



LUMI

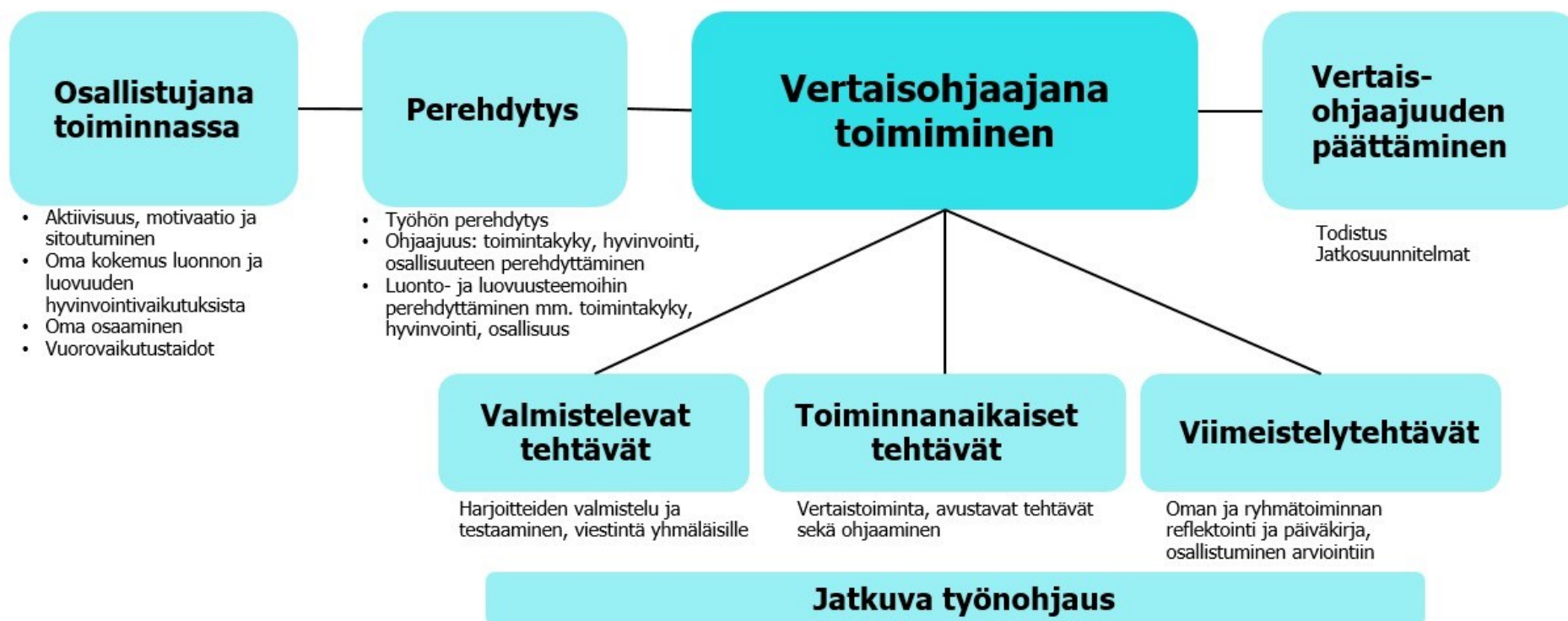
Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin

VERTAISOHJAAJANA LUMI-HANKKEESSA



Vertaisohjaajamalli

Oman osallistumisen jälkeen polkulaisilla on ollut mahdollisuus jatkaa toiminnassa vertaisohjaajina. Vertaisohjaajuuteen riittää oma motivaatio sekä omakohtainen kokemus luonnon- ja luovuuden hyvinvointivaikutuksista.



Euroopan unionin
osarahoittama



LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin

Sisällys

VERTAISOHJAAJUUS	4
Vertaisuus ja osallisuus	4
Vertaisohjaajan rooli	4
OHJAAMINEN	6
Reflektointi ja vuorovaikutus Polku-ryhmissä	6
Ohjeet Polku-ryhmän ohjaukseen	7
Voimapolku-työkirja osana ryhmän rakennetta	9
Turvallisen tilan periaatteet	9
Luovuuden hyvinvointivaikutukset	10
LUOVUUS MINUSSA	13
Luonnon hyvinvointivaikutukset	15
LUONTO MINUSSA	18
LÄHTEET	19

LUMI Luonnollinen, luova minä – polkuja hyvinvointiin -hanke ESR+ 2023-2025
Toteuttajat: KSAK Oy, Ksakki ry ja Kuusamo-opisto

www.lumihanke.com

TERVETULOA POLKU-RYHMÄN VERTAISOHJAAJAKSI

Olemme iloisia ja kiitollisia saadessamme juuri sinut mukaan vertaisohjaajaksi! Tuo mukanas oma Polku-kokemuksesi ja näkemyksesi – ne ovat arvokkaita koko ryhmälle.

Vertaisohjaajana olet tärkeä osa Polku-ryhmän yhteistä matkaa. Tuet osallistujia, vahvistat toivoa ja rakennat luottamusta yhdessä hankeohjaajien kanssa. Sinun kokemuksellasi on merkitystä.

Lämpimästi tervetuloa – Polku tehdään yhdessä, askel kerrallaan.

VERTAISOHJAAJUUS

LUMI-hankkeen vertaisohjaajuus pohjautuu hankkeessa luotuun vertaisohjaajamalliin. Vertaisohjaajaksi kehittyminen lähtee omasta



Euroopan unionin
osarahoittama

OSALLISUUDEN OSA-ALUEET

- 1. Osallisuus omassa elämässä**
Mahdollisuus elää omannäköistä elämää; mahdollisuus määritellä, mihin toimintaan tai palveluun osallistuu
- 2. Osallisuus yhteisöissä ja vaikuttamisen prosesseissa**
Mahdollisuus kuulua itselle tärkeisiin ryhmiin ja yhteisöihin sekä vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin, ja saada tukea vaikuttamiseen
- 3. Osallisuus yhteisestä hyvästä**
Mahdollisuus yhdessä tekemiseen ja päästä nauttimaan yhteisestä hyvästä ja osallistua sen tuottamiseen ja jakamiseen. Yhteinen hyvä on toimintaa ja arvoja, josta seuraa arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä muihin ihmisiin.



