

Satu Hintikka

VOIMAVAROJA LUONNOSTA

Luonto osana Keltasirkun asukkaiden arkea

Opinnäytetyö

CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Marraskuu 2012

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Yksikkö Ylivieska	Aika Marraskuu 2012	Tekijä Satu Hintikka
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi VOIMAVAROJA LUONNOSTA. Luonto osana Keltasirkun asukkaiden arkea.		
Työn ohjaaja Marja Savolainen		Sivumäärä 48
Työelämäohjaaja Heikki Aspfors		
<p>Luonnon käyttö apuna erilaisissa kuntoutusmuodoissa lisääntyy koko ajan. Myös mielenterveyspuolella luontoympäristöä on ryhdytty hyödyntämään kasvavassa määrin. Luonnon tavoitteellinen käyttö kuntoutuksessa on kuitenkin vielä melko alkutekijöissään.</p> <p>Tutkin opinnäytetyössäni luonnon merkitystä Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkun asukkaille. Selvitän, millä tavoin luonto on osana heidän arkeaan tällä hetkellä ja miten he kokevat luonnon vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Esitän opinnäytetyössäni myös ehdotuksia luontokokemuksen lisäämiseksi Keltasirkun asukkaiden arkeen. Keltasirkku on Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n yksi asumisyksikkö. Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen. Aineisto on kerätty pääasiallisesti teemahaastattelulla, ja aineiston analyysissä käytettiin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia.</p> <p>Keltasirkun asukkaat kokevat luonnolla olevan hyvin suuri merkitys heidän elämässään. Vaikka kaikki eivät tämän hetkisen kuntonsa vuoksi pysty luonnossa kovin paljoa liikkumaan, jokainen toivoi sinne pääsevänsä. Yhdessä tekemisen merkitys tuli haastatteluissa vahvasti esille. Luonnolla koettiin olevan myönteinen vaikutus fyysiseen kuntoon ja henkiseen hyvinvointiin. Luonto antaa henkisiä voimavaroja, paljon erilaisia mahdollisuuksia tekemiseen ja monipuolisia virikkeitä eri aisteille.</p>		
Asiasanat elpyminen, luonnon hyvinvointivaikutukset, luontokokemus, voimaantumisen		

ABSTRACT

CENTRIA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES	Date November 2012	Author Satu Hintikka
Degree programme Social Services		
Name of thesis THE WELFARE RESOURCES OF NATURE. Nature as part of everyday life of the residents of Keltasirkku.		
Instructor Marja Savolainen		Pages 48
Supervisor Heikki Aspfors		
<p>Using nature as a part of different kinds of rehabilitation methods is increasing all the time. Also on mental health side the welfare effects of nature have been noticed.</p> <p>The aim of this thesis was to study the significance of the nature for the residents of Keltasirkku assisted housing unit. Keltasirkku is one of the Social Psychiatric Association of Central Ostrobothnia housing units. The intention of this research was also to find out how nature is part of Keltasirkku's residents everyday life at the moment and what effects they feel nature has on their wellbeing. At the end of my thesis I also present suggestions on how nature experiences can be increased in the everyday life of Keltasirkku's residents. This study is qualitative. The data was collected mainly by theme interviews and the material was analyzed based on theory.</p> <p>Based on the results residents of the Keltasirkku find nature environment as a very important part of their lives. They told they felt refreshed, relaxed and calm in nature environment. Doing things together was very important.</p> <p>According to the results nature seems to have a positive impact on the person's physical, mental and social wellbeing.</p>		
Key words empowerment, nature experience, restoration, welfare effects of nature		

TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN	3
2.1 Opinnäytetyön tausta, tutkimusmenetelmä ja tavoitteet	3
2.2 Aineiston keruu ja analyysi	5
2.3 Aineiston luotettavuus ja eettisyys	8
3 KESKI-POHJANMAAN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY	9
3.1 Yhdistyksen toiminta	9
3.2 Työtoimintalinja	10
3.3 Asumispalvelulinja	10
3.4 Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkku	11
4 LUONTO – PARASTA IHMISELLE	14
4.1 Luonto, luontokokemus ja ekopsykologian näkökulma	14
4.2 Luonnon vaikutukset henkiseen hyvinvointiin	18
4.3 Luonnon vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin	19
4.4 Sosiaalinen hyvinvointi ja luonto	21
5 GREEN CARE - TOIMINTA	22
5.1 Mitä Green Care -toiminta on?	22
5.2 Green Care -toiminnan elementit ja keskeiset periaatteet	23
5.3 Green Care -menetelmät	25
6 LUONTOKOKEMUS KELTASIRKUN ASUKKAIDEN ARJESSA	27
6.1 Luonnon merkitys Keltasirkun asukkaille	27
6.2 Luonto osana Keltasirkun asukkaiden arkea tällä hetkellä	30
6.3 Luonnon vaikutus Keltasirkun asukkaiden hyvinvointiin	31
7 EHDOTUKSIA LUONTOKOKEMUKSEN LISÄÄMISEKSI KELTASIRKUN ASUKKAIDEN ARKEEN	34
8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	42
LÄHTEET	46

1 JOHDANTO

Luonnon tarjoamien mahdollisuuksien hyödyntäminen mielenterveyskuntoutuksessa on Suomessa vielä melko alkutekijöissään. Monissa paikoissa käytetään luontoa apuna kuntoutumisessa, mutta useinkaan sitä ei osata ajatella kuntouttavana elementtinä, eikä sitä näin ollen myöskään hyödynnetä tarpeeksi tehokkaasti.

Luonnolla on tutkitusti lukuisia positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen, henkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Tutkin opinnäytetyössäni mitä luonto merkitsee Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkun asukkaille, millä tavoin luonto on tällä hetkellä osana heidän arkeaan ja miten he kokevat luonnon vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Tämän jälkeen esitän ehdotuksia luontokokemuksen lisäämiseksi heidän arjessaan.

Opinnäytetyöni toisessa luvussa kerron työn etenemisestä, sen taustasta ja tavoitteesta. Esittelen tutkimuskysymykset, tutkimusmenetelmän ja aineiston keruun sekä analyysitavan. Pohdin myös aineiston luotettavuutta ja eettisyyttä. Kolmannessa luvussa esittelen Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n, jonka yhteen kuntouttavaan asumisyksikköön opinnäytetyöni kohdensin.

Neljäs ja viides luku muodostavat opinnäytetyöni teoreettisen viitekehyksen, joka rakentuu Green Care -toiminnan teorian tiedosta ja ekopsykologiasta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista ihmisen henkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Kuudennessa luvussa tuon esille haastatteluiden analyysin kautta saamani vastaukset tutkimuskysymyksiini: "Mitä luonto merkitsee Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkun asukkaille?", "Miten luonto on osana Keltasirkun asukkaiden

arkea tällä hetkellä?” sekä ”Miten Keltasirkun asukkaat kokevat luonnon vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa?”. Seitsemännessä luvussa esitän ehdotuksia siihen, miten luontokokemuksia voisi Keltasirkun asukkaiden arjessa lisätä. Pyrin myös tuomaan esille, millaisia vaikutuksia näillä asioilla on kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja kuntoutumiseen.

Lopuksi esitän tutkimukseni johtopäätökset sekä pohdin luonnon vaikuttavuutta osana mielenterveyskuntoutujien kuntoutumista sekä heidän kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä. Pohdin myös opinnäytetyöni etenemistä, omaa oppimistani, tuon esille kehittämisen aiheita ja jatkotutkimusehdotuksia.

2 OPINNÄYTETYÖN ETENEMINEN

2.1 Opinnäytetyön tausta, tutkimusmenetelmä ja tavoitteet

Teen opinnäytetyöni Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkkuun. Keltasirkku on Kannuksen Eskolassa sijaitseva Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n yksi asumisyksikkö. Opinnäytetyöni on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Lähtökohtana kvalitatiivisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 157). Laadullinen lähestymistapa tutkimuksessa korostaa todellisuuden ja siitä saatavan tiedon subjektiivista luonnetta. Laadullinen tutkimus keskittyy yksittäisten tapausten tarkasteluun. Tutkimuksessa oleellista on siihen osallistuvien ihmisten näkökulman korostaminen sekä tutkijan vuorovaikutus yksittäisten havaintojen kanssa. Tutkimuksen tehtävä on antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta tutkimuksen kohteena olevasta asiasta. Keskeisessä osassa laadullisessa tutkimuksessa ovat tutkittavien henkilökohtaiset kokemukset. (Puusa & Juuti 2011, 47–48.) Valitsin kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän, koska halusin tutkia pienen joukon henkilökohtaisia kokemuksia.

Tutkimuksen tavoitteena on haastatteluiden avulla ensin selvittää millä tavoin luonto on osa Keltasirkussa asuvien mielenterveyskuntoutujien arkea tällä hetkellä. Selvitän mitä luonto merkitsee heille ja miten luontoa käytetään heidän kuntoutuksessaan. Selvitän myös minkälaista luonnossa tapahtuvaa ohjattua tai itsenäistä toimintaa he toivoisivat lisää ja millä tavoin he kokevat, että luonto ja luonnossa tapahtuva toiminta vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa. Tutkimuksen lopussa esitän ehdotuksia luontokokemusten lisäämiseksi Keltasirkun asukkaiden arkeen.

Aluksi opinnäytetyöhöni oli tarkoitus sisällyttää myös toiminnallinen osio, jonka myötä tulevan aineiston pohjalta olisin tutkinut luontomenetelmien vaikutuksia

mielenterveyskuntoutujiin. Kuitenkin käydessäni läpi laadullisen osion haastatteleaineistoa, huomasin, että materiaalia on jo hyvinkin yhden opinnäytetyön verran ja rajasin työni pelkästään laadulliseksi tutkimukseksi. Toiminnallinen osio olisi ollut hyvin mielenkiintoinen. Mahdollisuuksien mukaan se voidaan toteuttaa myöhemmin. Toiminnasta voitaisiin tällöin kerätä aineistoa havainnoinnin ja haastatteluiden avulla ja tuloksia hyödyntää myöhemmin, vaikka se ei nyt olekaan osa opinnäytetyötäni. Koen toiminnan aikana ja sen jälkeen saatavan tiedon erittäin tärkeäksi tulevan toiminnan ja sen kehittämisen kannalta.

Opinnäytetyöni aihe minulle tuli mieleen jo ensimmäisenä opiskeluvuoteni. Minua ovat jo pitkään kiinnostaneet luonnon vaikutukset ihmisen hyvinvoinnille. Halusin tehdä opinnäytteen aiheesta, joka minua todella kiinnostaa ja, josta minulle tulisi olemaan hyötyä myös myöhemmin työelämässä. Tämä aihe tuntui ainoalta oikealta. Halusin siis tehdä tutkimuksen, joka jollain tavalla liittyisi luonnon vaikutuksiin ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille.

Kun aihe tuli mieleeni, en ollut vielä kuullut Green Caresta. Vuonna 2009 se oli muutenkin vielä käytännössä katsoen täysin uusi käsite Suomessa. Jätin aiheeni-kin sen vuoksi hautumaan, koska en oikein silloin vielä osannut sitä kunnolla sosiaalialaan sijoittaa. En ollut varma, olisivatko luonnon hyvinvointivaikutukset sopiva aihe sosionomin opinnäytetyöksi. Kun sitten seuraavien vuosien aikana kuulin yhä enemmän luonnon käytöstä eri asiakasryhmien auttamiseksi ja kuntoutumisen tukemiseksi, tiesin, että olin ollut alusta asti oikealla polulla.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymysten tarkentuminen oli melko pitkä tie. Tutkimuskysymykset muuttuivat matkan varrella useasti. Tein tutkimussuunnitelman omasta aiheestani ja esittelin sen keväällä 2012. Tutkimukseni oli tarkoitus käsitellä luonnon vaikutuksia ihmisten hyvinvoinnille ja erityisesti sitä, miten hyvinvointia voidaan parantaa luonnon avulla. Sitten kesäkuussa aloitin työt Kuntouttava

asumisyksikkö Keltasirkussa ja opinnäytetyöni koki vielä melkoisen mullistuksen. Esittelin aiheeni, josta olen opinnäytetyötä tekemässä, Keltasirkun ohjaajille ja se otettiin heti mielenkiinnolla vastaan. Kohderyhmäkseni tarkentui nyt mielenterveyskuntoutujat ja tulisin tekemään opinnäytetyöni Keski-Pohjanmaan sosiaali-psykiatrinen yhdistys ry:lle. Perusidea pysyi käytännössä samana, mutta tutkimuksesta tuli nyt paljon kiinnostavampi ja mielekkäämpi, koska siitä tulisi olemaan hyötyä itseni lisäksi myös muille.

