

Kotouttava luonnonhoito sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumisessa

Maahanmuuttajien näkemyksiä ja kokemuksia toimintaan osallistumisesta

Hanna Kivelä

YAMK-Opinnäytetyö
Helmikuu 2019
Sosiaali-, terveys-, ja liikunta-ala
Sosiaali- ja terveysalan ylempi amk-tutkinto
Terveysten edistäminen

Tekijä(t) Kivelä, Hanna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, ylempi AMK	Päivämäärä Helmikuu 2019
	Sivumäärä 84	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Kotouttava luonnonhoito sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumisessa Maahanmuuttajien näkemyksiä ja kokemuksia toimintaan osallistumisesta		
Tutkinto-ohjelma Terveysten edistäminen		
Työn ohjaaja(t) Heidi Kihlström ja Mari Punna		
Toimeksiantaja(t) Sari Hämäläinen, Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan luonnonsuojelupiiri ry		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Maahanmuuton nopean kasvun myötä myös tarve kotouttamistyön kehittämiseksi on kasvanut. Luontoon on tutkitusti todettu liittyvän positiivisia terveys- ja hyvinvointivaikutuksia ja viime vuosina on luontoa tietoisesti hyödynnetty myös kotouttamistoiminnassa. Tutkimus luontokotoutumiseen liittyen on kuitenkin vielä vähäistä. Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla (Kolu) -hanke on tarjonnut maahanmuuttajille kotoutumista edistävää yhteistoimintaa kantaväestöön kuuluvien henkilöiden kanssa tapahtuvan luonnonhoitotoiminnan kautta. Hankkeella oli tarve selvittää maahanmuuttajien kokemuksia ja näkemyksiä toimintaan liittyen ja myös kansainvälisellä tasolla on todettu olevan tarvetta kohderyhmän kokemusten kirkastamiselle luontokotoutumistoiminnan kehittämiseksi.</p> <p>Tarkoituksena oli luontokotoutumisen kehittäminen selvittämällä maahanmuuttajien näkemyksiä ja kokemuksia liittyen sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuteen luonnonhoitotapahtumissa. Tutkimuksessa selvitettiin sosiaalista hyvinvointia vahvistavia tekijöitä, niiden toteutumista edistäviä ja estäviä tekijöitä sekä tarpeita ja toiveita luonnonhoitotoimintaan osallistumiseen liittyen. Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena haastattelemalla 14 hankkeen tapahtumiin osallistunutta maahanmuuttajaa. Aineiston analysoinnissa käytettiin menetelmänä sisällönanalyysiä.</p> <p>Keskeisimpien tulosten mukaan kotouttava luonnonhoito vahvistaa sosiaalista hyvinvointia etenkin luonnonhoitoon liittyvän mielekkään tekemisen ja vuorovaikutussuhteiden kautta, joihin myös osallistujien toimintaan liittyvät tarpeet ja toiveet keskittyivät. Tulokset osoittavat, että toiminta vahvistaa sosiaalista pääomaa ja osallisuutta, joka vastaa myös valtakunnallisia tavoitteita. Kehittämisessä tulisi kiinnittää entistä vahvemmin huomiota osallistujien välisen vuorovaikutuksen mahdollistamiseen ja edistämiseen.</p>		
Avainsanat (asiasanat) maahanmuuttajat, sosiaalinen hyvinvointi, green care, vapaaehtoistyö, ympäristömielisyys, luontokotoutuminen		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Kivelä, Hanna	Type of publication Master's thesis	Date February 2019 Language of publication: Finnish
	Number of pages 84	Permission for web publication: x
Title of publication Integration through Nature-maintenance Activities in Strengthening Social Well-being Immigrants' perspectives and experiences of participation in the activities		
Degree programme Health Promotion		
Supervisor(s) Kihlström, Heidi and Punna, Mari		
Assigned by Sari Hämäläinen, Finnish Association for Nature Conservation Pirkanmaa		
Abstract <p>Because of the fast growth of migration, the need to develop social integration has increased. There is plenty of evidence concerning the benefits of nature to health and well-being, and during the last few years, nature has been consciously utilized in social integration. Research concerning nature-based integration is yet still scarce. The Kolu project – Integration through nature conservation in Pirkanmaa has provided activities that support integration by enabling immigrants to participate in joint activities to maintain nature with the local people. The project had the need to investigate immigrants' experiences and perspectives concerning the activities, and it has also been stated on the international level that there is a need to examine immigrants' experiences in developing nature-based integration.</p> <p>The purpose was to develop nature-based integration by examining immigrants' experiences and perspectives on the dimension of social well-being in nature-maintenance activities. The study examined the issues that strengthen social well-being, the factors that promote or inhibit the realization of those issues and the needs and wishes concerning the participation in nature-maintenance. The study was executed as qualitative research by interviewing 14 immigrants. The analysis of the data was conducted by using content analysis.</p> <p>According to the main results, social integration by maintaining nature strengthens social well-being especially through meaningful activities concerning nature and interaction, which were also related to the most essential needs and wishes of the participants. The results showed that the activities strengthened social capital and participation, which is in line with the national objectives as well. The focus in developing the activities should be on enabling and promoting interaction among the participants of the project.</p>		
Keywords/tags (subjects) immigrants, social well-being, green care, volunteer work, pro-environmental behavior, nature-based integration		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Ihminen, luonto ja hyvinvointi	4
2.1	Ekopsykologian ja ympäristöpsykologian näkökulma.....	4
2.2	Sosiaalinen hyvinvointi.....	8
2.3	Luonnon vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin.....	13
2.4	Ympäristömielisyys, vapaaehtoistyö ja sosiaalinen hyvinvointi	15
2.5	Green Care.....	18
3	Maahanmuuttajien kotoutuminen Suomessa.....	19
3.1	Maahanmuuttajat	19
3.2	Muuttoliike	21
3.3	Kotoutuminen ja kotouttaminen	22
3.4	Maahanmuuttajien sosiaalinen hyvinvointi Suomessa.....	25
3.5	Luontokotoutuminen	28
4	Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset	31
5	Tutkimuksen toteutus.....	31
5.1	Kohderyhmä	31
5.2	Aineiston hankinta.....	32
5.3	Eettiset näkökulmat	35
5.4	Sisällönanalyysi.....	37
6	Tulokset	39
6.1	Sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistuminen.....	40
6.2	Sosiaalista hyvinvointia edistävät tekijät	48
6.3	Sosiaalista hyvinvointia estävät tekijät	55
6.4	Toimintaan liittyvät tarpeet ja toiveet	60

7	Pohdinta.....	65
7.1	Tulosten tarkastelu.....	65
7.1.1	Sosiaalinen toimintakyky ja taitojen vahvistuminen.....	65
7.1.2	Vuorovaikutussuhteet ja ryhmässä toimiminen	66
7.1.3	Osallistuminen ja osallisuus.....	69
7.1.4	Itsensä toteuttaminen ja vapaa-aikatoiminta	70
7.2	Luotettavuuden arviointi.....	72
7.3	Johtopäätökset ja kehittämissuhteet.....	74
	Lähteet	75
	Liitteet.....	82
	Liite 1. Tiedote opinnäytetyötutkimuksesta ja siihen osallistumisesta	82
	Liite 2. Sitoumus vaitioloon.....	84

1 Johdanto

Luontokontaktilla, jolla tarkoitetaan ihmisen ja luontoelementin välistä kontaktia aina luontomaiseman katselusta ja huonekasvin hoidosta luonnossa liikkumiseen ja luontoympäristön hoitamiseen, on lukuisia näyttöön perustuvia positiivisia terveysvaikutuksia (Frumkin, Bratman, Breslow, Cochran, Kahn, Lawler, Levin, Tandon, Varanasi, Wolf & Wood 2017, 2-3). Uusien luontoavusteisten menetelmien kehittäminen hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi on ajankohtaista sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmän uudistusten ja väestörakenteissa ja ympäristöolosuhteissa tapahtuvien muutosten vuoksi (Soini 2014, 39).