LUMI
Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin

THL.fi

polkulaisuudesta sekä omakohtaisista luonnon- ja luovuuden hyvinvointivaikutuskokemuksista.

Vertaisuus ja osallisuus

Yleisesti vertaisuus on hiljaista tietoa sekä vahvaa yhteenkuuluvuuden ja samanarvoisuuden tunnetta. Vertaisia yhdistää yleensä jokin yhteinen elementti kuten samanlainen elämäntilanne- tai kokemus, tavoite tai sairaus. Vertaistoiminta on ei-ammattillista toimintaa eikä se vaadi ohjaajakokemusta.

LUMI-hankkeen toiminnassa toteutuu tasavertainen kohtaaminen, luottamuksellisuus ja vaitiolovelvollisuus. Toiminnassa pyrimme edistämään osallisuutta kaikilla osallisuuden osa-alueilla. Osa-alueet löydät viereisestä kuvasta "Osallisuuden osa-alueet".

Vertaisohjaajan rooli

Vertaisohjaajanamme olet mahdollistaja ja tukija, joka tuo mukanaan kokemustietoa Polku-ryhmäläisenä olemisesta ja omaa hyvinvointia edistäneistä luovuus- ja luontokokemuksista.

Osallistut Polku-ryhmään yhtenä osallistujista ja hankeohjaajien rinnalla. Samalla tuet ryhmäläisiä keskusteluun, jaat omia kokemuksia ja kuuntelet aktiivisesti. Olet apuna luomassa ryhmään turvallisen ilmapiirin, jossa osallistujat voivat keskustella avoimesti ja tukea toinen toisiaan.

Työntekijänä saat Ksakki ry:n perehdytyksen.

VERTAISOHJAAJAN ROOLI PÄHKINÄNKUORESSA

Vertaisohjaajana toimit osana ryhmätoimintaa tukien osallistujien hyvinvointia ja osallisuutta omakohtaisten kokemuksiesi kautta.

Vertaisohjaajan keskeiset tehtävät:

- Osallistut ryhmän suunnitteluun, tapaamiskertoja valmisteleviin tehtäviin sekä niiden toteutukseen.
- Tuet osallistujia tunnistamaan omia voimavarojaan ja kokemuksiaan.
- Kannustat ja kuuntelet empaattisesti ja autat sanoittamaan tunteita ja kokemuksia.
- Autat oivallusten siirtämisessä arkeen ja vahvistat polkulaisten resilienssiä ja minäpystyvyyttä.
- Havainnoit ryhmän dynamiikkaa ja toimit turvallisen ilmapiirin rakentajana.

Tuki vertaisohjaajalle:

- Saat säännöllistä työnohjausta.
- Jaksamisestasi huolehditaan.

Roolin rajat:

- Et vastaa koko ryhmän onnistumisesta.
- Et ole osallistujien "kaveri" tai jatkuvasti tavoitettavissa.

Vertaisohjaajuus on merkityksellinen, selkeästi rajattu ja tuettu rooli, joka mahdollistaa osallisuuden, yhteisöllisyyden ja jaetun oppimisen.

“Työ on omalla tavallaan voimavaroja vievää. Sosiaalinen työ kuluttaa yllättävän paljon energiaa, ainakin omasta mielestäni. Olen kuitenkin oppinut löytämään omat keinoni palautumiseen. Työ alkoi nopealla temmolla, mutta onneksi sain tukea, apua, jos tilanne sitä vaati. Työkavereilta olen saanut tsemppejä paljon ja palautetta omasta työstäni, joka on auttanut itseni kehittämisessä. Parityöskentely on omasta mielestäni ollut sujuvaa, olen saanut tarvittaessa ääntäni kuulumaan ja minulle on tullut myös tunne, että minut huomioidaan ja kuullaan.”

“Aluksi minua jännitti ihan hirveästi ajatus siitä, että olen ohjaaja. Kuitenkin huomasin, että sovin kyseiseen rooliin hyvin ja olen tykännyt työstäni todella paljon. Kun vapaa-ajalla kirjoitan vertaistukiblogia, nautin tästä työstä ja koen, että olen noussut askeleen ylemmäs, kohti sitä omaa juttuani. Vastuun saaminen rohkaisi itseäni ja sai oloni merkityksellisemmäksi.”

OHJAAMINEN

Reflektointi ja vuorovaikutus Polku-ryhmissä

Polkuryhmien toiminta perustuu **voimavarakeskeiseen ja arvostavaan vuorovaikutukseen**, jossa keskiössä ovat **luottamus, kunnioitus, kuunteleminen ja keskustelu**. Vuorovaikutus toteutuu moniulotteisesti hankeohjaajan, vertaisohjaajan, osallistujien, ryhmän, luovuuden ja luonnon välillä.

Reflektointi toimii keskeisenä osana ryhmän oppimis- ja kasvuprosessia. Se rakentaa siltaa kokemusten, tunteiden ja tavoitteellisen toiminnan välille.

- **Ennen toimintaa yksilöajalla tehtävä reflektointi** auttaa osallistujia kirkastamaan omia tavoitteitaan ja sitoutumaan toimintaan.
- **Toiminnan aikainen reflektointi** tukee kokemusten käsittelyä, tunteiden tunnistamista ja yhteistä oppimista. Se mahdollistaa turvallisen siirtymän seuraavaan harjoitteeseen – tai tarvittaessa paluun aiempaan. Se tarjoaa myös ohjaajille tietoa osallistujista ja ryhmädynamiikasta.
- **Toiminnan jälkeinen reflektointi** mahdollistaa tavoitteiden arvioinnin, oivallusten jäsentämisen ja itselle sopivien menetelmien siirtämisen arkeen.

Reflektointia voidaan tehdä eri tavoin: puhuen, kirjoittaen, kuvien tai luovien menetelmien avulla. Tärkeää on, että jokaisella osallistujalla on mahdollisuus jakaa omaan tahtiin – myös hiljaisuus on hyväksyttävää.

