



Diak

**Johanna Lopenen
Anu Pakanen
Kristiina Vadi**

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi(AMK) -diakoni
Opinnäytetyö, 2020

**”METSÄSSÄ LIIKKUESSA ON KUIN OLISI
TULLUT KOTIIN.”**

Luonnon vaikutus mielen hyvinvointiin TOLPPA-hankkeessa

TIIVISTELMÄ

Loponen Johanna, Pakanen Anu & Vadi Kristiina

”Metsässä liikkussa on kuin olisi tullut kotiin.” – Luonnon vaikutus mielen hyvinvointiin TOLPPA-hankkeessa

54 sivua, 2 liitettä

Kevät 2020

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK) -diakoni

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää luonnon vaikutuksia työikäisten mielenterveyskuntoutujien arjen hallintaan ja mielen hyvinvointiin. Lisäksi tarkoitus on tuottaa ajankohtaista ja hyödyllistä tietoa sosiaalialan ammattilaisille sekä mielenkiintoista lukemista asiasta kiinnostuneille. Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Mielenvireys ry:n TOLPPA-hankkeen kanssa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin kyselylomakkeilla. Analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia.

Tutkimukseen osallistuneiden vastaukset osoittavat, että TOLPPA-hankkeessa käytettävät Green Care -menetelmät nostivat merkittävästi osallistujien elämänhallintaa ja jaksamista arjessa. Vuorovaikutus toisten ihmisten, luonnon ja eläinten kanssa vahvistaa oman itsen tuntemista ja hyväksymistä. Tulosten mukaan toiminta luonnossa lisäsi osallistujien elämänhalua ja heidän mielen hyvinvointinsa kohentui. Tulokset vastasivat asetettuja tavoitteita. Jatkotutkimusideana voisi selvittää mielenterveyskuntoutujien tarvetta tehdä yhteistyötä seurakunnan kanssa luontolähtöisten menetelmien avulla.

Asiasanat: ekoteologia, Green Care, hengellisyys, luonto, mielen hyvinvointi, mielenterveys

ABSTRACT

Loponen Johanna, Pakanen Anu & Vadi Kristiina
"Walking in the forest feels like coming back home." – The effects of nature on participants' mental well-being in TOLPPA project
54 pages and 2 appendices
Spring 2020
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work

The aim of this thesis was to investigate the impact of nature on everyday management and mental well-being of working-age people undergoing mental health rehabilitation. Furthermore, the aim was to create up-to-date useful information to be used by professionals of social studies and interesting reading material for those interested in the topic. The thesis was carried out in collaboration with Mielenvireys society, TOLPPA project, Finland. It was carried out as a qualitative research project and the material was gathered by using questionnaires. The analysis was performed using material-oriented content analysis.

The answers of the participants of the research project show that the Green Care methods used in the TOLPPA project improved significantly the life management and wellness of everyday life of the participants. The interaction between the participants, nature and animals strengthens self-knowledge and self-acceptance. According to the results the nature-oriented activities increased the love of life and spirit of the participants and that their mental well-being was enhanced. The results were in conformity with the aims that had been set. As a future research idea, the need of mental health rehabilitation clients to work together with the parish using nature-oriented methods could be investigated.

Key words: ecotheology, Green Care, nature, mental health, mind wellbeing, spirituality

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 MIELENVIREYS RY JA TOLPPA-HANKE.....	6
3 MIELENTERVEYS JA MIELEN HYVINVOINTI	8
4 LUONNON MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE	11
5 GREEN CARE -MENETELMÄ.....	13
6 KRISTILLINEN LUONTOSUHDE JA VANHAT USKOMUKSET	17
7 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	20
8 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	21
8.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus	21
8.2 Aineiston keruu.....	24
8.3 Aineiston analysointi sisällönanalyysillä	27
9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	30
10 TULOKSET	35
11 JOHTOPÄÄTÖKSET	41
12 POHDINTA	42
LÄHTEET.....	46
LIITE 1. Kyselyn saatekirje	52
LIITE 2. Kyselylomake.....	53

1 JOHDANTO

Metsä on rauhoittanut suomalaisia jo satojen vuosien ajan ja Suomi on yksi metsäisimmistä maista (Lyytinen & Reini 2018,68). Erityisesti luonnon myönteisistä vaikutuksista mielialaan on vahvaa näyttöä ja lyhytkin vierailu luontoalueella auttaa stressistä palautumisessa. Säännöllinen ja toistuva luonnossa käynti synnyttää terveyshyötyjä kuten lievittää ahdistuneisuutta ja masennusoireita. (Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala (toim.) 2015, 9, 28.) Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportin mukaan mielenterveysongelmat ovat kaikkien ikäryhmien keskeisimpiä terveysongelmia. Mielialahäiriöt ovat myös yleisin syy joutua työkyvyttömyyseläkkeelle. Masennus ja psyykinen kuormittavuus ovat yleisiä aikuisväestössä. (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen (toim.) 2018, 84,88-89.)

Opinnäytetyömme yhteistyökumppanina toimii oululainen mielenterveysyhdistys Mielenvireys ry. Yhteistyömme sai alkunsa heidän TOLPPA-hankkeensa (toimintakyvyn ja osallisuuden parantaminen luonnon parissa- hanke) tiimoilta. Hankkeessa oli tarve saada tutkittua tietoa Green Care -menetelmän vaikuttavuudesta. Green Care -menetelmän tavoitteena on ylläpitää ja vahvistaa ihmisten hyvinvointia luontolähtöisten menetelmien avulla eri toimintaympäristöissä (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus).

Kiinnostuimme TOLPPA-hankkeen tarjoamasta mahdollisuudesta tutkia heidän hankkeeseensa osallistuneiden mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luontoavusteisten menetelmien käytöstä aiheen ajankohtaisuuden vuoksi ja meitä innosti saada luonto keskeiseen asemaan opinnäytetyössämme.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on tutkia TOLPPA-hankkeen vaikuttavuutta luontoavusteisten menetelmien käytössä työikäisten mielenterveyskuntoutujien arjen elämänhallintaan. Tavoitteenamme on kerätä kyselylomakkein mielenterveyskuntoutujien subjektiivisia näkemyksiä ja kokemuksia hankkeen menetelmien toimivuudesta mielen hyvinvointiin. Opinnäytetyössä tarkastelemme vanhoja luontoon liittyviä uskomuksia ja kristillistä luontosuhdetta sekä

pohdimme voiko luonnosta etääntyminen olla osasy syy mielenterveysongelmien nousulle. Lisäksi etsimme perusteluja, miksi yhteys luontoon on ihmisille tärkeä. Selvitämme seurakunnan mahdollista osallisuutta jatkossa luontomenetelmin toteutettaviin hankkeisiin. Kerromme tämän jälkeen, miten mahdollista yhteistyötä voisi saada alulle.

2 MIELENVIREYS RY JA TOLPPA-HANKE

Mielenvireys ry on vuonna 1970 perustettu oululainen mielenterveysyhdistys. Osana yhdistyksen toimintaa ovat vertaisryhmät, ryhmätoiminnat, kurssit sekä koulutukset ja tapahtumat ja retket. Yhdistys järjestää aktiivisesti erilaista toimintaa, samoin erilaiset tukiryhmät toimivat säännöllisesti yhdistyksen tiloissa. Yhdistyksellä on kumppanuus Turkan ratsastusrinteen kanssa, jossa toimivat ratsastusryhmät ja maatilantyöt ryhmä. (Mielenvireys ry. Tietoa yhdistyksestä.)

TOLPPA-hanke on vuosina 2018–2020 toteutettava hanke, joka kohdentuu työikäisiin mielenterveyskuntoutujiin. Hanke toteutetaan yhteistyössä yritysten, julkisen ja kolmannen sektorin kanssa. Yhteistyökumppanit ovat Mielenvireys ry:n, Turkan ratsurinteen, Euroopan Unionin, Oulun kaupungin, ELY-keskuksen ja Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020:n sekä STEA:n kanssa. Tarkoituksena on parantaa mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaa hyödyntäen Green Care -menetelmiä. Hankkeessa kehitetään osallistujien sosiaalisia valmiuksia, lisätään toiminnallisuutta ja hyödynnetään sekä pyritään lisäämään kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua. Hankkeen toimintaympäristönä toimivat lähiluonto, maatilat, kulttuuriympäristöt ja niihin tehtävät retket sekä työtoiminnot. Nämä yhteiset toiminnot tukevat ja mahdollistavat osallisuuden, yhteenkuuluvuuden ja vaikuttavuuden tunnetta yksilössä sekä yhteisössä. (Mielenvireys ry. TOLPPA-hanke.)

Hanke voidaan määritellä ajallisesti ja rahallisesti toteutettavaksi päämäärätietoiseksi toiminnaksi. Keskeinen merkitys hankkeen toiminnassa painottuu sen alkuun ja loppuun. Hankkeen tavoitteena on tieteellisiä menetelmiä hyödyntäen ja käyttäen tuottaa uutta tietoa, menetelmiä tai sovelluksia. Hankkeen toiminta perustuu ennalta laadittuun hankesuunnitelmaan, joka on yleensä rahoituksen saamisen perusedellytys. Hankkeen tyyppilliset päävaiheet ovat hankkeen perustaminen, suunnittelu, toteutus ja hankkeen päättäminen. Toiminta on yleensä aktiivisinta hankkeen keskivaiheessa. Oleellisena osana hankkeen toiminnassa ovat säännölliset ja ennalta sovitut raportoinnit yhteistyökumppaneille sekä rahoittajille. Hanke koostuu seitsemästä erilaisesta osasta, jotka ovat tehtävän koko ja luonne, hankkeen tavoite, aikataulu, resurssit,

organisatorinen rakenne, monimutkaisuus ja erilaiset tieto- ja hallintajärjestelmät. Hankkeen organisatorinen rakenne muodostuu päävastuuhenkilöstä ja muista hankkeeseen osallistuvista henkilöistä, jotka yhdessä muodostavat hanketyöryhmän, sekä heille jaettavista vastuualueista. Hankkeessa työskentely vaatii tekijältään joustavuutta, ennakkoluulottomuutta sekä hyviä tiimityöskentelytaitoja. Hanketta voidaan pitää onnistuneena silloin, kun tuotetut toiminnot on saatu osaksi organisaation normaalia toimintaa ja vaikutukset näkyvät hankkeen päätyttyä. (Carver, Kamppari, Kymäläinen & Lakkala 2016.)

Eskola (2019) kirjoittaa kokoelmateoksessa Kohti luonnollista hyvinvointia omassa artikkelissaan, kuinka TOLPPA-hankkeen toiminnallisuus ja sen kokemuksellisuus luontoavusteisten toimintamenetelmien avulla lisätyn säännölliseen eri muotoin toteutettavaan luonnossa liikkumiseen ja toimimiseen. Toiminta ja siihen osallistuminen perustuu matalan kynnyksen osallistumiseen ja siinä korostuvat kuntoutujan itselleen asettamat tavoitteet. Eskolan mukaan osallisuus toimintaan on saanut aikaan kuntoutujissa säännöllisyys ja sovittujen asioiden loppuun viemistä, lisäten heidän aktiivisuuttaan useilla eri osa-alueilla. Osallistuminen ja onnistumiset ovat lisänneet hankkeeseen osallistujissa toiminnallisuutta ja elämän mielekkyyttä. Kokemusasiantuntijuus antaa onnistumiselle uuden merkityksen kuntoutujien keskuudessa. Jokainen on tervetullut toimintaan omana itsenään.

TOLPPA-hanke tekee aktiivisesti yhteistyötä Turkan ratsutilan kanssa. Hevosterapiassa mukana olleille merkittävää on ollut palautteen saanti. TOLPPA-hankkeen tarkoituksena onkin kuunnella ja kohdata mielenterveyskuntoutujia ja heidän kokemuksiaan toiminnassa sekä toiminnan toteutumisessa luonnon keskellä. Toiminnassa pyritään tietoisesti pois ongelmakeskeisestä ajattelutavasta ja tarjotaan kuntoutujille mahdollisuus itse huomata ja kokea asioihin liittyvä positiivisuus. Tällöin voidaan korosta ajatusta, että elämä voi olla laadukasta, ongelmista huolimatta. (Eskola 2019, 77–78.)

3 MIELENTERVEYS JA MIELEN HYVINVOINTI

Mielen hyvinvointi on osa mielenterveyttä (Väestöliitto, Nuoret, Mielen hyvinvointi). Mielen hyvinvointi ja mielenterveys ovat toisistaan riippuvaisia ja mielen hyvinvointi on käsitteenä vähemmän tunnettu. Opinnäytetyössämme käytämme pääosin käsitettä mielen hyvinvointi.

WHO:n (2013) mielenterveyden määritelmä kuvaa mielenterveyttä hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämän haasteissa. Lisäksi ihminen kykenee työskentelemään ja osallistumaan yhteisönsä toimintaan. (Suomen Mielenterveys ry, Mitä mielenterveys on? i.a.) Stakesin (2007) julkaisussa kuvataan mielenterveyden käsitettä monimerkityksellisenä ja sen sidoksellisuutta muun muassa historiaan, kulttuuriin ja sosiaalisiin aikakausiin. Käsitteenäkin mielenterveys on suhteellisen nuori ja aiemmissa määrittelyissä on enemmänkin nostettu esille psyykkiset häiriöt ja mielen sairaudet. (Savolainen 2007, 5–6.) Mielenterveyden tarkka määrittelyminen on vaikeaa, koska se on käsitteenä monimuotoinen. Mielenterveyden tila myös vaihtelee kuten muukin terveydentila. Mielenterveys on suhteellista eikä sitä voida mitata kuten esimerkiksi ruumiinlämpöä. (Toivio & Nordling 2013, 60.)

Mielenterveyden määritelmä on moniulotteinen ja sitä pidetään yläkäsitteenä, jonka alle synonyymeinä kuvataan mielen hyvinvointi, positiivinen mielenterveys ja psyykinen hyvinvointi. Hyvinvoinnin ilmentymiä ja merkkejä ovat muun muassa onnellisuus, hyvä olo, iloisuus, tyytyväisyys omaan elämänlaatuun ja omaan toimintaan sekä elämän kokeminen merkitykselliseksi. Mielenterveyden katsotaan olevan välttämätön osa terveyttä. (Wahlbeck, Hannukala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 985–986.)

Wahlbeck ym. (2017, 985–987) jatkavat, että yhteisö on keskeinen ihmisten mielenterveyden luomisessa. Mielenterveys kuitenkin ilmenee yksilöllisesti ja myös yksilöllisesti sitä mitataan. Kuitenkin yhteiskunnalliset ratkaisut vaikuttavat merkittävästi ihmisten mielenterveyteen. Kehittyäkseen mielenterveys on aina riippuvainen ympäristön vuorovaikutuksesta. Muuttuvalla yhteiskunnalla ja erilaisilla sosiaaliekonomisilla tekijöillä, kuten taloudellisilla, väestöllisillä ja

ympäristöllisillä tekijöillä, on todettu olevan vaikutuksia yksilöiden mielenterveyteen. Suomessa mielenterveyden myönteinen vaikutus ei ole kehittynyt suotuisasti verrattuna väestön fyysiseen terveyden kehittymiseen. Terveyden edistämisen keskiöön on nousemassa mielenterveys. Työttömänä ja lyhyissä työsuhteissa olevien ihmisten mielenterveys on heikompaa. Heikko sosiaalinen asema lisää mielenterveyden häiriöiden riskiä.

Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen Shubert ja Seuri (2017, 19–22) määrittelevät positiivisen mielenterveyden ajattelun ohjauksena pois ongelma- ja sairausnäkökulmasta. Siihen sisältyvät oleellisesti kokemus hyvinvoinnista, ongelmaratkaisutaidot, itsetunto ja -luottamus sekä tyytyväisyys itseen ilman muutoksen tavoittelua. Se on perusta hyvälle elämälle ja voimavara. Mielenterveys on muuttuva tila ja se on jatkuvaa vuorovaikutusta ympäristön kanssa. Mielenterveyttä voidaan kuvata hyvinvoinnin tilana ja henkisenä vastustuskykynä. Tätä hyvinvoinnin tilaa voidaan edelleen kuvata tyytyväisyytenä elämään, elämänhallintana, toiveikkuutena ja onnellisuutena. Solin, Partonen, Suvisaari, Tamminen ja Viertiö (2018, 129) kirjoittavat, että positiivista mielenterveyttä luonnehditaan voimavarana, jota voi hyödyntää ja kehittää. Sillä ei tarkoiteta vain mielenterveyshäiriön puuttumista, vaan samanaikaisesti voi esiintyä sairautta ja terveyttä. Näin mielenterveyshäiriötä sairastava henkilö voi kokea myös mielen hyvinvointia.

Suomessa koettu luottamus ihmisiin ja yhteiskuntaan luo pohjaa kansalaisten hyvälle mielenterveydelle. Mielenterveys kuuluu osana terveyteen, eikä näitä voi tai tule erottaa toisistaan. Yleensä mielen hyvinvoinnin katsotaan sisältävän muun muassa toimintakykyä, oma-aloitteisuutta, vuorovaikutustaitoja sekä hyvän olon tuntemuksia. Jokainen ihminen hahmottaa eri tavoin maailmaa. Mielellä on tärkeä rooli siinä, miten tulkitsemme, työstämme ja pohdimme asioita. (Haarni, Viljanen & Hansen 2014, 10,12.) Wahlbeck ym. (2017, 989) jatkavat, että mielen hyvinvointia voidaan tukea terveellisellä ja aktiivisella elämäntyyllillä sekä uuden oppimisella. Lisäksi mielen taidoilla, kuten kyvyllä hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon, on kasvattavia ja edistäviä vaikutuksia mielenterveyteen.

Mielenterveysongelmat ovat Suomessa merkittäviä terveysongelmia kaikissa ikäryhmissä. Aikuisväestössä masennus ja psyykinen kuormittavuus ovat yleisiä ja masennusoireet ovat yleistyneet vuosina 2011-2017 koko väestössä. (Kestilä, Karvonen & Mukkila 2019, 59.) Suomessa keskeisin syrjäytymiseen johtava tekijä ovat mielenterveyden ongelmat. Lisäksi puolet työkyvyttömyyseläkkeistä ovat seurausta mielenterveyden ongelmista ja osuus kasvaa. (Wahlbeck ym. 2018, 12.) Työttömyys on huomattava yhteiskunnallinen ongelma ja merkittävä riski ihmisen hyvinvoinnille. Masentuneisuus on yleisempää työttömillä. (Mäntysaari 2019, 182.) Työttömyys on erityisesti riski mielenterveydelle (Wahlbeck ym. 2017, 986).

4 LUONNON MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE

Luonnon vaikutusta on alettu tutkia ja osoittaa kiinnostusta sen tuottamasta terveyden ja hyvinvoinnin vaikutuksesta ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin aktiivisesti vasta 2000-luvulla (Rautio & Tourula 2014, 7; Arvonen 2017, 17). Vaikkei hyvinvointivaikutuksia ole systemaattisesti vielä tukittu kovin kauaa, ovat ne silti selkeät ja hyödyt on tiedostettu jo aiemmin. Suomalaisia metsä on rauhoittanut jo satojen vuosien ajan ja Suomi on yksi metsäisimmistä maista. (Lyytinen & Reini 2018, 15–16,68.)

Kansainvälisten tutkimusten johtopäätösten mukaan ulkona liikkuvilla ihmisillä on 50 prosenttia vähemmän lieviä mielenterveysongelmia kuin muilla. Mahdollisuus ylläpitää fyysistä ja psyykkistä terveyttä saattaa heikentyä, jos ihminen vieraantuu luonnosta. Metsässä ihmisen ei tarvitse olla arvioitavana, arvosteltavana eikä esillä. Luonnossa ihminen voi kokea olevansa riittävä ja tulevansa hyväksytyksi sellaisenaan. (Arvonen 2017,14.)

Yleensä metsä on hiljainen paikka. Hiljaisuus voi elvyttää, virkistää ja antaa voimia ylikuormittuneelle ihmiselle. Sen on todettu myös auttavan myönteisten ajatusten syntymiseen. (Lyytinen & Reini 2018,16,23,28.) Myönteisten psyykkisten ja voimavaraistavien vaikutusten puolesta kirjoittaa myös Arvonen (2017,21). Metsä auttaa myös väsymyksestä palautumisessa, kun tuttu metsäympäristö ja vähemmän ärsykeitä sisältävä luonto mahdollistavat aivojen ja aistien palautumisen. Ihmiset ovat kokeneet luonnossa oleskelun vaikuttavan positiivisesti kokonaismielialaansa. (Arvonen 2017, 21.) Luonnon hyvinvoinnin elementteinä ja voimaannuttavina asioina voidaan nähdä sen hiljaisuus, ihmismäärän vähyys, sen muuttumattomuus ja sen tarjoamat ennakoitavat aistiärsykkeet. Luontokokemukseen liittyvät turvallisuus, tuttuus ja rentoutumisen elementit, ja niillä on elvyttävä vaikutus (Arvonen 2017,22; Lyytinen & Reini 2018,22). Myös Nylander (2018, 29) kirjoittaa metsäluonnon vaikutuksesta raskuudesta toipumiseen ja lievittymiseen. Metsäluonto rentouttaa ja parantaa mielialaa sekä älyllisiä kykyjä.

Luonto tarjoaa vastapainon urbanisoitumiselle ja aistiärsykeille. Se tarjoaa monipuolisesti jopa yhdellä silmäyksellä eri elementtien, kuten veden, taivaan,

tuulen, värien, kasvillisuuden ja niiden monimuotoisuuden, eläimien ja äänikemusten läsnäolon. (Rautio & Tourula 2014.) Luonnossa on mahdollisuus olla vapaana menneisyydestä ja tulevan huolehtimisesta. Ihminen voi olla siinä hetkessä ja ajassa. Tällöin kuormittavat ajatukset voivat laantua. Keho, mieli ja tunteet voivat eheytyä luoden yhteyden toisiinsa luonnon avulla. (Leppänen & Pajunen 2019, 25–27.) Salosen (2010, 36) mukaan korkean kaupunkimaisuuden alueilla ihmiset kokevat enemmän oireita sekä suuremman uhan mielen terveyden menettämiseksi.

Luonto houkuttelee ihmisiä tukemaan omaa hyvinvointiaan aktiivisesti liikunnan eri muodoilla ja se voimistaa liikunnan tuottamia hyvinvointivaikutuksia. Luonnon on todettu tuottavan käyttäjälleen enemmän emotionaalisia sekä psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia. Tutkimuksissa on käynyt ilmi, että luonnolla on stressiä lieventäviä vaikutuksia. Ihminen voi kokea olevansa tasapainoinen ja tietoinen ympäristöstään ja itsestään. Hän kokee hallitsevansa itseään ja mieltään. Arkipäiväisestä ympäristöstä ja tilanteesta irtaantuminen luontoon voi tuoda mielen hyvinvointia, mielihyvää ja voimaantumista. (Rautio & Tourula 2014, 29–30; Lyytinen & Reini 2018, 23–28,48.) Lyhytkin luontokävely vähentää kielteisiä tuntemuksia, kuten masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta (Leppänen & Pajunen 2017, 23).

Suomessa metsät ovat matalankynnyksen paikkoja liikkua. Aikuiset valitsevat useimmiten luonnon suosituimmaksi liikunnan ympäristöksi. (Tyrväinen, Lanki, Sipilä & Komulainen 2018, 1397.) Salosen (2010,29) mukaan luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus ryhmän tunneilmapiiriin, eli tunteet tarttuvat. Siten voidaan ajatella luontonäkymän nopeuttavan iloisten ilmeiden havaitsemista ja niiden tarttumista ryhmässä. Luonto tarjoaa myös oivan miljöön ryhmässä puhumiselle ja keskustelemiselle.

5 GREEN CARE -MENETELMÄ

Meidän sukupolvellamme on kaikkea enemmän kuin yhdelläkään aiemmalla sukupolvella: rahaa, vapaa-aikaa, viihdettä, mukavuuksia ja teknologiaa. Siitä huolimatta monet potevat epämääräistä tyytymättömyyttä ja ovat tuskastuneita elämäänsä. Kaikilla ihmisillä on sisäsyntyinen tarve hakeutua luontoon. Se on tiedostamatta korvattu viihteellä, sosiaalisella medialla ja maailmanlaajuisella uutisvirralla. Tämä puolestaan lisää psyykkistä pahoinvointia ja jopa masennusta. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 7–8.) Tätä taustaa vasten nousee kysymys, mitä on Green Care -menetelmä ja miten se voi auttaa nykypäivän ihmisiä.

Green Care on tavoitteellista ammatillista toimintaa, jossa pyritään edistämään ja ylläpitämään ihmisten hyvinvointia käyttämällä monipuolisesti hyväksi luontoa sekä maaseutu ympäristöä. Sen kolmena peruspilarina toimivat luonto, toiminta ja yhteisöllisyys. Luonnon tarkoituksena on pyrkiä edistämään, nopeuttamaan ja vahvistamaan suunniteltua tavoitetta. Luonto ympäristönä voi olla hyvin monimuotoinen ja -puolinen. Eläimet muodostavat yhden merkittävän osan Green Care -toimintaa. Toiminnan tarkoitus on liittää ympäristö ja ihminen yhteen ja sitä kautta tarjota mahdollisuuksia uusille kokemuksille, oppimiselle, tekemiselle ja kokemiselle. Tekemisen kautta haetaan kokonaisvaltaista hyvinvointia, aktivointia ja mielihyvää osallistujalle/kuntoutujalle. Yhteisöllisyyteen liittyvät mahdollisuudet osallisuuteen, vuorovaikutukseen ja hyväksyntään. Osallisuuden voi kokea vuorovaikutuksessa ihmisen, luonnon tai eläimen parissa. Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi syntyy, kun toiminnallisuus, luonto ja yhteisöllisyys kohtaavat osallistujan. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Hankkeet. Green Care.)

Menetelmien teoreettisena pohjana toimii ekopsykologia, Amerikassa kehitetty psykologisen teorian ja käytännön yhdistelmä, jossa ihmisen olemus nähdään osana luontoa. Tavoitteena on tuoda ihminen taas lähelle luontoa tai ehkäistä vieraantumasta siitä ja luoda pohjaa kestäväen kehityksen elämäntavalle. (Green Care Finland. Menetelmät.) Periaatteessa kysymys on paluusta kulttuurisille juurille (Heiskanen 2007, 29).

Luontoympäristön käyttö hoitotyön tukena ei ole kuitenkaan uusi menetelmä. Egyptiläiset hovilääkärit olivat aikoinaan jo määränneet potilaille puutarhakävelyitä. (Salovuori 2014, 8.) Euroopassa Green Caren tyyppinen toiminta sai alkuunsa Belgian Flandersissa sijaitsevasta Geel'in paikkakunnasta jo 1300-luvulla, mihin henkisesti yllirasittuneet pyhiinvaeltajat kokoontuivat. Koko kylä hoivasi vieraita luontoympäristöä hyödyntäen. Eläimillä oli tärkeä rooli hoito-ohjelmassa. Samantyyppinen toimintamalli siirtyi sukupolvelta toiselle ja jatkuu perinteenä vielä nykyään Geelin kaupungissa. (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 13–14.) Psykiatrisessa hoidossa alettiin yhä enemmän soveltamaan puutarhanhoidon ja maaseutu ympäristön rauhoittavia vaikutuksia 1800-luvun alussa. 1900-luvulla esimerkiksi tuberkuloosipotilaat vietiin hengittämään metsään raitista ilmaa ja psykiatrisia sairaaloita rakennettiin maaseutu ympäristöön. Toisen maailmansodan jälkeen kasvoi monessa maassa eläinten ja puutarhan hyödyntäminen sairaaloiden ja vankiloiden yhteydessä. Hoitotyössä keskityttiin kuitenkin enemmän ongelmien hoitoon, sen takia terveyden ennaltaehkäisevä vahvistaminen jäi vähemmälle huomiolle. (Salovuori 2014, 12–14, 18.)

Jopa 97 prosenttia suomalaisista harrastaa ulkoilua ja luonnossa tapahtuvaa liikkumista tai erilaista rentoutumista. Kesämökkejä on Suomessa noin puoli miljoonaa, koirien omistajia yli 600 000, hevosharrastajia yli 200 000. Sen lisäksi omistetaan paljon muita lemmikkejä, kalastetaan ja metsästetään. Suomalaisilla on paljon tietoa hyvinvointia vahvistavista luonnon vaikutuksista. (Salovuori 2014, 7.) Luontoavusteiset menetelmät soveltuvat hyvin käytettäväksi erilaisten ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja hoidon tukemiseen. Ne toimivat kaikkien ikäryhmien ja eri kuntoutujien parissa. Parhaiten Green Care soveltuu asiakkaille, joilla on motivaation ongelmia tai he tarvitsevat apua uudenlaisen ajattelu- ja toimintatavan löytämisessä. Menetelmä on koettu myös hyväksi asiakkaille, joille keskustelujen rinnalle tarvitaan toiminnallisuutta ja vertaistukea. (Green Care Finland. Green Care.) Kaikkein vahvimmin maaseutu ympäristöä ja eläimiä on hyödynnetty lastensuojelussa (Salovuori 2014, 20).

Green Care luontohoivan palvelut toimivat sosiaali- ja terveydenhuollonlain-säädännön alaisuudessa. Se on ammatillista, tavoitteellista terapia- ja

kuntoutustyöskentelyä, jota voidaan toteuttaa ja soveltaa usealle eri toimialalle. Se edellyttää asianmukaista koulutusta. Luontovoima menetelmää käytetään ennaltaehkäisevänä ja kuntouttavana sekä voimaannuttavana toimintamuotona, jonka tarkoituksena on ylläpitää ja edistää hyvinvointia. Luontovoima menetelmän toteuttaminen ei vaadi sosiaali- ja terveystieteiden koulutusta. Se sopii kaikille, esimerkiksi itsehoitomenetelmäksi, lasten kasvatukseen tai perhesuhteiden vahvistamiseksi. Sille on valtava tarve ja näillä luonnon tarjoamilla kokemuksilla on positiivinen vaikutus osallistujille. (Green Care Finland. Luontovoima & Luontovoima; Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9.)