Sodat ja konfliktit ovat viime vuosina lisänneet muuttoliikettä ja pakolaisuutta. Pakolaisia on tällä hetkellä maailmassa yli 60 miljoonaa ja määrän arvioidaan kasvavan ilmastomuutoksen aiheuttamien ilmiöiden vuoksi (Pakolaisten vastaanotto – tietopaketti kunnille, 5). Vuonna 2015 Suomeen tuli ennätysmäärä turvapaikanhakijoita, jolloin havaittiin kotoutustoimenpiteiden kehittämistarve (Hallituksen turvapaikkapolitiininen toimenpideohjelma. 2015, 1, 6). Tähän tarpeeseen pyritään vastaamaan Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry:n Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla (Kolu) -hankkeen avulla. Hanke yhdistää kotoutumista tukevan toiminnan ja luonnonhoitotoimenpiteet. Hanke tarjoaa maahanmuuttajille ja turvapaikanhakijoille merkityksellistä tekemistä ja yhteistoimintaa kantaväestöön kuuluvien ihmisten kanssa järjestämällä luonnonhoitotapahtumia, joissa hoidetaan arvokkaita luontokohteita ja estetään vieraslajien leviämistä.

Pirkanmaan Luonnonsuojelupiiri ry:n Kolu-hankkeella oli tarve tutkimukselliselle opinnäytetyölle kohderyhmän kokemusten kartoittamiseksi kehittämistyön tueksi. Myös muun muassa ORIGIN-hankkeen julkaisussa Nature-Based Integration on todettu tarvetta ymmärtää ja tuoda paremmin esiin maahanmuuttajien näkökulmaa luontolähtöiseen kotoutumista edistävään toimintaan osallistumisesta (Pitkänen, Oratuomi, Hellgren, Furman, Gentin, Sandberg, Øian & Krange 2017, 100). Tutkimuskohteeksi vahvistui maahanmuuttajien sosiaalinen hyvinvointi, jolla on yhteys hankkeen kotoutumista edistäviin tavoitteisiin. Maahanmuuttajien hyvinvointitutkimus on tärkeää, koska maahanmuuttajien hyvinvoinnin ja osallisuuden lisääminen edistää kotoutumista, vähentää eriarvoisuutta ja ehkäisee syrjäytymistä (Maahanmuuttajien

osallisuus ja kotoutuminen, 2018). Nämä seikat linkittyvät myös hallituksen kärkihankkeeseen Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen, jonka tavoitteena on muun muassa kansanterveyden edistäminen ja hyvien terveyttä ja hyvinvointia edistävien käytäntöjen jakaminen (Kärkihanke Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. Hankesuunnitelma. 2016, 4). Myös THL:n laatiman tutkimuksen Ulkomaalaistaustaisten psyykinen hyvinvointi, turvallisuus ja osallisuus (Castaneda, Larja, Nieminen, Jokela, Suvisaari, Rask, Koponen & Koskinen 2015, 36) tulokset osoittavat, että ulkomaalaistaustaisten, etenkin traumatisoituneiden henkilöiden hyvinvoinnin edistämiseksi tarvitaan toimenpiteitä.

Tämän opinnäytetyön toteutuksessa on osallistettu Suomeen tulleita maahanmuuttajia kotoutumista ja hyvinvointia edistävän toiminnan kehittämiseen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää luontokotoutumista tukevia menetelmiä selvittämällä maahanmuuttajien näkemyksiä ja kokemuksia luonnonhoitotapahtumassa tapahtuvan toiminnan merkityksistä sosiaaliseen hyvinvointiin. Osallistujilta saatua tietoa voidaan hyödyntää Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla -hankkeen sekä niin ikään myös muun luontokotoutustoiminnan arvioinnissa, kehittämisessä ja toteutuksessa.

2 Ihminen, luonto ja hyvinvointi

2.1 Ekopsykologian ja ympäristöpsykologian näkökulma

Ekopsykologia tutkii ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. Westlund (2015, 163) kuvaa, että muun muassa Roszakin (2001) mukaan ekopsykologian näkökulmasta ihminen on osa luontoa, jolloin ekosysteemit vaikuttavat suorasti ihmistenkin terveyteen.

Ekopsykologian päämääränä on saavuttaa kestävä kehityksen mukainen, tyydyttävä ja elämää ylläpitävä elämäntapa. (Westlund 2015, 163)

Van der Bergin ja Staatsin (2018, 55) mukaan mm. Schultzin (2002) tutkimus osoittaa, että ihminen kokee merkityksellisyyden tunnetta ja emotionaalista hyvinvointia luontoyhteyden kautta. Van der Bergin ja Staatsin (2018, 55) mukaan kyseiseen käsitykseen vaikuttaa Baumeisterin ja Learyn (1995) mukainen sosiaalipsykologinen käsitys ihmisen perustarpeesta kuulua osaksi ryhmää ja yhteisöä, ekopsykologian tutkijoiden Roszakin ym. (1995) käsitys siitä, että kokemus luontoon kuulumisesta on edellytys

luonnonsuojelulle ja ihmisen hyvinvoinnille sekä Kellertin ja Wilsonin (1993) hypoteesi, jonka mukaan ihmisellä on biologinen tarve kuulua osaksi luontoa. Tähän näkökulmaan perustuva Howellin ym. (2011) tutkimus osoittaa, että vahvasti luontoon yhteydessä olevilla ihmisillä on parempi hyvinvointi. (Van der Berg & Staats 2018, 55)

Ekopsykologian juuret ulottuvat ympäristöpsykologiaan (Townsend, Henderson-Wilson, Ramkissoo & Weerasuriya 2018, 58). Steg, van den Berg & De Groot (2012) toteavat van den Bergin ja Staatsin (2018, 51) mukaan, että ympäristöpsykologia tutkii ihmisen ja ympäristön välistä suhdetta. Moderni ympäristöpsykologia on enenevässä määrin ollut kiinnostunut ihmisten vuorovaikutuksesta luontoympäristön kanssa terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta ja van den Bergin ja Staatsin mukaan (2018, 51) van den Berg, Koole & van der Wulp (2007) ovat todenneet tutkimuksissa nykyisin painottuvan luonnon stressiä lievittävien ja virkistävien vaikutusten tutkiminen. Ympäristöpsykologian teorit liittyvät luontoympäristöjen estetiikkaan ja mieltymyksiin ja edelleen virkistäviin ja elvyttäviin, restoratiivisiin luontoympäristöihin (van den Berg & Staats 2018, 51).

