

**OPINNÄYTETYÖ**  
**HUTTUNEN ONNI**  
**LAMMINMÄKI JARMO**  
**2014**

**LIIKUTA JA KUNTOUTA –  
MIELENTERVEYDEN KESKUSLIITON  
PERHEKURSSIEN OHJAAJIEN  
LIIKUNTAOPAS**

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU

TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

Liikunta ja vapaa-aika

Opinnäytetyö

**LIIKUTA JA KUNTOUTA – MIELENTERVEYDEN  
KESKUSLIITON PERHEKURSSIEN OHJAAJIEN  
LIIKUNTAOPAS**

Huttunen Onni ja Lamminmäki Jarmo

2014

Toimeksiantaja Mielenterveyden keskusliitto ry

Ohjaaja Pohja Petteri

Hyväksytty \_\_\_\_\_ 2014 \_\_\_\_\_

---

<b>Tekijät</b>	Huttunen Onni Lamminmäki Jarmo	Vuosi	2014
<b>Toimeksiantaja Työn nimi</b>	Mielenterveyden keskusliitto ry Liikunta ja kuntouta – Mielenterveyden keskusliiton perhekurssien ohjaajien liikuntaopas		
<b>Sivu- ja liitemäärä</b>	53 + 2		

---

Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa liikuntaopas Mielenterveyden keskusliiton perhekurssien ohjaajille. Opas on suunnattu yksinomaan ohjaajien käyttöön, ja sen tavoitteena on antaa edellytyksiä kursseille osallistuvien kuntoutujien motivaation herättämiseksi liikunnan suhteen.

Opinnäytetyömme koostuu kahdesta osasta. Työn ensimmäinen osa on raportti, joka käsittelee teoreettista viitekehystämme sekä tuotoksemme laadintaprosessia. Käsittelemme raportissa mielenterveyskuntoutumista liikunnan näkökulmasta, motivaatioon vaikuttavia tekijöitä sekä luontoympäristön vaikutuksia liikunnallisena toimintaympäristönä. Tavoitteenamme oli selvittää, mitkä ovat olennaisimmat tekijät laadittaessa liikunnallista sisältöä mielenterveyskuntoutujille ja heidän perheilleen. Teoreettisen viitekehyksen tarkoituksena on tukea tuottamamme materiaalin sisältöä.

Työmme toinen osa on liikuntaopas, joka koostuu harjoitepankista, tiivistä teoriaosuudesta sekä käyttäjän ohjeistuksesta. Oppaasta on pyritty tekemään selkeä ja käytännönläheinen, jotta sitä voisi hyödyntää perhekursseilla.

**Avainsanat** Green Care, luontoliikunta,  
mielenterveyskuntoutuminen, motivaatio,  
seikkailukasvatus

---

<b>Authors</b>	Huttunen Onni Lamminmäki Jarmo	Year	2014
<b>Commissioned by</b>	Finnish Central Association for Mental Health		
<b>Subject of thesis</b>	Exercise Guide for the instructors of the Finnish Central Association for Mental Health		
<b>Number of pages</b>	53 + 2		

---

The goal of this functional thesis was to produce an exercise guide for the instructors of the Finnish Central Association for Mental Health. The guide is directed exclusively for instructors use and its main purpose is to give prerequisites for motivating rehabilitees to increase their physical activity.

This thesis comprises two parts. The first part is a report which deals with our theoretical framework and the making process of the exercise guide. Our theoretical framework covers the effects of physical activity in mental rehabilitation, motivational factors and nature environment as an operational environment. Our objective was to find out essential factors in mapping out the physical activities for mental rehabilitees and their families. The purpose of our theoretical framework is to support the contents of our produced material.

The second part of our thesis is the exercise guide which contains exercise bank, a theoretical section and a user's manual. The guide is intended to be explicit and practical so it could be useful for the courses.

Keywords:                      adventure education, Green Care, mental health  
                                         rehabilitation,    motivation,    outdoor    activities

## SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b> .....	<b>2</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT</b> .....	<b>4</b>
<b>2.1 OPINNÄYTETYÖN AJANKOHTAISUUS</b> .....	<b>4</b>
<b>2.2 OPINNÄYTETYÖN AIHE JA KOHDERYHMÄ</b> .....	<b>5</b>
<b>2.3 TOIMEKSIANTAJA</b> .....	<b>5</b>
<b>2.4 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE</b> .....	<b>6</b>
<b>2.5 AIHEEN RAJAUS</b> .....	<b>6</b>
<b>2.6 OPINNÄYTETYÖN MUOTO</b> .....	<b>7</b>
<b>3 LIIKUNTAOPPAAN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT</b> .....	<b>8</b>
<b>3.1 MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT</b> .....	<b>8</b>
3.1.1 <i>Mielenterveyden häiriöiden määrittely</i> .....	8
3.1.2 <i>Mielenterveyden häiriöiden nykytila</i> .....	12
<b>3.2 LIIKUNNAN VAIKUTUKSET MIELENTERVEYSKUNTOUTUJILLE</b> .....	<b>13</b>
3.2.1 <i>Liikunnan tavoitteet mielenterveyskuntoutuksessa</i> .....	16
3.2.2 <i>Liikuntasuosituksset MTKL:n perhekursseille</i> .....	18
<b>3.3 MOTIVAATION KEHITTYMINEN LIIKUNNAN NÄKÖKULMASTA</b> .....	<b>19</b>
3.3.1 <i>Yleistä motivaatiosta</i> .....	19
3.3.2 <i>Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä</i> .....	21
<b>3.4 VERTAISTUKI PERHEKURSSEILLA</b> .....	<b>25</b>
3.4.1 <i>Vertaistuki ja perheliikunta</i> .....	25
3.4.2 <i>Ryhmädynamiikka vertaistuen apuna</i> .....	27
<b>3.5 LUONTO LIIKUNNALLISENA TOIMINTAYMPÄRISTÖNÄ</b> .....	<b>31</b>
3.5.1 <i>Luonnon vaikutuksia hyvinvoinnille</i> .....	31
3.5.2 <i>Green Care</i> .....	33
3.5.3 <i>Seikkailukasvatuksen soveltuvuus mielenterveyskuntoutujille</i> .....	34
<b>4 PROSESSIN KULKU</b> .....	<b>39</b>
<b>4.1 OPINNÄYTETYÖPROSESSIN PÄÄPIIRTEET</b> .....	<b>39</b>
<b>4.2 OPPAAN SUUNNITTELU</b> .....	<b>39</b>
<b>4.3 KYSELYLOMAKE</b> .....	<b>41</b>
4.3.1 <i>Suunnittelu ja pilotointi</i> .....	41
4.3.2 <i>Tulokset ja johtopäätökset</i> .....	42
<b>4.4 OPPAAN TOTEUTUS</b> .....	<b>43</b>
<b>4.5 OPPAAN ARVIOINTI</b> .....	<b>44</b>
<b>5 POHDINTA</b> .....	<b>46</b>
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>49</b>
<b>LIITTEET</b> .....	<b>54</b>

## KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

KUVIO 1. POSITIIVISEN MIELENTERVEYDEN MALLI .....	9
TAULUKKO 1. DIAGNOOSILUOKAT .....	10
KUVIO 2. SAIRAALAHOIDON POTILAAT DIAGNOOSIRYHMITÄIN 2002-2011 .....	12
KUVIO 3. LIIKUNNAN BIOLOGISISTA VAIKUTUKSISTA .....	14
KUVIO 4. LIIKUNNAN VAIKUTUKSET KOLMEN KESKEISEN MIELENTERVEYSONGELMAN HOIDOSSA JA KUNTOUTUKSESSA ..	16
KUVIO 5. NUTBEAMIN JA CATFORDIN LIIKUNTASOSIALISAATION KOLMIPORTAINEN MALLI .....	18
KUVIO 6. LIIKUNTAPYRAMIDI MTKL:N PERHEKURSSEILLE .....	19
KUVIO 7. LIIKUNNAN TIEDOSTAMATTOMIEN MOTIVAATIOTASOJEN RYHMÄT .....	20
KUVIO 8. LIIKUNNAN YLEISIMMÄT TIEDOSTETUT MOTIIVIT .....	20
KUVIO 9. TAITOJEN JA MOTIVAATION MYÖNTEINEN KEHITYS .....	23
KUVIO 10. TAITOJEN JA MOTIVAATION KIELTEINEN KEHITYS .....	24
KUVIO 11. LASTEN JA NUORTEN NÄKEMYS LIIKUNTAKIINNOSTUKSEEN ENITEN VAIKUTTAVISTA TAHOISTA .....	27
KUVIO 12. SOSIAALISEN KANSSAKÄYMIEN RAKENTAVAT TEKIJÄT .....	29
KUVIO 13. ESIMERKKI HYVÄN RYHMÄHENGEN MUODOSTAVISTA TEKIJÖISTÄ. ....	30
KUVIO 14. GREEN CARE – MENETELMÄT JA NIIDEN KÄYTÖN KONTEKSTIT .....	34
KUVIO 15. TURVALLISUUS OHJAAJAN, OSALLISTUJAN JA TOIMINTAOHJELMAN YHTEISVAIKUTUKSENA .....	37

## 1 JOHDANTO

Mielenterveyden häiriöt ovat Suomessa yhä useammin syy jäädä sairauslomalle tai eläkkeelle. Mielenterveysongelmien yhteiskunnalliset ja taloudelliset vaikutukset ovatkin olleet nousussa, vaikka mielenterveysongelmien määrä on pysynyt suhteellisen vakaana. (Kuhanen – Oittinen – Kanerva – Seuri – Schubert 2010, 36–37, 201.) Vaikka liikunnan aiheuttaman psyykkisen hyvinvoinnin mittaaminen on vaikeampaa kuin fyysisten vaikutusten, liikunnan kokonaisvaltaisista terveysvaikutuksista tiedetään paljon. Mielenterveyden keskusliiton yhtenä tavoitteena onkin liikunnan lisääminen mielenterveyskuntoutuksessa.

Liikunnan vaikutuksia mielenterveydelle ja hyvinvoinnille on tutkittu melko laajasti. Kuitenkin aihe kaipaa jatkuvaa päivittämistä ja uutta tietoa. Liikuntaoppaita on tehty monenlaisia, mutta Mielenterveyden keskusliitto ry halusi oppaan, joka on suunnattu heidän järjestämille perhekursseille.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on luoda liikuntaopas mielenterveyskuntoutujien ohjaajien käyttöön. Oppaan kokonaisuus koostuu kahdesta eri osasta: teoriaosuudesta sekä harjoitepankista. Teoriaosuudessa käsittelemme työmme kannalta olennaisia asioita mielenterveyskuntoutumisen ja liikunnan välisistä yhteyksistä sekä muista tärkeistä tekijöistä, kuten motivaation, ryhmädynamiikan ja luontoympäristön merkityksistä. Olemme suuntautumisemme myötä päättäneet käyttää oppaassa seikkailukasvatukseen liittyviä harjoitteita ja metodeja, koska ne sisältävät paljon ryhmässä toimimista, ja sitä kautta ne ovat potentiaalisia motivaation herättäjiä liikuntaharrastuksen aloittamiselle.

Harjoitepankki sisältää leikkejä ja pelejä, jotka ovat havainnollistettu kehittämällämme värikoodistolla. Sen tarkoitus on ohjata ohjaajaa valitsemaan tarpeen- ja tilanteenmukaisia harjoitteita riippuen niiden toimivuudesta ja sopivuudesta ohjattavaan ryhmään. Perhekursseille osallistuvien henkilöiden ikä vaihtelee vauvaikäisistä lapsista aikuisiin asti. Harjoitepankin sisällöstä on pyritty tekemään mahdollisimman monipuolinen, jotta materiaalia pystyisi käyttämään luontevasti kaikenlaisten ja -ikäisten ryhmien kanssa. Pääasia on, että kaikille osallistujille löytyy sopivan

haastavaa ja mielekästä tekemistä, minkä kautta liikunnasta voi nauttia ja hyötyä monipuolisesti.

Opinnäytetyömme muoto on toiminnallinen ja se sisältää raporttiosuuden sekä tuotososuuden. Raportin tarkoitus on pystyä perustelemaan mahdollisimman hyvin oppaaseemme tehdyt valinnat. Siinä avataan tarkemmin myös käyttämiämme tutkimusmenetelmiä sekä niistä seuranneita tuloksia ja johtopäätöksiä. Raportin työnimeksi valitsimme ”Liikuta ja kuntouta – Mielen terveyden keskusliiton perhekurssien ohjaajien liikuntaopas”. Itse liikuntaoppaan nimi on ”Keinuvassa kehtolinnass”.



## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Opinnäytetyön ajankohtaisuus

Mielenterveydellisten ongelmien ehkäisy on sekä tulevaisuudessa että tälläkin hetkellä yhteiskunnallisesti erittäin tärkeässä roolissa. Näemme, että liikunnallisella, haasteita tarjoavalla ja ryhmän toimintaa korostavalla toiminnalla on suuri vaikutus ihmisen kokemaan henkiseen hyvinvointiin sekä mahdollisesti myös omaehtoisen liikunnan harrastamiseen.

Nuori Suomen vuoden 2009-2010 tekemän tutkimuksen mukaan 3-18 vuotiaista lapsista ja nuorista jopa 92 prosenttia kertoi harrastavansa urheilua tai liikuntaa. Prosentuaalisesti luku on noussut vuoden 1995 lukemista yli 15 prosenttia. Siitä huolimatta liikunnallisen aktiivisuuden taso on laskenut selvästi, koska päivittäinen leikkiminen, pihapelit sekä muu peruselämän fyysinen aktiivisuus on korvautunut määrätyn ajoin tapahtuvaksi erinäisten lajien harjoitteluksi. Tämän vuoksi voidaan todeta huonokuntoisuuden yleisesti lisääntyneen. (Suomen Liikunta ja Urheilu ry 2010, 6.)

Suomalaisista aikuisista 55 prosenttia kertoo harrastavansa liikuntaa vähintään neljä kertaa viikossa. Aikuisten liikunnassa hyötyliikunnan ja kuntoliikunnan määrää on vaikea erotella erityisesti kävelylenkkeilyn suuren suosion johdosta, joten terveyden kannalta riittävän liikunnan määrä on tasoltaan häilyvä. Suomen kuntoliikuntaliiton tekemän kansallisen tutkimuksen arki- ja hyötyliikkujat sekä satunnaiset liikunnan harrastajat eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi. (Suomen Kuntoliikuntaliitto 2010, 6–10.)

Mielenterveys on voimavarana erittäin tärkeässä osassa koko väestön hyvinvoinnin kannalta. Ihmisten mielenterveyden vaaliminen ja huomioiminen kaikenlaisessa toiminnassa ja päätöksenteossa edistää turvallisuutta, terveyttä ja kestävästä kehitystä. Mielenterveyden edistäminen toimii parhaimmillaan silloin, kun yhteistyö mielenterveystoimistojen, yhdistyksien, yksityisten tahojen ja liikuntatoimen kanssa on saumatonta. Käytännön toteuttaminen vaatii osaamista, tietoa ja kouluttautumista, jotta mielenterveystyö toimisi kaikilla osa-alueillaan hyvin. (Perko 2006, 40–41.)

## 2.2 Opinnäytetyön aihe ja kohderyhmä

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen syksyllä 2012, kun toimeksiantajamme Mielenterveyden keskusliiton yhteyshenkilö Outi Ståhlberg tiedusteli sähköpostitse kiinnostusta liikuntaoppaan tekemiseen. MTKL tilasi samaan aikaan kaksi opasta, joista toinen suunnattiin mielenterveyskuntoutujien koteihin perheiden käyttöön ja toinen MTKL:n perhekurssien ohjaajien käyttöön. Valitsimme toimeksiannoista jälkimmäisen.

“Mielenterveyden keskusliitto järjestää perhekursseja lapsiperheille, joissa vanhemmilla on jokin psyykkinen sairaus. Usein sairaus on jatkunut pitkään ja aiheuttaa perheessä monenlaista pulmaa ja haastetta. Hyvin harva mielenterveyskuntoutuja liikkuu säännöllisesti. Kuitenkin tiedetään, että säännöllinen liikunta (pienikin liike) edistää kuntoutumista. Koska lapsi on luonnostaan liikkuva ja liikkuvainen, näissä perheissä käy valitettavan usein niin, että myös lapsen kiinnostus liikuntaan loppuu. Koko perhe olisi siis saatava liikkeelle – pienin askelin ja mukavan, kiinnostavan tekemisen kautta.” (Ståhlberg 2012.)

## 2.3 Toimeksiantaja

Toimeksiantajamme Mielenterveyden keskusliitto ry on mielenterveyskuntoutujia ja heidän läheisiään varten perustettu itsenäinen kansalaisjärjestö. Liiton toiminnan kulmakivet ovat ammattilaiset, kuntoutujat ja vertaiset. Vertaistoimintaa ja kuntoutujaa itseään pidetään avainasemassa kuntoutuksen hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi. Liitto pyrkii vaikuttamaan yhteiskunnallisesti asenteiden lisäksi mielenterveyspotilaita ja -kuntoutujia sekä heidän läheisiään koskevaan lainsäädäntöön. Mielenterveyden keskusliiton vaikuttamistoiminta perustuu ihmisoikeuksien ja perusoikeuksien turvaamiseen kaikille. (Mielenterveyden keskusliitto 2014a.)

Mielenterveyden keskusliitto ry (MTKL) järjestää useita kymmeniä kursseja ja tapahtumia vuosittain mielenterveyden hoidon ja kuntoutumisen tueksi (Mielenterveyden keskusliitto 2014b). Osa näistä kursseista on lapsiperheille suunnattuja kursseja, jotka sisältävät erilaisia teemoja. Liikunta on tärkeä osa kuntoutusta ja MTKL haluaa panostaa liikunnan kehittämiseen perhekursseilla (Mielenterveyden keskusliitto 2014c).

## 2.4 Opinnäytetyön tavoite

Opinnäytetyön tavoitteena on tehdä perhekurssien ohjaajille liikuntaopas, joka tarjoaa keinoja saada perheet liikkumaan ja innostumaan omaehtoisesta liikunnasta. Ihanne olisi, että perheenjäsenet löytäisivät liikunnan avulla itselleen mielekkäitä asioita ja liikkumisesta tulisi elämäntapa. Kurseille osallistuvien perheenjäsenten omaehtoinen liikkuminen ei tietenkään ole täysin oppaan tekijöiden tai kurssien ohjaajien vastuulla, mutta voimme motivoida heitä siihen kaikin mahdollisin keinoin. Teemme oppaan välityksellä tietynlaisen intervention mielenterveyskuntoutujien perheisiin.

Haluamme tehdä oppaasta perhekurssien ohjaajille hyödyllisen ja helppokäyttöisen. Helppokäyttöisyys vaatii kuitenkin ensin tutustumisen oppaan rakenteeseen ja harjoitteisiin. Esitämme perustelut sille, miksi valitsimme oppaaseen tietynlaista liikuntaa. Näemme myös tärkeänä tuoda esille oman erikoisosaamisemme, luontoliikunnan. Sekin on täysin perusteltua siitä näkökulmasta, että tavoitteemme on luoda mahdollisimman hyvät edellytykset liikunnasta innostumiselle. Luonto ja liikunta erikseen nautittuna ovat jo itsessään kuntouttavia elementtejä. Nämä elementit yhteen tuotuna annamme tälle kohderyhmälle hyvän ja kuntouttavan lähtökohdan liikkumiseen. Tuomme oppaassamme paljon vaihtoehtoisia leikkejä luontoon ja tavoitteenamme on luoda kuntoutujille ja heidän perheenjäsenille matala osallistumiskynnys.