Green Care -toiminnan ydintä ovat eläinavusteiset toiminnot, terapeuttinen puutarhanhoito ja maatala- sekä luontoympäristöjen kuntouttava käyttö luonnossa, mutta myös sisätiloissa tai kaupunkiympäristössä. Eläinavusteiset toiminnot jaetaan yleensä eläinavusteisiin aktiviteetteihin ja eläinavusteiseen terapiaan. Ensimmäinen niistä on virkistys- ja harrastetoiminta, joka on useasti järjestetty vapaaehtoisten voimilla. Toinen taas on terapiatyön ammattilaisen ohjaama pitkäaikainen toiminta. (Salovuori 2014, 22, 53.) Yhteistä luontolähteille menetelmille on omaehtoinen kokeminen, luonnossa tapahtuva ja siihen liittyvä toiminnallisuus sekä yhdessä tekeminen ja luonnon sekä sen materiaalien monipuolinen hyödyntäminen. (Green Care Finland. Menetelmät.)

Green Care -menetelmä tukee ihmisen fyysistä hyvinvointia liikkumisen avulla. Luonnon tarjoamien vaikutusten on todettu myös tukevan henkistä hyvinvointia ja vaikuttavan positiivisesti henkilön sosiaaliseen hyvinvointiin, sillä se tukee ja vahvistaa itsetuntoa ja kasvua. Monet luontoaktiviteetit, kuten kosketus eläimiin, tukevat asiakkaan identiteetin vahvistamista ja näin onnistumisen kokemuksia mahdollistavat itsetunnon tuen ja kasvun. Vastuu ja huolenpito eläimestä vaikuttaa merkittävästi ihmisen itsetuntoon, tukien luotettavuutta ja antaen voimaannuttavan kokemuksen. Kokemuksellisuus saa muuten passiiviset asiakkaat liikkeelle. Aistikokemukset auttavat palauttamaan muistoja. Myös terapeuttinen puutarhanhoito opettaa uusia taitoja ja vastuullisuutta, tuottaa onnistumisen kokemuksia ja parantaa mielialaa. Puutarhatoiminnassa vuodenaikojen mukaan etenevä vuosikello auttaa esimerkiksi muistisairailta muistamaan ajan kulun ja vuodenaikojen vaihtelun. Maatilan kuntouttava ympäristö auttaa huomattavasti vähentämään aggressiivisuutta, yliaktiivisuutta ja

tarkkavaisuushäiriöitä. Luonto ympäristönä on tärkeä elementti osana kuntoutumista, koska sillä on rauhoittava vaikutus, se lisää turvallisuuden tunnetta ja tarjoaa mielekkäämmän ympäristön toiminnalle. Silloin kun sää yllättää ja luontoon lähteminen ei onnistuu kovan vesisateen tai pakkasen takia, tarjoavat luonnon antimet hyvän vaihtoehdon askarella sisätiloissa. (Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus; Salovuori 2014, 8–9, 25–26, 30, 49, 69.)

Green Care -toiminnan laajentuessa toiminnan etiikkaan ja laatuun on tärkeä kiinnittää huomiota (Salovuori 2014, 93). Laadukas palvelu on asiakkaalle helposti ymmärrettävää ja se täyttää sille asetetun palvelulupauksen. Green Care -toimijan tulisi tuntea ja noudattaa oman ammattialansa eettisiä periaatteita. (Green Care Finland. Laatu.) Ihminen on osa luontoa. Green Care -toiminnan eettiset periaatteet ovat muun muassa luonnon arvostaminen, eläinten kunnioittaminen, ihmisoikeuksien ymmärtäminen ja vastuullisuus, minkä mukaan suositaan kestävän kehityksen mukaisia ratkaisuja. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 98–99.)

6 KRISTILLINEN LUONTOSUHDE JA VANHAT USKOMUKSET

Luonnon terveysvaikutukset ovat todistettuja. Mutta miksi luonto on ihmisille niin tärkeä ja minkälainen on ollut suomalaisten luontosuhde kautta aikojen?

Ekoteologia on nykyajan merkittävä tutkimusala. Usko Jumalaan maailman luoja, on sen perusta. Keskeinen ekoteologian suuntaus painottaa Jumalan ihmiselle antamaa tehtävää, viljellä ja varjella maata sekä olla luomakunnan ”tilanhoitaja”. Maailma on suuri kokonaisuus, jonka kaikki osat tarvitsevat toisiaan ja ovat keskenään tasaveroisia sekä toisistaan riippuvaisia. (Kainulainen 2007, 12, 14, 31–32.) Viljeleminen tarkoittaa Raamatun mukaan maan rikastuttamista. Ihminen on kuin puutarhuri, joka pitää esimerkillistä huolta hänelle annetusta puutarhasta eli maailmasta. Varjeleminen taas tarkoittaa yleensä vartiointia, toisen omaisuuden säilyttämistä. Jumala antoi ihmisen huostaan maailman, josta tulisi huolehtia, eli me olemme siitä vastuussa Jumalalle. (Niemelä 2007, 94.) Ekoteologit painottavat, että tilanhoitajuus on yksi ensimmäisistä käskyistä, joita Jumala on ihmiselle antanut. Koska ihminen on rikkonut tätä käskyä vastaan, siitä seuraa globaali ympäristökriisi. (Pesonen 2009.)

Ekoteologia alkoi muotoutua 1960-luvulla ja sen tärkeys korostui, kun ihmiset alkoivat ymmärtämään ympäristöongelmien laajuutta (Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Tutki uskoa. Sanasto). Yksi tärkeimmistä eettisistä keskusteluaiheista oli se, miten kristinusko oli vaikuttanut ihmisen suhteeseen luontoon (Pihkala 2013, 142–143) ja mikä on ihmisen paikka luomakunnassa. Ekoteologian syntyyn vaikutti kaksi tärkeää asiaa: ensimmäiseksi huoli ympäristön tilasta ja toiseksi kristinuskon kohtaama kritiikki. Historioitsija Lynn White Jr. kirjoitti 1967, että kristinuskossa ihminen asetetaan muun luonnon yläpuolelle ja hänelle annetaan oikeus käyttää luontoa omiin tarpeisiinsa. Erityisesti läntinen kristinusko on ihmiskeskeisin uskonto, minkä maailma on koskaan tuntenut. Yhdysvaltalaisen keskiaikaa ja tekniikan kehittymistä tutkineen White Jr.:in artikkeli julkaistiin jo yli 50 vuotta sitten, mutta siihen viitataan sen tärkeän sanoman takia vieläkin. (Veikkola 2007, 22; Sipiläinen 2007, 101.)

Toisaalta, jos tarkistetaan evoluutiota tieteen kautta, nykyihmisen eli homo sapiensin arvioidaan olevan 300 000 vuotta vanha. Eli 99 prosenttia olemassaolostaan on ihminen asunut metsästäjänä lähellä luontoa. Siksi metsään meneminen on paluuta ”oikeaan kotiin”, kumarrus kaukaisille esi-isille. (Mikita 2018, 38.) Suomalaisille luonto on ollut ammoisista ajoista keskeisellä sijalla (Kainulainen 2013, 13). Ihminen on elänyt luonnon ehdoilla, siitä erottumatta (Alasaarela 2007, 53).

Luontoa on läpi historian kunnioitettu, palvottu ja jopa pelätty. Se on aina ollut ihmiselle hoitava, henkinen, mutta myös pelottava auktoriteetti. Metsän haltijoille vietiin lahjoja ja pyhien järvien rannoilla suoritettiin uhritoimituksia. Veden kautta uskottiin sielun siirtyvän kuolleiden maahan Tuonelaan eli Manalaan. Erilaisissa lähteissä, kaivoissa ja lammikoissa esimerkiksi uskottiin asuvan ilkeä veden henki Näkki, joka houkutteli ihmisiä veden alle hukkumaan. Näkin kaltaisilla taruolennoilla pelotettiin lapsia, etteivät he lähtisi liian syvälle uimaan. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 33–37.) Metsään mentiin purkamaan sydäntä, puille puhuttiin ja niiltä saatiin voimaa. Sitä tekevät yhä lukemattomat suomalaiset. Aikaisemmin puilla uskottiin olevan haltija, joka pystyi tekemään ihmiselle hyvää tai pahaa. Sen takia puita kunnioitettiin. Kristinusko tulo vaikutti suomalaisten suhtautumiseen puihin ja luontoon. Vähitellen puiden kunnioitus sekä pyhyys ja luonnon lumo juurittiin pois. (Kainulainen 2007, 113–114; Kainulainen 2010, 35–37.)

Ihmiset ottivat vähitellen etäisyyttä luonnosta ja alkoivat sitä valloittamaan. Luonnon hyödyntäminen ja muokkaaminen on nähty toivottavana edistysaskeleena ihmiskunnalle. Vanhoja metsiä raivataan ja ne korvataan viljelymailla, jokia valjastetaan ihmisten tarpeisiin, vahingollisia tai epämiellyttäviä kasveja ja eläimiä hävitetään. Ihmiset käyttäytyvät niin kuin luonto olisi vain meidän hyvinvointiamme varten. (Alasaarela 2007, 53.)

Vasta viimeisten sukupolvien aikana ovat ihmiset työntäneet syrjään vahvan uskon luonnon voimasta. Kristinusko tuhosi tullessaan paljon sellaista, mistä olisi kannattanut pitää kiinni. Tiedostamatta on otettu vastaan Länsi-Euroopassa syntynyt kristinusko, joka on kehittynyt erilaisessa ajassa ja tilanteessa. Sen mukana on menetetty mahdollisuus luoda suomalaiselle tutulta tuntuva

tulkinta. Järkevää olisi löytää samantyyppinen suhde luontoon, joka joskus oli elävää arkea, ja sen kautta etsiä sellaista kristillisyyden muotoa, joka ei olisi muualta tuotua, vaan pohjautuisi omaan kulttuuriimme. (Kainulainen 2013, 13–16.)

Lyytisen ja Reinin (2018, 61–62) mukaan metsää on monesti verrattu kirkkoon. Nämä molemmat voivat olla arjen paikkoja, jotka antavat lohtua. Luonto tarjoaa mahdollisuuden tuskankin keskellä nähdä elämän kauneutta ja tuntea kuuluvansa elämään.

Luonnossa tapahtuva rauhoittuminen luo mahdollisuuden pohtia myös omia elämänkysymyksiä. Luontoympäristö voi tarjota ihmiselle oivallisen paikan, missä pohtia omaa olemassaoloa, elämän merkitystä ja läsnäoloa nykyhetkessä. Oman elämäntilanteen pohdinta voi liittyä hengellisyyden vahvistumiseen. Esimerkiksi puutarha voi tarjota kokemuksen haluta elää yhteydessä maan ja kasvien kanssa. Tarve voi siten lisätä tarkoituksen ja mielekkyyden kokemusta ja mahdollisesti motivoida asiakkaita kuntoutumaan. (Salovuori 2014, 9,82.)

Monilla suomalaisilla on edelleen syvä suhde luontoon. Se näkyy esimerkiksi sauna- ja mökkikulttuurissa. Suomalaiset pitävät hiljaisuudesta ja rauhoittumisesta. Saunalla on aina ollut myös hengellinen merkitys. Sana löyly merkitsee myös sielua. (Kainulainen 2007, 120; Kainulainen 2010, 48–49.) Saunominen on ollut pyhä rituaali, jossa hoidettiin mieltä ja terveyttä. Löylyä heitettäessä uskottiin saatavan yhteys menneiden aikojen šamaaneihin tai tietäjiin. Yleensä ensimmäiset löylyt heitettiin saunatontuille tuomaan hyvää onnea kotiin. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 34.)

Suomalaisten pahoinvointia voi osittain selittää luonnosta vieraantumisella (Kainulainen 2013, 66). Ihminen on fyysinen, sosiaalinen, psyykinen ja hengellinen kokonaisuus. Kaikista osa-alueista pitää huolehtia hyvin, jotta ihmisen hyvinvointi säilyisi hyvänä. (Mainio 2018, 29.)

7 TAVOITE, TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyömme tutkimuksen tarkoituksena on tutkia TOLPPA- hankkeen vaikuttavuutta luontoavusteisten menetelmien käytössä työikäisten mielenterveyskuntoutujien arjenhallintaan ja mielenhyvinvointiin. Tavoitteenamme on kerätä mielenterveyskuntoutujien subjektiivisia näkemyksiä ja kokemuksia hankkeen menetelmien toimivuudesta mielen hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Millaisia vaikutuksia ja konkreettisia asioita mielenterveyskuntoutajat kokivat omassa arjessa tapahtuneen hankkeen myötä?
2. Miten käytössä olevat luontoon liittyvät menetelmät tukivat mielenterveyskuntoutujien arjen hyvinvointia?

8 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Opinnäytetyön idean saimme Oske-torilla, opiskelijoille suunnatussa kehittämistoiminnassa syksyllä 2018. Meille tarjoutui mahdollisuus tehdä yhteistyötä Mielenvireys ry:n kanssa. Heillä oli meneillään TOLPPA-hanke, jonka vaikutavuudesta kohderyhmään he halusivat luotettavaa tutkimustietoa. Kohderyhmänä olivat TOLPPA-hankkeessa mukana olevat mielenterveyskuntoutujat. Teimme tiivistä yhteistyötä Mielenvireys ry:n kanssa aiheen rajauksessa. Yhteisenä päämääränä meillä oli saada luotettavaa ja monipuolista tutkimustietoa mielenterveyskuntoutujien omista kokemuksista sekä hankkeen vaikutavuudesta. Rajasimme tutkimuksen vastaamaan opinnäytetyömme tavoitetta ja tarkoitusta välttääksemme laajentamasta aihealuetta liikaa. Valitsimme tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen. Menetelminä meillä oli kaksi vaihtoehtoa, haastattelu tai kyselylomakkeet. Menetelmäksi valitsimme avoimet kyselylomakkeet, jotta saisimme mahdollisimman luotettavaa tietoa kohderyhmältä. Yhteistyökumppanimme arvioi, että 10 kuntoutujan vastauksista saisimme tutkimukseemme luotettavaa tietoa. Kyselylomakkeisiin vastaaminen tapahtui Mielenvireys ry:n tiloissa Oulussa.

8.1 Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivisen tutkimuksen lähtökohtana on todellisen elämän kuvaaminen ja pyrkimys tutkia kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa ei ole pyrkimyksenä todentaa olemassa olevia väittämiä, vaan löytää tai paljastaa tosiasioita. Aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu on siten tärkeää. Aineiston hankinnassa suositaan menetelmiä, joissa tutkittavien näkökulmat ja heidän oma äänensä pääsevät esille. Tyypillistä laadulliselle tutkimukselle on suosia ihmistä tiedon keruun instrumenttina. Tutkimuksen kohdejoukko tulee valita tarkoituksenmukaisesti. Myös tutkimussuunnitelmaa muokataan joustavasti ja huomioidaan olemassa olevien olosuhteiden muutokset suhteessa suunnitelmaan. Laadullisessa tutkimuksessa tapauksia käsitellään ainutlaatuisina ja aineistoa tulkitaan sen mukaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152,155.) Laadullisen aineiston käsittely

on sekä analyysia että synteesiä. Analyysissä eritellään, luokitetaan aineistoa, synteessissä pyritään kokoamaan kokonaiskuva ja esittämään tutkittava ilmiö uudessa perspektiivissä. (Hirsjärvi & Hurme 2004, 143.)

