

Tanja Väisänen

Korpimies-intervention toimivuus ja osallistujien kokemuksia Green Care -menetelmän soveltavuudesta miehillä

Opinnäytetyö

Terveyden edistäminen, ylempi AMK

Toukokuu 2016



KYAMK
University of Applied Sciences

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Tanja Väisänen	Terveiden edistäminen YAMK	Toukokuu 2016
Opinnäytetyön nimi		55 sivua
Korpimies-intervention toimivuus ja osallistujien kokemuksia Green Care-menetelmän soveltavuudesta miehillä		3 liitesivua
Toimeksiantaja		
Sotek-säätiö sr. ja Kaakkois-Suomen Sosiaalipsykiatrinen yhdistys (Kakspy)		
Ohjaaja		
Yliopettaja Sari Ranta		
Tiivistelmä		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Green Care - luontoavusteisen menetelmän soveltavuutta miesten hyvinvoinnin ja terveyden interventiossa. Korpimies-interventio tarkoituksena oli selvittää miesten kokemuksia osallisuudesta, yhteisöllisyydestä ja voimaantumisen. Opinnäytetyö liittyy Sotek-säätiön ja Kakspy ry:n yhteiseen interventioon, joka on osa Kymenlaakson ammattikorkeakoulun terveyden edistämisen miesten terveyden edistämisen-hanketta, jossa tutkitaan alueellisia eroja miesten terveyskäyttäytymisessä ja siihen vaikuttavista tekijöistä.</p>		
<p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin laadullista tutkimusmenetelmää hyödyntäen, josta löytyy toimintatutkimuksellisia lähestymistapoja. Kahdeksan viikkoa kestäneessä interventiossa, toimintakertoja oli yhteensä kymmenen, joista kuutena kertana oli tutkija mukana. Tutkimusaineisto kerättiin Korpimies-interventiossa tehdyistä havainnoista luontoretkillä. Lisäksi aineistoa kerättiin haastattelemalla viittä miestä, jotka olivat mukana Korpimies-interventiossa. Aineistoa analysoitiin käyttäen sisältöanalyysin menetelmää. Tuloksia tarkastellaan ja verrataan havainnoista ja haastatteluista esille tulleisiin seikkoihin, joita tarkastellaan teoreettiseen viitekehykseen.</p>		
<p>Suurella osalla pitkäaikaistyöttömällä on heikko työkyky, ja sen taustalla usein on sairaudet- ja mielenterveyshäiriöt. Työttömyyden katsotaan olevan yksi sosioekonomisista taustatekijöistä, jotka ovat yhteydessä heikkoon terveyteen ja hyvinvointiin, sekä se on yksi vaikuttava tekijä syrjäytymisen taustatekijöihin ja koettuun osallisuuden tunteeseen. Osallisuuden katsotaan olevan yhteisöön kuulumista, joka vahvistaa ja tukee yksilön voimavaroja. Mukanaololla ja vaikuttamisella on merkittävä yhteys ihmisen kokemaan hyvinvointiin ja terveyteen. Osallisuuden tunne voi syntyä vuorovaikutuksesta ihmisen, eläimen tai luonnon kanssa.</p>		
<p>Tutkimuksessa havaittiin, että ohjaajien toiminta vaikuttaa keskeisesti siihen kuinka osallisuus ja yhteisöllisyys muodostuvat. Green Care-luontoavusteinen menetelmä toimii tällaisella sensitiivisellä ryhmällä, mikäli siihen liitetään toimintaa, pelkkä metsässä liikkuminen ei motivoi miehiä. Useat tutkimukset osoittavat, että Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät luontoympäristön elvyttävyyden, luontoon liittyvän toiminnan ja yhteisöllisyyden kautta. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää vastaavanlaisilla sensitiivisillä ryhmillä terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä liikunta-, sosiaali- ja terveydenhoitoaloilla esimerkiksi, syrjäytyneillä nuorilla, miehillä ja vanhuksilla.</p>		
Asiasanat		
Green Care, osallisuus, yhteisöllisyys, voimaantuminen		

Author (authors)	Degree	Time
Tanja Väisänen	Master of Health Promotion	May 2016
Thesis Title		55 pages
Functionality of Korpimies Intervention and Male Participants` Experiences in Suitability of Green Card Method		3 pages of appendices
Commissioned by		
Sotek- foundation sr. and Socialpsychiatric organization of Southeast Finland (Kaksipyry)		
Supervisor		
Sari Ranta, Principal Lecturer		
Abstract		
<p>The purpose of this case study is to clarify the suitability of Green Care method in men`s health and wellness intervention. The purpose of Korpimies –intervention is to identify the experience of participation, community and empowerment. The case study is also associated with Sotek-foundation`s and KaksPy`s common health promoting intervention, which is part of the Kymenlaakso- University of Applied Sciences centre`s men`s health promotion project. This project studies the regional differences in men`s health behaviour and its influences.</p>		
<p>This case study was completed using qualitative research methods, including research activity approaches. The eight week project had ten interventions, in six of which an assistant was present. The research material was gathered using the material from Korpimies –intervention`s nature tour. In addition, five men participating in the Korpimies –intervention`s were interviewed. The data analysis was completed using content analysis. The results were compared amongst the findings from the research material and the issues which arose during the interview, which were then used to examine the theoretical framework.</p>		
<p>The large proportion of the long term unemployed had low levels of ability to work, which was often caused by illness or mental disability. Unemployment is seen as one of the underlying socioeconomic factors, which have a correlation with poor health and wellness levels, as well as a factor in excluding behavior and the deeply felt sense of inclusion. Inclusion is seen as being part of the large community, which strengthens and supports individuality and empowerment. Sense of belonging and purpose have a meaningful connection in one`s levels of health and wellbeing. Sense of community may grow in a single interaction with a peer, an animal or with nature.</p>		
<p>It was discovered that the instructor`s behavior had an effect on how the participation and growth of a community formed. Green Care Method works in such a sensitive group of participants, if levels of activity are introduced, whereas a simple nature tour was not motivating for the men. A number of studies show that Green Care`s welfare effects were created by natural environments and nature-oriented activities. The results could be used to exploit similar sensitive-groups in order to promote health and wellness within fields of fitness, social science and health. For example, excluded adolescents, men and the elderly.</p>		
Keywords		
Green Care, participation, community, empowerment		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TERVEYS JA HYVINVOINTI	7
2.1	Sosioekonominen asema	9
2.2	Työttömyys ja terveys	10
2.3	Syrjäytyneisyys ja osallisuus	11
2.4	Voimaantuminen.....	12
2.5	Miesten terveys ja hyvinvoinnin erityispuitteet	14
3	TERVEYDEN EDISTÄMINEN	15
3.1	Miesten terveyden edistämisen tutkimuksia	16
4	LUONTO TUOTTAA HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ.....	17
4.1	Luonto edistää ihmisen hyvinvointia ja terveyttä.....	17
4.2	Ihmisen luontoyhteis on heikentynyt	18
4.3	Luonnon kuntouttava voima.....	19
4.4	Green Care	20
4.5	Green Care Interventioit	22
5	OHJAAMINEN	23
5.1	Ohjaus ja ohjaajan rooli	23
5.2	Ryhmän ohjaaminen.....	25
5.3	Ohjaamisen haasteet terveydenhoitoalla.....	26
6	TOIMINTATUTKIMUS KEHITTÄMISEN KEINONA.....	26
7	KORPIMIEHET	28
7.1	Projektin taustayhteisö.....	28
7.2	Korpimiehet-toiminnan suunnittelu ja ryhmän kokoaminen.....	29
8	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	30
9	AINEISTONKERUU JA ANALYYSIMENETELMÄT	30
9.1	Havainnointi.....	31
9.2	Keskustelut	32
10	TULOKSET	34

10.1	Havainnot ryhmäläisten toiminnasta ja tulkinta.....	34
10.2	Miesten kokemukset Korpimiehet–interventiosta.....	42
11	JOHTOPÄÄTÖKSET	43
11.1	Osallisuuden ja kokemuksellisuuden kokeminen Green Care-keinoin.....	43
11.2	Ohjaajien rooli miesten osallisuuden tukemisessa.....	44
11.3	Hyvinvoinnin ja terveyden kokeminen.....	44
12	POHDINTA	45
	LÄHTEET.....	50
	LIITTEET	
	Liite 1. Teemahaastattelun ohjaavat kysymykset	
	Liite 2. Haastattelu aineiston analyysirunko	
	Liite 3. Tutkimuslupa	

1 JOHDANTO

Suomalaisten yleinen hyvinvointi ja terveyden tila on jatkuvasti parantunut, mutta hyvinvoinnin ja terveyden jakautuminen väestössä on yhä eriarvoisempaa. Eriarvoisuus ilmenee sosioekonomisten ryhmien välillä melkein kaikilla hyvinvoinnin ja terveyden osa-alueilla. (THL 2015b.) Väestöryhmien välillä tiedetään olevan suuria eroja useiden terveydentilan ja toimintakyvyn osoittimien mukaan. Esimerkiksi ikä, sukupuoli, perhetilanne ja sekä monet sosioekonomiset mittarit ovat yhteydessä terveyteen. (STM 2008.)

Työttömyyden katsotaan olevan yksi sosioekonomisista taustatekijöistä, joka on yhteydessä heikkoon terveyteen ja hyvinvointiin (Kerätär 2016,19) sekä se on yksi vaikuttava tekijä syrjäytymisen taustatekijöihin. Usein on kyse prosessista, jossa huono-osaisuus ja ongelmat kasaantuvat. Syrjäytyneitä nuoria on noin viisi prosenttia 15–29-vuotiaiden ikäluokasta, joista kaksi kolmas osaa on miehiä. (THL 2015c.) Työkäisten suomalaisten miesten terveyskäyttäytymistä koskeva tutkimus on osoittanut, että miehet ovat nykyään kiinnostuneita terveydestä ja terveellisistä elintavoista, kehitys on ollut myönteisempää ylemmissä sosioekonomisissa ryhmissä. Terveys ei vielä kuitenkaan jakaudu miesten kesken tasaisesti. (Pietilä 2008,11.)

Ryhmässä ja luonnossa jaetut luontokokemukset, yhdessä tekeminen ja toiminta sekä eläinten ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyvä sisäänrakennettuna, jaettu kokemuksellisuutta ja toiminnallisuutta – osallisuutta luontoympäristöön ja toimintaan luontoympäristössä. Luontoavusteinen toiminta tarjoaa yksilölle tai ryhmälle voimaannuttavia kokemuksia ja toiminnallisuutta, jotka lisäävät osallisuuden tunnetta ja voimavaroja osallistua ympäröivään yhteiskuntaan. (Uosukainen & Hirvonen 2011, 35.) Yhteisössä mukana ololla ja vaikuttamisella on merkittävä yhteys ihmisen kokemaan hyvinvointiin ja terveyteen (Ahonen 2015). Maller, Townsend, Pryor, Brown & Leger (2005, 45) tuovat esille tutkimuksessaan, että puistot ja luonnonpuistot ovat merkittävässä roolissa tarjotessaan yksilölle pääsyn luontoon, koska sillä on suuri merkitys ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille.

Green Care -menetelmien ja tutkimuksien käyttö on Suomessa vielä vähäisiä. Menetelmiä on kokeiltu ja käytetty sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa, koulutus- ja opetustyössä sekä hyvinvointia tukevassa matkailussa. (Jankkila 2012, 106).

Tässä työssä käsitellään mies näkökulmasta miesten terveyden edistämistä ja luonnon merkitystä hyvinvointiin. Ainoastaan miehiin kohdistuvia tutkimuksia Green Care -menetelmällä on vähän. Tämän työn tarkoituksena on kuvata työelämän ja koulutuksen ulkopuolella olevien miesten kokemuksia Green Care - luontoavusteisten menetelmien avulla. Tutkimus kohdistuu kuuteen mieheen, joista osa on Sotek-säätiön ja osa Kakspy:n asiakkaita. Tutkimus kohdistuu miesten haastatteluaineistoon sekä luontotilanteissa tehtyihin havaintoihin. Työssä kuvataan tutkimuksen johtopäätökset sekä esitetään kehittämissuhteita vastaavanlaisille sensitiivisille ryhmille.

2 TERVEYS JA HYVINVOINTI

Terveyden edistämistä kehittämistyötä on tehty kauan sekä kansallisesti että kansainvälisesti (Savola 2005, 7). Terveyden edistämistä tarkastellaan yksilö-, yhteisö- kuin yhteiskuntatasolla ja tarkastelussa huomioidaan ajalliset, kulttuuriset ja yleismaailmalliset näkökulmat. Omien terveysvalintojen päätekijänä toimii yksilö, joka on sidoksissa oman elinympäristön ja yhteiskunnan mahdollisuuksiin. Terveyden edistäminen on ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin kehittämistä ja sairauksien ehkäisemistä, joka on arvoihin perustuvaa tavoitteen mukaista ja välineellistä toimintaa (Pietilä, Länsimies-Antikainen, Vähäkangas & Pirttilä 2010, 15), johon sisältyy promotiivisia ja preventiivisiä toimintamuotoja (Savola 2005, 8). Tavoitteena on terveyttä suojaavien ja sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistuminen, terveellisten elämäntapojen omaksuminen ja terveyspalvelujen kehittäminen muuttuvassa yhteiskunnassa. (Savola 2005, 8). Terveyden edistäminen on eri sektoreiden yli tapahtuvaa moniammatillista yhteistyötä ja verkostosuuntaista toimintaa, joka mahdollistaa varhaisen puuttumisen ja tukemisen elämänkaaren erivaiheissa jatkuvasti kasvaviin haasteisiin yksilö- kuin yhteistasolla (Pietilä 2010,12).

Terveys- ja hyvinvointi ovat käsitteenä toisiaan hyvin lähellä. Molempia käsitteitä pidetään ihmisen hyvän elämän edellytyksinä. Terveyttä arvostetaan ja itse terveys vaihtelee elämänsä eri vaiheissa sekä koetun terveyden tunne. Ihminen voi kokea itsensä hyvinvoivaksi ja elämänsä merkittäväksi vaikka hänellä olisi vaikea sairaus. (Vertio 2003, 43–45; Pietilä 2010, 3.) Maailman terveysjärjestö WHO:n (1986) on luonut pohjan terveyskäsitteelle, määritelmä ymmärretään täydellisenä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnintila-

na. Terveys on koko ajan muuttuva tila, johon vaikuttavat sairaudet, fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö. Terveys on prosessi, joka jatkuu läpi elämän.

Terveyttä voidaan tarkastella myös sosiologiselta ja psykologisesta näkökulmasta. Sosiologinen terveystieteiden määrittelyä on kykyä toimia ja tehdä työtä yhteisössä eli puhutaan toimintakykyisyydestä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005,11; Laine, Ruishalme, Salervo, Sivén & Välimäki 2009, 122.) Terve ihminen kykenee huolehtimaan itsestään, ja toimimaan yhteiskunnan sosiaalisena jäsenenä. Terveys on kykyä sopeutua ja selviytyä ja se on myös voimavara, joka vaihtelee elämänkaaren eri vaiheissa (WHO 1986). Psykologinen terveystieteiden määrittelyä painottaa terveyden kokemuksellisuutta, joka ilmenee subjektiivisena hyvinvointitunteena ja mahdollistaa terveyshäiriöiden tiedostamisen ja suoriutuu jokapäiväisestä elämästä ja toiminnoista sekä turvallisuuden tunne sisältää luottamuksen omasta itsestään. (Savola ym. 2005, 11.)

Terveyttä voidaan tarkastella yksilön, ryhmän tai yhteisöjen näkökulmasta. Jokainen ihminen määrittää terveytensä omalla tavallaan, joka koetaan tärkeäksi määritelmäksi. Tähän vaikuttaa ihmisen kokemukset, hänen arvonsa ja asenteensa elämään esimerkiksi sosiaaliset verkostot, osallistuminen, yhteisöllisyys. Ihmiset yleensä nostavat terveyden yhdeksi tärkeämmäksi elämässään, mutta teot saattavat puhua aivan toista. Terveyttä arvostetaan, mutta terveyttä edistävällä tavalla ei välttämättä aina toimita tai ei olla valmiita toimimaan. (Vertio 2003, 29; Tekes 2014,15; Terveyskirjasto 2015.)

On sanottu *”jokaisella ihmisellä on oikeus hyvään mielenterveyteen, ja ilman mielenterveyttä ei ole terveyttä”* (Kuhanen 2013, 17). Mielenterveys on käsite, johon liittyy paljon negatiivisia mielenyhtymiä mielenterveyden häiriöistä (Wahlbeck, Turhala & Liukkonen 2015). Maailman terveysjärjestön WHO:n (2013) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen kykenee käyttämään omia kykyjään, pystyy kohtaamaan ja selviytymään arkipäivän normaaleista haasteista, kykenee työskentelemään ja toimimaan yhteisön jäsenenä. Mielenterveys ja fyysinen terveys kulkevat käsi kädessä, eikä niitä voi erottaa. (Wahlbeck, Turhala & Liukkonen 2015, 41; Kuhanen 2013, 17) Hyvä mielenterveys on yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan voimavara, joita tulisi vahvistaa ja vaalia (Kuhanen 2013, 17).

Hyvinvointi määritellään tilaksi, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada keskeisimmät tarpeet tyydytetyksi. Hyvinvoinnin tarpeet on jaettu kolmeen ulottuvuu-

teen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi tai elämänlaatu. Nämä ihmisen keskeiset tarpeet ovat sidoksissa yhteiskunnallisiin olosuhteisiin. (Laine ym. 2009, 124; THL 2015a). Hyvinvoinnin-käsite viittaa yksilölliseen hyvinvointiin ja yhteisön hyvinvointiin. Yksilön hyvinvoinnin osatekijöiksi katsotaan kuuluvan itsensä toteuttaminen, sosiaaliset suhteet, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Yhteisöllisen hyvinvoinnin ulottuvuudeksi katsotaan olevan elinolot, koulutus, työllisyys ja toimeentulo. (THL 2015a.) Hyvinvoinnin kokemus on yksilöllinen ja sitä arvioidessaan ihminen vertaa sitä toisiin ihmisiin tai sosiaalisiin ryhmiin ja yhteisöihin joihin hän kuuluu. Ihminen mittaa hyvinvointiaan elämänlaadulla, joihin vaikuttaa terveys ja materiaallinen hyvinvointi, samoin kun ihmisen odotukset elämästä, ihmissuhteista ja omanarvontunnosta (Laine ym. 2009, 124–125; THL 2015a.)

2.1 Sosioekonominen asema

Sosioekonomisella asemalla tarkoitetaan yksilön asemaa yhteiskunnan rakenteellis-toiminnallisissa järjestelmissä, jolla viitataan aineellisiin voimavaroihin ja niiden hankkimisiin tarvittaviin edellytyksiin, kuten asuinolot, koulutus, ammatti, tulot, omaisuus ja asema työelämässä (Tilastokeskus 2016; THL 2015b).

Terveystilan sosioekonomiset erot tuovat haasteita käytännön terveyden edistämiselle että tieteelliselle tutkimukselle. Terveyserojen kaventaminen nähdään tärkeänä ja merkityksellisenä terveyden edistämisessä sekä sairauksien ehkäisyssä. Suuret terveyserot eivät ole poliittisesti ja eettisesti hyväksyttäviä yhteiskunnassamme, jossa pyrkimyksenä on tasa-arvoinen ja hyvä väestön terveys. Sosiaali- ja terveysministeriön kansallisena tavoitteena on, että eriarvoisuus vähenee ja väestöryhmien terveyserot kaventuvat sekä hyvinvointi paranee. (Lahelma & Rahkonen 2011, 42; STM 2011.)

