

Luontoryhmän järjestäminen

– Serenen toimintamalliin pohjautuva ryhmämuotoinen aktiviteetti –



Euroopan unionin
rahoittama



Kriisikeskus
Turku



Sosiaali- ja
terveysministeriön
RAHOITTAMA

Tausta

Suomen Punaisen Ristin Turvallinen mieli -hankkeessa (2023–2025, EU:n rahoittama) tuetaan Suomeen konfliktia paenneiden hyvinvointia muun muassa erilaisten toiminnallisten ja ryhmämuotoisten aktiviteettien kautta. Yhteisölähtöisiä mielen hyvinvointia tukevia ryhmäaktiviteetteja on mahdollista toteuttaa monenlaisen jo olemassa olevan vapaaehtoistoiminnan sisällä.

Vuonna 2024 Turvallinen mieli alkoi tehdä yhteistyötä MIELI Kriisikeskus Turun Serene-toiminnan kanssa, joka toteuttaa, kehittää ja levittää vakauttavia ryhmätoiminnan malleja pakolaistaustaisten ja muista vastaavista lähtökohdista Suomeen muuttaneiden ihmisten mielenterveyden tukemiseksi. Tarkoituksena on edistää mielenterveyttä sekä vähentää traumaperäisen stressin ja sopeutumisprosessiin liittyvän stressin haitallisia seurauksia ennaltaehkäisevällä otteella. Samalla edistetään toimintaan osallistuvien kotoutumista ja vahvistetaan heidän toimintakykyään.

Hyvinvoinnin tukeminen on Turvallinen mieli -hankkeen ja Serenen ryhmätoiminnan yhteinen tavoite, joten Serenen kehittämät ja toimiviksi todetut ryhmätoiminnan mallit soveltuvat myös SPR:n vapaaehtoistoimintaan. Serenen ryhmätoiminnan malleja voidaan käyttää joustavasti kotoutumista edistävässä ryhmätoiminnassa ja esimerkiksi vastaanottokeskuksissa, kriisikeskuksissa, oppilaitoksissa sekä kuntouttavassa työtoiminnassa. Serene toteuttaa ryhmämuotoista toimintaa itse em. kohderyhmille paikallisesti Varsinais-Suomen alueella.

Yksi Serenen malleista on matalan kynnyksen luontoryhmä, joka on alun perin kehitetty nimenomaan turvapaikanhakijoita ja vastaanottokeskuksen toimintaympäristöä silmällä pitäen. Malli kuitenkin soveltuu monenlaisille kohderyhmille ja taipuu monenlaisiin ympäristöihin. Tässä oppaassa kuvataan mallin soveltamista osana Suomen Punaisen Ristin (SPR) Turvallinen mieli –hankkeen toimintaa. Malli sopii monenlaiseen vapaaehtoistoimintaan ja sitä voi käyttää myös muualla järjestössä.

Serene on aloittanut toimintansa vuonna 2012 Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskuskuksen (ent. RAY) hankeavustuksella. Nykyisin toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö järjestöavustuksella. Serenen taustayhteisönä toimii MIELI Lounais-Suomen mielenterveys ry, joka on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n jäsenyhdistys ja sitoutumaton kansalaisjärjestö.

Serene[®]

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

Miksi järjestää luontoryhmä?

Luonto parantaa, kuntouttaa ja voimaannuttaa niin kehoa kuin mieltä. Ihmisen fyysinen aktiivisuus lisääntyy luonnossa ja etenkin metsässä oleminen vähentää stressihormonia sekä rauhoittaa vireystilaa. Luonnossa kävelyllä on paljon hyviä terveysvaikutuksia. Se on myös turvallinen, helppo ja ilmainen tapa liikkua.