Tutkimuskysymyksiksi tarkentuivat seuraavat kysymykset, jotka toimivat myös temahaastattelun runkona:

1. Mitä luonto merkitsee Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkun asukkaille?
2. Miten luonto on osana Keltasirkun asukkaiden arkea tällä hetkellä?
3. Miten Keltasirkun asukkaat kokevat luonnon vaikuttavan heidän hyvinvointinsa?

Aluksi oli puhetta myös pitempiketoisen luonnossa tapahtuvan toiminnan järjestämisestä, jonka aikana olisi havainnoitu luonnon vaikutuksia muun muassa mielenterveyskuntoutujien mielialaan, unen laatuun, lääkkeiden käyttöön jne. Jotta tällainen tutkimus olisi onnistunut, olisi pitänyt tehdä vaikuttavuustutkimus, jossa olisi ollut kaksi eri ryhmää. Toiselle ryhmälle olisi järjestetty luonnossa tapahtuvaa toimintaa ja toinen ryhmä olisi jatkanut vanhaan tapaan. Tällaisen tutkimuksen toteuttamiseen ei kuitenkaan tällä hetkellä ollut tarpeeksi resursseja. Tässä olisikin erinomainen ja hyvin kiinnostava idea seuraavalle tutkimukselle.

2.2 Aineiston keruu ja analyysi

Valitsin aineiston keruutavaksi temahaastattelun ja aktivoivan osallistuvan havainnoinnin. Näitä laadullisia menetelmiä käyttäessäni mahdollistin sen, että tut-

kittavien näkökulmat ja ajatukset pääsevät hyvin esille. Haastattelut toimivat pääasiallisena aineistona. Aineistonkeruumenetelmänä haastattelu on joustava. Kysymykset on mahdollista toistaa, niitä voi selventää ja väärinkäsityksiä oikaista. Esimerkiksi postikyselyssä ei samanlaista mahdollisuutta ole. Haastattelussa kysymykset voidaan myös esittää siinä järjestyksessä, kuin tutkija katsoo aiheelliseksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73.) Myös havainnointitilanteisiin liittyi usein keskustelua, jolloin sain täydentävää tietoa tilanteista ja havainnoinnin kohteena olevien henkilöiden ajatuksista ja tuntemuksista.

Halusin haastatella kuntoutujat yksitellen, koska koin, että kahden kesken keskustellen heidän on helpompi kertoa mielteitään ja kokemuksiaan kuin suuremmassa ryhmässä. Tällä tavalla uskon myös saaneeni laajemman aineiston tutkimukseeni. Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun mukaisesti. Etukäteen valitut teemat perustuvat tutkimuksen viitekehykseen eli tutkittavasta asiasta jo tiedettyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75.) Teemahaastattelussa kysymyksiä ei määritellä tarkasti etukäteen, vaan keskustelun pohjaksi laaditaan haastattelurunko, jonka teemojen mukaan haastattelu etenee. Koska teemahaastattelussa ei laadita etukäteen tarkkoja kysymyksiä, se mahdollisti haastatteluiden luontevan etenemisen ja tarvittaessa tarkentavien kysymysten esittämisen.

Keräsin haastatteluaineiston tällä hetkellä Keltasirkussa asuvilta kuntoutujilta, yhdeltä viikoittaiselta päiväkävijältä sekä kuukauden mittaisella intervallijaksolla olleelta kuntoutujalta. Haastattelut tein kolmen päivän aikana heinäkuussa. Tallensin haastattelut nauhurilla. Yksi asukas ei halunnut osallistua haastatteluun. Kesän aikana Keltasirkussa kävi myös kolme kuntoutujaa viikon mittaisella intervallijaksolla, mutta koska he olivat vain niin lyhyen ajan, en kokenut tarpeelliseksi haastatella heitä. Koin myös, että olin jo saanut tarpeeksi aineistoa laadullisen tutkimuksen tekemiseen.

Haastatteluita tein siis yhteensä kuusi kappaletta. Haastatteluun osallistuneista kolme oli miehiä ja kolme naisia. Haastatteluiden jälkeen litteroin aineiston eli muutin sen tekstimuotoon ja analysoin sen käyttäen sisällönanalyysia. Aineistoa tuli 16 sivua kirjoitettuna rivivälillä 1. Havainnointitilanteet sijoittuivat koko kesän ajalle, kun järjestimme kuntoutujille luonnossa tapahtuvaa toimintaa.

Sisällönanalyysimuodoista käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Teoriaohjauksessa sisällönanalyysissa käsitteet tuodaan valmiina, jo tiedettyinä, kun taas esimerkiksi aineistolähtöisessä analyysissa teoreettiset käsitteet luodaan aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117.) Aiemmin tiedetyt käsitteet tulevat esille opinnäytetyöni teoreettisessa viitekehyksessä.

Aktivoiva osallistuva havainnointi toteutetaan vuorovaikutuksessa tutkittavien kanssa. Vilkka (2006) kirjoittaa, että aktivoivassa osallistuvassa tutkimuksessa tutkija pyrkii saavuttamaan asetetut tavoitteet ja päämäärät yhdessä kohdeyhteisön kanssa. Lähtökohta siis aktivoivassa tutkimuksessa on tutkijan läheinen työskentely tutkimukseen osallistuvien kanssa. (Vilkka 2006, 46–47.) Vilkka käyttää aktivoivasta osallistuvasta havainnoinnista myös nimeä toimintatutkimus, jonka tarkoitus on luoda uutta teorian tietoa. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan ole tarkoitus tuottaa uutta teoriaa, vaan havainnointimenetelmä toimii pelkästään aineistonkeruumenetelmänä. Meillä tavoitteena oli rentoutua ja löytää luonnosta uusia keinoja kuntoutumisen tukemiseen. Aktivoivan osallistumisen avulla yritän saada kuntoutujat ymmärtämään luonnon tarjoamat mahdollisuudet parantaa heidän henkistä ja fyysistä hyvinvointiaan. Onnistunut olen silloin, kun kuntoutuja ehdottaa oma-aloitteisesti hakeutumista luontoon tai jotain luontoelementin käyttöä apuna kuntoutumisessaan.

2.3 Aineiston luotettavuus ja eettisyys

Tutkimukseni teoriaosuuden lähteinä käytin alkuperäisiä teoksia, joiden avulla varmistin aineiston mahdollisimman hyvän luotettavuuden. Käytin lähteinä myös aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia, joiden tulosten avulla pystyin perustelemaan asioiden paikkansapitävyyttä. Halusin myös käyttää lähdekirjallisuudessa mahdollisimman tuoretta tietoa, joten rajasin aineiston iän pääsääntöisesti kymmeneen vuoteen. Mukana on kuitenkin myös muutama hieman vanhempi teos, jotka edustavat tärkeitä julkaisuja alaltaan.

Haastatteluissa ja aineiston analyysissä varmistin haastateltavien henkilöllisyyden salassa pysymisen. En käyttänyt tutkimuksessani sellaista aineistoa, josta haastateltavan olisi pystynyt tunnistamaan. Käsittelin haastatteluaineiston luotettavasti, poistin haastattelut nauhurista litteroinnin jälkeen ja litteroinnissa häivyitin aineistossa esiintyneet henkilötiedot.

Ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen eettisen perustan muodostavat ihmisoikeudet (Tuomi & Sarajärvi 2009, 131). Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, jokaisella oli mahdollisuus kieltäytyä haastattelusta. Selvitin osallistujille tutkimuksen tarkoituksen ja sen, miten tutkimus etenee. Jokainen haastattelu eteni haastateltavien mukaan. Kaikki olivat tietoisia, että haastattelun voi keskeyttää milloin vain, mikäli siltä tuntuu. Kerroin useaan kertaan aineiston pysyvän luotamuksellisena.

3 KESKI-POHJANMAAN SOSIAALIPSYKIATRINEN YHDISTYS RY

3.1 Yhdistyksen toiminta

Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry on Keski-Pohjanmaan alueella toimiva yhdistys, jonka palveluihin kuuluu asumispalvelulinja, työtoimintalinja ja toisen asteen opiskelijoiden tuettua asumista. Yhdistyksellä on 12 kuntoutuspalvelua tarjoavaa yksikköä, joissa työskentelee yhteensä 45 työntekijää. Kuntoutujia palveluiden piirissä on 350.

Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on auttaa alueen mielenterveyskuntoutujia sosiaalipsykiatrisen kuntoutuksen ja ehkäisevän mielenterveystyön keinoin saavuttamaan kullekin optimaalinen itsenäisen elämän ja osallisuuden taso. Yhdistyksen toiminta järjestetään yleishyödyllisiä periaatteita noudattaen niin, ettei se tavoittele taloudellista voittoa.

Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry (KPSPY ry) tekee yhteistyötä alueen kuntien, Keski-Pohjanmaan erikoissairaanhoidon ja peruspalvelukuntayhtymän sekä sen peruspalvelujen liikelaitoksen JYTA:n kanssa. Yhdistyksen arvoja ovat vastuullinen toiminta, itsensä ja toisen arvostaminen, usko ihmisen voimavaroihin ja aito kohtaaminen.

KPSPY ry:n visio on, että vuonna 2015 yhdistys on maakunnallinen, aktiivisessa vuorovaikutuksessa toimintaympäristönsä kanssa toimiva, jatkuvasti toimintatapojaan ja rajojaan arvioiva järjestö. KPSPY ry tarjoaa alueen mielenterveyskuntoutujille laajan kirjon mahdollisuuksia parempaan osallisuuteen yhteiskunnassa. Vuonna 2015 KPSPY ry myös harjoittaa toiminta-ajatuksensa mukaista tehokasta vaikuttamistoimintaa, tuottaa ja kehittää ammattitaidolla korkeatasoisia kuntou-

tuspalveluja ja organisoii omaehtoisuuteen johtavaa monimuotoista vertaistuki- ja vapaaehtoistoimintaa.

3.2 Työtoimintalinja

Työtoimintalinja tarjoaa Keski-Pohjanmaan alueen mielenterveyskuntoutujille päivä- ja työtoimintapalveluja sekä matalan kynnyksen toimintaa, jotka tukevat kuntoutujan arkielämässä selviytymistä. Lisäksi ne tarjoavat kuntoutujille mahdollisuuden omien taitojensa käyttämiseen, ylläpitämiseen ja niiden edelleen kehittämiseen.

Työtoimintalinjan yksiköt tarjoavat kuntoutujille heidän kuntoutumistaan tukevaa jäsenyhteisötoimintaa, kuntoutuksellista työtoimintaa ja ohjattua ryhmätoimintaa. Vuoden 2012 alusta palvelutarjontaan liitettiin myös neuropsykiatrinen ryhmävalmennus.

Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n työtoimintalinjan muodostavat Kokkolassa sijaitsevat Kokkolan Päivä- ja Työtoimintakeskus ja jäsenyhteisö Kulmakartano, Perhonjokilaakson alueella toimiva Päivätoimintayksikkö Vaskooli ja Lestijokilaakson alueella toimiva Päivätoimintayksikkö Koivutarha.

3.3 Asumispalvelulinja

Asumispalvelulinja ylläpitää yhteisökuntoutuksen periaatteiden mukaisesti toimivia mielenterveyskuntoutujien kuntouttavia asumisyksiköitä Kokkolassa, Vetelissä ja Kannuksessa sekä toisen asteen opiskelijoiden tuettua asumista Kokkolas-

sa. Kuntouttaviin asumisyksiköihin voi tulla määräaikaisille kuntoutus- tai arviointijaksoille ja päivä kuntoutukseen.

Kokkolan, Kruunupyyn, Perhonjokilaakson- ja Lestijokilaakson alueilla tuotetaan mielenterveyskuntoutujille suunnattua kotikuntoutusta. Lisäksi Kokkolassa tuotetaan mielenterveyskuntoutujien ateriapalvelua ja vuonna 2012 aloitettua neuropsykiatrasta yksilövalmennusta.

Kuntoutustoiminnan tavoitteena on ylläpitää ja edistää palvelun piirissä olevien asiakkaiden koettua elämänlaatua, autonomiaa, omatoimisuutta, ja osallisuutta.

3.4 Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkku

Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkku on Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n yksi asumisyksikkö, joka sijaitsee Kannuksen kauniissa Eskolan kylässä. Keltasirkussa on kahdeksan kuntoutujapaikkaa, joista kaksi sijaitsee vie-reisessä rivitaloasunnossa. Keltasirkun toiminta on aloitettu vuonna 1988 Kannuk-sessa. Eskolaan toiminta siirtyi vuonna 1990.

Keltasirkun toiminta perustuu yhteisöllisyyteen. Toimintaa luonnehtivia periaat-teita ovat myös kodinomaisuus, yksilöllisyys, toiminnallisuus ja ulospäin suuntau-tuminen.