Sosiaaliepidemiologinen tutkimustyö on osoittanut, että hyvä terveys ja toimintakyky ovat merkittäviä voimavaroja, jotta kansalaiset voivat toimia itsenäisesti ja aktiivisesti yhteiskunnassa (Lahelma ym. 2011, 42). Heikko sosioekonominen asema lisää useiden sairauksien ja toimintakyvyn rajoitteiden ilmaantumista ja heikentää niiden ennustetta. Aikuisiällä havaittujen sosioekonomisten terveyserojen syyt löytyvät sen hetkisten olosuhteiden lisäksi lapsuudesta ja nuoruudesta. Lapsuuden elinolot ja vanhempien sosioekonominen asema

näyttää ennustavan sosioekonomista asemaa sekä terveyskäyttäytymistä että terveyttä aikuisiässä. (Duodecim 2009.)

Yleisimmät sosioekonomiset aseman ydin ulottuvuudet ovat koulutus, ammattiasema ja tulot, joiden kautta terveyseroja tarkastellaan. Koulutus muokkaa yksilön arvoja, tietoja sekä taitoja, jotka vaikuttavat yksilön ammattiasemaan ja toimeentuloonsa. Koulutustason on katsottu vaikuttavan terveysajatteluun ja terveyden muutokseen, koska koulutus on omiaan tukemaan terveyttä edistävää käyttäytymistä. Ammattiasema kiinnittää selvemmin yksilön yhteiskunnan perusrakenteisiin ja kuvaa aineellisia sekä muita elinoloja ja voimavaroja. Taloudellinen tilanne vaikuttaa yksilön koulutusmahdollisuuksiin ja asumisoloihin. Ammatin tuomat voimavarat, työtehtävien olosuhteet sekä tehtäviin liittyvät altistukset ovat tärkeä terveyttä muovaava taustatekijä. (THL 2015b; Lahelma ym. 2011, 46–48.) Sosioekonominen aseman eri ulottuvuudet ovat keskenään yhteyksissä, jotka vaikuttavat terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Siihen vaikuttavat voimavarat, ympäristön olosuhteet ja altistukset, jotka yhdessä vaikuttavat yksilön terveyteen, sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen. (Lahelma ym. 2022, 49.)

2.2 Työttömyys ja terveys

Suurella osalla pitkäaikaistyöttömillä on heikko työkyky, joiden tautalla usein on sairaudet ja mielenterveyshäiriöt. Sairaudet ovat usein johtaneet eriasteisiin työkyvyn heikentymisiin. Työkyvyn heikentyminen pitkäaikaistyöttömillä jää usein tunnistamatta peruspalveluissa, sosiaali- ja terveys- sekä työvoimapalveluissa. Tämä johtaa siihen, että valtaosa sairauksista jää tunnistamatta ja hoitamatta, jolloin kuntoutukseen ohjaaminen jää toteutumatta. (Kerätär 2016, 95.)

Useat kansalliset ja kansainväliset tutkimukset osoittavat, että työttömyyttä kokeneilla on monien tutkimusten mukaan heikompi terveys ja suurempi kuolleisuus kuin työssä käyvillä (Mannila & Martikainen 2005, 62–63). Tutkimusten mukaan työttömyys on yksi suurimmista tekijöistä, mikä vähentää ihmisen onnellisuutta ja lisää arvottomuuden tunnetta (Hjerpe 2011, 224).

Työttömyys ja työttömyyden uhka heikentää terveyttä ja lisää sairastavuutta esimerkiksi psyykkistä kuormittavuutta, elinolojen heikkenemisen ja tulojen

pienemisen kautta. Toisaalta yksilön psyykkiset ja sosioekonomiset tekijät lisäävät työttömyyttä, terveyserojen- ja ongelmien ja kuolemien vaaraa, tällöin ei voida sanoa työttömyyden huonontavan terveyttä. Työttömyyden uhka jo lisää henkistä pahoinvointia ja mielenterveysongelmia sekä vähentää hyvinvoinnin tunnetta. Suomalaisten tutkijat ovat esittäneet työttömyyden johtavan elintapojen polarisoitumiseen esimerkiksi yksilöillä, joiden alkoholin kulutus on mittavaa jo ennen työttömyyttä. (Mannila ym. 2005, 62-63; Hjerppe 2011, 224.)

2.3 Syrjäytyneisyys ja osallisuus

Syrjäytyminen ja osallisuus ovat käsitteitä ja toistensa vastapareja, joita voidaan tarkastella toisaalta yhteiskunnasta ja sen rakenteista käsin, toisaalta yksilöiden ja yhteisöjen elämäntilanteita kuvaavina käsitteinä (Järvikoski 2013). Usein on kyse prosessista, jossa huono-osaisuus ja ongelmat kasaantuvat ja näin ollen yhteiskunnan jäsen ajautuu tai eristäytyy yhteisöistä ja yhteiskunnassa hyväksytyinä pidettyjen elämäntapojen ulkopuolelle. Syrjäytymisen taustalla voi olla esimerkiksi yksilön tai perheen elämäntilanne esimerkiksi huono-osaisuus, matala koulutustaso, toimeentulo-ongelmat, pitkäaikainen työttömyys, mielenterveysongelmat, elämänhallinnan ongelmat tai sosiaalisten suhteiden vähäisyys. (THL 2015c; Kerätär 2016; 45–46, Järvikoski 2013, 40.) Esimerkiksi työttömyys aiheuttaa syrjäytymistä. Työttömältä katkeaa osa normaaleista siteistä yhteisöön ja yhteiskuntaan. (Raivio & Karjalainen 2012, 19.) Ehkäisevien ja hyvinvointia tukevien palveluiden merkitys korostuu ylisukupolvien ongelmaketjun katkaisemisessa ja syrjäytymisen ehkäisyssä, se edellyttää tietoa hyvinvointia uhkaavista ja suojaavista tekijöistä. (Paananen, Eriksson, Santalahti, Solantausta, Taanila & Gissler 2012, 50–51.)

Osallisuus on terveyttä ja hyvinvointia tuottava tekijä, jota pidetään keskeisenä tekijänä yksilön hyvinvoinnin kannalta (THL 2016a; Alila, Gröhn, Keso & Volk, 2011, 13). Osallisuus on yhteisöön kuulumista ja siihen vaikuttamista esimerkiksi opiskelun, työn, harrastuksen tai järjestötoiminnan kautta, jossa yksilölle tarjoutuu mahdollisuus tuoda omia ajatuksia julki, joka tukee ja vahvistaa yksilön voimavaroja. Yhteisöissä osallisuus ilmenee muiden jäsenten arvostuksena, tasavertaisuutena ja luottamuksena sekä luottamuksena yhteiskunnan instituutiotakin kohtaan (THL 2016a; Alila ym. 2011,13). Osallistuminen on yksi

väylä osallisuuden kokemiseen ja kiinnittymistä yhteisöön. Yhteiskunnassa osallisena oleminen tarkoittaa oikeutta terveyteen, koulutukseen, työhön, toimeentuloon, asuntoon ja sosiaalisiin suhteisiin. Osallisuus ja sosiaalisten verkostojen on katsottu suojaavan yksilöitä syrjäytymiseltä (Alila ym. 2011,13; THL 2016a; THL 2016b).

Suomalaisessa yhteiskunnassa työ määritellään yhdeksi tärkeimmäksi yhteisöllisen toiminnan osallistumisen muodoista. Työelämän ulkopuolelle jääminen sulkee yksilön normaalisti pois työyhteisöstä ja helpommin yhteiskunnasta. Pitkäkestoinen työttömyys saattaa johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen, jolla on heikentäviä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin, joka voidaan nähdä myös taloudellisina ja sosiaalisina kustannuksina. (THL 2016b; Kerätär 2016,19; Era 2013, 19) Osallisuuden edistämiseen tulee kiinnittää huomiota, jolla estetään yhteiskunnasta syrjäytymistä ja näin olleen vähennettäisiin eriarvoisuutta yhteiskuntaluokkien sisällä.

Yhteiskunnan palveluilla kuten työllisyys-, sosiaali- ja terveystaloudilla on tärkeä asema osallisuuden edistämässä. Myös muut toimijat esimerkiksi koulut, työpaikat, järjestöt, harrastusseurat, seurakunnat ja muut yhdistykset ovat tärkeitä osallisuuden vahvistamisessa. (Ahonen, 2015.)

2.4 Voimaantuminen

Voimaantuminen (empowerment) käsitetään yhtenä keskeisempänä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen teorioidena, ja se on yhteydessä hyvinvointiin. Ihmislähtöinen voimaantumisen teoria tuli positiivisen psykologian mukana 1990-luvulla eri hallintosektorien, tieteenalojen ja elämän alueille (Uosukainen 2014, 28.) Voimaantumisprosessi on yksilöllinen ja yhteisöllinen prosessi, jossa tapahtuu tietoista uudelleensuuntaamista ajattelun, toiminnan ja tunteiden tasolla. Yksilötasolla on kysymys matkasta itseensä ja oman sisäisen voiman löytymisestä, kun taas yhteisön tasolla on tärkeää löytää merkitys toimintaan, luoda hyvä henki ja määrittää arvot joilla toimitaan. (Takanen 2005, 25.)

Juha Siitonen (1999) on yksi suomalainen voimaantumista tutkinut teoreetikko. Hänen voimaantumisteoria koostuu *viidestä premissistä eli oletuksesta*, jotka yhdessä muodostavat teorian ihmisen voimaantumisen.

Siitosen (1999) ensimmäisessä premississä on kyse yksilön henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta prosessista; voimaa ei voi antaa voimaa toiselle, vaan se on ihmisessä itsessään syntyvä tunne. Voimaantumisen tunne on yhteydessä yksilön subjektiivisiin kokemuksiin sekä koettuun kontekstiin, jossa yksilö kokee ilmapiirin turvalliseksi ja itsensä hyväksytyksi sekä tasavertaiseksi.

Toisessa premississä voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota jäsentävät päämäärät, uskomukset, emootiot sekä näiden sisäiset suhteet. Voimaantuminen mahdollistuu, mikäli toimintatavat antavat tilaa ja sallivat sitoutuneen toiminnan. (Siitonen 1999, 118-165.)

Kolmannessa premississä sisäisen voimaantumisen (voimaantuminen) katsotaan vaikuttavan sitoutumisprosessiin. Vahva voimaantuminen johtaa yksilöllä vahvaan sitoutumiseen sekä hyvinvointiin, joka on edellytys muutokselle. Heikko voimaantuminen johtaa pintapuoliseen sitoutumiseen, jolloin myös kyky- ja kontekstiuskomuksensa ovat heikot. (Siitonen 1999, 118-165.)

Voimaantumisteorian neljännessä premississä voimaantuminen on yhteydessä hyvinvointiin. Voimaantumista ajatellaan yksilön, että ryhmän hyvinvointina, joka on sidoksissa ensimmäiseen premissiin; henkilökohtaiseen ja sosiaaliseen prosessiin. Yksilön voimaantumisen ja hyvinvoinnin ajatellaan olevan yhteydessä ryhmäläisten voimaantumiseen ja hyvinvoinnin kokemiseen. Mikäli yksilö voimaantuu tietyssä kontekstissa, niin voimaantumisesta seuraa yleensä hyvinvoinnin kokemus. Voimaantumisen kokemisessa esimerkiksi hyväksyntä, tasavertaisuus, turvallisuus, positiivinen ilmapiiri ja itseluottamus ovat merkityksellistä hyvinvoinnin kokemisen syntymisessä. (Siitonen 1999, 118-165.)

Viidennessä premississä voimaantuminen ei ole pysyvä tila, mikäli kontekstiuskomuksissa, päämäärien asettamisessa tai emotionaalissa kokemuksissa tapahtuu muutoksia. Yksilö voi kokea voimaantumista tietyssä kontekstissa ja toisessa taas itsensä voimattomaksi. (Siitonen 1999, 118–165.)

Voimaantuminen on kokonaisvaltainen ja jatkuva prosessi, jossa edellä mainitut premissit voivat toteutua eri tavoin toiminnan aikana. Voimaantumista ei voida taata, mutta sitä voidaan yrittää tukea erilaisilla keinoilla. (Lassander, Solin, Tamminen & Stengård 2013, 685.) Voimaantumisprosessia voidaan pitää onnistuneena, mikäli sen avulla yksilöstä kehittyy riippumaton ja itsenäi-

nen ihminen (Heikkilä 2005, 29). Siitosen (1999, 189) voimaantumisteoria tukee hyvin ihmisen hyvinvointia, jaksamista, kun halutaan lisätä yksilön voimavaroja. Voimaantumisteorian mukaan ihminen voimaantuu itse, jolloin hyvinvointi pääsee rakentumaan yksilön omista lähtökohdista. Voimaantumisen kokemuksesta seuraa todennäköisesti myös hyvinvoinnin kokemus, näin ollen hyvinvoinnin kokemus on yhteydessä voimaantumiseen.

2.5 Miesten terveys ja hyvinvoinnin erityispuitteet

Ihmisten terveyskäyttäytymisen syinä pidetään usein yksilön omia henkilökohtaisia ominaisuuksia tai sosiaalista verkostoa sekä yhteiskunnan rakenteellisia tekijöitä, jotka mahdollistavat olosuhteet terveyteen liittyvälle toiminnalle (Lahelma ym. 2011, 49). Monet tutkimukset osoittavat, että terveyskäyttäytymisellä on vahva yhteys yhteiskunnan sosiaaliseen rakenteeseen. Suomalaisessa alempien yhteiskuntaryhmien elämäntavassa on tunnistamattomia tapoja, jotka heijastuvat ja ylläpitävät eriarvoisuutta väestöryhmien kesken. (Koivusilta 2011, 123,141). Sosioekonominen asemalla on yhteys ihmisen terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen (Lahelma ym. 2011, 49). Sosioekonomisten terveyserojen kaventaminen on terveyspolitiikassa haastavaa. Väestön terveydentila on kohentunut ja elinikä pidentynyt, mutta tämä ei esiinny kaikissa sosiaaliluokissa. (Palosuo, Linnanmäki, Sihto & Koskinen 2006.) Ihmisen terveyteen vaikuttavat tekijät ovat perimä, sukupuoli, koulutus ja ammattitillinen asema. Koulutus ja ammattiasema liittyvät läheisesti toisiinsa ja tuottavat toisiinsa nähden samanlaisen kuvan sosioekonomisista terveyseroista. (Lahelma ym. 2011, 52.) Terveyttä uhkaavat tekijät ovat paljon yleisimpiä ammattioppilaitoksissa opiskelevilla kuin korkeakouluopiskelijoilla. Huonoin tilanne on niillä nuorilla, jotka eivät suorita tutkintoa peruskoulun jälkeen. (Palosuo ym. 2006)

Miesten ja naisten terveyserot ovat tunnistettavissa. Naiset elävät Suomessa pidempään kuin miehet. Miesten elinikä on keskimäärin kuusi vuotta naisia lyhyempi ja miesten kuolleisuus on kaikissa ikäryhmissä naisia suurempi. Naiset sairastavat miehiä enemmän, mutta terveydestään naiset ovat kiinnostuneempia kuin miehet ja huolehtivat itsestään miehiä paremmin. (Karlsson 2014; Vertio 2003, 42.) Työikäisten miesten kuolleisuutta selittävät runsas alkoholin käyttö ja tupakointi. Tutkimuksissa on havaittu, että pienituloiset työikäiset miehet käyttävät alkoholia humalahakuisesti, joka altistaa erinnäisille

terveysriskeille. Alkoholikäyttäytymiseen on merkittävästi vaikuttanut vuonna 2004 tehdyt muutokset alkoholin maahantuontiin ja verotukseen, joka johti hintojen alenemiseen ja saatavuuteen. Nämä ovat lisänneet kulutusta ja terveyshaittoja alemmissa sosiaaliluokissa. (Karlsson 2014; Koivusilta 2011, 134.)

Mitkä muut asiat selittävät miesten terveyskäyttäytymistä sosioekonomisen aseman rinnalla? Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimusprofessori Seppo Koskinen mukaan syrjään työnnetty ja päähän potkittu mies ei jaksaa motivoitua terveyden ylläpitämiseen eikä terveellinen elämä näin ollen saa suurta arvoa hänen elämässään. Vakaa ja hyvä yhteiskunnallinen asema tarkoittaa sitä, että mies pärjää elämässä ja hän tuntee olevansa tarpeellinen perheelleen ja läheisilleen. Mies on motivoitunut silloin tekemään myös hyvää itselleen, kun elämässä on asiat hyvin. Puolison olemassaololla on katsottu olevan vahva yhteys miehen terveyteen. Parisuhteessa elävät miehet ovat paljon terveempiä kuin muut. Naisilla yhteyden on todettu olevan selvästi vähäisempi. Osa sosioekonomisista eroista johtuu vähätuloisilla ja vähän koulutetuilla miehillä siitä, ettei heillä ole parisuhdetta tai puolisoa. (Karlsson 2014.)

3 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveiden edistäminen on keskeinen terveydenhuollon käsite ja toiminta-ajatus sekä kansallisesti kuin kansainvälisesti. Terveiden edistämisen tavoitteena on auttaa ihmisiä muuttamaan elämäntyyliään kohti optimaalista terveyttä. Yksilöä voidaan kannustaa elämäntyylin muutokseen, tietoisuuden lisäämisellä, käyttäytymisen muutoksella tai terveyden edistämällä luodaan terveydelle yhteiskunnallisia, ympäristöön liittyviä ja kasvatuksellisia edellytyksiä. (Savola ym. 2005, 39.) Terveiden edistäminen on parhaimmillaan monien toimialojen yhteinen tavoite esimerkiksi koulu- ja työyhteisöt sekä terveystalvet. Terveystalviikan avulla tuotetaan yhteiskunnan kaikilla sektoreilla terveyskasvatusta, tehostetaan terveyden lukutaitoa ja terveyttä kaikille yhteisöille, jossa terveysnäkökohdat otetaan huomioon kaikessa päätöksen teossa. (Pietilä 2010, 12–13; 125; Oikarinen 2008, 19; Kauronen 2014.)

Terveiden edistämiseen sisältyy promotiivisia ja preventiivisiä toimintamuotoja, niin yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Promootiolla tarkoitetaan pyrkimystä luoda elinoloja ja elämänlaadun parantamiseksi ja se perustuu po-

sitiiviseen terveystietoon, kun taas preventio on ongelmalähtöistä, tarkoittaa sairauksien ehkäisyä (primaaripreventio) tai pyritään estämään sairauden paheneminen (sekundaaripreventio) tai se on kuntoutukseen liittyvää toimintaa (tertiaripreventio). (Savola ym. 2005, 13–16.)

Terveyden edistäminen on kaikkien yhteinen tehtävä yhteiskunnassa. Sen ei tulisi olla ainoastaan terveydenhuollon ammattilaisten tehtävä, vaan jokainen ihminen voi valinnoillaan ja esimerkillään vaikuttaa omaan että läheisten sekä ympäristön terveyteen. (Vertio 2003, 29; Laine ym. 2009, 125). Terveyden edistäminen on prosessi, joka lisää ihmisen kykyä huolehtia terveydestä, oma osallistuminen ja toiminnan jatkuvuus ovat terveyden edistämisen onnistumisen edellytyksiä. (Laine ym. 2009, 125; Kauronen 2014.)