## 2.5 Aiheen rajaus

Ensisijainen tuotostamme eli opasta määrittävät tekijät olivat luonnollisesti toimeksiantajan vaatimukset opasta koskien. Toimeksiantaja antoi meille oppaan tekemiseen melko vapaat kädet, mutta esitti joitakin toiveita oppaan sisällöstä. Oppaan tulisi sisältää harjoitepankki sekä perusteluja liikunnan kuntouttavista vaikutuksista. Koska oppaamme kohderyhmänä ovat MTKL:n perhekurssien ohjaajat, käsittelemme teoriaosuudessa yleisimpiä mielenterveyden häiriöitä, motivaation kehittymistä liikunnan näkökulmasta, vertaistukea ja ryhmädynamiikkaa sekä hyvinvointia.

Aihetta rajatessamme mietimme aluksi tutkimuskysymyksiä, joihin pyrimme saamaan vastauksia. Muodostimme seuraavat kysymykset: Mitkä tekijät

vaikuttavat mielenterveyskuntoutujien liikunta-aktiivisuuteen? Miten mielenterveyskuntoutujien liikuntamotivaatiota voidaan kehittää? Millaista liikuntaa ja kuinka paljon mielenterveyskuntoutujien perheille tulisi kursseilla järjestää? Nämä kysymykset aiheuttivat pohdintaa siitä millä keinoin saamme Mielenterveyden Keskusliiton perhekursseille osallistuvat perheet aktivoitua liikkumaan ja nauttimaan liikunnasta sekä siitä miten opas saataisiin mahdollisimman tarkoituksenmukaiseksi, tehokkaaksi ja tavoitteelliseksi.

Pohdinnan seurauksena päätimme tuoda luontoliikunnan vahvasti mukaan oppaaseen. Luonto toimintaympäristönä ei vaadi rakennettuja olosuhteita eikä se vaadi suurta rahallista panostusta. Mielenterveyskuntoutumisen näkökulmasta luonto ympäristönä on jo itsessään parantava (Green Care) ja luonnossa liikkuminen on helposti siirrettävissä perheiden koteihin ja arkeen.

## **2.6 Opinnäytetyön muoto**

Opinnäytetyömme muoto on toiminnallinen ja se sisältää laadullisen tutkimuksen otteita tiedonkeruumenetelmien osalta. Työmme tärkeimmät osat ovat luonnollisesti tuottamamme opas sekä opinnäytetyöprosessin kulun kuvaus. Käytämme työssämme yksilöityjä lomakehaastatteluja, joiden avulla saamme kohderyhmän näkemyksiä produktin eli oppaan toimivuudesta sekä vahvistettua valintojamme teoreettisen viitekehiksemme kannalta. Kyselyissä otantamme ei ole kovin suuri, koska työmme luonteeseen vedoten tarvitsemme suuntaa antavia tietoja, jotka ovat kohderyhmämme kannalta tarpeellisia ja mielekkäitä (Vilka – Airaksinen 2003, 63–64). Kyselyiden avulla saamme olennaista tietoa juuri niiltä henkilöiltä, joille oppaamme on kohdistettu ja jotka opasta tulevat käyttämään.

### 3 LIIKUNTAOPPAAN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

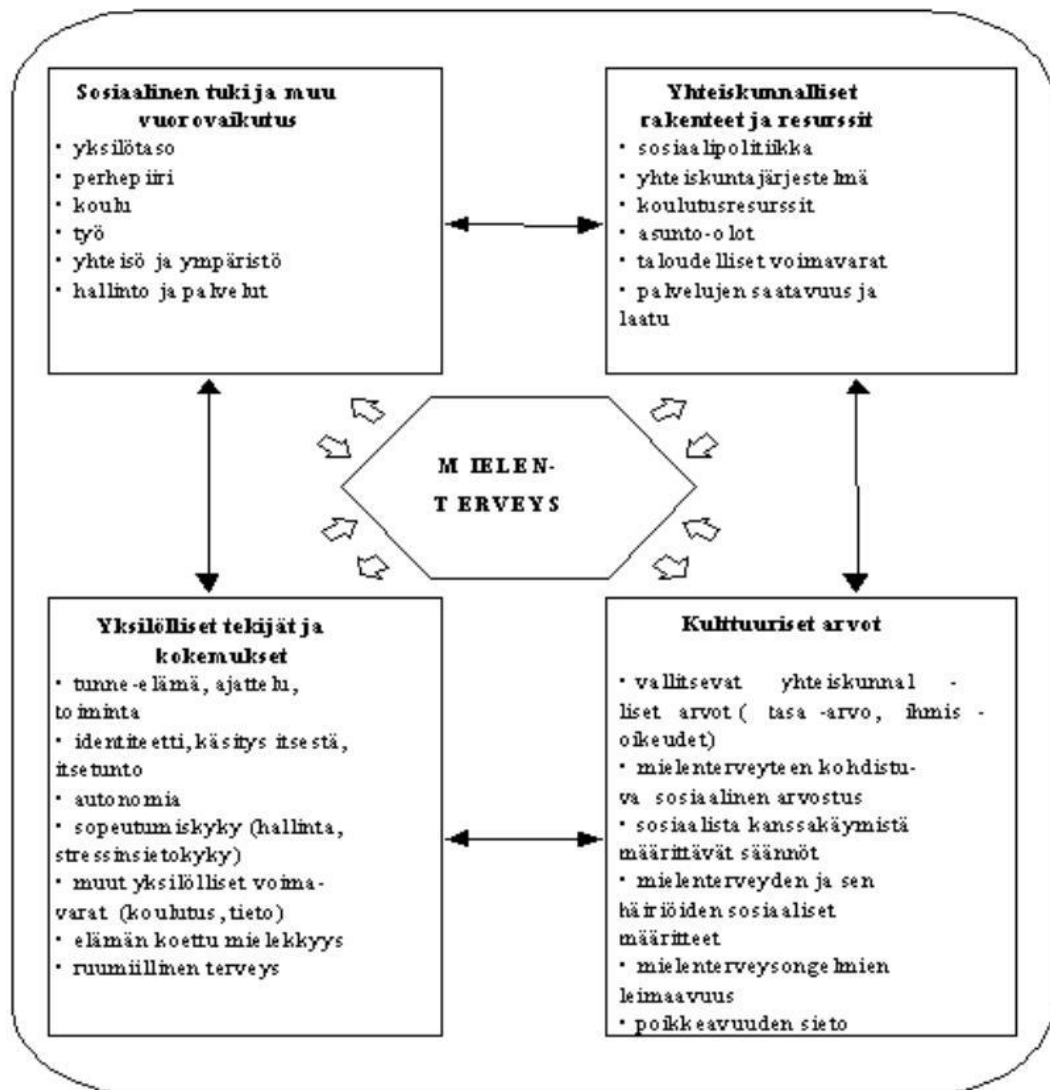
#### 3.1 Mielenterveyden häiriöt

##### 3.1.1 Mielenterveyden häiriöiden määrittely

WHO:n (World Health Organisation) määritelmän mukaan

“Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, pystyy toimimaan elämän normaalistressissä, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti, ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä. Psykkisellä pahoinvoinnilla tarkoitetaan mielenterveyden ongelmia ja psyykkistä rasittuneisuutta, ahdistuneisuuteen ja oireisiin liittyvää toimintakyvyn alenemista sekä diagnostisoitavissa olevia mielenterveyden häiriöitä”. (Kuhanen ym. 2010, 17.)

Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Mielen hyvinvointiin ja sen määrittelyyn vaikuttavat lukuisat eri tekijät, kuten esimerkiksi aikakausi, kulttuuri, yhteiskunnalliset normit ja säädökset, ihmisten omat tarpeet, sosiaalinen kasvuympäristö, perinnöllisyystekijät. Mielen hyvinvointia ei voida pitää pysyvänä olotilana, vaan se vaihtelee luonnollisesti elämäntilanteiden mukaan ja yksilön elämänhallinta ja tasapaino on ajoittain koetuksella. Hyvään mielenterveyteen voidaan hyvin liittää tietynlainen psyykinen kimmoisuuskyky, joka antaa yksilölle mahdollisuuden suojautua vaikeuksilta, hallita ahdistusta, sietää menetyksiä sekä antaa valmiuksia erilaisille elämänmuutoksille. Mielenterveyden häiriöt syntyvät yleensä kyvyttömyydestä ylläpitää omaa persoonallista tasapainoa, ja ne voivat johtua niin sisäisistä kuin ulkoisistakin syistä. Sisäiset syyt tarkoittavat lähinnä perinnöllistä alttiutta ja ulkoiset syyt vastoinikäymisten kautta johtuviin sairastumisiin. (Rintala – Huovinen – Niemelä 2012, 187–188; Kopakkala 2009, 47.) Kuviossa 1 on havainnollistettu lukuisia tekijöitä, jotka vaikuttavat välittömästi mielenterveyteemme.



KUVIO 1. Positiivisen mielenterveyden malli. (Lehtinen 2002).

Mielenterveyden häiriöt ovat kokonaisuudessaan erittäin epäyhtenäinen sairausryhmä, ja sen eksakti määrittäminen on vaikeaa, koska käsite mielenterveydestä on suhteellinen ja normatiivinen. Esimerkiksi joissain kulttuureissa tietynlaiset käyttäytymisnormit voivat olla täysin hyväksyttäviä verrattuna jossakin muussa kulttuurissa tapahtuvaan toimintaan. Hoitopäätöksiä mielenterveydellisten ongelmien suhteen säätelevät lait määräävät kontrolloituja toimenpiteitä niiden hoitamiseksi. Niiden diagnostiikka perustuu yhteisesti sovittuihin luokituksiin, oireiden määriin ja niiden ominaispiirteisiin. Nykykäsityksen mukaan useimmat psykiatriset diagnoosit ovat oireyhtymiä, joissa tietyllä oirekokonaisuudella on tunnettu määrä oireita tietyn ajan, tietty kulku ja ennuste. (Toivio – Nordling 2011, 85; Kuhanen ym. 2010, 176.)

Diagnoosiluokitukset selkeyttävät paljon diagnoosin asettamista, koska niissä on tarkat kuvaukset eri oireista, kestosta ja ominaispiirteistä. Diagnostiikka on informatiivista, ja se helpottaa huomattavasti potilaan hoitoon ja etuisuuksiin liittyviä kysymyksiä. Sen tarkoituksena ei ole leimata tai luokitella kuntoutujia ja potilaita, vaan hyödyntää tietoa heidän hoitamiseksi ja oireiden lievittämiseksi kokonaisvaltaisesti. (Kuhanen ym. 2010, 177.) Psykiatristen diagnoosien pääluokat esiintyvät taulukossa 1.

**Taulukko 6.1** Diagnoosiluokat

<b>F00–F09</b>	elimelliset aivo-oireyhtymät
<b>F10–F19</b>	lääkkeiden ja päihteiden aiheuttamat elimelliset aivo-oireyhtymät ja käyttäytymisen häiriöt
<b>F20–F29</b>	skitsofrenia, skitsotyyppinen häiriö ja harhaluuloisuus-häiriöt
<b>F30–F39</b>	mielialahäiriöt
<b>F40–F49</b>	neuroottiset, stressiin liittyvät ja somatoformiset häiriöt
<b>F50–F59</b>	fysiologisiin häiriöihin ja ruumiillisiin tekijöihin liittyvät käyttäytymisoireyhtymät
<b>F60–F69</b>	aikuisiän persoonallisuus- ja käytöshäiriöt
<b>F70–F79</b>	älyllinen kehitysvammaisuus
<b>F80–F89</b>	psykkisen kehityksen häiriöt
<b>F90–F98</b>	tavallisesti lapsuus- tai nuoruusiässä alkavat käytös- ja kehityshäiriöt
<b>F99</b>	määrittämätön mielenterveydenhäiriö.

TAULUKKO 1. Diagnoosiluokat (Kuhanen ym. 2010, 177)

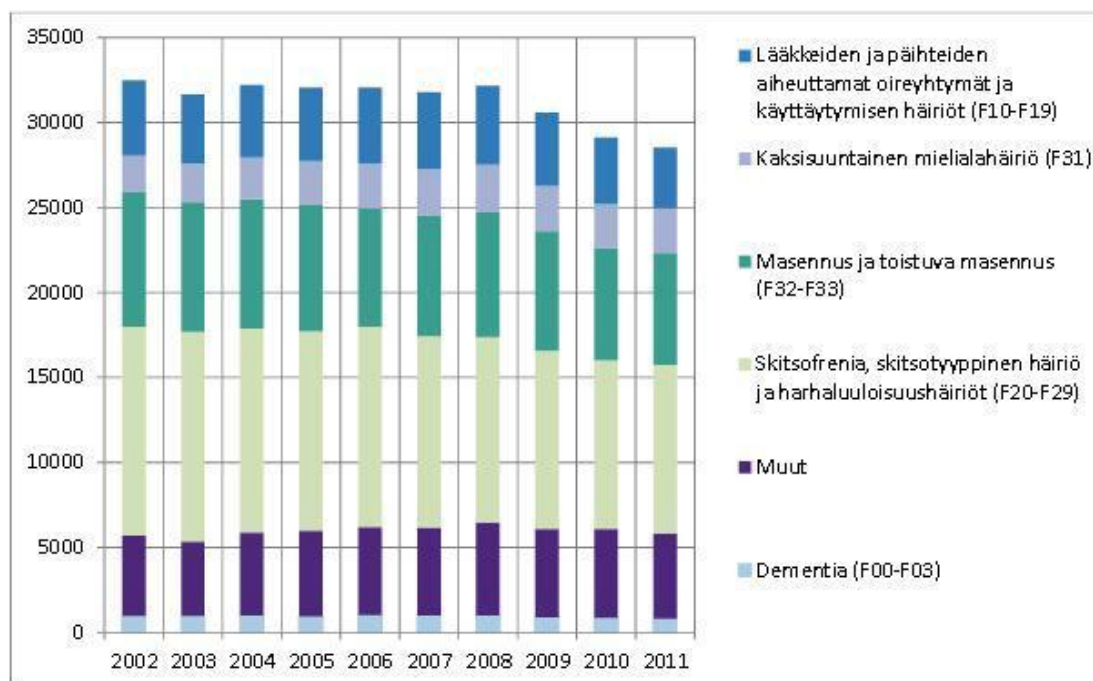
Mielenterveydelliset ongelmat ovat yksilöllisiä. Niihin liittyvät suuret määrät erilaisia oireita, ja niiden laatu, vakavuus sekä kesto voivat vaihdella hyvin paljon. Tyypillisiä oireita ovat esimerkiksi mielialahäiriöt (masentuneisuus, ahdistuneisuus, pelot, jännittäminen ja mielialan jyrkät vaihtelut), tunteiden muuttuminen (liiallinen reagointi suhteellisen pieniinkin asioihin tai vastaavasti asiat eivät tunnu miltään tai kaikki tuntuu pahalta ja vaikealta), keskittymisen ja muistin häiriöt, unihäiriöt, oudot tai pelottavat aistikokemukset sekä häiriöt ajattelussa ja arvostelukyvyyssä. Nämä oireet lukeutuvat useimmiten F30-F39 diagnoosiluokkaan (Koskisu, 2004, 12–13.)

Mielenterveyskuntoutuja määritellään kuntoutumisen määritelmien perusteella henkilöksi, jolla on fyysistä, psyykkistä, sosiaalista ja ammatillista toimintakykyä haittaavia mielenterveyden häiriöitä tai ongelmia, joiden takia hän saa kuntoutusta (Ruuskanen 2006, 10).

Kuntoutuminen ei välttämättä aina tarkoita oireiden häviämistä tai parantumista. Kuntoutumisen myötä oireita saadaan usein lievitettyä ja kuntoutuja hallitsee niitä paremmin. Lähes kaikkiin mielenterveysongelmiin liittyy toimintakyvyn laskua väli- tai pitkäaikaisesti. Tällöin ihminen ei pysty toimimaan siten, että suhteet toisiin ihmisiin ja ympäristöön vaikeutuvat. Ihmisen kasvaminen, kehittyminen ja oppiminen summautuvat tekemisen kautta, ja kuntoutumisessa korostuu sairastumisen vaikutus toimintakykyyn, oma potentiaali erilaisiin mahdollisuuksiin sekä käsitys itsestämme. Kuntoutujien suhteet sairauteen ja paranemisen tunteet ovat yksilöllisiä. Joku voi kokea parantavaksi asiaksi esimerkiksi työkyvyn palautumisen ja joku puolestaan henkilösuhteiden kehittymisen. (Koskisuus 2003, 15–17.)

Mielenterveyden häiriöt ja erityisesti masennus ovat kansanterveysongelmina erittäin merkityksellisessä osassa. Masennuksesta kärsii arvioiden mukaan noin 5 prosenttia suomalaisista, ja siihen liittyy mittavaa työkyvyttömyyttä omakohtaisten kärsimysten lisäksi. Mielenterveysongelmien määrä on pysynyt Suomessa suhteellisen vakaana, mutta ongelmien yhteiskunnalliset ja taloudelliset vaikutukset ovat olleet nousussa. Mielenterveyden häiriöt ovat yhä yleisemmin syitä jäädä sairauslomalle tai eläkkeelle. Kuviosta 2 käy ilmi sairaalahoitoa vaatineiden diagnoosien potilasmäärän kehitys ajalla 2002–2011. Nykyaikaisessa mielenterveystyössä pyritään toimimaan mahdollisimman laajalla sektorilla, jotta yhteiskunnan olisi helpompi kohdata ihmisten hyvinvointi ja pahoinvointi sekä psyykinen kuormittuminen. (Kuhanen ym. 2010, 36–37, 201.) 1990-luvun loppupuolella alkaneita psykiatristen hoitomenetelmien muutoslinjauksia avohoidollisempaan suuntaan on saanut kehittämistoiminnan parempaan vauhtiin, mutta siitä huolimatta erot palveluiden laadun ja määrän näkökulmasta vaihtelevat paljon eri puolella Suomea (Toivio – Nordling 2011, 310).





KUVIO 2. Sairaalahoidon potilaat diagnoosiryhmittäin 2002-2011 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013).

### 3.1.2 Mielenterveyden häiriöiden nykytila

Euroopan komission vuonna 2005 rahoittamassa monikansallisessa mielenterveyden edistämisen ja mielenterveyden häiriöiden ennaltaehkäisevän ohjelman päätavoitteita ovat seuraavat

1. vanhemmuuden ja varhaiskehityksen tukeminen
2. mielenterveyden edistäminen kouluissa
3. mielenterveyden edistäminen työpaikoilla
4. ikäänntyneiden mielenterveyden tukeminen
5. riskiryhmien huomioonottaminen
6. masennuksen ja itsemurhien ehkäisy
7. väkivallan ehkäisy
8. haitallisten päihteiden käytön ehkäisy
9. syrjäytymisen vähentäminen
10. stigman ehkäisy (Toivio – Nordling 2011, 310).

Työmme kannalta olennaisin osa edellä mainituista hankkeen tavoitteista on ensimmäinen kohta, jossa painotetaan vanhemmuuden ja varhaiskehityksen tukemista. On tärkeää, että terveydelle annetaan paljon panostusta jo elämän alkuvaiheessa, koska sillä on eittämättä positiivisia vaikutuksia yksilön kokonaisvaltaiselle kehitymiselle. Esimerkillisellä vanhemmuudella voidaan tehokkaasti suojata käyttäytymishäiriöiltä ja päihdeongelmilta sekä edistää lapsen sosiaalista pätevyyttä ja itsearvostusta. Tälle tekijälle ei aina

ole takeita, jos perhe kuuluu niin sanottuun riskiryhmään, eli perheen vanhemmilla ilmenee mielenterveysongelmia. Mielenterveyden ongelmat altistavat herkästi vanhemman kyvykkyyden vastata pienen lapsen tarpeisiin, mikä johtaa vääränlaiseen tunneperäiseen vuorovaikutukseen lapsen ja vanhemman välillä. Psykkiset vaikeudet heikentävät myös huomattavasti vanhemman voimavaroja ja ihmissuhdetaitoja. Arviolta 40 prosenttia riskiperheen lapsista sairastuu masennukseen ennen 20 vuoden ikää ja 60 prosenttia ennen 25 vuoden ikää. (Toivio – Nordling 2011, 310.)