Ohjaajien ja vertaisohjaajan rooli reflektoinnin ja vuorovaikutuksen tukemisessa

Polku-ryhmien ohjaajien tehtävänä on:

- Huolehtia siitä, että reflektoinnille on riittävästi tilaa ja aikaa.
- Valita tarkoituksenmukaiset menetelmät sekä harjoitteet.
- Tukea vetäytyviä osallistujia ja tarvittaessa ohjata aktiivisempia niin, että jokaisella on tilaa tulla kuulluksi.

Yhdessä käsitteleminen synnyttää oppimista, lisää osallisuutta ja tekee reflektoinnista luonnollisen osan toimintaa. Se rakentaa ryhmään kulttuurin, jossa jokaisen kokemus on arvokas.

Reflektointi tarkoittaa tapahtumien, kokemusten tai tunteiden tietoista tarkastelua ja pohdintaa. Se on tapa pysähtyä miettimään, mitä on tapahtunut, mitä siitä oppii ja miten kokemus vaikuttaa omaan ajatteluun tai toimintaan. Reflektointi voi tapahtua yksin tai yhdessä muiden kanssa, ja se on tärkeä osa oppimista, kehittymistä ja itsetuntemuksen lisäämistä.

Ohjeet Polku-ryhmän ohjaukseen

Ohjaamisen perusta

- **Reaktiotaidot:** Kuuntele aktiivisesti, selvennä, toista, osoita empatiaa, kokoa ryhmän ajatuksia ja jaa tietoa.
- **Aktiivinen kuuntelu ja vuorovaikutus:** Ole aidosti läsnä, huomioi myös sanattomat viestit. Tue tasapuolisuutta, yhteyttä ja turvallista ilmapiiriä.
- **Toimintataidot:** Kysy, rohkaise ilmaisemaan, nosta esiin vahvuuksia ja jaa kokemuksiasi. Havainnoi ryhmää ja tue tavoitteiden asettamista ja niiden toteutumista.

Polku-ryhmien rakenne

Polku-ryhmien ohjaamisen pohjana on suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus, jotka yhdistyvät turvalliseen tilaan ja toistuvaan rakenteeseen. Näiden avulla tuetaan ryhmäytymistä, yksilöllistä kasvua ja yhteisöllisyyden kehittymistä.

MINÄ – ME – YHTEISÖ

Kolmen kuukauden ryhmäprosessi rakentuu MINÄ–ME–YHTEISÖ-mallin mukaan, joka auttaa osallistujia hahmottamaan oman matkansa kulkua ja sopeutumaan vaihteittain toimintaan sekä muihin ryhmäläisiin.

1. MINÄ -yksilön äärelle pysähtyminen

Alkuvaiheessa keskitytään itseen ja omaan polkuun sekä tehdään osallistumisesta mahdollisimman helppoa ja vaivatonta. Ryhmäytyminen tapahtuu yksilötasolta käsin: osallistujilla on lupa tulla ryhmään omassa tahdissaan ja juuri sellaisina kuin ovat. Reflektointi ja oman itsen tarkastelu rakentavat pohjan jatkolle. Vertaisohjaajalla on myös aikaa ottaa omaa rooliaan ja tutustua ryhmään.

”Ensimmäinen kuukausi alkoi aluksi pienessä jännityksessä. Jokaisella uudella päivällä alkoi jännitys pikkuhiljaa laskea ja laantua. Aina kun oli uusi ryhmä päivä, aloin saamaan roolistani enemmän kiinni. Aluksi oli hakemista tehtävistäni, mutta melko nopeaa sain ajatuksesta kiinni. Sopeutumista helpotti se, että olen jo tuttu kasvo täällä ja talon tavoille olen jo aiemmin oppinut. Työkaverit ovat entuudestaan tuttuja, auttaa sopeutumisessa. Olen tykännyt työstäni ja tehtävät ovat olleet minulle oikeanlaisia. Nautin vertaisohjaajuudesta ja siitä, että pääsen tekemään minulle jo tuttuja asioita.”

2. ME -yhteyden ja osallisuuden rakentaminen

Toisen kuukauden aikana ryhmässä siirrytään yhteistyön ja vertaissuhteiden syventämiseen. Harjoitteet vaihtelevat yksilö- ja ryhmätöiden välillä. Tavoitteena on vahvistaa luottamusta sekä löytää omasta kokemuksesta ja ryhmästä uusia näkökulmia.

Vertaisohjaaja voi olla pieniryhmien sekä toiminnan vetäjänä, mutta samalla on mahdollisuus pohtia ryhmän mukana omaa hyvinvointia eri harjoitteiden kautta.

“Toinen kuukausi on mennyt mukavasti. Työstä on tullut rutiinin tapainen ja tiedän jo joka päivän alussa, mitä täytyy alkaa tekemään. Ryhmäpäivät ovat luonnistuneet paljon paremmin ja toteutuksetkin ovat onnistuneet hyvin. Olen tykännyt nyt tässä kuussa eteenkin Rytisalon Minnan vetämistä päivistä, kun on vähän niin kuin päässyt itsekkin tekemään tehtäviä periaatteessa ryhmäläisenä. Samalla on tullut opittu uusia asioita itsestä ja huomattua, mitkä asiat omassa elämässä ovat vielä arkoja paikkoja. Ensimmäisen Minnan kerran aikana tehtiin omasta elämästä aikajana, se aiheutti itselle omaan arkeen pientä hankaluutta. Mutta en antanut oman henkilökohtaisen elämän suuremmin vaikuttaa työhöni. Toin kuitenkin työporukalle ilmi, että se harjoitus oli rankka ja että tämmöisten kertojen jälkeen olisi hyvä vähän käydä läpi päivän tapahtumia ryhmäläisten kanssa. Etteivät aisat jäisi painumaan liikaa sinne omaan mieleen ja rasittaisi sitten kotona.” (Kirjailija Minna Rytisalo vieraili ohjaajana ryhmässä.)

