LOTTA

Läsnäolon taitoja luonnosta

TEKIJÄT: **Heidi Kotilainen**

Maija Lipponen

LEADER
Elävä Kainuu

Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahasto: Eurooppa investoi maaseutualueisiin

LUONTOHYVINVOINTIKESKUS TYYNELÄ

RISTINKANTAJAT RY

SISÄLTÖ

ESIPUHE 3
ENNAKKOVALMISTELUT ENNEN RYHMÄN ALKUA 5
TUTUSTUMINEN 7
MIELIPAIKKA 8
OMAN JA HEVOSEN KEHON KUULUMISET 9
HEVONPASKAJOOGA 10
UUSIA NÄKÖKULMIA 11
HELLI ITSEÄSI 12
LOPPUKESKUSTELU JA PALAUTE + LOPPUKYSELY 13
IDEOITA SOVELLETTAVAKSI KOKOONTUMISIIN 14

ESIPUHE

LOTTA on Ristinkantajat ry:n hallinnoima ja toteuttama yleishyödyllinen kehittämishanke 1.8.2016 - 31.3.2017. Hanketta rahoittaa Kainuun Ely-keskus Elävä Kainuu Leader -toimintaryhmän kautta. Hankkeen budjetti on 9073 euroa, tuki 6351 euroa. Hankkeessa kehitetiin uudenlainen stressinhallintaryhmä työikäisille aikuisille hyvinvoinnin ja työssäjaksamisen tueksi. Hankkeen kohderyhmänä olivat työikäiset aikuiset (yli 18-vuotiaita), jotka osallistuvat luonto- ja eläinavusteisen toiminnan ryhmään.

Ryhmän tavoitteena oli oman hyvinvoinnin lisääminen ja jokaisella ryhmään osallistuvalla tavoitteet saattoivat olla hieman erilaiset. Hyvinvoinnin lisääntyminen voi olla seurausta esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden lisääntymisestä tai rauhoittumisesta vuorovaikutuksessa eläimen kanssa**.** Hyvinvointivaikutuksia tutkittiin haastattelututkimuksella. Kohderyhmän koko oli seitsemän (7) henkilöä.

Lisäksi hankkeessa järjestettiin hyvinvointitapahtuma yhteistyössä paikallisten yrittäjien kanssa. Näin kehitettiin hyvinvointipalveluja tuottavien yritysten verkostoa ja luotiin yhteisiä kehittämismahdollisuuksia. Hankkeen toiminta toteutettiin Luontohyvinvointikeskus Tyynelässä Sotkamossa, Kainuussa.

Lotta-ryhmässä yhdistettiin kolme eri menetelmää: luonnossa tehtävät mielentaitoharjoitukset (Metsämielimenetelmä), tietoisen, hyväksyvän läsnäolon harjoittelu (mindfulness) hevosavusteisesti (HeLMi-menetelmä). Mindfulnesilla on tutkitusti hyötyjä stressinhallintataitoihin, unen laatuun, fyysiseen terveyteen sekä aivotasolla neuronien määrän ja aivomassan kasvuun.

Lotta-ryhmä kokoontui seitsemän kertaa ja jokaisen kerran sisältö ennakkovalmisteluineen on koottu yhdelle lehtiselle. Kuvat ovat tunnelmakuvia toimintaympristöstä. Vihkosessa on lisäksi ryhmäläisten antamia palautteita kuvaamassa toiminnan tunnelmia. Mikäli haluat toteuttaa vastaavanlaisen kokonaisuuden, arvioi oman toimintaympäristön mahdollisuudet sekä ammattitaitosi erityisosaaminen. Tätä ohjelmaa on tarkoitus hyödyntää runkona. Lisäksi jokaisella kerralla voi tulla poikkeavia asioita, joita ei ole etukäteen suunniteltu. Tällainen vaatii ohjaajan tarkkaa silmää lukea tilannetta sekä miettiä varasuunnitelma kaiken varalle.