Konfliktia paenneiden elämässä voi olla monia stressiä aiheuttavia tekijöitä: vaikeat (traumaattiset) kokemukset, epävarma ja kuormittava tilanne sekä ympäristö, jota ei ole itse valinnut. Liiallisella tai pitkään jatkuvalla stressillä on monia haitallisia vaikutuksia:

- **fyysisiä:** kivut, alentunut vastustuskyky, univaikeudet jne.
- **psykkisiä:** mielialan lasku, keskittymisvaikeudet, muistiongelmät, päihteiden liiallinen käyttö jne.
- **sosiaalisia:** eristäytyminen, aggressiivinen käytös, sosiaalisten suhteiden rakoilu jne.

Vaikutukset voivat olla myös pitkäkestoisia ja jatkua vielä stressin aiheuttajan poistuttua. Oireita voidaan helpottaa ja pitkäkestoisia vaikutuksia vähentää harjoittelemalla rentoutumista. Yksi tapa vähentää stressiä ja rentoutua on luonnossa oleminen.

Luontoryhmän tarkoituksena on:

- Lisätä osallistujien hyvinvointia ja vähentää stressiä tarjoamalla mahdollisuuden kävellä ulkona luonnossa yhdessä ryhmän kanssa.
- Lisätä toimijuutta ja lähiympäristön tuntemista. Joillekin metsä tai luonto lähiympäristössään voi vaikuttaa vieraalta. Jokaisenoikeudet ja -velvollisuudet eivät välttämättä ole tuttuja käsitteitä. Lisäksi Suomen neljä vuodenaikaa erilaisine pukeutumiseen ja aktiviteetteineen eivät ole kaikille ennestään tuttuja. Luontoryhmässä ympäröivään luontoon voi tutustua turvallisesti ryhmänohjaajan kanssa, mikä mahdollistaa luontoon menemisen jatkossakin itsenäisesti.
- Antaa mahdollisuus olla tässä hetkessä ja unohtaa hetkeksi erilaiset menneisyyden kokemukset ja menetykset sekä tulevaisuuden huolet. Luonnossa on helpompi olla nykyhetkessä, kun eri aistit saavat jatkuvasti monipuolista havainnoitavaa.
- Lisätä positiivista kohtaamista, yhteisöllisyyden ja vertaistuen kokemusta.

Osallistujat

Ryhmä voi olla oikeastaan minkäkokoinen tahansa. Pienessä ryhmässä ohjaajan on helpompi huomioida kaikki osallistujat; suuressa ryhmässä useampi saa luontoryhmän hyödyt. Vapaaehtoinen voi käyttää SPR:n kanavia (OMA, somealustat) kutsumiseen, tai esimerkiksi vastaanottokeskuksen henkilökuntaa tai muita verkostoja voi pyytää kutsumaan osallistujia ryhmään. Jos ryhmä kokoontuu samaan aikaan säännöllisesti, ei kutsuja joka kerta välttämättä tarvita. Luontoryhmässä voi olla samanaikaisesti kaiken ikäisiä. Tosin lapsilla on turvallisuussyistä hyvä olla oma aikuinen mukana. Ryhmään voi hyvin koota erikielisiä ihmisiä. Ryhmässä pääpaino ei ole keskustelussa, joten yhteisen kielen vähäisyydestä ei tarvitse stressata.



Ohjaajat

Luontoryhmässä on hyvä olla kaksi ohjaajaa. Silloin ohjaajat pystyvät paremmin huomioimaan ryhmäläiset ja, jos jotain yllättävää tapahtuu, on kahden ohjaajan helpompi toimia. Ohjaajilla ei tarvitse olla mitään erikoisosaamista luonnosta. Tärkeintä on halu kohdata muita ihmisiä ja olla läsnä. Ohjaajina voivat toimia vapaaehtoiset, vastaanottokeskuksen työntekijät, ulkopuoliset ohjaajat tai opiskelijat.

Mitä tarvitaan luontoryhmän järjestämiseen?

