsenäistä toimintaa, osallisuutta ja vastuunottamista. Se on ihmisen kokonaisvaltaista kuntoutusta. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta vaikuttaisi olevan varsin tehokas tukimuoto sellaisenaan sekä jonkin muun tukipalvelun lisäksi.



LÄHTEET:

Hämäläinen, J. & Kurki, L. 1 (999). *Sosiaalipedagogiikka*. Helsinki: Juva.

Hyvätti, N. (2005). Tallityöstä potkua elämään – syrjäytyvä nuori talliyhteisössä. Teoksessa S. Okulov & K. Koukkari (toim.) *Ratsastuspedagogiikasta sosiaalipedagogiseksi hevostoiminnaksi - sosiaalipedagogisen hevostoiminnan perusteet ja sovellukset täydennyskoulutuksen kokemuksina*. Kuopion yliopisto. Koulutus- ja kehittämiskeskus. Tutkimuksia ja selvityksiä 7/2005, 20–29.

Kaarela, J. (2005). Juokse sinä humma, kun taivas on tumma. Sosiaalipedagoginen hevostoiminta lastensuojelun sosiaalityön avoimuuden tukitoimena. Teoksessa Seija Okulov ja Katja Koukkari (toim.) *Ratsastuspedagogiikasta sosiaalipedagogiseksi hevostoiminnaksi. Sosiaa-*

lipedagogisen hevostoiminnan perusteet ja sovellukset täydennyskoulutuksen kokemuksina. Kuopio: Kuopion Yliopisto. 50–58.

Ranne, L. 2002. Sosiaalipedagogiikan ydintä etsimässä. Sosiaalipedagogiikka suomalaisten ja ruotsalaisten asiantuntijahaastatteluiden sekä dokumenttien valossa. Turun yliopiston julkaisuja, sarja C, osa 189.

Sosiaalipedagoginen hevostoimintayhdistys ry. 2015. Hevostoiminta.net. <http://www.hevostoiminta.net>. (Luettu 14.5.2020)

STM. 2016b. Sosiaalinen kuntoutus. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://stm.fi/sotepalvelut/kuntoutus>. (luettu 14.5.2020)





TIETOISUUSTAITOT, MINDFULNESS

Juha Eskola projektipäällikkö,
Heli Heikkinen projektityöntekijä

Tietoisuusharjoitukset ovat kuuluneet Mielenvireyden toimintaan, mutta TOLPPA-hankkeen myötä siitä on tullut säännöllistä. Mindfulness (mindfulness-based stress reduction) perustuu kokonaisvaltaiseen käsitykseen mielen ja kehon yhteydestä. Se on hyväksyvää läsnäoloa tässä hetkessä, johon kuuluu hengitys- ja meditaatioharjoituksia. Sen tavoitteena on kehittää tietoisuutemme itsestämme ja ympäristöstämme vahvistuiksi. Myönteisten vaikutustensa ansiosta menetelmän sovellukset ovat levinneet ympäri maailmaa erilaisten fyysisten ja psyykkisten sairauksien hoidosta myös urheiluvalmennukseen, työelämään ja osaksi kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämistä.

Tietoisuustaitojen harjoittamisella on kokonaisvaltaisia myönteisiä vaikutuksia mm. stressiperäisten sairauksien ja niiden oireiden hoidossa, kuten uupumus ja unettomuus Säännöllinen harjoittaminen lisää rentoutumiskykyä, itse-tuntoa ja itsensä hyväksymistä. Tietoisuustaitoja vahvistamalla voimme pysähtyä kuuntelemaan itseämme ja omia rajojamme, tunteitamme ja tuntemuksiamme, ottaa kantaa niihin ja tehdä tietoisempia valintoja paitsi arjessamme myös koko elämäämme koskevissa päätöksissä ulkopäin ohjattujen tai automaattisten reaktioidemme sijaan.

TOLPPA-hankkeessa tietoisuusharjoituksia on pidetty talvella kulttuuritalo Valveen salissa, koska asiakkaat toivoivat säännöllistä aikaa ja paikkaa. Kesäisin harjoituksia on toteutettu erilaisissa luontokohteissa kuten meren- ja joenrannalla, metsässä, suolla ja puistoissa sekä autiotalon pihalla. Metsäkävely on voitu aloittaa rentoutumis- ja keskittymisharjoituksilla. On toteutettu useamman päivän mittaisia mindfulness-kursseja, joihin on liittynyt kotehtäviä ja niistä yhdessä keskustelemista. Luontoretkillä osallistujat ovat ilman ohjausta toteuttaneet meditaatioharjoituksia keskittyen samalla luonnon antamiin aistimuksiin. Ohjatuissa harjoituksissa on käytetty myös lem-

peän joogan -menetelmiä, niiden liikkeet ovat helppoja ja hitaasti tehtäviä hengitystä seurailleen. Se on ns. kehomie-
li liikuntaa, jossa kehoa lempeästi venytetään ja kuunnel-
laan. Lempeässä joogassa on käytetty erilaisia menetel-
miä, kuten jooga-asanoita ja Hatha-joogan perusliikkeitä.
Asahi-harjoituksissa tehtiin erilaisia lempeitä liikesarjo-
ja kehoa kuunnellen ja hengittellen. Asahi on suomalaista
terveysliikuntaa, mutta se on saanut vaikutteita joogasta,
tajiista ja qigongista. Asahi-harjoituksen kuului kehotietoi-
suuden harjoituksia, jotka liittyivät läsnäolon opettelemi-
seen sekä itsetietoisuuteen. Lisäksi oli kontakti-improa eli
vuorovaikutusharjoituksia, joilla liikkeen ja kosketuksen
avulla herkistettiin aisteja ja tutustuttiin omaan kehoon
paremmin. Harjoituksen lopussa oli äänimaljameditaatio-

ta. Teemana on ollut myös Flow-jooga ja rumpurentoutus.
Flow-jooga on virtaavaa ja dynaamista liikettä keholle ja
sopii jo vähän kokeneemmalle joogaajalle tai aloittelijal-
le, jolla on liikunnallisen perustaso. Rumpurentoutus oli
bodyscan-meditaation kanssa tehtävä harjoitus. Osallistu-
jille sillä oli mieltä rauhoittava, maadoittava ja tyyntä-
vä kokemus. Lempeän joogan päätteeksi on ollut mah-
dollista jatkaa dynaamista joogaa. Hankkeessa on hankittu
ostopalveluna qigong kehomeditatiivista harjoittelua, jos-
sa hengitys, liike ja mieli ovat yhdessä. Sitä on toteutettu
myös puistossa. Osallistujat ovat perehtyneet tajiisiin filo-
sofiaan ja harjoituksiin kiinalaisen mestarin johdolla Hie-
tasaareissa ja Pikku-Syötteellä. Tietoisuusharjoitukset li-
mittivät luontolähtöisiin menetelmiin.





TAIDELÄHTÖINEN TOIMINTA

Juha Eskola projektipäällikkö

Mielenvireys ry:llä on ollut vuosien saatossa taide- ja kulttuurilähtöisiä toimintoja, kuten luonnon materiaalien hyödyntämistä kädentaidoissa, musiikkiryhmiä, maalauskursseja, taide- ja museokäyntejä sekä kirkkotaitteeseen tutustumista että rakennushistoriaan perehtymistä. Niissä taiteen ja hyvinvoinnin yhteys kiteytyy kulttuurihyvinvoinniksi. Yhdistyksen jäseniä osallistuu eri toimijoiden järjestämille taiteen ja kulttuurin tapahtumiin ja kursseille, kuten luovaan kirjoittamiseen. Kaiku-kortti on monella ahkerassa käytössä. Koronaepidemia on osoittanut, että mielenterveyden järkkyminen heikentää aina ihmisen hyvinvoinnin kokemusta. Se aiheuttaa toimintakyvyn alentumista ja voi johtaa ympäristöstä eristäytymiseen ja sosiaalisten suhteiden katkeamiseen. Tämä on tullut esille koronaepidemian yhteydessä. Usein arkipäivän askareista selviäminen vie kaiken tarmon ja joskus kotoa lähteminen koetaan ylivoimaiseksi. Vaikeuksien keskellä elävän ihmisen voi olla vaikea nähdä tarjolla olevia mahdollisuuksia.

TAITEEN MERKITYS

TOLPPA-hankkeen keskiössä on luontoperustaiset toiminnot, mutta luovatoiminta on siihen tullut mukaan myöhemmin. Hankkeessa on kokeiltu erilaisia taidemenetelmiä ja -näköaloja, jotka voivat tukea ja muovata osallistujien omaa elämäntarinaa vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin, esim. maa- ja ympäristötaiteen tekeminen, luovataksi ja kehon liikkeitä sekä sosiaalinen valokuvaus. Olemme käyneet Oulun taidemuseon näyttelyissä ja tutustuneet gallerioiden näyttelyihin. Näyttelyissä tärkeää on ollut omien kokemusten jakaminen ja keskustelu taiteen sanomasta, koska taide on ensisijaisesti kokemusta ja merkitysten tuottamista. Taidekokemus on sosiaalisesti rakentuvaa tulkintaa, johon vaikuttavat muun muassa elämänhistoria. Syntyvään taidekokemukseen liittyvät henkilökohtaisuus, elämyksellisyys, tunne, tieto sekä

kokijan ennakko-odotukset ja moniaistiset havainnot. Taiteen välittämiä näköaloja ja omaa elämäntarinaa on mahdollista muovata vuorovaikutuksessa omiin tunteisiin ja kokemuksiin sekä toisiin ihmisiin.