LOTTA- ryhmä oli maksuton osallistujille. Kurssilaisista kolmasosa oli valmis maksamaan vastaavasta kurssista 150–250€. Järjestäjien tulee itse arvioida palvelunsa hinta toimintaa toteutettaessa. Erityistä tässä Lotta-ryhmän toteutuksessa on, että siinä hyödynnetään sekä luonto- että hevosavusteista toimintaa. Huomaathan, että koko kurssia ohjaa kaksi ohjaajaa ja he työskentelevät työparina. Tämä antaa ohjaajille erittäin hyvän pohjan toteuttaa kokonaisuus. Heidän välillään toimii kehittävä työote sekä varmuus siitä, etteivät kokoontumiskerrat jää toteutumatta. Heidän tasavertainen ohjaajuus antaa mahdollisuuden muun muassa sijaistaa sairastapauksissa.

Kaikille lukijoille upeita kokemuksia luonto- ja eläinavusteisen toiminnan parissa toivottaen,

Sotkamossa 26.2.2017

Heidi Kotilainen Maija Lipponen

Käytetty materiaali:

Metsämieli –luonnollinen menetelmä mielentaitoihin, Arvonen Sirpa

HeLMi ® - ohjaajan materiaalit

Kuvat:

Juho Lipponen

ENNAKKOVALMISTELUT ENNEN RYHMÄN ALKUA

- markkinointi, mainokset, sosiaalinen media
- tiedotteet tekstiviestillä sekä puhelinsoitoin ryhmään ilmoittautuneille
- eläin- ja ruoka-aineallergioiden kysely
- turvallisuussuunnitelma, vakuutukset, varusteet
- ohjelmarunkojen suunnittelu sekä toteutuspaikkojen arviointi

Ohjaajat, ammattitaito

Maija Lipponen

Diplomi-insinööri ja matemaattisten aineiden opettaja, tutkija, rekisteröity sosiaalipedagoginen hevostoimintaohjaaja

Heidi Kotilainen

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyönohjaaja, luonto-ohjaaja (hevospainotteinen), rekisteröity sosiaalipedagoginen hevostoimintaohjaaja, HeLMi®-ohjaaja.

Molemmilla ohjaajilla on yli viiden vuoden kokemus luonto - ja eläinavusteisten menetelmien käytöstä hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Toimintaympäristö

Hankkeen toiminta järjestettiin Ristinkantajat ry:n toimintapaikassa, Luontohyvinvointikeskus Tyynelässä. Maatilan pihapiirissä on hevostalli, kokoontumistilat ja wc. Lisäksi on muita rakennuksia sekä eläinten laitumet, peltoa, metsää ja metsäautoteitä. Ympäristössä on erinomaiset mahdollisuudet ulkoiluun ja luontoretkeilyyn. Keskus sijaitsee 5 km päässä taajamasta, joten se on helposti saavutettavissa. Maaseutuympäristö mahdollistaa monenlaista toiminnallisuutta, jota on helppo hyödyntää. Hevostallimme on Suomen ratsastajainliiton jäsentalli, hevosavusteiset palvelut.

Turvallisuus

Toiminnassa mukana olevat hevoset on koulutettuja harjoitteisiin. Toimintaa varten on tehty turvallisuussuunnitelma. Mahdolliset riskit on kartoitettu. Osallistujat ovat vakuutettuja toiminnassa. Toiminnassa huomioitiin jokaisen kerran erityisolosuhteet, mm. kelien vaihtuminen. Toiminta oli luottamuksellista ja jokaisen henkisestä hyvinvoinnista huolehdittiin.

Tiedottaminen

Kurssia mainostettiin TyyniSyys -tapahtumassa, sosiaalisessa mediassa sekä puskaradiolla. Lisäksi TyyniSyys -tapahtumasta oli lehtijuttu paikallislehdessä, jossa mainittiin alkava kurssijakso.

Ryhmäläisien kanssa pidettiin yhteyttä puhelimella ja tekstiviesteillä. Ennakkotietoja kokoontumiskerran erityisestä varustuksesta lähetettiin ryhmätekstiviestillä, samoin kotiharjoitteisiin ohjeet. Myös kurssilaiset lähettivät kokoontumisen jälkeen ajatuksia ja palautteita tekstiviestein ohjaajille.

TUTUSTUMINEN

Kesto 1.5h

Ennakkovalmistelut:

- Kokoontumistilassa on takkatuli + kynttilät, teetä ja keksiä tunnelmalliseen kokoontumiseen.