Luontoryhmä kannattaa järjestää lähiympäristössä, jolloin kuljetusta ei tarvitse miettiä ja ihmiset pääsevät tutulle reitille myöhemmin myös itsenäisesti. Lähes joka paikassa on luontoa ja metsää suhteellisen lyhyen kävelymatkan päässä. Luontoryhmä on hyvä järjestää valoisaan aikaan. Tämä lisää turvallisuuden tunnetta. Monille metsä voi olla vieras, tuntematon ja

Serene®

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

pelottavakin paikka. Toki luontoryhmän voi järjestää myös kauempana, mikäli ajatuksena on viettää pidempi aika retkellä.

Luontoryhmän ideaan kuuluu yhteinen kahvi- tai ruokailuhetki. Yhdessä syöminen lisää yhteenkuuluvuuden ja hyväksytyksi tulemisen kokemusta. Ryhmän järjestämiseen tarvitaan siis termospullot kahvia ja teetä varten, maitoa, lapsille mehua, keksejä, lusikoita, sokeria, roskapussi ja reppu tavaroiden kantamiseen. Halutessanne voitte paistaa esimerkiksi makkaraa tai vaahtokarkkeja, mutta selvitättehän tällöin osallistujien ruokavaliot etukäteen. Ryhmää varten voi varata myös istuinalustoja.

Osaston on mahdollista hakea rahallista tukea luontoryhmään liittyviin kuluihin, kuten kuljetuksiin, ruokiin, istuinalustoihin ja muihin oheistarvikkeisiin Turvallinen mieli -hankkeelta 31.7.2025 saakka. Tutustuthan ennen tuen hakemista ohjeistukseen osoitteessa rednet.punainenristi.fi/turvallinenmieli. Ole tarvittaessa yhteydessä hankkeen verkkosivuilta löytyviin yhteystietoihin.

Luontoryhmän eteneminen ja sisältö

Aloituis

Luontoryhmän sopiva kesto on 1,5—2 tuntia. Luontoryhmä on hyvä järjestää säästä riippumatta. Näin annetaan esimerkkiä siitä, että ulos voi mennä vähän kurjemmallakin säällä ja osallistujat saavat siitä kokemuksen. Usein ryhmän jälkeen on hyvä olo, vaikka sää ei olisikaan paras mahdollinen. Jos keli on oikein kurja, voi tehdä lyhyen retken ja juoda kahvit lopuksi säältä suojassa. Ohjaajilla on hyvä olla mielessään pari erilaista reittiä, joista voi valita sopivan, esim. sen mukaan, onko ryhmäläisillä lastenrattaita ja minkälainen sää on.

Luontoryhmän alussa esittäydytään. Ryhmän ohjaajat esittelevät itsensä ja kysyvät muidenkin osallistujien nimet. Nimet on hyvä toistaa ja näin luoda yhteys jokaiseen osallistujaan. Ohjaajat kertovat suomea/englantia/elekieltä tai jotakin muuta kieltä käyttäen, mitä ryhmässä tapahtuu ja kuinka kauan ryhmä kestää: ”Kävellään ulkona, juodaan kahvit ja kävellään takaisin. Olemme täällä takaisin noin klo X.” On tärkeää, että osallistujat tietävät, mitä tulee tapahtumaan.

Ohjaajat sopivat ennen lähtöä, mikä reitti valitaan. Yksi ohjaajista kulkee ensimmäisenä ja johtaa joukkoa. Toinen ohjaajista kävelee viimeisenä ja huolehtii, että kaikki pysyvät mukana. Vauhdin voi sovittaa ryhmäläisten mukaan. Välillä reippaampikin tahti voi olla piristävä! Kuitenkaan kyseessä ei ole urheiluryhmä ja on tärkeää, että kaikki voivat osallistua fyysisestä kunnosta huolimatta.