Keltasirkku on tarkoitettu mielenterveyskuntoutujille, jotka tarvitsevat tukea ja ohjausta päivittäisissä toiminnoissa ja sosiaalisten taitojen opettelussa. Kuntoutta-van asumisyksikön päivät koostuvat tavallisista kodin askareista, kuten ruoanlai-tosta ja siivouksesta, retkistä, sosiaalisten tilanteiden harjoittelusta ja omasta va-

paa-ajasta. Kuntoutujat käyvät säännöllisesti erilaisissa ohjatuissa virikeryhmissä Päivätoimintayksikkö Koivutarhassa Kannuksen keskustassa.

Keltasirkun palveluihin kuuluvat myös intervalli- eli lyhyet määräaikaiset kuntoutusjaksot, päiväkuntoutus ja mielenterveyskuntoutujien kotikuntoutus Lestijoki-laakson alueella. Kuntouttava asumisyksikkö voi olla välietappi kuntoutujan siirtymässä itsenäisempään asumismuotoon tai pitkäaikaisempi asumiskuntoutuksen muoto.

Keltasirkku toimii kodikkaassa Kannuksen kaupungilta vuokratussa omakotitalossa. Jokaisella asukkaalla on oma huone. Keittiö, olohuone, pesutilat ja muut tilat ovat yhteisessä käytössä. Viereisessä rivitalossa on yksi asunto, jossa on tilaa kahdelle asukkaalle. Samalla tavalla heillä on omat huoneet ja muut tilat ovat yhteisiä.

Keltasirkun sijainti on erinomainen ajatellen luontomenetelmien käyttöä kuntoutuksessa. Rakennukset sijaitsevat mäntymetsäisen harjun rinteessä. Melkein takapihalta lähtee pururata, johon talvella tehdään latu. Syksyllä marja- ja sienimetsä on ihan vieressä, jolloin huonommin liikkuvienkin kynnyks lähteä mukaan metsään madaltuu. Lenkkireittivaihtoehtoja on lukuisia. Metsästä voi, jokamiehen oikeuksia noudattaen, käydä keräämässä materiaalia askarteluun, jolloin kuntoutujat pääsevät luovuuden kautta toteuttamaan itseään.

Rauhallisen, pienen, mutta kuitenkin vireän kylän mukava ilmapiiri ja kesäiset tapahtumat tarjoavat paljon hyviä tilaisuuksia harjoitella sosiaalisia tilanteita. Kylän rauhallisuus antaa myös turvallisuuden tunteen, joka meille kaikille on hyvin tärkeä.

Keltasirkussa työskentelee kolme ohjaajaa. Ammateiltaan he ovat sairaanhoitaja (vastaava ohjaaja), sosionomi (AMK) ja lähihoitaja. He työskentelevät pääsääntöi-

sesti maanantaista perjantaihin kello 8.00–16.00 ja lauantaisin 8.00–14.15. Yhden ohjaajan työajasta puolet käytetään yksikön ulkopuolella asuvien mielenterveyskuntoutujien luona tehtäviin kotikuntoutuskäynteihin.

Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkku tekee yhteistyötä monien eri tahojen kanssa. Yhteistyökumppaneita ovat muun muassa Lestijokilaakson psykiatrian aluepoliklinikka, erikoissairaanhoidon psykiatrinen osasto, yhdistyksen muut yksiköt, terveyskeskus, sosiaalitoimi, oppilaitokset, omaiset ja Eskolan kyläyhteisö.

Lähteinä luvussa kolme toimivat Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry:n kotisivut, yhdistyksen toimintakertomus sekä Keltasirkun esite vuodelle 2012.

4 LUONTO – PARASTA IHMISELLE

Luonnon hyvinvointivaikutukset on tunnettu jo pitkään. Teollistumisen ja kaiken koneellistamisen myötä kokonaisvaltaisen hyvinvointimme mahdollistaja on suurelta osin kuitenkin unohdettu ja sysätty syrjään. Emme enää osaa käyttää luontoympäristöä voimanantajanamme, kuten pitäisi. Ennen oli luonnollista hakeutua kiireen keskeltä luontoon rauhoittumaan ja usein asuinpaikat sijaitsivatkin luonnon keskellä, jolloin luonto oli automaattisesti läsnä ja osa jokapäiväistä arkea. Nykyään useat kokevat luonnon vieraaksi, osa jopa pelottavaksi. Psykologi Riitta Wahlström esittää kirjassaan *Eheyttävä luonto* (2008) ajatuksen, että ehkä masennuksen ja muiden erilaisten mielenterveysongelmien eräs syy on se, että ihmiskunta on katkaissut juurensa ja yhteytensä luontoon. Enää ei ymmärretä luonnon tärkeyttä fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämisessä, parantamisessa ja turvaamisessa.

4.1 Luonto, luontokokemus ja ekopsykologian näkökulma

Luonnolla tarkoitetaan luonnon ympäristöä ja kaikkia luonnossa esiintyviä elementtejä, mikä sisältää muun muassa kasvit, eläimet, kivet, veden ja taivaan. Luontoelementtejä ovat myös luontoon liittyvät äänet, kuvat sekä materiaalit (Salonen 2010, 63–65). Jorma Hemmi on määritellyt luonnon hyvin pelkistetysti kaiken ihmisen aikaansaamisen, keinotekoisuuden ja kulttuurin vastakohtaksi (2005, 321).

Luontokokemuksessa aistihavainnot luovat kokemuksen (Salonen 2009, 68). Kaplanit (1989) määrittelevät luontokokemuksen jakamalla sen neljään osaan: lumou-

tumiseen, arkipäivästä irtautumiseen, paikan ulottuvuuteen ja yhteensopivuuteen. Ympäristöpsykologiassa lumoutuminen on määritelty tarkkaavuuden tahattomaksi kiinnittymiseksi johonkin ympäristön kiinnostavaan kohteeseen (Aura, Horrelli & Korpela 1997, 102).

Arkipäivästä irtautuminen tarkoittaa arjen kiireistä ja vaatimuksista poispääsemistä sekä kaikenlaisen huolehtimisen lakkaamista. Ulottuvuudeltaan paikan tulee olla sellainen, että sen voi kokea ympäröivän itseään. Sinne voi ikään kuin astua sisälle. Ympäristön tulee myös muodostaa yhtenäinen vaikutelma. Yhteensopivuus neljäntenä tekijänä tuottaa ykseyden tunteen paikan kanssa. (Aura ym. 1997, 102–103.)

Ekopsykologi Kirsi Salonen on tehnyt oman määritelmänsä luontokokemuksesta, hän puhuu myönteisestä olemisen kokemuksesta. Myönteisen olemisen kokemuksen tärkeimmäksi tekijäksi hän nostaa turvallisuuden. Muiksi elementeiksi hän luettelee jatkuvuuden, kokemuksellisuuden ja hyväksynnän. Myönteinen olemisen kokemus on Salosen mukaan kokemus, jossa on turvallinen, myönteinen ja salliva tunneyhteys itsen ja ympäristön välillä. Myönteiseen olemisen kokemukseen liittyy hyväksyminen ja ajatus siitä, että ihminen on riittävä juuri sellaisena kuin on. (Salonen 2010, 53–57.)

Viimeaikaisten tutkimusten mukaan positiiviset tuntemukset luonnossa ovat sitä voimakkaammat, mitä enemmän aikaa luonnossa vietetään (Hansmann, Hug & Seeland 2007). Viheraltistusta pitäisi saada keskimäärin 20 minuuttia päivässä, jotta vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin olisi selvä. Mikäli on jo ehtinyt tulla kielteisiä psyykkisiä oireita, esimerkiksi stressioireita, tarvitaan rentoutumiseen noin 1,5 tunnin luontokokemus. (Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen, 2008.)

Luontomenetelmät eli luontointerventiot tai luontoharjoitukset vaikuttavat samaan tapaan kuin luontokokemus. Luontokokemuksen syntyyn riittää periaatteessa se, että ihmisellä on aistihavainto luontoympäristöstä tai luontoelementistä. Aina tämä ei kuitenkaan riitä. Luontomenetelmien avulla autetaan luontokokemuksen havaitsemista, tunnistamista ja sen myönteistä vaikutusta. (Salonen 2010, 71–72.) Luontomenetelmät on siis luotu avuksi, jotta luontokokemusten vaikutukset olisivat mahdollisimman myönteisiä ja ihmiset oppisivat niiden kautta hyödyntämään luontoa oma-aloitteisesti apuna hyvinvointinsa ylläpitämisessä.

Ekopsykologian arvomaailma liittyy luonnon hyvää tekevään vaikutukseen. Luonnon merkitys koetaan ihmisille hyvänä ja luontoa pyritään säilyttämään. (Salonen 2006, 51.) Ekopsykologian tavoitteena on hallintaan perustuvan luontosuhteen sijaan vastavuoroisuuteen perustuva kumppanuussuhde eläinten, ihmisten, perheenjäsenten ja rotujen välillä. Nämä muodostavat luontoympäristön kanssa luonnoksi kutsutun kokonaisuuden. Tämän kokonaisuuden vaaliminen lisää niin ihmisten kuin ympäristön hyvinvointia. (Salonen 2010, 83–84.) Yksi yleinen ekopsykologinen ajatus on, että nykypäivän luontosuhteeseen ammennetaan käsityksiä alkuperäiskansojen luontoviisaudesta (Salonen 2010, 82).

Käytännön tasolla ekopsykologiassa pyritään rakentamaan uudelleen suoraa yhteyttä kokemuksellisuuteen. Tämä pätee niin opetukseen, kasvatukseen, kansalaisuuteen kuin myös psykoterapiaan. Terapiatilanteet pyritään mahdollisimman usein siirtämään sisätiloista luontoon tai ainakin ulos huoneista. (Hirvi Jussi 2006, 16.)

Ekopsykologi Kirsi Salonen on tullut siihen käsitykseen, että ihmisen luontosuhde ei voi koskaan katketa. Se voi hänen mukaansa korkeintaan heiketä tai ohentua tunnistamattomaksi, mutta ei koskaan katketa. (Salonen 2006, 50.) Ihmisen ja luonnonvälinen suhde on aina olemassa, vaikka ihminen ei itse siitä olisikaan tie-

toinen. Luontosuhteen kehittymisen perustana on henkilön kulttuurinen tausta, luontosuhde kehittyy jatkuvasti koko ihmisen eliniän ajan. Näin ollen muun muassa lapsuus ja kotipaikka vaikuttavat luonnon kokemiseen ja tekevät jokaisesta luontosuhteesta yksilöllisen. (Moilanen, Seppinen & Tukiainen 2006, 58.)

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan luontoyhteys on nykyään monilla ihmisillä heikentynyt. Tämä on aiheuttanut psyykkistä huonovointisuutta. Luontoyhteyden heikkenemisen myötä ihmiseltä katkeaa usein yhteys itseensä kokevana ja tuntevana eettisenä toimijana. Tällöin ihminen alkaa toimia itseään vastaan, niin omaa arvomaailmaansa, omia tarpeitaan kuin omia toiveitaankin vastaan. Tämä voi johdattaa psyykkisen huonovointisuuden kehään. (Salonen 2006, 51–52.) Luonto, joka oli ennen luonnollinen paikka hakea voimia arjen kiireissä jaksamiseen, voikin nyt tuntua vieraalta, jopa pelottavalta.

Ekopsykologiset harjoitteet johdattavat ihmisiä uuteen tai oikeammin sanottuna ikivanhaan luontosuhteeseen. Osa on peräisin alkuperäiskansoilta, osa taas on ympäristökasvattajien kehittämiä ja osa perustuu psykoterapian eri suuntauksiin. Koska luonto harmonisoi ihmisen fysiologista toimintaa ja sitä kautta tunteita, luonnossa pidetyt harjoitukset helpottavat aitojen tunteiden esille tuomista. (Wahlström 2006, 82–83.) Luontoympäristö on jo itsessään rentouttava, vapauttava ja eheyttävä.

Perinne-ekopsykologia ottaa kantaa mielenterveysongelmien määrittelyyn ja diagnosointiin. Nykyiset diagnostiikkaluokitukset määrittelevät mielenterveyshäiriön sen ilmenemismuodon mukaan masennukseksi, skitsofreniaksi ja niin edelleen. Perinne-ekopsykologian käsityksen mukaan jokainen näistä häiriöistä voidaan usein määritellä myös reaktiona eriaistaiseen väkivaltaan, kuten alistamiseen tai välinpitämättömyyteen, ja sen aiheuttamana traumatisoitumisena.

4.2 Luonnon vaikutukset henkiseen hyvinvointiin

Keltasirkun asukkaat kertoivat kokevansa luonnon rauhoittavana ja rentouttavana paikkana. Myös aiemmin tehdyissä tutkimuksissa vastaajat kertovat kokevansa viheralueiden käytön vähentävän stressiä ja edistävän rauhoittumista. (Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela & Ylén 2007; Pelkonen & Tyrväinen 2005.) Tästä voi siis päätellä, että mitä enemmän luontoelementit ihmisiä ympäröivät, sitä terveempiä he ovat. Esimerkiksi stressitilanteen jälkeen luonnon katseleminen edistää fysiologista palautumista ja parantaa mielialaa sekä keskittymiskykyä enemmän kuin kaupunkiympäristön katseleminen. (Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärling, 2003.)