Ohjelma:

- Nimikierros, ohjaajien ja kokoontumispaikan esittely
- Luontokuvien katselu pareittain kiertäen, keskustelu parin kanssa, halutessaan ajatusten tai tavoitteiden jakaminen ryhmässä
    - Tällä harjoituksella tutustutaan toisiin osallistujiin, ohjaajiin, löydetään yhteisiä tavoitteita ja kuullaan toisten tavoitteista kurssia koskien
- Hyväksyvä tietoinen läsnäolo
    - Teoriaa ja taustaa tietoisesta läsnäolosta ja mitä se tarkoittaa tällä kurssilla
- Luonnon vaikuttavuus
    - Koonti luonnon vaikuttavuudesta
- Tiedotusasiat: tulevien kertojen sisällöt, vaatetus, palautteen antaminen (alussa ja lopussa sekä joistain harjoituksista) ja kyselylomakkeet ja tietojen käyttö -> kirjallinen lupa käyttää tietoja nimettömänä
- Alkukysely MAAS (osallistujalle)

MIELIPAIKKA

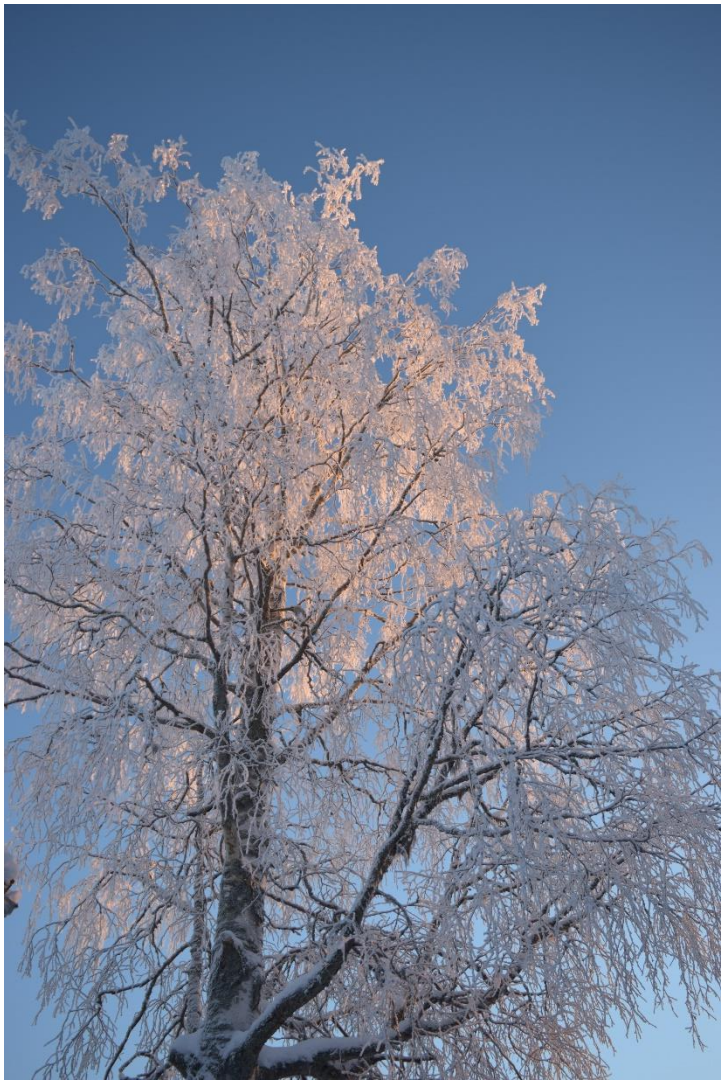
Kesto 1.5h

Ennakkovalmistelut:

- Otsalamput, heijastinliivit, kello (puhelin, äänettömälle), kynttilä palamaan lyhtyyn, Hevosen viisaus kortit
- Hevostallin ennakkovalmistelut

Ohjelma:

- Luontoharjoitus 1: Luontosuhteen harjoittaminen - Mielipaikka-harjoitus
- Hevosharjoituksiin lähdetään matalan kynneksen toiminnalla:
- Hevosharjoitus 1: hevosen viisaus kortit ja Hevosten ruokinta tietoisesti läsnä ollen
- Kotiharjoitus: Oman mielipaikan löytäminen



Palautetta kerralta:

"Tuli mieleen alitajunnan muistoja lapsuudesta, jolloin on maannut pulkassa ja vain ollut. Nykyään se on vaikeampaa, lapsena olemisen taidon osasi luonnostaan."