TOLPPA-hankkeessa saatujen kokemustemme perusteella omassa taiteellisessa työskentelyssä tärkeintä on dialoginen prosessi eikä taiteellinen tuotos. Tutkimusten mukaan luova toiminta voi edistää mielenterveyspalveluja käyttävien ihmisten itsetuntemusta, itsetuntoa ja itseluottamusta sekä paikan hengen rakentamista. Asiakas voi yksittäisen taidekokemuksen myös mieltää MieliPaikkana, jossa taidekokemuksen hän voi kokea voimaannuttavana kokemuksena. Taide voi tarjota osallistujille mahdollisuuden saada korjaavia ja vahvistavia kokemuksia, muuttaa itseen liittyviä negatiivisia tai toimintaa rajoittavia käsityksiä sekä mahdollistaa heille omaksua uudenlaisia rooleja ja identiteettejä, jotka eivät ole sairauden tai diagnoosien määrittämiä.

Taidelähtöisillä menetelmillä olemme pyrkineet vaikuttamaan tai saamaan muutosta aikaan osallistujien ajattelussa ja toiminnassa. Myös tällaisessa luovassa toiminnassa muodostuu kokemuksellinen ympäristö. Eletty todellisuus syntyy siitä, että elävä, tunteva ja kokeva ihminen antaa paikalle ja maisemalle merkityksen. Tarkoituksena on tuoda näkyviin mukana olevien paikkojen ja luontoympäristön erityisiä piirteitä ja emotionaalista historiaa ja niiden merkitystä ihmisten voimaantumiselle.

Taiteisiin osallistuminen ja osallistavat taideprosessit voivat vaikuttaa ihmisten tunteisiin ja näin sekä avata että tehdä näkyväksi erilaisia tunnetiloja. Taiteen positiivista vaikutuksista koettuun mielenterveyteen ja mielen sairauksista toipumiseen ja paranemiseen sekä yleiseen elämän tyytyväisyyteen on runsaasti tutkimuskirjallisuutta. Taiteellinen toiminta voi edistää mielenterveyspalveluja käyttävien ihmisten itsetuntemusta, itsetuntoa ja itseluottamusta. Taide voi tarjota mahdollisuuden saada korjaavia

ja vahvistavia kokemuksia, muuttaa itseen liittyviä negatiivisia tai toimintaa rajoittavia käsityksiä sekä omaksua uudenlaisia rooleja ja identiteettejä, joka ei ole sairauden tai diagnoosin määrittämä.

PÄÄTELMÄ

Taiteen merkitys mielenterveyskuntoutujille näyttäytyy sosiaalisen osallisuuden lisäämisinä ja sosiaalisen eksklusion vähenemisessä. Tolpan resurssit ovat asiakkaille mahdollistaneet osallisuuden ja yhteisöllisyyden. Niukkuus ei ole pelkästään taloudellinen, vaan se on kietoutunut myös sosiaalisiin ja inhimillisiin suhteisiin. Niukkuuden kokemus on hyvin kompleksinen. Hyvinvointivaikutukset, kuten taidekokemukset, ovat aina henkilökohtaisesti koettuja. Hyvinvointi on kykyä elää ja toimia siten, että elämästä tulee itselleen merkityksellinen.

LÄHTEET:

Dewey, J. 2010. *Taide kokemuksena*. Suom. A. Immonen & J. S. Tuusvuori. Tampere: Eurooppalaisen filosofian seura.

Hogan, S. 2016. *Art therapy theories: a critical introduction*. Lontoo, New York: Routledge.

Honkasalo, M.-L. 2013. Kulttuuri, terveys ja hyvinvointi – millä ehdoilla yhtälö on mahdollista? Teoksessa *Turku 2011 – Tieteen Kulttuuripääkaupunki*. Toim. J. Vahlo & S. Ruoppila. Turku: Turku 2011 säätiö. 121 – 143.

Hyyppä, M. T. 2010. How does cultural participation contribute to social capital and well-being? Teoksessa *Healty Ties*, toim. M. Hyyppä, Dordrecht: Springer. 43 – 45.

Janson, S.-M. 2015. *Teatteri ja draama oppimismuotoina*. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia 262. Käyttätymistieteiden laitos. Helsingin yliopisto

Lawson, J., Reynolds, F., Bryant, W. & Wilson, L. 2014. It's like having a day of freedom, a day off from being ill. Exploring the experiences of people living with mental health problems who attended a community-based arts project, using interpretative phenomenological analysis. *Journal of Health Psychology* 19(6):765 – 777.

Lewis, L., Tew, K., Ecclestone, K., & Spandler, H. 2016. Mutuality, well-being and mental health recovery. Exploring the roles of creative arts adult community learning and participatory arts initiatives. Research briefing. University of Wolverhampton.

Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) 2005. *Kokemuksen tutkimus: merkitys, tulkinta, ymmärtäminen*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus.

Rönkä, A.-L. (toim.) 2011. *Taide käy työssä. Taidelähtöisiä menetelmiä työyhteisöissä*. Lahti: Lahden ammattikorkeakoulu.





EVÄITÄ ELÄMÄÄN LUONTOKOKEMUKSISTA JA NIIDEN JAKAMISESTA

Irma Heiskanen psykologi

Ekopsykologia on psykologian suuntaus, jossa painotetaan ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Lähtökohtana on, että ihminen on osa luontoa ja että ihmisen ja luonnon hyvinvointi – tai pahoinvointi – kulkevat käsi kädessä.

Mielenvireys TOLPPA-hankkeessa ekopsykologisia menetelmiä ja ekopsykologista tietoa on käytetty kuntoutumisen ja ohjaamisen tukena kurssimuotoisesti useampaan otteeseen vuosien 2018-2020 välisenä aikana.

Kuntoutuja- ja ohjaaryhmien kanssa olemme retkeilleet Oulun merenrannan maisemissa etsineet mielipaikkaa, rakentaneet elämänympyrää, jakaneet osallistujien kokemuksia iloista, suruista ja haasteista selviytymistä luontoelementtien avulla. Ryhmät ovat olleet hyvin eläviä, keskustelevia, innostuneita ja antoisia niin osallistujille kuin vetäjälle.

Luontokokemukset, luonnon kauneudesta nauttiminen, luonnon elvyttävyyden ja rentouttavat elämykset ovat pohjoisen ihmisille usein jo entuudestaan tuttuja ja läheisiä, mutta rakenteelliset harjoitukset ja kokemusten tarinallistaminen ovat antaneet uutta näkökulmaa, auttaneet tarkastelemaan omaa elämäntähtäystä ja oman elämän mahdollisuuksia usein entistä syvemmällä tavalla.

Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet luonnossa liikkumisen ja ekopsykologisten menetelmien käytön vähentävän stressihormonien eli kortisolin ja adrenaliinin määrää kehossa ja lisäävän mielihyvähormonien, kuten serotoniinin ja oksitosiinin pitoisuuksia.

TOLPPA-hankkeessa ekopsykologisten menetelmien ja harjoitusten vetäjä, psykologi Irma Heiskanen yhdistää ekopsykologiaan myös perinne-ekologiaa eli alkuperäiskansojen, niin suomalaisugrilaisten kuin Pohjois-Amerikan ja Australian alkuperäiskansojen filosofioita sekä erityisesti näiden kansojen terveydenhuollossa ylisukupolvisten traumojen käsittelyyn kehitettyjä käytäntöjä, kuten esimerkiksi Elämänpuu-harjoitusta tähän tapaan:

Oma elämänpuu, voimapuu, sukupuu

- Lähesty luonnossa erilaisia puita ja tunnustele, miltä tuntuu olla niiden lähellä...
- Havainnoi puita juuresta latvaan.. Millaisessa ympäristössä ne kasvavat jne.
- Millaisia eläimiä pienimmistä suurempaan havaitset, mitä ajatuksia ja tunteita sinulle tulee?
- Voisiko joku puu kuvata omaa tai sukusi elämäntarinaa, suvun elämän tapahtumia?
- Jaa kokemuksesi toisten kanssa siten kuin koet sopivaksi.

Eräs osallistuja kuvasi elämänpuu harjoituksen jälkeen näkevänsä tutun lenkkipolun aivan uudella tavalla.

Vuosia hän oli kulkenut samaa reittiä, mutta harjoituksen ja kokemusten jakamisen kautta tietyt puut saivat aiempaa syvällisempiä merkityksiä, yhdistyivät ihmisten elämäntarinoihin. Ihmisten ja puiden kohtalot kasvavine tai katkenneine oksineen, kukkineen tai lahoavineen yhdistyivät elämäntähtäyksen näyttämöksi, jossa molemmilla niin ihmisillä kuin puilla on tarinansa ja arvonsa. Emme ole toisistamme erillisiä.

Perinne-ekologiassa elämän kiertokulku ELONKEHÄLÄ on perushavainto, johon kulttuurit pohjautuvat. Ihmisen tehtävä on osallistua luovaan kiertokulkuun omalla luovuudellaan – laulu, taide, tanssi jne. ja ylläpitää kiitoksella ja takaisinantamisella elonkehän kiertokulkuun. Aika on perinne-ekologiassa kehämäinen, luonnon, koko kosmoksen elonkehän eläviä rytmejä noudattava vuodenaikoinen - synty, kasvu, kukoistus, lakastuminen, kuolema-uni – uuden elämän synty elonkehällä...