3. YHTEISÖ – näkyväksi tuleminen ja yhteinen lopetus

Kolmannessa vaiheessa keskitytään yhteiseen tekemiseen, näkyväksi tulemiseen ja ryhmäkokemuksen jakamiseen. Luottamus mahdollistaa yhteisöllisen luovuuden, kuten taideprojektien toteuttamisen (esim. yhteisötaideteos, TaidePOLKU). Samalla käynnistyy myös yhteinen valmistautuminen ryhmän päättymiseen ja siirtymiseen eteenpäin.

Vertaisohjaajana voit myös tuntea haikeutta ryhmän päättymisestä ja tulee aika arvioida kulunutta aikaa sekä miettiä suunnitelmia jatkoon. Hanketyöntekijät tukevat sinua siinä.

“Puhuminen ja tekeminen auttoi paljon omaa hyvinvointia. Sain itselle uusia harrastuksia, tai oikeastaan sain vanhat harrastukset takaisin. Ryhmässä puhuminen muiden kanssa antoi asioille uusia näkökulmia, joita aloin käyttää arjessa. Ryhmä vaikutti positiivisesti omaan hyvinvointiin. Puhuminen ja tekeminen hyvinvointivaikutuksista auttoi ainakin itsellä omaa arkea huomattavasti. Opin arvostamaan enemmän omaa hyvinvointia ja tekemään sen eteen asioita että, oma hyvinvointi paranisi.”

Jokaista Polku-kerran suunnittelua ohjaa luonnon ja luovuuden hyvinvointivaikutusten sekä resilienssin osa-alueiden käsitteleminen, ja tietoisuuden lisääminen niiden merkityksistä.

- **Luovien menetelmien käyttö** mm. kuvalliset harjoitteet, kirjoittaminen, draama tai keholliset harjoitteet tukevat itsereflektointia ja kokemuksellista oppimista.
- **Luontosuhteen vahvistaminen** lähiluonto ja sen monimuotoisuus toimivat paitsi välineenä myös voimavarana ja palautumisen tukena.
- **Resilienssin osa-alueiden harjoittelu** mm. tietoisien läsnäolon, tunnetaitojen, itsetuntemuksen ja arvojen kirkastamisen kautta vahvistetaan itsetuntemusta sekä minäpystyvyyttä.

Voimapolku-työkirja osana ryhmän rakennetta

Turvallisuuden tunnetta tukee toistuva päivien kulku, mikä mahdollistaa ennakkoinnin ja valmistautumisen toimintakertaan:

1. **AAMUFIIKSET** (värit, sanat, hymiö tms.)
2. **VIRITTÄYTYMINEN / LÄSNÄOLOHARJOITE**
3. **PÄIVÄN TEEMA (resielienssi) JA HARJOITTEET**
4. **MITÄ SAIN?** (Pohdinnat eri menetelmistä sekä harjoitteista)
5. **LOPPUFIIKSET**

Nämä tallentuvat jokaisen omaan **Voimapolku-työkirjaan**. Voimapolku-työkirjan muoto mietitään jokaiseen ryhmään soveltuvaksi. Se voi olla luonnoskirja, kansio tai muu soveltuva opus, johon saadaan koottua käsiteltävät asiat mahdollisimman hyvin samojen kansien väliin.

Voimapolku-työkirja toimii tärkeänä osana Polku-ryhmien rakennetta ja tukee prosessin suunnitelmallisuutta sekä osallistujan omaa reflektointia. Työkirja auttaa jäsentämään kunkin kerran kulkua ja ryhmäprosessin etenemistä kokonaisuutena.

Työkirja jakautuu kahteen osaan:

- **Polku-puoli:** tähän kirjataan päivän kulku ja harjoitteet. Osallistuja pohtii, miten harjoitteet soveltuvat juuri hänelle ja mitä oivalluksia syntyy.
- **Voima-puoli:** tähän tehdään luonnossa toteutettavat ja luovat harjoitteet, kuten kirjoittamista, piirtämistä, valokuvaamista ja pohdintaa.

Jaottelu ohjaa osallistujaa tunnistamaan itselleen sopivia luovuuden ja luonnossa olemisen muotoja ja ilmaisukeinoja, joita voidaan hyödyntää esimerkiksi **Hyvinvointireseptin** laatimisessa ryhmän lopussa.

Turvallisen tilan periaatteet

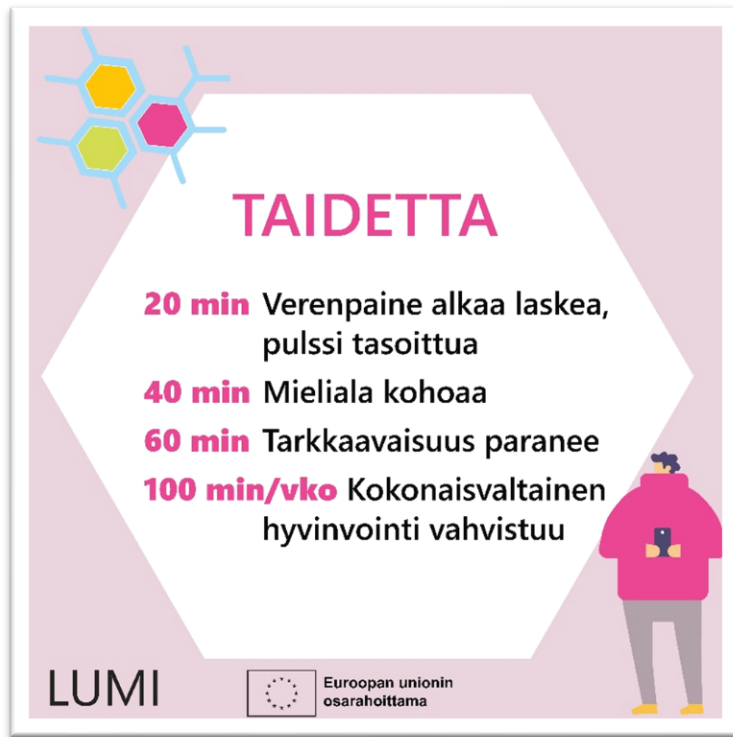
Polku-ryhmissä turvallinen tila ei ole sattumaa, vaan **tietoisesti rakennettu ja ylläpidetty ilmapiiri**, johon jokainen osallistuja vaikuttaa omalla toiminnallaan.