Luontoympäristön rauhoittavaan vaikutukseen liittyvät myös mielipaikat. Mielipaikka on paikka, jossa ihminen tuntee olonsa hyväksi ja pääsee irti arjen kiireistä. Ihmiset hakeutuvat mielipaikkoihinsa rentoutumaan, nauttimaan ja rauhoittumaan. Mieliala paranee, koetaan elpymistä, ajatukset ja tunteet selkenevät, keskittymiskyky paranee ja koko keho rentoutuu. Arjen huolet unohtuvat ja stressin oireet kaikkoavat tai ainakin helpottuvat. Mielipaikassa voi olla oma itsensä.

Mikäli aina ei ole mahdollisuutta lähteä ulos luontoympäristöön, voi luonnon tuoda monella tavoin myös sisätiloihin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että jo pelkät luontokuvat vaikuttavat myönteisesti fysiologisiin toimintoihin (Salonen 2010). Tässä on ajateltavaa sisustuksen suunnittelijoille. Olisiko tyylikkään abstraktin taulun sijaan tyhjälle seinälle sittenkin parempi vaihtoehto mieltä rauhoittava kuva jostain luontoaiheesta? Tai miten suuri vaikutus mielialaan voi ollakaan kauniilla kesäkukkakimpulla olohuoneen pöydällä?

4.3 Luonnon vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Luonnon vaikutuksia ihmisen fyysiseen hyvinvointiin on tutkittu jo paljon. Tutkimustulokset ovat olleet hyvin positiivisia. Luontoympäristön ja luontoelementtien kautta tulevat fyysiset muutokset ihmisen kehossa ovat mielenkiintoisia ja näistä on jo saatu melko paljon tietoa useiden eri tutkimusten kautta, mikä lisää tulosten luotettavuutta.

Mielestäni jokaisen hoito- ja kuntoutumisyksikön tulisi panostaa luontoelementtien käyttöön ja luontoympäristön hyödyntämiseen toiminnassaan, mikäli siihen vain suinkin on mahdollisuus. Tutkimukset osoittavat, että ihmiset kokevat olevansa fyysisesti terveempiä, kun heillä on luontoympäristöä ympärillään ja he myös elävät pidempään kuin ne, joilla ei ole luonto lähellä. (de Vries, Verheij, Groenwegen & Spreeuwenberg 2003; Takano, Nakamura & Watanabe 2002.) Luontoympäristö siis parantaa toimintakykyä ja terveydentilaa.

Luonnon vaikutuksia henkiseen hyvinvointiin on vaikea mitata, koska ne ovat jokaisen henkilön omakohtaisia kokemuksia ja tunteita. Luonnon vaikutuksia ihmisen fyysiseen hyvinvointiin voidaan kuitenkin mitata helpommin. Miellyttävän luontokokemuksen vaikutuksia voidaan mitata kehontoiminnoista. Luontohetkien aikana tehtyjen mittauksien kautta on saatu mielenkiintoista tutkimustietoa muun muassa verenpaineen laskusta ja pulssin tasaantumisesta sekä syketaajuuden harvenemisesta ja jännittyneisyyden alenemisesta. Myös keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden on havaittu paranevan. Luonnossa rauhoituttuaan ihminen osaa myös helpommin laittaa elämän pienet murheet ja stressin aiheuttajat oikeaan mitakaavaan, eikä anna niiden ottaa yliotetta ja alkaa hallitsemaan päivittäistä elämää.

Luonnossa liikkuminen parantaa yleistä kuntoa, auttaa ennaltaehkäisemään ylipainon kertymistä tai vähentämään jo kertynyttä painoa. Mielenterveyskuntoutujilla ylipainon kertyminen on usein ongelma, joka altistaa monille muille haitallisille sairauksille. Keskeisimpiä näistä ovat metabolinen oireyhtymä ja tyypin 2 diabetes. Tässäkin tapauksessa kohderyhmästäni kahdella on 2 tyypin diabetes.

Mikäli ei liiku juurikaan, kehon lihakset eivät ole kovin hyvässä kunnossa. Juuri lihasten määrä vaikuttaa perusenergiankulutukseen eli siihen, kuinka paljon energiaa kuluu levossa peruselintoimintojemme ylläpitämiseen. Lisäksi elimistö kuluttaa energiaa tietenkin liikunnan aiheuttaman kulutuksen vuoksi sekä lämmöntuotantoon. (Niskanen 2009, 167.) Mitä paremmassa kunnossa diabeetikko itsensä ja lihaksensa pitää, sen parempi on energia-aineenvaihdunta ja myös sokeriarvot pysyvät paremmin kurissa. Jos lähtötilanne liikunnan määrässä on melkein nollassa, tulee harjoittelu aloittaa hyvin kevyesti. Asiasta on hyvä keskustella myös hoitohenkilökunnan kanssa.

Olisikin ensiarvoisen tärkeää kiinnittää huomiota liikunnan määrään. Luonto tarjoaa tähänkin asiaan erinomaiset puitteet. Luontoa voi hyödyntää liikunnassa lukuisin eri tavoin ja se tarjoaa mielestäni paljon mielekkäämmän ympäristön yleiskunnan parantamiseen ja terveemmän elämänpolun aloittamiseen, kuin rakennettu ympäristö. Mielenterveyskuntoutujille erityisesti suositeltavia liikuntamuotoja ovat kävely, musiikkiliikunta, pelit ja rentoutumisharjoitukset (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 176–177). Liikunnassa tulee kuitenkin aina ottaa huomioon esimerkiksi lääkkeiden sivuvaikutukset kuten sydämen tiheälyöntisyys ja verenpaineen lasku.

4.4 Sosiaalinen hyvinvointi ja luonto

Ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin täydentää sosiaalinen hyvinvointi. Ihminen tarvitsee jokaista kolmea osa-aluetta voidakseen hyvin. Kaiken ei tarvitse olla täydellistä, mutta ihmisen tulee olla tyytyväinen tilanteeseensa, jotta hänen on mahdollista voida hyvin ja elää tasapainoista elämää.

Sosiaalinen hyvinvointi käsittää ihmisen kokemuksen oman elämänsä toimivuudesta. Siihen vaikuttavat perhe, ystävät ja kaikki muut sosiaaliseen verkostoon kuuluvat henkilöt. Sosiaalista hyvinvointia tukevat myös muun muassa harrastukset, asuinolot ja työ.

Avoimuus ja ennakkoluulottomuus edistävät mielestäni sosiaalista hyvinvointia. Jokainen tarvitsee ympärilleen ihmisiä, kukaan ei pärjää yksin. Yksilöllistä on, kuinka paljon sosiaalisia kontakteja kukin tarvitsee ja minkä verran missäkin elämänvaiheessa. Selvää kuitenkin on, että me ihmiset tarvitsemme toisiamme voidaksemme hyvin elämämme eri vaiheissa.

Luontoympäristö on omiaan vahvistamaan ihmisten välisiä suhteita. Luonnon keskellä normaalit arjen kiireet unohtuvat ja keskitytään vain meneillään olevaan hetkeen. Tavoiteltaessa yhteistä päämäärää, oli se sitten ruoan valmistaminen nuotiolla, majoitteen teko tai jotain muuta, yhteishenki vahvistuu ja saadaan yhteisiä onnistumisen kokemuksia. Ryhmän jäsenet tukevat toisiaan, nuotion ääressä voidaan päästä hyvinkin syvällisiin keskusteluihin ja ennen kaikkea rentoudutaan, rauhoitutaan ja nautitaan elämästä yhdessä.

5 GREEN CARE - TOIMINTA

5.1 Mitä Green Care -toiminta on?

Green Care -toiminta on luonnon ja maaseutu ympäristön resurssien tavoitteellista ja ammatillista hyödyntämistä erilaisten asiakasryhmien henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveenummi, Kivinen, Partanen, Rantamäki-Lahtinen & Soini 2009). Mikä tahansa luonnossa tapahtuva toiminta ei siis ole Green Care, vaan se on aina suunniteltua ja sen avulla pyritään saavuttamaan kuntoutuksessa asetetut tavoitteet.

Suomen kieleen ei ole vielä muodostunut vakiintunutta vastinetta Green Care -käsitteelle. On esitetty, että Green Care voidaan jakaa vihreään hoivaan ja vihreään voimaan. Hoiva tarkoittaa kuntouttavaa ja korjaavaa toimintaa ja voima ehkäisevää ja virkistävää toimintaa. (Soini, Ilmarinen, Yliviikari & Kirveenummi 2011, 330.) Maatiloilla toimivien hoivayritysten yhteydessä puhutaan usein hoivamaataloudesta, mutta termin ulkopuolelle jää kuitenkin vielä paljon maaseutu ympäristöä hyödyntäviä yrittäjiä, joilla ei ole maatilaa (Salonen 2010, 77). Green Care käsittää niin laajan toiminta-alueen, että en usko, että koskaan löydetään sellaista käsitettä, mikä palvelisi hyvin jokaista Green Care -yrittäjää. Tärkeää olisi kuitenkin löytää maanläheisempiä, paremmin suomalaisten keskuudessa ymmärrettäviä käsitteitä kuvaamaan Green Caren eri suuntausten sisältöä.

Kesäkuussa 2010 perustettiin Green Care Finland ry kokoamaan ja kehittämään Green Care -toimintaa Suomessa. Yhdistyksen tarkoitus on parantaa alan yrittäjien yhteistyötä, lisätä tietoa alasta suomalaisten keskuudessa, parantaa alan toimintaedellytyksiä sekä edistää ja edelleen kehittää alaan liittyvää tutkimus- ja kehittä-

mistoimintaa. Green Care Finland ry on määritellyt Green Care -toiminnan luontoon ja maaseutuympäristöön liittyväksi toiminnaksi, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Green Care kattaa useita menetelmiä, joita käytetään tavoitteellisesti ja vastuullisesti sosiaali-, terveys-, kasvatusta- ja kuntoutuspalveluissa. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa kokemuksellisuuden, osallisuuden ja luonnon elvyttävyyden avulla. (Green Care Finland ry 2012.)

5.2 Green Care -toiminnan elementit ja keskeiset periaatteet

Green Care -toiminnan määrittelyn kannalta on tärkeää, että toiminnan keskeiset elementit ja toimintaa ohjaavat periaatteet on rajattu. Tällä tavalla Green Care -toiminta erottuu muusta luontoon liittyvästä ja luontoa hyödyntävästä toiminnasta. Green Care -toiminnan keskeisimpiä elementtejä ovat luonto, toiminta, joka tapahtuu luonnossa tai hyödyntää luontoelementtejä ja yhteisö, jossa hyvinvointia tukeva toiminta tapahtuu. (Tulkki 2012, 21–22.)

Kaiken toiminnan perustaa, luontoa, käytetään vahvistamaan, helpottamaan ja nopeuttamaan menetelmien kuntouttavia, terapeuttisia ja ohjauksellisia tavoitteita (Soini ym. 2011, 323–324; Tulkki 2012, 22). Käytännön tasolla tämä tarkoittaa toiminnan tapahtuvan luontoympäristössä tai, että toiminnan tukena käytetään luontoelementtejä.

Ihmiset rakentavat luontosuhdettaan aina tietyn sosiaalisen ja kulttuurisen kontekstin kautta. Konstruktivistisen käsityksen mukaan jokainen ihminen kiinnittää ympäristössään huomiota erilaisiin asioihin ja samalla määrittelevät luonnon ja sen ”hyvyyden” eri tavoin. (Soini ym. 2011, 323–324.)

Luontokokemus on riippuvainen yksilön kokemuksesta, historiasta ja elämäntilanteesta. Merkityksellistä ei ole toiminnan tapahtumapaikka. Yhtä merkityksellinen kokemus voi tapahtua niin erämaaluonnossa kuin hoidetussa puutarhassakin. Merkittävän luontokokemuksen syntyyn voi riittää hyvinkin pieni viheralue. (Soini ym. 2011, 323–324.) Kukaan ei tiedä, miltä toisesta tuntuu. Toiselle täysin merkityksetön asia voi toiselle olla hyvin merkittävä kokemus. Jokainen tilanne koetaan yksilöllisesti ja jokainen hetki voi olla käännekohta elämässä. Jokin pieni asia voi käynnistää muutoksen, jonka vaikutukset kestävät läpi elämän tai ainakin antaa sysäyksen kohti parempaa.