Kellojen ja kalentereiden hallitsemassa maailmassa luontokumppanuudesta rikastuminen edellyttää usein tietoa pysähtymistä luonnon ilmiöiden äärelle – toisaalta kyse on "antautumisesta" – luonto virittää meidät värien,

muotojen, äänien, tapahtumien myötä omaan tilaansa.

Ryhmässä olemme harjoitelleet pysähtymistä, ajan antamista havainnoille ja tunteille, tunnustelleet yhteyttä toisten lajien kanssa... aloittamalla hengityksestä ja virittymisestä antamisen ja saamisen kehällä. Olemme tunnustelleet mikä kohta luonnossa, maisemassa, luonnon elementeissä vetää puoleensa milloinkin - mitä luonto kertoo sinulle ja miten kokemusten jakaminen laajentaa ymmärtämystä toisistamme ja luonnosta.

Usein ryhmät on aloitettu hengittämällä ekopsykologian yhden uranuurtajan Michael J. Cohenin luoman idean mukaisesti vihreän kasvin kanssa tai meren äärellä. Koska hengitys on elämän peruskokemus ja ylläpitävä voima, olemme tutkineet ryhmässä osallisuutta luonnon ja elämän kokonaisuuteen, virittyneet lajikumppanuuteen, vuorovaikutukseen ravitsevassa yhteydessä sekä miettineet antamisen ja saamisen kehän merkitystä.

Hengittäminen yhdessä vihreiden kasvien kanssa on antamisen ja saamisen keino ja lahja - ihminen antaa hiilidioksidia, kasvit happea. Harjoitusten tavoitteena on auttaa meitä tiedostamaan oma riippuvuutemme toisista lajeista saamisen ja takaisinantamisen kehällä sekä auttaa meitä liittymään luonnon suureen kokonaisuuteen - laajentamaan "ekologista identiteettiämme". Cohenin sanoin kyse on luovista hetkistä, jolloin annamme maan tai luonnon opettaa meitä. Osallisuuden kokemuksen tiedostaminen luonnon suureen kokonaisuuteen voi edesauttaa myös yksinäisyyden tunteen, erillisyyden, syrjäytymisen tunteiden väistymistä: me annamme, me saamme lajien välisessä vuorovaikutuksessa, suurella kehällä ja olemme osa luonnollista jakamatonta olemassaoloa, kuten vanha kaunis suomen kielin sana filosofiallaan opettaa.

Meren rannan hengitysharjoituksissa olemme tunnustelleet aaltojen rytmien vaikutusta itseemme tai aistineet tuulta ja luonnon äänimaisemia. Mitä meille tapahtuu luonnon äänimaisemassa, mitä silloin kun melu ulottuu kokemuksiimme eli miten teknostressi on läsnä elämässä tuottamassa hyvin- tai pahoinvointia. Miten voimme oppia siltä suojautumaan - miten edistää omaa hyvinvointia teknistyneessä maailmassamme.

Osallistujille on myös annettu mahdollisuus laulaa tai hyräillä tuulen tai lintujen kanssa Kalevalaisen perinteemme mukaisesti: "Vilu mulle virttä virkkoi, sae saatteli sanoja, Linnut liitteli sanoja, puien latvat lausehia." Kalevala. Ehkäpä meillä kaikilla on vielä kulttuurisessa perimässä runosuoni, joka vahvistuu luonnon luovuuden vaikutuksesta ja auttaa meitä hahmottamaan, miten olemme kanssakulkijoita kaikkien toisten "sukulaisten", kaikkien toisten lajien kanssa. Elämä on matka, polku ja polulla on mutkia, ylä- ja alamäkiä, jopa soita.. mutta emme tee matkaa yksin vaan yhteydessä kaikkien toisten olemassaoloon.

Kaiken kaikkiaan eri harjoitukset muodostavat osallistujien kotipaikkakunnan lähialueilla Hyvän mielen polkuja, joissa kuljeskella ja katsella ympärilleen. Ohjeena yksinkertaisesti anna luonnon houkuttaa, vetää puoleensa, katseen, hajun, kosketuksen, äänen kautta.. tai jopa painovoiman kautta - eli miten maa reagoi jalkojemme alla liikkeisiimme, kulkemiseemme. Tunnustele, mitä metsän tuoksut tuovat mieleen? Mitä lahoavat lehdet, puun kaarnan tuoksu, lumen tuoksu jne. ? Kokonaisvaltainen "kehon viisaus" on päästetty kuljettamaan vapaasti ja opettamaan meille rikastumista luontokokemuksista. Tuoksut kuljettavat muistoihin, jotka voivat olla mukavia, ikäviä, hyviä, vastenmielisiä - anna jokaisen tuoksun tarinalle tilaa sen verran kuin tuntuu sopivalta. Aistikielen avulla voimme käsitellä monenlaisia muistoja traumaista elämän hyviin hetkiin ja jakaa niitä ryhmäläisten kanssa. Aistikokemuksista avautuvia "mielen maisemia" voi myös jatko työstää esim. terapiassa kuten kaikkien muidenkin harjoitusten sisältöjä.

Olenainen osa kurssin teoriaosuuksia ja harjoituksia ovat olleet vuorovaikutus ja jakaminen pareittain ja pienryhmissä. Tämä toimintamalli on koettu hyvin tärkeäksi ja elämää rikastavaksi. Jokainen on saanut puhua tai vaieta, vain ehkä näyttää paikan, jossa koki jotakin tärkeää. Yleisenä kokemuksena voi kuitenkin todeta, että kaikki ovat halukkaasti jakaneet omia kokemuksiaan. Kunkin luontoharjoituspaikan kohdalla on näkynyt keskittyminen toisten kokemusten kuunteluun, eläytyminen, läsnäolo ja kunnioitus, aito innostus ja kiinnostus. Luonnon tarjoaman "aineiston" pohjalta toisten kokemukset syttyvät eloon, saavat ym-

märrettävän muodon ja auttavat eläytymään toisen ihmisen kokemusmaailmaan. Näin kehittyvät myös myötäelämisen kyky, luottamus ja elintärkeä kokemus ”yhteenkuuluvuudesta” erilaisuudessakin. Toisen ihmisen kipeät kokemukset koskettavat omia kokemuksia joltain osalta, toisen ihmisen havaitsemat toipumisen, toivon ja luovuuden mahdollisuudet avaavat itsellekin uusia näkökulmia.

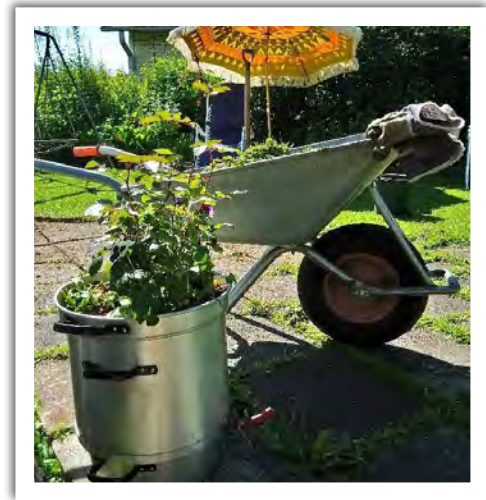
Perinne-ekologian hengessä olemme jakaneet myös unia ja unelmia. Tätä on edeltänyt teoriaosuus, jossa on käyty läpi Suomen uniryhmäfoorumissa käytetty Montague Ullmanin malli. Sen jälkeen on rakennettu ns. uninäyttämöt unen tapahtumista ulos ja käyty Ullmanin mallin mukaisesti dialogia unennäkijän ja ryhmän muiden jäsenten kesken. Unien luova vaikutus ja merkitys korostuu kokemukseni mukaan ulkona tapahtuvassa työskentelyssä. Uniin on liitetty myös unelma-osuus, joka on auttanut käsittelemään vaikeisiin elämäkokemuksiin yhdistyvien toivon ja selviytymisen näkökulmia.

Kaikista erilaisista luontoharjoituksista ja yhteisestä jakamisesta on syntynyt tarinallisia löytöretkiä, jotka ovat antaneet itse kullekin eväitä oman elämän hyviin ja myös haastaviin hetkiin. Tarinoista on syntynyt Myötätunnon polkuja, surun polkuja, ilon polkuja, pelon ja rohkeuden polkuja, epäroinnin hyväksymisen polku, kauneuden ja rehellisyyden polku, oravan polku, karhun polku, peuran polku...

Jokaisella elämänpolulla on myös aika, jolloin ihminen joutuu kohtamaan menetyksiä, luopumista, monenlaisia haasteita ja toisaalta etsimään toipumisen mahdollisuuksia, toipumisen polkuja. Poluilla jaetut, luontoelementtien ja paikkojen kautta luodut vaikeiden muutosten tarinat toimivat ”käytävänä” ja vertauskuvana välttämättömissä muutoksissa ja uudistumisissa. Tämä kehämäisenä toistuva muutosmatka on ikaikainen rituaali, joka tunnetaan eri kulttuureissa erilaisissa muodoissa. Meidän nykyisessä kulttuurissamme se koetaan usein elokuvien, kirjojen tai vaikkapa musiikin sanojen välityksellä. Muutosmatkat sisältävät monenlaisia vaiheita ja väistämättömyyttä. Mutta tietoisuus muutoksen kehämäisyydestä ja sen yleisesti tunnetuista vaiheista, jotka kurssilla on käyty ensin teo-

reettisesti läpi ja sitten luotu luontoon, ovat luoneet luottamusta elämään ja auttaneet hyväksymään kohdalle tulevia vaikeuksia ja pettymyksiä. Aivan kuten kesää seuraa talvi ja kuolema, elämässä seuraavat onni, ilot, surut ja pettymykset, muutokset, milloin haastaen, milloin lahjojaan antaen. Mutta vaikeistakin ajoista voi selviytyä.