Terveyden edistäminen on tasa-arvoista, ja se kannustaa ihmisiä huolehtimaan terveydestään. Tarkoituksena on parantaa yksilöiden ryhmien ja yhteisöjen mahdollisuuksia vaikuttaa terveyden lähtökohtiin ja saavuttaa asetetut tavoitteet ja tulokset. Tavoitteena on lisätä ihmisten voimavaroja ja tukea heitä tietoisissa valinnoissa. Voimavarojen tukeminen ja minäkuvan vahvistavaa toimintaa kutsutaan voimaantumiseksi. (Laine ym. 2009, 125; Kauronen 2014.)

3.1 Miesten terveyden edistämisen tutkimuksia

Miesten terveyden edistämisen tutkimuksissa on raportoitu mm. miesten asennoitumista (Pietilä 2008) ja maskuliinisuuden vaikutuksia terveyden edistämisen (Kettunen 2010). Pietilä (2008) tarkastelee väitöskirjassaan perinteistä miehenmallia, joka on ollut ristiriidassa terveellisten elintapojen ja terveydestä huolehtimisen kanssa, jota on käytetty perusteluna miesten alhaisemmalle eliniälle ja epäterveellisille elintavoille. Pietilä (2008) toteaa, ettei miesten vastahakoisuus terveelliselle elämäntavoille ole enää nykymiesten keskuudessa niin merkittävää. Terveyden arvostus ja tietoisuus on lisääntynyt nykymiesten keskuudessa, kehitys on ollut myönteisempää ylemmissä sosioekonomisissa ryhmissä. Terveys ei vielä kuitenkaan jakaudu miesten kesken tasaisesti. (Pietilä 2008, 10–11).

Kettunen (2010) pro gradu -tutkielmassaan kuvasi miesten maskuliinisuuden ilmenemistä tyyppin 2 diabeteksen hoidon ja ennaltaehkäisyyn liittyvässä terve-

ysneuvonnan rakentumisessa. Miesten terveyspuheissa nousi esille tarve pärjätä yksin ja tehdä itse terveyteen liittyvät ratkaisut, mutta toisaalta miesten passiivisia ja ulkopäin ohjattavissa. Tutkimuksessa kuitenkin ilmeni, että ulkopäin tuleva ohjaus ja puolison tuki vaikuttivat merkittävästi miesten terveyteen liittyvissä päätöksenteossa. (Kettunen 2010, 43–45.)

4 LUONTO TUOTTAO HYVINVOINTIA JA TERVEYTTÄ

4.1 Luonto edistää ihmisen hyvinvointia ja terveyttä

Luonnon hyvinvointia- ja terveyttä edistävät vaikutukset eivät ole meille uusi asia. Luonnon hyvinvointivaikutukset ovat olleet tunnettuja pitkään niin Suomessa kuin monissa muissakin Euroopan maissa. Luontoa on käytetty tietoisesti myös hyvinvoinnin tukena sosiaali-, terveys- ja kasvatustilaisuuksissa. Parantolat ja mielisairaalat sijoitettiin luonnonkauniille paikoille, ja puutarhanhoito sekä maataloustyöt kuuluivat niiden arkeen. (Soini ym. 2011, 320.)

Luonnon vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen on alettu tieteellisesti tutkia viime vuosikymmeninä. Luontoon liittyviä hyvinvointi- ja terveys tutkimuksia on tehty Suomessa ja kansainvälisesti paljon. (Soini ym. 2014, 7) Tutkimukset ovat osoittaneet, että luonnon hyvinvointivaikutukset jopa hetkelliset ja lyhytaikaiset altistumiset luontoon esimerkiksi näkymä luontoon ikkunasta, ajanvietäminen viheralueilla tai liikkuminen luonnossa vaikuttaa mielenterveyteen positiivisesti (Barton & Pretty 2010, 3947; Maller ym. 2005, 45) ja kohentavat mielialaa, itsetuntoa ja vähentävät stressiä (Barton ym. 2010, 3947; Yamaguchi, Deguchi & Miyazaki 2006, 152). Luonnon tarjoamat elämykset ja luonnossa oleskelu auttaa palautumaan stressistä ja keskittymistä vaativista tilanteista (Tyrväinen ym. 2014; 48–49, Salonen 2005, 84). Psykologi Kirsi Salonen (2005,84) kannustaa ihmisiä haastavissa työtehtävissä tai kuormittavissa tilanteissa katselemaan luontokuvia tai menemään kaupungissa luontoympäristöön, jolla on todettu olevan elvyttävä vaikutus ihmiseen.

Kuten Barton ym. (2010, 3947) tutkimuksessaan toteaa, niin lyhyetkin hetket luonnossa kohentavat mielialaa ja itsetuntoa ja luonnon tarjoamat elämykset ja luonnossa oleskelu auttavat palautumaan stressistä (Tyrväinen ym. 2014,

48–49; Salonen 2010, 24). Luonnon myönteisiä vaikutuksia kutsutaan elpymiseksi. Elpymisellä tarkoitetaan usein stressistä palautumisesta, jossa yksilö palautuu ylikuormittavasta tai uhkaavasta tilanteesta niin henkisesti kuin fyysisestikin (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991, 222–223) tai yksilö palautuu uupumuksesta tarkkaavuutta vaativan tehtävän jälkeen (Salonen 2005, 64).

Ihminen hakeutuu omaehtoisesti tai tiedostamattaan luontoon ja maaseutu-ympäristöön rentoutumaan, virkistäytymään ja voimaantumaan erilaisista stressaavista tilanteista (Soini 2014, 7; Hirvonen 2014, 26). Luonnon virkistyskäyttö edistää henkistä- että fyysistä terveyttä. Luonnon rooli suomalaisessa hyvinvoinnin- ja terveyden edistäjänä tunnustetaan yhä tärkeämmäksi, näin ollen luonnon elvyttävää kokemusta pitäisi tavoitteellisemmin hyödyntää erilaisille asiakasryhmille. (Tyrväinen, Korpela & Ojala 2014, 48–49; Hirvonen 2014, 26.)

4.2 Ihmisen luontoyhteis on heikentynyt

Nyky-yhteiskunnassa voimakas kaupungistumiskehitys on saanut ihmisen pikkuhiljaa etäännyttämään luonnosta. Luontoyhteyden heikkenemisen myötä ihminen alkaa käyttäytymään itseään vastaan esimerkiksi omia tarpeitaan, omaa arvo maailmaa tai omia toiveitaan vastaan, tämä kehitys saattaa johtaa hiljalleen uupumisen ja psyykkisen huonovointisuuden kehälle. (Salonen 2005, 14; Yli-Viikari 2014, 50.)

Psykologi Kirsi Salonen (2005,14) on terapeutti ja kouluttaja, joka on kehittänyt eko- ja ympäristöpsykologisia menetelmiä terapiaan ja työnohjaukseen. Hänen mukaan mielenterveysongelmien ja masennuksen eräs syy saattaa olla, että ihmisen luontoyhteys on heikentynyt tai yksilö on katkaissut yhteytensä ja juurensa luontoon (Walhström 2010, 3). Eko- ja ympäristöpsykologia tutkii ja tuottaa tietoa ihmisen fyysisen ympäristön, rakennetun ympäristön ja luontoympäristön psykologisista vaikutuksista. Ekopsykologiassa ihmisen koetaan olevan osa luontoa ja sen tärkein tavoite on ihmisen ja luonnon yhteyden palauttaminen psyykkisenä kokemuksena, ja ympäristöpsykologian tavoitteena on tuottaa tietoa ympäristösuunnittelun käyttöön, joka edistää ihmisystävällisten alueiden aikaansaamista. (Salonen 2005, 5–22.)

Useissa tutkimuksissa on tutkittu kaupunkiviheralueiden ja metsän vaikutusta ihmisen koettuun hyvinvointiin. Tutkimukset vahvistavat, että elvyttävän, myönteisten tunteiden kokeminen ja elinvoiman koheneminen on metsä ympäristössä vahvempaa kuin kaupunkiympäristössä (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylen 2007, 73–74); Takayama, Korpela, Lee, Tsunetsugu, Park, Li, Tyrväinen, Miyazaki & Kakawa 2014, 7226). Tyrväinen ym. (2014) kokee tärkeänä ymmärtää, minkälaiset luonto-, ja puistoalueet edistävät ihmisen hyvinvointia, ja kuinka paljon luontoa tulisi käyttää terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi (Tyrväinen ym. 2014, 48).

4.3 Luonnon kuntouttava voima

Elintason kasvaessa silti kehittyneissä maissa voidaan entistä huonommin. Suurella osalla väestössä on vakavia terveysongelmia, joiden taustalla on vähäinen liikunta, ylipaino ja henkinen uupuminen. Fyysisen kunnon heikkeneeseen ja stressiin liittyvät sairaudet ovat entistä merkittävin syy työpoissaoloihin ja mielenterveys ongelmiin. (Tyrväinen ym. 2014, 48.) Luonto ja luonnossa liikkumisen on todettu vaikuttavan positiivisesti ja monitahoisesti ihmisen terveyteen, toimintakykyyn kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Luonto vaikuttaa terveyteen kolmella tasolla 1) havainnoimalla ja näkemällä luontoa, 2) olemalla lähellä luontoa sekä 3) luonnossa tapahtuvan aktiivisen toiminnan ja osallistumisen kautta. (Laukkanen 2010, 2–8.) Liikunnan itsessään tiedetään ehkäisevän monia sairauksia ja vaikuttavan paranemiseen sekä tuottavan mielihyvää (Sitra 2013, 8). Hyvän fyysisen kunnon tiedetään vahvistavan ihmisen immunititeettijärjestelmää, ehkäisevän sydän- ja verisuonisairauksia ja liittyyпин diabetesta, auttaa painonhallinnassa sekä kasvattaa stressin sietokykyä. (Barton, Griffin & Pretty 2012, 90.) Kestävyyskunnon kehittäminen ja sen ylläpitämisen tiedetään olevan sydän- ja verenkiertoelimistölle terveyttä ylläpitävä asia (Laukkanen 2010, 2–8).

Luonnon rauhoittavista ja fysiologisista vaikutuksista elimistöön on myös tutkimuksellista näyttöä. Luontoympäristön ja luontoelementtien tiedetään vaikuttavan verenpaineeseen positiivisesti, laskevan sykettä ja kortisoliarvoja ja parantavan sydämen sykevälivaihtelua sekä lisäävän positiivisia tunteita ja vähentävän negatiivisten tuntemuksia. (Hirvonen 2014, 24; Hartig, Evan, Jamner, Davis & Gärling 2003, 109–110; Park, Tsunetsugu, Kasetani, Kagawa &

Miyazaki 2010.) Luonnon tarjoamat elämykset ja luonnossa oleskelu kohentavat mielialaa ja auttavat palautumaan stressistä (Tyrväinen 2014, 48). Luontoon tukeutuvien menetelmien tietoisesta hyödyntämisestä sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa on noussut uudelleen esiin ja siitä puhutaan tänä päivänä Green Care-toimintana. (Soini 2014, 7)

4.4 Green Care

Green Care -käsitteen juurien voidaan sanoa olevan lähtöisin Alankomaista vuodesta 1970-luvulta asti, jossa maatiloja (*care farm*) ja niiden ympäristö hyödynnettiin sosiaalipalveluiden tuottamisessa. (Soini ym. 2011, 321.) Green Care-toiminta perustuu luontolähtöisiin menetelmiin, joita käytetään erityyppisissä ympäristöissä kuten puutarhassa, metsässä tai maatiloilla, viheralueilla kaupungissa tai jopa sisätiloissa. (Green Care Finland.) Suomessa Green Care-käsite esiteltiin ensimmäisen kerran vuonna 2006. Green Care-ajattelu alkoi herättää kasvavaa kiinnostusta monenlaisten toimijoiden keskuudessa. (Soini 2014, 7; Vehmasto 2014, 5.)

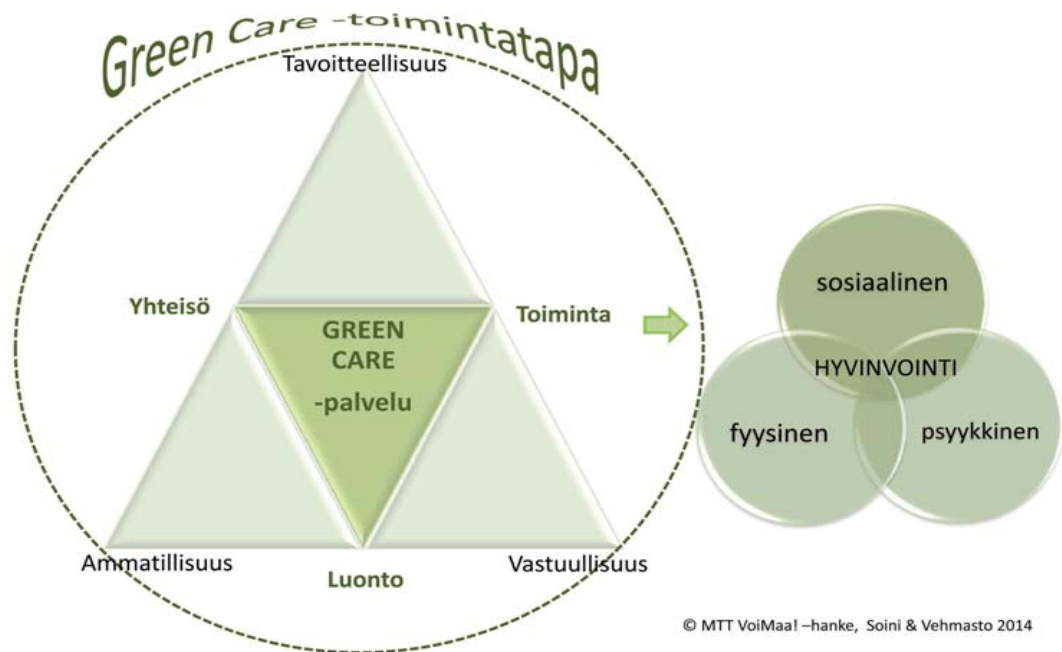
Green Care ”vihreä hyvinvointi” tarkoittaa toimintaa, jossa luonto-, eläin-, ja maatalia-avusteisia menetelmiä käytetään tavoitteellisesti, ammatillisesti ja vastuullisesti ihmisten hyvinvoinnin- ja terveyden ylläpitämiseksi tai edistämiseksi esimerkiksi kuntouttavana tai terapeuttisena menetelmänä. Tavoitteena on ihmisten henkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantaminen (Korhonen, Liski-Markkanen & Roos, 2011, 5; Green Care Finland).

Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät luontoympäristön elvyttävyyden, luontoon liittyvän toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta (Soini 2014, 7). Green Care -toiminnan vaikuttavuutta on hyödynnetty erilaisissa interventioissa. Interventiot voivat vaihdella yksilöterapiasta luontoon liittyvään työtoimintaan tai tavoitteelliseen luonnossa liikkumiseen tai olemiseen (Soini 2014, 7). Green Care -toiminnan asiakkaina voivat olla esimerkiksi lapset, nuoret, ikäihmiset, mielenterveyskuntoutujat, päihdekuntoutujat, pitkäaikaisesti työttömät tai vammaiset (Korhonen ym. 2011, 5).

Green Care -toiminnan peruselementtejä ovat *luonto, toiminta ja yhteisö*. Näitä kolmea elementtejä yhdistelemällä tai painottamalla syntyvät Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. *Luonto* on Green Care -toiminnan väline,

kohde ja tapahtumapaikka. Luonto edistää tai vahvistaa sille annettuja tavoitteita. (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.) Luontoelementti voi sijaita maalla tai kaupungissa, ja toiminta voi olla kasvien- tai eläintenhoitoa tai luonnossa liikkumista.

Ihminen liittyy luontoon *toiminnan* kautta, luonto tarjoaa virikkeellisen ympäristön ja sitä kautta mahdollistaa kokemuksille sekä taitojen harjoittamista. Tekeminen aktivoi ihmistä ja se tuottaa yleensä mielihyvää. *Yhteisö* puolestaan mahdollistaa osallisuuden, jossa vuorovaikutteisuus sitoo yksilön yhteisöön. Yhteisöllisyys voi tuoda hyvinolontunnetta ja hyväksyntää. Osallisuuden tuntu voi syntyä vuorovaikutuksessa ihmiseen, myös eläimen tai luonnon kanssa. (Soini ym. 2011, 324; Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013.) Osallistamalla ja ottamalla vastuuta yksilö kiinnittyy yhteiskuntaan ja pystyy kokemaan osallisuuden tunnetta (Soini ym. 2011, 325). Seuraavassa esitellään (kuva 1) Green Care-toiminnan hyvinvointivaikutukset, jotka syntyvät luonnon elvyttävyyden kautta ja siihen liitettävän toiminnan ja yhteisöllisyyden kautta.



Kuva 1. Green Care -toiminnan vaikuttavuuden peruselementit (Soini 2014)

Green Care -käsitteen määrittely on moniulotteinen. Luontoa hyödyntävä toiminta voidaan jakaa esimerkiksi toiminnan tavoitteen tai markkinoiden mukaan. Green Carella on Suomessa kolme mahdollista kehityssuuntaa ja toiminta-aluetta; ”vihreä hoiva” (Green Care), ”vihreä voima” (Green Health) ja

”vihreä virkistys” -käsitteeksi. Vihreä hoiva on kuntouttavaa – ja korjaavaa toimintaa– johon vaaditaan kasvatusta-, sosiaali- tai terveydenalan koulutus. Vihreä voima on puolestaan ennaltaehkäisevää virkistys- ja hyvinvointia tuottavaa luonnossa tapahtuvaa toimintaa ja vihreä virkistys on matkailuun ja virkistykseen painottuvaa hyvinvointipalvelua. (Soini ym. 2011, 329–330; Sitra 2013, 11.)

4.5 Green Care Interventioit

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon kansallisesti ja kansainvälisesti. Tutkimuksissa on tarkasteltu luonnon terveyshyötyjä koetun terveyden ja mielialan muutosten kautta. (Tyrväinen ym. 2014, 49.) Luonto näkymä ikkunasta, luontokuvien katseleminen tai liikkuminen luonnossa, on todettu olevan monia terveydellisiä hyötyjä (Pasanen, Tyrväinen & Korpela 2014, 325). Tutkimusten mukaan luonnon myönteiset hyvinvointivaikutukset ovat liittyneet esimerkiksi lyhytaikaisesta stressistä ja henkisestä kuormituksesta palautumiseen, itsetunnon ja mielialan kohenemisena, elinvoiman lisääntymisenä, jolla on myönteinen vaikutus elpymisen kokemiseen (Ulrich 1991; Barton ym. 2010; Takayama ym. 2014.) Luonnossa liikkujilla on vähemmän psyykkisiä ongelmia. Luonnolla on monenlaisia ihmisen hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia. (Sitra 2013, 7.) Liikunnan harrastaminen yhdistettynä luontoon, on todettu olevan tehokas hoitomenetelmä mielenterveys ongelmista toipumisessa (Barton ym. 2012, 89). Kansainvälisissä väestötutkimuksissa on pyritty kartoittamaan luontoalueiden tarjonnan merkitystä väestön sairastuvuuteen ja kuolleisuuteen ja luontoympäristön ja asuinympäristön viheralueiden vaikutusta palautumiseen. (Tyrväinen ym. 2014, 49.) .