Daniel Berlyne (1960, 1971) on van den Bergin ja Staatsin (2018, 51) mukaan kehittänyt teorian (Arousal Theory) esteettisesti stimuloivasta ympäristöstä, jonka mukaan ihmiset pitävät ympäristöistä, jotka ylläpitävät ja herättävät optimaalisen määrän kiinnostusta ja innostusta, johon liitetään ympäristön monimutkaisuus, uutuudenviihätys ja monitulkinnallisuus. Ympäristöpsykologian pioneeri Wohlwill (1983) on van den Bergin ja Staatsin (2018, 51) mukaan määritellyt kyseisen ympäristön sisältävän epäsäännöllisiä linjoja ja reunoja, liukuvia värisävyjä ja muotoja sekä epäsäännöllisiä ja karkeita pintoja. Van den Bergin ja Staatsin (2018, 51, 52) mukaan näköalaan ja suojaan liittyvä Appletonin (1975) tulkinnanvaraista näyttöä saanut teoria (prospect-refuge theory) tuo esiin ympäristön suojaan ja näköalaan liittyvät seikat evoluution näkökulmasta, toisin sanoen suojautumisen ja samanaikaisen ympäristön tarkkailemisen merkityksestä selviytymiseen. Informaation prosessointiin liittyvä Kaplanin ja Kaplanin (1989) teoria perustuu van den Berg & Staatsin (2018, 52) mukaan kognitiiviseen psykologiaan ja teorian mukaan havainnot ympäristöstä liittyvät järjestykseen ja epäjärjestykseen, joiden perusteella ihminen prosessoi ja arvioi olosuhteita ympäristössä selviytymisen näkökulmasta.

Restoratiiviseen ympäristöön liittyvän tutkimuksen viitekehystenä on nykyisin käytössä kahta teoriaa: tarkkaavuuden kiinnittymiseen ja palautumiseen liittyvä teoria eli Attention Restoration Theory, ART sekä stressin laskuun liittyvä teoria Stress Reduction Theory, SRT tai Psycho-Evolutionary Theory of Stress Reduction (Staats 2018, 446; van den Berg & Staats 2018, 52). Staatsin (2018, 447) ja van der Bergin ja Staatsin (2018, 53 - 54) mukaan Rachel ja Stephen Kaplanin (1989) tarkkaavuuden kiinnittymiseen liittyvän teorian mukaan luonnon elvyttävä vaikutus syntyy ihmisen kiinnittäessä huomiota ympäristöön, joka sallii kokemuksen etäisyydestä rutiineihin ja häiriötekijöihin, kokemuksen ihmetyksestä ja lumoutumisesta, kokemuksen ympäristön laajuudesta ja kokemuksen ympäristön sopivuudesta itselle mieluisaan tekemiseen. Edellä mainittujen tekijöiden avulla henkilö on kykenevä tyhjentämään ajatuksensa turhasta, jolloin kapasiteetti omien ajatusten reflektoinnille lisääntyy. (Staats 2018, 447; Van der Berg & Staats 2018, 53 - 54)

Toisen usein käytetyn, restoratiiviseen ympäristöön liittyvän teorian on kehittänyt Roger Ulrich kollegoineen vuonna 1983, liittyen luontoympäristön stressiä laskevaan vaikutukseen. Staatsin (2018, 447 - 448) ja van der Bergin ja Staatsin (2018, 52 - 53) mukaan kyseisen teorian mukaan miellyttävä ja kiintymystä herättävä maisema syntyy maiseman sellaisten ominaisuuksien kautta, joihin kuuluu muun muassa kasvillisuuden ja vesistöjen mukanaolo. Miellyttävässä luontoympäristössä oleminen aiheuttaa hermostossa fysiologisia muutoksia, joiden seurauksena stressi vähenee. Evoluution näkökulmasta on teoriassa argumentoitu, että ihmiselle on selviytymisen kannalta ollut suotuisaa viehättyä luontoympäristöstä, joka on turvallinen ja tarjoaa ravintoa. (Staats 2018, 447 - 448; van den Berg & Staats 2018, 52 - 53)

Ympäristö-, terveys- ja persoonallisuuspsykologiaan erikoistunut professori Kalevi Korpela yhdistää muun muassa kiintymyssuhdeteorian paikkaan kiinnittymisen (place attachment) kehittämisessä. Hidalgo ja Hernández (2001) ovat Korpelan mukaan määritelleet paikkaan kiinnittymisen positiivisena, läheisenä ja tunteikkaana siteenä yksilön ja määrätyn paikan välillä. Paikkaan kiinnittymiseen vaikuttaa yksilöön, psykologisiin prosesseihin ja ympäristöön liittyviä ulottuvuuksia, ja edelleen muun muassa selviytymiseen ja turvallisuuteen, itsesäätelyyn, identiteetintunteeseen, kuulumisen-tunteeseen ja itsetuntoon liittyviä tekijöitä. (Korpela 2018, 148 - 149)

Eko- ja ympäristöpsykologiaan erikoistunut psykologi Kirsi Salonen on määritellyt luontokokemuksen käsitteen psyykkiselle ulottuvuudelle määritelmän *myönteisen olemisen kokemus*, johon sisältyy neljä elementtiä: turvallisuus, jatkuvuus, kokemuksellisuus ja hyväksyntä. Turvallisuudella Salonen tarkoittaa fyysistä ja psyykkistä turvallisuuden kokemusta, johon vaikuttaa luontoympäristön pysyvyys, suojaavuus ja eksymisen mahdollisuus. Hyväksyntään Salonen liittyy riittävyyden kokemuksen, johon ei liity suorittamista, odotusten täyttämistä tai epäonnistumisen pelkoa, vaan luontoympäristössä ihminen on riittävä omana itsenään. Kokemuksellisuuteen liittyy ihmisen ja eläimen tai luontokohteen välinen vuorovaikutus sekä aistihavainnot ja -kokemukset, joihin Salonen liittyy Sinkkosen (2003) tutkimuksen kiintymyssuhdeteorian mukaisen, aistikokemusten kautta tapahtuvan kiintymisen ja sitoutumisen. Jatkuvuus on Salosen mukaan yhteyden tunteen ja sulautumisen kokemista luontoon, jolloin luontoympäristössä koetut myönteiset asiat siirtyvät ihmisen kokemusmaailmaan. (Salonen 2010, 52 - 58)

Kulttuurisia eroja luontoon reagoimisessa on tutkittu vain vähän ja hajanaisesti, liittyen lähinnä visuaalisiin mieltymyksiin eri etnisten ryhmien välillä. Tutkimuksissa kulttuuritausta on yksi taustamuuttujista, joka kietoutuu yhteen esimerkiksi koulutustaustan, asiantuntijuuden, asuin ympäristön (maaseutu tai kaupunki) ja tuttuuden tunteen kanssa. Kulttuurien välisiä samankaltaisuuksia mieltymyksiin liittyen on esimerkiksi maiseman avoimuuden, maaperän tasaisuuden, ihmisen vaikutuksen ja kasvillisuuden näkymisen sekä veden läheisyyden suhteen. Kuitenkin suurimmassa osassa tutkimuksista ennakoasetelmassa ja näkökulmassa painottuu länsimainen kulttuuri- ja korkeakoulutustausta, jolloin yleistäminen voi olla ongelmallista. Hägerhällin (2018, 191) mukaan Buijsin, Elandsin ja Langersin (2009) tutkimuksen mukaan hollantilainen kantaväestö piti villiä ja koskematonta luontoympäristöä miellyttävämpänä kuin ei-länsimaiset maahanmuuttajat. Tutkimus on kuitenkin edelleen hyvin pirstaloitunutta ja niukkaa, jotta siitä voitaisiin tehdä yleistettäviä johtopäätöksiä. (Hägerhäll 2018, 189 - 191)

Kulttuurisia eroja luonnon virkistyskäyttöön liittyen on myös tutkittu. Kolek, Buijs, Boersema ja Schouten (2013) ovat Hägerhällin (2018, 191) mukaan todenneet, että

ei-länsimaisilla maahanmuuttajilla on länsimaisiin ihmisiin verrattuna käytännölläisempi suhtautuminen luontoon ja he pitävät sosiaalista kanssakäymistä luontoympäristössä tärkeämpänä kuin lähtökohdiltaan länsimaiset asukkaat.