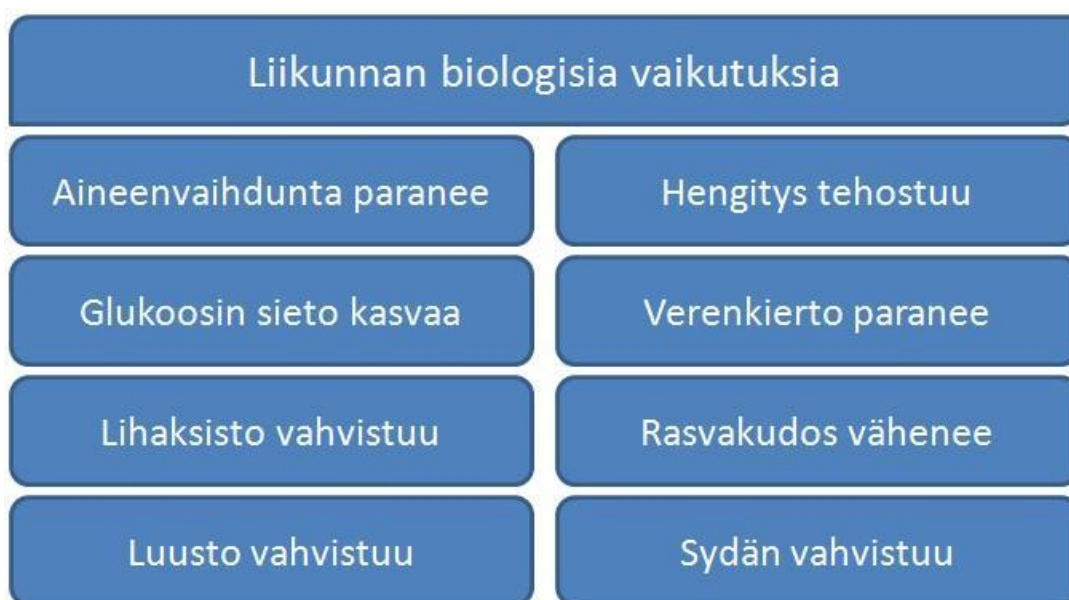
### **3.2 Liikunnan vaikutukset mielenterveyskuntoutujille**

1800-luvun puolivälissä skotlantilainen filosofi Alexander Bain omaksui teoksessaan *Senses and the intellect* läheisen suhteen fyysisen harjoittelun ja mielihyvän välillä. Hän uskoi, että fyysisen aktiivisuuden ja tunne-elämän yhteyden demonstrointi turvaa sen psyko- ja metafysisen aseman, ja sen psykologista merkittävyyttä ei voi sen myötä kiistää. Bainin (1855) mukaan ihmisen ollessa terve ja levännyt, fyysinen harjoittelu saa aikaan tarmokkaan ja elinvoimaisen tunteen. (Ekkekakis 2013, 42.)

Liikunnan vaikutuksia sekä fyysiseen, että psyykkiseen hyvinvointiin on tutkittu laajasti. Tutkimukset ovat osoittaneet, että vaikutukset ovat myönteisiä sekä psyykkisen, että fyysisen terveyden osalta. Fyysisesti aktiivisilla yksilöillä on todistetusti nopeampi kyky toipua masennuksen oireista verrattuna fyysisesti inaktiiviseen henkilöön. (Ojanen 2001, 100; Smith – Blumenthal 2013, 145.) Niin aerobisen kuin anaerobisen liikunnan vaikutukset mielialaan on todettu olevan yhtä tehokkaita. Tutkimusten mukaan liikunnan ei tarvitse välttämättä olla edes fyysistä kuntoa kehittävää, jotta sillä olisi vaikutuksia mielenterveyteen. Toisaalta myös kuntoliikunnalla on positiivisia vaikutuksia muun muassa pelon, depression, itsetunnon, sosiaalisuuden ja unen kannalta (Lintunen – Koivumäki – Säilä 1995, 64). Keskeisessä osassa on liikkujan oma subjektiivinen kokemus suorituskyvyn ja kunnan paranemisesta. Liikunnan suorittamisesta on todettu olevan välittömiä vaikutuksia tyytyväisyyden, virkeyden ja rentouden lisääntymiseen, ja niiden mielialavaikutukset ovat vieläkin selkeämpiä erityisesti silloin, kun mieliala on ennen liikuntasuoritusta tavallista matalammalla. Toistuvasti ilmenevien ja mielialaa kohottavien liikuntasuoritusten myötä voidaan todeta, että

mielialamuutos kohti positiivisempaa suuntaa on mahdollista. (Svennevig 2005, 103–104.) Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on vaikutuksia ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireiden vähenemiseen, stressin ja kyynisyyden alenemiseen sekä sosiaalisen kanssakäymisen kehittymiseen (Utschig – Otto – Powers – Smits 2013).

Ihminen tarvitsee räsitusta kehittyäkseen fyysisesti. Lihasten lisäksi myös luusto tarvitsee räsitusta ja kuormitusta. Kuormituksen seurauksena ihmisen keho vahvistaa luustoa seuraavia fyysisiä koitoksia varten. Periaatteessa aivan samoin tapahtuu lihasten kohdalla. Monipuolinen liikunta vahvistaa sekä luustoa että lihaksia mutta myös parantaa aineenvaihduntaa. Liikkuminen on biologisen kehittymisen elinehto. Kuviossa 3 on mainittu merkittävimmät liikunnan aiheuttamat biologiset vaikutukset.



KUVIO 3. Liikunnan biologisista vaikutuksista. (Mukaillen Luotoniemi 1986,21–22.)

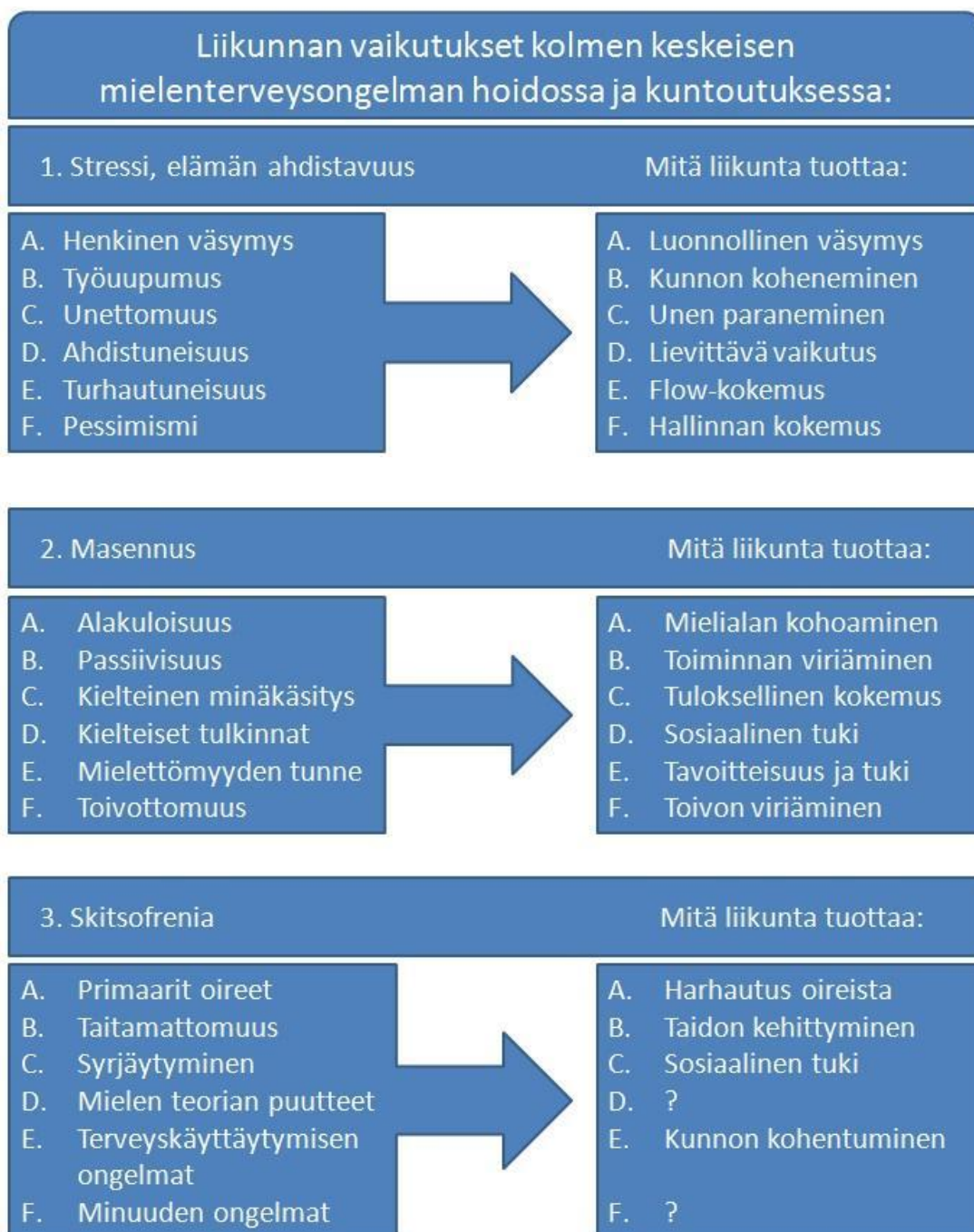
Tutkimusten mukaan liikunta vaikuttaa ennen kaikkea masennukseen ja ahdistukseen, ei niinkään psykoottisiin häiriöihin, kuten skitsofreniaan. Kuitenkin masennuksen ja ahdistuksen yhteydet skitsofreniaan ovat yleisiä, myös tämä ryhmä voi hyötyä liikunnasta. Kuntoutuksen näkökulmasta jonkin liikunnallisen taidon kehittyminen ja kannustus ovat hyviä ja kehittäviä asioita. Liikunnan harrastaminen on mielenterveyskuntoutujalla suuri askel eteenpäin, koska yleensä kuntoutujalla on terveyskäyttämisen suhteen ongelmia. Tutkimukset osoittavat, että avuttomaksi oppineet kuntoutujat tarvitsevat aluksi selkeää ohjausta ja tukea. Ohjaajien on suostuttava

käyttämään ulkoisia vaikuttamiskeinoja samalla yhdistäen ihmisen kunnioittamisen, vahvan tuen sekä ohjauksen. (Turhala – Kettunen 2006, 26.)

Psykiatrisessa sairaanhoidossa on tarvetta saada liikunta osaksi kokonaisvaltaista hoitoa, ei eristetyksi tapahtumaksi. Liikunta tukee parhaimmillaan ihmisen terveyden jäljellä olevaa osaa ja vahvistaa hänen selviytymistään. Liikuntaa on viime vuosina myös käytetty selvästi terapeuttisena hoitomuotona. Ihminen pystyy liikunnan avulla purkamaan ahdistustaan, ilmentämään itseään ja löytämään yhteyksiä omaan tunnekonttäänsä. Liikunta antaa ihmiselle myös tunteen, että hän on tehnyt jotakin, eli se antaa itseilmaisun kautta vahvuutta ja lisää tyytyväisyyttä omaan itseen. Etenkin elämysliikunnalla on itsetuntoa parantavia vaikutuksia (Remes 2013, 53).

Parhaimmillaan liikunta avaa ihmisen persoonallisuutta ja luo pohjaa sekä persoonallisuuden että kehon jalostamiseen. Liikuntaan osallistuvat ovat pääosin tyytyväisiä, koska he tulevat tehneeksi jotain itsensä hyväksi. Liikunta sinällään purkaa levottomuutta, ahdistusta ja stressiä; se myös auttaa depression hallinnassa. (Turhala – Kettunen 2006, 13.) Kuviossa 4 käydään läpi liikunnan vaikutuksia stressin, masennuksen ja skitsofrenian hoidossa ja kuntoutuksessa.

Nykyään tarvitaan uudentyyppistä näyttöä liikunnan ja kehon terveyden välisistä yhteyksistä. Olisi kuitenkin olennaista varsinaisen liikunnan ohella nähdä kulttuurikentän laajamuotoisia kokeilumalleja sekä todeta myös unen, ravinnon, liikunnan ja läheisverkostoista tulevan systemaattisen tuen merkitys ihmiselle. Pelkkä liikunta voi auttaa, mutta pysyvämmät jäljet saadaan laajamuotoisesta, eri osapuoliin vaikuttavasta kuntoutustoiminnasta, jossa on huomioitu fyysisen hyvinvoinnin lisäksi psyykkisistä ominaisuuksista. (Turhala – Kettunen 2006, 13.)



KUVIO 4. Liikunnan vaikutukset kolmen keskeisen mielenterveysongelman hoidossa ja kuntoutuksessa. (Turhala – Kettunen 2006, 25.)

### 3.2.1 Liikunnan tavoitteet mielenterveyskuntoutuksessa

Mielenterveyskuntoutuksessa liikunnan tavoitteet eivät ole niinkään urheilullisia tavoitteita. Liikunnan vaikutukset voidaan nähdä kategorisesti todella laajasti. Kuitenkin myös urheilullisten tavoitteiden voidaan nähdä välillisesti tukevan kokonaisvaltaisia tavoitteita, joita ovat psykomotoriset, kognitiiviset, emotionaaliset sekä sosiaaliset tavoitteet (Luotoniemi 1986, 41).

MTKL:n perhekursseilla psykomotoriset ja kognitiiviset tavoitteet voivat olla käytännössä muun muassa oman suorituskyvyn ja rajojen sekä oman kehon toiminnan tuntemaan oppimista. Emotionaalisesti tavoitteellista on muun muassa saada onnistumisen elämyksiä ja oppia käsittelemään pettymyksiä. Liikunta tukee myös erittäin hyvin sosiaalisia tavoitteita yhteistyön ja kannustuksen merkeissä. Liikunta on myös läheisessä vuorovaikutuksessa sosiaalisten tavoitteiden kanssa yhteistyön ja kannustuksen merkeissä (Häkkiä 2011, 97).

Liikunta tukee monin tavoin mielenterveyskuntoutumista ja ihanteellinen tilanne olisikin, että MTKL:n perhekursseilla onnistuttaisiin sytyttämään kuntoutujissa kipinä omaehtoisen liikkumisen aloittamiseen. Liikunta harrastuksena tuo vahvasti monimuotoista sisältöä aiemmin merkityksettömältä tuntuneeseen elämään.

Anna Tawast kirjoittaa selvityksessään mielenterveyskuntoutujien haasteista kokeilla monipuolisesti eri liikuntalajeja. Hän näkee taloudellisen tilanteen ja sosiaalisen vaativuuden merkittävimmin lajivalikoiman supistajina mielenterveyskuntoutujilla. Vaikea taloudellinen tilanne voi johtaa siihen, että ei ole varaa välineisiin, tilavuokraan eikä ohjattuun liikuntaan. Uusi ryhmä ja uusi liikuntalaji voi aiheuttaa huonommuudentunnetta ja pelkotiloja, jonka vuoksi se pahimmillaan koetaan ahdistavaksi. (Tawast 2011, 14–15.) Tämän vuoksi MTKL:n perhekursseilla pitäisi pyrkiä madaltamaan kynnyksiä uusiin kokeiluihin.

Nutbeam ja Catford ovat esittäneet liikuntaan sosiaalistumisen kolmiportaisen mallin (Kuvio 5), jota voimme pitää liikuntaoppaamme eräänlaisena punaisena lankana. Ensimmäisellä portaalla he näkevät valinnan. Liikunnallisten valintojen tekemisen mahdollistaa tietoisuuden herääminen sekä tiedon riittävä määrä. Tuomme liikuntaoppaassamme esille koko perheen tarvitsemaa tietoa muun muassa luonnon ja liikunnan fysiologisista ja biologisista vaikutuksista sekä lasten merkittävimmistä liikuntaan sosiaalistajista. Tässä korostuu hienovaraisuus sekä yksilöllisen lähestymisen merkitys, jotta informointi ei olisi pelkkää paheksuntaa liikkumattomuudesta ja sen haitoista. On otettava huomioon ihmisen oma vastuu ja oikeus päätöksenteosta. (Lehmuskallio, 2011, 25.)

Toisen portaan, eli muutoksen saavuttaminen edellyttää motivaatiota ja positiivista asennetta. Oppaan avulla pyritään luomaan mahdollisimman hyvä alusta muutoksen saavuttamiseksi. Motivaatiosta ja motivoinnista kerromme myös oppaan teoriaosiossa. Kolmas portas eli liikunnan omaksuminen edellyttää kokeilemista, osallistumista ja oppimista. Lisäksi osallistumisen tulee toistua riittävän usein. Tuomme oppaan harjoitepankissa laajasti erilaisia harjoitteita kokeilun varmistamiseksi. Oppiminen on luonnollinen seuraus positiivisesta asenteesta ja osallistumisesta. (Lehmuskallio, 2011, 25.)



KUVIO 5. Nutbeam ja Catfordin liikuntasosialisaation kolmiportainen malli. (Mukaillen Lehmuskallio 2011,25).

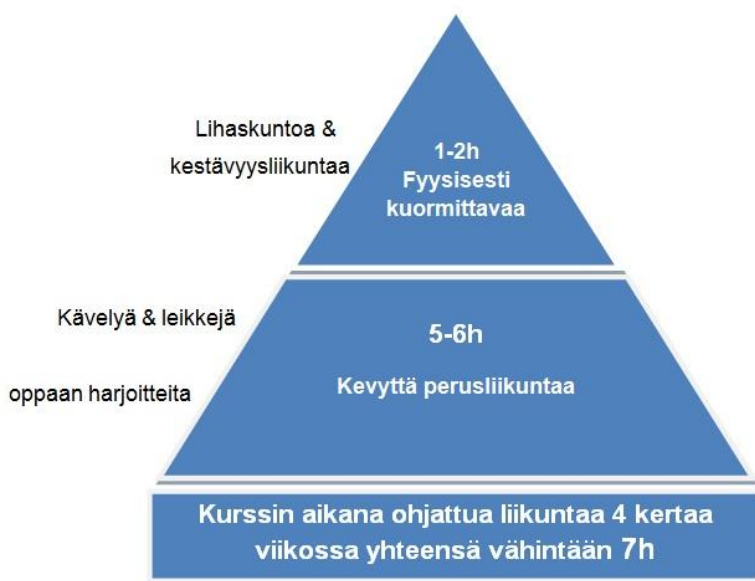
### 3.2.2 Liikuntasuositukset MTKL:n perhekursseille

Keskitymme suosituksiin riittävästä liikunnan määrästä terveysliikunnan näkökulmasta, emme paneudu tässä niinkään fyysisen suorituskyvyn ja lihasvoiman parantamiseen. Yleiset liikuntasuositukset kannustavat liikkumaan viisi kertaa viikossa, noin puoli tuntia kerrallaan (UKK-instituutti 2013a). Lapsille ja nuorille suositellaan sykettä nostavaa liikuntaa päivittäin (UKK-instituutti 2013b). Markku Ojanen on listannut kahdeksan hänen näkemyksensä mukaan tärkeää asiaa optimaalisen intervention toteutumisen varmistamiseksi. Ojasen listaa käsitellään kokonaisuudessaan luvussa 3.3.2. Ojasen mukaan olisi hyvä liikkua vähintään 2-3 kertaa viikossa 3-6 kuukauden ajan. Ojanen ja Häkkinen painottavat myös monipuolista ja kiinnostavaa liikunnan sisältöä ja vaihtelevaa liikuntaympäristöä (Häkkinen 2011, 101) sekä ryhmän kiinteyden merkitystä. (Remes 2013, 31–32.) Näitä asioita tuomme esille oppaan laajalla harjoitevalikoimalla sekä ryhmädynamiikan merkitystä korostamalla. Sekä Ojanen että Ames tuovat esiin yksilöön keskittymisen huomattavan tärkeänä tekijänä (Remes 2013, 32; Ames 1992, 175). Oppaamme harjoitteiden soveltaminen tietyillä



kriteereillä (määrätään osa liikkujista esimerkiksi mykäksi) sekä harjoitteiden jälkeen suoritettava purkukeskustelu mahdollistavat haluttujen yksilöiden huomioon ottamisen.