Kansallisissa ja kansainvälisissä tutkimuksissa on luonto- ja eläinavusteisilla menetelmillä on saavutettu positiivisia tuloksia hoito- ja kuntoutuskokemuksia. Esimerkiksi ikäihmisten muistisairaiden aggressiiviseen käytökseen ja tarkkaavaisuus häiriöistä kärsivien lapsen-, nuorten ja aikuisten keinona oli menetelmän avulla selviytyä stressaavissa ja kuormittavista tilanteista. (Hirvonen 2014, 24.)

Suomalaisen Metsähallituksen Luonto liikuttamaan -hanke on yksi sosiaali- ja terveys alan tutkimus, joka aktivoi Lieksan pitkäaikaistyöttömiä kytkemällä

luontotapaamiset työllisyysvalmennukseen. Hanke oli pitkäaikaistyöttömille kehitetty matalan kynnyksen luontolähtöisen työvalmennusmallin, jonka avulla kyettiin aktivoimaan vaikeasti työllistyvä kohderyhmä työllisyyspalvelujen pariin. Seitsemän aktiivista osallistujaa tuotti Liekasan kunnalle 30 000 e:n/ vuosi säästön. (Ojala & Tyrväinen 2015; ERS-hanke 2013-2015)

Erityisesti ennaltaehkäisevässä terveydenhuollossa, työkyvyn palauttamisessa ja kuntoutuksessa säästettäisiin terveydenhuollon kustannuksissa, mikäli sosiaali- ja terveystaloudissa luontoa hyödynnettäisiin voimavarana enemmän (Ojala & Tyrväinen 2015; ERS-hanke 2013-2015). Maller ym. (2005) nostaa tutkimuksessaan esille, että väestön terveys ja luonnon yhteys hyvinvointiin pitäisi ottaa huomioon perusterveydenhuollon, sosiaalipalvelujen, kaupunkisuunnittelun ja ympäristöjärjestelmiä suunniteltaessa. Tämä lähestymistapa argumentoi terveyden edistämisen ja ehkäisemisen toiminnan kanssa sekä se tarjoaa perustan kestävään sosioekologiseen lähestymistapaan kansanterveydessä.

5 OHJAAMINEN

Terveyden edistämisessä ohjaaminen ja ohjaaja ovat keskeisessä asemassa yksilön muutosprosessin vaiheiden tukemisessa. Ohjauksen tavoitteena on ihmisen kohtaaminen, kunnioittaminen ja kuunteleminen, jonka tavoitteena on ymmärtää ohjattavan kokemuksia sekä ymmärtää itse ohjausprosessia ja sen eri vaihteita. Ohjaus voidaan nähdä suunnitelmallisena toimintana, jolla asiakasta tuetaan löytämään voimavaroja, jonka tarkoituksena on auttaa asiakasta hallitsemaan elämänsä paremmin sekä tekemään kestävämpiä valintoja. (Vänskä 2011, 6–17.)

5.1 Ohjaus ja ohjaajan rooli

Ohjaus-käsitettä käytetään rinnakkain tiedon antamisen, informoinnin, neuvonnan, opetuksen ja opastuksen kanssa. Nämä elementit vaihtelevat ja painottuvat eri tavoin ohjaustilanteissa esimerkiksi olemasta olevasta ajasta ja ympäristöstä, ohjaajan lähestymistavoista ja vaikkapa asiakkaan elämäntilanteesta. (Vänskä, Laitinen-Väänänen, Kettunen & Mäkelä 2011, 16–19.) Ohja-

us on tavoitteellinen ja ammatillinen vuorovaikutussuhde ohjaajan ja ohjattavan välillä (Ojanen 2009, 20). Ohjaustilanne on monitahoinen kokonaisuus, jossa on eri toimintatapoja, työmenetelmiä ja lähestymistapoja yhdistelevä (Vänskä 2011 ym. 16). Ohjaaja mukailee ohjattavan lähtötilannetta ja räätälöi ohjauksen asiakkaan tarpeiden mukaan (Turku 2007, 17).

Ohjausteorian tehtävänä on määritellä monitasoisesti ohjaussuhdetta, mitä tapahtuu ohjaajan ja ohjattavan välisessä vuorovaikutustilanteessa aidossa ympäristössä. Tavoitteena on ymmärtää ohjattavan oppimisprosessia ja ohjaajana ymmärtää ohjattavan subjektiivista kokemusta oppimisessa sekä tulkita ja tutkia niitä; mitä ohjausprosessin aikana tapahtuu. (Ojanen 2009, 20.) Ohjauksen tavoitteena on, että ohjattava oppii itse ratkaisemaan ongelmiaan, käyttämään resurssejaan, käsittelemään kokemuksia ja suuntaamaan oppimistaan. Ohjauksen tarkoituksena ei ole opettaa sitä, mitä vastuuohjaaja osaa, vaan ohjaajan tulee kohdata ja nähdä asiakas, tukea ohjattavan omaehtoista oppimista ja kasvua, antaa aikaa ja huomiota sekä kunnioitusta. (Ojanen 2009, 12; Vänskä 2011 ym.16.)

Oppimisprosessissa ohjaajan tehtävä on opastaa ohjattavaa tämän tavoitteiden ja aikaisemman osaamisen sekä taitojen mukaan, olisi hyvä jos ohjaajalla olisi jossain määrin pedagogisia taitoja ja nykyisten oppimiskäsitysten tuntemista, jolloin ohjaaja rooli on enemmän oppimisen mahdollistaja kuin tiedonjakaaja eli järjestää tilanteet oppimista tukevaksi. (Turku 2007, 17.) Ohjaustilanteissa tai prosessissa ohjaajan tehtävinä on ohjaustilanteen tai prosessin käynnistäminen, kuljettaminen ja ylläpitämisen tehtävät. Se edellyttää ohjaajalta kehitettävään teemaan perehtymistä. Ohjaaminen vaatii tiedon lisäksi tilanedynamiikan havaitsemisen, ymmärtämisen ja käsittelemisen taitoa (Isokorpi 2003, 84.), jossa ohjauksen tavoitteena on asiakkaan kohtaaminen, kuuleminen ja kunnioittaminen (Vänskä ym. 2011, 6).

Ohjaustilanteessa pitäisi nähdä, että asiakas on ongelman ratkaisija, jossa ohjaaja tukee asiakkaan valintoja ja pidättäytyy esittämästä valmiita ratkaisuja (Vänskä ym. 2011,17). Ohjaaminen ja oppiminen on vuorovaikutuksellinen prosessi, jossa molemmat osapuolet vuorollaan kysyvät ja vastaavat, käyden avointa dialogia. Tavoitteena on löytää koettuun ongelmaan uusia näkökulmia ja sitoutua uuteen toimintatapaan. (Turku 2007, 17.) Ohjaus voidaan nähdä suunnitelmallisena kokonaisuutena, jolloin yksilöä tuetaan löytämään voima-

varoja sekä kannustetaan ottamaan vastuuta omasta terveydestä ja hyvinvoinnista. (Vänskä ym. 2011,17.) Se, mitä ohjaaja ajattelee oppimisesta, millainen käsitys meillä on asiakkaasta, millaista tietoa arvostamme ja mitä ajatteleme tiedosta, vaikuttaa ohjaajan substanssiosaamisen lisäksi ohjaukselliseen lähestymistapaan (Vänskä ym. 2011, 21).

5.2 Ryhmän ohjaaminen

Ryhmämuotoisessa ohjaustilanteessa korostuu ryhmän keskinäinen sosiaalinen vuorovaikutus, jolla voi olla yksilölle merkittävä terapeuttilinen, innostava tai vertaistuellinen vaikutus. Ohjaajan näkökulmasta ryhmäläisten kokemustiedon jakaminen saattaa olla oppimisen kannalta merkityksellisempää kuin ohjaajan kertomana, vasta ryhmätilanteessa yksilö voi saada oivalluksen asian todellisesta merkityksestä toisen kertomana. Kaurosen (2016) mukaan ryhmäohjauksessa kokemustiedon jakamiseen pitäisi varata riittävästi aikaa ja ryhmän pienuus tukisi asiaa paremmin (Kauronen 2016, 127). On yleisesti havaittu, että ryhmä on tehokas opiskelumuoto. Ryhmässä opitaan enemmän ja ryhmässä opitut asiat muistetaan paremmin kuin yksin opiskeltaessa. Ryhmän dynamiikka tukee oppimista ja sekä se motivoi. (Turku 2007, 90–91.)

Ryhmäohjauksessa on tärkeää määrittää toiminnan tarkoitus ja tavoitteiden mukainen suunnittelu ja toteutus, joka on toimivuuden perusedellytys. Ryhmätoiminnassa ryhmäytyminen tapahtuu nopeasti ja sitoutuminen itse toimintaa. Ryhmän sitoutuminen ei kuitenkaan välttämättä merkitse yksilön korkeaa sitoutuneisuutta omaan muutosprosessiin, joka usein yllättää ohjaajan. Ryhmään on kiva tulla, siellä viihdytään ja sosiaaliset syyt voivat korostua ryhmätyöskentelyn motiiveissa. Yksilön omat motiivit elämäntapojen muuttamiseen saattavat olla olematonta, jolloin ohjaajan on hyvä valmistua siihen, ettei sitoutuminen ryhmäprosessiin välttämättä johda yksilöllä henkilökohtaiseen sitoutumiseen muutosprosessissa. Ohjaajalta saatetaan odottaa valmiita vastauksia muutoksen syntymiseen tai odotetaan ohjaajalta valmiita ja helppoa ratkaisua muutokseen syntymisessä. Ryhmäohjaaminen vaatii myös ohjaajalta tilanneherkkyyttä ja valppautta, koska ryhmässä olijat harvoin ovat samalla viivalla muutosprosessissa.

Kauronen (2016) tuo väistökirjassaan esille, että ryhmäohjauksessa olisi hyvä laatia eritavoin painottuvia ohjausmalleja, jolloin ohjauksessa tulisi huomioida erilaista tukea tarvitsevien henkilöitä ja samanlaista tukea tarvitsevat olisi hyvä olla samassa ryhmässä (Kauronen 2016, 127). Turun (2007) mielestä ryhmän eri elämänvaiheet voivat olla motivoitina jollekin toiselle, joka saa rohkaistua ja uskoa muutokseen. Ohjaajan on tärkeää kohdata ryhmäläiset yksilönä, joka osaltaan saattaa motivoida ryhmäläisiä työskentelyyn ja vastuunottoon. (Turku 2007, 90-92.)

5.3 Ohjaamisen haasteet terveydenhoitoalla

Sosiaali- ja terveysalalla ohjaaminen nähdään olevan sidoksissa olemassa oleviin lakipykäliin, asetuksiin ja erilaisiin ammattikäytänteiden suositus-, opas ja asiakirjojen määräyksiin. Ohjausta säästelevät esimerkiksi Suomen perustuslaki ja kuntalaki, ammattihenkilöitä, potilaita ja asiakkaita koskevat omat lainsäädännöt sekä muut potilaan ja asiakkaan ohjausta koskevat sivuavat lait. Suosituksia ohjaukseen antavat esimerkiksi kansalliset ja kansainväliset terveys- ja hyvinvointiohjelmat. Toimintaa ohjaavat myös yleiset suositukset muun muassa Käypä hoito- ja laatusuosituksien, oppaat, ammatilliset käytännöt ja hyvät käytännöt sekä hyvät tavat ja eettiset periaatteet. (Vänskä ym. 2011,16).

6 TOIMINTATUTKIMUS KEHITTÄMISEN KEINONA

Toimintatutkimus (action research) on tutkimusstrateginen lähestymistapa, joka voi käyttää välineenä erilaisia tutkimusmenetelmiä (Heikkinen 2010, 214). Toimintatutkimuksella tarkoitetaan todellisessa maailmassa tehtävää pientä interventiota (Metsämuuronen 2008, 29). Toimintatutkimukselle tunnusomaisista on toiminnan ja tutkimuksen samankaltaisuus sekä tavoite saavuttaa välitön, käytännöllistä hyötyä tutkimukseen. Toimintatutkimuksen yksinomainen päämäärä ei ole tutkiminen, vaan toiminnan kehittäminen. (Heikkinen 2010, 214.)

Toimintatutkimuksen avulla tutkija pyrkii parantamaan sosiaalisia tai kasvatuksellisia käytäntöjä sekä ymmärtämään niitä ja toimintaolosuhteita vieläkin sy-

vällisemmin (Syrjälä, Ahonen, Syrjäläinen & Saari 1996, 30). Toimintatutkimus on määritelmän mukaan tilanteeseen sidottua (situational), yhteistyötä vaativaa (collaborative), osallistuvaa (participatory) ja itseään tarkkailevaa (self-evaluative). Toimintatutkimuksen tarkoitus on vastata johonkin käytännön toiminnassa havaittuun ongelmaan tai kehittämään jo olemassa olevaa toimintamallia paremmaksi. (Metsämuuronen 2008, 29.) Tosin sanoen ”*toimintatutkimuksen ensisijaisena tarkoituksena on tutkia ja kehittää ihmisten yhteistoimintaa*” (Heikkinen 2010, 215).

Tässä opinnäytetyössä toiminnan kehittäminen tapahtuu aktiivisesti reflektiivisen ajattelun kautta, sen avulla pyritään ymmärtämään uudenlaista toimintaa ja sitä kautta kehittämään toimintaa. Tämä tarkoittaa filosofisesta näkökulmasta, että ihminen on ajatteleva subjekti, joka kääntyy ajattelun kohteena olevista konkreettisista ihmisistä, objekteista, ajattelemaan itseään ajattelevana subjektina. Reflektoinnissaan ihminen ikään kuin etäännyttää itsestään ja tarkastelee omaa toimintaa ja ajattelua erilaisesta näkökulmasta. (Heikkinen 2010, 219-220.)

Olen hahmotellut toimintatutkimustani Carrisin ja Kemmisin (1986) toimintatutkimuksen vaiheiden kautta, jossa reflektio keskeisyys hahmotellaan itsereflektiivisenä kehänä. Tämä pitää sisällään toiminnan, sen havainnoinnin, reflektoinnin ja uudelleen suunnittelun, jotka aina seuraavat toisiaan. Toimintatutkimusta voidaan kutsua prosessiksi, jossa ymmärrys ja tulkinta lisääntyvät tutkimuksen edetessä (Heikkinen 2010, 220-221).

Toimintatutkimuksessa tutkija on osa yhteisöä, jota hän tutkii. Tutkija ei puolueeton tarkastelija vaan on toimiva subjekti, joka tulkitsee sosiaalista tilannetta omasta näkökulmasta, jolloin tutkijan tieto ei voi olla objektiivista. Toimintatutkimuksessa saavutettu tieto tulkintaan tietystä näkökulmasta, jossa tutkija ei pelkästään tulkitse omia näkemyksiään, vaan hän ottaa myös huomioon mukanaolijoiden tarinat. (Heikkinen 2010, 220 - 223.)

Toimintatutkimusta voidaan pitää enemmänkin strategisena lähestymistapana kuin suoraan tutkimusmenetelmänä. Toimintatutkimukseni on laadullinen tutkimus, jonka lähtökohtana on ihminen, hänen elinpiirinsä ja niihin liittyvät merkitykset (Kylmä & Juvakka 2007, 16). Tämä opinnäytetyö voidaan määrittää osallistavaksi toimintatutkimukseksi, joka korostaa tutkimuskohteena olevan yhteisön osallistumista tutkimuksen kulkuun (Heikkinen, Konttinen & Häkkinen

2006, 50 -51). Tutkimuksen tarkoituksena on, että yksilö sosiaalistuu yhteiskuntaan, hän ymmärtää oman historiallisen taustansa ja näin ollen voi jatkaa kollektiivista yhteisöelämää muiden kanssa. Tutkimus joka tuottaa tietoa ja on kulttuuristen tapojen tulkintaa, on praktiseen intressiin sitoutunut tutkimus. (Heikkinen 2010, 225.)

7 KORPIMIEHET

7.1 Projektin taustayhteisö

Tämä opintyö on osa Kymenlaaksolaisten miesten terveydenedistämishanketta, jossa tutkitaan 18–64-vuotiaiden alueellisia eroja miesten terveyskäyttäytymisessä ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Hanke pyrkii etsimään konkreettisia keinoja miesten hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi. Opinnäyteyö liittyy Sotek-säätiön ja Kakspy ry:n yhteiseen terveyden edistämisen interventioon, joka sai nimekseen Korpimiehet. Intervention yhtenä tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin sekä yhteisöllisyyden tunteen kasvattaminen.

On todettu, että yhteisöllisyys on alhaisinta pienituloisilla ja vanhemmanväestön asuinalueella (Hankkeen alkuvaiheen tulokset 2014). Sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia (2020), on huomioinut saman asian strategiassaan, jonka tavoitteena on sosiaalisesti kestävä yhteiskunta, jossa ihmisiä kohdellaan tasavertaisesti, varmistetaan kaikkien osallisuus sekä edistetään jokaisen terveyttä ja toimintakykyä. Yhtenä sosiaali- ja terveysministeriön valtakunnallisena linjauksena on myös palveluita uudistaminen siten, että käyttäjät ovat aktiivisesti mukana kehittämisessä. (STM.)

Sotek-säätiön yksikössä työskentelevät miehet ovat säätiössä palkkatuetussa työssä tai työkokeilussa. Osa miehistä oli vaikeasti työllistettävän statuksella, joka on kestänyt yli 500 päivää. Kakspy:n kotikuntoutuksen piirissä olevat miehet asuvat itsenäisesti, mutta saavat arkeensa tukea kotikuntoutusohjaajilta. Miehet tarvitsevat tukea arjessa selviytymiseen. Kohderyhmän miehillä on usein monia haasteita elämässään, kuten erilaiset työkykyyn vaikuttavia fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia, runsasta alkoholin käyttöä, ylipainoa ja yksinäisyyttä. Miehet osallistuvat Sotek:n ja Kakspy ry:n työ- ja päivätoimintoihin, mutta suurimman osan vapaa-ajastaan miehet viettävät yksin. Tämän katsotaan estävän heidän kiinnittymistä yhteiskunnan täysipainoiseksi jäseneksi ja

lisää negatiivista lieveilmiötä, kuten runsasta alkoholin ja tupakan käyttöä. Sosiaali- ja terveysministeriönkin mukaan sosiaali- ja terveystieteiden painopistettä tulisi kehittää ennalta ehkäisevään toimintaan (STM).

7.2 Korpimiehet-toiminnan suunnittelu ja ryhmän kokoaminen

Opinnäytetyöhön liittyvät palaverit pidettiin Kakspy:n kanssa helmi–toukokuun aikana (vuonna 2015) yhteensä kolme kertaa. Sotek:n edustaja ei päässyt työesteiden takia paikalle. Palaverissa käsitellyt asiat välitettiin hänelle sähköpostilla tiedoksi. Palavereissa määriteltiin ryhmän koko, jonka lähtökohtana oli, että ryhmä mahtuisi ohjaajineen yhteen pakettiautoon. Laadittiin intervention aikataulu sekä toimintamalli. Tarkoituksena oli saada myös miehet sitoutumaan Korpimiehet-interventioon, joten ensimmäisellä tapaamiskerralla miehet saivat vaikuttaa luontokohteisiin, jossa halusivat käydä.

Korpimiehet-intervention tarkoitus oli liikkua luonnossa Green Care -menetelmää hyödyntäen sekä valokuvata luontoa ja ymmärtää valokuvauksen menetelmää. Tarkoituksena oli tuoda esille miesten kokemuksia valokuvauksen vaikutuksista, tarinana eli selvittää miesten koetun hyvinvoinnin ja terveyden tunnetta, selvittää luonnon ja valokuvauksen merkitystä sekä selvittää toimiiko luonto ja valokuvaus yhdessä. Tutkijan oli tarkoitus alun perin olla mukana Korpimiehet-intervention aloituksessa ja lopetuksessa sekä aina keskiviikkoisin, jolloin miehet kertoisivat otetuista valokuvista tarinoita ja näinä kertoina kertomukset oli tarkoitus nauhoittaa.