Juuri luonto ja mahdollisuus jakaa omia kokemuksia toisille osallistujille helposti ymmärrettävien luontoelementtien muodossa antaa eväitä vaikeista kokemuksista toipumiseen ja selviytymiseen. Luontokokemusten jakaminen luonnon tarjoamien mahdollisuuksien avulla luo ikään kuin kaikille yhteistä kieltä, kohtaamisen ja kohdatuksi tulemisen, ymmärretyksi ja kuulluksi tulemisen ja yhteiseen olemassaoloon liittymisen ravitsevia kokemuksia. Luonto sallii myös aivan yksinkertaisen olemassaolon kokemuksen. Saan olla ja kokea, tässä ja nyt. Se riittää.





KOLLEKTIIVISEN LUONTOSUHTEEN MERKITYS

Varpu Wiens ja Ritva Sauvola, Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatio, Sokra Itä- ja Pohjois-Suomen eriarvoisuuden vähentämishanke, ISEA

Sokran (Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke) koordinoi Pohjois-Suomen alueella Euroopan sosiaalirahaston rahoittamia osallisuutta edistäviä hankkeita. Luontoperusteiset menetelmät ovat yksi tapa vahvistaa osallisuutta. Mielenviereys ry:n Tolppa-hanke oli yksi yhteistyöhankkeistamme. Sen tavoitteena oli parantaa työttömien ja työelämän ulkopuolella olevien mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaa luontoavusteisten menetelmien ja ryhmätoiminnan avulla. Vaikka luontosuhde on henkilökohtainen, voidaan luonnon hyvinvointivaikutuksia kokea myös kollektiivisesti.

LUONTOSUHTEEN MERKITYKSELLISYYS

Ajoittain eläminen koetaan hajautuneeksi ja tunne omasta merkityksellisyydestä saattaa kadota informaation tulvaan. Meillä onkin ajoittain tarve pysähtymiselle ja ankkuroitumiselle. Tämä voi tapahtua luonnossa ja erityisesti omassa mielipaikassa, johon voimme palata ja havaita sen olevan rikkoutumaton. Tämä lujittaa ajatusta omasta eheydestä. Olemme osa ympäröivää luontoa.

Luontosuhde on henkilökohtainen suhde, se muodostuu ja muokkautuu kokemusten kautta. Kokemukset voivat olla miellyttäviä tai pelottavia. Tähän liittyy myös luonnon-tilan jatkuva muuttuminen vuodenkierron mukaan, mutta toisaalta sen pysyvyys ja jatkumo.

KOLLEKTIIVINEN JA OSALLISTAVA LUONTOSUHDE

Ihmisellä on luonnostaan tarve jakaa kokemuksiaan, halu vertailla ja täydentää havaintojaan. Tämän toteutuu kollektiivisesti ryhmässä, jossa sanoitetut ulkoiset kokemukset synnyttävät sisäisiä elämyksiä ja uusia sisäisiä kokemuksia. Luonto inspiroi ja syntyy spontaani halu jakaa kokemukset ja havainnot.

Yhteisesti koettu ja jaettu luontokokemus parhaimmillaan rikastuttaa ja syventää elämäämme. Kokemus syntyy vuorovaikutuksessa toisten kanssa, edistäen samalla omaa osallisuuden tunnetta. Yhdessä luonnossa oleskelemalla ja yhdessä keskustellen voidaan tunnistaa asenteita ja käsityksistä. Kollektiivisesti voidaan pohtia luontokokemusten tuottamia tuntemuksia, jotka näin tulevat tiedostetuksi ja hyödynnetyksi. Ryhmässä voi ajautua tahtomattaan uudensuonlanssiin paikkoihin, jotka osoittautuvatkin mielekkäiksi vastoin omia ennakkokäsityksiä.

Kollektiivinen luontosuhteen jakaminen voi parhaimmillaan edistää luonnonsuojelua, herättää huomaamaan luonnon herkkyyden ja haavoittuvuuden.

Jokaisella meistä on oma henkilökohtainen luontosuhde, johon vaikuttavat kulttuurisesti muodostuneet käsitykset ja uskomukset. Tosiasia on se, että olemme osa luontoa ja parhaimmillaan se vahvistaa osallisuuden tunteita. Luonnonsuojelu on itsemme arvostusta. Luonto ja sen moninaisuus ovat meidän olemassaolomme perusta.

Sinussa on luontoa!

TOLPASTA SAADUT MIELEKKYYDEN KOKEMUKSET

Juha Eskola, projektipäällikkö

Hankkeen toiminnan laajana viitekehystenä on toiminut recovery-toipumisorientaatio -ajattelu, joihin liittyvät mielekkyys (itsensä kehittäminen ja ilmaisu), ymmärrettävyys (selkeää ja johdonmukaista elämä) ja hallittavuus (arjessa selviytyminen). Nämä sekä viikoittainen sosiaalipedagoginen hevostoiminta ovat tukeneet osallistujia kohti oman elämän ohjaksiin ryhtymistä. Luontolähtöiset menetelmät on todettu merkittävästi vaikuttavan psykologisiin, sosiaalisiin, fysiologisiin ja kognitiivisiin terapeutteihin tavoitteisiin sekä vähentävän monien sairauksien oireita. Tutkimukset tukevat TOLPPA-hankkeesta saatuja kokemuksia

Palautteiden perusteella luontoavusteiset toimintamenetelmät ovat parantaneet ihmisen toimintakykyä ja vertaisuuden kokemusta: ilo tukea toisia ja myötävaikuttaa näiden onnistumisiin eri tapahtumissa. Luonto on auttanut oman itsensä kuuntelemista ja tuntemista, peliriippuvuuden hallintaa ja päihteiden vähentämistä. Luonto on eheyttänyt ajatuksia ja tunteiden hallintaa. Luonnossa oleminen on parantanut unen laatua, ja fyysinen jaksaminen on kohentunut. Luonnossa on palattu asioiden alkulähteille ja etsitty ihmisen ja luonnon välistä suhdetta luonnon kiertokulun avulla. Luonnossa olemme pohtineet kasvun, kukoistuksen ja maatumisen tematiikkaa. Luonnossa ihmiset voivat tuntea tasa-arvoisuutta, ja kunnioitus toinen toistaan ja muita lajeja kohtaan on oleellista. Joillekin on ollut haasteellista liikkua luonnossa esim. fyysinen rajoitteen vuoksi, mutta periksi ei ole annettu. Pakkanenkaan ei ole ollut esteenä luontoon lähtemiselle.

Ihmisille on tärkeää hyväksyvä läsnäolo, johon liittyy kokemuksia läsnäolosta luonnossa ja hyväksyttynä olemisen tunteesta. Kertojalle on ollut tärkeää se, ettei tarvitse esittää yhtään mitään ja voi tuntea olevansa arvokas juuri sellaisena kuin on. Luontoyhteydessä ihminen voi kokea olevansa yhtä luonnon kanssa. Luonnossa ei ole umpikujan kokemusta kiireestä, tekemättömistä töistä, epämiel-

lyttävästä tunteesta ja riittämättömyydestä. Kokonaisvaltaisessa luontokokemuksessa erityisesti luontoyhteyden ja hyväksyvän läsnäolon kokemukset luonnossa tuottavat tervehtymisen kokemuksia. Yksin luonnossa tai ryhmässä ihminen on pystynyt miettimään uusia toimintatapoja ja saanut harjoitusta omiin sosiaalisiin taitoihinsa. Ihmisarkuus on pysynyt kurissa, kun on altistunut muiden seurassa olemiselle. Rohkeus osallistua ja tulla mukaan on voimistunut. Päivittäiset askareet ovat alkaneet sujua. Olo on rennompi kuin ennen ja asiakas uskaltaa helpommin tarttua myös uusiin asioihin. Ihminen pystynyt jatkamaan keskeytynyttä opiskelua tai uskaltaa pohtia työelämään palaamista.

Osallistuminen hankkeen toimintoihin on kohottanut itsetuntoa ja antanut onnistumisen tunnetta. Se näkyy siten, että tavoitteet ovat nousseet oman fyysisen kunnan noustessa. Asiakkailta ei välttämättä olisi varaa osallistua toimintoihin, mutta hanke on mahdollistanut uusien taitojen oppiminen ja harrastuksien löytämisen. Esimerkiksi sieniretkillä on ollut vahva into oppia uutta ja marjasaaliit on saatu säilöttyä pakastimeen. Päivittäinen ja viikoittainen mielekäs ja merkityksellinen toiminta on edistänyt mielen terveyttä ja auttanut tekemään hyvinvoinnin parantavia tekoja. Retkien aikana on saatu erilaiset kulttuurit kohtaamaan ja toimimaan yhdessä. Myös maahanmuuttajat ovat saaneet uutta tietoa suomalaisesta luonnosta ja tutustuneet uusiin luontokohteisiin.