Laadimme MTKL:n perhekursseille suunnatun liikuntapyramidin (Kuvio 6), joka on yksinkertainen kuvaus siitä kuinka paljon ja millaista liikuntaa kursseilla olisi hyvä toteuttaa. Kurssien liikuntatarjonta ei tavoittele varsinaisesti intervention kriteereitä, mutta eräänlaisesta tavoitteellisesta väliintulosta voidaan kuitenkin puhua.



KUVIO 6. Liikuntapyramidi MTKL:n perhekursseille.

### 3.3 Motivaation kehittyminen liikunnan näkökulmasta

#### 3.3.1 Yleistä motivaatiosta

Motiiveihin liittyy usein termit tarve, halu, vietti ja sisäinen yllyke sekä palkkio ja rangaistus. Motiivien nähdään herättävän ja ylläpitävän yksilön yleistä käyttäytymistä ja toimintaa. Motiivit ovat siis päämääräsuuntautuneita, joko tiedostettuja tai tiedostamattomia. (Ruohotie 1998, 36.) Ensisijainen liikuntaoppaan tavoite on liikuntainnostuksen herättäminen kuntoutujiin MTKL:n kurssilla. Tämän vuoksi ihmisen perustarpeiden ja motivaation sekä sen kehittymisen tiedostaminen on olennaista. Pekka Ruohotien mukaan motivaation perustaan kuuluvat olennaisesti tarpeet sekä arvot ja motiivit. Motivaatioprosessin ydin koostuu tavoitteista ja aikomuksista sekä suorituksesta. Seuraukset ovat palkkiot ja tyytyväisyys. (Ruohotie 1998, 50.) Liikunnan tiedostamattomat motivaatiotasot voidaan jakaa kolmeen ryhmään,



jotka ovat biologinen, psykologinen ja sosiaalinen motivaatio. Niitä käsitellään kuviossa 7.

- Biologinen motivaatio. Se tarkoittaa sisäistä liikkumisen tarvetta, vaistomaisia leikkejä, ihmisen elinvoimaa ja kamppailun halua.
- Psykologinen motivaatio. Se tarkoittaa niitä myönteisiä kokemuksia ja elämyksiä, joita liikunta tarjoaa. Esimerkiksi sisäinen mielenrauhaa uhkaava ahdistuneisuus voidaan suunnata ulkopuolelle ja purkaa vaarattomalla tavalla liikuntasuoritukseen, pelivälineeseen tai vastustajaan.
- Sosiaalinen motivaatio. Se taas tarkoittaa esimerkiksi kilpailuhaluja joukkuepelissä.

KUVIO 7. Liikunnan tiedostamattomien motivaatiotasojen ryhmät (Luotoniemi 1986, 17)

Liikunnan tiedostamattomien motiivien lisäksi voidaan puhua tiedostetuista motiiveista, joita ohjaavat yleensä ulkoiset motivaatiotekijät. Kuvioon 8 on listattu liikunnan yleisimmät tiedostetut motiivit.

- terveyden ja kunnon ylläpito
- fyysisen suorituskyvyn maksimointi
- pyrkimys sosiaaliseen nousuun
- stressin purkaminen
- sosiaalisten kontaktien hankkiminen
- liikunnasta nauttiminen

KUVIO 8. Liikunnan yleisimmät tiedostetut motiivit (Luotoniemi 1986, 18)

“Tarve määritellään sisäiseksi epätasapainon tilaksi, joka saa ihmisen toimimaan tasapainon saavuttamiseksi” (Ruohotie 1998, 51). Itsearvostus sekä usko omiin kykyihin ja mahdollisuuksiin vaikuttavat merkittävästi motivaation kehittymiseen (Ruohotie 1998, 34). MTKL:n perhekursseilla tulisi kiinnittää erityisesti huomiota siihen, että liikunnalliset tavoitteet asetetaan aluksi riittävän alas. Tällöin usko omiin kykyihin ei pääse laantumaan, päinvastoin parhaimmillaan se vahvistuu. Alderfertin mukaan tavoitteiden

saavuttamista seuraa korkeampien tai vaikeammin saavutettavien tavoitteiden asettaminen eli tavoitetason nousu. Vastaavasti epäonnistumista seuraa tavoitetason lasku ja helpommin saavutettavien päämäärien asettaminen. (Ruohotie 1998, 52–53.) Locken teorian mukaan haastavat ja spesifiset tavoitteet saavat aikaan korkeamman suoritustason ja enemmän vaivannäköä kuin helpot tavoitteet ja yleistetyt ”tee parhaasi” -tavoitteet tai tavoitteiden pois jättäminen (Weinberg 1992, 178).

### 3.3.2 Motivaatioon vaikuttavia tekijöitä

Liikuntaharrastuksia rajoittavia tekijöitä voidaan ryhmitellä yksilöllisiin ja ympäristöön liittyviin sosiaalisiin ja fyysisiin esteisiin. Mielenterveyskuntoutujilla tahdonvoiman puute ja väsymys sekä ystävien puute lienevät merkittäviä liikunnallista aktiivisuutta rajoittavia tekijöitä. Aikuisten liikuntaneuvontaa on pyritty kehittämään voimaantumisen näkökulmasta, jolloin tavoitteena on vahvistaa taitoa tehdä omaa terveyttä ja liikkumista koskevia valintoja. Ihmisen oman ajattelun, itsenäisen päätöksenteon ja elämäntilanteen huomioon ottamista voidaan pitää kestävämpänä pohjana liikkumisen edistämiseksi kuin informointia liikunnan hyödyistä tai paheksuntaa liikkumattomuuden haitoista. Yksilöllinen lähestyminen on erityisen tärkeää mielenterveyskuntoutujan suhteen. (Liukkonen 2006, 46–47.)

Vaikka pyrkimys on aina kohti ihannetta, eli ihmisen sisäisen motivaation herättämistä liikuntaan, on jälleen todettava, että ihminen on kokonaisvaltainen psyko-fyysis-sosiaalinen olento ja etenkin sosiaalinen ympäristö korostuu liikunta-aktiivisuutta tutkittaessa. Tutkimuksen mukaan itselle sopivan liikunnallisen yhteisön tai vertaisryhmän löytyminen on oleellinen tekijä nuorten liikunta-aktiivisuuden kannalta (Lehtonen 2012, 20). Perhe, työ, ihmissuhteet sekä muutokset elämässä ovat merkittävimpiä syitä liikunnan aloittamiseen ja lopettamiseen. Liikunta-aktiivisuuden lisääntymisen syy nähdäänkin olevan ihmisten välillä, sosiaalisessa ympäristössä, ei niinkään ihmisten sisällä. (Saaranen-Kauppinen – Rovio – Wallin – Eskola 2011, 18–23.)

Markku Ojanen on 90-luvulla tehdyissä tutkimuksissaan tuonut seuraavia asioita esille, jotta pystyttäisiin toteuttamaan optimaalinen väliintulo liikuntaan motivoitaessa.

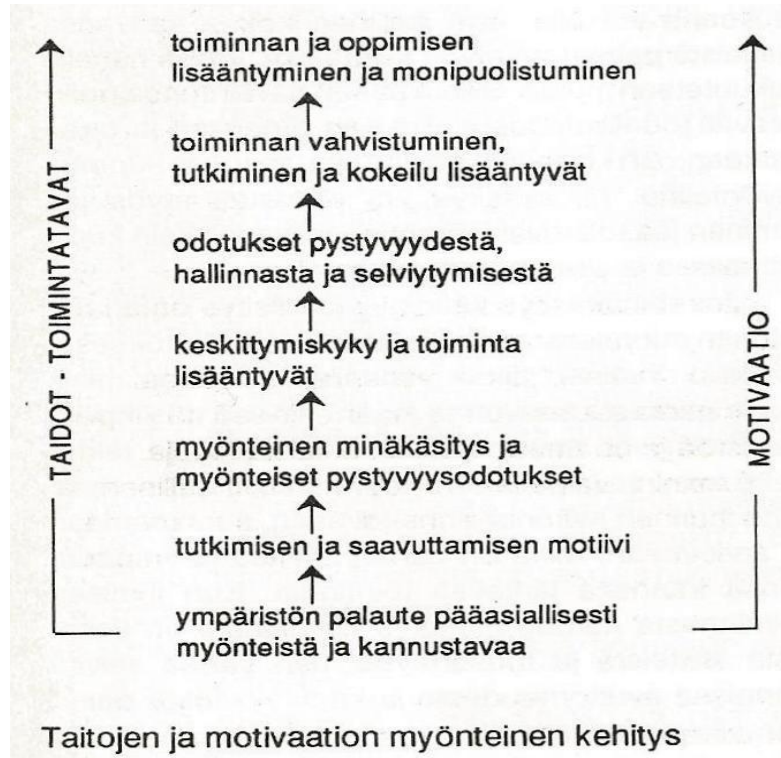
1. motivaation, kiinnostuksen ja innostuksen varmistaminen
2. riittävä intensiteetti: vähintään kaksi, mieluiten kolme kertaa viikossa kolmesta kuuteen kuukauden ajan
3. psyykkisen ja fyysisen kunnon seuranta
4. motivoituneet ohjaajat
5. mahdollisimman monipuoliset ja kiinnostavat liikunnan sisällöt
6. ryhmän tarjoamat erityisedut ja mahdollisuudet
7. ryhmän kiinteyttä tukevat tekijät
8. jäsenten huomioiminen yksilöinä. (Remes 2013, 31–32.)

Toisaalta Amesin mukaan kaikkein motivoivimmat interventiot ovat lyhytkestoisia ja yksilöön keskittyviä (Ames 1992, 175).

Lähtökohtana ohjaamisessa pidämme myönteistä ihmiskäsitystä, aivan kuten toimintaterapiassa. Salo-Chydeniuksen mukaan ihmisellä on riittävästi kykyä, tahtoa ja motivaatiota oppia uusia toimintatapoja, mikäli hänelle suodaan siihen riittävästi oikeita välineitä. Näitä välineitä ovat esimerkiksi sopivat toimintamallit sekä riittävä sosiaalinen ja emotionaalinen tuki ja palaute. (Salo-Chydenius 1992, 32.) Tähän tulisi mielenterveyskuntoutujia liikuttaessakin pyrkiä. Liikunta on parhaimmillaan uuden oppimista ja tuntemista myönteisessä sosiaalisessa ympäristössä. Scanlanin ja Simonsin (1992) mukaan etenkin vanhempien käyttäytymisellä on suuri merkitys lasten liikuntamotivaation kehittymiseen. Ensisijaisen tärkeää on ymmärtää positiivisuuden ja liikunnasta nauttimisen merkitys yksilön liikuntamotivaatioon. (Scanlan – Simons 1992, 213–214.) Jatkuvan kielteisen palautteen seurauksena voi olla minäkäsityksen vääristyminen. Tämä voi johtaa siihen, että vääristyneen minäkäsityksen omaava henkilö ei osaa enää ottaa myönteistä palautetta vastaan, vaan näkee senkin kielteisenä. Tällaisissa tunneherkissä tilanteissa vertaistuella on valtavan suuri merkitys.

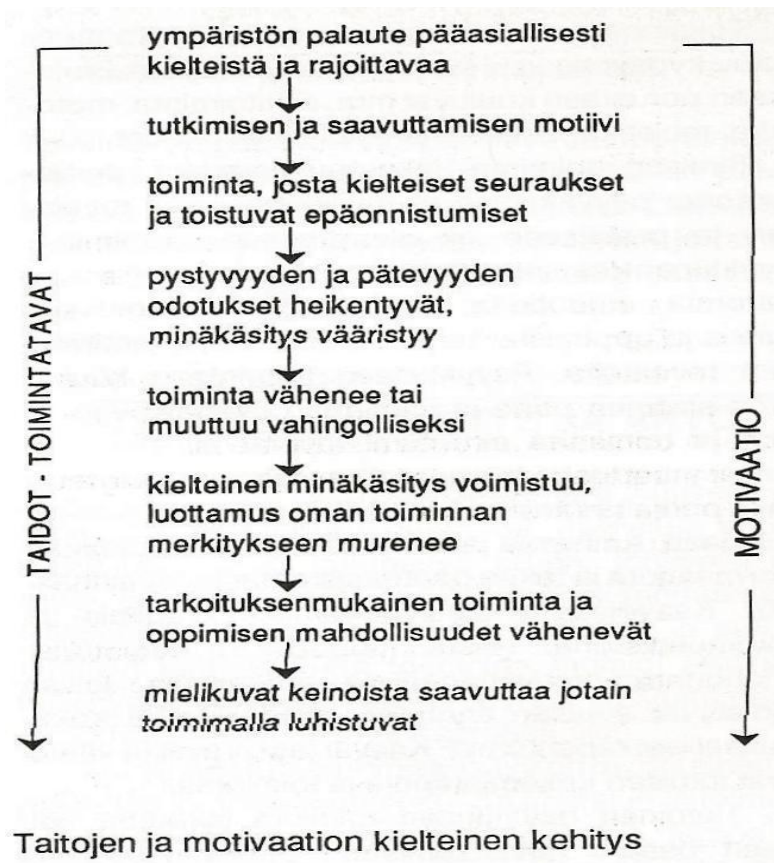
Mikäli minäkäsitys pääsee vääristymään ja käsitys omien tekojen merkityksellisyydestä ja positiivisesta vaikutuksesta sortumaan, ihminen alkaa hiljalleen menettää mielikuvia onnistumisen keinoista (Salo-Chydenius 1992, 33). Toisin sanoen havaintojen, tunteiden, tietojen, taitojen, oman

toiminnan sekä saadun palautteen rakentama motivaatio heikentyy. Tällöin ihminen usein reagoi vetäytymällä tai pakenemalla tilanteesta, jotta selviäisi avuttomuudestaan. Hän kokee, että hänen toiminnallaan ei ole merkitystä. Kuviossa 9 esitetään motivaation kielteisen kehityksen malli.



KUVIO 9. Taitojen ja motivaation myönteinen kehitys (Salo-Chydenius 1992, 34).

Toimintaterapian yksi tavoite on kannustaa kuntoutujaa löytämään kerran menetetyt merkityksen toiminnalleen. Tämä tapahtuu käytännössä siten, että jo yrittäminen nähdään tärkeänä ja palkitaan kiitoksin. Vähitellen kuntoutujalle annetaan mahdollisuuksia ottaa vastuuta itsestään ja ympäristöstään. Ihanteellisen myönteisen kehityksen malli esitetään kuviossa 10. Kannustamisen ja palautteen avulla myönteisen kierteen liikkeelle panon voi toteuttaa aivan vastaavasti myös liikuntatoiminnan aikana. Liikunnallisten suoritteiden olisi hyvä edetä helposta vaikeaan ja seikkailukasvatuksessa käytettävä purkuosio korostaa ja tukee itse suorituksen vaiheita lopputuloksesta riippumatta.



KUVIO 10. Taitojen ja motivaation kielteinen kehitys (Salo-Chydenius 1992, 34).

Millainen toiminta tai liikunta sitten ei ole terapeutista, eli mitä pitäisi välttää? Liikunta ei ole kuntouttavaa, mikäli se ei lähde lainkaan kuntoutujan tarpeista. Tosin liikunta on tarpeellista kaikille, vaikka sitä ei itse tarpeelliseksi mieltäisikään. Juuri motivaation liikkumiseen kadottaneet pitävät liikuntaa tarpeettomana. Heille tulee kuitenkin suositella ja tarjota liikuntaa – kuitenkin vapaaehtoisesti ja sopivissa määrissä. Myös liiaksi lopputulosta painottava, esimerkiksi työelämässä projektiluontoinen sekä liikunnassa tulosta tai maalimäärää korostava toiminta ei ole terapeutista. (Salo-Chydenius 1992, 36.)

Aikaisemmin luvussa 3.3.2 käsitellyssä, Markku Ojasen mainitsemassa liikuntaan motivoinnin optimaalisessa väliintulossa, kohdassa 3 todetaan, että psyykkisen ja fyysisen kunnon seurannalla on merkittävä vaikutus motivaation kehittymisen kannalta. Esimerkiksi päiväkirjan pitäminen tai jonkin muun seurantatavan avulla saattaa hyvin tukea motivaation ylläpitämistä, koska sen avulla voi huomata oman kehittymisen ja tavoitteiden saavuttamisen. Seuranta itsessään ei tietysti takaa tavoittelemiensa tulosten

syntymisestä, mutta se tarjoaa mahdollisuuden pysyviin elämäntapamuutoksiin sekä mahdollisesti myös parempaa otetta elämönhallintaan. Hyvän seurantasysteemin toimivuuden kannalta sen tulee olla riittävän selkeä sekä sen muodostuminen säännölliseksi ja pysyväksi. (Liikunnan ja urheilun maailma 2002.)

### **3.4 Vertaistuki perhekursseilla**

#### **3.4.1 Vertaistuki ja perheliikunta**

Vertaistukea voidaan määritellä painotuksiltaan erilaisiin luokkiin, mutta kaikki ne liittyvät johonkin ongelmaan tai elämäntilanteeseen, auttamisen ja tuen vastavuoroisuuteen sekä osapuolten omiin kokemuksiin. Samankaltaisia prosesseja elämässään käyneet ihmiset voivat vastavuoroisen vertaistukemisen kautta jakaa kokemiaan asioita, jonka avulla yksilö voi tunnistaa omat vahvuutensa, voimavaransa sekä vastuunsa elämästään. Vertaistuen onnistumisen kannalta yksilöllä tulee olla halua jakaa tietoa ja kokemuksia sellaisessa ilmapiirissä, jossa toisia kunnioitetaan. Vertaistukea voidaan toteuttaa monessa eri muodossa, joita ovat esimerkiksi kahdenkeskinen tuki sekä erinäiset tukiryhmät. Vertaistuki antaa yksilölle mahdollisuuden huomata, ettei hän ole ainoa vaikeuksista ja ongelmista kärsivä. Sen kautta voidaan saada erittäin hyödyllisiä ja arjessa auttavia tietoja sekä käytännön vinkkejä. Parhaimmillaan vertaistukitoiminta tarjoaa laadukasta sisältöä elämään, yhdessä tekemistä sekä ystäviä. (Huuskonen 2010.)

Toiminnallisen osuutemme kannalta vertaistuki on tärkeässä osassa, ja sitä ilmenee vahvasti liikuntaharjoitteiden sisällön kautta. Liikunnallinen toiminta tarjoaa yhdessä olemisen ja tekemisen kautta mahdollisuuden avata sosiaalisia portteja sekä kohdata helpommin kokemiaan ongelmia ja haasteita. Vertaisryhmän toiminnalla on henkisen hyvinvoinnin kannalta suuri merkitys. (Liikkukaa ry, 3–4.)