2.2 Sosiaalinen hyvinvointi

Terveyteen ja hyvinvointiin liitetään usein kolme toisiinsa yhteyksissä olevaa ulottuvuutta: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus, joista sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa sekä yhteisöön kuuluminen (Soini 2014, 37). Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan terveys on täydellinen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, eikä ainoastaan sairauden tai heikkouden puutetta (Constitution of WHO: Principles 2018). Terveyden sosiaalisia determinantteja eli terveyttä määrittäviä sosiaalisia tekijöitä ovat WHO:n mukaan ne rahan, vallan ja resurssien määrittelemät olosuhteet, joissa ihminen syntyy, kasvaa, elää, työskentelee ja ikääntyy ja terveyden eriarvoisuus liittyykin useimmiten terveyden sosiaalisiin determinantteihin (Social Determinants of Health 2018).

Hyvinvointi voidaan jakaa myös kolmeen tekijään, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi, eli elinolot ja toimeentulo, sekä koettu hyvinvointi tai elämänlaatu, jossa henkilön kokemus hyvinvoinnista muodostuu oman aseman hyväksymisestä vastaavuuksien, oikeudenmukaisen ja arvoa-antavan kanssakäymisen kautta (Karvonen, Moisio & Vaarama 2010, 11 - 14). Hyvinvointia voidaan tarkastella joko yhteisötasoisesta näkökulmasta, johon kuuluvat elinolot, työ ja koulutus sekä toimeentulo tai yksilöllisestä näkökulmasta, johon kuuluvat sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus (Hyvinvointi 2015).

Sosiaalisen ja psyykkisen hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat läheisessä yhteydessä toisiinsa ja niihin katsotaan kuuluvaksi työ, ihmissuhteet, harrastukset, joutenolo ja nauttiminen. Työ edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja fyysisten perustarpeiden tyydyttämistä, joukkoon liittymistä, arvostuksen ja hyväksymisen saamista ja itsensä toteuttamista. Ihmissuhteisiin liittyy yhteydet muiden ihmisten kanssa, erilaisiin ryhmiin kuuluminen ja hyväksynnän ja rakkauden vastaanottaminen ja antaminen. Harrastuksiin kuuluu mielekäs ja virkistävä tekeminen, joka on työstä poikkeavaa ja jossa voi toteuttaa itseään. Joutenolo mahdollistaa etäisyyden saamisen kiireeseen ja

stressiin ja mahdollistaa myös tunteiden käsittelyn ja kohtaamisen. Nautinto liittyy itsensä toteuttamiseen sekä palkitsevaan tekemiseen uppoutumiseen. (Kandolin, Purola & Sallinen 2007)

Erik Allardt (1976) hyvinvointiteoriassa hyvinvoinnin osa-alueet liittyvät perustarpeisiin, joita ovat elintaso (having), yhteisyyssuhteet (loving), itsensä toteuttaminen (being) ja siihen liittyvä mielekäs tekeminen (doing). Teorian näkökulma on yksilökeskeinen, joten kyseisiä perustarpeita voidaan lähestyä tarkastelemalla yksilön omistamia tai hallitsevia resursseja, yksilön käyttäytymistä suhteessa muihin ihmisiin ja yksilön asemaa suhteessa yhteiskuntaan. Elintaso sisältää ne fysiologiset tarpeet, joita kaikki ihmiset tarvitsevat, kuten ravintoa, nestettä, lämpöä, ilmaa ja turvaa. Yhteisyyssuhteisiin liittyy yksilön tarve vastavuoroiseen toveruuteen tai jäsenyyteen osana sosiaalista verkostoa. Itsensä toteuttamisen muotojen osatekijöihin kuuluvat yksilön persoona ja korvaamattomuus, yksilön saama arvonnanto, mahdollisuudet vapaa-ajan toimintaan ja mielekkääseen tekemiseen sekä mahdollisuuksia poliittiseen osallistamiseen, jota voidaan luonnehtia myös yksilön omiksi vaikuttamismahdollisuuksiksi omasta elämästä. (Allardt 1976, 37 - 49)

Allardt esittää, että subjektiivisia kokemuksia elintasosta ja elämänlaadusta voidaan kutsua onnellisuudeksi ja objektiivisia elintason ja elämänlaatuun liittyviä nimittäjiä hyvinvoinniksi. Onnellisuutta kuvaa subjektiivinen kokemus elämänlaadusta, johon sisältyy henkilön ”tunteet ja kokemukset suhteesta ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan” sekä subjektiivinen kokemus elintasosta, johon sisältyy ”tunteet ja kokemukset yksilön materialistisista ja ulkoisista elinehdoista”. Koska tässä opinnäytetyössä tavoitteena on selvittää maahanmuuttajien kokemuksia sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumisesta, tämä onnellisuuden tarkastelunäkökulma kirkastaa edelleen kohteena olevan sosiaalisen hyvinvoinnin tarkastelun subjektiivista luonnetta. Allardt (1976, 33) laatima nelikenttä (Taulukko 1) kuvaa edellä mainittuja hyvinvoinnin ja onnellisuuden käsitteitä.

Taulukko 1. Nelikenttä – Erik Allardt (1976).

	HYVINVOINTI	ONNELLISUUS
ELINTASO	Aineellisiin ja persoonattomiin resursseihin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiiset tunteet ja kokemukset yksilön materialistisista ja ulkoisista elinehdoista
ELÄMÄNLAATU	Ihmisten välisiin, ihmisten ja yhteiskunnan sekä ihmisen ja luonnon suhteisiin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiiset tunteet ja kokemukset suhteesta ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan

Martha Nussbaumin (2000) hyvinvointiteoriaan sisältyy keskeisiä elämänlaatua määritteleviä, ihmisille tyypillisiä kykyjä. Edellä mainittuihin sosiaalisen hyvinvoinnin ulottuvuuksiin peilaten voidaan sosiaaliseen hyvinvointiin nähdä liittyvän kyky tunteikkaisiin kiintymyssuhteisiin suhteessa toisiin ihmisiin ja asioihin, kyky yhteyksiin toisten ihmisten kanssa, joihin kuuluu välittämistä, erilaisia sosiaalisia kanssakäymisiä, myötätuntoa, oikeudenmukaisuutta ja ystävyssuhteita ja jotka ovat perusteiltaan tasa-arvoisia, kunnioittavia ja vapaita syrjinnästä, kyky leikkimielisyyteen ja vapaa-ajan toimintaan sekä kyky omaan ympäristöön vaikuttamiseen sekä poliittisen osallistumisen, että materialistisen omistamisen, materian kontrolloimisen ja tasapuolisen työnhakumahdollisuuksien kautta. Teoriaan sisältyy myös kyky huolehtia luonnosta ja elää suhteessa eläimiin, kasveihin ja luontoon, joka tämän opinnäytetyön aiheen kannalta on myös mielenkiintoinen näkökulma. (Nussbaum, 78 - 80)

Sosiaalisen pääoman katsotaan edistävän vuorovaikutussuhteita ja koostuvan vastavuoroisista, osallistavista sekä luottamuksellisista sosiaalisista verkostoista, joilla on yhteiset normit ja arvot (Rask, Martelin, Nieminen & Solovieva 2012b, 219). Pretty ja Ward (2001) toteavat Prettyn ja Pencheonin (2016, 10) mukaan, että ihmissuhteiden laatua määrittää sosiaalinen pääoma, johon kuuluu yksilön sosiaaliset kontaktit ja verkosto, käyttäytymistä ohjaavat säännöt, normit ja sanktiot, ystävyssuhteita rakentava vastavuoroisuus sekä kunnioitus ja luottamus. Pretty (2003) jakaa sosiaalisen

pääoman kolmeen osaan: sitoutuminen samoja arvoja omaavien ihmisten kanssa, sujuva työskentely erilaisia arvoja omaavien ihmisten kanssa sekä kyky olla positiivisella tavalla tekemisissä auktoriteetin kanssa (Pretty & Pencheon 2016, 10).