Kvalitatiivinen tutkimus jaetaan kahteen eri vaiheeseen, jotka ovat havaintojen tuottaminen ja niiden selittäminen. Havaintojen tuottamisen vaiheessa kerätään aineistot, määritellään erilaiset muuttujat ja tehdään tilastolliset analyysit. Toisessa vaiheessa tutkimustulokset tulkitaan ja niistä tehdään johtopäätökset. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään usein havaintojen tuottamiseen ryhmä- ja teemahaastatteluja. Tutkimuksen kannalta on tärkeää tarkoin rajata hankittavien lähteiden määrää ja sitä kautta kohdentaa myös haastattelut ja kysymykset tutkimuksen kannalta olennaisiin asioihin. Tarkalla rajauksella vähennetään riskiä päätyä hajanaiseen lopputulokseen. Hyvin rajattujen tutkimusasetelmien välttämättömyyttä tuleekin korostaa. Rajauksessa on kyse jokaisen tutkijan omasta tulkinnallisesta rajauksesta. (Alasuutari 2011, 50–51; Kiviniemi 2018, 76.)

Kvalitatiivinen tutkimustapa on todettu toimivaksi, kun tarkoituksena on saada aikaan hyvä kuva tutkittavasta ilmiöstä tai luoda uusia hypoteeseja ja teorioita tutkittavaan ilmiöön liittyen. Yleistä kvalitatiivisessa tutkimuksessa on sen perustuminen sanoihin ja lauseisiin, jotka ovat usein kuvailevia. Jokaisen tutkimuksen tarkoituksena on jokin tutkimusongelma. Ratkaisu tutkimusongelmaan saadaan tutkimuskysymyksen kautta. Kysymykseen liitetään aina odotus vastauksesta. Aineistonkeruu ja tutkimuksen eteneminen perustuvat laadittuun tutkimuskysymykseen, joka toimii koko tutkimuksen runkona sekä helpottaa tutkimusprosessia. Tutkimustulokset määräävät ja antavat suunnan tutkimuksen etenemiselle. Kvalitatiivisen aineisto antaa mahdollisuuden tutkijan työstää aineistoa joustavasti, sekä mahdollisuuden palata prosessissa aiemmin käsiteltyihin vaiheisiin. Kvalitatiivista tutkimusta hyödynnetään usein esitutkinnallisesti osana laajempaa tutkimusta. (Kananen 2012, 27–30.; 2017, 60–61.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen tärkeimpinä kriteereinä pidetään tutkimuksen sisäistä johdonmukaisuutta, joka näkyy siinä, miten ja millaisia valintoja sekä lähteitä tutkimuksessa käytetään. Toisena tärkeänä kriteerinä pidetään

tutkimuksen eettistä kestävyttä. Eettinen kestävyys on symbioosissa tutkimuksen luotettavuuden kanssa. Tutkijalla on oltava moraalinen ja eettinen sitoutuneisuus tutkimukseen, joka näkyy laadukkaana tutkimussuunnitelmana, jossa on määritelty sopivat tutkimusmenetelmät sekä asiaan kuuluvat raportoinnit. Näihin pohjautuu erilaiset tutkimukseen liittyvät luotettavuus- ja arviointikriteerit. Tutkimuksen uskottavuus perustuu myös siihen, että tutkijat toteuttavat omalta osaltaan laadukasta tieteellistä käytäntöä. Tutkijan uskottavuus näkyy vastuunottamisena, rehellisyytenä ja vilpittömyytenä tutkimusta tehdessä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 149–150.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuskriteereinä voidaan pitää tutkimuksen arvioitavuutta ja määrätietoinen dokumentaatiota, tulkintojen ristiriidattomuutta, tulkitun kannalta luotettavuutta ja havaintoyksikkö eli saturaatiota. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi koetaankin haasteellisemmaksi. Luotettavuuden tärkein lisäävä tekijä on huolellinen, määrätietoinen dokumentointi. Tutkimukseen liittyvien tehtyjen valintojen, ratkaisujen ja menetelmien huolellinen perustelu ja dokumentaatio lisäävät tutkimuksen uskottavuutta. Samoin työn sekä käytettyjen menetelmien arvioitavuutta verraten kvantitatiiviseen tutkimukseen. On muistettava, että kvalitatiivinen tutkimuksessa ei päämääränä ole yleistettävyyttä, eli siirrettävyyttä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkitaan yleensä ihmistä tai kohdennettua ihmisryhmää. Näitä ryhmiä ei voida samanlailla arvioida eri määrein ja luvuin kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Ihmisluonnolle tyypillistä on arvaamaton, ei aina rationaalinen käytös, joka voi vaikuttaa tutkimustulokseen. Luotettavuuden kannalta tärkeintä on ottaa huomioon nämä asiat jo suunnittelu vaiheessa, koska luotettavuus kulkee matkassa koko tutkimusprosessin etenemisessä. Ristiriidattomuus tutkimus tuloksissa on helppo todentaa mahdollistamalla toisen tutkijan päätyminen saamaan johtopäätökseen. Kvalitatiivisen tutkimuksessa tutkittaessa usein ilmiötä, voidaan todeta siihen liittyvän useita henkilöitä. Tätä voidaan kutsua aineiston saturaatioksi, havaintoyksiköiksi. Voidaan todeta tutkimuksen saavuttaneen kylläntymispisteeseensä vastauksien osalta. Tämä on helppo todeta, kun vastaukset alkavat toistamaan itseään. (Kananen 2012, 172–175.)

8.2 Aineiston keruu

Kyselylomakkeiden käytöllä aineiston keruumenetelmänä on Hirsjärven ja Hurmeen mukaan (2008, 36–37) hyvät ja huonot puolensa. Lomakkeiden yleistyessä ihmiset ovat tottuneet niiden käyttämiseen. Toisaalta ihmiset ovat kylästyneet niihin ja ovat haluttomia vastaamaan. Haastattelun etuja on paljon. Kyselylomakkeita käytettäessä tosin tutkittavien anonyymius on taatumpi verrattuna haastatteluun. Lomakkeiden käyttö vaatii tutkijalta huolellista suunnittelua ja suositeltavaa olisi suppeankin haastattelun tekeminen ennen lopullista kyselylomaketta. Aineiston käsittelyn nopeus ja tilastollinen analyysi nousevat ehdottomiksi eduiksi kyselylomakkeissa.

Valli (2015 a, 239–240) korostaa ennakkosuunnitteluun panostamista, kun aineisto kerätään kyselylomakkein. Kyselylomake tulee laatia niin, että tutkittava ymmärtää sen tutkijan tarkoittamalla tavalla. Tutkimuksen suunnittelun tärkeys korostuu, ja ennen kyselylomakkeen laadintaa tulee perehtyä alaan liittyvään kirjallisuuteen. Tavoitteena on mahdollisimman yksiselitteinen lomake. Myös Hirsjärvi ja Hurme (2008, 193,197) kirjoittavat suunnitelman tärkeydestä sekä selkeistä, lyhyistä ja tarkennetuista kysymyksistä. Valli (2015 a, 239–240) jatkaa, että onnistuneena lomake ohjaa tutkittavaa oikeaan suuntaan vuoropuhelunomaisesti. Molemminpuolinen ymmärrys niin kysymyksissä kuin vastauksissa on oleellisen tärkeää, jottei tutkimuksen luotettavuus vähenisi eikä sen antama kuva todellisuudesta olisi virheellinen.

Toteutimme aineiston keruun huolellisesti suunnitelluilla kyselylomakkeilla. Perehdyimme kattavasti ensin tutkittuun tietoon ja teoriaan, jota käytimme pohjana kysymysten suunnittelussa. Panostimme kyselylomakkeiden kysymysten laatimiseen. Tavoitteenamme oli saada yksiselitteiset, selkeät ja helposti tulkittavat kysymykset. Tarkoituksena oli saada kysymyksistä sellaiset, että vastaaja ymmärtää, mitä me tutkijoina kysymme. Lisäsimme kyselomakkeisiin apusanoja selventämään mahdollisesti vaikeita käsitteitä.

Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti vastaajille esimerkiksi osallistuessaan joihinkin tapahtumiin tai tilaisuuksiin.

Tällöin tutkija kertoo kohdejoukolleen tutkimuksesta ja kyselystä, antaen tilan mahdollisille kysymyksille. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 191–192). Valli (2015 b, 90) muistuttaa, etteivät kaikki ihmiset kysy, vaikkeivat he ymmärtäisikään. Tämän vuoksi on tärkeää panostaa lomakkeen yksiselitteisyyteen ja näin poistaa mahdollisuudet ymmärtää väärin.

Kävimme toukokuussa 2019 sovitusti Mielenvireys ry:n tiloissa pitääksemme opinnäytetyöstä ja aineiston keruusta lyhyehkön esityksen. Tavoitteenamme oli tavata TOLPPA-hankkeeseen kuuluvia mielenterveyskuntoutujia ja saada heitä osallistumaan tutkimukseemme. Olimme läsnä paikan päällä, jos tutkimuksestamme tulisi jotain kysyttävää tai kyselylomake vaatisi tarkennusta. Toisaalta halusimme myös antaa tutkimuksellemme kasvot, niin ettemme olisi vain nimenä kyselylomakkeen saatekirjeessä. Tulostamme oli tietoa TOLPPA-hankkeen verkkosivuilla. Olimme etukäteen laminoineet kuvallisen tiedotteen tutkimuksestamme ja koonneet siihen tärkeimmät asiat helposti luettavasti. Pyrimme saamaan tiedotteesta visuaalisestikin houkuttelevan lyhyine, tiiviine asiasisältöineen. Teimme palautelaatikon lomakkeiden palautusta varten. Kyselylomakkeen pystyi näin jokainen palauttamaan suoraan palautelaatikkoon, jolloin osallistuminen ei tullut kenenkään tietoon. Kyselylomakkeita toimitimme yhteensä 50 kappaletta Mielenvireys ry:lle.

Avoimet kysymykset mahdollistavat vastaajalle tilan kertoa omin sanoin, mitä hänellä on todella mielessään. Avoimilla kysymyksillä ei ehdoteta valmiita vastauksia. Myöskään ei tehdä olettamuksia siitä, mikä vastaajalle on keskeistä ja oleellista. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 196.) Vastauksissa voi löytyä myös hyviä ideoita, ja mielipiteet voivat olla perusteellisesti selvitettyjä. Kyselylomakkeen pituutta on mietittävä huolellisesti. Liian pitkä lomake voi saada vastaajan luopumaan vastaamisesta kokonaan tai lomakkeen täyttämiseen ei jakseta keskittyä tai panostaa. Tuleekin miettiä jo etukäteen, kuinka kauan vastaaja mahdollisesti jaksaa keskittyä lomakkeen täyttämiseen. (Valli 2015 b, 87, 106.) Hirsjärvi ja Hurme (2008, 199) kirjoittavat, että kyselylomakkeen saatekirjeessä on hyvä kertoa tutkimuksen tärkeydestä, kyselyn tarkoituksesta ja sen merkityksestä vastaajille. Lomakkeen palautusaika on merkittävä ja lopuksi osoitettava kiitos vastaajille.

Kyselylomakkeen kysymykset laadimme avoimiksi, jotta vastaaja voi itse omin sanoin tuoda omia kokemuksiaan ja näkemyksiään esille. Emme halunneet ohjata tai johdattaa vastaajaa kysymyksien vastauksissa luomalla valmiita vaihtoehtoja. Kyselylomakkeen pituutta ja kysymysten lukumäärää työstimme huolellisesti. Laadimme yhteensä yhdeksän kysymystä. Kyselylomake oli pituudeltaan yksi A4 molemmin puolin tekstiä (Liite 2). Arvioimme etukäteen, kuinka kauan kyselyyn vastaaminen veisi suunnilleen aikaa sekä kuinka kauan vastaaja mahdollisesti jaksaa keskittyä täyttämään lomaketta. Kyselylomakkeesta halusimme saada mielenkiintoa herättävän ja ulkoasultaan helposti lähestyttävän. Kyselylomakkeen etukanteen laadimme saatekirjeen, jossa esittelimme itsemme, kerroimme, että tutkimus toteutetaan TOLPPA-hankkeessa ja kuvasimme tiivistetysti tutkimuksemme tavoitteen. Kerroimme tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta, luottamuksellisuudesta ja anonyymiydestä. Saatekirjeen lopussa kiitimme vastaajia osallistumisesta tutkimukseemme.

Kyselylomakkeen tarkasti ja kommentoi ohjaava opettaja. Palaute huomioiden teimme muutamia muokkauksia lähinnä selventämään joitain käsitteitä, esimerkiksi osallisuuden käsitettä. Pyysimme myös TOLPPA-hankkeen projektivastaavaa tutustumaan ja kommentoimaan kysymyksiämme. Hänen laaja työkokemuksensa ja tietotaitonsa juuri kohdennetusti mielenterveyskuntoutujiin oli meille arvokasta. Kun kaikki palaute oli huomioitu, suoritimme vielä esitestauksen Mielenvireys ry tiloissa kesäkuussa 2019. Esitestauksessa vastaaja kertoi, että kysymysten samankaltaisuus sekoitti vastauksissa. Hänen mukaansa samaa sisältöä voisi kirjoittaa useampaan kysymykseen. Ajankäyttö oli hieman lyhyempi, kuin olimme ennakoita arvioineet. Vastaaja jaksoi keskittyä ja täyttää kaikki kysymykset.

Otimme tietoisien riskien aineiston keruun ajankohdan suhteen. Meille oli kerrottu etukäteen kesällä käyvän huomattavasti vähemmän kuntoutujia kuin muina aikoina. Toisaalta opinnäytetyömme valmistumisaika ja työn edistyminen toivat mukanaan oman aikataulunsa. Kyselylomakkeet, tutkimuksen info-esitys ja palautelaatikko sijaitsivat kaikkien nähtävillä ja saatavilla Mielenvireys ry:n kerhotilassa. Täyttämällä kyselyn osallistuu vapaaehtoisesti tutkimukseen. Tämän lisäksi projektivastaava jakoi TOLPPA-hankkeen tapahtumissa

kyselylomakkeita kuntoutujille. Tämä tapa osoittautuikin tehokkaimmaksi keinoksi saavuttaa TOLPPA-hankkeeseen kuuluvia kuntoutujia ja saada täytetyjä lomakkeita.

Alkuperäinen aineiston keruu oli sovittu toteutettavaksi 12.6.–28.6.2019 eli tavoittelimme noin 15 vastausta reilun kahden viikon ajanjaksolta. Tämä ei osoittautunut lainkaan realistiseksi tavoitteeksi. Todellinen aineiston keruu-aika oli noin kaksi kuukautta, eli 12.6.-15.8.2019. Saimme 19 täytettyä kyselylomaketta. Alun perin toimitimme Mielenvireys ry:n tiloihin 50 kyselylomaketta, joista haimme 15 tyhjää takaisin. Kyselylomakkeita on siis jaettu tai otettu täytettäväksi 35 kappaletta, joista meille palautui 19 täytettyä lomaketta.