"Kiitos❤Se tunne kun ruokit jotain sellaista mitä et koskaan kuvitellut elämässäsi tekeväsi. Kunnioitettava eläin..nyt voin hyvillä mielin mennä nukkumaan."

OMAN JA HEVOSEN KEHON KUULUMISET

Kesto 1.5h

Ennakkovalmistelut:

- Mieti etukäteen sopivat alueet Luontoharjoituksille
- Hevostallissa tarvittavat ennakkovalmistelut
- Työnjako yllättäviä tilanteita varten hevosten seurassa

Ohjelma:

- Palautetta viime kerran harjoituksista: Mielipaikka ja hevosten ruokinta tietoisesti.
- Yhteinen keskustelu: Löysitkö mielipaikkaa omasta lähiympäristöstä? Voit jakaa kokemuksesi/kuvan ryhmälle halutessasi.
- Luontoharjoitus 1: Ajatusten kuljetus
- Luontoharjoitus 2: Kehon kuulumiset
- Luontoharjoitus 3: Siirrytään hevostallille kävellen, hidastetusti tunnustellen askeleen rullausta, lumen narskumista jalan alla. Miten kannattelet kehoa, millainen on ryhti ja keskivartalon kannatus? Tarkastele kävelysi rytmiä. Miten keho joustaa askeltaessa?
- Hevosharjoitus 1: Tallissa hierotaan/tunnustellaan hevosta tietoisesti (hevosen kehon kuulumiset), ohjaajat tukevat jos pelottaa/jännittää
- Hevosharjoitus 2: Hevosten ruokinta
- Kotiharjoitus: Miltä jokin tuntui? Hampaiden harjaaminen tietoisesti läsnäollen.

HEVONPASKAJOOGA

Kesto 1.5h

Ennakkovalmistelut:

- hevostallissa tarvittavat valmistelut (talikot, kottikärryt, lattiaharjat)
- luontoharjoituksen toteutuspaikan suunnittelu

Ohjelma:

- Palaute edellisen kerran harjoituksista: ajatukset puun oksalle ja kehon kuulumiset
- Kotitehtävän purku: hampaiden harjaus
- Luontoharjoitus 1: Läsnäolon hetki
- Luontoharjoitus 2: Odotusten punninta
- Hevosharjoitus 1: Hevonpaskajooga
- Hevosharjoitus 2: Hevosten ruokinta
- Luontoharjoitus 3: Kiitollisuuspuu
- Kotiharjoitus: Lempeyttä itselle

Palautetta kurssilaisilta:

”Koskettavia kohtaamisia ja avautumisia kurssilaisten kesken.”

”Lopuksi sellaista, mitä en uskonut koskaan kokeilevani...nimittäin "Hevonpaska joogaa"!”

UUSIA NÄKÖKULMIA

Kesto 1.5h

Ennakkovalmistelut:

- luontoharjoituksien toteutuspaikan suunnittelu
- rajattu alue talutusharjoituksia varten
- hevosten ennakkovalmistelut talutusta varten
- omenat pestyinä valmiiksi

Ohjelma:

- Luontoharjoitus 1: Hengityksen taika
- Luontoharjoitus 2: Näkökulman vaihto
- Luontoharjoitus 3: Voimavarapolku
- Hevosharjoitus: Talutusharjoitukset ensin parin kanssa ja sitten hevosen kanssa
- Aistiharjoitus: Omenan maistelu tietoisesti keskittyen
- Kotiharjoitus: Tietoinen syöminen - miltä ruoka maistuu, tuntuu jne

Ajatuksia tietoisesta syömisestä:

”Olenko tukahduttanut negatiiviset tunteet ja syönyt tunteisiini.”