Toinen Green Care -toiminnan elementti on toiminta. Parhaimmillaan toimiminen luonnossa ja sen hyväksi lisää suunnitellun ja tavoitteellisen harjoitteen vaikutusta. Luonto voi toiminnan taustana tarjota rauhoittavan esteettisen ja kokemuksellisen ympäristön. Kun luonto on toiminnan kohteena tai välineenä, on ihminen aktiivisessa vuorovaikutussuhteessa luonnon kanssa. (Tulkki 2012, 22.)

Kolmas Green Care -toimintaa määrittävä elementti on yhteisö, jossa toiminta tapahtuu. Monien tavoitteiden toteutumisessa yhteisöllä on suuri merkitys. (Soini ym. 2011, 323–324.) Yhteisö luo edellytykset tavoitteelliselle toiminnalle ja tukee yksilöä tavoitteiden saavuttamisessa. Tärkein ihmisen hyvinvointia lisäävä tekijä on yhteisöjen tarjoama sosiaalinen tuki. Green Care -yhteisöstä saa muun muassa vertaistukea ja osallisuuden kokemusta. (Tulkki 2011, 22.)

Toiminnan tulisi täyttää myös tietynlaisia ehtoja, jotta sitä voitaisiin sanoa Green Care -toiminnaksi. Green Care -toiminnan tulisi olla ammatillista, tavoitteellista ja vastuullista, kuten jo aikaisemmin olen maininnut. Ammatillisen toiminnan harjoittaja noudattaa omaan ammattialaan liittyviä eettisiä ohjeita ja keskeistä lainsäädäntöä. Palveluntarjoajalla tulee olla riittävä koulutus palvelun tarjoamiseen ja menetelmien käyttöön. Ammatillisuutta ei kuitenkaan välttämättä mitata suorite-

tuilla alan tutkinnoilla, vaan osaamisen tulee olla suhteutettu tarjottavaan palveluun. Ammatillisuuden vaatimus voidaan täyttää myös tekemällä yhteistyötä eri aloilla toimivien ammattilaisten kanssa. (Soini ym. 2011, 325.) Green Care -toiminnan harjoittajan ei siis tarvitse itse tarjota jokaista palvelua, vaan hän voi tehdä yhteistyötä muiden alueen yritysten kanssa.

Green Care -toiminnan tulee olla suunniteltua, pitkälle aikavälille sijoittuvaa, sillä hetkellinen luontokokemus ei välttämättä tuota yksilön tai ryhmän tavoitteiden mukaisia tuloksia (Soini 2011). Jokaisen Green Care -palvelun piirissä olevan asiakkaan kanssa edetään hänelle laaditun kuntoutus- tai hoitosuunnitelman mukaan pyrkien siinä asetettuihin tavoitteisiin. Suunnitelma ohjaa toimintaa.

Green Care -toimintaa tulee harjoittaa vastuullisesti, pyrkien mahdollisimman hyvin täyttämään palveluun kohdistuvat odotukset ja vaatimukset. Vastuullisuus on siis läheisessä yhteydessä palvelun laatuun. (Tulkki 2012, 23.)

5.3 Green Care -menetelmät

Green Care -menetelmät käsittävät eläinavusteisia menetelmiä, luontoavusteisia menetelmiä, viherympäristön kuntouttavan käytön ja maatilan kuntouttavan käytön sekä sosiaalisen työllistämisen.

Green Care -toimintaa harjoittavat ammattilaiset, joilla on menetelmien käyttöön vaadittava koulutus. Koulutuksen tarve vaihtelee hyvin paljon asiakasryhmästä ja asetetuista tavoitteista riippuen. Koulutus ja taidot tulee suhteuttaa aina tarjottavaan palveluun. Maatila voi esimerkiksi olla Green Care -yritys työllistäessään

pitkäaikaistyöttömiä ja mielenterveyskuntoutusyksiköt taas tarjoavat omaa palveluaan, jossa toiminnan perustana voi olla kestävä kehitys ja Green Care.

Green Care -menetelmiä voidaan käyttää yksittäisten asiakkaiden tavoitteiden saavuttamiseen tai yhtä hyvin ryhmien hyvinvoinnin edistämiseen ja tukemiseen. Samat menetelmät sopivat siis sekä yksilöllisten, terapeuttien tavoitteiden saavuttamiseen kuin myös suuremman ryhmän ennalta ehkäisevien ja terveyttä edistävien tavoitteiden saavuttamiseen. (Tulkki 2012, 15.)

Green Care liittyy kaikkiin luonnon elollisiin ja elottomiin elementteihin. Ei ole kuitenkaan välttämätöntä lähteä luontoon päästäkseen kosketuksiin näiden elementtien kanssa, sillä niitä voidaan vallan mainiosti tuoda myös sisätiloihin. Nykyään on tehty myös jonkin verran esteettömiä luontoreittejä, joille avustettuna voi lähteä kuka vain.

6 LUONTOKOKEMUS KELTASIRKUN ASUKKAIDEN ARJESSA

Tässä luvussa esitän teemahaastattelun, sisällönanalyysin ja havainnoinnin kautta saamani vastaukset opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin. Haastatteluihin osallistui yhteensä kuusi henkilöä.

6.1 Luonnon merkitys Keltasirkun asukkaille

Jokainen haastateltavistani kertoi, että luonto on tärkeä. Kaikki eivät osanneet tarkemmin perustella mielipidettään, mutta he kokivat luonnon tärkeäksi osaksi elämäänsä. Ne, jotka vastasivat kysymykseen laajemmin, kertoivat luonnon merkitsevän hyvin monenlaisia asioita. Moni mainitsi luonnolla olevan tärkeä merkitys fyysisen kunnon ja henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Yksi kertoi saavansa luonnosta inspiraatiota taiteeseensa ja toinen kertoi luonnon pienten yksityiskohdien ihailun olevan ilonaihe. Luonnon kerrottiin merkitsevän iloa ja hyvinvointia, rauhallisuutta ja mukavaa oloa, virkistäytymistä ja antavan henkisiä voimavaroja. Vastauksissa kesä korostui lempivuodenaikana. Vuodenaikojen vaihtelu ja sen seuraaminen koettiin mukavana asiana. Tuli myös esille, että luonnon tarjoamia ilmaisia antimia arvostetaan ja niitä myös kerätään ja hyödynnetään.

Viisi haastateltavaa kertoi luonnossa liikkumisen jääneen jonkin syyn vuoksi. Useimpien syynä oli huonontunut kunto. Yksi kertoi jalkojen vaivaavan sen verran, että kävely on hankalaa. Myös ylipainoa on kertynyt. Yksi totesi masennuksen vaikuttaneen liikkumisen vähenemiseen ja toinen kertoi syyn olevan yleisesti se, ettei yksinkertaisesti saa aikaiseksi. Eli niin fyysiset sairaudet kuin henkisen kunnon heikentyminen olivat vaikuttaneet luonnossa vietetyn ajan vähenemiseen ja joillakin luontokäyntien melkein totaaliseen loppumiseen. Yksi haastateltavista

totesi myös, ettei uskalla lähteä yksin edes lähimetsässä kovin kauas, koska pelkää eksyvänsä. Hän siis koki olonsa turvattomaksi tutun pihapiirin ulkopuolella.

Haastatteluissa moni kuntoutuja nosti esille yhdessä tekemisen merkityksen. He toivoivat yhdessä oloa ja yhteistä tekemistä luonnossa. Toiveet vaihtelivat sienestyksestä makkaranpaistoon ja suurin osa oli innokkaita osallistumaan kaikkeen järjestettävään toimintaan. Yhdessä tekeminen poistaa myös turvattomuuden tunteen, joka voi usein syntyä, jos lähtee yksin outoon ympäristöön. Kun mennään yhdessä kohti tuntematonta, reissusta tulee seikkailu, eikä pelottava, huonoja muistoja jättävä epämiellyttävä kokemus.

Moni muisteli haastattelun aikana mukavia luontoon liittyviä lapsuusmuistoja. Aina ne eivät tosin olleet niin positiivisia. Yksi haastatelluista totesi, että marjastajaa hänestä ei enää tule, sillä joutui lapsena olemaan niin paljon marjametsässä. Tämä on hyvin ymmärrettävää, koska jos lapsena joutuu tekemään usein jotain, joka lopulta käy epämiellyttäväksi eikä enää ole kyse omasta tahdosta vaan pakosta, voi tämä tietty asia tuntua epämiellyttävältä koko loppuelämän ajan. On kuitenkin ikävää, jos jostain asiasta kieltäydytään pelkästään sen vuoksi, koska oletetaan sen olevan epämiellyttävää. Mieltymykset voivat muuttua ajan kanssa ja vanhempana tekeminen on hyvin erilaista kuin nuorena. Voi huomata, että asia jota ennen inhosi, onkin itse asiassa ihan mukavaa.

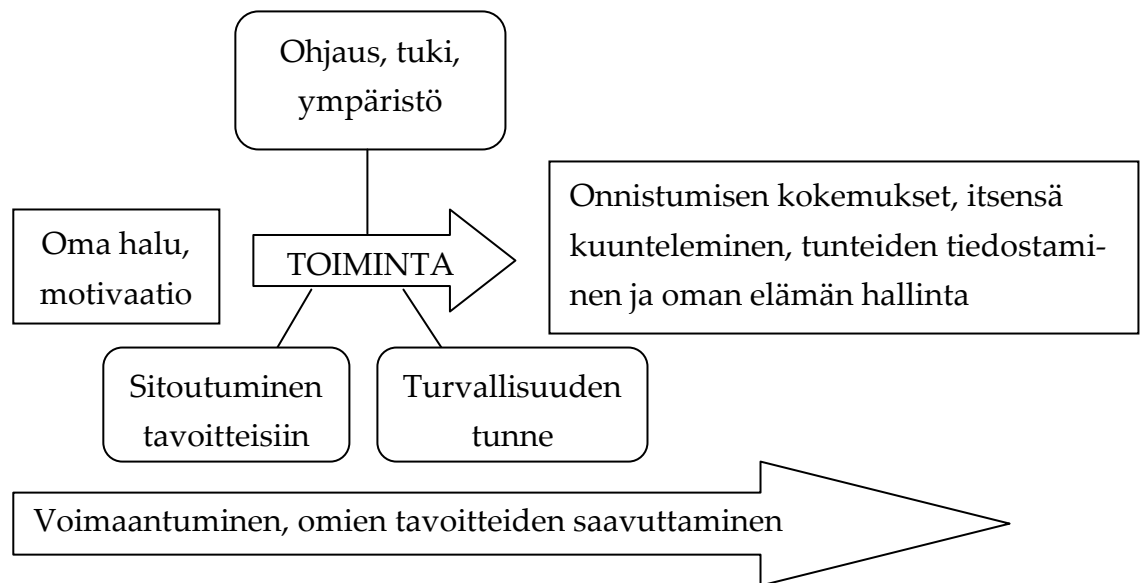
Yksi haastateltavista totesi seuraavaa:

”Mää jollaki lailla niin rakastan tätä luontoa.”

Mielestäni tämä lausahdus kuvaa erittäin hyvin monen tunnetta omasta luontosuhteestaan. Aina ei täydy osata sanoa ilmaista tuntemuksiaan, riittää, että itse

tietää mitä tuntee. Omien tunteidensa tiedostaminen on tärkeää oman eheytyksen ja voimavarojen löytämisen kannalta.

Omien voimavarojen löytäminen liittyy voimaantumiseen eli empowermentiin. Adams (2008) on määritellyt empowermentin yksilöiden, ryhmien tai yhteisöjen kyvyksi kontrolloida olosuhteitaan, käyttää valtaa ja saavuttaa omia päämääriään. Tähän liittyvät myös prosessit, joiden avulla ihmiset voivat joko yksin tai yhdessä auttaa itseään ja toisiaan parantamaan elämänlaatuaan. Suomenkielistä vastinetta on ollut melko hankala löytää, mutta viimeaikoina voimaantuminen on vakiintunut eniten käytetyksi. Muita samaa tarkoittavia sanoja ovat myös voimavaraistuminen, valtaistuminen, valtaistaminen, voimistaminen ja vahvistaminen. (Mäkinen, Raatikainen, Rahikka & Saarnio 2009.)



KUVIO 1. Voimaantuminen

Voimaantuminen lähtee aina ihmisestä itsestään, omasta halusta ja motivaatiosta. Kuten kaikessa muussakin kuntoutukseen liittyvässä, myös tässä asiassa pätee se, että kukaan ei voi tehdä asiaa toisen puolesta. Ohjausta ja tukea tavoitteiden saavuttamiseen saa, mutta henkilön itse pitää tehdä työ itsensä auttamiseksi. Voi-

maantuminen on prosessi, jonka kannalta ympäristön olot voivat olla merkityksellisiä. Tämän vuoksi jossakin ympäristössä voimaantuminen voi olla todennäköisempää kuin jossain toisessa. (Koskinen-Ollonqvist 2012; Siitonen 1999.) Ihmisen tulee tuntea olonsa turvalliseksi, jotta voimaantumisen prosessi voi kunnolla käynnistyä. Turvallinen luontoympäristö on tähän omiaan. Hyvin ohjatussa tilanteessa ihminen saa rauhassa rentoutua ja tutkia omia tuntemuksiaan voimavarojensa löytämiseksi. Yllä olevassa kuviossa 1 esitän oman näkemykseni voimaantumisen prosessista.