Rask ym. (2012b, 219) kirjoittavat, että Hyypän (2010) mukaan useissa tutkimuksissa on todettu sosiaalisen pääoman yhteys terveyteen. Eschin ja Stefanon (2005) mukaan säännölliset sosiaaliset kontaktit, joihin liittyy edellä mainittujen sosiaalisen pääoman eri ulottuvuuksia, lisää hyvinvointia (Pretty & Pencheon 2016, 11). Holt-Lunstadin, Smithin ja Laytonin (2010) tutkimus osoittaa Prettyn ja Pencheonin (2016, 11) mukaan, että elinaika pitenee niiden ihmisten kohdalla, joilla on vahvoja sosiaalisia suhteita. Kawachi, Kennedy, Lochner ja Prothrow-Smith (1997) ovat todenneet, että luottamukselliset ihmissuhteet lisäävät hyvinvointia ja sitä vastoin Ostromin (1990) mukaan eristäytyneisyys ja negatiiviset tunteet vähentävät hyvinvointia (Pretty & Pencheon 2016, 10). Sosiaalisen kiintymyssuhteen vastakohta on yksinäisyys, joka vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin (Pretty & Pencheon 2016, 11). Twenge, Baumeister, DeWall, Ciarocco ja Bartels (2007) toteavat Prettyn ja Pencheonin (2016, 11) mukaan, että syrjäytyminen vähentää sosiaalista käyttäytymistä, ja tällä taas on yhteyksiä ahdistuneisuuteen, yksinäisyyteen ja mielenterveyden huononemiseen.

Osallisuus toimii syrjäytymisen vastavoimana. Osallisuuteen liittyy kolme käsitettä: osallisuus, osallistuminen ja osallistaminen. Osallisuus on yhteisön jäsenenä olemista, yksilön kokemusta yhteisöön kuulumisesta sekä yhteisön jäsenenä toimimista. Osallistumiseen liittyy vapaaehtoisuus, oma tahto toimintaan osallistumiseen sekä ihmisten välinen vuorovaikutuksellinen toiminta. Osallistaminen lähtee hallinnon tarpeista eli hallinto määrittelee missä asioissa ihmisiä osallistetaan ja annetaan mahdollisuuksia osallistumiseen, jolloin kansalaisella on passiivisen osallistujan rooli. Osallistamisen seurauksena voi kuitenkin olla osallistumista ja osallisuutta. (Närhi, Kokkonen ja Matthies 2014, 232 - 233)

Kivistön (2014, 56) mukaan Luhtasela (2009) on määritellyt osallisuuden määritelmään sisältyvän tietoa, valtaa, oikeudenmukaisuutta, ihmisarvoista kohtelua ja itsemääräämisoikeutta ja että osallisuuteen kuuluu vapaaehtoisuus, valintojen mahdollistuminen, halu vaikuttaa asioihin, aktiivista osallistumista ja toimintaan sitoutumista

sekä toiminnan kokemista merkitykselliseksi. Kivistö on aikaisemmassa tutkimuksessaan (2011) todennut, että osallisuuden kannalta tärkeimpiä seikkoja ovat osallisuuden kokemus, mahdollisuuksien olemassaolo, voimaantuminen, joka tarkoittaa vallan saamista ja ottamista omasta elämästä sekä elämänpolitiikka, johon kuuluu ihmisen mahdollisuudet ja velvollisuudet valintojen- ja päätöstenteossa, ja että palveluiden toteutuksessa pitäisi huomioida monimuotoisuus, jotta erilaisten ihmisten osallisuus voitaisiin mahdollistaa. Osallisuuteen liittyy myös yhteisöllisyys, johon Kivistön mukaan Bourdieu (1998) näkee kuuluvaksi luottamukseen, yhteisöllisyydestä nousevaan voimaan, ja vilpittömään auttamiseen ja jakamiseen liittyviä arvoja. Myös sosiaalinen pääoma voidaan liittää osallisuuden käsitteeseen yhteisöllisyyden kautta silloin, kun ryhmä kokee yhteenkuuluvuutta ja auttaa ryhmään kuuluvia jäseniä. (Kivistö 2014, 47 - 50, 56)

Sosiaali- ja terveysministeriön painopisteisiin ja tavoitteisiin osallisuuden edistämiseen liittyen kuuluu muun muassa eriarvoisuuden ja syrjäytymisen vähentäminen ja ehkäiseminen, jokaisen yhteiskunnallisen osallisuuden lisääminen, eri kansalaisryhmien yhdenvertaisuuden vahvistuminen sekä monikulttuurisuuden painottuminen yhteiskunnan moniarvoisuuden ja innovatiivisuuden lisäämiseksi (Osallisuuden edistäminen, N.d.). Syrjäytymistä voidaan kuvata sosiaalisena osattomuutena, joka voi sisältää esimerkiksi työttömyyttä, harrastusten puutetta tai yhteiskunnan palveluiden ulkopuolelle jäämistä (Kivistö 2014, 51). Kivistön (2014, 51) mukaan Nylund ja Yeung (2005) toteavat, että huono-osaisuus ei kuitenkaan välttämättä estä osallistumista.

Gordon Allport (1954) on Schmidin ja Hewstonen (2010, 300 - 301) mukaan kehittänyt kontaktiteorian, jota on usein sovellettu ennakkoluulojen vähentämisessä ja ryhmien välisten myönteisten suhteiden edistämässä. Kyseinen teoria ehdottaa, että kasvokkain tapahtuva kontakti ulkoryhmään kuuluvien henkilöiden kanssa voi vähentää negatiivista ja edistää positiivista suhtautumista ryhmien välillä. Positiiviset vaikutukset ovat suurimmillaan, kun kanssakäyminen ryhmien välillä on yhteistyöhaluista, olosuhteet luovat jokaiselle tasapuolisen aseman ja ryhmällä on yhteinen päämäärä, jos kontakti on tuettu institutionaalisesti ja jos kanssakäyminen voi mahdollistaa ystävyyssuhteiden syntymisen. Kontaktin laatu onkin kontaktin kestoa tärkeämpi tekijä positiivisen asennemuutoksen suhteen. (Schmid & Hewstone 2010, 300 - 301)

Sosiaalinen toimintakyky tarkoittaa suoriutumista yhteisössä, niin omassa lähiyhteisössä kuin yhteiskunnassakin ja se näkyy vuorovaikutussuhteissa, sosiaalisessa aktiivisuudessa, osallistumisessa ja osallisuuden kokemuksissa. Sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa osittain kognitiiviset, psyykkiset ja fyysiset tekijät. Myös ympäristön asenteet ja tuki voivat vaikuttaa sosiaaliseen toimintakykyyn. (Koskinen, Sainio & Rask 2012b, 199, 207)