Tässä ja nyt

Luontoryhmässä tarkoituksena on olla mahdollisimman läsnä tässä ja nyt, nykyhetkessä. Paluu omista ajatuksista nykyhetkeen tapahtuu aistien välityksellä. Aistiemme kautta olemme yhteydessä ympäröivään maailmaan. Sisällä ollessa tarkkaavaisuutta on vaikea suunnata pois huolista, murheista ja ikävistä muistoista. Ulkona luonnossa tämä on helpompaa, koska luonnossa on aina jotain havainnoitavaa sitä etsivälle. Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon (englanniksi “mindfulness”) harjoittaminen on tutkimuksissa todettu vähentävän ahdistusta, masennusta ja traumaperäisen stressihäiriön oireita.



Mitään erityisiä tarkkaavaisuusharjoituksia ei luontoryhmässä ole tarkoitus tehdä. Ryhmänohjaajien tarvitsee vain itse olla läsnä ja käyttää kaikkia aistejaan ja mallintaa tätä ryhmäläisille. Käytännössä tämä toteutetaan niin, että heti kun ohjaaja keksii jollekin aistille tarkkaavaisuuden kohteen, hän jakaa tämän muiden ryhmäläisten kanssa tekemällä, sanallisesti ja elekielellä. Ihminen matkii lähes automaattisesti sitä mitä toinen tekee. Ryhmän ohjaajan ei välttämättä tarvitse sanoa mitään, tehdä vain, ja muut ryhmäläiset yleensä tekevät perässä. Mikäli ensimmäisenä menevä kokeilee sormillaan, miltä vaikka lehti tuntuu – eikä edes katso taaksepäin -, niin noin puolet ryhmästä tunnustelee myös lehteä.

Luontoryhmässä ensimmäisenä menevän ryhmän ohjaajan tärkeä tehtävä on mallintaa läsnäoloa tässä hetkessä kaikilla aisteilla. Tämä on aluksi yllättävän raskasta ja vaatii ohjaajalta tarkkaavaisuutta ja paneutumista. Vähitellen tarkkaavaisuuden suuntaaminen ympäristöön ja uteliaan havainnoinnin mallintaminen ryhmäläisille helpottuu.

Serene[®]

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

Alla on esimerkkejä siitä, mihin eri aisteilla voi kiinnittää huomiota.

Näköaisti: Näköaisti on luonnossa helpoin tarkkaavaisuuden työkalu. Kunhan muistaa, että asioiden ei välttämättä tarvitse olla kauniita, niin aina on jotain näytettävää ja ihmeteltävää. Ryhmän huomion voi kiinnittää vaikka erilaisiin puihin, käpyihin, hyönteisiin, lintuihin, kasveihin, vuodenaikojen vaihteluun tai eri väreihin, mitä luonto tarjoaa. Eri asioita voi myös nimetä eri kielillä; ”Tämä on mustikka, mikä se on teidän kielellä?”

Kuuloaisti: Kun ohjaaja kuulee esimerkiksi linnun laulua, hän voi kiinnittää muiden huomion samaan. Voi myös kuunnella tuulen suhinaa, veden lorinaa tai sitä, että ei kuulu mitään.

Hajuaisti: Miltä ilma tuoksuu? Mistä tuoksu tulee? Puut, kasvit, kukat, maa tarjoavat erilaisia hajuelämyksiä. Onko haju miellyttävä vai epämiellyttävä, mieto vai voimakas? Hajujen ja tuoksujen havainnointiin voi lisätä myös hengittämisen. Ohjaaja voi mallittaa raikkaan ilman hengittämistä syvää ja nauttien.

Tuntoaisti: Luonto tarjoaa paljon erilaisia pintoja kosketeltavaksi. Miltä tuntuu puunrunko, lumi, heinätupsu, lehti? Yltävätkö kädet tämän puun ympäri? Miltä tuuli tuntuu kasvoilla tai maa jalkojen alla?