Onnistumisesta saatu positiivinen palaute muilta osallistujilta ja työntekijöiltä on ollut tärkeää. Merkityksellisyden tunnetta vahvistaa, että osallistuja tuntee luottamusta ja ystävällisyyttä sekä kokee olevansa tarpeellinen. Tästä syntyy osallistumisen nautinto. Palaute on auttanut uskomaan itseensä ja parantanut alttiutta osallistumaan. Hanke on lisännyt tunnetta elämän tarkoituksesta ja kohottanut viriketaso. Kertojalle on tärkeää, että ohjaa-

jat tietävät, että asiakkailla on myös hankalampia päiviä. Palautteessa tuodaan esille, että tolppalaisten on helppo avautua ja puhua toisilleen. Joku on kokenut raskaaksi sa-
mojen asioiden kuuntelemisen. Osallisuutta on lujittanut, että on pystytty pyytämään apua ja neuvoja myös vaikeis-
sa kysymyksissä. Matalan kynnyksen osallisuutta on lisän-
nyt, että on pystytty esittämään omia toiveita ja unelmia, asiat ovat edenneet eteenpäin. Joillekin on tärkeää, kun voi panostaa yhteiseen hyvään.

Toimijuuden laajentumista on voitu havaita, kun ih-
minen on kokenut pystyvänsä vaikuttamaan elinympä-
ristöönsä esimerkiksi ennallistamalla dyynialuetta tai
keräämällä roskia saaren rannoilta. Pienten asioiden to-
teuttaminen, kuten pääseminen metsään poimimaan mus-
tikoita, on antanut ihmisille myönteisiä kokemuksia omas-
ta osallistumisestaan. Sosiaalisen kuntoutuksen ohjaajat
kertovat hankkeessa mukana olevien asiakkaiden toimin-
takyvyn kohentumisesta ja arkeen tulleesta sisällöstä. Asi-
akkaat itse ovat kertoneet ohjaajille ja hoitohenkilökunnal-
le toiminnan merkityksellisyydestä ja voimaantumisesta.
Asiakkaat ovat saaneet luonnossa liikkumisen iloa ja nau-
tintoa enemmän toisten ihmisten seurassa. Luonnossa on
ollut kohtaamisia erilaisten ihmisten kanssa ja saatu hy-
vää mieltä rentouttavista luontoretkeistä ja metsäjoogasta.

LÄHTEET

Brymer, E., Cuddihy, T.F. & Sharma-Brymer, V. (2010). The
role of nature-based experiences in the development
and maintenance of wellness. *Asia-Pacific Journal of
Health, Sport and Physical Education*, 1:2, 21–27.

Korpela, K. (2008). Ympäristö ja positiiviset tunteet.
Teoksessa R-L. Punamäki, P. Nieminen & M. Kiviahon
(toim.) *Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa*.
Tampere: Yliopistopaino. 59–78.

Pajunen, A. & Leppänen, M. (2017). *Terveysemetsä*.
Helsinki: Gummerus





RECOVERY- ELI TOIPUMISORIENTAATIO TOLPPA-HANKKEEN TOIMINTAA OHJAAMASSA

Kari Soronen, Km, YTM, tutkija Lapin Yliopisto

Toipumisorientaatiolla tarkoitetaan ajattelun ja toiminnan viitekehystä, jossa painottuvat positiivinen mielenterveys, osallisuus, voimavarat, toivo ja elämän merkityksellisyys. Suomessa toipumisorientaatio on saanut paljon huomiota viime vuosina ja se omaksuttu mielenterveystyön toimintoja ohjaavaksi viitekehyyksi useilla paikkakunnilla, esimerkiksi Helsingissä. Järjestöjen työssä toipumisorientaation mukainen toiminta on entuudestaan tuttua, vaikka sitä ei ole aina tuotu korostetusti esiin. Sen on ajateltu kuuluvan järjestötoiminnan ja vapaaehtoistoiminnan ytimeen ikään kuin itsestäänselvyytensä.

Toipumisorientaation lähtökohtana on, että ihmiset ovat itse oman elämänsä parhaita asiantuntijoita. Toimintakyvyn tukemisessa osallistujien omien voimavarojen tunnistaminen ja osallisuuden kokemukset ovat tärkeä toiminnan perusta. Toimintakyvyn paraneminen ja osallisuuden vahvistuminen ymmärretään kokonaisvaltaisena prosessina ja syvästi henkilökohtaisena kokemuksena. Kaikki rakentuu ihmisen omakohtaiseen kokemukseen perustuvalla tulevaisuuden tavoitteelle, matkalle kohti mielekästä, merkityksellistä ja toivorikasta elämää.

Tolppa - toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa -hankkeen toiminta perustuu green care -ajatteluun, joka yhdistyy toipumista tukevaan toimintaan. Toiminnalla tavoitellaan positiivista mielenterveyttä ja laadukasta elämää ongelmista riippumatta. Vertaiset tuovat omalla esimerkillään osallistujien elämään toivoa ja tulevaisuudenuskoa, joiden varaan kuntoutuminen ja mielekäs elämä rakentuvat. Samalla on syntynyt sosiaalisia verkostoja, jotka ovat tärkeitä joukkoon kuulumisen, osallisuuden ja elämän merkityksellisyyden kokemukselle.

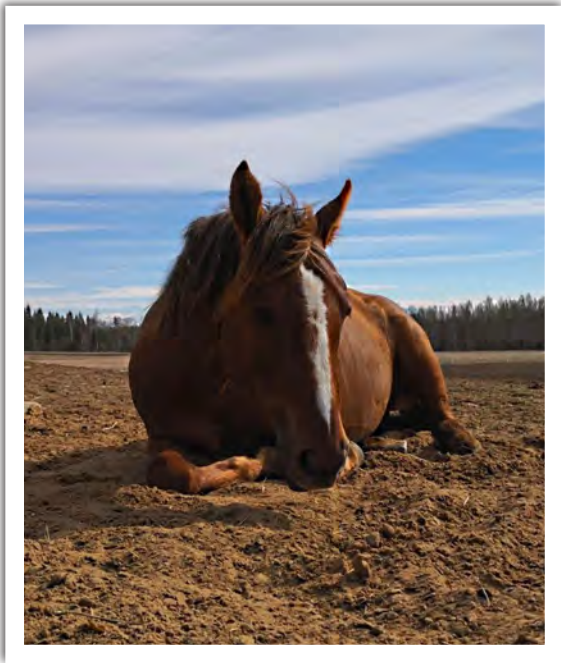
TOLPPA-hankkeen toimintaan osallistuneet ihmiset ovat kertoneet, että luontoympäristössä toimiminen on tuonut elämään merkityksellisyyden kokemuksia. Kaik-

tiin tapahtumiin on saanut tulla omana itsenään. Muiden seurassa nuotion ääressä on saanut istua hiljaa tai jutella muiden kanssa. Aikaa on voinut viettää halutessaan myös omissa oloissaan, jos olo ei ole tuntunut kotoisalta muiden seurassa juuri tuolloin. Oman tilan antamisella on ollut merkitystä hyväksytyksi tulemisen kokemuksille. Tolpan toimintaan osallistuneet henkilöt ovat kertoneet, että toiminta on tukenut hyvinvointia ja tuntunut merkitykselliseksi. Toiminnassa on tavoiteltu rentoutta ja vapaamuotoisuutta. Välillä tiukoista aikarajoista on joustettu ja retkien aikataulut ovat venyneet. Yhteinen kokemus on ollut, että rutiineista ja säännöistä irrottautuminen voi auttaa merkityksellisen elämän tavoittelussa. Elämässä ei tarvitse mennä koko ajan ei tarvitse mennä täysillä eteenpäin vaan tarvitaan myös lepoa ja pysähtymistä.

TOLPPA-hankkeen suunnittelussa ja alkuvaiheen toiminnassa mukana olleena matkan varrelta jäi monia hyviä muistoja. Tallin sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan osallistuin alusta asti kahtena päivänä viikossa ja sain olla mukana monella mieleen painuneella luontoretkellä Tolppalaisten kanssa. Monelle mielenterveyskuntoutujalle jo kotoa pois lähteminen on suuri ponnistus. Niinpä tallille tuleminen tai luontoretkelle osallistuminen on voitto itsessään. Toivo ja luottamus omiin voimavaroihin vahvistuivat kerta kerralta. Tallilla osa mukanaolijoista kertoi aluksi arastelevansa isoa eläintä. Uskaltauduttuaan lähemmäs, koskettamaan ja harjaamaan, riitti rohkeutta lopulta hevosen selkään nousemiseen. Lopulta moni kertoi kokevansa hevosen suuresta koosta huolimatta sympaattisena, hyväksyvänä ja helposti lähestyttävänä otuksena. Eläimen kanssa on myös voinut käsitellä ja kokea tunteita puhumatta. Eläimen läheisyys voi toisaalta avata tilaisuuksia puhua omista asioistaan ja murheistaan avoimemmin.

Mielestäni Tolpan toiminnoissa on tavoitettu toipumi-

sorientaation henki. Toimintaan osallistuneet ovat kertooneet kokonaisvaltaisesta vaikutuksesta fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Monelle kokemus on ollut vapauttava ja toiminnalla on ollut kokonaisvaltaisia vaikutuksia. Tolpan osallistujan sanoin - ”TOLPPA-hankkeen tarjonta oli eräänlainen kokemus kotiin paluusta - pääsin luontoon elpymään ja vahvistumaan.”