2.3 Luonnon vaikutukset sosiaaliseen hyvinvointiin

Luonnon hyvinvointivaikutukset voidaan jakaa viiteen tulomuuttajaan: yleinen fyysinen terveys ja fysiologinen stressi, kognitiivinen toimintakyky, psykologinen tai psyykkinen terveys, sosiaalinen kanssakäyminen sekä fyysinen aktiivisuus ja lihavuus (Wells & Rollings 2018, 509). Luonnon positiivisista hyvinvointivaikutuksista on tehty paljon tutkimusta liittyen muun muassa unenlaatuun, stressioireiden vähenemiseen, masennus- ja ahdistusoireiden vähenemiseen, sosiaalisen käyttäytymisen ja yhteenkuuluvuuden lisääntymiseen, onnellisuuden ja tyytyväisyyden lisääntymiseen ja lihavuuteen sekä moniin fyysisiin sairauksiin liittyviin positiivisiin vaikutuksiin, kuten diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin (Frumkin ym. 2017, 2). Cervinka, Röderer & Hefler (2012), Lin, Tsai, Sullivan, Chang & Chang (2014) sekä Perrin ja Renassi (2009) toteavat Frumkinin ym. (2017, 6) mukaan, että luontosuhteen laadulla voi olla tärkeä merkitys luonnon hyvinvointivaikutusten välittymisessä ja tähän vaikuttaa voimakkaasti myös kulttuurierot. Koska tämän opinnäytetyön näkökulmana on sosiaalinen hyvinvointi, tarkastellaan tässä luvussa erityisesti luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutusten sosiaalista ulottuvuutta, unohtamatta kuitenkin sitä tosiasiaa, että ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus, jossa nämä eri ulottuvuudet vaikuttavat toisiinsa ja siten myös esimerkiksi luonnon psyykkiset hyvinvointivaikutukset voivat vaikuttaa epäsuorasti myös sosiaaliseen hyvinvointiin.

Monissa tutkimuksissa on todettu, että luontokontakti edistää sosiaalista käyttäytymistä ja sosiaalista yhteenkuuluvuutta (Frumkin ym. 2017, 2). Frumkin ym. (2017, 4) toteavat, että muun muassa Dadvandin ym. (2016) mukaan vihreällä asuinympäristöllä, Fanin ym. (2011) mukaan puistojen läheisyydellä ja Piffin ym. (2015) mukaan lyhyelläkin luonnossa olemisella on yhteyttä sosiaaliseen käyttäytymiseen ja että Hol-

tanin ym. (2015) mukaan vihreä asuinympäristö ja Broylesin ym. (2011) mukaan puistojen käyttö kasvattavat sosiaalista pääomaa edistämällä sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä sosiaalisten verkostojen vahvistumista ja laajentumista.

Luonnossa tapahtuva toiminta voi edistää ihmisten välistä vuorovaikutusta ja yhteisöön kuulumisen tunnetta (Pitkänen ym. 2017, 8). Tutkimusten mukaan sosiaalinen tuki voi lisätä ympäristön virkistävää ja elvyttävää vaikutusta (Staats 2018, 455). Wellsin ja Rollingsin (2018, 515) mukaan Kuon ja Sullivanin (1997, 1998 & 2004) johtamissa tutkimuksissa on todettu, että vihreässä ympäristössä oleminen lisää sosiaalista kanssakäymistä, joka puolestaan lisääntyneessä käytössä johtaa vahvempiin sosiaalisiin suhteisiin. Lähemmin tarkasteltuna Faber Taylorin, Kuon ja Sullivanin (1998) tutkimus osoittaa Wellsin ja Rollingsin (2018, 514) mukaan, että sukupolvien välinen kanssakäyminen lisääntyy luontoympäristössä ja kontakti niin perheenjäsenten kuin muidenkin ihmisten välillä kasvaa.

Wellsin ja Rollingsin (2018, 515) mukaan Eubanks Owens (1988) on nuoriin ihmisiin kohdistuvassa tutkimuksessaan todennut, että luontoympäristö vetää puoleensa ikätovereita, helpottaa kanssakäymistä ja ystävyyssuhteiden ja naapurisuhteiden syntyä. Norjalaisen tutkimuksen mukaan luonnossa kuntoiluun liittyvät motiivit painottuivat nuorilla iäkkäämpiin vastaajiin verrattuna enemmän tunnekokemukseen ja seurallisuuteen liittyviin tekijöihin (Calogiuri & Elliott 2017, 6 - 10).

Baklienin, Ytterhusin ja Bongaardtin (2016) tutkimus osoittaa, että yhdessä perheen kesken luonnossa oleminen antaa tilaa ja aikaa perheelle ja sitä kautta lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja läheisyyttä perheeseen ja luontoon. Luonto antaa alustan, jolla perhe voi muodostaa yhteyden toisiinsa ja edistää terveyttä sosiaalisesta näkökulmasta. Luonnossa liikkuminen tarjoaa yhteisiä kokemuksia ja muistoja, luo perinteitä ja määrittelee perheen arvoja. Luontoympäristössä olemiseen liittyvä kokemus johonkin kuulumisesta ja perhe-elämän tarkoituksesta koetaan edistävän hyvinvointia. (Baklien ym. 2016, 45 - 51)

Korpela, Klemettilä ja Hietanen (2002) ovat Salosen (2010, 28 - 29) mukaan tutkineet ympäristön vaikutusta erilaisten kasvoniilmeiden havaitsemiseen. Tämän tutkimuksen mukaan ihmisen myönteinen tai kielteinen tunnetila vaikuttaa siihen, havait-

seeko hän nopeammin myönteiset vai kielteiset ilmeet ja luontoympäristössä ihminen tekee nopeammin myönteisiä kuin kielteisiä havaintoja, kun taas rakennetussa ympäristössä kielteinen havaitseminen on nopeampaa. Tämä reaktio on automaattinen ja mahdollisesti tiedostamaton. Surakan (1999) väitöskirjassa Salosen (2010, 29) mukaan todetaan, että tunteet tarttuvat ihmisistä toisiin kasvonpiirteiden havaintojen mukaan ja ihminen siis reagoi havaintoihinsa vastaavalla ilmeellä, jolloin Salosen mukaan voidaan päätellä, että luontoympäristö nopeuttaa myönteisten ilmeiden ja tunteiden tarttumista ja leviämistä, joka puolestaan vaikuttaa ryhmän ilmapiiriin. (Salonen 2010, 28 - 29)

Sosiaalisilla suhteilla voi olla vaikutusta myös muiden luonnon hyvinvointivaikutusten välittymisessä (Bird ym. 2018, 45 - 46; Wells & Rollings 2018, 515). Wellsin ja Rollingsin (2018, 515) mukaan esimerkiksi Maas, van Dillen, Verheij & Groenewegen (2009) ovat todenneet, että sosiaalisen tuen puute on yhteydessä psykiatriseen sairastavuuteen, kun sairastavuutta on tutkittu suhteessa luontoympäristöön. Birdin ym. (2018, 45 - 46) tutkimus osoittaa, että masennusoireiden esiintyvyyden ja koetun terveydentilan kautta mitattuna sosiaalinen yhteenkuuluvuus oli vahvasti yhteydessä puistojen ja muiden vastaavien virkistävien luontoympäristöjen saavutettavuuteen.

