

Serene®

Luontoryhmän järjestäminen turvapaikanhakijoille



mieli
Lounais-Suomen
Mielenterveysseura



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 ja lisätä aktiivisuutta.

Turvapaikanhakijoiden elämässä on usein monia stressiä aiheuttavia tekijöitä: vaikeat (traumaattiset) kokemukset, epävarma ja kuormittava tilanne sekä poikkeuksellinen ympäristö, jota ei itse ole valittu. Liiallisella tai pitkään jatkuvalla stressillä on monia haitallisia vaikutuksia:

- **fyysisiä:** kipuja, vaivoja, sairastelua, univaikeuksia jne.
- **psykkisiä:** mielialan laskua, keskittymisvaikeuksia, muistiongelmia, päihteiden liiallista käyttöä jne.
- **sosiaalisia:** eristäytymistä, aggressiivista käytöstä, sosiaalisten suhteiden rakoilua

Vaikutukset voivat olla myös pitkäkestoisia ja jatkua vielä stressin aiheuttajan poistuttua. Oireita voidaan helpottaa ja pitkäkestoisia vaikutuksia vähentää harjoittelemalla rentoutumista. Turvapaikanhakuprosessi on usein pitkä. Monet ihmiset kärsivät tekemisen puutteesta ja sisätiloissa mieli suuntautuu usein ongelmiin. Yksi tapa vähentää stressiä ja rentoutua on luonnossa oleminen.

Luontoryhmän tarkoituksena on:

- Lisätä osallistujien hyvinvointia ja vähentää stressiä tarjoamalla mahdollisuuden ulkona luonnossa kävelyyn yhdessä ryhmän kanssa.
- Lisätä toimijuutta ja lähiympäristön tuntemista. Monille turvapaikanhakijoille metsä tai luonto Suomessa ja vastaanottokeskuksen ympäristössä voi vaikuttaa vieraalta, jopa vaaralliselta paikalta. Jokamiehenoikeudet ja -velvollisuudet eivät ole tuttuja käsitteitä. Lisäksi Suomen neljä vuodenaikaa erilaisine pukeutumiseen ja aktiviteetteineen eivät ole ennestään tuttuja. Luontoryhmässä ympäröivään luontoon voi tutustua turvallisesti ryhmänohjaajan kanssa, mikä mahdollistaa luontoon menemisen jatkossakin itsenäisesti.
- Antaa mahdollisuus olla tässä hetkessä. Hyvin monen turvapaikanhakijan mieli työskentelee jatkuvasti menneisyyden kokemusten ja menetysten tai tulevaisuuden huolien parissa. Luonnossa on helpompi olla nykyhetkessä kun eri aistit saavat jatkuvasti monipuolista havainnoitavaa.
- Lisätä kohtaamista, yhteisöllisyyden ja vertaistuen kokemusta ihmisten keskuudessa.

Serene[®]

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

Osallistujat

Ryhmä voi olla oikeastaan minkäkokoinen tahansa. Pienessä ryhmässä ohjaajan on helpompi huomioida kaikki osallistujat, suuressa ryhmässä useampi saa luontoryhmän hyödyt. Vastaanottokeskuksen henkilökuntaa voi pyytää kutsumaan asukkaita ryhmään tai jos ryhmä kokoontuu samaan aikaan säännöllisesti, ei joka kerta välttämättä tarvita kutsuja. Luontoryhmässä voi olla samanaikaisesti kaiken ikäisiä, tosin lapsilla on turvallisuussyistä hyvä olla oma aikuinen mukana. Ryhmään voi hyvin koota erikielisiä ihmisiä.



Ohjaajat

Luontoryhmässä on hyvä olla kaksi ohjaaja. 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. Jos ohjaajat ovat vapaaehtoisia, on hyvä, että toimintaa koordinoi joku ammattilainen, jotta vapaaehtoiset saavat tarvittaessa tukea ja vastauksia mieltä askarruttaviin asioihin.

Mitä tarvitaan luontoryhmän järjestämiseen?

Luontoryhmä kannattaa järjestää vastaanottokeskuksen välittömässä ympäristössä, jolloin kuljetusta ei tarvitse miettiä ja ihmiset pääsevät tutulle reitille myöhemmin myös itsenäisesti. Lähes joka paikassa on luontoa ja metsää suhteellisen lyhyen

Serene[®]

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

kävelymatkan päässä. Luontoryhmä on hyvä järjestää valoisaan aikaan. Tämä lisää turvallisuuden tunnetta. Monille metsä voi olla vieras, tuntematon ja pelottavakin paikka.

Luontoryhmän ideaan kuuluu yhteinen kahvihetki. 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. Ryhmää varten voi varata myös istuinalustoja.

Luontoryhmän eteneminen ja sisältö

Aloitus

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 lastenvaunuja tai minkälainen sää on.