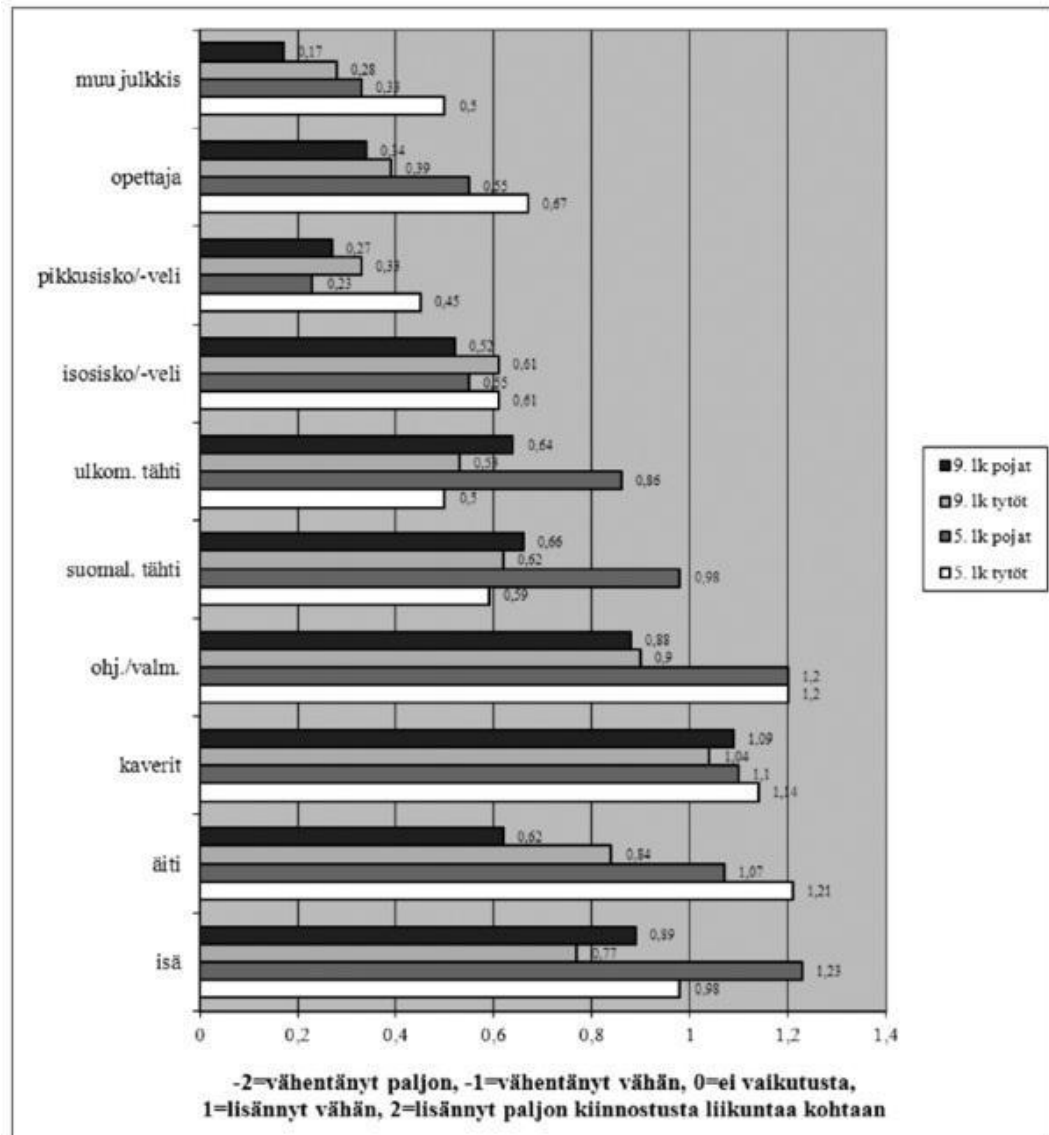
Koska tutkimuksemme kohteena ovat lapsiperheet, joiden eri jäsenien taudinkuvan myötä suhde liikuntaan sekä sosiaalisiin suhteisiin on pienentynyt, on hyvä käsitellä perhettä kokonaisuutena ja sen sisäisiin suhteisiin vedoten. Tapauksessamme tarkoituksena on pyrkiä edistämään



liikunnan avulla perheen jäsenten elintapoja innostamalla heitä liikuntaan sekä tukemaan toisiaan jokapäiväisessä kanssakäymisessä.

Perhe on tärkeässä osassa psyykkisestä sairaudesta selviytymisessä. Esimerkiksi työkyky on perheellisillä keskimääräistä parempi. Toisaalta perhe voi myös sairastuttaa. Jos perheessä on jatkuvasti taloudellisia vaikeuksia, päihdeongelmia tai muita haasteita, niitä on vaikea kestää sairastumatta, jos siihen on alttius. Perhettä ei voi sulkea sairauden ulkopuolelle. On tärkeää kertoa lapsille omasta sairaudesta, ja avoimuus sekä rehellisyys omiin ongelmiin liittyen antaa mahdollisuuden kuntoutumisen edistymiselle. (Vähäkylä 2009, 101.) Perhe on ainutkertainen kokonaisuus, johon jokainen perheenjäsen tarpeineen, tunteineen ja toiveineenkin vaikuttaa. Perheenjäsenten välillä vallitsevat kiinteät tunnepitoiset siteet ja siksi yhdenkin jäsenen vammautuminen tai sairastuminen muuttaa koko perheen elämää. Uusi tilanne, johon ei ole osattu varautua, saa usein aikaan kriisin, jolloin perheen aiemmat toimintatavat eivät aina riitä. (Malinen – Nieminen 2000,6.)

Perheliikunnan keskeisimpiä tekijöitä ovat perheenjäsenten läheisyys, kiinteät perhesuhteet sekä kanssakäyminen muiden perheiden kanssa. Perheliikunta voi parhaimmillaan olla erittäin monimuotoista ja se syventää suhdetta aikuisen ja lapsen välillä (Karvonen – Pirttimaa 1986, 42.) Liikuntaan sosiaalistamisessa perheen ja kodin merkitys ovat suuressa, ellei suurimmassa roolissa. Lasten liikuntakiinnostuksen ja kodin sisäisen liikunnallisuuden välillä on useissa tutkimuksissa havaittu riippuvuuksia. Mitä liikuntamyönteisempi perheilmapiiri on, sitä paremmin lapsi innostuu liikunnasta varsinkin siihen tutustuttaessa. Vanhempien tuen, tarmokkuuden sekä tietotaidon tason liikuntaan innostaessa ovat tärkeitä elementtejä terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Perheen sisäiset vertaismallit johtavat siihen, että perheenjäsenten ja etenkin sisarusten välillä syntyy luottamuksen kasvamista sekä kannustavaa ilmapiiriä eri harrastusten ja lajien myötä. (Lehmuskallio 2011, 26.) Kuviossa 11 on selkeästi nähtävissä, että vanhempien vaikutus on suuri liikuntakiinnostuksen suhteen.



KUVIO 11. Lasten ja nuorten näkemys liikuntakiinnostukseensa eniten vaikuttavista tahoista (Lehmuskallio 2011, 29).

### 3.4.2 Ryhmädynamiikka vertaistuen apuna

Ryhmän toiminnan lähtökohdat ovat kyseisen ryhmän ympäristö sekä ryhmän jäsenet. Ryhmän muodostuessa ohjaajan ja ryhmän tulisi yhteistyössä kartoittaa, millaisia yksilöiden ominaisuuksia, kykyjä ja resursseja ryhmässä on käytettävissä. (Rovio – Lintunen – Salmi 2009, 17.)

Rovion mukaan ryhmä on dynaaminen kokonaisuus, jota on vaikea hallita. Dynaamisuudesta kertoo ryhmän sisällä tapahtuvat erilaiset asiat, esimerkiksi vuorovaikutussuhteita ja verkostoja syntyy suhteellisen pienessäkin ryhmässä lukematon määrä. Viestimistä tapahtuu usein myös sanattomasti ilmeillä ja eleillä sekä erilaisena käyttäytymisenä. Esimerkiksi jonkun ryhmän jäsenen huomioiminen voi toisaalta olla toisen huomiotta

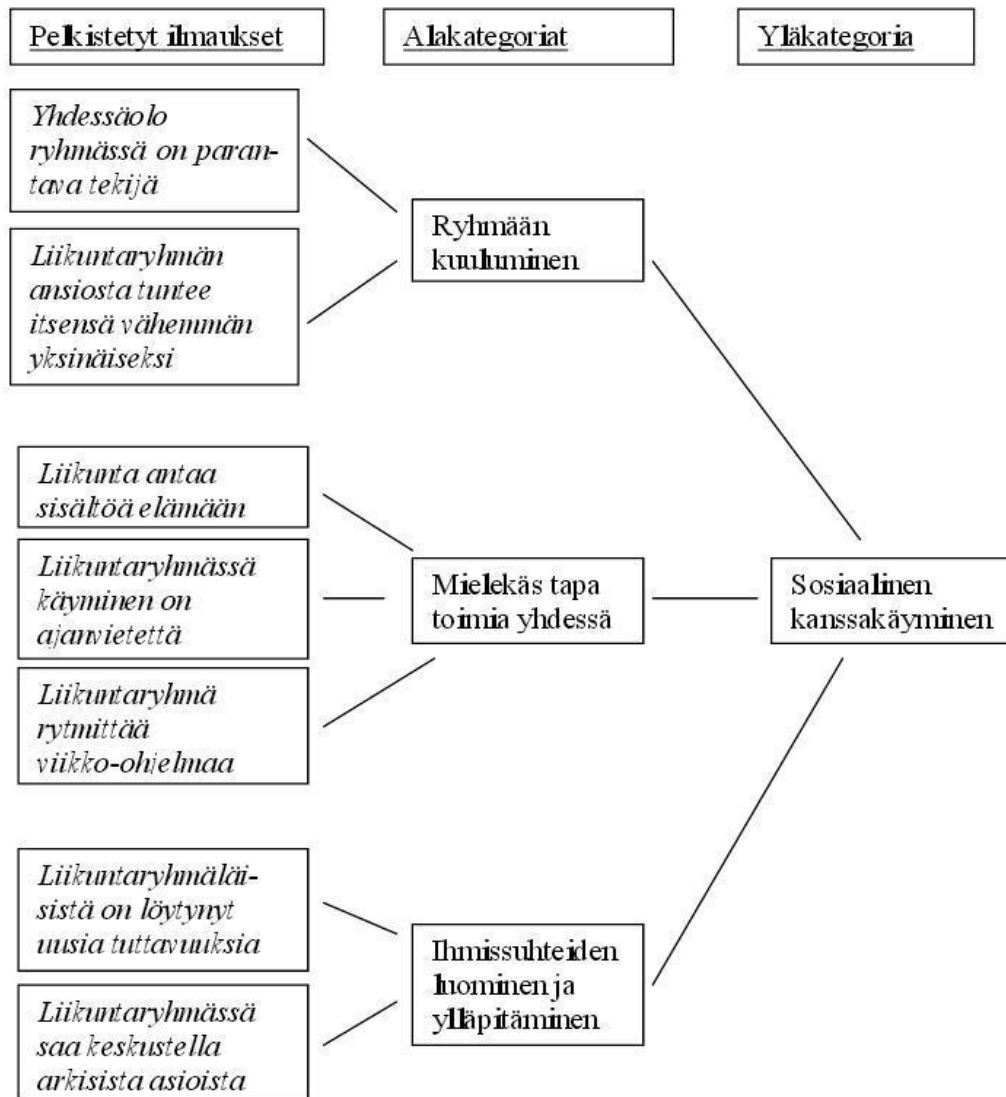


jättämistä. Ohjaajan tarkka havainnointi on lähtökohta onnistuneelle ohjaustapahtumalle. (Rovio ym. 2010, 17.)

Tehokkaasti toimivalla ryhmällä on yhteisesti muodostetut tavoitteet, jotka ovat ryhmän sisällä yleisesti hyväksytyt. Ryhmän jokaisella jäsenellä on oma panoksensa annetun tehtävän suorittamiselle, vaikka roolit olisivatkin erilaisia. Ryhmähengen kasvaessa ryhmän jäsenten ryhmään kuuluvuuden taso nousee ja ryhmäläiset oivaltavat keskinäisen riippuvuuden merkityksen. (Kangasniemi – Reitti – Sillanpää-Reitti 2009, 6.)

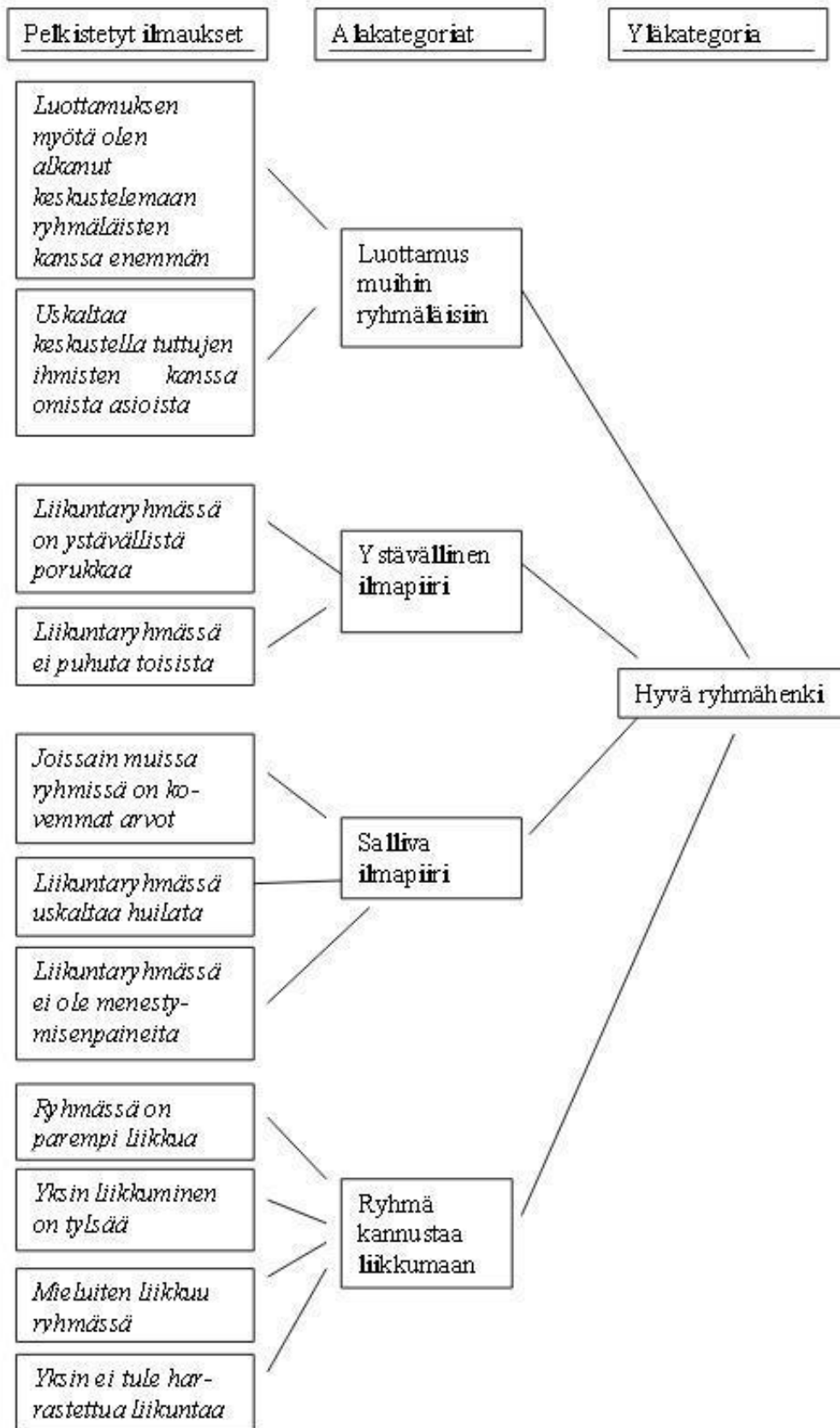
Jokaisella liikuntaryhmän jäsenellä on monia tärkeitä ryhmän toimintaan liittyviä tarpeita, kuten liittyminen, kuuluminen, hyväksytyksi tuleminen, osallistuminen ja vaikuttaminen sekä toimintakyvyn ja suoritusten kehittäminen. (Rovio ym. 2009, 7). Koska MTKL:n perhekursseilla asiakkaat ovat paljon tekemisissä toistensa kanssa niin liikuntatuokioissa kuin muutenkin, näemme ryhmädynamiikan huomioon ottamisen erittäin tärkeänä. Vertaistuki on kurssin onnistumisen kannalta avainasemassa ja hyvä ryhmädynamiikka taas tehostaa vertaistuen antamia hyötyjä. Sosiaalisen tuen ja liikunnan aiheuttamia vaikutuksia kuntoutumiseen on mahdotonta täysin eritellä. Liikunnan ja vertaistuen yhteisvaikutuksen voidaan kuitenkin todeta lisäävän mielenterveyskuntoutujan voimavaroja. (Remes 2013, 31.)

Kuviossa 12 on tulkittavissa, että tutkimusten mukaan mielenterveyskuntoutajat pitävät ryhmään kuulumista tärkeänä, mikä antaa mahdollisuuden luoda sosiaalista verkostoa vertaisten kanssa. Yleisenä ongelmana mielenterveyskuntoutujien kesken on koettu yksinäisyys. Mielenterveyskuntoutujien keskeinen ryhmätoiminta tarjoaa oivan keinon kohdata vertaisiaan ja jakaa asioitaan samanlaisia ongelmia kohdanneiden ihmisten kanssa. Ilmapiiri koetaan sallivammaksi ja kannustavammaksi kuin normaalin arjen keskellä. (Kallioinen – Laajalehto 2012, 12–14.)



KUVIO 12. Sosiaalisen kanssakäymisen rakentavat tekijät (Kallioinen – Laajalehto 2012, 13).

Kuviossa 13 kerrotaan hyvän ryhmähengen vaikutuksista yksilöiden kokemaan hyvinvointiin. Vaikutuksien voidaan todeta olevan parhaimmillaan erittäin kokonaisvaltaisia. Kun tarkastellaan kuvion vasemmanpuolimmaisena sarakkeen ilmauksia, voidaan huomata hyvän ryhmähengen vaikuttavan todella tärkeisiin liikuntaa edistäviin tekijöihin. Vaikka ryhmähengen vaikuttaa jokainen ryhmän jäsen, voi ryhmän ohjaaja toimia esimerkkinä jokaisessa kuvion alakategoriassa.



KUVIO 13. Esimerkki hyvän ryhmähengen muodostavista tekijöistä (Kallioinen – Laajalehto 2012, 18).

### 3.5 Luonto liikunnallisena toimintaympäristönä

#### 3.5.1 Luonnon vaikutuksia hyvinvoinnille

Suomalaisessa kulttuurissa on lukuisia kuvauksia suomalaisten suhteesta luontoon, ja kuinka tämä pieni kansa on saanut kokea mielihyvän ja kärsimyksen hetkiä historiansa aikana. Nykysuomalaisen suhde luontoon tuntuu kuitenkin olevan paljon epäkäytännöllisempi aikaisempaan verrattuna johtuen yhteiskunnan modernimmasta rakenteesta. Esimerkiksi maaseutu- ja luontoympäristö koetaan nykysuomalaisen kannalta enemmän vapaa-ajan kohteina kuin varsinaisena elinkeinon hankkimisen ympäristönä. Tutkimustulokset kuitenkin vahvistavat sen, että suomalaisilla on edelleenkin vahva sosiaalinen side luontoon. Luonnossa liikutaan sen rauhallisuuden, hiljaisuuden ja kauniiden maisemien vuoksi, jolloin se tarjoaa ihmisille virkistäytymistä ja hyvinvoinnin kokemuksia. (Simula 2004, 209–210.) Luonto mahdollistaa tilana kokemuksen jostakin sellaisesta, joka on vapaa suhteessa ihmisen omiin aikomuksiin ja merkityksiin (Kotkavirta 1998, 113).

Ympäristöä voidaan lähestyä eri näkökulmista. Voidaan parantaa erityisesti sosiaalista ja terveellistä ympäristöä, jotka antavat mahdollisuuden yhteisöllisyyteen, toimintaan, työhön, harrastuksiin, turvallisuuteen, saasteettomuuteen, puhtaaseen veteen ja ilmaan, mielenterveyteen, ergonomisuuteen ja viihtyisyyteen. (Tapaninen – Kauppinen – Kivinen – Kotilainen – Kurenniemi – Pajukoski 2001, 41.)