Pitkänen ym. (2017, 8) toteavat, että Faehnlén, Jokisen, Karlinin ja Lyytimäen (2010), Stodolskan, Petersin ja Horoletsin (2016) ja Gentinin (2015) mukaan voi vieraassa kulttuurissa ollessaan löytää luonnosta turvaa ja lohtua, paikan olla yhdessä ja harrastaa mielekästä tekemistä sekä luoda vuorovaikutussuhteita ja tehdä yhteistyötä eri kulttuurista tulevien ihmisten välillä. Hägerhällin (2018, 191) mukaan Askinsin (2009) tutkimus osoittaa, että maahanmuuttajanuoret eri etnisistä ryhmistä pitävät luonnossa tapahtuvaa toiminnallisuutta tärkeämpänä kuin ikääntyneet maahanmuuttajat.

2.4 Ympäristömielisyys, vapaaehtoistyö ja sosiaalinen hyvinvointi

Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla -hankkeen toiminta perustuu luonnon hyväksi tehtävään vapaaehtoistoimintaan. Vapaaehtoisuuteen perustuva luonnonhoitotoiminta luo puitteet, joihin liittyen tässä opinnäytetyössä selvitetään kohderyhmän kokemuksia ja näkemyksiä. Luvussa 2.2 käsiteltiin hyvinvointiteorioiden kautta

luonnosta huolehtimisen olevan myös yksi hyvinvointiin liittyvä tekijä. Näistä syistä on tärkeää tarkastella lähemmin myös vapaaehtoistyön ja luonnosta huolehtimisen yhteyksiä sosiaaliseen hyvinvointiin.

Ympäristömielisellä käyttäytymisellä (pro-environmental behaviour) on todettu olevan suora yhteys hyvinvoinnin edistymiseen (Venhoeven ym. 2018, 89). Ympäristömielinen käyttäytyminen voidaan määritellä tulosorientaation tai intentio-orientaation näkökulmasta, joista jälkimmäiseen liittyy yksilön omasta motivaatiosta syntyvä, luonnonsuojeluun ja -ylläpitoon tähtäävä käyttäytyminen (Schultz & Kaiser 2018, 557 - 559). Schultzin ja Kaiserin (2018, 568) mukaan Van Vugt (2009) on määritellyt kyseiseen käyttäytymiseen johtavan motivaation muodostuvan neljästä peruselementistä: informaatiosta (tarve ymmärtää fyysistä ja sosiaalista ympäristöä), identiteetistä (tarve kuulua johonkin ja tarve positiiviselle sosiaaliselle identiteetille, jota voidaan edistää parantamalla ja laajentamalla yksilön kokemusta ympäristöön ja yhteisöön kuulumisesta), instituutiosta (tarve luottamuksellisten suhteiden solmimiselle sääntöjä edustavien tahojen kanssa) sekä kannustimet (tarve itsen kehittämiseen ja omien resurssien lisäämiseen). Ympäristönsuojeluun motivoitunut henkilö todennäköisesti sitoutuu ja näkee enemmän vaivaa osallistuakseen luonnonhoitotoimintaan, mutta siitäkin huolimatta myös vain vähän motivoitunut henkilö voi osallistua kyseiseen toimintaan, jos osallistumiseen on tarpeeksi matala kynnyks (Schultz & Kaiser 2018, 570).

Ympäristömieliseen käyttäytymiseen katsotaan vaikuttavan myös yksilön asenteet ympäristöä kohtaan, henkilökohtaiset normit, joihin liittyy moraalinen tarve huolehtia ympäristöstä sekä elämää ohjaavat arvot (Schultz & Kaiser 2018, 569). Schultzin ja Kaiserin (2018, 569) mukaan monissa tutkimuksissa (mm. Hansla ym. 2008 sekä Lopez & Cuervo-Arango, 2008) on todettu, että ylimaailmallisia arvoja, kuten maailmanrauhaa, tasa-arvoa ja laajakatseisuutta edustavat ihmiset sitoutuvat muita paremmin ympäristöystävälliseen ja -mieliseen käyttäytymiseen. Positiivisia yhteyksiä paikkaan kiinnittymisen ja ympäristömielisen käyttäytymisen välillä on tutkittu, mutta ilmiöiden välisistä vaikutussuhteista on saatu sekalaisia tuloksia (Korpela 2018, 159). Palmer (1998) on todennut Schultzin ja Kaiserin (2018, 570) mukaan, että opetuksella, jota voi tapahtua myös kouluympäristön ulkopuolella ja joka voi olla niin virallista, kuin epävirallistakin, on vaikutusta ympäristömieliseen käyttäytymiseen.

Kirsi Salosen (2010, 120) mukaan mm. Pahl ym. (2005) on todennut tutkimuksessaan, että ympäristöystävällisillä ihmisillä luonnon hyväksi tehtävä toiminta saa alkunsa aidosta huolesta ympäristöä kohtaan ja heillä on vahvat sosiaaliset arvot, jotka rakentuvat sosiaalisten suhteiden kautta sekä sen ymmärtämisestä, että luonnon hyväksi tehtävä toiminta on merkityksellistä. Myös Stegin ja de Grootin (2018, 83) mukaan Van Vugt, Meertens & Van Lange (1995) sekä Joireman, Lasane, Bennett, Richards & Solaimani (2001) ovat tutkimuksissaan todenneet, että sosiaalisilla arvoilla, toisten ihmisten ja yhteisen hyvän maksimoinnilla, on yhteys ympäristömielisen käyttäytymisen kanssa, vaikka myös sekalaisia tuloksia on tutkimuksista saatu tai näyttö voi olla heikkoa. Salonen (2010, 120) toteaa myös, että muiden ihmisten teot ohjaavat omia tekojamme; sosiaalisten suhteiden merkitys on siis suuri.

Sosiaalisten suhteiden lisäksi luontoystävälliseen toimintaan vaikuttaa muun muassa tieto ja oma kiinnostus asiaa kohtaan. Myönteiset kokemukset luonnosta ja omasta pystyvyydestä, yhteisöllisyydestä ja toivon tunteesta lisäävät luontolähtöistä käyttäytymistä, joka yhdessä tiedon kertymisen kautta vahvistaa asenteiden ja arvojen mukaisia tekoja, jotka puolestaan vahvistavat myötätunnon, hyvinvoinnin ja myönteisyyden kokemusta. Myönteiset luontokokemukset ovat yhteydessä luontoyhteyden ja luonnon kanssa yhteenkuuluvuuden kokemiseen. Myönteinen ja myötätuntoinen, kiintymystä sisältävä kokemus luonnosta on yhteydessä myös mahdollisuuksiin kokea myötätuntoa itseä ja ympäristöä kohtaan. Luontoyhteydellä on Salosen (2010, 116) kuvaamana mm. Swimmin ym. (2009) tutkimuksen mukaan yhteyttä ympäristöystävälliseen käyttäytymiseen, jolla taas edellä kuvatun mukaisesti on yhteyttä sosiaaliseen hyvinvointiin. (Salonen 2010, 116, 120 - 121)

Prettyn ja Pencheonin (2016, 10) mukaan McCloughlan ym. (2011) toteavat, että vapaaehtoista auttamistyötä tekevillä hyvinvointi, onnellisuus, itsetunto, kontrollintunne ja mielenterveys ovat kohentuneita. (Pretty & Pencheon 2016, 10, 12). Auttamiseen perustuva vapaaehtoistoiminta edistää Piliavinin (2010, 160) mukaan Keyesin (1995) tutkimuksen perusteella sosiaalista hyvinvointia merkityksellisen sosiaalisen roolin saavuttamisen kautta. Muun muassa Elliott ym. (2004) ovat todenneet Piliavinin (2010, 161) mukaan, että yksilö voi kokea merkityksellisyyttä ja arvostusta yhteisössä vapaaehtoistyön kautta. Hedoninen hyvinvoinnin kokemus liittyy tyytyväisyy-

teen omasta elämästä, joka voidaan saavuttaa sosiaalisen toiminnan kautta saavutettavien nautinnon kokemusten kautta, mutta sen lisäksi eudaimoninen hyvinvointi, joka liittyy oman itsen kokemisesta merkitykselliseksi, voidaan saavuttaa vapaaehtoistyön kautta omien arvojen mukaista toimintaa suorittamalla ja toisia ihmisiä ja yhteisöä auttamalla, ja tämän merkityksellisyyden kokemuksen kautta voidaan torjua myös syrjäytymistä (Piliavin 2010, 162). Sosiaalisesti marginaalissa olevien ihmisten onkin todettu erityisesti hyötyvän vapaaehtoistyöstä (Piliavin 2010, 172).