”Painonhallinnan kannalta olisi hyvä syödä tietoisesti.”

”Pystyn syömään osan ruuasta esim. salaatin jonkin ainesosan lautaselta tietoisesti.”

”Toimin aina näin! Ruokailut pyhitän itselleni, pureskelulle ja nautin ruuasta.”

HELLI ITSEÄSI

Ennakkovalmistelut:

- luontoharjoituksen toteutuspaikan suunnittelu
- hevostallissa tarvittavat ennakkovalmistelut (jakkara, heinät, tunnelmavalaistus)

Ohjelma:

- Luontoharjoitus 1: Parasta minulle
- Hevosharjoitus 1: Köllötellään selässä tai halataan hevosen viereltä - hetki ihan vain itselle.
- Kotitehtävä: millaisia tunteita tai ajatuksia hevosen selässä köllöttely toi sinulle. Huomaa myönteinen tunne. Miltä se tuntuu kehossa? Mitä kuulet? Mitä näet? Kellu näissä tunnelmissa 10 sekuntia.

Palaute hevosen selässä köllöttelystä ja hevosen halaamisesta:

”Levollinen ja luottavainen tunnelma.”

”Turvallista ja lempeää aallon päällä.”

”Myönteinen tunne, kiikkuminen kuin meren aalloissa.”

”Rauhoittava ja nukuttava tunnelma. Kuuluu elimistön äänet kuin tuulen hengitys ja puron lirinä. Lämmin kesäilta.”

”Tuli turvallinen olo. Niin kuin olisin ollut pieni lapsi kehdossa, jota keikutellaan pikkuisen.”

”Ajatus, että tätä tunnetta olen jäänyt vaille sen jälkeen kun äiti sairastui kun oli 10 -vuotias.”

LOPPUKESKUSTELU JA PALAUTE + LOPPUKYSELY

Kesto 1.5h

Ennakkovalmistelut:

- pihasaunalle teetä ja takkatuli
- Hevosen viisaus-kortit
- hevostallin ennakkovalmistelut ruokintaa varten

Ohjelma:

- Arvottamattomuus-kierros
- MAAS-testi: osallistuja voi verrata omia vastauksiaan, jokaisella muistissa/tallessa tutkimusnumero; lomakkeet kerätään.
- Palautekierros
- Hevosharjoitus 1: hevosten ruokinta tallissa
- Yhteiset loppusanat ja eväitä tulevaan Hevosen viisauskortein

Ajatuksia viimeisellä kerralla:

”Olen huomannut myönteisiä muutoksia käytökseeni,

maastestin tuloksien vertailu vahvisti sen.”

”Harjoitukset olivat hyvin opettavia, että osaat toimia hetkessä etkä anna ajatuksien vaeltaa

entiseen tai tulevaan. Olen oppinut olemaan hetkessä läsnä. Kiitos!”

IDEOITA SOVELLETTAVAKSI KOKOONTUMISIIN

Lepo, rauhoittuminen: Pimeys, harmaus, hämäryys, hiljaisuus

Vesi: Kaste, kuura, lumi, sade, lähde

Tähdet, kuu, revontulet

Satumaista katsottavaa talvisin

Talvilepoon

Kasvit ovat käymässä talvilepoon ruskan ja sitten lehtien putoamisen myötä. Talventörröttäjät seisovat siellä täällä hiljaa. Linnut kokoontuvat pellolle, lähtevät muuttomatkalle. Lintujen äänet hiljenevät, tiaiset kuitenkin vielä metsässä hiljaisina seuraajina. On sumuista, hämärää, hiljaista, tyyntä. Olisiko nyt levon aika myös itselle? Millä tavalla voisin itse vetäytyä pieneen lepohetkeen silloin tällöin?

Nuotiotuli

On rauhoittavaa katsella tulta. Tuntea tulen lämpö. Vaatteisiin tarttuu savun tuoksu.

Voimakivi

Kaunis kivi, joka löytyy lähimetsästä, voisi käydä keräämässä yhdessä nuorten kanssa esim. "voimakiveksi".

Lepo, rauhoittuminen

Pimeys, harmaus, hämäryys, hiljaisuus

Vesi

Kaste, kuura, lumi, sade, lähde