Luontoryhmän alussa esittäydytään. Ryhmänohjaajat esittelevät itsensä ja kysyvät muidenkin osallistujien nimet. Nimet on hyvä toistaa ja näin luoda yhteys jokaiseen osallistujaan. Ohjaajat kertovat suomea/englantia/elekieltä käyttäen mitä ryhmässä tapahtuu ja kuinka kauan ryhmä kestää: "Kävellään ulkona, juodaan kahvit ja kävellään takaisin. Tässä olemme takaisin n. klo X." On tärkeää, että osallistujat tietävät mitä tulee tapahtumaan.

Ohjaajat sopivat ennen lähtöä, mikä reitti mennään. Toinen 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 piristävää! 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 usein vaikea suunnata pois huolista, murheista ja ikävistä muistoista. Ulkona luonnossa tämä on helpompaa, koska luonnossa aina tapahtuu jotain. Hyväksyvän, tietoisien läsnäolon (mindfulness) harjoittaminen usein helpottaa 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 mallittaa 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. Ryhmänohjaajan 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 tunnustelelee myös lehteä.



Luontoryhmässä ensimmäisenä menevän ryhmänohjaajan tärkeä tehtävä on mallittaa läsnäoloa tässä hetkessä kaikilla aisteilla. Tämä on aluksi yllättävän raskasta ja vaatii ohjaajalta tarkkaavaisuutta ja paneutumista. Vähitellen

tarkkaavaisuuden suuntaaminen ympäristöön ja eri aistien havaintojen huomioimisen mallittaminen ryhmäläisille helpottuu.

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

Näköaisti: Näköaisti on luonnossa helpoin tarkkaavaisuuden kohde. Kunhan muistaa, että asioiden ei välttämättä tarvitse olla kauniita, niin aina on jotain näytettävää ja ihmeteltävää. Ryhmässä voi kiinnittää huomiota vaikka erilaisiin puihin, käpyihin, hyönteisiin, lintuihin, kasveihin, vuodenaikojen vaihteluun tai vaikka 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 ryhmäläisten huomion samaan. Voi myös kuunnella tuulen suhinaa, veden lorinaa, tai vaikka sitä, että ei kuulu mitään.

Hajuaisti: Mitä tuoksuja ilmassa on? 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 syvään 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 (voit katsoa lisää: www.luontoon.fi/retkeilynabc/retkiruoka/ruokaaluonosta). Maun ei tarvitse olla hyvä toimiakseen tarkkaavaisuusharjoitteena, mutta hyvin pahanmakuisilla kokeiluilla ei välttämättä saa uusia ystäviä.

Metsästys, kalastus, marjat, sienet ja hedelmien ja vihannesten kasvatus kiinnostavat monia. Usein



Serene®

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

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. Kerätä kannattaa vain niitä, jotka varmasti tunnistaa. Jos yhteistä kieltä ei ole, maisteluharjoitukset voi väärinkäsitysten välttämiseksi jättää pois.

Kahvittelu

Kahvihetkeä varten voi miettiä sopivan taukopaikan retken varrelta. Kahvihetki voi toimia motivaationa, kävelemme hetken, sitten kahvitellaan yhdessä. Ryhmässä käveleminen on yhteistä tekemistä ja vähentää yksinäisyyden tunnetta. Yhdessä kahvittelu lisää tätä yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta on kuitenkin turvallista niillekin, joille on vaikeaa olla ryhmässä muiden kanssa. Kun kahvitellaan ulkona, voi omaa etäisyyttä ja tilantarvetta toisiin 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

Moni turvapaikanhakija on kokenut menneisyydessään järkyttäviä ja traumaattisia kokemuksia sekä menetyksiä. Jokainen heistä on joutunut jättämään kotinsa ja kotimaansa. Hyvin monen perhe ja läheiset ovat edelleen vaikeassa tilanteessa kotimaassa. Tämän takia monet luontaiset keskusteluaiheet ja kysymykset, kuten "mistä olet kotoisin" tai "onko sinulla puolisoa/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 maailmastaan. Mutta olisi hyvä, etteivät ryhmänohjaaja kyselisi aroista aiheista ryhmäläisiltä. Myös se mitä ryhmänohjaaja haluaa kertoa itsestään, on hyvä miettiä valmiiksi, koska kysymyksiä tulee myös ohjaajalle. Uteliaisuus on luonnollista ja keino tutustua uuteen. Hyviä keskustelunaiheita ovat sellaiset mistä ihmiset ovat saaneet nautintoa ja voimaa: kuten ruoka ja harrastukset. Tällä kertaa säästä puhuminen ei ole turhaa, turvapaikanhakijalle Suomen sää, säänmukainen pukeutuminen ja vuodenaikojen vaihtelu on uutta.

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 käydä vaikeita tapahtumia läpi rauhassa ja mahdollisesti ammattilaisen kanssa.