Voimaantumisen prosessin onnistumiseksi kuntoutujan tulee sitoutua saavuttamaan asettamansa päämäärät. Työntekijän kanssa yhdessä kuntoutuja luo prosessia, jonka aikana hänen omat voimavaransa kasvavat ja hän saa voimia ja valtaa oman elämänsä ohjaukseen. (Siitonen 1999.) Työntekijältä vaaditaan kykyä luottamuksellisen vuorovaikutussuhteen luomiseen, sillä prosessissa on keskeistä asiakkaan motivointi muutokseen. Myös kuulemisen taito on tärkeä, jotta työntekijä saa selville, millaisiin tavoitteisiin kuntoutuja on valmis sitoutumaan. Voimaantumisen prosessin lopputuloksena on oman elämänsä ja siihen kuuluvien asioiden hallinta. (Mäkinen ym. 2009, 135.)

6.2 Luonto osana Keltasirkun asukkaiden arkea tällä hetkellä

Haastateltavat kertoivat, että tällä hetkellä heidän arjessaan ei ole kovin paljon luonnossa tapahtuvia asioita. Yksi totesi luontojuttujen lisääntyneen nyt, kun aamulenkit oli aloitettu ja koki tämän asian erittäin hyväksi. Toinenkin kehui lenkkitieitä mukaviksi ja luonnonläheisiksi. Vaikka useimmiten kävelyt suunnataankin päällystetyille teille, on luonto jatkuvasti lähellä. Yksi haastateltava sanoi, että tällä hetkellä hänen mielestään täydestä kapasiteetista on käytössä yksi kolmasosa.

Osa ei osannut ottaa asiaan kantaa. Esille kuitenkin tuli, että luontoaiheisten asioiden lisäämiselle normaaleiden arkiaskareiden rinnalle olisi kyllä tilaa ja mielenkiintoa.

Moni mainitsi pitäneensä kovasti satunnaisesti järjestetyistä yhteisistä luontoretkeistä kuten marjanpöimintareissuista ja lintutornilla käymisestä. Tällaisia retkiä toivottiin lisää. Myös uintireissusta sekä pyöräretkestä esitettiin toive. Lisäksi pelatut pihapelit saivat myönteistä palautetta ja toivottiin, että niitä pelattaisiin enemmän. Vaikka muita yhteiseen ajanviettoon liittyviä toiveita ei osattu tällä hetkellä kertoa, tuli esille, että kiinnostusta kaikenlaiseen luonnossa järjestettävään toimintaan löytyy.

6.3 Luonnon vaikutus Keltasirkun asukkaiden hyvinvointiin

Luonnolla ja luonnossa tapahtuvalla toiminnalla on monia positiivisia vaikutuksia Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkun asukkaisiin. Luontoympäristö on Keltasirkun vetovoimatekijä. Haastatteluissa tuli esille, että jo maisema monesta Keltasirkun ikkunasta on elvyttävä. Saman havaitsin myös itse. Kaikista ikkunoista näkyy luontoympäristöä. Osasta näkyy luonnon lisäksi myös rakennettua ympäristöä, osasta pelkästään metsää ja muuta kasvillisuutta. Kesäaikaan käytännössä kaikki ikkunasta näkyvä on vihreää. Vihreillä luontoelementeillä on tutkitusti myönteinen vaikutus hyvinvointiin.

Vaikka Keltasirkun sijainti on useisiin muihin asumispalveluyksikköihin verrattuna melko syrjäinen, se ei käytännössä vaikeuta kuntoutujien liikkumista mitenkään. Keltasirkun asukkaiden kotikunnat tukevat kuntoutumista osallistumalla virkistys- ja asiointimatkojen kustannuksiin niin, että kuntoutujien maksettavaksi

jää vain tietty omavastuuosuus. Matka Kannuksen keskustaan ja takaisin tulee näin ollen usein loppujen lopuksi edullisemmaksi kuin, jos he asuisivat Kannuksessa ja joutuisivat kuitenkin käyttämään taksia asiointireissuilla. Keskustassa asuessaan he eivät todennäköisesti saisi tukea matkoihin. Keltasirkusta myös tehdään erilaisia reissuja ympäri vuoden. Syrjäinen sijainti ei hankaloita elämistä ja kulkemista. Päinvastoin luonnon läheisestä sijainnista on vain etua kuntoutumisessa, kunhan vain jokainen kuntoutuja sen itse tiedostaa. Eskolan kylältä löytyy myös muun muassa kauppa- ja postipalvelut, joten pienet päivittäiset asiat hoituvat omalla kylällä.

Haastattelemistani kuntoutujista melkein aina kaikki osallistuivat luonnossa järjestettyihin yhteisiin hetkiin, kuten kävelyille, marjojen poimintaan ja makkaranpistoon. Monet toivat esille, että he kokevat olonsa paljon rauhallisemmaksi metsässä. He tunsivat saavansa voimaa ja virkistyvänään kuunnellessaan ja seuratessaan luonnon tapahtumia. He myös näyttivät nauttivan olostaan. Yksi totesi mahdollisuuden liikkua luonnossa tekevän onnellisemmaksi ja antavan henkisiä voimavaroja. Muidenkin tutkimusten mukaan lähiluonnossa tapahtuva ulkoilu tuottaa mielihyvää ja antaa esteettisiä elämyksiä, parantaa terveyttä kaikin puolin sekä auttaa irtautumaan arjesta (Hautala, Hämäläinen, Mäkelä & Rusi-Pyykönen 2011, 79). Yksi haastateltava kertoi myös huomanneensa luonnossa liikkumisella olleen positiivinen vaikutus nukahtamiseen ja unenlaatuun. Hän oli tähän, jo lyhyellä aikavälillä tulleetseen muutokseen tyytyväinen, koska hänellä on usein ollut vaikeuksia nukahtamisessa.

Kuten edellä tuli esille, luontokokemus voi psyykkiseltä vaikuttavuudeltaan olla elvyttävä. Elvyttävä vaikutus on vahvistava, selkiinnyttävä, virkistävä, rauhoittava ja rentouttava. Vahvistava ja selkiinnyttävä vaikutus liittyy esimerkiksi itsetunnon kohenemiseen, uuden oman arvomaailman ja näkökulman löytymiseen, kun taas virkistävä vaikutus liittyy mielialan kohoamiseen ja jaksamisen lisäänty-

miseen. Rauhoittava ja rentouttava vaikutus liittyy stressitilan helpottumiseen ja psyykkisen kuormituksen vähenemiseen tunnetasolla. (Salonen 2010, 60–61.) Jotta elvyttävä vaikutus olisi merkittävä, tulee luontoympäristössä Salosen mukaan oleskella vähintään parikymmentä minuuttia. Lyhyemmilläkin ajoilla on kuitenkin positiivinen vaikutus olotilaan. Näiden elvyttävien vaikutusten vuoksi luonnossa retkeilyä ja rauhoittumista käytetään toimintana mielenterveystyön lisäksi muun muassa päihdekuntoutuksessa (Hautala ym. 2011, 80).

Fyysisen kunnan paraneminen luonnossa liikkuesssa tuli esille useasti. Kuntouttavasta näkökulmasta katsottuna luonto on mitä parhain aktivoija, sillä liikkuminen tulee luonnossa ollessa ihan huomaamatta ja myönteiset terveysvaikutukset sen mukana. Keltasirkun puitteet luonnon käytölle apuna kuntoutuksessa ovat erinomaiset.

7 EHDOTUKSIA LUONTOKOKEMUKSEN LISÄÄMISEKSI KELTASIRKUN ASUKKAIDEN ARKEEN

Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkku sijaitsee erinomaisella paikalla ajatellen luontomenetelmien käyttöä kuntoutuksessa. Luonto ja luonnon eri elementit ympäröivät Keltasirkkua, joten kaikille asukkaille voidaan tarjota samanlaiset mahdollisuudet luontoelämyksiin.

Luontomenetelmät on tarkoitus ottaa osaksi Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkun arkea siinä määrin, kuin resurssit antavat myöten. Luonnossa tapahtuvaa toimintaa lisätään pikkuhiljaa, sen ajan puitteissa mitä siihen on mahdollista käyttää. Tavoitteena on kuitenkin koko ajan painottaa toimintaa enemmän luontoympäristössä tapahtuvaksi ja lisätä luontoelementtien käyttöä kuntoutumisen tukemisessa. Seuraavaksi esitän joitakin ehdotuksia, miten luonto voitaisiin ottaa enemmän osaksi Keltasirkun arkea. Mukana on haastatteluaineistosta ja opinnäytetyöni tietoperustasta nousseita ehdotuksia sekä omia ideoitani. Pyrin tuomaan esille näiden eri asioiden vaikutusta kuntoutumiseen ja yleisesti ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Kävelyretket luontoon

Keltasirkussa on toiminnan alusta asti hyödynnetty läheisen harjun ja metsän tarjoamia mahdollisuuksia ulkoiluun. Polkujen käyttö on kuitenkin ollut melko vähäistä verrattuna siihen, mitä se voisi olla.

Kun itse ensi kertaa kysyin kuntoutujilta, lähtisivätkö he kanssani metsään kävelylle, vastaanotto oli myönteinen. Kävelyn aikana ja sen jälkeen kuulin myönteistä palautetta lenkistä. Kuntoutujat kertoivat, että oli ollut mukava kävellä metsän

rauhassa ja katsella erilaisia kasveja. Noin viikon päästä tästä kävelyreissusta olin lähdössä iltapäiväkävelyllä kolmen kuntoutujan kanssa ja kysyin toivetta reitistä. Kuntoutujat ehdottivat metsää ja sinne mentiin. Tällä kerralla paikannettiin parhaat mustikkapaikat ja pian tämän jälkeen tehtiinkin reissu mustikoita poimaan.

Luontoon suunnattujen kävelyretkien aikana pystyin myös tekemään havaintoja. Moni Keltasirkun asukas kiinnitti huomiota kasveihin ja ihasteli niitä ääneen. Myös lintujen laulu ja puussa hyppinyt orava saivat kohteekseen ihastelua ja oravalle juteltiin. Oravan herättämä hyvä mieli ja iloisuus jatkuivat loppulenkkin ajan. Kaikki eivät kuitenkaan havainnoineet ympäristöään kovin aktiivisesti. Kuitenkin, kun avasin keskustelun jostain asiasta, he kiinnittivät huomiota siihen, vastasivat ja asiaa saatettiin hämmästellä yhdessä enemmänkin.

Kokemukseni mukaan, luontoon suunnattu kävelyretki tarjoaa paljon enemmän virikkeitä ja jutun aihetta, kuin tietä pitkin tehty lenkki. Pehmeä maa jalkojen alla on asfalttia miellyttävämpi ja luontoympäristö tarjoaa virikkeitä kaikille aisteille. Myös Kirsi Salonen (2010, 68.) toteaa elvyttävän luontoympäristön tarjoavan mahdollisuuden monipuolisiin aistihavaintoihin. Ihmiselle tarjoutuu mahdollisuus kuulla, nähdä ja tuntea. Sisätiloissa oleskeluun verrattuna ulkona aistit heräävät ja luonnon tapahtumat mahdollistavat luonnolliset reaktiot. Sisätiloissa on yleensä hyvin vähän ärsykejä tai virikkeitä. Ulkona luontoympäristössä taas avautuu ihan uusia ulottuvuuksia tutustua omiin tuntemuksiin ja ajatuksiin. Ympäröivä luonto saattaa tuoda mieleen mukavia muistoja lapsuudesta, joista on mukava kertoa muille. Toisaalta joku saattaa kaivata yksinoloa, rauhoittumista ja aikaa mietiskellä. Luonto tarjoaa tähän hyvät puitteet.

Kasvimaan hoito

Keltasirkun takapihalla on vanha kasvimaan paikka, josta kunnostamalla saisi hyvän paikan omien vihannesten ja juuresten kasvattamiseen. Noin viisi vuotta sitten kasvimaalla oli yritetty kasvattaa omaa satoa, mutta tuo yritys kaatui tuolloin siihen, että maa ei ollut tarpeeksi ravinteikasta, eikä se siksi jaksanut tuottaa satoa. Tällä hetkellä kasvimaa on puskittunut.