8.3 Aineiston analysointi sisällönanalyysillä

Sisällönanalyysi on menettelytapa, jolla voi analysoida objektiivisesti ja systemaattisesti erilaisia dokumentteja, esimerkiksi haastatteluja. Sisällönanalyysi auttaa järjestämään aineistoa johtopäätösten tekoa varten. Järjestettyä aineistoa ei tulisi kuitenkaan esitellä tutkimuksen tuloksina. Sisällönanalyysillä pyritään kuvamaan dokumentin sisältö sanallisesti. Analyysin tarkoitus on luoda selkeä deskriptio tutkittavasta teemasta. Aineisto pyritään järjestämään selkeään ja tiiviiseen muotoon, jotta pystytään tekemään helposti ja luotettavasti johtopäätöksiä tutkimusta varten. Aineiston laadullisessa käsittelyssä aineisto hajotetaan osiin, käsitellään ja sen jälkeen kootaan loogisesti uudestaan kokonaisuudeksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103,106–108; Tuomi & Sarajärvi 2018, 117, 119, 122.)

Sisällönanalyysi voidaan tehdä teorialähtöisesti, aineistolähtöisesti tai teoria-ohjaavasti. Teorialähtöistä sisällönanalyysia ohjaa joku teema tai käsitekartta, ja aineiston analyysin luokittelu perustuu aikaisempaan viitekehykseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009,109–112.) Teorialähtöisessä analyysissä käytetään teorian luomia käsitteitä ja pyritään niiden avulla tarkastelemaan aineistoa. Se tarjoaa myös mahdollisuuden teorian testaamiseen. (Kananen 2017, 141, 143.)

Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineiston ehdoilla. Aineistolähtöinen ja teorialähtöinen analyysi eroavat toisistaan sen puolesta, miten materiaali liitetään teoreettisiin käsitteisiin. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä materiaali pelkistetään (redusointi), ryhmitetään (klusterointi) ja lopuksi luodaan teoreettiset käsitteet (abstrahointi). (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113–118, 122.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aikaisempien tutkimusten tulokset pyritään sulkemaan analyysivaiheessa analyysin ulkopuolelle niin, ettei se vaikuttaisi analyysiin. Analyysin tulisi tapahtua haastateltavien ehdoilla eikä tutkijan ennakkoluulojen mukaan. Analyysin tekninen vaihe alkaa alkuperäisilmaisuun pelkistämistä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108-109, 114.) Yksi pelkistämisen keinoista on aineiston koodaus. Koodauksen avulla aineisto tiivistetään ja yksinkertaistetaan ymmärrettävään muotoon. Samaa tarkoittavat asiat yhdistetään samalla koodilla eli sanalla. Koodaus ei ole analyysi, vaan se mahdollistaa analyysin. (Kananen 2017, 136–137).

Käytimme opinnäytetyössämme aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Analyysin aloitimme lukemalla aineistoa ja tutustumalla kyselylomakkeiden vastauksiin perusteellisesti. Ryhmittelimme vastaukset sana sanalta kysymysten alle. Seuraavaksi pelkistimme eli redusoimme asiakkaiden vastaukset. Kaikki toistot ja epäoleellinen karsittiin pois. Samaa kuvaavat ilmaisut korostimme samanvärisillä kynillä. Lopuksi listasimme pelkistetyt ilmaukset allekkain. Redusoinnin vaiheessa yritimme muistaa tutkimuskysymykset.

Koodauksen jälkeen samaa tarkoittavat käsitteet luokitellaan ja yhdistetään yhden käsitteen alle, jolloin ne muodostavat loogisen kokonaisuuden (Kananen 2017, 146). Havaintojen pelkistämisen jälkeen laadullisen analyysin toinen päävaihe on arvoituksen ratkaiseminen eli tulosten tulkinta (Alasuu-tari 2011, 44). Tulkinta on useasti spekulatiivista. Samaa tekstiä voi tulkita eri näkökulmista ja monin tavoin. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 137, 151.) Ratkaisun löytämisessä tarvitaan intuitioita. Tutkijan tulisi tietää, mitä hän etsii aineistosta. Ratkaisut pitää pystyä perustelemaan. (Kananen 2017, 148–149.)

Pelkistämisen jälkeen aloitimme varsinaisen analyysin luokittelemalla aineistoa. Sitä varten me opinnäytetyön tekijät kokoonnuimme keskustelemaan. Tämä vaihe on vaikea ja kriittinen, koska jokainen meistä tulkitsee, millä perusteella eri ilmaisut kuuluvat eri tai samaan luokkaan. Pelkistetyistä ilmauksista aloitimme erilaisuuksien ja samanlaisuuksien etsimisen. Samaa kuvaavat ilmaisut yhdistettiin samaan luokkaan ja sille annettiin sisältöä kuvaava nimi. Analyysia jatkoimme etsimällä yhteyksiä alakategorioista ja yhdistelemällä niitä toisiinsa. Niistä muodostimme yläkategoriat ja niille annoimme taas sisältöä kuvaavat nimet. Sen jälkeen yhdistimme yläluokat pääluokiksi ja muodostimme kokoavan käsitteen, joka vastaa tutkimustehtävää.

Aineiston ryhmittelyä seuraa aineiston käsitteellistäminen, jossa tutkimuksen kannalta olennaisen tiedon perusteella muodostetaan teoreettiset käsitteet ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 114, 125.)

9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tuomen ja Sarajärven (2009, 127) mukaan eettinen kestävyys on hyvän tutkimuksen vaatimus. Se on myös luotettavuuden toinen puoli. Tutkijan tulee olla eettisesti sitoutunut tutkimuksen vaiheisiin ja sen kokonaisuuteen. Kananen (2017, 190) kirjoittaa, että tutkimustyössä on noudatettava kaikessa tutkimuksen vaiheissa rehellisyyttä, tarkkuutta, objektiivisuutta ja huolellisuutta.

Opinnäytetyömme alkuvaiheessa kävimme laajasti ja monipuolisesti läpi tutkimusteoriaa ja siihen liittyvää ohjekirjallisuutta. Tavoitteenamme oli muodostaa yhtenäinen kuva, joka pohjaa tutkimukseen ja ohjeistaa meitä tutkimuksemme eri vaiheissa. Eettisyyden tarkastelu koko tutkimuksemme läpi, ihan alkumetreistä alkaen, oli haastavaa. Ennakolta laitimamme yhteiset ohjenuorat ja muistiinpanot auttoivat meitä siitä. Lisäksi kokoonnuimme säännöllisesti kasvokkain tai verkossa pohtimaan opinnäytetyössämme ilmenneitä haasteita. Tarkastelimme yhdessä opinnäytetyön jokaisen vaiheen etenemistä huolellisesti ja rehellisesti kooten laajoja muistiinpanoja. Asetimme yhteiseen pohdintaan ja mielipiteiden vaihtoa varten oman kirjallisen pohjatiedoston, josta kukin pääsi ottamaan kantaa ja kertomaan oman näkemyksensä asiasta. Halusimme näin myös välttää pelkästään oman henkilökohtaisen näkemyksen esiintuomista. Tavoittelimme puolueetonta ja tasapuolista pohjaa opinnäytetyömme perustaksi.

Hirsjärvi ym. (2004, 26) ohjaavat jo varhaisessa vaiheessa tutkimusta tekeviä tutkimuseettiseen pohdiskeluun ja miettimään eettisesti perusteltuja ratkaisuja tutkimustoiminnan eri vaiheissa. Heti tutkimusaiheen valinnassa tulee syventyä eettiseen pohdintaan. Kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi ylipäättään tutkimukseen ryhdytään? Lisäksi aiheen valinnassa on syytä miettiä sen merkitystä yhteiskunnalle, ajankohtaisuutta ja sen toteutettavuutta. (Hirsjärvi ym. 2004, 26; Tuomi & Sarajärvi 2018, 153–154.)

Tutkimuksemme aihe valikoitui työelämälähtöisesti. Osallistuimme Diakin järjestämälle OSKE-torille, jossa työyhteisöt toivat tutkimuksen tarpeitaan ja aiheitaan esille. Näin aiheemme oli käytännön työstä ja tarpeesta lähtenyt. Aihe

on ajankohtainen, sillä mielenterveyshäiriöt ovat yleisesti kasvussa ja niiden seuraukset sairastuneille ja yhteiskunnalle ovat tiedossa. Kuitenkaan resurssit mielenterveyshäiriöiden hoidossa eivät kohtaa tarvetta. Lukuisat tutkimukset kertovat luonnon eheyttävästä vaikutuksesta ja sen tuomasta monipuolisesta avusta mielen hyvinvoinnille.

Hirsjärven ym. (2004, 26–27; Tuomi & Sarajärvi 2018, 155–156) mukaan tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kohtelu on selvitettävä läpi koko prosessin. On mietittävä mahdollisia riskejä, joita heidän osallistumiseensa voi sisältyä, ja miten heidän suostumuksensa tutkimukseen hankitaan. Moraalisesti on oikein, että tutkimukseen osallistuvat antavat asiaan perehtyneen suostumuksen. Kaikessa ihmiseen kohdistuvassa tutkimustyössä kunnioittavan ja huomaanin kohtelun edellyttämät näkökohdat on huomioitava. Hirsjärvi ym. (2004, 27) jatkavat, että aineiston keräämisessä on muun muassa taattava anonyymius ja huomioitava erilaiset korvauskysymykset sekä luottamuksellisuus. Lisäksi aineisto on asianmukaisesti tallennettava. Kananen (2017, 191) kirjoittaa, että tutkittavien luottamus saavutetaan antamalla tietoa vastuullisesta tutkimusaineistojen käsittelystä. Tutkittaville voidaan antaa kirjallisesti infoa tutkimuksesta esimerkiksi liitteenä olevassa saatekirjeessä (Liite 1).

Opinnäytetyön ohjeistuksen mukaan anoimme tutkimusluvut tutkimustamme varten. Luvat anoimme ja haimme Oulun Diakista. Tehdessämme opinnäytetyön TOLPPA-hankkeessa kohderyhmä on selkeä ja muodostuu hankkeeseen kuuluvista mielenterveyskuntoutujista. Toimme monipuolisesti esille, että tutkimukseemme osallistuminen on vapaaehtoista ja että osallistumalla annetaan henkilökohtainen suostumus tutkimiseen. Kirjoitimme saatekirjeeseen vapaaehtoisuudesta sekä luotettavuudesta ja korostimme, ettei osallistujan henkilöllisyys tule missään vaiheessa ilmi. Lisäksi olimme Mielenvireys ry:n tiloissa kertomassa näistä asioista ja vastaamassa mahdollisiin kysymyksiin. Kyselylomakkeessa ei kysytty mitään sellaista, jolla pystyisi selvittämään vastaajan henkilöllisyyttä. Edes sukupuoli tai ikä eivät tule ilmi. Kyselylomakkeet mielenterveyskuntoutajat palauttivat siihen varattuun palautelaatikkoon. Kyselylomakkeet säilytimme aineiston analyysin ajan kotonamme. Aineisto aukaistiin käsittelyä varten sana sanalta kukin omalla tietokoneella ja tiedot olivat salasanan takana.

Hirsjärven ym. (2004, 27–28) mukaan kaikessa tutkimustyössä on vältettävä epärehellisyyttä. Toisten tekstiä ei plagioida ja lainaukset asiasisällöissä on osoitettava. Kananen (2017, 191) tuo myös esille, että kunnioitusta muiden tutkijoiden työlle on merkitä viittaukset asianmukaisesti. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden osuutta ei pidä vähätellä. Tuloksia ei saa itse keksiä eikä myöskään kaunistella. Raportointi ei saa olla puutteellista tai harhaanjohtavaa. (Hirsjärvi ym. 2004, 27–28; Tuomi & Sarajärvi 2018,151.)

Olemme osoittaneet kaikki lainaukset opinnäytetyössämme viittein, emmekä ole kopioineet muiden tekstiä omanamme. Olemme kirjoittaneet tutkimustuloksemme rehellisesti ja mielenterveyskuntoutujien omien kokemusten mukaisesti. Emme ole lisänneet mitään tai poistaneet mitään. Olemme huomioineet tutkimuksessamme tarkan ja todellisen raportoinnin, joka on aukaistu vaihe vaiheelta.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 135–136) kirjoittavat, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tarkasteltava objektiivisuuden ongelmaa ja siihen liittyvää havaintojen puolueettomuutta ja luotettavuutta. Puolueettoman tutkijan tulee kuulla ja ymmärtää tiedonantajia itseään. Tutkijan oma kehys, esimerkiksi sukupuoli, poliittinen asenne tai ikä, ei saisi vaikuttaa siihen, miten hän kuulee ja tulkitsee tiedonantajan kertomusta. On kuitenkin myönnetty, että tutkijan ollessa tutkimusasetelman luoja ja tulkitsija hänen oma kehyksensä väistämättä vaikuttaa.

Välttääksemme oman henkilökohtaisen näkemyksemme ja asenteemme sotkeutumista opinnäytetyön tuloksiin ja niistä raportointiin työstimme kaikki kolme yhdessä tuloksia. Teimme myös vertailun vuoksi kukin itsenäisesti omia päätelmiä ja johtopäätöksiä, joita vertailimme keskenään. Tämä auttoi näkemään laajemmin mahdollisia eriäviä kohtia tai mietintöjä sekä käymään niitä jälleen pohtien läpi. Se loi myös pohjan sille, ettemme muuttaneet vastaajan antamia vastauksia tiedostamatta vaan tulkinta on mahdollisimman todellista ja yhdenmukaista.

Kanasen (2017, 173) mukaan suunnitelmallisuus ja paneutuminen laadun valvontaan on luotettavuuden saavuttamiseksi oleellista. Kvalitatiivisessa

tutkimuksessa ei ole vakiintunutta arviointikriteeriä, jolla luotettavuutta voisi mitata. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 140–142) jatkavat, että luotettavuuden arvioinnissa on huomioitava tutkimuksen kokonaisuus ja sen johdonmukaisuus. Lisäksi on selkeästi esitettävä tutkimuksen kohde ja tarkoitus sekä aineiston keräämisen menetelmät. Myös oma sitoutuneisuus tutkimukseen ja mahdollisesti ajatusten muuttuminen työn edetessä on mietittävä. Luotettavuuden arvioinnissa tulee myös huomioida tiedonantajien anonyymiys, heidän valintakriteerinsä ja yhteydenottotapa. Tutkimuksen aikataulutusta ja kesto on arvioitava sekä aineiston analysoinnin menetelmät ja miten tuloksiin on päädytty. Tutkijalla on oltava riittävästi aikaa tehdä tutkimus. Tutkimuksen raportoinnissa on muistettava tutkimustulosten selkeys ja ymmärrettävyys eli tarkka ja yksityiskohtainen tutkimuksen tekemisestä kertominen auttaa siinä. Kiviniemi (2015, 86) kirjoittaa tutkimusraportin olevan keskeinen luotettavuuden osa-alue.