Turvallisessa tilassa:

- Kaikilla on oikeus tulla kuulluksi ja nähdäksi omana itsenään.
- Keskustelua käydään toisia kunnioittaen, ilman pelkoa vähättelystä, syrjinnästä tai häirinnästä.
- Osallistuminen tapahtuu jokaisen omista lähtökohdista käsin – jakaminen on vapaaehtoista.

Ohjaajien vastuulla on varmistaa, että nämä periaatteet eivät jää vain sanoiksi, vaan näkyvät arjen vuorovaikutuksessa, harjoitteiden suunnittelussa ja jokaisen ryhmäpäivän kulussa.

Turvallinen tila mahdollistaa sen, että ryhmästä muodostuu paikka, jossa on lupa kasvaa, pysähtyä ja löytää uusia voimavaroja – yhdessä muiden kanssa.



Luovuuden hyvinvointivaikutukset

Taiteiden käyttöä ja taiteen merkitystä on tutkittu esimerkiksi osana hoito- ja hoivatyötä sairaaloissa ja perusterveydenhuollossa sekä osana ennaltaehkäiseviä palveluita ja kuntoutusta.

Kliinisisä ympäristöissä taiteen ja taiteellisen toiminnan on todettu mm.

- parantavan hoitotuloksia
- vähentävän fyysisiä ja psykologisia oireita sekä
- vähentävän rauhoittavien lääkkeiden ja kipu- ja unilääkkeiden tarvetta ja käyttöä.

Kulttuuriosallistumisella on havaittu olevan yhteys hyvään koettuun terveyteen. Virikkeellinen ja innostava vapaa-ajantoiminta, kuten lukeminen, maalaaminen ja kulttuuritapahtumiin osallistuminen voi suojata dementiaalta. Taide- ja kulttuuriosallistuminen on tutkimuksissa yhdistetty pienentyneeseen varhaisen kuoleman riskiin ja pidempään eliniän odotteeseen.

Taiteella ja taiteellisella toiminnalla on tutkimuksissa havaittu olevan positiivinen yhteys hyvään koettuun terveyteen, elämänlaatuun ja onnellisuuteen. Kansainvälisen tutkimuksen perusteella on vahvaa näyttöä taiteen ja taiteellisen toiminnan positiivisista vaikutuksista mielen hyvinvointiin, mielenterveyteen sekä mielen sairauksista paranemiseen ja toipumiseen. Myös positiivisten vaikutusten pitkäaikaisuudesta on saatu viitteitä.

Tutkimuksissa on havaittu, että taidetoiminta voi:

- edistää positiivista mielenterveyttä
- parantaa mielialaa
- ehkäistä tai vähentää negatiivisia tunteita, kuten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja surullisuutta
- tukea mielenterveyden haasteiden kanssa pärjäämistä arjessa
- edistää mukautumis-, sopeutumis- ja sietokykyä eli resilienssiä
- lisätä itsetuntemusta, itsetuntoa ja itseluottamusta

- vähentää sosiaalista syrjäytymistä ja tukea sosiaalista osallistumista ja osallisuutta
- tarjota mahdollisuuden korjaaviin ja vahvistaviin kokemuksiin, itseen liittyvien negatiivisten tai toimintaa rajoittavien käsitysten muuttamiseen sekä uudenlaisten roolien ja identiteettien omaksumiseen.

Taidetoiminta voi auttaa mielenterveyden ongelmista kärsiviä ihmisiä rakentamaan identiteettiä, joka ei ole sairauden, diagnoosin tai mielisairauteen liittyvien leimojen määrittämä.



Luovuus työelämässä

Luovuus on tärkeä työelämätaito, koska sen avulla ratkaistaan ongelmia ja kehitetään uutta.

Intuitio taas auttaa yksilöä tekemään ratkaisuita nopeasti.

Lähde: "Luovuus on tärkeä työelämätaito" Susanna Cygnel, Telma-lehti

LUMI
Luonnollinen, luova minä – polkuja hyvinvointiin

Euroopan unionin osarahoittama

Osallistava ja yhteisöllinen taidetoiminta voi lisätä sosiaalista vuorovaikutusta, tukea ja luottamusta sekä tarjota osallistujille kokemuksia nähdyn, kuullun ja arvostetun tulemisesta.

Nuorilla osallistuminen yhteisölliseen taidetoimintaan voi:

- auttaa vähentämään yksinäisyyttä ja sosiaalista eristyneisyyttä
- tukea nuorten kykyä rakentaa positiivisia sosiaalisia suhteita
- rohkaista nuoria osallistumaan tiiviimmin yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan.

Taiteellinen toiminta voi mahdollistaa tärkeän kokemuksen kuulumisesta ja hyväksytyksi tulemisesta johonkin ryhmään, yhteisöön tai yhteiskuntaan laajemmin. Taideprojekti voi tarjota turvallisena koetun tilan, ajan ja mahdollisuuden jakaa kokemuksia, näkemyksiä ja tunteita yhdessä muiden kanssa sekä kunnioittavan ja kannustavan ilmapiirin yhteiselle toiminnalle.

Yhteisöllisen ja osallistavan taidetoiminnan on havaittu voivan aktivoida ja parantaa monin tavoin nuorten sosiaalisia taitoja ja vuorovaikutustaitoja, kuten yhteistyötaitoja, kommunikaatio- ja neuvottelutaitoja sekä konfliktien ratkaisemiseen liittyviä taitoja. Ryhmämuotoinen taidetyöskentely voi tarjota tilan, jossa nuorten on mahdollista kehittää mm. empatiakykyä, kuten muiden huomioimista, kunnioittavaa ja kannustavaa asennetta sekä vastuunottoa.

Tutkimuksissa on todettu taiteen ja taiteellisen toiminnan merkitys syrjäytymisen tai syrjään jäämisen ehkäisemisessä.