Ihmisen toiminnan ajatellaan olevan adaptiivista, mikä tarkoittaa sitä, että hän paitsi sopeutuu ympäristön vaatimuksiin, myös itse toiminnallaan vaikuttaa ympäristöön. Yksilöä ei siten voi toiminnan kannalta tarkastella ilman ympäristöä. (Holvikivi 1995, 25.) Ympäristöpsykologiassa nähdään ympäristö järjestelmänä, joka koostuu fyysisistä, sosiaalisista, taloudellisista, yhteiskunnallisista ja kulttuurisista elementeistä (Horelli 1981, 35). Opinnäytetyössämme on tarkoitus käsitellä ihmiseen vaikuttavat välittömät asiat, eli järjestelmän fyysinen ympäristö, johon sisältyvät myös sosiaalinen ympäristö ja toiset ihmiset. Nämä tekijät ovat tärkeitä elementtejä yksittäisellä ihmisellä vaikuttaviin hyvinvointivaikutuksiin. Minuus ja kokemuksellisuus ovat aidosti yksilöllisiä tekijöitä, ja voidaan sanoa, että yleisiä kokemuksia ei ole. Esimerkiksi luontokokemukset ovat yksilön itse mieltämiä ajatuksia ja

tunteita. Toisaalta yksilön luonteenpiirteissä elää vahvasti myös hänen kulttuurisen viitekehyksen tausta, joka vaikuttaa hyvin paljon yksilön kokemuksiin asioihin. (Simula 2004, 223.)

Ympäristöllä luodaan erilaisia mahdollisuuksia hoidon ja hoivan järjestämiseen. Suomen Mielenterveysseura on koontanut keskeisiä teemoja mielenterveyden kannalta hyvälle ympäristölle. Teemoista tärkeimpiä työmme kannalta ovat kontrastit, toiminnallisuus, yhteys luontoon, esteettisyys, turvallisuus sekä kanssakäyminen. Nämä teemat tarjoavat mielenterveyskuntoutujille lukuisia hyötyjä, kuten esimerkiksi itsensä arviointia, haasteellisuutta ja tukea motoriikkaan, omatoimiseen tekemiseen, yrittämiseen, itsensä voittamiseen sekä aistien kehittymiseen ja syventymiseen, kokonaisvaltaista tukea mielenterveydelle, turvalliseen ja hygieeniseen elämiseen sekä mahdollisuuden keskinäiseen kanssakäymiseen ja toisista huolta pitämiseen. (Tapaninen ym. 2001, 121, 145–146.) Ryhmätasolla luontoympäristö on sulkeutuneellekin yksilölle helpompi paikka toimia yhdessä, koska se antaa mahdollisuuden liikkua vapaammin (Salonen 2005, 103).

Ympäristön kokeminen on olennainen osa ihmisen ja ympäristön välistä vuorovaikutussuhdetta (Horelli 1981, 58). Luontoympäristöllä on useita terveysvaikutuksia, jotka vaikuttavat niin fysiologisiin, mielialaa parantaviin kuin myös tarkkaavuutta ja keskittymistä edellyttäviin toimintoihin. Esimerkiksi sydämen syke, verenpaine, otsan lihasten jännitys sekä stressihormonien määrä tutkitusti laskevat. Vihan ja pelon tunteet laskevat, ja tämän myötä iloisuus ja myönteiset tunteet kasvavat. Myös oikolukutehtävistä suoriutuminen paranee ja luonnossa myönteinen havaitseminen on parempaa. Luonnon läheisyydessä eläminen vähentää sairastuvuutta sepelvaltimotautiin, tuki- ja liikuntaelinvaikeuksiin, masennukseen ja ahdistukseen, hengityselinsairauksiin ja astmaan, diabetekseen, migreeniin, ruuansulatuselinten ja virtsateiden sairauksiin ja epämääräiseen somaattiseen oireiluun. (Kesti 2010, 13.)

Luonnossa oleskelu ja ulkoilu vaikuttavat myönteisesti ihmisen kokemaan psyykkiseen terveyteen. Luontokokemukset vaikuttavat mielialaan lisäämällä positiivisia ja toisaalta vähentämällä negatiivisia tuntemuksia. Ihminen voi

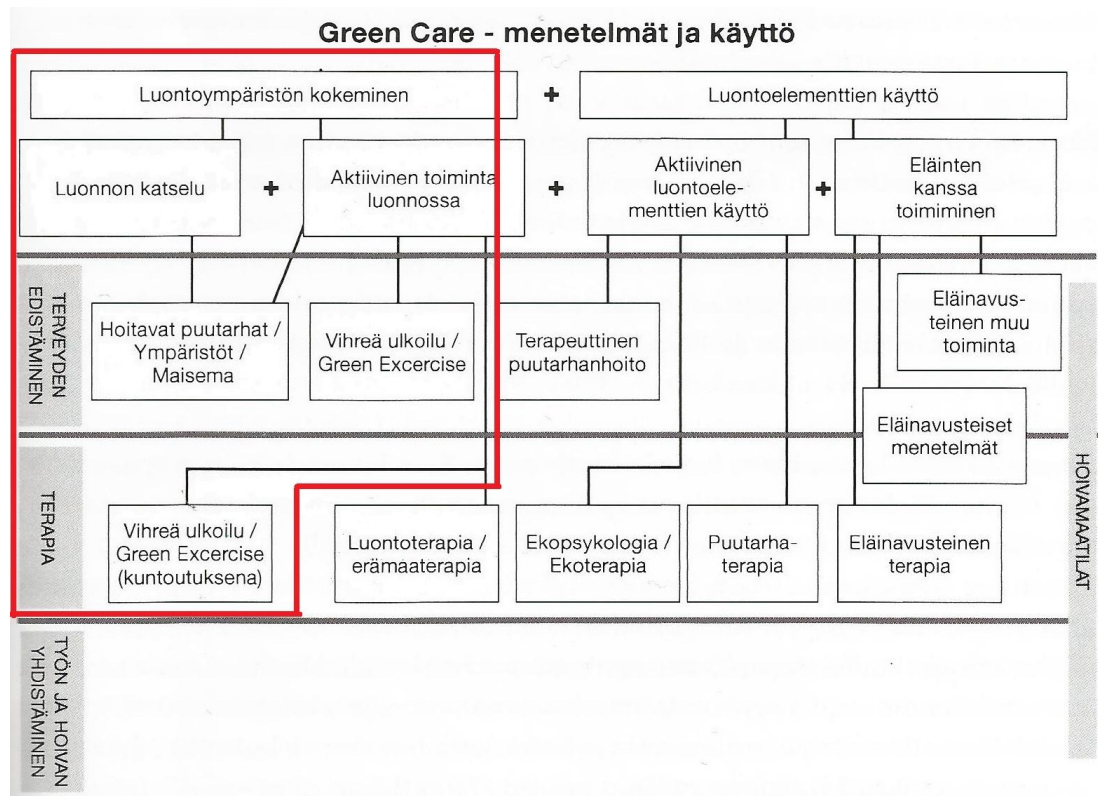
luonnossa ollessaan tuntee olevansa läsnä, ajatukset selkiytyvät sekä hän voi kokea ilon, vahvuuden ja rauhan tunteita. (Kesti 2010, 6,11.) Myönteisiä vaikutteita tarjoavia luontokokemuksia kutsutaan elpymiseksi, joka sisältää neljä elementtiä: lumoutumisen, arjesta irtautumisen, jatkuvuuden kokemisen ja yhteensopivuuden kokemisen. Näiden elementtien avulla yksilöllä on mahdollisuus uppoutua täydellisesti yksittäiseen hetkeen tai asiaan, lakata huolehtimasta erinäisistä vaatimuksista tai kiireistä, olla yhtä ja tuntee ykseyden tunne jonkun tietyn paikan kanssa. (Salonen 2005, 64–68.)

### 3.5.2 Green Care

Kaiken Green Care -toiminnan teoriaperustana on ekopsykologia. Siinä ihminen nähdään osana luontoa ja näin ollen luonto ei voi olla vaikuttamatta ihmiseen. Green Care -menetelmissä hoivavälineinä toimivat luonnon resurssit, kuten kasvit, eläimet, maatilat, maisema, puutarha sekä metsä. Green Caren tavoite kuntouttamisen ja hyvinvoinnin lisäksi on luonnosta vieraantumisen ehkäiseminen. (Green Care Finland ry 2013.) Green Carea voidaan hyödyntää myös kouluttamisessa.

Green Care liittyy vahvasti liikuntaoppaaseemme, sillä haluamme tuoda luontoympäristön tavoitteellisesti mukaan MTKL:n perhekurssien liikuntatoimintaan. Näemme oppaan liikuntatoiminnan toteuttavan luontoavusteista Green Care -menetelmää. Tämä on hyvin perusteltua, sillä tutkimuksissa on jopa saatu viitteitä siitä, että luontoa voitaisiin käyttää masennuksen lääkkeettömänä hoitomenetelmänä (Rappe – Malin 2010, 4).

Tavoitteellinen luonnon resurssien käyttäminen yhdistää kaikkea Green Care -toimintaa (Siitari & Siponen 2013, 4). Green Care Finland ry jakaa tavoitteellisen toiminnan neljään eri menetelmään. Näitä menetelmiä ovat eläinavusteinen terapia, luontoavusteinen terapia, viherympäristön kuntouttava käyttö ja maatilan kuntouttava käyttö. Kuviossa 14 hahmotetaan Green Care -menetelmien kokonaisuutta. Green Care -menetelmistä oppaan kannalta tärkeimmät alueet löytyvät kuvion vasemmalta puolelta punaisella rajatulta alueelta. Oppaan tavoitteellinen toiminta ei sisällä luontoelementtien käyttämistä, mutta luontoympäristön kokemisen hyödyntäminen on oppaassa suuressa roolissa.



KUVIO 14. Green Care – menetelmät ja niiden käytön kontekstit (Tulkki 2012, 17).

Vaikka Green Care on maailmalla ja varsinkin Suomessa edelleen melko huonosti tunnettu käsite, Green Caren käyttö terapiamuotona ei ole kuitenkaan sinänsä uutta. Sitä on käytetty jo keskiajalla muun muassa luostareissa, vankiloissa ja sairaaloissa. Silloin jo nähtiin luonnon rauhoittava vaikutus ja keskeisenä tavoitteena pidettiin potilaiden terveiden puolien vahvistamista. (Rappe – Malin 2009, 2.)

### 3.5.3 Seikkailukasvatuksen soveltuvuus mielenterveyskuntoutujille

“Ilman nuorison seikkailunhalua kulttuuri tai kansakunta on tuhoon tuomittu” – Trevelyan (Telemäki – Bowles, 2001, 71).

Seikkailukasvatus on käsitteenä erittäin laaja ja moniulotteinen kokonaisuus. Termejä elämys, kokemus, oppiminen, kasvu, ohjaaminen, elämyspedagogiikka ja seikkailukasvatus käytetään monessa käytännön koulu- ja kasvatustyössä, nuoriso- ja sosiaalityössä sekä terapiassa ja kuntoutuksessa. Elämyksellisyys ja kokemuksellisuus on nähty tärkeäksi kasvussa, oppimisessa ja kuntouttavassa työssä, erityisesti toimittaessa

kasvun ja oppimisen ongelmia kohdanneiden lasten ja nuorten kanssa. (Karppinen – Latomaa 2007, 11.)

“The most important journey is the journey inwards” –Mortlock (Telemäki – Bowles 2001).

Seikkailukasvatuksen perusajatus on se, että sillä tuetaan kasvua haasteellisen ryhmätoiminnan avulla. Sen sisältämä toiminta haastaa ryhmän ja sen yksilöt ylittämään omia rajojaan esimerkiksi leikkien ja pelien, luottamusharjoitteiden, ongelmanratkaisutehtävien ja leiri- ja retkeilytaitojen avulla. Seikkailutoiminnan tavoitteet voidaan määrittää tasoittain ja eri kohderyhmien näkökulmasta. Toiminnalla voidaan vaikuttaa virkistyksestä, koulutuksesta, kehityksestä ja terapeuttisesti. (Karppinen – Latomaa 2007, 222–223.)

Kasvatuksesta näkökulmasta seikkailukasvatustoiminta on erittäin kehittävä, koska siinä toimitaan itselle epävarmalla alueella, ja tämän myötä ei välttämättä pystytä toimimaan vanhojen rutiinien ja toimintamallien avulla. Seikkailua sisältävän liikunnan lopputulosta ei voi ennalta tietää, vaan niihin vaikuttavat useat eri toiminnan aikana tapahtuvat muuttujat (Kangasniemi ym. 2009, 5). Toiminnan vaikutukset voivat parhaimmillaan mahdollistaa ymmärtämään itseään aikaisempaa paremmin, kehittämään omaa päätöksentekoa ja ongelmanratkaisukykyä, tiedostamaan ja havainnoimaan paremmin luonnon erityispiirteitä, toimimaan paremmin yhteistyössä muiden kanssa, kehittämään henkilökohtaista arvomaailmaa ja vakaumuksia sekä huomioimaan herkemmin muita ihmisiä ja heidän tarpeitansa. (Telemäki – Bowles 2001, 55.)

Outi Linnossuon mukaan seikkailu on kuollut, jos se määritellään (Karppinen – Latomaa 2007, 222). Kuitenkin seikkailu on kokemus, joka voi toteutua fyysisellä, henkisellä ja sosiaalisella tasolla. Seikkailukasvatukseen liittyy merkittävästi kolme peruselementtiä; seikkailu, kasvatus ja luontoympäristö. (Kuutti – Pohjola 2010, 13.) Seikkailutoiminnassa voidaan Mortlockin (1984) mukaan erotella neljä erilaista tasoa, jotka ovat 1) leikki, 2) seikkailuun valmistautuminen, 3) rintamaseikkailu eli seikkailun toteutus ja 4) epäseikkailu. Näissä tasoissa on selkeästi nähtävissä haastavuuden ja taitotasovaatimuksien nousujohteisuus. (Telemäki – Bowles 2001, 62–63.)



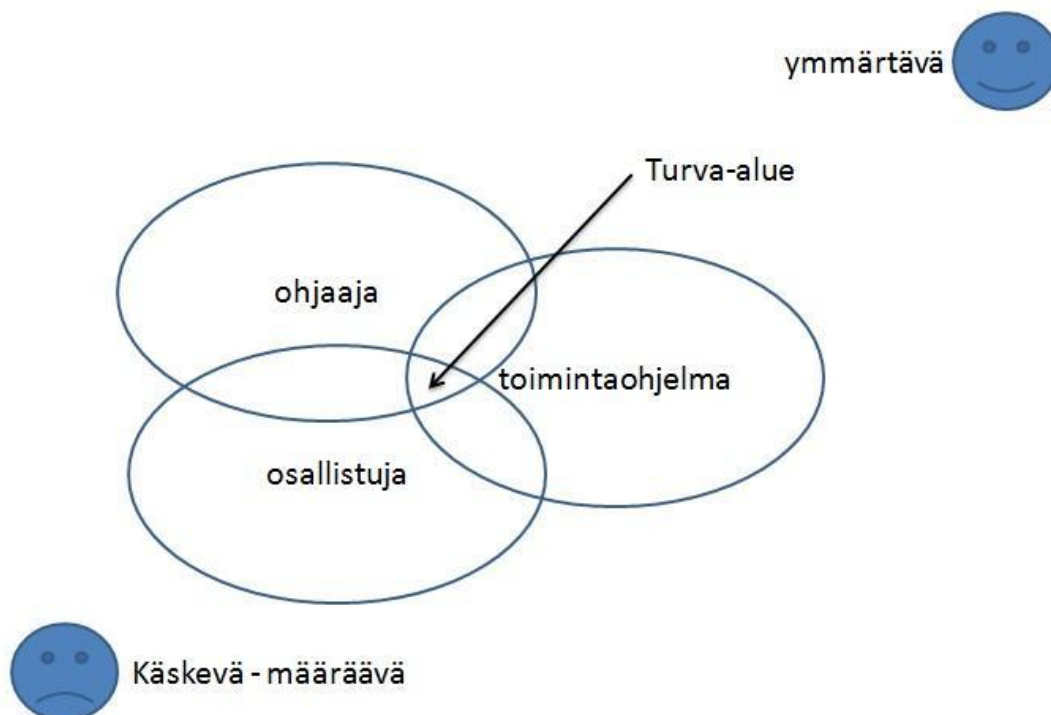
Työmme kannalta olennaisimmat osat ovat leikit sekä leikinomaiset pelit ja harjoitteet.

Kohderyhmämme näkökulmasta on tärkeintä perehdyttää perheet niihin seikkailukasvatuksen osa-alueisiin, joissa korostuvat erityisesti yhteisöllisyys, perhekeskeisyys, turvallisuus ja leikinomaisuus. Tällöin toiminnalla pystytään palvelemaan parhaalla mahdollisella tavalla koko perheen etuja.

Seikkailuohjaajan tulee olla joustava, ja hänen pitää olla hyvin selvillä ohjattavien taustoista ja ominaispiirteistä. Seikkailukasvatukseen liittyvät tuokiot ohjaukset ovat usein molempiin suuntiin hyvin vuorovaikutuksellisia. Tärkeää onkin, ettei ohjaaja opeta ja ohjaa kaiken aikaa, vaan antaa mahdollisimman paljon ryhmän itse oppia ja sisäistää tavoiteltuja asioita. Seikkailukasvattajalle tärkeitä ominaisuuksia ja vaatimuksia ovat tietynlaiset persoonallisuuden piirteet, pedagogis-psykologinen pätevyys sekä luontoon ja liikuntaan liittyvä pätevyys. Oppaamme harjoitteissa olennaista on harjoitteiden jälkeinen purku, jossa ohjaajan rooli on tärkeä. Purkamisen toimenpiteissä korostuu erityisesti sosiaaliset ja psykologiset ominaisuudet, jotta saadaan luotua ymmärtävä ja luottavainen ilmapiiri. Tämän myötä on mahdollista käydä koettuja asioita avoimesti ja kehittävästi läpi. (Telemäki 1998, 57–58.)

Turvallisuus on seikkailukasvatuksen sisällössä tärkeä asia niin fyysisessä kuin psyykkisessäkin merkityksessä. Turvallisuustoimenpiteet voidaan jakaa konkreettisiksi tapahtumiksi sekä taidoiksi. Tapahtumat voidaan jakaa ennen, aikana tai jälkeen tehtävistä asioista. Ennen toimintaa suunnitellaan, koulutetaan, ennakoidaan vaaratekijöitä jne. Toiminnan aikana vastataan ensiavusta ja muista pelastustoimenpiteistä. Toiminnan jälkeen tiedotetaan asioista sekä käydään läpi mahdollisen uhrin asioita sekä vakuutuksia. Taidollisesti turvallisuus voidaan jakaa kolmeen eri luokkaan: koviin taitoihin, jotka sisältävät teknistä osaamista; pehmeisiin taitoihin, joissa keskeisessä osassa ovat organisointiin, ohjeistukseen ja opettamiseen liittyvät asiat; metataitoihin, joihin sisältyvät kommunikointiin, päätöksentekoon, arviointiin etiikkaan ja johtajuuteen liittyviä asioita. Voidaan todeta, että turvallisuus on silloin toimivaa, kun turva-alueeseen vaikuttavat keskeiset tekijät ovat kunnossa, eli yhteisvaikutus ohjaajan, osallistujan ja toimintaohjelman

kesken. (Telemäki 1998, 60–61.) Näiden tekijöiden kokonaisuutta hahmotetaan kuviossa 15.



KUVIO 15. Turvallisuus ohjaajan, osallistujan ja toimintaohjelman yhteisvaikutuksena (Telemäki 1998, 60).

Seikkailukasvatukseen liittyy olennaisena osana purkukeskustelu. Purku olisi hyvä toteuttaa mahdollisimman pian harjoitteen jälkeen, jotta harjoitteen aikana koetut tunteet olisivat vielä hyvin muistissa. Myös ohjaustuokion jälkeen voidaan pitää yleinen purkukeskustelu kokonaisuudesta ja siitä miten tunteet ja kokemukset vaihtelivat harjoitteiden välillä. Purkukeskusteluilla voidaan parantaa sekä henkistä että fyysistä turvallisuutta, mutta keskeisin tavoite sillä on parantaa kokemusten prosessointia ja uuden opitun siirtämistä arkeen. Harjoitteet synnyttävät aina tuntemuksia, joista voimme oppia jotain, mutta vasta analysoinnin ja älyllistämisen jälkeen voimme saada kokemuksemme hyödynnetyksi. (Aalto 2000, 128.)