Traumatarinat ja hyvin tunnepitoiset kertomukset voi ohjata sivuun toistamalla ”Kuulostaa todella raskaalta. Sinä selvitit siitä” ja/tai ”hyvä, että olet nyt täällä (Suomessa/turvassa)”-lauseita. Yleensä tämä jo lopettaa kertomuksen alkuunsa ja ohjaa kertojan nykyhetkeen. Mikäli tarina jatkuu, voi selkeästi sanoa, että ”tämä on tärkeä asia, hienoa että haluat puhua siitä. Nyt kuitenkin olemme luontoryhmässä ja emme voi keskustella tästä täällä. Oletko puhunut tästä jollekin muulle? Haluaisitko, että selvittäisimme, kenen kanssa voisit puhua tästä?” Tarvittaessa ryhmänohjaaja voi ottaa yhteyttä vastaanottokeskuksen yhteistyöhenkilöön tai luontoryhmän koordinaattoriin, jolta voi kysyä miten asiassa edetään.

Jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet

Ryhmänohjaajat mallittavat omalla olemisellaan monia asioita mm. sitä, miten pukeudutaan sään mukaisesti ja miten metsässä liikutaan. Osallistujat ovat hyvin halukkaita oppimaan ”maan tavoille”, mutta eivät luonnollisestikaan tiedä vielä kaikkea. Ryhmänohjaajan kannattaa puuttua heti asiaan, jos jokamiehen oikeuksia 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 roskaa metsästä kävelyn aikana.

Jokamiehen oikeuksista ja -velvollisuuksista kannattaa kielitaidon salliessa puhua ryhmäläisten kanssa. Pelkästään se, että Suomessa metsään saa mennä ilman maanomistajan lupaa, on monille uusi asia. Jokamiehen oikeudet ja -velvollisuudet löytyvät tämän oppaan lopusta.



Serene®

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene

Luonto parantaa

Aina kaikki eivät tunnu nauttivan kävelystä, ryhmässä olemisesta tai eivät lähde mukaan ohjaajan mallittamiin aistihavainnointiin. Silloin on tärkeää, että ryhmänohjaaja muistaa ja luottaa siihen, että luontoryhmä itsessään auttaa turvapaikanhakijoita. Luonnolla ja kävelyllä on parantava ja kuntouttava vaikutus, vaikka kävelijä ei siitä niin nauttisi. On esimerkiksi tutkittu, että jo 15 minuutin kävely metsässä vähentää stressihormonia yli 10%¹. Säännöllisesti toistettuna tällä on hyvin positiivinen vaikutus kehon ja mielen terveyteen.



Lisätietoja:

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene
serene@turunkriisikeskus.fi

Luettavaa:

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

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.

JOKAMIEHENOIKEUDET

(<http://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet>)

Jokamiehenoikeudella saat

- liikkua jalan, hiihtäen ja pyöräillen luonnossa, kuten metsissä, luonnonniityillä ja vesistöissä
- ratsastaa
- oleskella ja yöpyä tilapäisesti alueilla, joilla liikkuminenkin on sallittua
- poimia luonnonmarjoja, sieniä ja rauhoittamattomia kasveja
- onkia ja pilkkiä
- veneillä, uida ja peseytyä vesistöissä ja kulkea jäällä.

Jokamiehenoikeudella et saa

- haitata maanomistajan maankäyttöä
- kulkea pihamailla, istutuksilla tai viljelyksessä olevilla pelloilla
- kaataa tai vahingoittaa kasvavia puuta
- ottaa kuivunutta tai kaatunutta puuta
- ottaa sammalta tai jäkälää
- tehdä avotulta toisen maalle
- häiritä kotirauhaa esimerkiksi leiriytymällä liian lähellä asumuksia tai meluamalla
- roskata ympäristöä
- ajaa moottoriajoneuvolla maastossa
- häiritä tai vahingoittaa lintujen pesiä ja poikasia
- häiritä eläimiä
- kalastaa ja metsästää ilman asianomaisia lupia
- päästää koiraa yleiselle uimarannalle, lasten leikkipaikaksi varatulle alueelle, kunnostetulle ladulle tai urheilukentälle
- pitää koiraa kytkemättömänä taajama-alueella, kuntopolulla tai toisen alueella
- pitää koiraa kytkemättömänä 1.3. - 19.8. välisenä aikana edes omalla alueella.

Lisätietoja

- Jokamiehenoikeudet laaja tietopaketti ympäristöhallinnon verkkosivuilla (<http://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoikeudet%2816989%29>)
- Ympäristöministeriön julkaisema Jokamiehenoikeudet -esite (suomi, ruotsi, englanti ja venäjä) ([http://www.ym.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Julkaisut/Esitteet/Jokamiehenoikeudet_esite\(4450\)](http://www.ym.fi/fi-FI/Ajankohtaista/Julkaisut/Esitteet/Jokamiehenoikeudet_esite(4450)))

Serene®

www.mielenterveysseurat.fi/turku/serene