Makuaisti: Suomen luonnossa on aina jotain makusteltavaa. Makuun omassa suussa on helppo kiinnittää huomiota, varsinkin jos maku on karvas tai hapan. Keväällä syötäviä ovat esim. kasvien juuret ja versot, mahla ja kuusenkerkät, kesällä marjat, syksyllä sienet ja talvella voi pureskella jäkälää tai havuja. Maun ei tarvitse olla hyvä toimiakseen tarkkaavaisuusharjoitteena, mutta hyvin pahanmakuisilla kokeiluilla ei välttämättä saa uusia ystäviä.

Metsästys, kalastus, marjat, sienet sekä hedelmien ja vihannesten kasvatus kiinnostavat monia. Usein keskustellaan siitä, mitkä marjat ja sienet ovat syötäviä ja mitkä myrkyllisiä. On kirjaimellisesti elintärkeää, että ohjaaja muistaa kertoa, että suomen luonnossa on myös myrkyllisiä kasveja, sieniä ja marjoja. Kannattaa kerätä vain niitä lajeja, jotka varmasti tunnistaa. Jos yhteistä kieltä ei ole, maisteluharjoitukset voi väärinkäsitysten välttämiseksi jättää pois.



Serene®

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

Kahvittelu

Kahvihetkeä varten voi miettiä sopivan taukopaikan reitin varrelta. Kahvihetki voi toimia motivaationa: kävelemme hetken, sitten kahvitellaan yhdessä. Ryhmässä käveleminen on yhteistä tekemistä ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. Yhdessä kahvittelu lisää tätä yhteenkuuluvuudentunnetta, mutta on kuitenkin turvallista niillekin, joille on vaikeaa olla ryhmässä muiden kanssa. Ulkona omaa tilantarvetta ja etäisyyttä toisiin voi itse säätää; voi olla niin lähellä tai kaukana kuin itse haluaa ja puhua niin vähän tai paljon kuin itse haluaa.

Tärkeää muistaa

Mistä ryhmässä puhutaan

Jotkut osallistujista ovat voineet kokea menneisyydessään järkyttäviä ja traumaattisia asioita sekä menetyksiä. Osan perhe ja läheiset ovat edelleen vaikeassa tilanteessa kotimaassa. Tämän takia monet luontaiset keskusteluaiheet ja kysymykset, kuten ”mistä olet kotoisin” tai ”onko sinulla vaimoa/lapsia/sisaruksia jne.”, voivat nostaa hyvinkin vaikeat tunteet pintaan. On parempi, että keskustelua ohjataan ulkoiseen maailmaan ja nykyhetkeen, vaikka siihen, mikä jokin luontokappaleen nimi on suomeksi ja mikä se on lähtömaan kielellä.

Ihmiset toki puhuvat itsestään, kokemuksistaan ja ajatuksistaan. Olisi kuitenkin hyvä, etteivät ryhmänohjaajat kyselisi aroista aiheista ryhmäläisiltä. Myös se, mitä ryhmänohjaaja haluaa ketoa itsestään, on hyvä miettiä valmiiksi, koska kysymyksiä tulee myös ohjaajalle. Uteliaisuus on luonnollista ja keino tutustua uuteen. Hyviä keskustelunaiheita ovat asiat, josta ihmiset ovat saaneet nautintoa ja voimaa, kuten ruoka ja harrastukset.

Traumatarinat

Silloin tällöin joku ryhmäläisistä haluaa kertoa kokemistaan järkyttävistä tapahtumista ryhmänohjaajille. Luontoryhmä ei ole kuitenkaan siihen oikea paikka. Ohjaajan on otettava tasavertaisesti kaikki ryhmäläiset huomioon ja traumatarinat voivat vaikuttaa sekä muihin ryhmäläisiin että ohjaajiin. Lisäksi ihmiselle itselleen olisi hyvä, että hän voisi mahdollisesti käydä tapahtumia läpi rauhassa ja ammattilaisen kanssa.