Korpimiehet-ryhmän kokosivat Sotekin ja Kakspy:n ohjaajat. Ryhmään valikoitui alun perin kuusi miestä, jotka kiinnostuivat Korpimies-ryhmästä, ohjaajan kysyessä heitä mukaan. Kaikki halukkaat pääsivät ryhmään mukaan. Korpimiesten luontoretket sijoituivat Kymenlaakson lähialueelle luonto- ja kansallispuistoihin, kaupungin puistoalueelle ja maatilalle, joihin liikuttiin Kakspy:n pakettiautolla. Korpimies-ryhmä käynnistyi elokuun 15. päivä ja päättyi loka-kuussa alussa. Korpimies-ryhmä toteutettiin keskiviikkoisin (2 h) ja lauantaisin (4h), joka toinen viikko. Toimintakertoja miesten kanssa oli yhteensä kymmenen kertaa, joista tutkija oli lopulta seitsemänä kertana mukana.

Sotekin ja Kakspy:n ohjaajat olivat Korpimiehet-interventiossa mukana osittain omalla ajalla, mutta korvattiin vapaapäivillä takaisin. Sotekin miehillä saattoi

Korpimiehet-interventio mennä osittain työpäivän kanssa päällekkäin, riippuen työvuoroista. Kakspy:n miehet olivat ryhmässä mukana pääasiassa omalla vapaa-ajallaan. Itse olin myös omalla vapaa-ajalla mukana, työni ohessa. Korpimies-interventiosta ei ollut varsinaisesti sitovaa budjettia, kuluja pyrittiin tasaamaan tarpeen mukaan Sotekin ja Kakspy:n välillä. Kuluja syntyi jonkin verran ruokatarvikkeiden ja matkakustannusten osalta.

8 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää Green Care – *luontoavusteisen* menetelmän soveltuvuutta hyvinvointia ja terveyttä edistävänä menetelmänä miehillä. Lisäksi työn tarkoituksena on tuoda esille miesten kokemuksia osallisuuden sekä yhteisöllisyyden kokemisesta voimaantumisen vahvistumiseksi. Lisäksi opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda lisäarvoa ja uusia näkökulmia palvelujen tuottajille, interventiomallien kehittämiseen ja niiden toteuttamiseen.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten ohjaajien rooli näyttäytyi miesten osallisuuden, yhteisöllisyyden ja voimaantumisen vahvistumisessa?
2. Kuinka Green Care -menetelmien soveltuvuus toimii miesten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen interventiossa?

9 AINEISTONKERUU JA ANALYYSIMENETELMÄT

Aineistonkeruumenetelmäksi oli alun perin suunniteltu valokuvaaminen ja valokuvista kertovien kuvien tarinoiden taltioiminen. Menetelmä ei tällä sensitiivisellä kohderyhmässä toiminut ja siksi intervention jo alettua aineiston keruu toteutettiin havainnoinnin ja teemahaastattelua mukailevien dokumentoidun keskustelun avulla. Tässä tutkimuksessa sensitiivisellä tarkoitan miesten sosiaalista herkkyyttä, joka ilmeni arkuutena, varovaisuutena tai välttelynä.

Valokuvausta toteutettiin kolmella kokoontumiskerralla. Tällöin miehiä kehoitettiin usein valokuvaamaan luontoa. Ensimmäisellä kerralla yksi miehistä totesi:

”justhan toi otti kuvan tosta maisemasta, en mä viitti samaa maisemaa enää kuvata”.

9.1 Havainnointi

Korpimiehet kokoontuivat kymmenen kertaa, joista kuuden kerran aikana tutkija teki havainnoita miesten kohtaamisista, keskusteluista ja luonnossa toimimisesta, joista Korpimiesten tutkimustulokset muodostuivat.

Valokuvaamisesta luovuttiin yllättäen pois kesken tutkimuksen, jolloin tutkijana päädyin käyttämään havainnointi menetelmänä. Havainnointia ryhdyttiin tekemään ilman ennakoivaa valmistelua, reagoimalla tilanteeseen välittömästi. Havainnointia suositellaan silloin käytettäväksi, kun huomataan, jos muilla keinoin, kuten tässä tapauksessa valokuvaamalla ja haastattelemalla ei saatu riittävästi tietoa tai ei laisinkaan. Havainnoinnin käyttö on silloin perusteltua, mikäli ilmiöstä ei ole tietoa tai tieto on vähäistä. Havainnoinnin tarkoituksena on tavoittaa niin sanotusti ”hiljaista tietoa”, jota ei muutoin ole saatavissa. (Kananen 2012, 94; Tuomi ym. 2009, 81.) Havainnoinnin etuna oli, että sen avulla saatiin välitöntä ja suoraa tietoa tutkittavan ryhmän toiminnasta ja miesten käyttäytymisestä luonnossa (Hirsjärvi ym. 2007, 208).

Havainnot kirjattiin päiväkirjaan, miten miehet eri tilanteissa toimivat ollessaan ryhmänä luonnossa sekä heidän tavasta kommunikoida. Havainnointi on tieteellisen tutkimuksen perusmetodi, jota käytetään havaintojen keräämiseen tutkimuksessa; ”*havainnointi on tietoista tarkkailua eikä vain asioiden ja ilmiöiden näkemistä*”. Luonnollisessa ympäristössä tehtyjen havainnointien etuna on, että havainto tehdään siinä kontekstissa, jossa se ilmenee. Tämä on havainnointiin perustuvan toimintatutkimuksen edellytys. (Vilka 2006, 37.) Havainnot kirjoitettiin auki intervention jälkeen, jonka jälkeen aineistoa tarkasteltiin ja rajattiin analysointivaiheeseen. Analysointivaiheeseen saatuja havainnoita reflektoidiin opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen. (Vilka 2006, 81.) Havainnointia pidetään laadullisessa tutkimuksessa toisena yleisenä tiedonkeruumenetelmänä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 81).

Osallistuvalla havainnoilla tarkoitetaan, että tutkija osallistuu tutkittavan kohteen toimintaan ja on yhdessä jäsenten kanssa ennalta sovitun ajanjakson (Kananen 2012, 100). On tärkeää, että tutkija pääsee sisään tutkittavaan ryhmään, joka auttaa luottamuksen heräämisessä tutkijan ja tutkivan yhteisön välillä (Vilka 2006, 45). Tutkijana olin mukana luontoretkillä kuutena kertana, jonka aikana havainnoitiin miesten ja ohjaajien toiminnasta. Keskeisimmäksi tiedonkeruumenetelmäksi nousivat tutkijan havainnot luontoretkiltä, miten

miesten osallisuus, yhteisöllisyys ja voimaantuminen kehittyivät luontoretkien aikana.

9.2 Keskustelut

Viimeisellä tapaamiskerralla keskustelun lomassa tehtiin yksilöllinen haastattelu. Haastattelu tapahtui keskustelunomaisesti, keskustelussa hyödynnettiin teemahaastattelun ideaa. Apuna käytettiin ohjaavia kysymyksiä (liite 1), jonka tarkoituksena oli selvittää miesten ajatuksia ja kokemuksia ryhmästä. Ryhmään osallistui kaiken kaikkiaan kuusi miestä, joista lopulta viisi miestä oli aktiivisesti mukana.

Haastattelussa haluttiin tutkittavaa ilmiötä lähestyä eri kulmilta, puhutaan aihealueista, joista keskustellaan haastateltavan kanssa (Kananen 2012, 100). Kvalitatiivisessa eli laadullisella tutkimuksessa teemahaastattelu on yleisin tiedonkeruumenetelmästä. Haastattelu voidaan suorittaa yksilöllisesti tai ryhmässä. Molemmissa haastattelu muodoissa on omat haasteensa. (Kananen 2012, 100.) Ryhmähaastattelun etuna on toisten miesten tuki, joka voi rohkaista omien ajatusten ilmaisuun, mutta toisaalta puheliaat persoonat ryhmässä tuovat taas mukanaan muun ryhmän vaikutuksen yksilön mielipiteeseen tai uskalluksen ilmaista itseään (Kananen 2012, 100).

Kohderyhmän ollessa sensitiivinen perinteinen haastattelu ei miehillä toiminut. Keskustelu toimi tiedonkeruumenetelmänä, miehille pyrittiin luomaan helppo ja luonteva ilmapiiri keskustelulle, jota ei nauhoitettu. Keskustelun tueksi laadittiin teemaan liittyviä kysymyksiä, jotka taustalla ohjasivat keskustelun kulkua. Jutustelun oli alun perin tarkoitus tapahtua joka kerta luontoretkillä, mutta se ei ollut kaikilta osin luontevaa. Huomattiin, että osa miehistä ei selkeästi kokenut jutustelua mielekkäänä. Luultavasti tutkija ei ollut saavuttanut miesten luottamusta, joten keskityttiin luonnossa retkeilyyn antamalla heille tilaa ja aikaa tutustua tutkijaan. Retkillä päädyttiin enemmän tekemään havainnointia heidän toimimisestaan luontoympäristössä.

Näin ollen keskusteluhetki ajoittui viimeiseen tapaamiskertaan, koska jutustelu ei ollut aiemmin toiminut luontoretkillä. Viimeisellä kerralla olimme Niinitien mökillä, jossa ruuanteon ja saunan lämmityksen lomassa oli helpompi pyytää miehiä kertomaan ajatuksiaan ja kokemuksiaan Korpimies-interventiosta. Keskusteluhetki miesten kanssa kesti viidestä viiteentoista minuuttia. Keskus-

teluhetki tapahtui mökissä kammarin puolella, josta saattoi samalla seurata ruuanlaiton edistymistä. Tutkija kirjoitti haastattelujen yhteydessä miesten kommentit päiväkirjaan. Ajankohta ei ollut paras ohjelman runsauden takia. Tutkijan ja miesten välinen luottamus oli syntynyt hiljalleen intervention aikana, koska tutkija pystyi olemaan ryhmän mukana usein, näin ollen miehet totuivat tutkijaan. (Hirsjärvi ym. 2007, 208). Keskustelun tavoitteena oli tärkeää kuulla miesten ajatuksia ja kokemuksia koetusta Korpimies-interventiosta ja saada lisäarvoa opinnäytetyölle sekä tarkoituksena lisätä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä sekä mitata luonnon vaikuttavuuden arviointia (Kananen 2012, 99).

Kerätty aineisto saatettiin kirjalliseen muotoon, joka jälkeen dokumentti analysointiin sisältöanalyysin avulla. Tällä analyysimenetelmällä pyritään saamaan miesten ajatuksista ja kokemuksista kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Haastattelujen auki kirjaamisen jälkeen aineisto redusoiitiin tutkimuskysymysten avulla (Tuomi & sarajärvi 2009, 103). Aineiston klusteroinnin eli ryhmittelyn jälkeen seuraa abstrahointi, aineistosta etsittiin yhtenevät samankaltaisia käsitteitä, jotka yhdistettiin luokiksi ja nimettiin luokan sisältöä kuvaavaksi käsitteeksi (Tuomi ym. 2009, 108–112). Luokittelu tapahtui teorialähtöisesti, koska haluttiin hyödyntää teoriassa esille nousseita luokkia (Kananen 2012, 117). Sisältöanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jonka tarkoituksena saada käsitteellisempi näkemys tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi ym. 2009, 108–112.) Haastattelussa esille nousseet ilmaisut koottiin raportointia varten sisältöanalyysin avulla. Alla on esimerkki miten aineistoa on käsitelty. Analyysirunko tutkimuskysymykseen 2 on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1. Analyysirunko tutkimuskysymykseen 2, Kuvaile, millainen ryhmänne on?

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<ul style="list-style-type: none"> - hyvä henki ryhmässä - ryhmän koko sopiva - olen tutustunut uusiin ihmisiin - ryhmä ollut mukava - kaikkien kanssa helppo jutella - ryhmän henki paranee koko ajan - täällä tulee oltua enemmän muiden kanssa - kiva ryhmä 	Uskaltaa, osallistua ja yhdessä tekeminen	Luottamus	Yhteisöllisyys

10 TULOKSET

10.1 Havainnot ryhmäläisten toiminnasta ja tulkinta

Korpimies-intervention toteutukseen liittyvät havainnot ryhmäläisten toiminnasta ja keskinäisistä yhteyksistä intervention aikana ja niiden tulkinta teoreettisen viitekehykseen nähden kuvataan seuraavassa tapaamiskerroittain. Interventiossa tehdyistä havainnoista pystyttiin havaitsemaan yhteys teoreettisen viitekehyksen.

Santalahti 15.8.

Tapasin Korpimiehet ensimmäisen kerran Santalahden parkkialueella. Paikalle oli päässyt neljä miestä, kaksi Sotekilta ja kaksi Kakspy:stä. Tehtiin nopea esittely ja sitten matkaan. Mukana oli kaksi heidän ohjaajaa. Kiersimme 2,5 km:n luontopolun, joka kiemurteli metsän siimeksessä aina merenrantakalliolle asti. Tavoitteena oli valokuvata luontoa. Yhdellä (A) miehistä oli oma kamera mukana ja toisella (B) oli kamerakännykkä, ja he ottivat muutaman valokuvan. Muut miehet (C, D) eivät valokuvanneet. Valokuvaaminen ei tullut luonnostaan

miehiltä. Leiriydyimme uimarannan grillauspaikalle, jossa ohjaajat rupesivat sytyttelemään tulia ja nostivat eväät pöydälle. Mies (A) lähti oma-aloitteisesti etsimään läheisestä metsästä makkaratikkuja, jotka hän vuoli teräväksi. (B) sytytti tupakan, kysyi kohteliaasti: *Voisinko polttaa tässä?* Muut miehet istuivat seurustelemaan (B,C,D) keskenään. Miehet olivat tutustuneet automatkalla toisiinsa. Ohjaajat antoivat miesten itse löytää keskusteluväylän ja tutustua toisiinsa matkalla Santalahteen. Odotellessamme makkarahiillosta kerroin miehille omasta roolistani ja siitä mikä oli Korpimiesten tavoite: valokuvata luontoa ja seuraavalla kerralla olisi tarkoitus kertoa valokuvista, jotka nauhoitettaisiin. Luontorauha rikkoontui, kun rantaan ajoi auto, josta soitettiin kovaäänisesti musiikkia. Se aiheutti hiukan paheksuntaa miehissä, mutta synnytti keskustelua musiikista. Eväiden syönnin lomassa ohjaajat tiedustelivat miehiltä missä he haluaisivat jatkossa retkeillä.

Miesten yhteisöllisyys oli alkanut pikkuhiljaa muovaantumaan omaehtoisesti jo automatkalla. Osa miehistä tunsivat toisensa, koska he tulivat samasta yksiköstä. Ohjaajat olivat antaneet miesten itse löytää väylän tutustumiselle ja keskustelulle. Ryhmäytyminen oli käynnissä. Osallisuuden ilmentyminen oli vähäistä, kun leiriydyttiin, toiminta oli luonnollisesti ohjaajavetoista. Osallisuutta ohjaajat halusivat nostaa esiin, kun miehiltä tiedusteltiin, missä he haluaisivat jatkossa retkeillä.

Lentokonemuseo 19.8.

Tällä kertaa oli kaikki kuusi miestä paikalla (A, B,C,D,E ja F). Kohteena oli vanhojen lentokoneiden museo. Paikka oli yksi miesten toivomuskohde. Kyseinen paikka kiinnosti, ja se herätti ryhmän sisällä hyvää keskustelua. Läheinen lentokoneharrastekenttä kiinnosti myös ja seurasimme hetken aikaa purjelentokoneiden ilmaannousua. Tämän jälkeen siirryimme autolla läheiselle luontoalueelle, jossa lähdimme läheiseen metsään kävelemään. Haasteellisen maaston vuoksi ensi kertaa mukana olevat miehet (E, F) eivät heti lähteneet syvemmälle metsään mukaan vaan seurasivat muiden menoa kauempaa. Kaksi miestä (A ja B) kuvasivat luontoa kehotuksesta. Toisen miehen (B) kännykkäkameran muisti täyttyi, joten kuvaaminen loppui. Klubin kamera oli mukana, jotta jokaisella olisi mahdollisuus valokuvata. Miehet koittivat valokuvata kun kehotin, mutta jo kameran pyytäminen toiselta oli vaikeaa. Pienen kävelykierroksen jälkeen siirryimme autolle eväiden syöntiin.

Tällä kertaa oli tarkoitus, että miehet kertovat ottamistaan valokuvista ja tarinat nauhoitettaisiin. Tilanne osoittautui haastavaksi, koska valokuvat piti ensin siirtää tietokoneelle ja olimme yhden tietokoneen varassa. Valokuvasta kertominen oli monelle miehelle jännittävää, kun nauhuri oli päällä ja se ei tuntunut luontevalta. Enemminkin he kertoivat, mitä kuva esittää, kuin miksi olivat ottaneet valokuvan.

Valokuvaaminen ei toiminut tällä ryhmällä. Luonto ei inspiroinut tai herättänyt mielenkiintoa miehissä, jotta sitä olisi haluttu valokuvata tai nähnyt siinä jotain valokuvattavaa. Valokuvaamisen merkitys toiminnalle ei ollut selvää, joten sitoutuminen toimintaan oli pintapuolista. Itselleni vahvistui entisestään, ettei valokuvaaminen ja tarinoiden kertominen miehillä tapahtunut luontevasti. Tämä voi johtua siitä, että ryhmäytyminen miehillä oli vielä kesken, jolloin luottamuksen syntyminen ryhmäläisten välillä oli vielä vaiheessa, arvostuksen kokeminen, tasavertaisuus ja luottamus ryhmässä oli vielä heikkoa, jolloin voimaantumisprosessi ei ollut vielä lähtenyt käyntiin yksilö ja ryhmätasolla.

Kalastusretki 2.9.

Paikalla miehiä oli viisi (A, B, C, D, E). Tästä eteenpäin tutkimuksessa emme käyttäneet enää valokuvausta, koska se ei tuntunut luontevalta tavalta toimia. Oma roolini muuttui enemmän havainnoitsijan rooliin.

Olimme uimaranta-alueella, jossa oli laituri, johon miehet menivät mato-ongelle. Vain neljä miestä kalasti (A, B, D, E) sekä toinen ohjaajista. Ohjaaja viritteli kolmelle miehelle (B, D, E) onget ja madot koukkuun. Yhdellä miehistä (A) oli kalastustaustaa ja hänellä oli oma vapa mukana. Viides mies (C) ei kokenut muistojen takia kalastusta miellyttäväksi, hän meni toisen ohjaajan avuksi sytyttämään makkaranuotiota.

Miehet istuivat laiturilla hiljaksiin tuijottaen ongenkoha. Kala oli syönnillään. Ohjaaja auttoi oman kalastamisen lomassa osalta miehiltä kalat pois koukusta sekä laittoi heille madot koukkuun. Yllättäen kalastamassa ollut ohjaaja joutui poistumaan paikalta nuotiopaikalle, jolloin minä ja miehet jäimme laiturille jatkamaan kalastamista. Miehet rupattelivat keskenään kalastuksesta ja yksi mies (A) kerto, millaisia kalastuspaikkoja löytyy läheltä ulapalta. Ja, millaisia kaloja saa mistäkin kohtaa merta.