Purkukysymysten tulee olla avoimia, mutta lapsille riittävän selkeitä. Toisaalta lapsille purku voidaan toteuttaa myös toiminnallisesti, esimerkiksi piirtämällä kuva edellisestä leikistä tai sen tapahtumasta. Lapsen ei tarvitse välttämättä osallistua keskusteluun, mutta on tärkeää että hän on mukana

kuuntelemassa ja pystyy prosessoimaan tapahtunutta omalla tavallaan.  
(Karppinen – Latomaa 2007, 194.)

## **4 PROSESSIN KULKU**

### **4.1 Opinnäytetyöprosessin pääpiirteet**

Opinnäytetyöprosessimme alkoi loppusyksystä 2012, jolloin ilmoitimme halukkuudestamme tehdä opinnäytetyö MTKL:n tarjoamasta toimeksiannosta. Syksyn ja alkutalven aikana ideoimme ajatustasolla, että millaisista asioista tuleva tuotoksemme muodostuisi sekä aloimme tehdä toimintasuunnitelmaa toimintaideamme saatua yliopettajan hyväksynnän. Toimintasuunnitelma valmistui helmikuussa 2013, jonka jälkeen keskityimme oppaan luonnosteluun ja siihen pohjautuvat teoreettisen lähdeaineiston lähempään tarkasteluun. Oppaan suunnittelusta ja toteutuksesta kerromme enemmän sen omassa osiossa.

Oppaan koeversion valmistuttua ja sen koekäytön jälkeen pystyimme keskittymään enemmän sen kehittämiseen liittyviin asioihin ja syksyllä 2013 aloimme työstää varsinaista raporttiosuutta. Tutkivan otteen korostamiseksi suunnittelimme ja toteutimme kyselyn MTKL:n ohjaajille vuoden 2013 loppupuolella. Olemme pyrkineet saamaan palautetta työskentelystämme tarpeenmukaisin väliajoin sekä toimeksiantajaltamme että opinnäytetyömme ohjaajalta, jotta työssämme ei olisi liian subjektiivinen näkemys ja pysyisimme työmme kannalta oikeissa raameissa.

### **4.2 Oppaan suunnittelu**

Liikuntaoppaan varsinainen suunnittelu ja tekeminen alkoivat helmikuussa 2013. Koska oppaamme toteutettiin tilaustyönä, meidän tuli ensisijaisesti löytää keinot tilaajan asettamien tavoitteiden saavuttamiseen. Työn tilaaja oli aiemmin esittänyt toiveita oppaan sisällöstä. Toivelistalla oli muun muassa leikkipankki sekä perusteluja liikunnan hyödyistä mielenterveyskuntoutujille. Lähdimme liikkeelle ideoimalla leikkipankin rakenteellista toteuttamista oppaaseen ja leikkien merkitsemistä kategorioittain esimerkiksi värikoodien avulla.

Laadimme oppaan sisällöstä suunnitelman, jonka näytimme toimeksiantajallemme tapaamisessa Rovaniemellä Hotelli Scandicissa 8.4.2013. Tapaamisessa allekirjoitettiin myös toimeksiantosopimus. Tuolloin suunnitelmassa oli mainittu luontoliikunta leikkipankin yhtenä kategoriana.

Toimeksiantajamme innostui luontoliikunnan sisällyttämisestä oppaaseen ja myöhemmin muutimme suunnitelmaa siten, että koko oppaan lähtökohta muuttui luontoliikuntapainotteiseksi seikkailukasvatuksen menetelmiä hyödyntäen. Allekirjoittaneet ovat molemmat erikoistuneet luontoliikuntaan ja tutustuneet sitä kautta myös seikkailukasvatuksen metodeihin. Luontoliikunta sopii erittäin hyvin mielenterveyskuntoutujien kursseille, kuten olemme aiemmin osoittaneet.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja sen tärkein tuotos on liikuntaopas. Tämän vuoksi keskityimme käyttämään jo olemassa olevaa tutkimustietoa hyväksi, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman hyödyllinen. Tämän vuoksi emme nähneet mielekkäänä keskittyä tutkimukselliseen puoleen. Tavoitteenamme oli perustella kaikki tarvittava asia lähdeaineiston avulla ja tukea aineistoa tarkasti suunnatulla kyselyllä.

Tiedonhaussa käytimme tutkimuskysymyksistä esiin tulleita aiheita, joita olivat muun muassa motivaatio, mielenterveys, mielenterveyskuntoutuminen, luontoliikunta, seikkailukasvatus, hyvinvointi ja liikunnan vaikutukset. Jaoimme aiheet ja haimme lähdeaineistoa sekä yhdessä että itsenäisesti.

On myös huomioitavaa, että samaan aikaan MTKL tilasi toisenkin liikuntaoppaan. Toinen opas on suunnattu itse kuntoutujien eli perheiden käyttöön. Olimme sen verran yhteydessä toisen oppaan tekijöihin, että tiesimme heidän lähestyvän aihetta lapsen näkökulmasta. Varmistimme näin ollen ettemme tekisi varsinaisesti päällekkäistä työtä, vaikkakin saattaisimme käsitellä teoriaosuudessa joitain samoja teemoja.

Suunnitelmissamme oli tehdä jonkinlainen kysely tai haastattelu MTKL:n perhekurssien ohjaajille, jotta saisimme eksaktia tietoa siitä miten valitsemamme leikit toimivat ja mitä ohjaajat itse toivovat heille suunnatulta oppaalta. Myöhemmin päätimme tehdä kyselyn, joka toteutettiin sähköisesti. Halusimme myös pilotoida itse oppaan. Pilotointi suunniteltiin kesällä 2013 Eerikkilässä järjestetyille perhekurssille.

## 4.3 Kyselylomake

### 4.3.1 Suunnittelu ja pilotointi

Päätimme tehdä perhekurssin ohjaajille suunnatun kyselyn, jossa haimme näkemyksiä oppaaseen tekemiemme valintojen toimivuudesta. Kysely käsitteli luontoympäristön soveltuvuutta MTKL:n perhekurssien liikuntatoimintaan sekä tärkeimpiä liikuntatuokion rakenteeseen liittyviä elementtejä didaktisesta näkökulmasta. Tavoitteenamme oli saada sekä perusteluja että kehitysehdotuksia tekemillemme valinnoille oppaan varsinaiselta kohderyhmältä. Kyselymme toimi yhtenä tiedonhankinnan apuvälineenä, ja siitä saadun tiedon analysoinnissa pyrimme tulkitsemaan ja viittaamaan muihin tutkimuksiin ja hypoteeseihin sekä teoriaosuuteemme. Kyselystä saadut havainnot ja tulokset kategorioimme teemoittain. (Alasuutari 2001, 50–51.) Sen tarkoituksena ei ollut varsinaisesti määrätä oppaan suuntaviivoja vaan toimia kehittävänä työkaluna ja selvittää kohderyhmämme tarpeita. Rajasimme kyselyn järkevän mittaiseksi, jotta työn määrä ei nousisi liian suureksi opinnäytetyömme toiminnallisen luonteen suhteen. (Vilka – Airaksinen 2003, 57.) Kysely toteutettiin puolistrukturoituna sähköpostikyselynä yhteyshenkilömme Outi Ståhlbergin kautta. Kysely tavoitti seitsemän henkilöä, mikä oli mielestämme aivan riittävä määrä.

Pilotoimme suunnittelemamme alkuperäisen version kyselystä saman vuosikurssimme opiskelijoilla, jotta saisimme muokattua ja kohdennettua kyselyn sisällön mahdollisimman toimivaksi. Kyselyn varsinaisten kysymyksien lisäksi pyrimme saamaan kommentteja oppaan käytännöllisyydestä. Pilotointi osoittautui erittäin tarpeelliseksi, sillä lähes jokaisessa vastauksessa tuli esille kehitysvaihtoehtoja kysymyksien sisältöihin sekä sanavalintoihin liittyen. Tämän myötä pystyimme erittelemään kysytyjä asioita tarkemmin ja varmistimme sellaisten vastausten saamisen, joita olemme pyrkineet hakemaan. Pilotoinnin suorittuamme lähetimme lomakkeen eteenpäin toimeksiantajallemme, joka edelleen laittoi kyselyt perhekurssien ohjaajien vastattavaksi. Kyselylomake on opinnäytetyön liitteenä.

#### 4.3.2 Tulokset ja johtopäätökset

Muistutuksista huolimatta saimme ainoastaan kaksi vastausta kyselyymme. Odotimme vähintään viidestä seitsemään vastausta, mutta jostain syystä ohjaajat eivät innostuneet vastaamaan. Käsittelemme kyselyn vastauksia anonyymisti ja tarkemmin vastaajia erittelemättä. Vastauksissa korostui erityisesti se seikka, että mielenterveyskuntoutujat ovat liikunnan suhteen pääsääntöisesti aivan samanlaisia kuin ketkä tahansa meistä.

Vastausten perusteella toimiva liikuntatuokion kesto voi olla 30-120 minuuttia ryhmästä ja tekemisestä riippuen. Yksittäisten harjoitteiden pituus pitäisi olla aivan kuten normaalistikin. Toimintaympäristön tulisi vastausten mukaan olla virikkeellinen ja kyseiseen toimintaan sopiva. Kysyttäessä luontoympäristön tuomia positiivisia vaikutuksia motivointiin ja mielenterveyskuntoutumisen edistymiseen, tärkeimmäksi asiaksi nousi ohjauksen organisointi. Luonto nähtiin ympäristönä hyväksi, mutta motivoinnin ja kuntoutumisen kannalta ei ilmennyt mitään erityistä. Luontoympäristössä ei nähty myöskään erityisiä haasteita kuntoutumisen ja motivoinnin suhteen.

Vastaajien mielestä mielenterveyskuntoutujia ohjatessa tulee kiinnittää erityistä huomiota positiivisuuteen ja vastaavasti liikaa suorituskeskeisyyttä tulee välttää. Monipuolisuus ja valinnaisuus nähtiin myös tärkeänä mietittäessä liikuntatarjontaa. Suunnittelussa tulee ottaa huomioon mahdolliset lääkityksen aiheuttamat vaikutukset, kuten esimerkiksi väsymys. Perheitä ohjatessa tärkeimmäksi seikaksi nousi se, että tekemistä tulee olla sekä aikuisille että lapsille. Lapset voivat olla eri-ikäisiä ja liikunnallisesti hyvin eritasoisia. Ohjaajan haaste onkin järjestää koko perheelle mielekäästä liikuntaa niin, että he motivoituisivat liikkumaan myös seuraavalla kerralla.

Kyselytutkimuksen tuloksia ei voida yleistää, koska otanta jäi suhteellisen pieneksi. Kuitenkin tutkimuksen laadullisuudesta johtuen saimme työmme kannalta hyviä ja käyttökelpoisia näkemyksiä siitä, mitä tekijöitä tulee ottaa huomioon suunnitellessa ja ohjatessa liikuntaa mielenterveyskuntoutujille ja heidän perheilleen. Tutkimuksen validiteettia ajatellen kohderyhmä oli juuri oikea, mutta kysymykset olivat osittain liian monimutkaisia, emmekä saaneet kaikkiin kysymyksiin vastausta siihen mitä haettiin.

#### 4.4 Oppaan toteutus

Oppaan tekeminen sisälsi monia muutoksia alusta aivan loppumetreille saakka. Tekeminen oli samalla sekä suunnittelua että toteutusta. Alkuvaiheessa opas sisälsi muun muassa seuraavia kategorioita: Luonnossa liikkuminen, rastitehtävät, tutustumisleikit, pelipelit, alkuleikit, ulkoleikit sekä loppuleikit ja rentoutuminen. Lopulta tulimme siihen tulokseen, että rajaus on liian väljä. Rajasimme oppaamme täysin luontoliikuntaan. Kaikki oppaan harjoitteet ovat luonnossa toteutettavia. Otimme samalla myös seikkailukasvatuksen teorian vahvemmin mukaan.

Analysoimme kaikki oppaan harjoitteet siitä näkökulmasta millaisia tavoitteita ne tukevat. Olemme kategorisoineet harjoitteet niiden tyyppin mukaan, mutta halusimme tuoda värikoodien avulla nopeasti ja helposti ohjaajan nähtävillesen, mitä tarkempia ominaisuuksia harjoitteet sisältävät. Esimerkiksi tietyllä tutustumisleikillä voi lisäksi olla fyysisesti kuormittava tai myönteisyyttä lisäävä ominaisuus. Kategorioiden muodostaminen vei melko paljon aikaa, sillä prosessi sisälsi useita muutoksia ja monia kategorioita jätettiin pois tai yhdistettiin lähinnä seikkailukasvatuksen menetelmien painottumisen myötä. Värikoodien käyttö toteutettiin siten, että jokaiselle merkittävälle tietyä tavoitetta tukevalle ominaisuudelle annettiin oma väri. Harjoitteen kohdalle tehtiin ensin ohjeistus, jonka oheen ympyrädiagrammi sijoitettiin. Diagrammista selviää värien avulla nopeasti mitä tavoitteita harjoite näkemyksemme mukaan tukee ja missä suhteessa. Lähes kaikkiin oppaan harjoitteisiin on liitettävissä purkukeskustelu, jota pidämme tärkeänä osana ohjausta. Purkukeskustelua varten teimme valmiita harjoitteelle sopivia esimerkkejä purkukysymyksistä, jotta ohjaaja pääsisi helpommin liikkeelle keskustelussa.

Oppaan keskeneräinen versio saatiin koekäyttöön kesällä 2013 MTKL:n perhekurssille Eerikkilään. Opas oli tuolloin vielä melko raakile ja sisälsi paljon muotovirheitä sekä puutteita. Eerikkilästä saatu palaute koski muun muassa harjoitteiden nimiä ja ohjeistusta sekä harjoitteiden soveltuvuutta pienemmille lapsille. Teimme palautteen pohjalta muutoksia harjoitepankkiin. Merkittävimpana muutoksena lisäsimme harjoitepankkiin useita leikkejä, jotka soveltuvat hyvin sekä lapsille että aikuisille. Muiden harjoitteiden ohjeistuksia



tarkensimme ja muokkasimme hieman lapsiystävällisempään muotoon, jotta harjoitteet olisivat helpommin toteutettavissa myös perheen pienemmille liikkujille. Tämän lisäksi muotoilimme oppaan alkuun oman kappaleen oppaan käyttäjälle. Se sisältää ohjeistuksen oppaan käytöstä ja painottaa harjoitteiden soveltamista kohderyhmälle sopivaksi.

Alkuperäisen aikataulun mukaan opinnäytetyö oli tarkoitus saada esitarkastukseen 16.10.2013. Päätimme siirtää sitä seuraavaan esitarkastuspäivään 15.1.2014, jottei kiire olisi aiheuttanut huonoa viimeistelyä työlle. Halusimme työn esitarkastukseen mahdollisimman valmiina, jotta saisimme parhaan mahdollisen palautteen ja pystyisimme korjaamaan mahdolliset puutteet. Sekä opas että raporttiosuus muokkautuivat melko paljon ennen esitarkastusta, joten aikataulun venyttäminen osoittautui hyväksi ratkaisuksi.

Kuten jo mainittiin, opas muuttui jatkuvasti. Aiheen rajauksen myötä sitä supistettiin, mutta jatkuvasti siihen myös lisättiin sekä teoriaa että harjoitteita. Oppaan alussa olevaa teoriaosuutta muokattiin tiiviimmäksi sen luettavuuden parantamiseksi. Harjoitepankin kaikki harjoitteet numeroitiin nousevaan järjestykseen ja ne löytyvät myös oppaan sisällysluettelosta. Harjoitteiden ohjeistusta piti myös muokata saadun palautteen perusteella.

Teimme oppaaseen isot ja erottuvat otsikot, jotta se olisi mahdollisimman selkeä. Lopuksi lisäsimme joitain kuvia tuomaan väriä ja eloa oppaaseen. Asettelyn kanssa ilmeni haasteita, sillä teimme oppaan sisällön aluksi reaaliaikaista Google Document -palvelua käyttäen. Tarkoituksemme oli myöhemmin siirtää valmis materiaali erilliselle taitto-ohjelmalle, jotta saisimme oppaan helppokäyttöiseksi myös fyysisesti. Meillä ei ollut kummallakaan kokemusta taitto-ohjelman käytöstä, joten päädyimme lopulta käyttämään Wordia oppaan pohjana. Kaksipuolista tulostusta käyttäen oppaasta saa A4 -kokoisen paperiversion nopeasti.

#### **4.5 Oppaan arviointi**

Opinnäytetyö on tilaustyö, jonka avulla MTKL pystyy kursseillaan tarjoamaan laadukasta ja motivoivaa liikunnallista aktivointia asiakkailleen. Koimme aiheen erityisen mielenkiintoiseksi, koska pääsimme tekemään ainutlaatuista

sekä myös ajankohtaisesti merkityksellistä teosta oppaan muodossa. Oppaan sisällön luomiseen meille ei asetettu kovin suuria rajoituksia, joten saimme luoda lähes koko työn itse tärkeimmiksi kokemiemme teemojen kautta.

Oppaasta tuli mielestämme sisältönsä ja ulkoasunsa puolesta hyvin toimiva, selkeä sekä käyttökelpoinen. Siinä on selkeästi eriteltyt osiot, ja tärkeimmät teemat käydään johdonmukaisesti ja tiivistetysti läpi raporttia mukaillen. Luomamme värikoodisto ja siihen pohjautuvat harjoitekohtaiset ympyrädiagrammit ovat selkeästi aseteltu kunkin harjoitteen ohjeistuksen oheen. Näistä tekijöistä muodostuu harjoitepankki, joka koekäytön jälkeisen päivittämisen seurauksena on laajuudeltaan mielestämme sopiva ja monipuolinen käytettävyydessään. Oppaan kuvituksessa käytimme melko paljon hyödyksi Officen muotoiluvalikoimaa, jonka avulla saimme harjoitepankin teemat eriteltyä. Tämän myötä oppaasta on helppo löytää nopeasti tarvittavat asiat. Erityistä lisäarvoa oppaalle antavat piirretyt kuvat, jotka elävöittävät harjoitepankin sisältöä ja yleisilmettä.

Käytimme opasta toimeksiantajalla vielä juuri ennen työn valmistumista. Halusimme saada toimeksiantajan kommentit ja muutosehdotukset nimenomaan silloin, kun oppaan pystyi hahmottamaan kokonaisuudessaan ja puutteet oli helposti nähtävissä. Toimeksiantajalta saatu palaute oli kauttaaltaan hyvää, eikä opas enää kaivannut muutoksia tai lisäyksiä. Palautteen seurauksena korjasimme oppaasta ainoastaan yhden pienen asiavirheen MTKL:n perhekursseihin liittyen. Epäilemättä merkittävin palaute tekijälle tulee aina työn tilaajan suunnalta. Siinä mielessä olemme erittäin tyytyväisiä saatuun palautteeseen ja samalla lopputulokseen.

## 5 POHDINTA

Saimme opinnäytetyöprosessin aikana kerättyä monipuolisesti tutkimustietoa ja kirjallisuutta teoreettisen viitekehiksemme puitteissa. Prosessin alussa pyrimme hankkimaan paljon tietoa teoreettista viitekehystämme käsittelevästä kirjallisuudesta. Alkuvaiheessa käytimme melko paljon toissijaisia lähteitä. Opinnäytetyön ohjaajan kanssa käydyn keskustelun pohjalta päätimme lisätä työn luotettavuutta etsimällä tietoa ensisijaisista lähteistä, kuten tutkimuksista, tieteellisistä lehtiartikkeleista, opinnäytetöistä sekä pro gradu -tutkielmista, jolloin lähteidemme kokonaismäärä nousi mielestämme riittävälle tasolle. Pyrimme perehtymään kaikkiin aihealueisiimme useamman eri lähteen kautta, jotta saisimme niistä laajemman näkemyksen sekä mahdollisimman luotettavaa tietoa. Tämän johdosta jouduimme hylkäämään muutamia lähteitä niiden puutteellisen tutkimuspohjan vuoksi. Kesän aikana suoritettu oppaan pilotointi antoi myös tärkeää tietoa asioista, joita toimeksiantajamme puolelta toivottiin. Niitä olivat muun muassa tuotoksemme käytännöllisyyden kehittäminen, perheliikunnan toimivuus sekä korrektiivis oppaan sanavalinnoissa.