LÄHTEITÄ

Hirvonen, Riitta (2018). Elämä elpyi luonnon keskellä. Rauhan tervehdys 26.6.2018. Saatavilla <https://rauhantervehdys.fi/2018/06/elama-elpyi-luonnon-keskella/>

Le Boutillier, Clair & Chevalier, Agnes & Lawrence, Vanessa & Leamy, Mary & Bird, Victoria & Macpherson, Rob & Williams, Julie & Slade, Mike (2015). Staff understanding of recovery-orientated mental health practice: a systematic review and narrative synthesis. *Implementation Science* (2015) 10:87. DOI. 10.1186/s13012-015-0275-4

Nordling, Esa (2018). Mitä toipumisorientaatio tarkoittaa mielenterveytyössä? *Duodecim* 134 (15), 1476–83.

Pilgrim, David & McCranie, Ann (2013). *Recovery and Mental Health. A Critical Sociological Account*. London: Red Globe Press.

Soronen, Kari & Wiens, Varpu (2019). Luonto, eläimet ja vertaisuus osana uutta psykososiaalisen kuntoutumisen mallia. *DIAK: Dialogi* 3.3.2019. Saatavilla <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201903199228>





TOLPPA-HANKE TÄRKEÄNÄ OPPIMISKOKEMUKSENA LUONTO-OHJAAJAOPISKELIJOILLE

Tiina Rahko KM, Kriste Oja, Tuija Tervaskanto, Vilma Heikkilä opiskelijat PSK-Aikuisopisto

TOLPPA-hanke on ollut PSK-Aikuisopiston luonto- ja ympäristöalan perustutkinnon luonto-ohjaaja opiskelijoille tärkeä paikka päästä oppimaan luonnossa ohjaamista oikeiden asiakkaiden kanssa. Kun Juha Eskola on käynyt esittelemässä opiskelijoille hanketta ja esityksen jälkeen on kysytty, olisiko joku kiinnostunut harjoittelemaan ohjaamista TOLPPA-hankkeessa, on käsiä noussut aina pystyyn paljon.

Tolpan toiminta on ollut koulutuksen näkökulmasta oikea luonto-ohjaajaopiskelijan runsaudensarvi. Ohjausmahdollisuuksia on ollut laidasta laitaan ja ohjelmien sisältöön on ollut mahdollista vaikuttaa myös itse. Oppimistilaisuuksia on ollut mahdollista valita oman kiinnostuksen ja vaativuustason mukaan lyhyistä lähiretkistä yön yli retkiin ja vaelluksiin. Tolpassa on suoritettu myös useita näyttöjä ainakin kuuteen eri tutkinnon osaan.

Opiskelijoille oppimiskokemukset ovat olleet mieleenpainuvia. Annetaanpa heidän kertoa itse:

”Tolpassa työssäoppiessa pääsin tutuksi hankkeen toiminnan ja sen ympärillä vaikuttavien ihmisten kanssa. Asiakkaiden parissa vietetty aika oli antoisaa. Toiminta oli monipuolista ja kiinnostavaa. Erään lämpimän kesäpäivän vietimme Turkan ratsutilalla tutustumassa tilan hevosisiin ja kyntämässä kasvimaata. Kuljimme myös Sanginsuun metsissä retkeillen ja tutustuen alueen kasvillisuuteen. Lisäksi suunnittelin ja toteutin itsenäisesti luonto-joogatunnin asiakkaille, jonka päätteeksi tutustuimme Hietasaaressa olevaan yksityiseen arboretumiin. TOLPPA tarjosi minulle hienon mahdollisuuden tutustua erilaisiin ihmisiin ja olla mukana hyvää tekevässä toiminnassa sekä kasvaa ammatillisesti. Työssäoppimisen jälkeen TOLPPA tarjosi minulle mahdollisuuden jatkaa yhteistyötä erilaisten ohjausten parissa, joissa sain käyttää luovuutta ja jotka tar-

joilivat hienoja uusia kokemuksia. Olen syvästi kiitollinen näistä mahdollisuuksista ja yhteistyöstä näiden parin vuoden aikana.”

Vilma Heikkilä

”Ensikosketukseni TOLPPA-hankkeeseen sain Juha Eskolan tullessa esittelemään TOLPPA-hankkeen toimintaa koulullemme. Juhan olemuksesta paistoi lämpö, hieman vaatimaton ujous sekä sydämen sivistys. Se sai minut ajattelemaan, että TOLPPA-hanke voisi olla mieluinen työssäoppimispaikka minulle.

Ensitutustumisen Tolpan toimintaan tapahtui Turkan Ratsurinteellä. Sillä kertaa ei kaikki mennyt osaltani aivan putkeen. Ajoin menomatkalla Turkan Ratsurinteelle pyöräkolarin ja kiemurtelin mutkalle menneen pyörän etuvanteen kanssa myöhässä paikalle. Hevoset olivat varsinkin läheltä katsottuna kovin isoja ja hieman pelottaviakin, enkä ymmärtänyt niiden kanssa toimimisesta mitään. Tallilla ollessa tuli vilu kun seisoin tumput suorina seuraten hevosavusteista toimintaa. Kokemukseni kruunasi epäkuntoisella pyörällä takaisinmutkittelu ja matkalla alkanut Suomen alkukesään olennaisesti kuuluva lumisade ja kova tuuli, joka varmisti sen että olin aivan jäässä päästessäni takaisin kotiin.

Muut muistot Tolpan toiminnassa mukana olemisesta ovatkin sitten paljon hauskempia. Erityisenä on jäänyt mieleen sieniretkemme Rokualle, jossa sissiryhmämme sai yhdessä toinen toistamme auttaen sienikorit äärilleen täyteen tatteja. Tatteja saalistaessamme eksyimme ehkä hieman ja saatoimme myös myöhästyä ruokailusta. Meillä oli kuitenkin hauskaa ja iloinen mieli. Kokeilimme myös Tolpalle hankittua riippumattoa, jossa halukkaat saivat ilmaisen keinutuksen tuutulaulun kera. Toinen mukava muisto

oli päivämme rannalla Pateniemen vanhan sahan jäänteiden parissa. Päivä alkoi paikalla olleen nudistin kohtaamisella. Hän päätti kuitenkin lähteä, kun eräs ryhmäläisistä ajatteli alkaa ottamaan kuvia herrasta. Päivän aikana teimme rannalla ympäristötaitetta paikalla olleesta rautaromusta, tutkimme rannan ja veden kasveja, etsimme laivojen painolasteina olleita piikiviä ja vilvoittelimme kahlaamalla meressä. Ilma oli lämmin ja taideteokset upeita. Lopuksi teimme vielä yhdessä TOLPPA-hankkeen yhteisen taideteoksen eli merelle tähyilevän Tolpan.

Kolmantena mieleen jääneenä kokemuksena haluan mainita miesten päivän vieton Turkan Ratsurinteellä, jossa olimme Vuolle Opiston opettajan Hilmi Oralin ja hänen oppilaidensa kanssa. Suurin osa Vuolle Opiston oppilaista ei ollut koskaan käynyt talvisessa metsässä aiemmin. Metsässä käynnin jälkeen paistimme makkaraa kodassa, pelasimme mölkkyä, saunoimme ja nautimme paljusa oleilusta. Meininki oli reipas ja iloinen ja juttu luisi. Lopuksi lauloimme kodassa yhdessä Kettusen Hannun johdolla. Hannu keksi myös että he laulavat minulle kiitoslaulun. Tämä tuntui koskettavalta eleeltä ja lämmitti sydäntä, vaikkakin se myös hieman vaivaannutti ja tuntui liioitellulta. Päivän ilo oli minusta kaikkien päivään osallistujien ansiota eikä minulla ollut siinä isompaa osuutta kuin muillakaan.

Yhteenvetona haluan todeta, että TOLPPA-hankkeen toiminnassa mukana oleminen on ollut minulle mieluisinta erityisesti paikan mainion henkilökunnan ja kokemusasiantuntijoiden ansiosta. Olen myös kokenut tärkeäksi TOLPPA-hankkeen arvot. Erityisesti sosiaalisen ja kulttuurisen yhdenvertaisuuden tukeminen on minusta iso ja arvokas osa TOLPPA-hankkeen toimintaa. Yhdessä tekeminen, ihmisten välitön kohtaaminen ja spontaani hulluttelu on sellaista luontotoimintaa missä on ilo olla mukana. ”

Kriste Oja

”On toiminta monipuolista,
retkiä, kehonhuoltoa.
Ideat vastaan otetaan,
kaikenlaista voi kokeilla.

Kaikki tervetulleita on,
tule sellaisena kuin oot.
Yksin ei jää kukaan,
kaikki pääsee mukaan.

Mieli kiittää kun luontoon vie tie.
Hailuotoon, Rokualle minne lie.
Niin paras on päivää viettää.

Tolpalle kiitos kaikesta,
kokemuksista aidoista.
Jokainen hetki muistoihin jää,
niitä eletään pitkin elämää.”

Tuija Tervaskanto

Lämpimät kiitokset erinomaiselle yhteistyökumppanille!

Tiina Rabko, PSK-Aikuisopisto





YSTÄVYYSTALON JA TOLPPA-HANKKEEN YHTEISTYÖ

Hilmi Oral yhteisöyöntekijä Vuolle Setlementti ry

Vuolle Setlementti ry:n tänä vuonna 20 vuotta täyttänyt monikulttuurisentyönkeskus Ystävyystalo on tehnyt yhteistyötä Mielen vireys ry:n TOLPPA-hankkeen kanssa.