Tutkimusraportissa olemme edenneet johdonmukaisesti ja koonneet teoriaa laajasti opinnäytetyömme perustaksi. Olemme tuoneet monipuolisesti ajankohtaista teoriaa työhömmme rajaten sen vastaamaan tutkimuksemme tarkoitusta ja tehtävää. Teimme alustavan aikataulutuksen koko työmme suhteen. Se osoittautui liian tiiviiksi ja täten turhan kunnianhimoiseksi. Olimme opintojen suhteen hyvissä ajoin aloittaneet opinnäytetyön suunnittelun ja toteutuksen, joten aikataulua oli mahdollisuus muokata ja siinä joustaa. Työtahdin ollessa ripeä koimme ajoittain sen vaativaksi ja turhauttavaksikin. Kuitenkin työn aihe ja kiinnostavuus sai ajatuksemme palaamaan jälleen raiteilleen ja työ eteni suunnitelmallisesti.

Kananen (2017, 177–179) kirjoittaa, että tarkasteltaessa luotettavuutta perustana on aina riittävä dokumentaatio. Tutkijan tulee pystyä perustelemaan ratkaisunsa kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Luotettavuutta voidaan pyrkiä parantamaan keräämällä tietoa useista lähteistä ja vertaamalla niiden tuloksia, ovatko ne tukea antavia. Tutkijat voivat verrata keskenään tekemiään tulkin-toja, ja katsoa päätyvätkö he samaan johtopäätökseen. Moilasen ja Rähän (2015, 66) mukaan kvalitatiivisen tutkimuksen uskottavuutta voi parantaa, jos muissa tutkimuksissa löytyy vastaavia selityksiä tai ilmiöitä.

Jotta aineiston keruu olisi luotettavaa, pyrimme parantamaan kyselylomakkeiden ymmärrettävyyttä ja selkeyttä tekemällä esitestauksen Tolppa-hankkeen asiakkaalla. Vaikkemme päätyneet tekemään muutoksia lopulliseen kyselylomakkeeseen, niin ymmärsimme itsekin paremmin kysymysten samankaltaisuuden pienine eroineen. Lisäksi Tolppa-hankkeen projektivastaava tutustui ja antoi palautetta kyselylomakkeen sisällöstä, ymmärrettävyydestä, pituudesta ja kysymysten tarkoituksesta. Pyrimme näin lisäämään opinnäytetyön tutkimuksen tulosten luotettavuutta, jossa oleellista on, että kyselylomakkein kerätty aineisto vastaa tutkimuskysymykseen. Tutkittavan tuli ymmärtää kysymys samalla tavalla, jolla me olimme sen tarkoittaneet.

Tutkimustulosten luotettavuutta pyrimme parantamaan ristiin vertailulla. Aloitimme kirjoittamalla taulukkoon numeroitujen kysymysten vastaukset sana sanalta. Lokeroita tuli 19 kyselylomakkeiden palautusten määrän mukaan. Tämän jälkeen kukin meistä kävi läpi vastauksia ja teki niistä ala- ja yläkäsitteitä sekä aihekokonaisuuksia. Seuraavaksi vertasimme saamiamme tuloksia keskenämme, ja kävimme niitä perustellen ja pohtien läpi. Vasta yhteisen pohdinnan jälkeen yhteisellä päätöksellä laadimme lopulliset tulokset mielenterveyskuntoutujien vastausten mukaisesti. Näillä keinoilla tavoittelimme yhteistä ymmärrystä siihen, että tulkitsemme kyselyyn vastanneiden vastauksia yhdenmukaisesti ja rehellisesti. Välttimme myös virheitä käsinkirjoitettujen vastausten auki kirjoittamisessa jokaisen perehtyessä ja tulkitessa jokaista vastausta.

10 TULOKSET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia TOLPPA-hankkeen vaikuttavuutta luontoavusteisten menetelmien käytöstä työikäisten mielenterveyskuntoutujien arjen elämänhallintaan sekä kyselylomakkeiden avulla tuoda esiin kuntoutujien subjektiivisia näkemyksiä ja kokemuksia. Opinnäytetyön tarkoituksena oli myös tuoda esiin hankkeessa käytettävien menetelmien vaikuttavuutta mielenterveyskuntoutujien mielen hyvinvointiin.

Tutkimustyön tulokset esitämme peilaamalla opinnäytetyöprosessin tuotosta teoriaan ja keskeisiin käsitteisiin. Tavoitteena on tarkastella TOLPPA-hankkeen ja siinä käytettävien menetelmien toimivuutta mielenterveyskuntoutujien arjen hallinnan parantamisessa. Tuomme esille myös mahdollisia kehittämisideoita.

Tulososassa yhdistyvät parhaimmillaan aiemmasta tutkimuksesta rakennettu tutkimustehtävän perusta, uuden tutkimuksen tuottamat tulokset ja tutkijan arvioiva sekä kokonaisnäkemyistä hakeva lopputulos. Kaikkiin tutkimuskysymyksiin pyrimme saamaan vastaukset. Kysymykset, joihin saatu vastausta, tarkistetaan siitä huolimatta tulososuudessa. Tutkimusten keskeinen anti esitetään mahdollisimman yksinkertaisesti ja selkeästi sekä samalla varmistetaan päätulosten selkeä ja helppo löydettävyys. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 256–257.)

Tässä luvussa käsittelemme kyselylomakkeen kysymykset ja niihin saadut vastaukset.

Kuinka kauan olet ollut mukana Mielenvireys ry:n toiminnassa?

Tutkimukseen osallistui 19 mielenterveyskuntoutujaa, joista suurin osa eli 11 henkilöä oli ollut toiminnassa mukana alle 2 vuotta.

Miten toimintaan osallistuminen on vaikuttanut sinun mielenhyvinvointiisi?

Osallistujat kokivat, että osallistuminen toimintaan on vaikuttanut eniten heidän jaksamiseensa tuoden sisältöä ja mielekkyyttä elämään sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Vuorovaikutus näkyi ihmissuhteiden lisääntymisenä, vertaistukena, sosiaalisuuden lisääntymisenä sekä vuorovaikutustaitojen lisääntymisenä. Yhdessä tekeminen koettiin palkitsevaksi ja innostavaksi - yhteisten kokemusten tekeminen ja jakaminen nousi vastauksissa eniten esille.

Luonnossa oleminen on lisännyt voimavaroja.

Miten toimintaan osallistuminen on vaikuttanut arjen hallintaan?

Toimintaan osallistumisen vaikuttavuudessa arjen hallintaan nousivat keskeisiksi käsitteiksi aktivointi, elämänhallinta ja mielekkyys. Aktivoimisen koettiin olevan tärkein vaikuttava tekijä arjen hallinnassa. Kotoa lähtemisen kynnyks madaltui, säännöllisen muualla tapahtuvan toiminnan koettiin lisäävän aktiivisuutta ja pois pääseminen kotoa koettiin merkittäväksi. Elämänhallinnassa koettiin tärkeäksi päivärytmin löytyminen ja sitä kautta elämänhallinta parantui sekä elämän sisältö koettiin merkitykselliseksi. Toiminnan koettiin olevan mielekästä osallistujille: se on lisännyt heidän sosiaalisuuttaan sekä mielekkyyttä osallistua erilaisiin toimintoihin oman jaksamisen puitteissa.

Elämä tuntuu merkitykselliseltä ja rytmiä on tullut arkeen.

Kerro omin sanoin kokemiasi muutoksia ja vaikutuksia arjessa, joita olet huomannut osallistuessasi toimintaan?

Fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä arjenhallinta olivat keskeiset muutokset ja vaikutukset osallistujien mielestä. Psyykkisen hyvinvoinnin koettiin lisäävän itseluottamusta, arvokkuutta ja arvostusta omana itsenään. Uudet kokemukset ja niiden mahdollistaminen, hyväksyntä ja oman henkisen kasvun lisääntyminen koettiin merkittävänä myös. Sosiaalista hyvinvointia lisäsivät ryhmäytyminen, rohkeus kuulla ja tulla kuulluksi sekä yhteisöllisyyden ja

yhteishengen merkityksellisyys. Vastaajat kokivat ystävyyssuhteidensa ja verkostojensa laajentuneen ja pystyivät haastamaan itseään. Arjenhallinnassa nostettiin esille säännöllisyyden merkitystä arjessa, positiivista suhtautumista asioihin sekä lisääntynyt aloitekyky ja uusien asioiden tekeminen. Fyysisessä hyvinvoinnissa osallistujat kokivat, että fyysinen kunto parantui ja he kokivat jaksavansa enemmän.

Arjen haasteet eivät tunnu ylitseväsemättömiltä, aina on löytynyt ratkaisu.

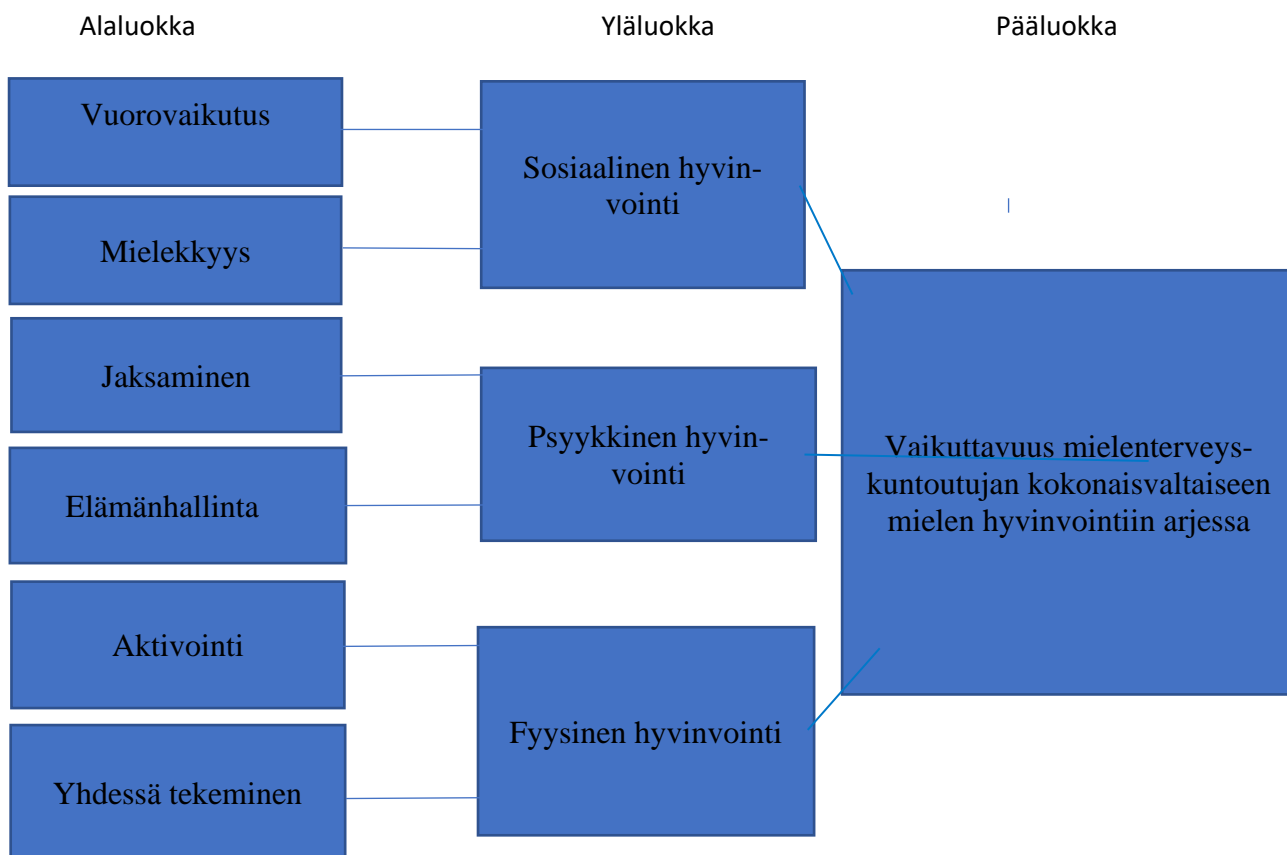
Millaisia vaikutuksia toiminnalla on ollut mielesi hyvinvointiin?

Mielen hyvinvointi, yhteisöllisyys ja kokemukset nousivat keskeisimmiksi vaikutuksiksi. Mielenterveyskuntoutujat kokivat toiminnan merkittävimmäksi vaikutukseksi mielen hyvinvoinnin kohentumisen. Sen koettiin nostavan mielialaa lisäämällä itsetuntoa, itsenäistä toimintakykyä sekä tunteiden ja kokemusten säätelyä ja käsittelyä. Toiminta on lisännyt osallistujien elämänhalua. Yhteisöllisyys on lisännyt yhteishenkeä sekä tarvetta kuulua johonkin ja olla osana jotakin. Sillä on ollut voimaannuttava vaikutus ja kokemus siitä, että on tullut hyväksytyksi omana itsenään, on ollut merkittävä. Toiminta on mahdollistanut osallistujien mukaan uusia kokemuksia, onnistumisen tunteita, elämyksellisyyttä, mielekkyyttä sekä se on koettu motivoivaksi.

Olen saanut mukavia onnistumisen kokemuksia, sekä olen saanut uusia innostavia kokemuksia.

Millaista vertaistukea koet saaneesi toisilta osallistujilta ja onko se ollut riittävää?

Osallistujat kokivat saaneensa paljon yhteisiä kokemuksia ja yhteistä toiminnallisuutta luonnossa ja hankkeessa. He kokivat, että oli paikka, minne mennä. Se toi mukanaan osallistujille pysyvyyttä. Yhdessä kokeminen ja tekeminen sekä vertaistuki koettiin yhdistäväksi tekijäksi. Yksi osallistujista toivoi yhteisöllisyyttä lisäävää toimintaa enemmän, kuten ryhmäytymisleikkejä.



Kuvio1. Vaikuttavuus mielen hyvinvointiin

Miten koit luonnon toimintaympäristönä?

Tähän kysymykseen annetuista vastauksista saamamme tulokset jaoinme kahteen eri osaan: hyvinvointiin sekä kokemuksellisuuteen.

Luonnon koettiin lisäävän osallistujien hyvinvointia ja sillä koettiin olevan rauhoittava ja voimaannuttava vaikutus. Sen koettiin vähentävän stressiä ja vaikuttavan aisteihin monilla eri tavoin. Erilaiset näköhavainnot, äänet ja luonnon elementit vaikuttivat positiivisesti kehoon. Osallistujat toivat myös esille luonnon fyysisen vaikutuksen kehoon. Luonnon ja ihmisen välinen yhteys ja kunnioitus korostuivat. Unenlaatu, päivärytmi ja jaksaminen lisääntyivät osallistujien mielestä. Kokemuksellisuudessa korostuivat luonnon mahdollisuudet tarjota ja mahdollistaa monipuolista sekä monimuotoista tekemistä. Luonto tarjosi

erilaisia kokemuksia ja mahdollisuuden palata asioiden alkulähteille. Luonto ympäristönä koettiin haasteelliseksi silloin, kun osallistujalla on erilaisia fyysisiä rajoitteita, samoin kuin sään sekä vuodenaikojen vaihtelujen tuomat haasteet pukeutumisessa.

Olen itse osa luontoa-aivan ihana siis!

Millaisia tunteuksia olet kokenut itsessäsi osallistuessasi luonnossa tapahtuvaan toimintaan?