Yhteisöllisen ja osallistavan taidetoiminnan on havaittu voivan:

- auttaa luomaan uusia ystävyyssuhteita ja sosiaalisia kontakteja
- vähentää yksinäisyyden tunnetta
- tukea mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä
- mahdollistaa omien vahvuuksien, kykyjen ja kiinnostuksen kohteiden tutkimisen ja tunnistamisen
- tarjota voimautumisen ja valtautumisen kokemuksia
- edistää toimijuutta ja toimijuuden tunnetta
- lisätä itseluottamusta ja rohkeutta.

Taidetoiminnassa voi syntyä monenlaisia kyvykkyyksiä ja valmiuksia, jotka tukevat arjessa selviytymistä ja pärjäämistä.

Taidetoiminta voi parantaa mm.

- oppimisvalmiuksia
- kognitiivisia ja sosioemotionaalisia taitoja

- ryhmätyötaitoja
- itsesäätelyä
- itseilmaisutaitoja
- kykyä tunnistaa ja hallita mielialoja ja tunteita.

Taiteellinen toiminta voi saada aikaan, edistää ja vaalia vuorovaikutusta myös sellaisten ihmisten tai ihmisryhmien välillä, jotka eivät aikaisemmin ole olleet tekemisissä keskenään.

Taiteellinen toiminta voi lisätä ymmärrystä vieraista ihmisistä ja asioista sekä auttaa muuttamaan ennakkokäsityksiä itsestä, muista ihmisistä tai ihmisryhmistä.

Yhteisöllinen taidetoiminta voi tuoda sosiaalisesti syrjässä olevat ja valtavirtaan tai enemmistöön kuuluvat yhteen sekä lisätä ja laajentaa ymmärrystä tuntemattomista asioista ja ihmisistä.

LUOVUUS MINUSSA

Pohdi alla olevien kysymysten avulla omaa suhdettasi taiteeseen, kulttuuriin ja luovuuteen ylipäätään (voit myös hyödyntää luovuuskortteja)

Millaista luovuutta, kulttuuritoimintaa ja taidetta sinun elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

- Luovuuden, taiteen ja kulttuuritoiminnan esimerkkejä: musiikin kuuntelu, käsityöt, lukeminen, piirtäminen, kirjoittaminen, elokuvien katselu, käynti konserteissa/keikoilla, teatterissa, museoissa. Kulttuurin harrastaminen on kaikkea tätä ja muuta merkityksellistä tekemistä arjessa.
- Mitkä ovat itsellesi merkityksellisiä ja mielihyvää tuottavia asioita?

Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia luovuus, kulttuuritoiminta ja taide sinussa herättää?

- Tunnistatko niitä pieniä hetkiä arjessa, joissa pysähtyminen taiteen tai luovuuden äärelle on tuonut mielihyvää tai rauhoittanut kiireen keskellä? Tuoko esimerkiksi musiikki sinulle lohtua, kun olet surullinen tai laitatko ilon hetkinä lempibiisisi soimaan ja tanssit?
- Auttaako käsitöiden tekeminen pysähtymään hetkeen?
- Saavatko elokuvat sinut nauramaan?

Onko jokin asia, pelko tai tunne, joka estää tai hidastaa sinua toteuttamaan luovuuttasi?

- Jos haluaisit lisätä luovuutta, kulttuuritoimintaa ja taidetta elämääsi, mitä se olisi?
- Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?
- Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?
- Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?
- Millaista tukea tarvitsisit kokeilun toteuttamiseen?

KULTTUURIVENE

Mielen hyvinvointia kulttuurista



HARRASTAMINEN

- Mistä harrastuksesta olen haaveillut?
- Haluaisinko tehdä savitöitä, osallistua tanssitunnille tai opetella soittamaan?
- Voinko harrastaa kotona vai kaipaanko yhteisöä?

KOTI

- Mitä musiikkia kuuntelen?
- Milloin viimeksi luin kirjaa?
- Minkälaista taidetta kotonani on?
- Mitä radio-ohjelmia tai podcasteja seuraan?

KULTTUURIPALVELUT

- Mihin kulttuuritapahtumiin voisin osallistua?
- Milloin viimeksi olen käynyt kirjastossa, teatterissa tai museossa?
- Osallistuisinko historiakierrokselle tai galleriakävelylle?

YHTEISÖT

- Mihin yhteisöihin tunnen kuuluvani tai haluaisin kuulua?
- Fanitanko bändiä tai urheiluseuraa?
- Menisinkö mukaan yhdistystoimintaan?
- Voisinko perustaa harrastusryhmän?

KULTTUURIYMPÄRISTÖT

- Missä voin nähdä kiinnostavaa arkkitehtuuria ja historiallisia miljöitä?
- Mistä löydän julkista taidetta?
- Mitä arkeologisia kohteita voin löytää maakunnastani?

mieli
Terveystta kulttuurista
mielenterveys ry

Hyppää mukaan kulttuuriveneeseen!
Löydä lisää vinkkejä arjen kulttuurihyvinvointiin
mielenterveysseurat.fi/terveyttakulttuurista

Käy Kulttuurivene-sivustolla ja mieti, miten ohjaisit omien mieltymystesi mukaista toimintaa - entä sellaista toimintaa, joka ei tunnu itselle luontevalta tai mieluisalta?

<https://www.mielenterveysseurat.fi/terveyttakulttuurista/kulttuurivenen-mielen-hyvinvointia-kulttuurista/>



Luonnon hyvinvointivaikutukset

Elinympäristömme vaikuttaa merkittävästi hyvinvointiin. Tutkimusten mukaan luonnon läheisyys elinympäristössä vähentää sairastavuutta ja lisää onnellisuutta. Hyvinvointivaikutusten saamiseksi ei tarvitse lähteä pitkiksi ajoiksi erämaahan. Jo lyhyet käynnit puistoissa,

metsäpoluilla tai rannoilla vaikuttavat suotuisasti sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin.