TOLPPA-hankkeen luonnonläheiset toimintamuodot ovat mahdollistaneet monille maahanmuuttajataustaisille oppia ja harrastaa erilaisia asioita. Monikulttuurisen työn isommista haasteista yksi on kaksisuuntainen kotoutuminen. Tolppa-hankkeen myötä olemme saaneet kantaväestön sekä etnisen taustan omaavia ihmisiä yhteen, mikä on edistänyt myös kulttuurienvälistä tietoa ja suvaitsevaisuutta. Nämä ovat varmasti auttaneet esim. syrjintään sekä rasismiin liittyviä negatiivisten tunteiden vähenemistä.

Monet maahanmuuttajat ovat kotoisin maaseuduilta, ja joidenkin entinen ammatti tai harrastus koskenut luonnonläheisiä tekemisiä. Uudessa kotimaassaan, jossa on hyvinkin eri kulttuuri, sää ja luonto, maahanmuuttajat eivät pysty nopeasti sopeutumaan. Monia heitä vaivaa myös yksinäisyys, työttömyys ja kieliosaamattomuus. Yhteistyössä TOLPPA-hankkeen kanssa olemme saaneet maahanmuuttajia osallis-

tumaan ja toimimaan erilaisissa hyödyllisissä asioissa. Esim. retkeilyä, ratsastusta, kalastusta, hiihtoa, kulttuuritapahtumia, ompelua, yhteislauluja, luentoa, ruokailua, kiipeilyä ja yksilöohjausta sekä neuvontaa.

Luonnon parissa toimiminen on edistänyt ihmisten henkistä ja fyysistä hyvinvointia. Maahanmuuttajat ovat saaneet oppia erilaisia taitoja ja harjoitella myös suomen kieltä. Nämä ovat auttaneet heidän kotoutumistaan ja voimaantumistaan Suomen uusina kansalaisina.

Kiitos onnistuneesta yhteistyöstä!

20.03.2020

Hilmi Oral

Yhteisöyöntekijä

Ystävyyskeskus

hilmi.oral@vuolleoulu.fi

p. 0407280083





TYÖHARJOITTELU TOLPASSA

Kristiina Vadi, Anu Pakanen sosionomi-diakoni opiskelijat
DIAK-ammattikorkeakoulu

Yhteistyömme Juha Eskolan kanssa alkoi jo ennen työharjoittelua. Meille tarjoutui mahdollisuus tehdä opinnäytetyö luonnon vaikutuksesta mielen hyvinvointiin TOLPPA-hankkeessa. Opinnäytetyön prosessin aikana tutustuimme laajasti alan kirjallisuuteen, ja meille selvisi mitä Green Care -menetelmät ovat sekä miten ne auttavat juuri nykypäivän ihmisiä. Luontoympäristöä on kuitenkin käytetty hoito-työn tukena jo ammoisista ajoista. Kun olimme tutustuneet teoriassa luonnon vaikutuksiin ihmisen mielen hyvinvointiin, oli mielenkiintoista kokea se käytännössä työharjoittelun kautta.

Työharjoittelussa meidän päätehtävämme oli kerätä Mielenvireys ry:n kävijöiden tarinoita ja kokemuksia vuosien varrelta. Sen kautta meille avautui mahdollisuus kuunnella ihmisten kertomuksia. Ymmärsimme, kuinka tarpeellinen matalan kynnyksen kohtaamispaikka on Mielenvireys kohderyhmälle. TOLPPA - hankkeen toiminnan sekä retkien ansiosta ihmiset aktivoituivat ja jakoivat paremmin arjessa. Yhdessä tekeminen koettiin innostavaksi ja samalla fyysinen kunto koheni. Vuorovaikutus eläinten, luonnon ja toisten ihmisten kanssa vahvisti itsensä hyväksymistä. Luonto antoi mahdollisuuden pysähtyä, hiljentyä ja sinne sai mennä omana itsenä. Siellä oli helpompi kohdata muita ihmisiä sekä tulla kohdatuksi. Hankkeen suunniteltu toiminta lisäsi sosiaalisuutta; ystävyyssuhteet ja verkostot laajentuivat. Luonnossa stressi väheni, ajatukset selkeytyivät ja hankkeen retkillä osallistujat huomasivat kokonaishyvinvointinsa kohentuvan.

Työharjoittelumme aikana huomasimme, kuinka tärkeää on TOLPPA-hankkeen tapaiset kolmannen sektorin hankkeet kohderyhmälle. Luonnonympäristö vahvistaa ihmisten henkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Monet luontoaktiviteetit, kuten myös kosketus eläimiin, tukevat ja auttavat ihmisiä pärjäämään arjessa. Tällaiset hankkeet vähentävät ihmisten yksinäisyyttä. Ei pitäisi koskaan unohtaa, että olemme osa luontoa ja tarvitsemme sitä.





MITÄ ANNETTAVAA HANKKEILLA ON TYP-PALVELULLE

Anna-Liisa Lämsä

KT, verkostopäällikkö Pohjois-Pohjanmaan TYP

TOLPPA-hankkeen ohjausryhmän jäsen

TYP eli työllistymistä edistävä monialainen yhteispalvelu on kuntien, TE-toimiston ja Kelan yhteistyömalli palvelujen järjestämiseksi monialaista palvelua tarvitseville asiakkaille. Asiakkaiden palvelutarpeiden mukaisten palvelujen tarjoajina voivat kunnan, TE-toimiston ja Kelan ohella olla myös yhdistykset ja hankkeet.

Tarkastelen tässä kirjoituksessa hankkeiden paikkaa ja roolia monialaisten palvelujen järjestämisessä. Tarkastelun lähtökohtana on TYPin TOLPPA-hankkeen kanssa tekemä yhteistyö sekä muut kokemukseni yhteistyöstä hankkeiden kanssa.

TOLPAN JA TYPIN YHTEISTYÖ

TYPin yhteistyö TOLPPA-hankkeen kanssa alkoi jo hankkeen suunnitteluvaiheessa. Ajatuksena oli jo alun alkaen, että hankkeen toiminnot täydentävät TYP-asiakkaille tarjottavia julkisia palveluja. Näin on myös tapahtunut.

Käytännön yhteistyö aloitettiin TYPin henkilöstölle järjestetyllä infolla, jossa kerrottiin hankkeesta ja hankkeen aikana järjestettävästä toiminnasta. Infon jälkeen työntekijät ovat saaneet tietoa hankkeen tapahtumista infokirjeiden ja tapahtumakalenterin kautta. Tämän tiedon avulla he ovat voineet miettiä, keiden asiakkaiden palvelutarpeisiin hanke sopii ja mitkä toiminnot ja tapahtumat sopivat kenellekin.

Ensisijaisesti hankkeen toiminnot soveltuvat kuntoutuksen vaiheessa oleville TYP-asiakkaille. Asiakas voi olla esimerkiksi 1-2 päivää viikossa kuntouttavassa työtoiminnassa ja osallistua yhtenä päivänä viikossa Tolpan toimiin, esimerkiksi ratsastukseen, hevostenhoitoon, Ryskä-ryhmään tai retkiin.

TYPin työntekijä voi ehdottaa asiakkaalle hankkeen toimintoja ja tapahtumia. Niihin osallistuminen on kuitenkin asiakkaalle vapaaehtoista ja se on viime kädessä kiin-

ni asiakkaan omasta kiinnostuksesta. Toki kiinnostukseen vaikuttaa se, miten toiminta ja sen rooli osana asiakkaan palvelukokonaisuutta markkinoidaan asiakkaalle. Miten osallistuminen auttaa asiakasta pääsemään eteenpäin omalla kuntoutumisen polullaan.

HANKKEIDEN ROOLI TYP-PALVELUSSA

Vastuu asiakkaan palveluiden järjestämisestä on aina julkisilla palveluilla. Hankkeet voivat kuitenkin täydentää julkisia palveluja. On jopa yllättävää, mitä julkisten palvelujen ja hankkeiden yhteistyöllä voidaan saavuttaa.

ESR-hankkeiden kohderyhmänä ovat usein heikoimmassa asemassa olevat henkilöt, joiden sosiaalinen osallisuus on uhattuna ja köyhyyden ja syrjäytymisen riskit ovat keskimääräistä suurempia. Kohderyhmään kuuluvat tarvitsevat usein runsaasti pitkäkestoista tukea.

Kutakuinkin kaikki TYP-asiakkaat ovat olleet työttöminä jo vuosia. Myös heidän asiakkuutensa TYPissä on jatkunut usein vähintään kaksi vuotta. Askel askeleelta edeten heidän on kuitenkin mahdollista päästä eteenpäin elämässään.

TYPin ensisijaisena tehtävänä on asiakkaiden työllistymisen edistäminen. Olennainen tekijä tämän tavoitteen saavuttamisessa on asiakkaan saama tuki ja ohjaus, jonka osatoteuttajana voi olla hanke. Esimerkiksi vuonna 2019 työllistyneistä TYP-asiakkaista monet olivat muiden palveluiden ohella olleet mukana hankkeissa ja saaneet sitä kautta lisää henkilökohtaista tukea ja ohjausta.

Palveluiden tarjoamista heikoimmassa asemassa oleville ei voida sysätä hankkeiden vastuulle. Hankkeet voivat kuitenkin täydentää julkisia palveluja ja olla tärkeä osatekijä heikoimmassa asemassa olevien työllistymisen edistämässä.