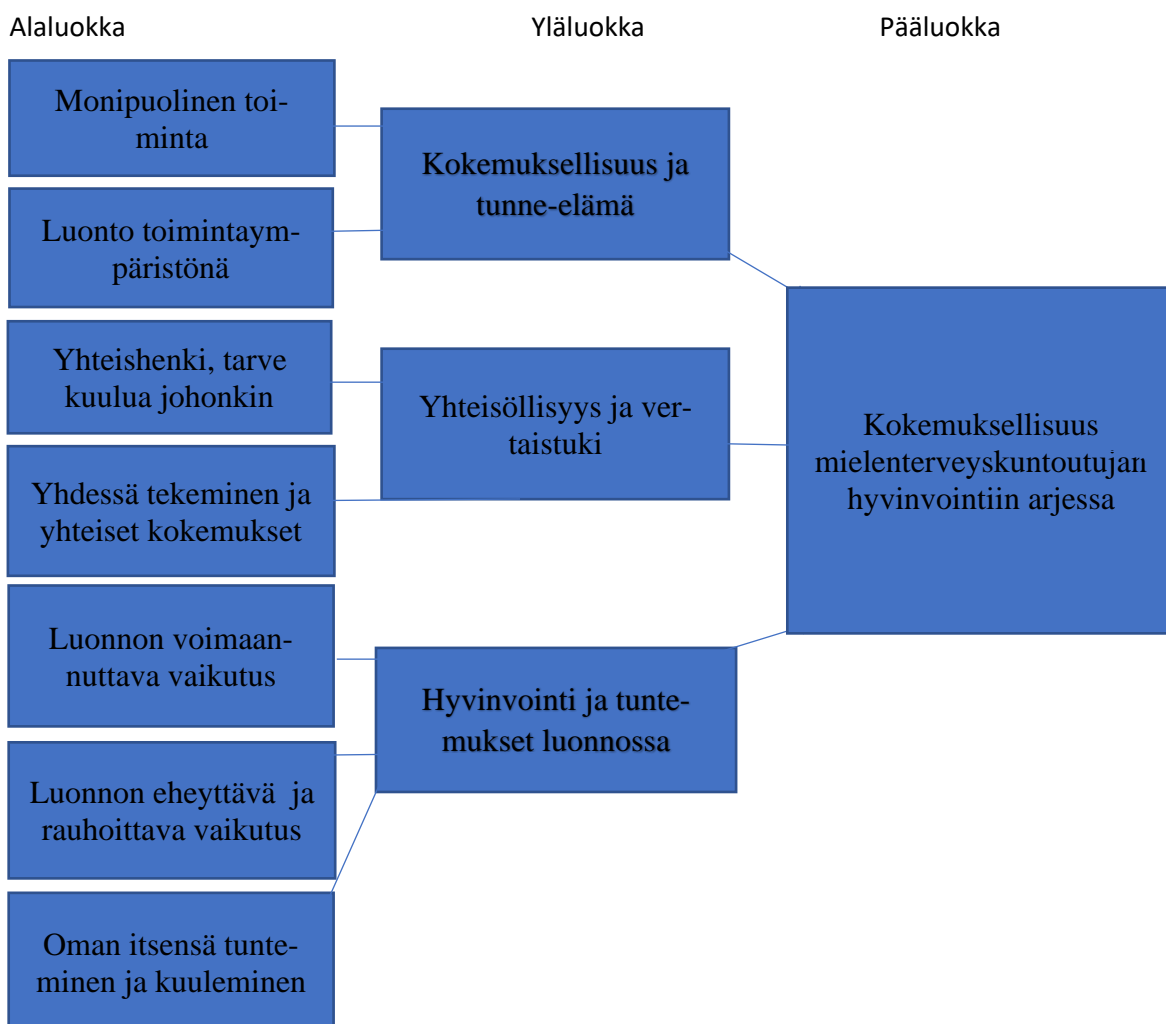
Osallistujat tunsivat luonnossa tapahtuvan toiminnan antavan mahdollisuuden pysähtyä ja hiljentyä. Luontoa osallistujat pystyivät kokemaan eri aistein - äänien, hajujen, makujen ja tuntoaistimuksien avulla. Luonnossa tehtävällä toiminnalla koettiin olevan eheyttävä vaikutus ja sen koettiin auttavan omien tunteiden hallintaan ja kuulemiseen. Se vaikutti itsen tuntemiseen ja ajatusten puhdistautumiseen. Luonnon koettiin toimintaympäristönä mahdollistavan myös irtioton riippuvuuksista. Luonnon koettiin voimaannuttavan sekä virkistävän. Sen koettiin vaikuttavan mieleen positiivisesti.

Metsässä liikkeessä on kuin olisi tullut kotiin.

Millaista toimintaa jatkossa toivoisit lisää luontoon liittyen?

Osallistujat toivoivat jatkossa enemmän erilaisia ja eripituisia luonnossa tapahtuvia retkiä. Fyysistä toimintaa sisältäviä toimintaa, kuten kalastusta, marjastusta, melontaa ja geokätkeilyä toivottiin. Eläimien läsnäoloa ja heidän parissaan tapahtuvaa toimintaa toivottiin sekä tietoisuus- ja läsnäolotaitojen harjoittelua eri menetelmin - toiveena esimerkiksi metsäjoogaa tai mindfulness-harjoitteita. Erilaisia taiteellisia ja luovia menetelmiä hyödyntäen luonnossa, kuten käsillä tekemistä, valokuvaaminen, musiikin hyödyntäminen sekä kasvien keräily ja tunnistamista toivottiin myös.

Retkiä vesillä, marjastusta, kaikkea luonnossa, kalastus, vaellus, vesihiihto ja ratsastus.



Kuvio 2. Luonnon vaikutus hyvinvointiin

11 JOHTOPÄÄTÖKSET

1. Millaisia vaikutuksia ja konkreettisia asioita mielenterveyskuntoutajat kokivat omassa arjessa tapahtuneen hankkeen myötä?

Mielenterveyskuntoutajat kokivat TOLPPA-hankkeen vaikuttaneen heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa, ja se näkyi olennaisesti heidän arjessaan. Mielenterveyskuntoutajat kokivat vaikutuksia fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissaan. Fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavimpina tekijöinä mielenterveyskuntoutajat kokivat toiminnan aktivoivan vaikutuksen ja konkreettisesti yhdessä tekemisen. Elämänhallinta arjessa ja jaksaminen nousivat merkittävimmiksi tekijöiksi, jotka lisäsivät heidän psyykkistä hyvinvointiansa. Sosiaalista hyvinvointia lisäsivät merkittävimmin toiminnan mielekkyys ja vuorovaikutus ihmisen, luonnon tai eläimen kanssa.

2. Miten käytössä olevat luontoon liittyvät menetelmät tukivat mielenterveyskuntoutujien arjen hyvinvointia?

Monipuolinen toiminta ja luonto toimintaympäristönä antoivat mielenterveyskuntoutujille kokemuksellisuutta sekä vaikuttivat positiivisesti heidän tunne-elämäänsä. Toiminta ja menetelmien hyödyntäminen ovat lisänneet yhdessä tekemistä, kokemista sekä yhteisöllisyyttä. Ne ovat myös mahdollistaneet arvokkaan vertaistuen kokemisen. Luonnon voimaannuttava, eheyttävä ja rauhoittava vaikutus koettiin merkitykselliseksi. Sen koettiin tukevan ja lisäävän oman itsen tuntemista ja kuulemista. Näiden tekijöiden koettiin vaikuttavan mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin ja tuntemuksiin luonnossa merkittävästi. Nämä käytetyt menetelmät tukivat ja toivat kokemuksellisuutta mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin arjessa.

12 POHDINTA

Opinnäytetyön aiheemme valinta perustui ihmisläheiseen, ajankohtaiseen sekä mielenkiintoiseen aiheeseen, jonka yhdessä ryhmänä valitsimme. Opinnäytetyössämme eettisyys näkyi kunnioittavana ja inhimillisenä kohtaamisena kohderyhmän kanssa sekä hienotunteisuutena läpi koko prosessin. Opinnäytetyön kantavina elementteinä toimivat avoimuus, rehellisyys, luotettavuus sekä ihmisarvoa kunnioittavat eettiset periaatteet.

Pääsimme tekemään yhteistyötä Mielenvireys ry:n TOLPPA-hankkeessa, jossa toiminta kohdennetaan mielenterveyskuntoutujiin. Hankkeessa hyödynnetään luonnon voimaannuttavaa vaikutusta Creen Care -menetelmää käyttäen. Hankkeen vetäjällä oli toiveena, että opinnäytetyön tulokset kertoisivat hankkeen vaikuttavuudesta yhteiskunnallisesti sekä vaikuttavuudesta kuntoutujan elämään. Jouduimme rajaamaan aihealuetta reilusti, sillä opinnäytetyöstä olisi muutoin tullut liian laaja. Halusimme keskittyä pääasiassa kuntoutujan kokeman elämänlaadun mahdollisen vaikutuksen sekä sen merkityksen ja toimintakyvyn lisääntymiseen. Aiheina mielen hyvinvointi ja luonto ovat hyvin ajankohtaisia ja merkityksellisiä. Niihin liittyvät vahvasti yhteiskunnalliset, taloudelliset ja sosiaaliset vaikutukset, jotka tulevat kasvamaan ja näkymään tulevaisuudessa merkittävästi.

Opinnäytetyön työstäminen on laajentanut näkemystämme mielenterveyskuntoutujista. Yhteiskunnallisesti mielenterveysasiakkaat ovat alati kasvava ryhmä. Koemme, ettei tuki ja apu kuitenkaan kohtaa aina heidän tarpeitaan tai ole riittävää. Olemme ymmärtäneet, että mielenterveys on tärkeä voimavara ja se tuo hyvinvointia ihmiselle. Ihmisellä itsellään on vastuu omilla valinnoillaan ylläpitää mielenterveyttään ja edistää sitä. Kuitenkaan yhteiskunnan roolia ei saa siinä unohtaa. Yhteiskunta voi toimillaan ja päätöksillään tukea ihmistä muuttuvissa elämäntilanteissa. Meidän on tärkeä muistaa tulevana työntekijöinä, että mielenterveys muuttuu ja muokkautuu koko elämän ajan. Hetkellinen vaikea elämäntilanteessa tapahtunut muutos voi aiheuttaa ihmiselle haasteita, jotka tuntuvat ylitsepääsemättömiltä. Kuulemalla ihmisen tarpeita ja yhdessä miettimällä keinoja auttaa häntä voimme voimavarat hyödyntäen tukea

häntä yli vaikeiden aikojen. Koemme opinnäytetyötyöskentelyn antaneen meille ymmärrystä ja uusia keinoja kohdata tulevassa työelämässä erilaisia asiakkaita, joilla on haasteita mielen hyvinvoinnissa ja arjen hallinnassa. Mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat yhä enemmän monipuolista ja laaja-alaista ohjausta, neuvontaa ja tukea.

Perehtyessämme teoriaan mielenterveydestä yllätyimme suuresta painotuksesta mielensairauksiin ja -häiriöihin. Sairauksista oli laajasti tietoa, jopa yltäkyllin. Mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin teoriat jäivät suppeiksi suhteessa sairauksiin. Jälkeenpäin ymmärrämme teoriastakin löydetyn tiedon, että mielenterveys on sairauspainotteista. Koemme, että sosiaalialan koulutuksessa voisi enemmän tuoda esille positiivista mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. Lähtökohtana olisi ohjaus pois sairauskeskeisyydestä. Tärkeää olisi lisätä opiskelijoiden tietoisuutta hyvästä mielenterveydestä ja siitä, miten sitä voi jokainen ihminen kehittää, edistää ja ylläpitää. Oleellista olisi muistaa ja ymmärtää, että mielenterveys on alati muuttuvaa ja siihen vaikuttavat monet eri tekijät. Voisiko positiivinen lähestymistapa, joka korostaa mielenterveyttä eikä pelkästään sairauksia, jopa saada muutosta ihmisten ajattelutapaan? Voisiko se myös lisätä ymmärrystä ja vähentää epäluuloja mielenterveysasiakkaita kohtaan?

Kaupungistumisen seurauksena ihmiset ovat vähemmän tekemisissä luonnon kanssa. Työt tehdään usein sisätiloissa ja ruuat haetaan valmiina kaupasta. Luonnosta vieraantuminen heikentää fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Luontoon lähteminen vähentää istumista ja parantaa kokonaisvaltaista terveyttä. Tutkimukseen osallistuneiden vastaukset tukevat tätä teoriaa. He kokevat luontoretkillä mielihyvää ja positiivisia terveysvaikutuksia. Green Care -menetelmät tukevat fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Samalla sosiaalisuus vahvistuu yhteisillä luontokokemuksilla toisten aikuisten kanssa. Osallistujat ovat kokeneet vähemmän yksinäisyyttä.

Opinnäytetyön tekeminen on lisännyt tietouttamme ja ymmärrystämme luonnosta toimintaympäristönä sekä vaihtoehtoisena toimintatapana kohdata yksilö. Opinnäytetyöstä saadut tulokset tukevat työssämme käytettyä teoretietoa Green Care -menetelmästä, jonka mukaan menetelmä tukee ihmisen fyysistä,

psykkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Tekemästämme haastattelusta kävi ilmi luonnon tarjoaman kokemuksellisuuden, aktiivisuuden, itsetunnon/tuntemuksen ja voimaannuttavan vaikutuksen merkitys mielenterveyskuntoutujille.

Green Care -menetelmän teoriaperustana toimii ekopsykologia. Siinä painotetaan ihmisen ja luonnon välistä riippuvuutta. Kirkolle ja kristinuskolle luonto on myös tärkeä osa kokonaisuutta. Ekoteologia käsittelee ihmisen ja luonnon välistä suhdetta sekä korostaa, että luomakunta on yksi iso kokonaisuus. Opinnäytetyön tekemisen aikana olemme tarkastelleet ihmisen luontosuhdetta niin tieteen kuin teologian kautta. Yhteenvetona voisi sanoa, että nykyajan ihmiset unohtavat useasti, kuinka paljon luonto meille antaa ja kuinka riippuvaisia me siitä olemme. Ihminen ei selviä ilman sitä, koska olemme osa luontoa. Sen takia ihmisten tulisi oppia kuuntelemaan omaa sisäistä ääntä ja hyödyntämään enemmän luonnon antamaa voimaa. Luonnossa liikkuessamme tunnemme useasti olevamme osa jotain isompaa. Ihminen on fyysinen, sosiaalinen, psyykinen ja hengellinen kokonaisuus. Kaikista osa-alueista tulisi tasavertaisesti huolehtia. Luonnonympäristö antaa siihen oivan mahdollisuuden.

Opinnäytetyön parissa työskentely on lisännyt vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojamme. Yhteistyö eri sektoreiden toimijoiden kanssa on tuonut uutta näkökulmaa erilaisista työskentelytavoista ja menetelmistä. Olemme saaneet monipuolista tietoa sosiaalialan toiminnoista ja toimintaympäristöistä. Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt ammatillista identiteettiämme. Koimme merkittäväksi havainnoksi palveluiden kohdentamisen tärkeyden yksilön tai ryhmän määrittelemien tarpeiden mukaisesti. Näin toteutuvat kuntoutujan osallisuus, osallistaminen ja motivoituminen toimintaan. Tällä tavalla toiminta voidaan kokea merkitykselliseksi ja sitä kautta saada pitkäaikaista vaikuttavuutta toimintaan. Toivomme, että tulevaisuudessa osaamme toimia yhä enemmän asiakas- ja voimavaralähtöisesti.

Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt suunnitelmallisuuttamme ja lisännyt ongelmaratkaisukykyämme. Se on harjaannuttanut kykyä ja taitoa monipuoliseen tiedonhakuun, tiedon hyödyntämiseen sekä arviointiin. Opinnäytetyön tekeminen on ollut tavoitteellista. Olemme kyenneet muokkaamaan toimintaamme joustavasti päästäksemme tavoitteeseemme. Opinnäytetyön

tekeminen on prosessina ollut pitkä ja vaativa. Se on vaatinut meiltä syvempää tarkastelua oman oppimisen, työskentelytapojen ja yhteistyötaitojen suhteen. Olemme kohdanneet omia ennakkoluulojamme ja joutuneet työstämään niitä yksilöinä ja ryhmänä. Opinnäytetyön tekeminen on monitahoinen prosessi, jossa yhdistyvät erityisesti erilaisten ihmisten kohtaaminen ja yhteistyötaidot sekä toisten kunnioittaminen. Se on harjoittanut kykyämme ottaa vastaan ja antaa rakentavaa palautetta niin yksilönä kuin ryhmänä. Olemme tuoneet esille omia mielipiteitämme ja kehitysideoitamme. Ne olemme kaikki ryhmänä ottaneet huomioon ja käsitelleet, niin että jokainen on tullut huomioiduksi.

Koemme, että yhteistyömme on ollut toimivaa, joustavaa ja tasapuolista. Olemme tehokkaasti jäsentäneet ja hyödyntäneet toistemme vahvuuksia sekä mielenkiinnon kohteita opinnäytetyössämme. Vuorovaikutus ryhmässä on ollut avointa ja aktiivista. Työskentelymme on ollut tavoitteellista ja päämäärätietoista läpi koko prosessin.

Opinnäytetyötä tehdessämme meillä heräsi ajatus jatkotutkimusideasta, jonka voisi tehdä yhteistyössä seurakunnan ja mielenterveyskuntoutujien kanssa. Näemme, että tämänkaltainen yhteistyö voisi olla mahdollista ja hyödyllistä, sillä se vielä toistaiseksi puuttuu. Tutkimuksessa voisi tarkastella hengellisyyden löytymistä ja vahvistamista luontolähtöisten menetelmien avulla. Yhteistyön voisi toteuttaa yhdessä paikallisen seurakunnan kanssa. Tavoitteena olisi luoda uuden toimintamallin osana mielenterveyskuntoutujien kokonaisvaltaista mielen hyvinvointia, johon on liitetty hengellisyys. Seurakunnan toimintoja tarjottaisiin ja mahdollistettaisiin matalan kynnyksen periaatteella mielenterveyskuntoutujille. Opinnäytetyön tuloksista kävi ilmi TOLPPA-hankeen vaikuttavuus voimaannuttavana, aktivoivana ja osallistavana yksilön arjen hallinnassa. Toisena tutkimusideana voisi olla luontoavusteisten menetelmien vaikutus yksilön mahdolliseen työhön paluuseen. Edellä mainitut ideat voisi työstää opinnäytetöiksi tai niitä voisi hyödyntää kohdennetusti.

Toivomme, että tulevina sosiaalialan ammattilaisina osaamme toimia yhä enemmän voimavaralähtöisesti ja yksilöä osallistavina toimijoina sosiaalialan monipuolisissa työtehtävissä.

LÄHTEET

- Alasaarela, E. (2007). Ihminen ja luonto. Teoksessa T. Helenius (toim.), *Meille annettu maa. Pohjoisen kirkon ympäristökirja* (s. 53–61). Helsinki: Edita.
- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0.* (4.uud.p.). Tampere: Vastapaino.
- Arvonen, S. (2017). *Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja*. Helsinki: Metsäkustannus
- Carver, E., Kamppari, K., Kymäläinen, H-R., Lakkala, M. (2016) Opas projektityöskentelyyn. Tieteestä toimintaa-verkosto. Helsingin yliopisto. Saatavilla 28.6.2019 https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?seq
- Eskola, J. (2019). TOLPPA-hankkeen toiminnallisuus ja kokemuksellisuus. Teoksessa M. Ylilauri, & A. Yli-Viikari (toim.), *Kohti luonnollista hyvinvointia. Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen. TOLPPA-hankkeen toiminnallisuus ja kokemuksellisuus* (s.77–85). Vaasan yliopisto. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Green Care Finland. Green Care. Saatavilla 20.11.2019 <http://www.gcfinland.fi/green-care/>
- Green Care Finland. Laatu. Saatavilla 5.9.2019 <http://www.gcfinland.fi/laatu/>
- Green Care Finland. Luontohoiva & Luontovoima. Saatavilla 13.12.2018 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>
- Green Care Finland. Menetelmät. Saatavilla 27.11.2018 <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>
- Haarni, I., Viljanen, M. & Hansen, M. (2014). *Ikääntyvä mieli, mielen hyvinvointia vanhetessa*. Helsinki: Suomen mielenterveysseura. Saatavilla 8.1.2019. https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/ikaantyyva-mieli_korj2_print.pdf

- Heiskanen, I. (2007). Ekologinen perinnetieto ekopsykologian kumppanina. Teoksessa I. Heiskanen & K. Kailo (toim.), *Ekopsykologia ja perinnetieto*. (s. 29–46). Helsinki: Green Spot.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2005). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008a). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2010). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008b). *Tutki ja kirjoita*. (13–14 uud.p.). Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2004). *Tutki ja kirjoita*. (10. uud. p.). Helsinki: Tammi.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert C. & Sauri, T. (2017). *Mielenterveyshoitotyö*. Helsinki: Sanoma Pro.
- Jäppinen, J-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. (toim.) (2015). *Luonto lähelle ja terveydeksi*. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Saatavilla 3.9.2019.
[file:///C:/Users/anuti/Downloads/SYKEra_35_2014%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/anuti/Downloads/SYKEra_35_2014%20(2).pdf)
- Kainulainen, P. (2007). Elämän puu – suomalaisen luontosuhteen teologisia ulottuvuuksia. Teoksessa T. Helenius (toim.), *Meille annettu maa. Pohjoisen kirkon ympäristökirja* (s. 112–121). Helsinki: Edita.
- Kainulainen, P. (2010). *Missä sielu lepää*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kainulainen, P. (2013). *Metsän teologia*. Helsinki: Kirjapaja.
- Kananen, J. (2012). *Kehittämistutkimus opinnäytetyönä, kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 134. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kestilä, L., Karvonen, S. & Mukkila, S. (2019). Väestön elinolot ja sairastavuus. Teoksessa L. Kestilä & S. Karvonen (toim.), *Suomalaisten*

hyvinvointi 2018 (s. 46–62). Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos.

- Kiviniemi, K. (2015). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* (s. 74–86). (5. uud. p.) Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittavalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Laadullinen tutkimus prosessina.* (s.73–87). Jyväskylä: PS-kustannus
- Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. (toim.) (2018). THL-raportti 4/2018. *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa.* Saatavilla 8.12.2018.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Leppänen, M. & Pajunen, A. (2017). *Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto.* Helsinki: Gummerus.
- Lyytinen, J. & Reini, A. (2018). *Metsä. Hyvää mieltä ja rentoa oloa Metsästä.* Helsinki: Like.
- Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. *Luonto hyvinvoinnin lähteenä-Suomalainen Green Care.* Saatavilla 27.11.2018 <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>
- Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Hankkeet. Green Care. Saatavilla 13.12.2018 <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita>
- Mainio, A. (2018). Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus. Teoksessa A. Karjula (toim.) *Usko ja mieli* (s. 29–35). Oulu: Suomen Rauhan-yhdistysten Keskusyhdistys ry.
- Mielenvireys Ry. Tietoa yhdistyksestä. Saatavilla 27.11.2018
<https://mielenvireys.fi/tietoa-yhdistyksesta/>
- Mielenvireys Ry. TOLPPA-hanke. Saatavilla 13.12.2018
<https://mielenvireys.fi/tolppa-hanke/>

- Mikita, V. (2018). Eesti looduse kannatuste aastad. Tallinn: Välgi metsad.
- Moilanen, P. & Rähkä, P. (2015). Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin.* (s. 52–73). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Mäntysaari, M. (2019). Sosiaalityö ja työttömyys (s181-187). *Janus* vol.27 (2). Saatavilla 15.1.2019
<https://journal.fi/janus/article/view/78155/41903>
- Niemelä, P.M.K. (2007). Luomakunnan vastuulliseksi kuninkaaksi. Teoksessa T. Helenius (toim.), *Meille annettu maa. Pohjoisen kirkon ympäristökirja* (s. 89–95). Helsinki: Edita.
- Nylander, M. (2018). *Metsäkellintä- terveyttä luonnosta*. Helsinki: Readme.
- Pesonen, H. (2009). Uskonto ilmiönä ja uskontotiede. Pääkirjoitus: *Kristinuskon ja ympäristöongelmat*. Teema: 2009/3: Ympäristö. Saatavilla 13.12.2018. <https://www.teologia.fi/tutkimus/uskonto-ilmiona/495-paakirjoitus>
- Pihkala, P. (2013). *Ekoteologian määrittelystä*. Teologinen aikakauskirja. Vuosikerta. 118, Nro 2, (s. 142–154). Saatavilla 12.12.2018.
https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160848/Pihkala_TA_2013_2.pdf?sequence=1
- Rautio, A. & Tourula, M. (2014). *Terveyttä luonnosta*. Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. Saatavilla 10.1.2019
https://www oulu.fi/sites/default/files/content/Terveyst%C3%A4_luonnosta.pdf
- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Green Spot 2010.
- Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Mediapinta.
- Savolainen, M. (2007). *Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen*. Stakes. Saatavilla 7.12.2018
http://www.epshp.fi/files/5512/Mielenterveys_ja_mielenterveyden_edistaminen_Mielenterveyden_ensiapu_2007.pdf
- Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. (toim.) (2010). *Green Care: A conceptual Framework*. Loughborough: Loughborough University. Saatavilla

23.12.2109 <https://www.slideshare.net/ElisaMendelsohn/green-care-a-conceptual-framework>

Sipiläinen, I. (2007). Ihminen ja muu luomakunta – lyhyt johdatus ekoteologiaan. Teoksessa T. Helenius (toim.) *Meille annettu maa. Pohjoisen kirkon ympäristökirja* (s. 101–111). Helsinki: Edita.

Solin, P., Partonen, T., Suvisaari, J., Tamminen, N. & Viertiö, S. (2018) *Psyykinen toimintakyky ja positiivinen mielenterveys*. Raportissa *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa FinTerveys 2017 -tutkimus*. (s. 129–131). Saatavilla 8.7.2019

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Suomen evankelis-luterilainen kirkko. Tutki uskoa. Sanasto. Saatavilla 14.9.2019 <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Ekoteologia>

Suomen Mielenterveys ry. Mitä mielenterveys on? Saatavilla 10.6.2019

<https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. (2016). *Vihreä hoiva ja voima*. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Majakka.

Toivio, T. & Nordling, E. (2013). *Mielenterveyden psykologia*. Helsinki: Edita.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (9.uud.p.). Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. (uud. laitos.). Helsinki: Tammi.

Tyrväinen, L. Lanki, T. Sopilä, R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään Metsän terveyshyödyistä? *Duodecim* 13, 1397–1402. Saatavilla 3.6.2019.

<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14421.pdf>

Valli, R. (2015 a). Tulkintoja erilaisiin vastaukseenkäyttymisiin. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin Lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (s. 239–254). Jyväskylä: Ps-Kustannus.

Valli, R. (2015 b). Paperinen kyselylomake. Teoksessa Valli &

Aaltola. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja Aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle.* (s. 84–108). Jyväskylä: Ps-Kustannus.

Veikkola, J. (2007). Kristillisen ekoteologian kehitys. Teoksessa P. Kainulainen (toim.), *Pyhän kosketus luonnossa. Johdatus kristilliseen ekoteologiaan.* (s. 21–44). Helsinki: Kirjapaja.

Väestöliitto. Nuoret. *Mielen hyvinvointi* (2018). Saatavilla 26.6.2019.

<https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/mielen-hyvinvointi/>

Wahlbeck, K. Hannukkala, M. Parkkonen, J. Valkonen, J. & Solantausta, T. (2017). Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön Ytimessä. *Duodecim* 10, 958–992. Saatavilla 26.6.2019

<https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo13731.pdf>

Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J., Parkkonen, J., Reini, K., Salovuori, S. & Tourunen, J. (2018). Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. *Valtioneuvoston Selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2017.* Saatavilla 26.6.2019

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160554/89-2017-YhdessaMielin_valmis.pdf

LIITE 1. Kyselyn saatekirje



Hei!

Olemme Diakonia-ammattikorkeakoulun sosionomi-diakonia opiskelijoita. Teemme opinnäytetyön Mielvireys ry:n vuonna 2018 – 2020 toteutettavaan TOLPPA-hankkeeseen. Aiheena on luonnon vaikutus mielenhyvinvointiin.

Kyselylomakkeen tavoitteena on tuottaa uusia ideoita ja kehittää toimintaa Teidän kokemustenne pohjalta. Kysely toteutetaan kesäkuun 2019 aikana Mielvireys ry:n toimitiloissa ja tapahtumissa.

Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista, luottamuksellista ja anonyymiä. Osallistujien henkilöllisyys ei tule ilmi missään vaiheessa tutkimusta.

Ystävällisin kevät terveisin,
Johanna, Anu ja Kristiina

LIITE 2. Kyselylomake

Toteutus ajalla 1.6 – 30.6. 2019

1. Kuinka kauan olet ollut mukana Mielenvireys ry:n toiminnassa?

2. Miten toimintaan osallistuminen on vaikuttanut sinun mielenhyvinvointiisi? Perustele miten? (vuorovaikutus, yhdessä tekeminen, jaksaminen)

3. Miten toimintaan osallistuminen on vaikuttanut arjen hallintaan? (kotoa lähteminen, päivärytmi, aktivointi, elämänhallinta)

4. Kerro omin sanoin kokemiasi muutoksia ja vaikutuksia arjessa, joita olet huomannut osallistuessasi toimintaan?

5. Millaisia vaikutuksia toiminnalla on ollut mielesi hyvinvointiin? (onnistumisen kokemukset, elämänhalu, uudet kokemukset, yhteisöllisyys > kuulua johonkin ryhmään)

6. Millaista vertaistukea koet saaneesi toisilta osallistujilta ja onko se ollut riittävää? (vertaistuki, yhdessä oleminen)

7. Miten koit luonnon toimintaympäristönä? Kerro esimerkein?

8. Millaisia tunteita olet kokenut itsessäsi osallistuessasi luonnossa tapahtuvaan toimintaan? (vaikuttavuus stressiin, kyky rauhoittua, hiljaisuus, luonnon omat äänet)

9. Millaista toimintaa jatkossa toivoisit lisää luontoon liittyen?

Kiitos osallistumisesta!