Luonto on Suomessa tärkeä

Perinteisesti luonto on merkinnyt suomalaisille paljon. Yhteiskunnan muutokset ovat kuitenkin heikentäneet luontosuhdetta. Erityisesti tämä näkyy lasten ja nuorten kohdalla. Yhteys luontoon koetaan silti edelleen tärkeäksi, ja se näkyy suomalaisten vapaa-ajan käytössä. Iso osa vapaa-ajan toiminnoista liittyy ulkoiluun ja luontoon. Se tukee hyvinvointia.

Verenpaine alenee

Jo noin 15–20 minuutin luonnossa oleskelu auttaa laskemaan verenpainetta. Tämän vaikutuksen saa esimerkiksi istumalla metsässä tai rauhallisessa puistoymäristössä.

Mieliala kohenee

Luonto piristää mieltä. Se auttaa unohtamaan arjen huolet ja murheet. Luonnon terveyshyödyt on tunnistettu mielenterveyden lisäksi myös monissa kansansairauksissa, kuten sydän- ja verisuonisairauksissa. Merkittävä terveysvaikutus on myös immuunipuolustuksen vahvistuminen.

Fyysiset oireet vähenevät

Ihmisen rentoutuessa vähenevät fyysiset oireet, jotka johtuvat jännittyneisyydestä tai huonoista asennoista. Esimerkiksi päänsärky voi kaikota luonnossa liikkeessä.

Fyysinen aktiivisuus lisääntyy

Luonto houkuttelee liikkumaan myös uudestaan. Liikunta luonnossa koetaan kevyemmäksi kuin sisätiloissa.

Stressi lievittyy

Luonnon seesteisyys vaikuttaa myönteisesti kiireessä ja tietotulvassa elävään ihmiseen. Luontoliikunta voi parantaa myös stressin heikentämää vastustuskykyä.

Sosiaalinen hyvinvointi lisääntyy

Luontoympäristö vaikuttaa positiivisesti vuorovaikutukseen. Luonnon avulla suhde omaan itseen ja muihin ihmisiin koetaan myönteisemmäksi. Myös erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu.

Muista! Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset alkavat nopeasti ja pysyvät pitkään.

LUONTO ERILAISSA SOSIAALI- JA TERVEYSPALVELUISSA

Oppimisympäristönä luonto on monipuolinen. Maatiloilla tapahtuvassa ruokakasvatustutkimuksessa todettiin kaikkien oppilaiden hyötyvän aidosta oppimisympäristöstä. Luonnonympäristöjen käyttöä kuntoutuksessa on kehitetty etenkin elämyspedagogiikan sekä ekopsykologian harjoitteissa. Luontomateriaalit tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia toimintakykyä tukevaan käyttöön.

Maahanmuuttajien **kotouttamisessa** uuden kotimaan luontoon tutustuminen voi helpottaa uuden kulttuurin ymmärtämistä ja siihen liittymistä. Luontoon kohdistuvat pelot hälvenevät, kun tietää, mitä siellä saa ja voi tehdä, mitä sieniä ja marjoja voi käyttää ravinnoksi, ja mikä käärme, kasvi tai sieni on myrkyllinen. Omatoiminen luonnossa liikkuminen ja luonnontuotteiden hyödyntäminen mahdollistuvat.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa luontoa voidaan käyttää ahdistuksen, levottomuuden ja masennuksen lievittämiseen sekä apuna tunteiden tunnistamisessa ja sanoittamisessa. Sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta ja hoivamaatilatoiminta parantavat mielialan lisäksi vuorovaikutustaitoja ja arjenhallintaa.

Seinättömän työtoiminnan hyvä vaikuttavuus perustuu osallistujien luonnossa tapahtuvaan rentoutumiseen, konkreettisten työntulosten näkemiseen ja mielekkääseen yhteiseen tekemiseen yhteiseksi hyväksi. Fyysinen tekeminen ulkoilmassa herättää ruokahalun, terveen väsymyksen ja parantaa siten normaalin päivärytmin hallintaa, unta ja elämänlaatua. Nämä kaikki tekijät yhdessä edesauttavat osallistujien sitoutumista toimintaan ja nopeuttavat kuntoutustulosten saavuttamista. Patikointia sosiaalisen kuntoutuksen muotona on niin ikään toteutettu onnistuneesti.

Osaksi hoitoa luontokäynnit sopivat 2-tyypin diabeteksen, elämäntapaongelmien, korkean verenpaineen, selkäongelmien, sepelvaltimotaudin ja kiputilojen hoitoon, kun liikunnan lisääminen olisi tärkeää. Kun luonto vetää huomion puoleensa, liikunnan suorittaminen jää taustalle. Liikunnan suorittamisen tunteen

vähetessä se tuntuu kevyemmältä. Luontoliikunnan tulokset ylipainon hoidossa ovat lupaavia.

Luonnon parantava voima on tieteellisesti todistettu

Tutkijoiden mukaan vihreät maisemat ovat terveellisiä, koska ihmisen evoluutio on sopeuttanut meidät tuntemaan olomme rauhalliseksi suojaisissa ja ravinnonhankintaan sopivissa ympäristöissä. Vihreys ja veden läheisyys ovat merkinneet ruokaa, juomaa ja suojaa. Solumme ”muistavat” tämän, vaikka eläisimmekin



Luonnon hyvinvointi-hyödyt ovat monen osatekijän summa. Kokemukseen vaikuttavat ympäristön esteettisyys, turvallisuus ja kiinnostavuus, samoin valon määrä, ilmanlaatu, lämpötila ja äänimaisema.

Ojala, A. ja Tyrväinen, L. 2015:
Luonto hoivaa mieltä ja kehoa
Suomen mielenterveys ry

LUMI

Luonnollinen, luova minä
– polkuja hyvinvointiin

kaupungissa. Viherympäristön stressiä lievittävä vaikutus on tiedostamaton ja usein hyvin nopea.

Luonnon myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin on tunnettu jo pitkään. Metsästä on haettu voimaa, luontoon on menty rauhoittumaan ja rentoutumaan, ja puutarhanhoito hoitaa myös mieltä. Monet laitokset, parantolat ja sairaalat rakennettiin aikoinaan luonnonkauniille paikoille.