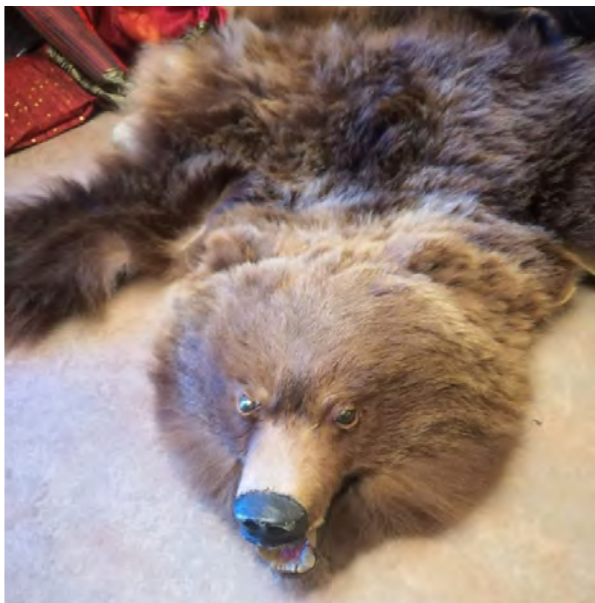


”TOLPPA-hankkeella on ollut suuri vaikutus mun elämään, ensin asiakkaana ja vertaistukena ja sitten ammatillisen kuntoutuksen ajan työpaikkana. Tolpan ansiosta sosiaalisuus on kasvanut huomattavasti. Samoin omaa tilannetta on ollut hyvä peilata toisen kuntoutujan tilanteeseen. Samassa veneessä ollaan oltu kaikki. Toimintakyky on pysynyt samana ehkä parantunutkin. Työyhteisöön on voinut antaa oman panoksen. Uusia kontakteja ja sosiaalisia suhteita on solmittu. Paljon hyvää on tapahtunut omassa elämässä TOLPPA-hankkeen vaikutuksesta. Pienin askelin mielenterveyskuntoutujan arki on muuttunut ja parantunut. Luontoelämyksillä on ollut positiivinen vaikutus.”

terv annamari.



KOKEMUKSIA



Ensin olin, että mikä ihmeen TOLPPA-hanke, kun Eskolan Juha esitteli hanketta minulle Mielenvireydessä, ja pyysi mukaan osallistumaan. Tulin mukaan, kun TOLPPA-hanke oli jo toiminut jonkin aikaa. Tutustuin Tolpan tapahtumakalenteriin ja ajattelin, että onko hanke ollenkaan minua varten, kun tapahtumakalenterissa oli siinä vaiheessa vielä joogaa, johon en voinut fyysisten rajoitteiden takia osallistua, ja allergian vuoksi kaikki Tolpan tekemät retket hevosalleille tai muihin eläinkohteisiin olivat mahdottomia.

Olin vähän pettynyt, kun olin toiveikkaana tutustunut hankkeeseen, jotta löytäisin mielekästä tekemistä välillä melko yksitoikkoiseen elämäni kuntoutustuella. Pikkuhiljaa Tolpan tapahtumiin ilmaantui myös kulttuuriin ja taiteeseen liittyviä tapahtumia, jotka kiinnostivat minua kovasti.

Ensimmäinen retki oli muistaakseni opiskelijoiden vetämä valokuvausretki Sanginjoen suunnalle. Retkelle lähdettiin ihanassa talvisessa pakkasauringonpaisteessa ja pakkastakin oli muistaakseni silloin ihan kivasti, mutta se ei meitä haitannut, kun pukeuduttiin oikein. Retki onnistui hyvin, vaikka aluksi näytti, että se peruuntuu, kun vuokra-autoyhtiö oli sekoillut varausten kanssa, ja reissuun lähdettiin siten lopulta sisältä jääkylmällä pikkubussilla. Mutta elämys se oli sekin.

Samana keväänä olin mukana myös ensin unityöpajassa ja sen jatkona seuraavana päivänä eheyttävän valokuvauksen työpajassa, jossa otimme pareittain kuvia toisistamme Hietasaarella sijaitsevan huvilan ympäristössä. Molemmat työpajat olivat onnistuneita, ja vetäjät mahtavia. Sain uusia ideoita omaan valokuvaukseenkin.

Pikkuhiljaa pääsin jyvälle hankkeen ideasta ja välillä jopa harmitti, kun Tolpan tapahtumakalenterissa oli niin paljon mielenkiintoisia tapahtumia, ettei aikani mitenkään riittänyt kaikkiin osallistumaan. Paljon mielenkiintoisia juttuja jäi siis omien kiireiden takia kokematta.

Mutta paljon tapahtumia sain sentään sovitettua omaan kalenteriini. Luovuus pääsi valloilleen Limingassa, kun vierailimme Limingan taidekoululla taidepäivässä ja vähän

erilaista taidetta teimme myös Iissä, kun pääsimme tekemään teatteria ja kuvataidetta samana päivänä. Osittain aiheet ja menetelmät olivat itselleni ennestään tuttuja, mutta oli aivan mahtava päästä tekemään asioita ammattilaisten opastuksella.

Itsekin pääsin kokeilemaan ryhmän vetämistä, kun Heli Tolpasta pyysi, josko vetäisin yhtenä maantaina pienelle porukalle geokätköilyä Oulun keskustassa. Kivaa oli, sää suosi meitä ja kaikki suunnitellut kätköt löydettiin porukalla.

Myös syksyn sieniretki oli antoisa, koska löysimme erittäin hyvän sieniapajan ja saimme ison sienisaaliin, josta valmistimme samana iltapäivänä herkullisia sieniruokia. Antoisa oli myös tutustua uusiin ihmisiin ja tehdä töitä ryhmässä ennestään itselle tuntemattomien kanssa. Vähän erilainen arkitodellisuus tuli tutuksi Asunnottomien yö-tapahtumassa vierailtaessa. Eli paljon ja erilaista sain kokea TOLPPA-hankkeen mukana. Vähän jäi harmittamaan, kun voimaeläinkurssi peruttiin vähäisen osallistujamäärän takia, mutta ehkäpä se toteutuu sitten jonkun tulevan hankkeen aikana...

Hanna H.



Kuvat: Hanna Hedman

KOKEMUKSIA



ILOA JA TOIVOA, TOIPUMISTA TOLPPAHANKKEESTA

Keväällä 2019 uskaltauduin mukaan Mielenvireyden ja Tolppa hankkeen toimintaan. Uskalluksen antoi perheenjäsenen vakava sairastuminen. Päivä päivältä huomasin, että vanha tuttu masennus on taas astumassa elämäni, mukana tuli myös ahdistusta uutena tunteena.

Huomasin, heti ensimmäisistä retkistä ja tapahtumista ja ryhmistä lähtien, että tunsin yllättävää Iloa pitkästä aikaa elämässäni. Retki retkeltä, tapahtuma tapahtumalta huomasin, että minua oli kohdannut odottamaton onnenpotku, että olin löytänyt Tolppa hankkeen ja Mielenvireyden, Työntekijät ja osallistujat ovat mukavia ihmisiä ja nauru tupsahti elämäni takaisin. Korona tuli riesaksemme keväällä 2020. Minun ja varmasti monen muunkin mieliala on kääntynyt laskuun, tapaamisista ja reissuista oli muodostunut iso asia elämässäni, mutta nyt on taas keveämpi olo, kun toiminnat pikkuhiljaa alkavat uudestaan. Sydämellinen kiitos Tolppa hankkeelle ja Mielenvireydelle ja uusille tuttavuuksille.

Kiitollisena teistä
Jaana,

ohessa kuvia reissuiltamme



Kuvat: Jaana Sabile



VAARALAMMEN RETKI 10.09.2018

Osmo Lämsä, Päivi Martinkauppi, Markus Herva

TOLPPA-projektin jutuista toteutui nyt kesän toinen kalaretki Ylikiimingin Vaaranlammelle. Rattia sompasi ja hämmensi taka- ja etupenkin kuoron komentamana Päivi Martinkauppi. Minä itse (Osmo) toimin kartanlukijana ja neuvoin tietysti harhailematta perille. No onhan karttojen käyttö ollut minulle ajoittain ammattikin... Paluu kävi yhtä sujuvasti. Osa porukasta oli tullut paikalle eri autolla ja he vielä jäivät iltaan.

Vaaralampi on aika tavanomainen suorantainen lampi. Rannoilla ei ole asutusta. Se on melko puhtasvetinen ja sopii hyvin kalastuspaikaksi. Ylikiimingin kalastuskunta ylläpitää lammen istutuksia ja myy lupia, tämä ei siis ole Metsähallituksen hallinnoima. Osa rantalaitureista on esteettömiä, rannoilla on pitkospuita ja tulipaikkoja. Parkkipaikan kupeessa on myös uusi tilava kota tulisijoineen sekä ulkokuusi aromeineen.

Luontaisesti näissä suolammissa ja -järvissä on kalastona hauki, ahven, särki ja made eri yhdistelminä. Lampeen istutetaan kalastuskaudella yhteensä yli 1000 kiloa lähinnä kirjolohta 1-2 viikon välein, paikka onkin suosittu kalavesi. Nyt oli aika tuulinen mutta lämmin päivä. Voimakas etelälounaistuuli vaikutti osaltaan, että kala ei juuri syönyt. En tiedä saivatko toiset illalla saalista.

Kuvat: Osmo Lämsä





Kalansaalista ei siis tullut joten piti vanhan sanonnan mukaan "laittaa munat pataan kalojen sijasta"... Marjoja ja sieniä hiukan näkyi, lammen ympäristössä kyllä on marjamaita. Retki sinänsä oli mukava ja Vaaralampi nähtiin ja todettiin ihan kelpo retkikohteeksi.

Kuvat: Osmo Lämsä