Työn onnistumisen kannalta lähtökohtanamme oli saada taustalle riittävän vahva tieto- ja teoriapohja, jotta tekemisemme ja valintamme olisi tarkoituksenmukaisia. Tärkeimpien käsitteiden ja viitekehiksemme sisältävän teorian perusteellinen avaaminen oli mielestämme välttämätöntä oppaan kannalta. Teorian avulla pystyimme perustelemaan niitä valintoja ja väitteitä, jotka esitämme itse oppaassa. Emme voi koskaan tehdä liikuntaopasta, joka automaattisesti saa kuntoutujat motivoitumaan. Mielenterveyskuntoutujan ja kenen tahansa ihmisen liikuntaan motivoituminen juontaa juurensa lopulta useista eri seikoista, emmekä voi ottaa vastuuta siitä kaikesta. Tarkoituksemme oli kuitenkin tehdä mahdollisimman perusteellinen taustatyö ja sen pohjalta käytännöllinen työkalu MTKL:n ohjaajille, jotta motivoituminen saisi mahdollisimman hedelmällisen alustan.

Värikoodien avulla laitimamme tavoitteisiin perustuvien ominaisuuksien kategoriointi selkeyttää erinomaisesti opasta ja sen käytettävyyttä. Jo alussa päätimme, että pyrimme tekemään jonkinlaisen havainnollistamiskeinon harjoitepankin suhteen. Sillä pyrimme helpottamaan ja nopeuttamaan

harjoitteiden löytämistä tavoitteiden mukaan. Mielestämme ja ohjaavalta opettajalta saadun palautteen perusteella värikoodien laatiminen oli hyvä asia. Asettamiemme tavoitteiden valossa oppaamme kykenee tarjoamaan kuntouttavia elementtejä sekä monipuolisia harjoitteita. Yhtenä tavoitteenamme oli saada oppaasta helppokäyttöinen. Tämän tavoitteen saavuttaminen vaati erillisen käyttäjän ohjeistuksen, minkä lisäksi oppaaseen sen pilotoinnin ja ohjaavalta opettajalta saadun palautteen jälkeen.

Työmme aikataulutusta petti toimintasuunnitelmamme suhteen, mutta osaltaan se antoi edellytykset laadukkaamman työn tekemiseen ja liiallisen kiireen välttämiseksi. Alun perin suunnittelimme työn valmistuvan kokonaisuudessaan vuoden 2013 viimeiseen seminaariin, mutta päätimme yhteisesti tähdätä alkavan vuoden 2014 ensimmäiseen helmikuussa pidettävään esitysseminaariin. Tämä osoittautui hyväksi ratkaisuksi, koska sen johdosta pystyimme antamaan parhaan mahdollisen panoksen työn tekemiseen. Aikataululle ei ollut toimeksiantajan puolelta asetettu määräaika ja suunnittelimme itse prosessin vaiheet. Alkuperäisestä aikataulusta myöhästymisestä ei siten aiheutunut haittaa myöskään toimeksiantajalle.

MTKL:lle tekemämme kyselyn otannan suhteen ilmeni myös pieniä takaiskuja. Odotimme saavamme viidestä seitsemään vastausta, joiden pohjalta olisimme voineet saada hyviä arvion siitä, että vastaako ohjaajien näkemykset oppaaseen tekemiämme valintoja. Saimme lopulta vain kaksi vastausta, joka oli mielestämme suhteellisen huono kokonaisuus edellä mainitun arvion tekemiseen. Heikkoon vastaamisprosenttiin saattoi osaltaan vaikuttaa kyselyn ajankohta, joka oli juuri ennen joulun pyhiä. Tämän vuoksi odotimme vastauksia vielä tammikuulle asti. Kyselyn vastaamisajalle olisi voitu asettaa tiukka aikataulu, jolloin kyselylomake ei olisi päässyt unohtumaan vastaajilta. Toisaalta olemme kuitenkin sitä mieltä, että ajankohta ei välttämättä ole ollut varsinainen syy vastaamatta jättämiseen, koska vastaaminen lomakkeeseen ei olisi vienyt aikaa kuin 5-10 minuuttia. Saamiemme vastausten perusteella lomakkeen kysymykset olivat vaikeita tai vaikeasti ymmärrettävissä, vaikka lomakkeen pilotointivaiheessa kysymykset näyttivät olevan oikeilla raiteilla.

Työn tekeminen oli kaikinensa opettavainen ja hyödyllinen kokemus. Prosessin aikana oli sekä vaikeita, että erittäin loistokkaitakin hetkiä. Alkuvaiheessa työskentely oli ajoittain hidasta, koska pyrimme ideoimisen ja suunnittelun kautta löytää juuri oikeita asioita työmme suhteen. Sen takia tuotoksen sekä raportin tekeminen käynnistyi erittäin hitaasti. Aiheen rajaamisessa oli vaikeuksia, koska käsitelimme jatkuvasti uusia teemoja, ja punaisen langan löytäminen oli tuskastuttavan hankalaa. Keskeisin ydinajatus, joka oli luontoliikunta, lukkiutui tapaamisessa toimeksiantajan kanssa. Tällöin lähdimme rakentamaan opastamme luontoliikunnan ja seikkailukasvatuksellisten harjoitteiden ympärille. Tämän myötä teoreettiselle viitekehysellemme tuli selkeät suuntaviivat, minkä ansiosta työskentelymme tehokkuus parani huomattavasti. Työn tekemisen kahdestaan oli suuri etu, koska sen takia pystyimme olemaan tehokkaita ja motivaatio työskentelyyn oli hyvällä tasolla. Tämän lisäksi pystyimme hyvin yhdistämään ja täydentämään toistemme näkemyksiä. Yksin tehdessä olisi voinut olla suurempi riski liian suppealle näkemykselle.

Pohdinnan arvoista on myös se, että onko tekemällämme työllä jatkuvuutta ja jalostamisen mahdollisuutta. Meidän mielestä koko perheeseen keskittyvä liikunnallisen toiminnan organisointi ja järjestäminen, jossa otetaan vielä tarkemmin huomioon jokainen perheenjäsen, voisi olla seuraavan mahdollisen työn aiheena. Sitä varten olisi päästävä MTKL:n perhekursseille tutustumaan ja seuraamaan tämän hetkistä liikuntatoimintaa, jotta suoranaiset kehityskohteet tulisivat parhaiten esille. Tärkeäksi näemme myös sen, että liikunnallinen aktiivisuus jatkuisi myös kurssin jälkeen. Tähän liittyen jonkinlainen työkalu tai opas liikunnan seurannalle motivaation ylläpitämiseksi voisi olla erittäin hyödyllinen.

## LÄHTEET

- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Alasuutari, P. 2001. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ames, C. 1992. Achievement Goals, Motivational Climate and Motivational Processes. – Teoksessa Motivation in Sport and Exercise (toim. G. Roberts), 161–176. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.
- Green Care Finland ry 2013. Menetelmät. Osoitteessa <http://www.gcfinland.fi/Menetelmat?parent=MitaOnGreenCarePa> avalikko 11.11.2013.
- Ekkekakis, P. 2013. Pleasure from the exercising body. – Teoksessa Routledge handbook of physical activity and mental health. (toim. P. Ekkekakis), 35–56. New York. Library of congress cataloging-in-publication data.
- Holvikivi, J. 1995. Toimintaterapia, tie omatoimisuuteen. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Horelli, L. 1982. Ympäristöpsykologia. Espoo: Amer-yhtymä Oy Weilin + Göösin kirjapaino.
- Huuskonen, P. 2010. Vertaistuki – ”en olekaan ainut”. Osoitteessa <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/itsenaisen-elaman-tuki/vertaistuki/>. 7.1.2014.
- Häkkilä J. 2011. Liikunta osana mielenterveyskuntoutusta – Kuntoutujien kokemuksia liikunnan merkityksestä mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. Opinnäytetyö. Seinäjoen ammattikorkeakoulu: Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Kallioinen, N. – Laajalehto, A. 2012. Liikuntaryhmän merkitys mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu: Hoitotyön koulutusohjelma.
- Kangasniemi, J. – Reitti, M. – Sillanpää-Reitti, T. 2009. Luonto- ja elämysliikunta. Seinäjoki: I-Print Oy.
- Karppinen, S – Latomaa, T. 2007. Seikkaillen elämyksiä – Seikkailukasvatuksen teoriaa ja sovelluksia. Tampere: Juvenes Print Oy.
- Karvonen, P. – Pirttimaa, R. 1986. Liikkumisen ilo. Jyväskylä: Gummerus Oy.
- Kesti, T. 2010. Luonto hyvinvoinnin tekijänä. Osoitteessa <http://www.arktisetaromit.fi/binary/file/-/id/138/fid/1216/>. 19.5.2010.

- Koskisuu, J. 2004. Oman elämänsä puolesta, Mielenterveyskuntoutujan työkirja. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Kopakkala, A. 2009. Masennus. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Kotkavirta, J. 1998. Luonnon esteettisistä ja eettisistä merkityksistä. – Teoksessa Jaettu jana ääretön jana. (toim. P. Kuhmonen ja S. Silman), 65, 108–127. Jyväskylän yliopisto. Filosofian laitoksen julkaisuja.
- Kuhanen, C. – Oittinen, P. – Kanerva, A. – Seuri, T. – Schubert, C. 2010. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Kuutti, J. – Pohjola, H. 2010. Matkalla Seikkailuun! Opas seikkailukasvatuksen menetelmistä. Opinnäytetyö. Humanistinen Ammattikorkeakoulu: Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma.
- Lehmuskallio, M. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 6/11, 24–31.
- Lehtinen, V. Hyvinvoinnin haasteet ja työelämä. Selvityksiä 2002:14. Osoitteessa <http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/hyvinvointi/osa1.htm>. 1.11.2002.
- Lehtonen, K. 2012. Haasteena harrastamisen vaikeus. Liikunta & Tiede 4/12, 19–21.
- Liikkukaa ry. Sosiaalisen toiminnan sihteerin opas. Vertaistuki ja sosiaalinen toiminta liikuntaseurassa. Osoitteessa [http://www.liikkukaa.org/uploads/files/Vertaistuki\\_ja\\_sosiaalinen\\_toiminta\\_liikuntaseurassa\\_-\\_opas\\_1.pdf](http://www.liikkukaa.org/uploads/files/Vertaistuki_ja_sosiaalinen_toiminta_liikuntaseurassa_-_opas_1.pdf). 8.1.2014.
- Liikunnan ja urheilun maailma. 2002. Kunnan seuranta tukee omatoimista liikkujaa. Osoitteessa <http://www2.slu.fi/lehtiarkisto/verkkolehti.200202.pienuutinen.2265.24.1.2002>
- Lintunen, T. – Koivumäki, K. – Säilä, H. 1995. Jalka potkee mieli notkee. Liikunta mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammisaaren Kirjapaino Oy.
- Liukkonen, J. 2006. Syitä mielenterveyskuntoutujien liikkumattomuuteen. – Teoksessa Liiku mieli hyväksi – Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä. (toim. S. Turhala ja S. Kettunen), 46–47. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: Dark Oy.

- Luotoniemi, M. 1986. Liikunta ja mielenterveys. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Malinen, A. – Nieminen, K. 2000. Vertaistuki voimavarana. Helsinki: Invapaino.
- Mielenterveyden keskusliitto ry. 2014a. Mielenterveyden keskusliiton toiminta. Osoitteessa <http://www.mtkl.fi/toiminta/>. 21.1.2014.
- Mielenterveyden keskusliitto ry. 2014b. Kuntoutumisen tukeminen. Osoitteessa <http://www.mtkl.fi/tapahtumat-ja-koulutukset/kuntoutuskurssit/>. 21.1.2014.
- Mielenterveyden keskusliitto ry. 2014c. Liikunta. Osoitteessa <http://www.mtkl.fi/toiminta/liikunta/>. 21.1.2014.
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin, Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Tampere: Tammer-Paino Oy.
- Perko, P. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunta ja eri sektorien välinen yhteistyö mielenterveystyössä. – Teoksessa Liiku mieli hyväksi – Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämistä (toim. S. Turhala ja S. Kettunen), 40–41. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: Dark Oy.
- Rappe, E. – Malin, M. 2010. Green care mielenterveystyössä. Suomen maataloustieteellinen seura. Osoitteessa <http://www.smts.fi/jul2010/esite2010/059.pdf>. 12.11.2013.
- Remes, L. 2013. Liikunnasta elämäniloa ja energiaa – masennusta kokevien nuorten aikuisten liikuntakurssin suunnittelu, toteutus ja arviointi. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Liikuntakasvatuksen laitos.
- Rintala, P. – Huovinen, T. – Niemelä, S. 2012. Soveltava liikunta. Tampere: Tammerprint Oy.
- Rovio, E. – Lintunen, T. – Salmi, O. 2009. Ryhmäilmiöt liikunnassa. Tampere: Esa Print Oy.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Ruuskanen, E-I. 2006. Mielenterveyskuntoutujien liikunnan kehittämishanke 2003–2005 – Kuntoutujien kokemuksia liikunnasta ja liikuntaryhmistä. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto: Psykologian laitos.
- Saaranen-Kauppinen, A. – Rovio, E. – Wallin, A. – Eskola, J. 2011. Kaino löysi parin, mutta jatkaa liikunnan harrastamista edelleen –



sosiaaliset suhteet ja liikunta-aktiivisuus. *Liikunta & Tiede* 6/11, 18–23.

- Salo-Chydenius S. 1992. *Toimintaterapia mielenterveystyössä*. Helsinki: Valtion painatuskeskus
- Salonen, K. 2005. *Mieli ja maisemat – Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Scanlan, T. – Simons, J. 1992. *The Construct of Sport Enjoyment*. – Teoksessa *Motivation in Sport and Exercise* (toim. G. Roberts), 198–237. Illinois: Human Kinetics Books.
- Siitari, N. – Siponen, A. 2013. *Mieleni metsään menköhön – Luonto osaksi mielenterveyskuntoutusta*. Opinnäytetyö. Mikkelin ammattikorkeakoulu: Sosiaalialan koulutusohjelma.
- Simula, M. 2004. *Luontokokemuksen jäljillä*. – Teoksessa *Pelit ja kentät – kirjoituksia liikunnasta ja urheilusta* (toim. K. Ilmanen), 209–230. Jyväskylän yliopisto. Liikunnan sosiaalitieteiden laitos. Tutkimuksia 3/2004.
- Smith, P. – Blumenthal, J. 2013. *Exercise and physical activity in the prevention and treatment of depression*. – Teoksessa *Routledge handbook of physical activity and mental health*. (toim. P. Ekkekakis), 145–160. New York: Library of congress cataloging-in-publication data.
- Ståhlberg, O. 2012. *Mielenterveyden keskusliitto ry:n kuntoutussuunnittelijan sähköpostiviesti 10.10.2012*.
- Suomen kuntoliikuntaliitto. 2010. *Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 – Aikuisliikunta*. SLU:n julkaisusarja 6/2010. Osoitteessa [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlZlZlRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus\\_aikuiset\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfYWlrdWlZlZlRfMjAwOV8yMDEwLnBkZiJdXQ/Liikuntatutkimus_aikuiset_2009_2010.pdf). 14.1.2014.
- Suomen Liikunta ja Urheilu ry. 2010. *Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 – Lapset ja nuoret*. SLU:n julkaisusarja 7/2010. Osoitteessa [http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzlwMDIlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus\\_nuoret\\_2009\\_2010.pdf](http://www.sport.fi/system/resources/W1siZilsljIwMTMvMTEvMjkvMTNfNDRfMzJfMjQ2X0xpaWt1bnRhdHV0a2ltdXNfbnVvcvV0XzlwMDIlfMjAxMC5wZGYiXV0/Liikuntatutkimus_nuoret_2009_2010.pdf). 14.1.2014.
- Svennevig, H. 2005. *Kehon mieli – Kehontuntemuksesta itsetuntemukseen*. Porvoo: WS Bookwell Oy.
- Tapaninen, A. – Kauppinen, T. – Kivinen, K. – Kotilainen, H. – Kurenniemi, M. – Pajukoski, M. 2002. *Ympäristö ja hyvinvointi*. Porvoo: WS Bookwell Oy.

- Tawast, A. 2011. Liikunnalla terveyttä päästä varpaisiin – Selvitys terveystoimintahankkeesta yhteistyössä Päijät-Hämeen sosiaalipsykiatrisen säätiön kanssa. Opinnäytetyö. Lahden ammattikorkeakoulu. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma.
- Telemäki, M. 1998. Johdatus seikkailukasvatuksen teoriaan. Oulu: Oulun yliopistopaino.
- Telemäki, M. – Bowles, S. 2001. Seikkailukasvatuksen teoria ja käytäntö osa 1. Oulu: Oulun yliopistopaino.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2013. Psykiatrisen erikoissairaanhoidon – Tilastoraportti. Osoitteessa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104346/Tr04\\_13.pdf?sequence=1](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104346/Tr04_13.pdf?sequence=1). 12.2.2013.
- Toivio, T. – Nordling, E. 2011. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Tulkki, A. 2012. Green Care – Hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. – Teoksessa Green Care – Hyvinvointia pohjoisen luonnosta. (toim. H. Jankkila), 13–25. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30. Rovaniemi: Kopijyvä Oy.
- Turhala, S. – Kettunen, S. 2006. Liiku mieli hyväksi – Malleja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä. Helsinki: Dark Oy.
- UKK-instituutti. 2013a. Liikuntapiirakka. Osoitteessa <http://www.ukkinstituutti.fi/liikuntapiirakka>. 19.9.2013.
- UKK-instituutti. 2013b. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Osoitteessa [http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks-et/lasten\\_ ja\\_nuorten\\_liikuntasuosituks-et](http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikuntasuosituks-et/lasten_ ja_nuorten_liikuntasuosituks-et). 19.8.2013.
- Utschig, C. – Otto, M. – Powers, M. – Smits, J. 2013. The relationship between physical activity and anxiety and its disorders. – Teoksessa Routledge handbook of physical activity and mental health. (toim. P. Ekkekakis), 105–116. New York: Library of congress cataloging-in-publication data.
- Vilka, H. – Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vähäkylä, L. 2009. Työtä tehden, mielenterveyskuntoutuja työelämässä. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.
- Weinberg, R. 1992. Goal-Setting and Motor Performance: A Review and Critique. – Teoksessa Motivation in Sport and Exercise. (toim. G. Roberts), 177–197. Illinois: Human Kinetics Publishers, Inc.

**LIITTEET**

Kyselylomake

Liite 1

**Kysely Mielenterveyden Keskusliiton perhekursseilla liikuntaa ohjanneille ohjaajille****Haastateltavien taustatiedot:**

Ikä:

**Käytännön toimintaan liittyviä kysymyksiä:****1. Millainen on mielenterveyskuntoutujien (perheiden) keskuudessa toimivaksi koettu leikki/ohjaustuokio?**

a) kestoaltaan?

b) rakenteeltaan?

c) toimintaympäristöltään?

**2. Mitkä tekijät luontoympäristössä auttavat liikuntaan motivoitaessa ja mielenterveyskuntoutumista edistäessä?**

**3. Mitkä tekijät luontoympäristössä aiheuttavat haasteita liikuntaan motivoitaessa ja mielenterveyskuntoutumista edistäessä?**

**4. Mitä erityistä pitää ottaa huomioon ohjattaessa liikuntaa mielenterveyskuntoutujille?**

**5. Mitä erityistä pitää ottaa huomioon ohjattaessa liikuntaa perheille?**