Viime vuosikymmeninä luonnon hyvää tekevät vaikutukset ovat saaneet entistä enemmän ja vahvempaa tieteellistä näyttöä. Tutkimusten mukaan jo pelkkä luontokuvien katselu herättää ihmisissä myönteisiä tunteita ja reaktioita. Miellyttävien luontokuvien katselu vähensi koehenkilöiden vihantunnetta, kun taas epämiellyttävien kaupunkikuvien katselu lisäsi väsymystä, systolista verenpainetta ja kiihdytti pulssia.

Luonto on Polkuryhmissä muutakin kuin toimintaympäristö

Luontomuistot ja luonnon sisään tuominen ovat tärkeä osa luonnon hyvinvointivaikutusten mekanismin tunnistamista. Luonto myös asettaa osallistujat ja ohjaajat tasavertaisempaan asemaan riisumalla rooleja ja rikkomalla ympäristön luomia valta-asetelmia. Tätä hyödynnetään Polku-ryhmien suunnittelussa ja toiminnassa.

LUONTO MINUSSA

Muuttuva ja kehittyvä luontoyhteys

- Miten kuvaillet tämänhetkistä yhteyttäsi luontoon?
- Tunnistatko, miten luontoyhteytesi on syventynyt tai ohentunut vuosien varrella? Mitä vaikutuksia sillä on ollut?
- Millaisena luontoyhteytesi näyttäytyy elämänkriisitilanteissa?

Mielipaikkani

- Mikä on mielipaikkaisi, johon haluat palata kerta toisensa jälkeen?
- Mikä tekee siitä sinulle tärkeän paikan?
- Millaiselta mielipaikkasi tuntuu kehossasi?
- Millaiselta mielipaikassasi tuoksuu?
- Miltä mielipaikkasi tuntuu kasvoillasi?
- Miltä se tuntuu jalkojesi alla?
- Kenen kanssa haluaisit jakaa kokemuksesi mielipaikastasi?

Luontotaitoja

- Mitä taitoja sinulla on ja miten ne liittyvät luontoon?
- Miten olet oppinut nämä taidot?
- Mitä luontotaitoja haluaisit vielä kehittää ja oppia?
- Mitä taitoja olet opettanut eteenpäin?

Mielipaikkaharjoite

Harjoituksessa haetaan itselle mielipaikkaa luontoympäristöstä. Tarkoituksena on, että huomio suunnataan ympäristöön ja sieltä etsitään itselle sopiva paikka aistihavaintoja hyödyntämällä. Paikassa voi liikkua tai olla paikallaan, paikkaa voi myös vaihtaa. Mielipaikassa vietetään vähintään 20 minuuttia, jotta myönteiset havainnot ehditään tunnistaa.

Ohje mielipaikkaharjoitukseen:

- Anna jalkojen ja/tai katseen (aistien) viedä paikkaan, joka miellyttää tai tuntuu jostain syystä sopivalta.
- Anna aistihavaintojen ohjata, pidä huomio luontoympäristössä.
- Mikäli jokin luontoelementti (tuuli, puu, kasvi, kivi, vesi, vihreys tms.) kiehtoo, voit pysähtyä aistimaan/kokemaan sitä.
- Anna paikan hyvää tekemisen vaikutuksen tuntua kaikkialla sinussa (kehossa ja mielessä). Anna tunteen vahvistua.
- Anna luonnon arvon ja monimuotoisuuden koskettaa sinua.

Lopuksi

Mielipaikkaan voi mennä myös mielikuvissa, rentoutuneessa tilassa. Polkulaiset voivat reflektoida esimerkiksi pareittain ja ryhmässä. Parin ja ryhmän voi viedä kylään omaan paikkaan. Tunnelmistaan ja havainnoistaan voi jakaa sen verran kuin tuntuu sopivalta.

LÄHTEET

Duodecim Terveyskirjasto <https://www.terveyskirjasto.fi/>

Green Care Finland <https://www.gcfinland.fi/>

Innokylä: Kulttuurihyvinvoinnin puheeksioton malli <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/kulttuurihyvinvoinnin-puheeksioton-malli>

Koivuluhta Merja, Nummenmaa Anna Raija, Ruponen Ritva: Ryhmäohjaus muutoksen mahdollisuuden maisemana

Luontoon.fi <https://www.luontoon.fi/fi>

Mielenterveystalo <https://www.mielenterveystalo.fi/fi>

Selin Anni, Maunu Antti, Kannussaari Kim ja Heinonen Laura (toim.): Ryhmäilmiö, ryhmänohjaajan käsikirja

Sitra: Näkökulmia taiteen ja kulttuurin sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutuksiin <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-sosiaalisen-hyvinvoinnin-vaikutuksiin/>

Sitra: Näkökulmia taiteen ja kulttuurin terveysvaikutuksiin: <https://www.sitra.fi/artikkelit/nakokulmia-taiteen-ja-kulttuurin-terveysvaikutuksiin/>

Turun AMK: Kulttuurihyvinvoinnin tutkimusjulkaisuja: <https://taikusydan.turkuamk.fi/tietopankki/tutkimus-2/>

Turun AMK: Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia: <https://taikusydan.turkuamk.fi/info/taiteesta-hyvinvointia/>

“Työ on antanut minulle iloa, naurua, myötätuntoa ja ymmärrystä. Olen nauttinut tehtävistäni ja siitä että olen saanut myös vastuuta. Aluksi olin aika väsynyt työstä, koska nopea työhön paluu vei voimia. Mutta opin etsimään omat keinoni palautua työpäivistä ja arkirytmistä säännöllistyi, josta oli paljon apua omassa jaksamisessa. Vertaistukiohjaajuus on sosiaalista ja tunneperäistä, joka kuluttaa paljon voimavaroja, mutta antaa myös samalla takaisin. Sen takia olen tykännyt paljon roolistani tässä työssä.”

“Tämä työ oli itselle oikein mieluisa ja tykkäsin paljon. Sain ajatuksen tasolle itselle tämän työn kautta opiskeluajatuksen. Olen jo aiemmin miettinyt nuorisopuolelle kouluttautumista, nyt sain vielä enemmän varmuutta ja rohkeutta harkita alaa tosissani.”