Ulkomailla muun muassa Iso-Britanniassa käytetään puutarhanhoitoa apuna monien eri asiakasryhmien kuntoutuksessa ja siellä on saatu erittäin hyviä tuloksia (esim. Hickey 2008). Kasvimaalla Keltasirkun kuntoutujat pääsisivät toteuttamaan itseään, tekemään työtä käsillään ja lopulta näkisivät työnsä tulokset sekä pääsisivät nauttimaan niistä. Mikä onkaan parempaa, kuin voida tehdä salaatti oman kasvimaan tuotoksista? Yhdessä tekemällä myös yhteishenki vahvistuisi ja kuntoutujat saisivat yhteisiä onnistumisen kokemuksia. Totta kai joukkoon mahtuisi myös pettymyksiä, sillä eihän kaikki aina voi onnistua. Tämäkin olisi hyvin kasvattavaa. Tässä olisi hyvä mahdollisuus hyödyntää viherympäristön kuntouttavaa vaikutusta.

Oma kasvimaa myös vastaisi kestäväen kehityksen vaatimuksiin. Vaikka omavaraisalous on vielä kaukana, eikä siihen missään tapauksessa pyritäkään, olisi yhtenä vuodenaikana ainakin jonkin verran itse tuotettua ravintoa. Pääpaino kasvimaan hoidossa olisi sosiaalisessa toiminnassa ja fyysisessä tekemisessä.

Piha-alueella on myös marjapensaita ja muutamia muita pensaita, joiden hoitoon voisi kuntoutujia motivoida.

Askartelu metsän antimista

Käsillä tekeminen ja itse jonkin asian tuottaminen on palkitsevaa ja mieltä virkistävää. Se, että ensin saa itse kerätä mieleisensä materiaalin metsästä ja sitten tuottaa siitä jonkin asian, joko ohjeen tai oman mielikuvituksen perusteella, on voimaannuttavaa. Ryhmässä tekeminen ja toistensa kannustaminen vahvistaa, lisää sosiaalista varmuutta ja luottamusta itseen. Lopputulos voidaan asettaa esille esimerkiksi omaan huoneeseen tai ulko-oveen, riippuen mitä on tehty, ja siitä riittää iloa pitkäksi aikaa.

Luonnon läheisen sijainnin ansiosta sisätiloissa tehtäviin askarteluihin voi helposti hakea materiaalia lähiluonnosta. Luonnon materiaalin keruussa täytyy aina muistaa jokamiehen oikeudet. Luonto ei saa vahingoittua keräyksen vuoksi.

Nuotiolla nautiskeleminen

Yhdessäolo nuotion ääressä tarjoaa monia mukavia kokemuksia. Keltasirkun ohjaajien kanssa nousi keskusteluiden aikana esille, että olisi mahtavaa, jos lähimetsässä olisi laavu tai vastaava nuotiopaikka, jonne voitaisiin milloin vain lähteä yhdessä istuskelemaan ja juttelemaan. Kun tällainen paikka olisi ihan lähellä, kynnys sinne lähtemiseen madaltuisi. Myös niiden, joiden on vaikeampi päästä liikkumaan, olisi mahdollista lähteä aina mukaan. Paikan läheisyys takaisi myös turvallisuuden tunteen säilymisen, mikä on monelle kuntoutujalle hyvin tärkeä. Jos turvallisuuden tunne retkellä katoaa, on siitä haittaa myös kuntoutumiselle. Lähimetsässä sijaitseva laavu takaisi kaikille mahdollisimman miellyttävän olon, koska koti olisi ihan lyhyen matkan päässä, jopa näköetäisyydellä.

Sieni- ja marjametsään meno

Useassa haastattelussa tuli esille kiinnostus sienestykseen ja marjastukseen. Tämä onkin mainio keino viettää yhteistä aikaa keräten varastoa pakkaseen seuraavaa talvea varten. Sieniä ja marjoja poimiessa liikunta tulee siinä sivussa ja ”saalis” palkitsee poimijansa. Työn tulos saa hyvälle mielelle ja kerätyistä määristä riippuen iloa riittää pitkälle eteenpäin. On mahtavaa tehdä esimerkiksi marjapuuro ja sienikastike itse kerätyistä raaka-aineista. Poimintareissuilla saa lisäksi monia muita hienoja luontokokemuksia.

Normaalisti sisällä tehtävien asioiden siirtäminen ulkotilaan

Monessa asiassa ison muutoksen voi tehdä jo pelkästään se, että yleensä sisätilassa tehtävä toiminta siirretään ulos, mielellään mahdollisimman lähelle metsäluontoa. Keskustelimmekin, että Keltasirkun jokaviikkoisen yhteisökokouksen voisi pitää välillä ulkona. Paikan ei tarvitse olla takapihaa kauempana. Varsinkin kesällä hyvällä kelillä on helppo siirtyä ulos, koska tällöin ei yleensä tarvitse juurikaan vaattetta lisätä, eikä ulossiirtymiseen näin ollen kulu pitkää aikaa.

Kun jokin normaali jokapäiväiseen arkeen kuuluva asia viedään ulos luontoon, saa tilanne ihan uudenlaisia piirteitä. Luonnossa kerrotut ohjeet ja opetukset voivat jäädä helpommin mieleen ja luontoympäristöstä myös löytyy usein jotain konkreettista, jonka avulla voi asiaa vielä entisestään selventää ja havainnollistaa. Luonnossa ja sen hyödyntämisessä vain mielikuvitus on rajana. Aina tulee kuitenkin muistaa se, että luontoa ei vahingoiteta. Luonnossa tulee aina toimia jokamiehenoikeuksia noudattaen. Hyvä muistisääntö on myös se, että luontoa kohdellaan juuri niin hyvin, kuin haluaisimme itseämme kohdeltavan. Oleskelupaikka tulee aina jättää yhtä hyvään kuntoon, ellei parempaankin, kuin se oli sinne saavuttaessa.

Kun sisätiloja verrataan ulkotilaan, on ulkona paljon enemmän havainnoitavaa eri aisteille. Ulkona ollessa ihmisen luontaiset aistit heräävät. Ihminen reagoi luonnollisesti luonnossa tapahtuviin asioihin, kuten näkemäänsä eläimeen tai kauniiseen kasviin. Sisätiloissa normaalisti suurimman osan ajasta oleskeleville kuntoutujille ulkona tulevat luonnolliset reaktiot ovat kuntouttavia. Moni kuntoutuja voi normaalissa arjessa olla melko vähäeleinen, eikä välttämättä reagoi juurikaan erilaisissa tilanteissa. Ulkona luonnolliset vaistot ja aistit heräävät ja kuntoutuja saa kokemuksia, jotka sisätiloissa olisivat mahdottomia.

Rentoutuminen luonnossa

Välillä on hyvä lähteä luontoon pelkästään olemaan ja rentoutumaan, kuuntelemaan ja tunnustelemaan itseä. Miltä minusta nyt tuntuu? Mukaan voi varata viltin tai jonkin muun alustan, mikä on helppo levittää mättäälle tai kivelle, jos haluaa kellahtaa rentoutumaan ja nauttimaan olostaan. Kuivana aikana tosin alustaakaan ei välttämättä tarvitse. Kuten jo aikaisemmin olen maininnut, luonnossa oleskelulla on lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmiselle. Fyysiset toiminnot tasoittuvat ja henkisesti saa levätä.

Muistot

Monelle luonnossa oleminen herättää muistoja lapsuudesta ja nuoruudesta. Tausalta voi paljastua hyvinkin kipeitä asioita tai toisaalta oikein ihania muistoja. Näistä asioista on usein helpompi keskustella luonnon rauhassa turvallisessa porukassa. Esimerkiksi nuotion ääressä tai vesistön rannalla on hyvä paikka jokaisen kertoa sen verran mietteistään, kuin itse haluaa. Samalla voidaan yhdessä rauhoittua kuuntelemaan toisten muistoja ja vain nauttimaan yhdessä olostaan ja luonnon rauhasta.

Keskusteluille löytyy luonnosta myös monia erilaisia vauhdittajia. Omaa tunnetilaa ja itseä voidaan kuvata esimerkiksi ottamalla avuksi jokin luontoelementti, kuten oksa, kivi tai käpy, jonka kautta on helpompi pukea sanoiksi tunteensa ja ajatuksensa. Luontoympäristössä on usein helpompi keskustella kipeistä ja aroista asioista kuin vaivaannuttavassa tuoliringissä sisätiloissa. Keskustelut etenevät aina keskustelijoiden ehdoilla. Jokainen kertoo sen verran kuin on valmis, ketään ei painosteta. Jokaisen ajatukset ja mielipiteet ovat yhtä tärkeitä. Joskus taustalla saattaa olla hyvinkin pitkään painanut asia, joka helpottaa, kun sen saa sanottua. Mahdollisesti ryhmästä löytyy saman asian kokeneita. Kun asian saa viimein käsiteltyä, on helpompi ja kevyempi olo jatkaa eteenpäin.

Luontoaiheiset kuvat

Luontoelementtejä voitaisiin tuoda enemmän osaksi kuntoutujien arkea myös niin, että jokainen kuntoutuja saisi itse ottaa mieleisiään valokuvia luonnossa, joista teetettäisiin kuvat. Näistä kuvista tehtäisiin tauluja huoneiden seinille. Tällöin jokainen kuntoutuja voisi milloin vain nähdä oman mielipaikkansa tai lempi luontoelementtinsä ja luonnon elvyttävä vaikutus tulisi osaksi arkea, vaikka käytännössä ulkona luonnossa ei oltaisikaan.

Mielipaikkaharjoitus

Luontoharjoitteita on kehitelty satoja, ellei jo tuhansia. Esittelen seuraavaksi yhden, joka on mielestäni erittäin hyvä. Ekopsykologi Kirsi Salonen on kehittänyt mielipaikkaharjoituksen, jossa yksilö ohjeistetaan hakemaan itselleen mielipaikkaa. Harjoituksen tarkoitus on kiinnittää osallistujan huomio ympäristöön ja sen sopivuuteen itselle. Aistihavainnot viestivät sen, mikä paikka tai maisema on itselle sopiva. Aluksi luontoympäristöä pyritään havaitsemaan ja kokemaan, myöhemmin mukaan voi tulla enemmän myös tietoinen ajattelu. Havaintojen perus-

teella osallistuja liikkuu tai on paikoillaan. Mielipaikkaharjoituksen aikana voi siis liikkua tai olla paikoillaan tai molempia.

Koska mielipaikkaharjoituksessa pyritään suuntaamaan osallistujan huomio pääasiassa luontoympäristöön ja sen sopivuuteen itselle, on harjoituksen alussa ryhmäläisten kesken puhekielto. Vuorovaikutusta, mukaan luettuna puhetta, saa olla osallistujan ja luontoelementtien välillä. Mikäli osallistujalla on tarve harjoituksen aikana puhua toisen ihmisen kanssa, hän voi tehdä sen ohjaajan kanssa.

Harjoitukseen osallistuville ei kerrota harjoituksen kestoja, koska kello sitoo liikaa kiireen rytmittämään elämään ja tietoiseen ajatteluun. Tämän vuoksi tulee huolehtia siitä, että jokin yhdessä sovittu merkki, esimerkiksi pillin vihellys, toimii paaluumerkkinä sovittuun paikkaan. Vaikka kellonaikaa ei osallistujille kerrotakaan, on ohjaajan silti syytä pitää kelloa mukanaan. Mielipaikassa tulee viettää keskimäärin vähintään 20 minuuttia, jotta myönteiset havainnot ehtii tunnistaa.

Harjoituksen jälkeen ryhmässä voidaan keskustella mielipaikassa heränneistä tunteista ja ajatuksista. Jokainen saa kertoa sen verran kuin haluaa. Voidaan myös vieraila toisten mielipaikoissa, jolloin jokainen voi kertoa, miksi valitsi juuri sen paikan. Mielipaikkaansa voi mennä myös mielikuvissa. Mielipaikka luonnossa auttaa rentoutumaan, irrottautumaan arjen kiireistä ja keskittymään rauhassa olemiseen sekä ympäristöstä ja omasta olostaan nauttimiseen.

Muita mahdollisia luontoympäristössä tehtäviä asioita ovat muun muassa uinti, pyöräily, kalastus, luontokappaleiden, kuten lintujen ja kasvien, tunnistus, itse suunnitellut tehtäväradat.. Edellä vain joitakin esimerkkejä siitä kaikesta, mitä luonnon avulla on mahdollista tehdä. Kun kyseessä on luontoympäristö, ovat mahdollisuudet lähes rajattomat.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Luonnolla ja luonnossa tapahtuvalla toiminnalla on tulosten mukaan hyvin positiivisia vaikutuksia Kuntouttava asumisyksikkö Keltasirkun asukkaisiin. Haastateltavat kokivat saavansa luonnosta henkisiä voimavaroja ja fyysisen kunnon paranevan luonnossa liikkuesssa. He kokivat luonnon tapahtumien seuraamisen mielenkiintoisena. Luontoympäristössä aistit heräävät ja aukeaa mahdollisuus luonnollisille reaktioille. Luonnon koettiin rentouttavan, rauhoittavan ja virkistävän.