Traumatarinat ja hyvin tunnepitoiset kertomukset voi ohjata sivuun käyttämällä esim. seuraavia lauseita: ”Kuulostaa todella raskaalta. Sinä selvisit siitä.”, ”Hyvä, että olet nyt täällä (Suomessa/turvassa)”. Yleensä tämä jo lopettaa kertomuksen alkuunsa ja ohjaa kertojan nykyhetkeen. Mikäli tarina jatkuu, voi selkeästi sanoa: ”Tämä on tärkeä asia. Hienoa että haluat puhua siitä. Nyt kuitenkin olemme luontoryhmässä ja emme voi keskustella tästä. Oletko puhunut tästä jollekin muulle? Haluaisitko, että selvittäisimme, kenelle voisit päästä puhumaan?”

Tarvittaessa ryhmänohjaaja voi pyytää tukea muilta osaston vapaaehtoiselta, piirin vastuuhenkilöltä, jolta voi kysyä, miten asiassa edetään. Voit käyttää apunasi myös SPR:n ”Olet kokenut jotain järkyttävää” -esitettä, josta löytyy ohjeita erilaisiin tilanteisiin. Turvallinen mieli -hankkeen sivustolta löytyy myös täytettävä lomakepohja eteenpäin ohjaamisen tueksi.

Jokaisenoikeudet ja -velvollisuudet

Ryhmänohjaajat mallintavat omalla olemisellaan monia asioita mm. Sitä, miten tähän säähän pukeudutaan ja miten metsässä liikutaan. Osallistujat ovat hyvin halukkaita oppimaan ”maan tavoille”, mutta eivät luonnollisestikaan tiedä vielä kaikkea. Ryhmänvetäjän kannattaa puuttua heti asiaan, jos jokaisenvelvollisuuksia rikotaan. Esimerkiksi ikänsä kaupungissa asunut saattaa heittää tupakan tumpin tai muun roskan suoraan metsään, mutta kun tästä huomautetaan kunnioittavasti ja roska kerätään, ei vastaavaa yleensä enää tapahdu. Kun osallistujat huomaavat ohjaajan kunnioittavan luontoa, he alkavat tekemään niin itsekin. Joissakin luontoryhmissä on otettu tavaksi kerätä roskia metsästä kävelyn aikana.

Jokaisenoikeuksista ja -velvollisuuksista kannattaa kielitaidon salliessa puhua ryhmäläisten kanssa. Pelkästään se, että Suomessa metsään saa mennä ilman maanomistajan lupaa, on monille uusi asia.

Luonto parantaa

Aina kaikki eivät tunnu nauttivan kävelystä, ryhmässä olemisesta tai eivät lähde mukaan ohjaajan mallintamaan aistihavainnointiin. Silloin on tärkeää, että ryhmänohjaaja muistaa ja luottaa siihen, että luontoryhmä itsessään on merkityksellinen. Luonnolla ja kävelyllä on parantava ja kuntouttava vaikutus, vaikka kävelijä itse ei siitä nauttisi. Esimerkiksi japanilaisessa tutkimuksessa 15 minuutin kävely metsässä vähensi stressihormonia 12,7 % ¹. Säännöllisesti toistettuna jo tällä on hyvin positiivinen vaikutus kehon ja mielenterveyteen.

¹ Miyazaki et al. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15 (1), 18-26.

Lisätietoja

Jokaisenoikeudet ja –velvollisuudet (myös ruotsiksi, englanniksi ja venäjäksi),
<https://www.luontoon.fi/jokaisenoikeudet>

Retkiruokaa luonnosta löytäen (tietoa mm. syötävistä luonnonantimista, myös ruotsiksi),
<https://www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkiruoka/ruokaaluonnosta>

SPR:n henkisen tuen ohje (“Olet kokenut jotain järkyttävää” -esite eri kielillä),
<https://www.punainenristi.fi/hae-apua-ja-tukea/henkinen-ensiapu/>

Salonen, Kirsi (2010): *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologinen näkökulma*. Helsinki. Green Spot.