Kalastuksen lomassa kyselin miehiltä edellisen kerran tapaamisessa, miten frisbeegolf oli heiltä sujunut. Paikalla olijat olivat kokeneet frisbeegolfin todella kivaksi lajiksi, jota voisi ruveta harrastamaan. Kaksi miehistä (A, B) oli käynyt heti ostamassa kiekkoja, toinen (B) oli jo käynyt toistamiseen kiertämässä radan kun se oli kodin lähellä. *"mutta olisi kivaa kun olisi joku kaveri mukaan"*. Toinenkin miehistä (A) aikoi mennä kaverin kanssa joku kerta pelaamaan. Tiedustelin mieheltä (B), voisiko tästä ryhmästä löytyä kaveria frisbeegolfiin? Hän (B) sanoi, *"ettei oo tullut vaihdettua numeroita miesten kaa"*. Hän (B) jatkoi, *"että olis kiva, että olis joku matalankynnyksen foorumi Kakspy:llä, missä olisi helpompi ottaa yhteyttä johonkin, kuin soittaa ja pyytää kaverikseen"* tai *"mulle ainakin on"*. *"Netissä on helpompi lähestyä"* *"Mä olen paljon netissä ja tykkään lukea eri foorumeita, mulla se ainakin toimis"*.

Yksi miehistä (E) sai kalan. Hän ei halunnut ottaa kalaa pois, niin toinen mies (B) meni paikalle ja auttoi häntä sekä laittoi vielä madon koukkuun. Samainen mies (B) neuvoa myös toista miestä (D), miten ja mihin kannattaa koho heittää, jotta kala syö paremmin. Mies (B) ehdotti lopulta vieressä olevalle miehelle (D), että vaihtaisi onkimispaikkaa, jotta *"sinäkin onnistut saamaan kalan"*. Mies siihen (D) *"no, ei se haittaa jos en saa"*.

Mies (E) sai toisen kalan, niin hän odotti jälleen apua toisilta, mutta nyt ei kukaan oikein ottanut asiaan, niin (D) joutui itse ottamaan kalan pois. Hän onnistui siinä, mutta hänen mielenkiintonsa ei (D) enää riittänyt kalastukseen, vaan hän halusi lähteä nuotiopaikalle. Muutkin sitten halusivat lopettaa kalastamisen. Yksi miehistä totesi, että *"meneepä aika nopeasti"*, niin joku miehistä vastasi *"niin menee, kun on juttuseuraa"*.

Siirryimme miesten kanssa nuotion ääreen. Mies (C), joka ei kalastanut, tuli metsästä sylissä oksia, oli hakenut makkaratikkuja oma-aloitteisesti, kun niitä ei ollut makkaranpaistoa varten valmiina. Nuotiotulilla toinen ohjaaja nosti esille keskustelun tupakoinnista. Yksi miehistä (E) kertoi, milloin oli aloittanut tupakanpolton (varsin myöhään) mutta hän ei aio lopettaa, koska pitää tupakan mausta. Hän oli yrittänyt lopettaa tupakointia, mutta se oli ollut liian haastavaa, ja jatkaa polttamista, tiedostaen tupakan vaarat. Toinen miehistä (B) koki, että tupakointi on lähinnä paha tapa ja kuuluu osana rutiineihin.

Tutkijan havainnoinnin kannalta kalastusretki oli parhaimpia hetkiä miesten osallisuuden, ryhmäytymisen ja voimaantumisosprosessin kannalta. Ohjaajan poistuttua paikalta ja miesten (A, B, D ja E) jäädessä keskenään laiturille alkoi tapahtua. Miehet auttoivat ja huomioivat toisiaan sekä oli havaittavissa onnistumisen kokemista yksilö-, että ryhmätasolla ja oltiin iloisia toisen onnistumisesta. Ryhmästä huokui hyvä henki. Voimaantumisosprosessi on yksilöllinen ja yhteisöllinen prosessi, jossa tapahtuu tietoista uudelleensuuntautumista ajattelun, toiminnan ja tunteiden tasolla. Yhteisön sisällä tapahtui asioita, joilla olivat merkitystä yksilölle ja ryhmälle. Turvallisuuden ja tasavertaisuuden kokeminen ryhmässä ja toiminnalla oli merkitystä. Voimaantumisen kokeminen on yhteydessä yksilön subjektiiviseen kokemukseen sekä koettuun kontekstiin ja tästä seuraa yleensä hyvinvoinnin kokemus. Onkiminen yhdessä, oli väylä osallisuuden kokemiseen. Ryhmä joutui selviytymään keskenään, kun ohjaaja poistui paikalta, joka selkeästi lisäsi ryhmän jäsenten keskinäistä vuorovaikutusta, aktiivisuutta ja osallistumista toimintaan yhdessä, tämä lisäsi miesten sitoutumista korpimiesryhmään, joka tarkoittaa, että ryhmän sisällä luottamus oli lisääntynyt. Miehet kokivat kalastusreissun mukavana.

Valkmusan kansallispuisto 12.9.

Viisi miestä paikalla (A, B, C, D, E).

Valkmusan kansallispuiston luontoreitti kulkee pääasiassa suolla. Kävelimme pitkospuita pitkin jonossa kilometrin verran, kunnes saavuimme lintutornille. Tornin juurella söimme jo eväsleivät. Osa miehistä nousi lintutorniin ohjaajan kanssa kiikaroimaan lintuja, osa jäi alas istumaan juttelemaan toisen ohjaajan ja muiden miesten kanssa. Luontopolku oli osalle miehistä tuttu paikka. Retkelle tuli pituutta kaiken kaikkiaan 2,5 kilometriä. Yritin jututtaa muutamaa miestä matkalla. Se oli haasteellista, kun kuljimme koko ajan pitkospuita pitkin. He olivat kokeneet ryhmän mukavaksi ja pitivät tapaamiskertoja vaihteluna arkeen. Joimme ennen kotia lähtöä parkkipaikalla termarikahvit. Joku miehistä totesi, että olisi ollut kiva keittää nuotiolla kahvit.

Tällä kertaa konkreettinen yhdessä tekeminen puuttui, joka olisi mahdollistanut uusille kokemuksille sekä taitojen harjoittamiselle esimerkiksi nuotin tekeminen ja pannukahvien keittäminen. Kiinnitin huomiota siihen, että jos miehillä ei ole tekemistä, niin heille tulee ”kiire” lähteä jatkamaan matkaa. He eivät

osaa olla tekemättä mitään ja kyllästyvät helposti. Ehkä ei osata olla luonnossa, kuunnella ääniä, katsella luontoa ja nauttia luonnon rauhallisuudesta. Elyttävä luontoympäristö tarjoaa mahdollisuuden monipuolisiin aistihavaintoihin: mahdollisuuden kuulla, nähdä ja tunnustella. Luontoympäristö parhaimmillaan tarjoaa paljon aistikokemuksia (Salonen 2010, 68), joita ei osata hyödyntää.

Miehet viihtyvät keskenään ja saavat aikaan keskustelua, vuorovaikutus sitoo yksilön yhteisöön. Osa miehistä on aktiivisempi keskustelija ja he pitävät yllä keskustelua, jotkut miehistä ottavat enemmän tarkkailijan osan ja kuuntelevat, mutta ovat läsnä. Miehet pärjäävät keskenään ja ovat ryhmäytyneet.

Maatila 26.9.

Viisi miestä oli paikalla (A, B, C, D, E). Maatilalla oli joitakin kotieläimiä: kili, vuohia, lampaita, minipossuja, kanoja ja kukko sekä pari koira. Ohjelmanumerona oli eläinten syöttäminen ja rapsuttelu. Ohjaajat olivat ottaneet eläimille näkkileipää ja porkkanoita mukaan. Miehet saivat halutessaan syöttää eläimiä. Osa miehistä oli melko aktiivisesti heti syöttämässä eläimiä, eivät arkailleet lähestyä eläimiä. Yksi mies (A) oli alussa enemmän omissa oloissaan tarkkailen muiden tekemisiä, menin hänen luokseen ja kysyin: haluaako hän syöttää eläimiä? ”Joo” hän vastasi. Anoin näkkileipää hänelle. Tämän jälkeen hän syöttikin eläimiä ahkeraan. Eläimet olivat uteliaita, varsinkin kun tietävät saavansa herkkuja, niin ne tulevat ihmisten lähelle pyyteettömästi kerjäämään ruokaa. Joillakin miehillä on alkuun haastavaa tarttua toimeen. Ajallisesti emme olleet maatilalla pitkään.

Yritin maatilalla vähän jutustella miesten kanssa ja kysellä, miten he kokevat ryhmän ja onko helppoa olla ryhmässä. Olin jo aiemminkin kiinnittänyt huomiota miesten kanssa, jos liikaa rupeaa kyselemään asioita, niin osa miehistä vetäytyy tilanteesta melko pian pois, joten en näillä retkillä juurikaan kysellyt asioita. Se saattoi johtua vielä luottamuksen puutteesta ja miehet saattoivat kokea tilanteen tungettelevana, että epämurkavana tilanteena. Miehet olivat vapautuneita, kun he saivat syöttää ja rapsutella eläimiä sekä, kun tekemisellä oli merkitys. Osallisuuden tunne voi syntyä myös vuorovaikutuksesta myös eläimeen.

Niinitien Mökki 1.10.

Mökki sijaitsi kauniilla paikalla, pienen niemen kärjessä ja meren äärellä. Mökki oli pieni mutta idyllinen ja pihapiiristä löytyy majoitusrakennus ja rantasauhana. Kun pääsimme mökin pihapiiriin, niin yksi miehistä (A) otti ohjat käsiin ja laittoi osan miehistä (J, E, B) hakemaan puita tupaan ja saunalle. Mies (A) itse alkoi sytyttämään kaminaan tulta. Hämmennyin kuinka oma-aloitteisesti homma lähti käyntiin. Minulle selvisi, että miehelle (A) paikka oli entuudestaan tuttu. Mies (C) avasi piharakennuksen ja vessan lukot. Tuvan kipinämikko vaihtui välillä ja mies (E) otti hoitaakseen puiden lisäyksen tuvan kaminaan.

Ohjaajat rupesivat heti valmistelemaan ruokia. Jokainen mies omallaan tavallaan osallistui ruuanlaittoon. Kuulin kuinka jotkut miehistä tarjoutuivat auttamaan ohjaajia ruuanlaitossa. Miesten keskuudessa oli havaittavissa innokkuutta ja aktiivisuutta. Osa miehistä kattoivat pöydän. Ruokana oli hirvipaistia ja perunamuussia. Ruoka koettiin yleelliseksi ja hienoksi.

Ruuan jälkeen osa miehistä ja yksi ohjaajista lähtivät saunaan. Yksi mies (B) sanoi syyksi, ettei ole pyyhettä ja ettei sen vuoksi voi sauna. Toinen mies (C) tarjosi omaansa lainaan: ”*saat mun, en mene itse saunaan kun aamulla kävin suihkussa*” Mies (B) siihen; ”*no, kiitos kiitos voisin sitten vakka mennäkin*”, johon mies (C) ”*se on kyllä puhdas pyyhe*”. Loppupelissä mies (B) ei kuitenkaan mennyt saunaan vaikka oli ensin ajatellut.

Tiskausvuoro muodostui luonnostaan miesten keskuudessa. Mies (C) ilmoitautui tiskaamaan ja toinen mies (B) samoin. Kolmas mies (D) jäi kuistille passiivisesti istumaan itsekseen, niin hyvällä tavalla mies (B) käskytti, mies (D) astioiden pesuun. Astioiden pesupaikka oli ulkona. Sisällä piti ensin lämmittää vedenkeitinillä vettä, jotta päästäisiin astioita tiskaamaan. Nämä kolme miestä (B, C, D) ottivat vastuu tiskauksesta. Ulkona oli hyytävä tuuli, niin yksi miehistä (B) tarjoutui tuulensuojaksi, kun mies (C) tiskasi, mies (D) huuhteli ja haki lämmintä vettä sisältä tai haki astioita sisältä pesuun. Miehet puhuivat (B, C, D) keskenään koko ajan ja mies (D) aktivoitui tosissaan puhumaan, oli todella aktiivinen keskustelija ensimmäistä kertaa korpimiehissä.

Osan miehistä haastattelin ennen ruokaa tai saunaa tai sen saunan jälkeen. Olin heti mökille tullessani kertonut miehille, että tänään kysellen asioita. Miehet osallistuivat ihan hyvin haastatteluun, paitsi yksi miehistä (E) oli sillä hetkellä kiireinen, kun kysyin häntä haastateltavaksi. Jotenkin olin jo aiemmin huomannut hänestä (E), ettei hän hirveästi pidä siitä, että kysellään häneltä asioita. Saunan jälkeen kun hän (E) jäi tupakalle ulos, niin lyöttäydyin seuraan ja rupattelin niitä näitä ja samassa yhteydessä kyselin hänen ajatuksiaan ja kokemuksiaan korpimiehistä. Lopetin heti jutustelun, kun huomasin, ettei halua jatkaa keskustelua enää.

Kahvia ja saunaväkeä odotellessa yksi miehistä (B) ehdotti tikkakisaa ulkona ja niinhän miehet innostuivat menemään pihalle tikanheittoon, minä osallistuin myös. Lopulta saunaväki saapui mukaan tikkakisaan.

Kahvipöydässä meitä odotti iso mansikkakakku. Kakkukahvit maistuivatkin hyvälle. Pöydässä oli selkeästi rento ja keskusteleva ilmapiiri. Kaikki miehet puhua pulputtivat. Oliko syynä se, että tämä olisi viimeinen kerta yhdessä tällä ryhmällä? Oli aistittavissa selkeästi haikeutta. Miehet kokivat, että olisivat halunneet tavata Korpimiesten kanssa vielä lisää. He kokivat, että ryhmä loppui liian varhain. Lopulta kävi niin kahvittelun päätteeksi, että yksi miehistä (B) pyysi muiden puhelinnumeroita. Miehet vaihtoivat keskenään puhelinnumeroita, jotta voisivat tavata joku kerta. Loppujen lopuksi asiat etenivät niin, että he sopivat tapaavansa keilauksen merkeissä ja päivämääräkin lyötiin lukkoon.

Mökkireissu antoi tutkijalle paljon havainnoitavaa. Osalle miehistä Niininitie mökki oli entuudestaan tuttu, paikalla oli jonkin merkitys miesten koettuun kontekstiin. Miehet ryhtyivät omatoimisesti mökin ja saunan lämmitykseen. Tekeminen oli entuudestaan tuttua, yksilö koki ilmapiirin turvalliseksi, itsensä hyväksytyksi ja tasavertaiseksi ryhmässä, jossa oli kyse henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta prosessista, Siitosen (1999) voimaantumisteorian ensimmäisestä premissistä. Voimaantumista ajatellaan yksilön, että ryhmän hyvinvointina, joka linkittyy ensimmäiseen premissiin.

Kala- ja mökkireissut olivat tutkijalle havainnoinnin kannalta parhaita hetkiä. Molemmilla retkillä oli havaittavissa osallisuuden ja yhteisöllisyyden, voimaantumisen vahvistumista sekä hyvinvoinnin kokemiseen johtavia hetkiä. Ryhmän

jäsenet saivat vaikuttaa ja tuoda ajatuksia julki Korpimies-ryhmässä. Oliko viimeinen kerta ja haikeus ryhmän loppumiseen syynä, että miehet lähestyivät aktiivisesti toisiaan? Iloinen ja rento puheensorina täytti huoneen. Miehet kuuluivat Korpimies-ryhmään ja saivat olla osana jotakin kokonaisuutta, näyttäytyi vahvana yhteenkuuluvuuden tunteena.

Neljä miestä oli kaikki kerrat paikalla (D, B, C, A) Yksi mies (E) oli kerran pois (E) ja (F) oli kolme kertaa mukana, josta minä näin hänet vain kerran.

10.2 Miesten kokemukset Korpimiehet–interventiosta

Haastattelujen pohjalta tehdyn sisältöanalyysin jälkeen, tulokset pystyttiin jakamaan viideksi ryhmän toimintaa kuvaavaksi ilmiöksi. Nämä ilmiöt ovat osallisuus, yhteisöllisyys, voimaantuminen, terveyden edistäminen ja henkinen hyvinvointi. Keskusteluhetkeä tuki teemaan liittyvät kysymykset, joita oli kymmenen (liite 1). Kaikkiin kysymyksiin ei kommentoitu. Kysymyksiin 3, 5 ja 6 ei tullut suoraan vastauksia. Kysymykset saatettiin kokea haastaviksi.

Keskustelussa haluttiin selvittää, miten miehet kokivat ryhmän, ja heitä pyydettiin kuvailemaan, millainen ryhmä oli. Miehet kokivat, että ryhmässä oli helppo olla ja toimia, koettiin, että ryhmän henki parani koko ajan intervention, edetessä sekä joku miehistä koki, että ryhmässä tuli oltua enemmän ihmisten kanssa. Miesten kokemuksista huokui, että luottamus ryhmän sisällä oli syntynyt ja intervention aikana lisääntynyt, joka vaikuttaa ryhmän yhteisöllisyyden syntyyn ja kokemiseen.

Miesten kokemuksia osallisuudesta nousi esille siten, että he kokivat saaneensa vaikuttaa Korpimies-interventioon kulkuun vaikuttamalla retkikohteisiin, joka koettiin hyvänä asiana. Omaa rooliaan ryhmässä miehet eivät osanneet kuvailla sen tarkemmin kuin, että ryhmässä oli luontevaa olla ja helppoa avata keskustelu. Mikä puolestaan viittaa siihen, että yhteisö kuuluminen ja siihen kiinnittyminen lisää osallisuutta ja osallistuminen on väylä osallisuuden kokemiseen.

Keskusteluissa haluttiin selvittää, miltä luonnossa liikkuminen ja luonnon kokeminen tuntuu. Osalle miehistä luonnossa liikkuminen oli tuttua lapsuuden ajoita. Osa miehistä koki, ettei luontoon tule lähdettyä yksin tai kun ei ole autoa, koska luontopaikat ovat niin kaukana. Yksi miehistä sanoi liikkuvansa vii-

koittain metsässä. Useampi mies nosti Korpimies-intervention mukavaksi, mikä toi vaihtelua arkeen. Osa miehistä koki ryhmän vähentäneen television katselua ja kaljoittelua niinä päivinä, kun ryhmä tapasi. Miehet kokivat luonnossa liikkumisen terveyttä edistävänä toimintana.

Luonto-interventio nähtiin voimaannuttavana kokemuksena. Aktiivinen toiminta lisäsi innostumista miesten keskuudessa esimerkiksi siten, että osa miehistä hankki itselleen frisbeegolfkiekkoja. Miehet kokivat pelin mukavana, koska sitä sai pelata kaverin kanssa. Miehet kokivat ryhmän innostavana, koska jäi mukavat muistot sekä ryhmä koettiin sosiaalisen rikkautena ja sosiaalisesti hyvänä tuotoksena.

Henkinen hyvinvointi nousi myös miesten kokemuksista. Osa miehistä koki ryhmän ja luonto kokemukset piristävänä tekijänä, josta tuli hyvä ja rento olo.

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

Opinnäytetyössä haluttiin mukailla Green Care -luontoavusteisen menetelmän soveltuvuutta hyvinvointia ja terveyttä edistävänä menetelmänä miehillä. Haluttiin selvittää, voiko tietoa jatkossa hyödyntää sensitiivisillä ryhmillä esimerkiksi syrjäytyneillä miehillä, nuorilla tai vanhuksilla sekä miten Green Care-menetelmä näyttäytyi ja kuinka se toimii tässä interventiossa. Lisäksi työn tarkoituksena on tuoda esille miesten kokemuksia osallisuuden, yhteisöllisyyden kokemisesta, voimaantumisen vahvistumiseksi. Tuloksia tarkastellaan ja verrataan havainnoinnista ja keskusteluista esille tulleisiin pääseikkoihin, joita reflektotiin teoreettiseen viitekehykseen.