Yhdessä olon ja yhdessä tekemisen merkitys erilaisissa toiminnoissa korostui vastauksissa. Tämä kertoo sosiaalisten kontaktien, vertaistuen tarpeesta ja siitä, että yhdessä on mukavampi puuhastella, kuin yksin. Yhteisö tukee ja vastuuttaa osallistumaan sekä antaa palautetta toiminnasta. Myönteisen palautteen ja hyväksymisen kautta ihmisen arvostus itseään kohtaan lisääntyy ja varmuus osallistumiseen kasvaa. Myös psykologian tohtori Antti Karila (2003) toteaa ryhmän jäsenten vertaiskokemusten kuulemisen ja näkemisen ylläpitävän ja vahvistavan ihmisen odotuksia omasta selviytymisestään. Tällainen tuki on erinomaista edistämään terveyttä ja hyvinvointia, sillä se täyttää ihmisen tarpeet turvallisuuden, hyväksynnän, osallisuuden ja tunteiden alueelta.

Tällä hetkellä Keltasirkun asukkaiden arjessa ei ole kovin paljoa luontokokemuksia, mutta toiveita niiden lisäämiseksi on esitetty. Näihin toiveisiin vastataan mahdollisimman hyvin, huomioon ottaen käytettävissä olevat resurssit. Keltasirkun luonnonläheinen sijainti, luottamuksellinen vuorovaikutussuhde asukkaiden ja työntekijöiden välillä sekä turvallinen ilmapiiri yhteisössä luovat täydellisen lähtökohdan luontomenetelmien käytölle kuntoutuksessa.

Opinnäytetyöprosessin pohdinta

Valitsin aiheeni koskettamaan luonnon hyvinvointivaikutuksia, koska koen luonnosta olevan itselleni suurta hyötyä ja apua oman hyvinvointini ylläpitämisessä ja uskon vakaasti siitä olevan hyötyä myös muille. Tutkimukseni vahvisti entisestään tätä käsitystäni ja nyt voin saamieni tulosten perusteella sanoa, että luonnosta on suurta hyötyä suurimmalle osalle ihmisistä. Suomen luonnossa on suunnaton määrä potentiaalia ja mahdollisuuksia ihmisten hyvinvoinnin parantamiseen ja tukemiseen. Se tarvitsee vain ottaa käyttöön.

Opinnäytetyöni oli pitkä prosessi, johon mahtui paljon muutoksia. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että tutkimussuunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164) ja tämä todella toteutui kohdallani. Kun aihe ja tutkimuskysymykset lopulta kesän alussa vahvistuivat, kirjoitin lopullisen kirjallisen version loppukesän ja syksyn aikana. Teoria ja käytännöntieto limittyvät osittain tutkimuksessani. Mielestäni kokonaisuutta selkiytti esimerkiksi voimaantumisen ja elpymisen teorian käsittely tutkimustulosten yhteydessä.

Opinnäytetyö oli ensimmäinen vilkaisuni laadullisen tutkimuksen maailmaan. Koen oppineeni opinnäytetyöprosessin aikana paljon. Matkan varrella on tullut eteen asioita, jotka olisin voinut tehdä toisin. Nyt tiedän ne seuraavalla kerralla. Esimerkiksi seuraavaa tutkimustani tehdessäni, tulen luultavasti antamaan haastattelukysymykset hyvissä ajoin etukäteen haastateltaville tutustuttavaksi. Tällä mahdollistan mahdollisimman hyvän tutkimusaineiston saamisen, kun haastateluun osallistuvat ovat ehtineet miettiä vastauksia hyvin etukäteen. Työelämäohjaajani kanssa asiasta keskustellessani hän kuitenkin totesi, että tähän tutkimukseen toimintatapani oli sopiva. Mikäli olisin antanut haastattelukysymykset kuntoutujille etukäteen, osa olisi luultavasti alkanut stressaamaan ja jännittämään tu-

levaa haastattelua, eikä haastattelutilanne olisi ollut niin luonnollinen, kuin nyt oli. Kysymysten etukäteen antaminen täytyy siis miettiä aina tutkimuskohtaisesti.

Opinnäytetyöprosessin aikana mieleeni nousi monenlaisia kysymyksiä. Jo alkutaipaleella minut havahdutti yksi kysymys, jota jäin pohtimaan. Suurin osa ihmisistä pitää luonnon monimuotoisuutta kauniina ja ihmeellisenä, mutta miksi kaikki eivät osaa suhtautua samalla tavalla ihmisten erilaisuuteen? Jokainen ihminen on hyvä juuri sellaisena kuin on ja ansaitsee tulla hyväksytyksi ja arvostetuksi. Kenenkään ei pitäisi joutua miettimään, täytyykö hänen muuttua jollain tavalla, jotta tulee hyväksytyksi. Kenenkään ei myöskään pitäisi tuntea huonommuuden tunnetta eikä omata heikkoa itsetuntoa. Usein itseen kohdistuvat negatiiviset ajatukset ovat ympäristön, muiden ihmisten aiheuttamia. Jokainen pystyy omalla toiminnallaan vaikuttamaan siihen, miltä lähimmäisestä tuntuu. Ei ole väliä onko kohtaamasi henkilö tuttu vai tuntematon, jokainen teko merkitsee jotakin ja jokaisella teolla on seuraus. Usein juuri pienet teot ovat niitä kaikkein tärkeimpiä ja merkityksellisimpiä.

Opinnäytetyöprosessin aikana olen syventänyt tietojani luonnon vaikutuksista ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tuntuu kuitenkin, että olen vasta raappaissut kaiken sen tietomäärän pintaa, mitä aiheesta on saatavilla ja erityisesti, mitä siitä on vielä tulossa. Koen tästä olevan paljon hyötyä siirtyessäni pian työelämään sosiaalialan ammattilaisena.

Aikaisemmalta koulutukseltani olen luontoyrittäjä. Tulevaisuudessa haaveeni on yhdistää sosiaali- ja luontoalan osaamiseni ja hyödyntää sitä ihmisten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämässä, elämänlaadun parantamisessa ja hyvän olon ylläpitämisessä. Tulevien omien kokemusten, havaintojen ja jo olemassa olevan teoretiedon kautta pääsen edelleen syventämään omaa osaamistani ja toivon, että tulevaisuudessa pystyn auttamaan monia löytämään luonnon

eheyttävän voiman. Sisäinen rauha, tyytyväisyys ja itsensä hyväksyminen ovat mielestäni tärkeimmät asiat mentäessä kohti hyvää oloa ja onnellisuutta.

Olen esittänyt jo aikaisemmin ehdotuksia tutkimuksista, jotka olisivat mielenkiintoisia toteuttaa. Esimerkkeinä mainitsin vaikuttavuustutkimuksen, jossa kahta eri ryhmää verrattaisiin toisiinsa, sekä toiminnallisen retken järjestämisen. Opinnäytetyötäni ajatellen olisi mielenkiintoista toteuttaa jatkotutkimus, kun luontomenetelmät ovat vakiintuneet osaksi Keltasirkun arkea. Voitaisiin tutkia millaisia vaikutuksia luontomenetelmillä on Keltasirkun asukkaisiin pitemmällä aikavälillä, ja kuinka tyytyväisiä he ovat järjestettyyn toimintaan.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu viime aikoina melko paljon ja luontoperustaiset menetelmät valtaavat yhä enemmän alaa muiden menetelmien joukossa. Uskon vakaasti, että luonnon positiiviset terveysvaikutukset tullaan huomioimaan lähitulevaisuudessa paljon paremmin samoin, kuin tullaan ymmärtämään luonnon tarjoamat upeat mahdollisuudet oman hyvinvointimme parantamiseksi. Luontomenetelmien käyttö muun muassa erilaisissa kuntoutusmuodoissa on jatkuvassa kasvussa ja olen iloinen, että saan olla mukana tässä kehityksessä.

Suomen luonto – metsät, järvet, erämaat – on upea. Me, omalla toiminnallamme, voimme turvata sen säilymisen ja vastavuoroisesti luonto toimii meidän hyvinvointimme lähteenä ja turvana.

LÄHTEET

Adams, R. 2008. Empowerment, participation and social work. MacMillan, Houndmills.

Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY

De Vries, S., Verheij, R.A., Groenwegen, P.P. & Spreeuwenberg, P. 2003. Natural Environments – healthy environments? An exploratory analysis of the relationship between greenspace and health. *Environment and Planning A*. 35, 1717-1731.

Green Care Finland ry. Internetsivut. www.gcfinland.fi. Luettu: 12.7.2012.

Haanpää, M. & Veijola, S. (toim.). 2006. Hiljaisuuden tuotteistaminen Lapin matkailussa. Monitieteinen proseminarityö. 2. painos. Lapin yliopistopaino.

Hansmann, R., Hug, S-M. & Seeland, K. 2007. Restoration and stress relief through physical activities in forests and parks. *Urban Forestry & Urban Greening* 6, 2007, 213-225.

Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D., Davis, D.S. & Gärling, T. 2003. Tracking restoration in natural and rural field setting. *Journal of Environmental Psychology*. 23, 109-123.

Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L. & Rusi-Pyykönen, M. 2011. Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä. Helsinki: Edita Prima.

Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.). 2006. Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot.

Hickey, B. 2008. Lothlorien Community: A Holistic Approach to Recovery from Mental Health Problems. *International Journal of Therapeutic Communities*, 29, 3, autumn 2008, 261-271.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi

Hirvi, J. 2006. Terve mieli terveessä luonnossa. Teoksessa Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Green Spot.

Jankkila, H. (toim.). 2012. Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30. Rovaniemi.

Karila, A. 2003. Vertaistuki mielenterveyskuntoutujien yhteisössä. Teoksessa: Pöyhönen, E. (toim.). Mielenterveyskuntoutujien klubitalo. Yhdessä kohti työelämää. Helsinki: Art-Print Oy.

Keski-Pohjanmaan sosiaalipsykiatrinen yhdistys ry (KPSPY ry). 2012. Internet-sivut. <http://www.kpspy.fi>. Luettu: 25.6.2012 ja 6.7.2012

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. 4., uudistettu painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. 2008. Determinants of restorative experiences in everyday favourite places. *Health and Place* 14:636-652.

Koskinen-Ollonqvist, P. 2012. Mistä eväät hyvään mielenterveyteen. *Mielenterveys. Mielen hyvinvoinnin erikoislehti* 3/2012, 10-12.

Kuisma, J. Matka ympäristöyhteiskuntaan. Tilastokeskus.

Moilanen, I., Seppinen, K. & Tukiainen, K. 2006. Pyhän kokeminen luonnossa. Teoksessa: Haanpää, M. & Veijola, S. (toim.). Hiljaisuuden tuotteistaminen Lapin matkailussa. Monitieteinen proseminarityö. 2. painos. Lapin yliopistopaino.

Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. 2009. Ammattina sosionomi. Helsinki: WSOYpro Oy

Niskanen L. 2009. 7.10 Liikunnan vaikutukset elimistöön. Teoksessa: Diabetes. 6., uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim.

Pelkonen, J. & Tyrväinen, L. 2005. Kaupunkiviheralueiden koetut arvot ja merkitys asukkaille Länsi-Vantaalla. Helsingin yliopisto. Metsäekologian laitos.

Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). 2011. Menetelmäviidakon raivaajat: perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Helsinki: JTO.

Roti, O. & Ihanus, J. 1997. Terveys ja psykologia. Kirjayhtymä Oy.

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

- Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa: Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.). Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Green Spot.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.
- Siitonen, J. 1999. Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Väitöskirja. Oulun yliopiston Oulun opettajainkoulutuslaitos. Acta Universitatis Ouluensis, E37.
- Siltaniemi, A., Perälähti, A., Eronen, A. & Londén, P. 2007. Hyvinvointi, palvelut ja elämänlaatu Keski-Suomessa. Helsinki: Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yliviikari, A. & Kirveennummi, A. 2011. Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76 (2011):3, 320–331.
- Takano, T., Nakamura, K. & Watanabe, M. 2003. Natural environments, healthy environments. Environment and planning. Vol.35. pp.1717-1731.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, S. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 6., uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. ja Ylén, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52: 57-77. Saatavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm> Luettu: 18.7.2012.
- Vilkka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki:Tammi.
- Wahlström, R. 2008. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. 2.painos. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.
- Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä, K., Kirveennummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalous 141. Tampereen yliopistopaino Juvenes Print Oy. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/pdf/met/met141.pdf>. Luettu: 16.5.2012.

Julkaisemattomat:

Keltasirkun esite 2012