

# VOIMAVAROJA LUONNOSTA



## ETÄVALMENNUS

Tämä on se paikka jossa voisi vaan istua hiljaa, kuumaa kahvia tai kaakaota ja hyvää eväsläipää nauttien.

Voisin istua niin kauan kuin auringonvaloa riittää ja vaan olla ihan hiljaa ilman mitään turhaa hälinää ympärillä vain minä, luonto ja metsän asukkaat seurana ♥

### MUUTOKSIA SUUNNITELMIIN

Luonnollisesti -hankkeen suunnitelmana oli toteuttaa keväällä 2020 kaksi perheryhmää ja Voimauttava valokuvaus luonnossa ryhmä. Koronaviruksen (COVID-19) aiheuttaman poikkeustilan vuoksi ryhmät jouduttiin keskeyttämään tai siirtämään myöhempään ajankohtaan.

Hankkeen asiakastyötä pyrittiin jatkamaan poikkeusoloista huolimatta. Kun ihmiskontaktit täytyi minimoida, hankkeessa päädyttiin kokeilemaan Green Care -menetelmien tuomista sosiaaliseen kuntoutukseen etävalmennuksen avulla.

Etävalmennuksen toteuttaminen suunniteltiin nopealla aikataululla, jottei asiakkaille tulisi pitkiä taukoja toimintaan. Myös rahoittajan nopea reagointi ja myönteinen suhtautuminen muutoksiin mahdollisti toiminnan jatkumiseen ja pienen suunnanmuutoksen.



JULKAISUN KUVAT JA VIITTAUKSET: ETÄVALMENNUKSEEN OSALLISTUNEIDEN OTTAMIA SEKÄ JAKAMIA

# Etävalmennuksen toteutus



Lenkillä näin pikkupoikien touhuavan jotain kuusen juurella ja olivat tuhoamassa muurahaiskekoa.

Juteltiin poikien kanssa muurahaisten tärkeästä roolista luonnon ja metsän monimuotoisuuden ylläpitäjinä.

Lupasivat että eivät enää riko pesiä. Siinä katselimme hetken kuhinaa jutellessamme.

Etävalmennus toteutettiin suljettuna Facebook -ryhmänä.

Valmennuksen suunnitelmana oli tarjota kaksi harjoitusta viikoittain. Ryhmän osallistujille luotiin tiistaisin ja torstaisin, itsenäisesti toteuttava harjoitus.

Harjoitteissa jaettiin ryhmäläisten kesken kuvia, videoita, ajatuksia tai kokemuksia. Tehtävinä oli mm. eläinten jälkien arvailua, luontobingo, luontosuhteen jakaminen muiden kesken ja mielipaikassa käyminen. Ryhmän kesken tutustuttiin Pelasta pörriäinen -kampanjaan sekä jaettiin Kuusamosta ajankohtaisia tietoja retkeilykohteista ja niiden kunnosta.

Nopean aikataulun vuoksi etävalmennuksen toteutus tarkentui sitä tahtia, kun ryhmää toteutettiin. Ryhmän viikoittaiset harjoitteet pohjautuivat etukäteen valittuihin teemoihin. Etävalmennuksessa hyödynnettiin teemoja, joita on ollut käytössä hankkeen aiemmissa ryhmissä.

## ETÄVALMENNUKSEN TEEMAT:

1. vk – Luonnon hyvinvointivaikutukset
2. vk – Jokamiehen oikeudet
3. vk – Luontosuhde
4. vk – Luonnon terveysvaikutukset
5. vk – Luontotaidot
6. vk – Psyykinen hyvinvointi
7. vk – Fyysinen hyvinvointi
8. vk – Kerrannaisvaikutukset, Ankurointi ja Luontoresepti



Ryhmään tarjottiin viikoittain extramateriaalia. Ryhmä oli aktiivinen osallistumaan, minkä vuoksi ohjaajilta vei ennakoitua enemmän aikaa ryhmän ohjaukseen ja tehtyjen julkaisuiden kommentointiin.

Osallistujat julkaisivat runsaasti omaa materiaalia ja tekemistä ryhmän käyttöön. Ryhmässä osallistuttiin aktiivisesti myös toisten osallistujien julkaisujen kommentointiin ja tehtäviin.

# Onnistuminen ja haasteet



Etävalmennuksesta kerätyn palautteen perusteella kaikki loppukyselyyn vastanneet kokivat etävalmennuksen olleen sopiva toimintatapa poikkeusajalle. Poikkeusaika on vaikuttanut jokaisen vastanneen arkeen jollain tavalla mm. uutiset ahdistaneet, joutohetket ja epävarmuus lisääntynyt. Yksi vastaajista kertoo poikkeusolojen vaikuttaneen arkeen mukavalla tavalla.

## ONNISTUMINEN

Kaikki osallistujat kokivat saaneensa:

- mielekästä vaihtelua
- mielialan kohentumista sekä
- Kokivat olevansa osa ryhmää.

5/6 ryhmäläisistä koki oppineensa uusia asioita ja kokivat luonnon tärkeäksi osaksi omaa toimintaa.

Mitä muuta osallistujat kokivat saaneensa:

- Mielenkiintoisia ja vaihtelevia tehtäviä
- Uusia näkökulmia ja laittoivat ajattelemaan
- Tehtävät sai tehdä omaan tahtiin ja omalla tavalla
- Ympäristön havainnointi monipuolistui

Ryhmä motivoi 66,7% vastanneista liikkumaan luonnossa enemmän sekä 33,3% koki viettävänsä aikaa luonnossa yhtä paljon kuin aikaisemmin.

Jokainen vastaaja osallistuisi vastaavaan etävalmennukseen ilman poikkeusaikaa. Etävalmennuksen arvosanaksi 4,5/5.

## HAASTEET

Facebook:n käyttö alustana

- uuden tehtävän löytäminen ryhmästä
- videokuvayhteyden puuttuminen
- jokaisen osallistujan tietotekniset taidot

Tehtävien sopivuus jokaisen osallistujan taitotasoon

- osa tehtävistä koettiin vaativina

Pääsääntöisesti tehtäviä pidettiin mielekkäinä tai ihan hyvinä, mutta niistä ryhmäläisillä oli myös vaihtelevia näkemyksiä.

*Mustarastaspoika on tullut vasta pihapiiriin ja soittelee huiluaan lähipuissa, sepelkyyhkyt puuskuttaa lähimetsässä omaa tarinaansa ja palokärjelläkin on kevättä rinnassa. Ensimmäinen piekana tälle kevälle liiteli tovin taivaalla ja suuntasi itään. Niin ja peippoja on näkynyt jo tovin, yksi päivä oli noin viisikymmentä ruokinnalla ja sen ympäristössä. Kuukkeleita ei ole muutamaan päivään näkynyt, pesintä on tainnut alkaa. Taviokuurnaparikin on jäänyt ainakin toistaiseksi lähimetsään ja käy myös ruokinnalla.*