11.1 Osallisuuden ja kokemuksellisuuden kokeminen Green Care-keinoin

Interventiolle asetetut tavoitteet lisätä osallisuutta ja kokemuksellisuutta Green Care-keinoin toteutui osittain Korpimies-interventiossa. Kalastaminen, frisbeegolf, maatilalla eläinten syöttäminen ja viimeisellä kerralla mökkeily olivat parhaita kertoja, jolloin miehillä oli aktiivinen rooli interventiossa. Näinä kertoina yhteisöllisyys ja osallisuus vahvistuivat, kun toiminnalla oli merkitys ja ohjaajien rooli retkillä oli passiivisempaa. Tässä ryhmässä näytti siltä, että pelkkä luonnossa liikkuminen tai luonnon katselu-, kuuntelu tai tarkkailu ei ollut riittä-

vän motivoivaa tällä miesryhmällä, mikä näkyi kiireenä jatkaa matkaa eteenpäin.

Tätä esille tulevaa johtopäätöstä tukee myös Siitosen (1999) voimaantumisen teoria kolmas premissi: heikko sitoutuminen toimintaan johtaa yksilöllä helposti pintapuoliseen sitoutumiseen, jolloin myös kyky- ja kontekstiuskomukset eivät vahvistu. Tärkeää on löytää merkitys toiminnalle, jolloin sisäisen voimaantumisen tunne pääsisi vahvistumaan. (Siitonen 1999, 118-165; Takanen 2005, 25.) Korpimiehet-interventiossa toiminta oli ensisijaisessa asemassa yhteisöllisyyden, osallisuuden ja voimaantumisen kokemisessa, jota tuki Green Care -luontoavusteiset menetelmät.

11.2 Ohjaajien rooli miesten osallisuuden tukemisessa

Luontoretkillä tehdyissä havainnoissa nousi esille ohjaajien aktiivinen ote viellä prosessia läpi. Korpimies-interventiosta puutuivat perinteiset luontoretkeilyn elementit. Retkellä olivat mukana valmiit eväät ja termospullo kahvit. Miesten kommentoissa nousi esille, että olisi kiva ollut keittää pannukahvit ja paistaa nuotiolla lettuja. Luontoretkillä tehdyissä havainnoissa nousi esille ohjaajien vahva rooli. Esimerkiksi ohjaaja sytytti nuotion ja kalastusreissulla ohjaaja laittoi madot koukkuun. Näyttäisi siltä, että ohjaajien rooli passivoi muutkin arjessa passiivisia ihmisiä. Soini ym. (2011) toteavatkin, että luontoympäristö mahdollistaa kokemuksille ja tarjoaa mahdollisuuden taitojen harjoittamiselle, mikäli sitä osataan hyödyntää (Soini ym. 2011, 324).

11.3 Hyvinvoinnin ja terveyden kokeminen

Yksilön voimaantuminen ja hyvinvoinnin ajatellaan olevan yhteydessä ryhmäläisten voimaantumiseen ja hyvinvointiin sekä terveyden kokemiseen. Haastatteluissa nousi esiin, että yhdessä tekeminen ja positiivinen ilmapiiri johtaa hyvinvoinnin kokemiseen. Voidaan todeta, että yhteisössä mukana ololla ja vaikuttamisella on vahva yhteys ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden kokemiseen. Soinin (2014) mukaan, Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset syntyvät luontoympäristön elvyttävyyden ja luontoon liittyvän toiminnallisuuden ja yhteisöllisyyden kautta, mikä osittain näkyi myös Korpimiehillä.

Green Care -toiminnan peruselementit luonto, toiminta ja yhteisö, näitä kolmea elementtejä yhdistelemällä tai painottamalla syntyvät Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 2013), joka oli havaittavissa myös Korpimiehet-interventiossa. Luonnon näkeminen vähentää väsymystä, ahdistuksen tunnetta ja vähentää vihan tunnetta. Tutkimusten mukaan luonto lisää hyvinolontunnetta ja auttaa ylläpitämään keskittymiskykyä. Luonnossa liikkujilla on vähemmän psyykkisiä ongelmia ja liikkuminen luonnossa, on todettu olevan monia terveydellisiä hyötyjä (Sitra 2013, 7; Pasanen, Tyrväinen & Korpela 2014, 325). Luonnolla on monenlaisia ihmisen hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia. (Sitra 2013, 7.) myönteiset hyvinvointivaikutukset ovat liittyneet esimerkiksi itsetunnon ja mielialan kohenemisena, elinvoiman lisääntymisenä, jolla on myönteinen vaikutus elpymisen kokemukseen (Ulrich 1991; Barton ym. 2010; Takayama ym. 2014.)

12 POHDINTA

Tämän työn tarkoituksena oli kuvata miesten kokemuksia Green Care -menetelmän osallisuuden ja kokemuksellisuuden kokemisesta. Tutkimus kohdistuu kuuteen havainnointi kertaan ja viimeisellä kerralla tilanteisiin tehtyihin havainnointeihin. Työssä kuvattiin hetkiä miesten luontoretkiltä ja keskustelusta sekä esitetään kehittämisehdotuksia vastaavanlaiselle intervention toteuttamiselle ja tuodaan ajatuksia esille ohjaajan roolista merkityksestä koettuun osallisuuteen, voimaantumiseen ja yhteisöllisyyden kokemisessa.

Opinnäytetyöstä löytyi toimintatutkimuksellisia lähestymistapoja, vaikka kaikilta osin ei toteutunut se, mitä toimintatutkimus tutkimukselta edellyttää. Korpimies-prosessi oli toimintatutkimukseen liian lyhyt interventio. Heikkinen (2010) on todennut, ettei toimintatutkimuksen yksinomainen päämäärä ole vain tutkiminen, vaan toiminnan kehittäminen, myös Metsämuuronen (2008) viittaa, että toimintatutkimuksen tarkoituksena on kokeilla ja kehittää jo olemassa olevaa toimintamallia. Tässä opinnäytetyössä kokeilimme Green Care-luontoavusteisen menetelmän toimivuutta sensitiivisellä ryhmällä.

Tämä laadullisen tutkimuksen tarkoituksena oli alusta asti pyrkiä huomioimaan ryhmän sensitiivisyys. Korpimiehille selvitettiin heti alussa tutkimuksen tarkoitus ja tutkimusmenetelmät (valokuvaus ja tarinoiden nauhoittaminen), Miehillä

pyydettiin asianmukaiset kirjalliset luvat tutkimukselle. Tutkimusmenetelmä sittemmin muuttuivat havainnointiin ja keskusteluhetkeen. Ryhmä toi haasteita tutkimusaineiston keräämisessä, koska miehillä ei toiminut alkuun suunniteltu tutkimusmenetelmä ja haastattelukin toteutettiin jutustelun lomassa, ohjaavien kysymysten avulla. Osa miehistä meni helposti ”kipsiin”, jos lähestymistapa oli liian tungettelevaa, ryhmä vaati aikaa sopeutua tilanteeseen sekä se vaati tutkijalta herkkyyttä aistia ja tulkita tilanteita. Tällä ryhmällä osallistuva havainnointi ja jutustelut tiedonkeruu menetelmänä oli toimiva yhdistelmä, joka avulla saatiin paljon merkityksellistä tietoa Korpimies -interventiosta.

Tässä tutkimuksessa pyritään tarkoin selvittämään, mitä tutkimuksessa on tehty sekä pyritään havainnollistamaan paikat ja kuvaamaan tapahtumia sekä selvitetään, miten johtopäätöksiin päästiin, kuitenkin huomioiden ryhmän sensitiivisyys ja miesten yksityisyys. Validius tarkoittaa kuvauksen, siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. (Hirsijärvi ym. 2007, 227.) Tutkimuksessa on haluttu tuoda luotettavuuden ilmentämiseksi selvitys tutkimuksen vaiheista. Teoreettisessa viitekehityksessä pyrittiin käyttämään kansallisia ja kansanvälisiä raportteja ja tutkimustuloksia tukemaan teoreettista viitekehystä. Tutkimuksessa tuotiin esille miten havainnot ja haastattelut toteutettiin ja missä. Tutkimuksessa kerrottiin aineiston analyysin vaiheet ja johtopäätökset, jossa käydään teoreettista vuoropuhelua tutkimustulosten kanssa.

Ohjaajien rooli nousi mielenkiintoisesti esille heti Korpimies-intervention alettua. Kiinnitin huomiota ohjaajien aktiiviseen otteeseen viedä prosessia läpi ohjaajajohtoisesti. Kuten Turku (2007, 90–91) painottaa, että ryhmäohjauksessa tulee määrittää tarkoin tavoitteiden mukainen suunnittelu ja toteutus sekä toiminnan tarkoitus, tämä ei selkeästi näkynyt Korpimiehet-interventiosta ja se osittain selittää ohjaajien aktiivisuuden intervention läpiviemiseksi, sekä itse sensitiivinen ryhmä. Muutoinkin ryhmä saattoi odottaa ohjaajalta valmista ja helppoa toimintamallia, tehdään asiat ohjaajan toimesta valmiiksi. Tällöin ohjaustilanne saattaa muodostua rajoittuneeksi (Turku 2007, 91-92), jolloin toiminta kääntyy vasten osallisuuden ja voimaantumisen kokemuksen syntymistä, mikä mielestäni ajoittain näkyi Korpimiehet-interventiosta. Liikunta-ala poikkeaa selkeästi ohjaamiskäytänteistä sosiaali- ja terveyden hoitoalaan nähden. Liikunta-alalla asiakasta kannustetaan omaehtoiseen tekemiseen ja omien rajojen hakemiseen, unohtamatta kuitenkin turvallisuutta, ammatillisia-, että eettisiä käytänteitä. Ammatti -ja kouluryhmien ammattiero näkyy sel-

keästi riskien otossa. Mikä on normaalia riskinottoa elämässä? Interventiossa pitäisi määrittää, mitä vaarallisia tilanteita voi syntyä, mitä tehdään, miten käsitellään asiakkaita tai kuinka sovitaan käytänteistä ja miten kukin vastaa itsestään.

Tutkimuksen aikana tehdystä havainnoinnista nousi esille itse toiminnan merkitys. Milloin miehet saivat olla aktiivisessa roolissa tekemisen suhteen, niin ryhmädynamiikka kasvoi, joka edisti yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Miesten keskinäinen vuorovaikutus ja aktiivisuus lisääntyivät sekä oma-aloitteisuus tekemisen suhteen kasvoi. Miehet pystyivät keskenään toimimaan ja sopimaan kuka tekee mitään. Luonto tarjosi Korpimies-ryhmälle virikkeellisen ympäristön ja mahdollisti kokemuksille ja taitojen harjoittamiselle (Luonto hyvinvoinnin lähteenä 213). Korpimies-ryhmässäkin ja muissa vastaavanlaisissa ryhmissä tulisi ohjelma, kuten Vänskä ym. (2011,21) todenneet, rakentaa oppimista ja elämyksiä vahvistavaksi kokonaisuudeksi, määrittäen tavoitteet, jossa käydään avointa dialogista keskustelua asiakkaan ja ohjaajan välillä.

Green Care -toiminnan peruselementit olivat selkeästi havaittavissa (luonto, toiminta ja yhteisöllisyys) Korpimies-interventiossa, silloin kun se sisälsi toimintaa, jolloin miehillä oli aktiivinen rooli. Toiminta lisäsi kokemuksellisuutta, jossa miesten taidot pääsivät luonnossa kehittymään sekä toiminta aktivoi miehiä, jolloin koettiin hyvänolon tunnetta, mikä nousi esille myös miesten haastatteluista. Kuten Korpimies-ryhmässä yhteisö mahdollisti yhdessä tekemisen, vuorovaikutuksellisen ilmapiirin ja sitä myöten mahdollisuuden osallisuuden kokemiseen, jota Green Care-toiminta tuki ja edisti. Alila ym.(2011, 13) mukaan osallisuus on yhteisöön kuulumista, joka vahvistaa ja tukee yksilön voimavaroja, tämä näkyi Korpimies-interventiossa. Miehet kokivat ryhmän mukavaksi, kun siinä sai olla oma itsensä ja päälle jäi positiivinen vire. Mukanaololla ja vaikuttamisella on merkittävä yhteys ihmisen kokemaan hyvinvointiin ja terveyteen (Ahola 2015), mikä myös nousi esille miesten haastatteluissa. Esimerkiksi interventiossa mukana olo vähensi osalla miehistä tv:n katselua, passiivista kaljoittelua sekä vähensi yksinäisyyttä ja toi vaihtelua arkeen, mikä oli henkisesti piristävää ja mukavaa toimintaa.

Pitkäkestoisella työttömyydellä yksilön kannalta riskinsä joutua sosiaalisten verkostojen ulkopuolelle, joka sulkee yksilön helpommin pois yhteiskunnasta ja voi johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen, jolla on heikentäviä vaikutuksia yksi-

lön hyvinvointiin ja terveyteen (THL 2016b, Era 2013, 19). Haastatteluissa nousi esille miesten kokemuksia interventtiosta; he kokivat sosiaalisen pääoman kasvaneen, sekä ryhmä vaikutti hetkellisesti omaan hyvinvointiin ja terveyteen edistämisen kokemiseen. Näin ollen ehkäisevien ja hyvinvointia tuottavien palvelujen merkitys syrjäytymisen ehkäisyssä ja ongelmien katkaisussa edellyttää tietoa hyvinvointia uhkaavista ja suojaavista tekijöistä (Paananen ym. 2012, 50-51) sekä perehtymistä interventioihin joilla olisi positiivinen vaikutus syrjäytymiseen ja terveyden edistämiseen. Suomalaisen Metsähallituksen Luonto liikuttamaan –hanke. Lieksan pitkäaikaistyöttömistä matalan kynnyksen luontolähtöinen työvalmennusmalli on hyvä esimerkki toiminnan vaikuttavuudesta, aktivoida työttömiä takaisin työelämän pariin, kuten Ojala ym. (2015) painottavat ja perään kuuluttavat kulujen säättämisen suhteen ennaltaehkäisevässä terveydenhuollon ja kuntoutuksen saralla. Maller ym. (2005) painottavat tutkimuksessaan, luonnon ja terveyden yhteyttä hyvinvointiin. Tätä pitäisi huomioida eri toimijoiden keskuudessa, kun suunnitellaan ja halutaan edistää kansan terveyttä eri toimijoiden strategisessa suunnittelussa.

Vastaavanlaisen intervention toteutuksessa olisi tärkeää, että työryhmän kaikki jäsenet pääsivät mukaan jo suunnitteluvaiheeseen, jossa määritellään ja suunnitellaan runko toiminnalle ja tavoitteet sekä määritellään ohjaajien roolit. Näkisin, että ohjaajien pedagogisella osaamisesta olisi jatkossa hyötyä vastaavanlaisilla ryhmillä voimaantumisprosessin kokemisessa, sekä näkisin, että Green Care -menetelmää kannattaisi hyödyntää rohkeasti sosiaali- ja terveydenhuollon aloilla, antamalla vastuuta asiakkaalle ja rohkaista taitojen kehittämiseen luontomenetelmien avulla. Tavoitteena olisi, kuten Heikkinen (2005, 29) esitti, että yksilöstä kehittyisi riippumaton ja itsenäinen ihminen (Heikkinen 2005, 29) ja voimaantumisen avulla saataisiin kasvatettua yksilön voimavaroja, mikä tukisi ihmisen hyvinvointia ja jaksamista (Siitonen 1999, 189). Näin ollen päästäisiin vahvempaan voimaantumisprosessin kokemiseen.

Korpimies-interventiossa oli havaittavissa hyviä ja toimivia elementtejä osallisuuden, voimaantumisen ja yhteisöllisyyden vahvistumiseksi Green Care -luontoavusteisten menetelmien kokeilemisessa. Vastaavanlaisilla ryhmillä toiminta kannattaisi rakentaa tekemisen ja taitojen kehittämisen ympärille, koska passiivinen oleskelu metsässä ei tuonut tässä tutkimuksessa niin vahvasti esille voimaantumisen kokemuksia. Toisin kuin useat tutkimukset osoittavat, että luontoympäristö vaikuttaa näkö, kuulo- ja hajuaistin kautta hyvin-

vointiin ja elpymisen kokemiseen (Korpela 2014,32; Tyrväinen ym. 2014, 73–74; Ulrich 1991), niin tällä sensitiivisellä ryhmällä se ei toiminut.

Tänä päivänä ihminen on etäännytynyt luonnosta. Jotta luonto saataisiin osaksi terveyttä ja hyvinvointia, ihmisten pitäisi yhdessä mennä metsään tekemään mukavia asioita. Metsässä oleskelu tulisi kohdistaa toiminnan ympärille niin lasten, aikuisten kuin ikäryhmien kanssa, kuten Salonen (2005,14) toteaa, niin ihmisten mielenterveyden ja masennuksen syyt saattavat johtua, että ihmisen luontoyhteys on heikentynyt tai katkennut kokonaan. Luonto itsessään toimii terveyden edistäjänä, jonka hyvinvointivaikutukset ovat meillä olleet tiedossa jo kauan. Luontoyhteyden heikkeneminen näkyy ihmisten etäänntymisenä ja arkuutena liikkua luonnossa, mikä on sisäänsä harmi, koska useat tutkimukset puhuvat luontoliikunnan puolesta ja sen moninaisista terveyshyödyistä esimerkiksi hyvinvoinnin kokemisesta.

LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, R. 2010a. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Aaltola, J. & Valli, R. 2010b. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Ahonen, S. 2015. Osallisuutta edistämällä vähennetään eriarvoisuutta. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/128983/Osallisuus_final_17.11.2015.pdf?sequence=1 [viitattu 10.3.2016].

Alila, A., Gröhn, K., Keso, I. & Volk, R. 2011. Sosiaalisen kestävyuden käsite ja mallintaminen. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 1. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Barton, J., Pretty & J. 2010. What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi-study analysis. *Environmental science & Technology*. Vol 44. 10/2010, 3947–3955.

Barton, J., Griffin, M. & Pretty, J. 2012. Exercise-, nature- and socially interactive-based initiatives improve mood and self-esteem in the clinical population. *Perspectives in public Health*. Vol 132. 2/2012, 89–96.

Era, T. 2013. Osallisuus oikeutta vai pakkoa? Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 156. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Green Care Finland Ry. Saatavissa: www.gcfinland.fi. [viitattu 17.2.2016]

Green Care Finland. Luonto hyvinvoinnin lähteenä – suomalainen green care. Saatavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf> [viitattu 18.2.2016].

Hjerppe, R. 2011. Hyvinvointi, hyvä elämä ja onnellisuus. Teoksessa *Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus, toim.*, Kontula, O., 210–230.

Heikkinen, H., Konttinen, T. & Häkkinen, P. 2006. Toiminnan tutkimuksen suuntaukset. Teoksessa *Toiminnasta tietoon, toim.* Heikkinen, H., Rovio, E. & Syrjälä, L., 50–51.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Heikkilä, J. & Heikkilä, K. 2005. Voimaantumisen työyhteisön haasteena. 1. painos. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.

Heikkinen, L. 2010. Toimintatutkimus. Toiminnan ja ajattelun taitoa. Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1.*, toim. Aaltola, J. & Valli, R., 214–229.

Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 43. Sosiaali- ja terveysministeriö.

Hartig, T., Evan, G., Jamner, L., Davis, D. & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of environmental psychology* 23/2003, 109–123.

Hirvonen, J. 2014. Luonnon hyvinvointi ja terveysvaikutukset. Teoksessa. Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut – opas asiakastyöhön ja palvelujen kehittämiseen, toim. Hirvonen, J & Skyttä, T., 24–27.

Isokorpi, T. Tunneälytaitojen ja yhteisöllisyyden oppiminen reflektoinnin ja ryhmäprosessin avulla. Tampereen yliopiston Ammattikasvatuksen tutkimus- ja koulutuskeskus ja Hämeen ammattikorkeakoulu.

Jankkila, H. (toim.) 2012. Johtopäätöksiä. Green Care-hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulu julkaisusarja C nro 30.

Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karlsson, M. 2014. Suomalaisen miehen hyvinvointi ja terveys. Sosiaali- ja terveyspolittinen aikauslehti, TESSO. Saatavissa: <http://tesso.fi/artikkeli/suomalaisen-miehen-hyvinvointi-terveys> [viitattu 10.3.2016].

Kansallinen terveyserojen kaventamisen toimintaohjelma 2008 – 2011. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3702.pdf&title=Kansallinen_terveyserojen_kaventamisen_toimintaohjelma_2008__8211_2011_fi.pdf [viitattu 20.3.2015].

Kauronen, M. 2015. Ohjaajien toiminta elintapamuutosten tukemisessa tyypin 2 diabeteksen ehkäisyyn ryhmäohjauksessa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto.

Kauronen, M. 2014. Terveiden edistämisen epidemiologiset lähtökohdatluento materiaali. 13.9.2014.

Kerätär, R. 2016. Kun katsoo kauempaa, näkee enemmän. Monialainen työkyvyn ja kuntoutustarpeen arviointi pitkäaikaistyöttömillä. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526210865.pdf> [viitattu 15.2.2016].

Kettunen, T. 2010. Maskuliinisyys miesten terveyspuheessa. Jyväskylän Yliopisto. Terveyskasvatuksen pro gradu –tutkielma.

Koivusilta, L. 2011. Terveyskäyttäytyminen. Teoksessa Sosiaaliepideologia – väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät, toim., Laaksonen, M. & Silventoinen, K., 123–141.

Korhonen, S., Leppänen, J., Koponen, J., Neuvonen, A., Lahtinen, V., Parkkinen, M., Parkkinen, J. & Sandelin, I. 2014. Terveiden tulevaisuudet-pohjaselvitys suomalaisten terveyteen vaikuttavista ilmiöistä. Helsinki: Demos.

Kuhanen, C. 2013. Mielenterveys ja mielenterveystyö. Teoksessa, Mielenterveyshoitotyö. 3 uudistettu painos, toim. Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert. Sanoma Pro Oy. 16–34.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Lahelma, E. & Rahkonen, O. 2011. Sosioekonominen asema. Teoksessa, Sosiaaliepideologia – väestön terveyserot ja terveyteen vaikuttavat sosiaaliset tekijät, toim., Laaksonen, M. & Silventoinen, K. Helsinki: Gaudeamus.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, P. 2009. Opi ja ohjaa-sosiaali ja terveystalo. Helsinki: WSOY.

Lassander, M., Solin, P., Tamminen, N. & Stengård, E. 2013. Asiakkaan voimaantuminen mielenterveyspalveluissa. Tarkastelussa WHO:n voimaantumisen indikaattorit. Yhteiskuntapolitiikka 78, 6/ 2013, 685–691.

Laukkanen, R. 2010. Luontoliikunta ja terveys. Saatavissa: <http://docplayer.fi/7978019-Luontoliikunta-ja-terveys.html> [viitattu 23.2.2016].

Maller, C., Townsend, M. & Pryor, A., Brown, P. & Leger, L. 2005. Healthy nature healthy people: contact with nature as an upstream health promotion intervention for populations. Health promotion international, Vol 21, 1/2005.

Mannila, S. & Martikainen, P. 2005. Työttömyys. Teoksessa, Suomalaisten terveys.1. painos, toim. Aromaa, A., Huttunen, J., Koskinen, S. & Teperi, J. 1, 62–64.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. International Methelp Ky.

Oikarinen, A. 2008. Kainuulaisten miesten terveystietoisuus-kulttuurinen näkökulma. Väistökirja. Oulun yliopisto, Lääketieteellinen tiedekunta.

Ojala, A. & Tyrväinen, L. 2015. Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Mielenterveyslehti 3/2015. Saatavissa: <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaa-mielt%C3%A4-ja-kehoa> [viitattu 9.4.2016].

Ojanen, S. 2009. Ohjauksesta oivallukseen – ohjausteorian käsittelyä. Palmenia-sarja 14. Helsinki: Yliopistopaino.

Paananen, R., Eriksson, J., Santalahti, P., Solantausta, T., Taanila, A. & Gissler, M. 2012. Aikuisten ongelmat, lasten murheet – lapsuus ja myöhäisempi hyvinvointi. Teoksessa Kansan terveys, yksilön hyvinvointi, toim. Reivinen, J. & Vähäkylä, L., 37–51.

Palosuo, H., Linnanmäki, E., Sihto, M. & Koskinen, S. 2006. Sosioekonomiset terveyserot – terveyspolitiikan ikuisuusongelma? Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. Saatavissa: http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/haku;jsessionid=21FF0A3368A8CAA47182E9997CC03AEF?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&p_p_lifecycle=0&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_p_frompage=uusinnumero&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&_Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo95808 [viitattu: 10.5.2016].

Park, B., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. 2010. The physiological effects of Shinrin-yoku: evidence from field experiments in 24 forest across Japan. Environ Health Prev Med. 1/2010, 1–2. Saatavissa: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2793346/ [viitattu: 5.4.2016].

Pasanen, T., Tyrväinen, L. & Korpela, K. 2014. The relationship between perceived health and physical activity indoors, outdoors in built environments, and outdoors in nature. Applied psychology: health and well-being, 6/2014, 324–346.

- Pietilä, A.-M. 2010. Terveyden edistämisen lähtökohtia-katsaus kirjan ydinsisältöihin. Teoksessa, Terveyden edistäminen-teorioista toimintaan, toim. Pietilä, A-M. 1. painos. 3–4.
- Pietilä, A-M., Länsimies-Antikainen, H., Vähäkangas, K. & Pirttilä, T. 2010. Terveyden edistämisen eettinen perusta. Teoksessa, Terveyden edistäminen-teorioista toimintaan, toim. Pietilä, A-M. 1. Painos. Helsinki: WSOYpro Oy. 15-31.
- Pietilä, I. 2008. Between rocks and hard places- ideological dilemmas in men`s talk about health and gender. Väistökirja.
- Raivio, H. & Karjalainen, J. 2013. Osallisuus ei ole keino tai väline, palvelut ovat! Osallisuuden rakentuminen 2010-luvun tavoite- ja toimintaohjelmissa. Teoksessa Osallisuus – oikeutta vai pakkoa?, toim. Era, T. 12–34.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Terveyserojen kaventaminen. Saatavissa: <http://stm.fi/terveyserot> [viitattu 11.2.2016].
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein-käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja-sarja 3/2005. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Soini, K. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: miten arvioida Green Care – toiminnan vaikuttavuutta. MTT kasvu 21. Saatavissa: www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21/pdf [viitattu 17.2.2016].
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Saatavissa: www.julkkari.fi/handle/10024/102903 [viitattu 17.2.2016].
- Sosiaalisesti kestävä suomi 2020 – sosiaali- ja terveyspolitiikan strategia. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=39503&name=DLFE-14357.pdf [viitattu 20.3.2015]
- STM. 2011. Terveyserojen kaventaminen. Sosiaali- ja terveysministeriö. Saatavissa: <http://stm.fi/terveyserot> [viitattu 7.4.2016].
- Syrjälä, L. Ahonen, S., Syrjälä, E. & Saari, S. 1996. Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Takanen, T. 2005. Voimaantuva yhteisö – miten luomme tulevaisuutta? Keuruu: Otava.
- Takayama, N., Korpela, K., Lee, J., Morikawa, T., Tsunetsugu, Y., Park, B-J., Li, Q, Tyrväinen, L., Miyazaki, Y. & Kagawa, T. 2014. Emotional, restorative and vitalizing of effects of forest and urban environments at four sites in Japan. International Journal of Environmental Research and Public Health. 11/2014. 7207-7230.
- THL. 2015a. Hyvinvointi. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 22.3.2016].

- THL 2015b. Hyvinvointi- ja terveyserot. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus> [viitattu 9.2.2016].
- THL. 2016a. Osallisuus. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-jaterveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus> [viitattu 9.2.2016]
- THL. 2015c. Syrjäytyminen. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/hyvinvointi/hyvinvointi-ja-terveyserot/syrjaytyminen> [viitattu 10.2.2016].
- THL. 2016b. Syrjäytyminen ja osallisuus. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/paatoksenteko-talous-ja-palvelujarjestelma/hyvinvointipolitiikka/elinolot/syrjaytyminen-ja-osallisuus> [viitattu 10.2.2016].
- Terveyskirjasto.2015. Mitä on terveys? Duodecim. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903 [viitattu 22.3.2016].
- Terveyskirjasto. 2009. Suomalaisten terveys ja haasteita sen parantamiseksi. Duodecim. Saatavissa: www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00159 [viitattu 10.3.2016].
- Tilastokeskus. 2016. Sosioekonominen asema. Saatavissa: http://www.tilastokeskus.fi/meta/kas/sosioekon_asema.html [viitattu 8.4.2016].
- Tuomi, J.& Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turku, R. 2007. Muutosta tukemassa, valmentava elämäntapaohjaus. Helsinki: Edita.
- Tyrväinen, L., Korpela, K. & Ojala A. 2014. Luonnon virkistyskäytön terveys- ja hyvinvointihyödyt. Teoksessa Hyvinvointia metsästä, toim. Tyrväinen, L., Kurttila, M., Sievänen, T & Tuulentie, S., 48–49. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11, 201–230.
- Uosukainen, L., & Hirvonen, J.2014. Asiakaslähtöisyys luontolähtöisissä hyvinvointipalveluissa. Teoksessa Luontolähtöiset hyvinvointipalvelut – opas asiakastyöhön ja palveluiden kehittämiseen, toim. Hirvonen, J & Skyttä, T., 32–36.
- Vertio, H. 2003. Terveiden edistäminen. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.
- Virtanen, L. 2013. Suun terveys 2013. Saatavissa: [stal-fi-bin.directo.fi/Bin/81fa90a32bbf5a799affc65a4e56d1db/1457693836/application/pdf/181897/ST-osa2%20%281%29.pdf](http://bin.directo.fi/Bin/81fa90a32bbf5a799affc65a4e56d1db/1457693836/application/pdf/181897/ST-osa2%20%281%29.pdf).
<http://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/1993> [viitattu 9.4.2016].

Vähäsarja Kati. 2015. Luonto liikuttamaan ERS-hanke 2013-2015 loppuraportti. Metsähallitus. Saatavissa: <http://julkaisut.metsa.fi/julkaisut/show/1993> [viitattu 9.4.2016].

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, T., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

Wahlberg, K., Turhala, S. & Liukkonen. 2015. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. *Liikunta & Tiede*, 4/2015. 41–44.

Walhlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. 1.painos. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.

WHO 1986. Ottawa charter for health promotion: an International Conference on Health Promotion, the move towards a new public health. Geneva: World Health Organisation. 1–5.

WHO.2013. Comprehensive mental health action plan 2013-2020. Geneva: World Health Organisation. 1–26.

Yamaguchi, M., Deguchi, M. & Miyazaki, Y. 2006. The effects of experience in forest and urban environments on sympathetic nervous activity of normal young adults. *The journal of international medical research*. Vol 34, 152–159.

TEEMAHAASTATTELUN OHJAAVAT KYSYMYKSET

1. Miltä tuntuu olla ryhmässä?
2. Kuvaile millainen ryhmänne on?
3. Onko ryhmässä helppoa aloittaa keskustelu? Kuunnellaanko sinua ryhmässä?
Onko helppoa tuoda omia ajatuksia ryhmässä esille?
4. Millainen rooli sinulla on ryhmässä?
5. Oletko saanut uusia kavereita täältä? Pidätkö yhteyttä toisiinne vapaa-ajalla?
6. Oletko ryhmässä toisilta oppinut jotain/ kokenut jotain uutta?
7. Miltä luonnossa liikkuminen ja tekeminen tuntuu, onko sinulle luontoliikunta entuudestaan tuttua?
8. Onko joku kerta ollut merkittävä, joka jäi mieleesi? Kerro siitä.
9. Olisitko jatkossa vastaavassa luontoliikuntaryhmässä jos tällainen alkaisi?
10. Vapaa sana.

HAASTATTELUAINEISTON ANALYYSIRUNKO

Kysymyksiin 3, 5 ja 6 ei vastattu.

Kysymys 1. Miltä tuntuu olla ryhmässä?

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<ul style="list-style-type: none"> - vaihtelua arkeen - hyvän tekemisen makua - helppo toimia yhdessä - avoimin mielin läksin ryhmään - saada sysäys liikuntaan - on saanut olla oma itsensä 	Uskaltaa, osallistua ja yhdessä tekeminen	Luottamus	Yhteisöllisyys

Kysymys 2. Kuvaile millainen ryhmänne on?

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<ul style="list-style-type: none"> - hyvä henki ryhmässä - ryhmän koko sopiva - olen tutustunut uusiin kavereihin - ryhmä ollut mukava - kaikkien kansaa helppo jutella - ryhmän henki paranee koko ajan - täällä tulee oltua enemmän muiden kanssa - kiva ryhmä 	Epävarmuus, vaikuttaminen ja luottaminen	Ryhmäytyminen	Osallisuus

Kysymys 4. Millainen rooli sinulla on ryhmässä?

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<ul style="list-style-type: none"> - saanut uusia kokemuksia - oma rooli, en osaa sanoa - alussa jännitti lähteä mukaan - on ollut luontevaa alusta asti - sai vaikuttaa ohjelmiin - helppo jutella kaikkien kanssa - kiva olla mukana - ryhmässä on tutustuttu hyvin - helppo avata keskustelu tai jutella 	Epävarmuus, vaikuttaminen ja luottaminen	Ryhmäytyminen	Osallisuus

Kysymys 7. Miltä luonnossa liikkuminen ja tekeminen tuntuu, onko sinulle luontoliikunta entuudestaan tuttua?

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<ul style="list-style-type: none"> - kaipaen luontoliikuntaa, tämä on kivaa - lapsuudessa olen viettänyt aikaa maaseudulla - yksin ei tule lähdettyä, kotona menee passiiviseksi kaljoitteluksi - liikun vapaa-ajalla luonnossa - luonto on tärkeä, tykkään liikkua, mutta ei kaveria - olen nuorena liikkunut luonnossa 	Luonto, passiivisuus ja terveyshyöty	Elpyminen	Terveyden edistäminen

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<ul style="list-style-type: none"> - parantaa terveyttä - on ollut kiva lisä arkeen - tässä tulee lähdettyä johonkin, ei tule katsottua tv:tä kotona - vuosiin en ole liikunnut luonnossa - kivaa vaihtelua arkeen - kiva olisi jatkossa käydä luonnossa, mutta ei ole autoa - bussit ei kulje luontopaikkoihin, jos yhteydet olisi hyvät niin tulisi käytyä luonnossa. - olisin ollut kotona yksin - olen nuorena kalastanut kerran 	Luonto, passiivisuus ja terveyshyöty	Elpyminen	Terveyden edistäminen

Kysymys 8. Onko joku kerta ollut merkittävä, joka jäi mieleesi? Kerro siitä.

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<ul style="list-style-type: none"> - Frisbeegolf oli kivaa ja innostuin - Fg on hyvä ajanvietepeli, jos saa vielä jonkun kaverin mukaan - kaikki reissut mukavia - positiivinen vire ja hyvä fiilis jäi tapaamisista - hyvä muisto - Fg oli kiva, ostin 			

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
kiekkoja - Fg oli uutta ja sitä olisi kiva vielä kokeilla	Aktiivisuus, innostuminen ja hyvä olo	Toiminnan merkitys	Voimaantuminen

Kysymys 9. Olisitko jatkossa vastaavassa luontoliikuntaryhmässä jos tällainen alkaisi?

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
- kokonaisuus oli toimiva - harmittaa kun tämä loppuu - kiva ja helppoa olla ryhmässä, kotona on sitten raukea olo - lähtisin jatkossakin tällaiseen ryhmään - ei ollut liian fyysisistä - rentoa menoa - sosiaalinen rikkaus kasvaa ja voi olla oma itsensä - sosiaalisesti hyvä tuotos	Sosiaalisuus, henkinen hyvinvointi	Toiminnan merkitys	Voimaantuminen

Kysymys 9. Vapaa sana.

Pelkistetty	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
<ul style="list-style-type: none"> - alkoholi jäänyt vähemmälle ja telkkarin katselu - letunpaisto ja nokipannut kahvit olisi ollut kivaa - rento olo, terveydellinen hyöty ollut - olisi kivaa jos ryhmä jatkuisi - liikuntaa tullut - uusia luontoalueita tullut tutuksi - hyvä olotila, tämä tuo vaihtelua omaan arkeen ja elämyksiä - henkisesti piristävä ja mukavaa - helppo olla ryhmässä ja voi olla oma itsensä 	Terveys, hyvä olo	Osallistaminen	Henkinen hyvinvointi

Suostumus tutkimukseen

Opiskelen työni ohessa (Tanja Väisänen, TE14SY) Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa (Kyamk), suoritan sosiaali- ja terveystieteiden ylempää ammattikorkeakoulututkintoa terveyden edistämisen koulutusohjelmassa. Teen opintoihin kuuluvaa tutkimusta Green Care-menetelmää hyödyntäen. Tämä opinnäytetyö on osa Kymenlaaksolaisten miesten terveydenedistämishanketta, jossa tutkitaan 18-64 -vuotiaiden alueellisia eroja miesten terveyskäyttäytymisessä ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Tässä tutkimuksessa selvitetään miesten osallisuutta, kokemuksellisuutta Green Caren keinoin, tarjoten uusia elämyksiä luonnossa toimimisessa. Tutkimustyötäni ohjaa yliopettaja Sari Ranta Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Tutkimustuloksia tullaan hyödyntämään Kakspy ry:n ja Sotek-säätiön sr.toiminnan kehittämisessä.

Tiedän, että valokuvistani kertomani tarinat nauhoitetaan ja tutkimusraportissa saattaa olla suoria lainauksia tarinoistani, mutta kuitenkin kirjoitettuna niin, ettei minua voida tunnistaa tekstistä. Minulle on selvitetty ja tällä suostumuslomakkeella myös luvattu, ettei haastattelunauha tai keskustelujen pohjalta kirjoitettu teksti joudu ulkopuolisen käsiin ja materiaalit hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Nimeäni ei tulla käyttämään nauhoituksissa eikä myöskään tarinoiden kirjallisessa muodossa. Minulla on oikeus keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa.

Minulle on selvitetty tutkimuksen tarkoitus ja tutkimustapa. Suostun osallistumaan Kymenlaakson ammattikorkeakoulun, Kakspy ry:n ja Sotek-säätiön sr. (Korpimies- projekti) yhteiseen tutkimukseen.

Annan suostumukseni tutkimukseen

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Paikka ja aika _____ ._____.

20____