2.5 Green Care

Green Care -käsitteellä tarkoitetaan luonnon hyödyntämistä sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden tuottamisessa (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveennummi 2011, 320). COST 866 -hanke Green Care in Agriculture on Euroopan tiede- ja teknologia-neuvoston rahoittama Green Care -toimintaan liittyvän tutkimustyön edistämisen hanke, joka on kirkastanut Green Care -käsitteen tarkoittavan erilaisia interventioita, joiden tavoitteena on terveyden ja hyvinvoinnin parantaminen ja edistäminen luontoa tai luontoympäristöä hyödyntämällä (Sempik, Hines & Wilcox 2010, 11). Green Care -toimintaa voi järjestää julkinen palveluntuottaja, yksityinen yritys tai järjestö, joiden toiminnan tavoite voi olla voimaannuttava, ennaltaehkäisevä, kuntouttava, kasvattava tai korjaava ja luontolähtöisyys voi olla palvelun keskiössä tai muodostaa tukipalvelun osana laajempaa kokonaisuutta (Soini 2014, 26).

Green Care -toiminta voidaan jakaa luontohoivan ja luontovoiman palveluihin. Luontohoivapalveluita ovat julkiset, Green Care -elementtejä hyödyntäviä hoiva- ja kuntoutuspalveluita, joissa asiakas on usein haavoittuvassa asemassa ja palveluntuottajalta vaaditaan säädeltyä toimintaa, esimerkiksi sosiaali- tai terveysalan koulutusta. Luontovoimapalveluihin kuuluvat hyvinvointi-, harrastus- ja opetuspalvelut, joiden toiminta on sellaista, joka ei kuulu julkisen sektorin järjestämisvastuulle, eikä toiminta ole tarkkaan säädeltyä tai valvottua eikä palveluntuottajalle kohdistu koulutusvaatimusta sosiaali- tai terveysalalta. Luontovoimapalveluihin kuuluvat myös kasvatustalouden palvelut, joiden palvelu on tarkkaan lainsäädännössä määritelty. (MTT, THL ja Lapin AMK 2014, 7; Soini 2014, 26 - 27)

Green Care -palvelun muodostaa kolme peruselementtiä, jotka ovat luonto, toiminta sekä yhteisö. Luontoulottuvuuteen kuuluvat sekä eläimet, että luontoympäristö niin maalla kuin kaupungissa. Toiminta rakentuu eritasoisista toiminnoista suhteessa luontoon. Yhteisön peruselementtiin sisältyy ajatus osallisuudesta, joka voi syntyä vuorovaikutussuhteesta ihmisten, luonnon tai eläinten kanssa. Green Care -palvelut voidaankin jakaa toimintamuodoittain joko eläinavusteiseen, luontoavusteiseen, puutarha-avusteiseen tai maatila-avusteiseen palveluun. Eläinavusteinen palvelu voi olla esimerkiksi kaverieläintoimintaa tai eläinavusteista terapiaa. Luontoavusteisuuteen sisältyy muun muassa tavoitteellinen luontoliikunta sekä luontoavusteinen elämyspedagogiikka. Puutarha-avusteisuuteen liittyy esimerkiksi puutarhatoiminta tai puutarhaterapia. Maatila-avusteinen toiminta sisältää elämyksellisen ruoan kasvattamisen ja metsänhoidon sekä kuntouttavan ja osallistavan työn ja toiminnan. (MTT ym. 2014, 9)

3 Maahanmuuttajien kotoutuminen Suomessa

3.1 Maahanmuuttajat

Yhdistyneiden kansakuntien Pariisissa vuonna 1948 laatiman ihmisoikeuksien yleismaailmallisen julistuksen päämäärä on ”...sellaisen maailman luominen, missä ihmiset voivat vapaasti nauttia sanan ja uskon vapautta sekä elää vapaina pelosta ja puutteesta...” (Universal Declaration of Human Rights. 2018). Tämä ja muut kansainväliset ihmisoikeussopimukset, EU:n lainsäädäntö ja Suomen lainsäädäntö määrittelevät maahanmuuttoa koskevan säännösten Suomessa (Maahanmuutto ja kotoutuminen Suomessa 2017, 6).

Maahanmuuttaja on yläkäsite maasta toiseen muuttavasta henkilöstä. Yleensä maahanmuuttajalla tarkoitetaan henkilöä, joka on muuttanut toiseen maahan aikomuksenaan asua siellä pidempään. Turvapaikanhakija on henkilö, joka hakee suojelua vierasta valtiosta ja jolla ei ole oleskelulupaa. Pakolainen on henkilö, joka on saanut turvapaikan tai jonka YK:n pakolaisjärjestö (UNCHR) määrittelee pakolaiseksi uskontoon, alkuperään, poliittisen mielipiteen, kansallisuuteen tai yhteiskunnalliseen ryhmään kuulumiseen liittyvän syyn vuoksi vainotuksi tulemisen perusteella. Kiintiöpakolainen on henkilö, joka on saanut maahantuloluvan pakolaiskiintiön puitteissa ja

jonka UNCHR on määritellyt pakolaiseksi. (Maahanmuuttajat 2018; Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016 - 2019, 41 - 44)

Suomeen muualta tulleeseen väestöön voidaan viitata useillakin eri ilmauksilla, kuten ulkomailla syntynyt, ulkomaan kansalainen, vieraskielinen, uussuomalainen ja maahanmuuttajataustainen tai vastaavasti voidaan myös viitata maahantulon taustoihin puhuttaessa esimerkiksi pakolaisista tai turvapaikanhakijoista (Aarnitaival 2012, 16). Selkeyden ja käsitteen kattavuuden vuoksi jatkossa käytetään tässä opinnäytetyössä sanaa maahanmuuttaja kaikista maahanmuuttotaustan omaavista henkilöistä, ellei esimerkiksi maahantulon syyn maininta ole asian yhteydessä olennainen seikka.

Vuonna 2015 Syyrian kriisin vuoksi Suomen pakolaiskiintiö nostettiin 750:stä 1050:een, mutta maahanmuuton syitä Suomeen ovat kuitenkin useammin perhe, työ tai opiskelu (Pakolaisten vastaanotto – tietopaketti kunnille, N.d.). Vuonna 2015 oleskeluluvan perusteina perhe, työ tai opiskelu on ollut yhteensä 83 prosentilla luvan saaneista, kansainvälinen suojelu 8 prosentilla ja kiintiöpakolaisuus 5 prosentilla ja Suomeen muutetaan pääosin Venäjältä, Virosta ja muista Euroopan maista (Maahanmuutto ja kotoutuminen Suomessa 2017, 3).

Jos henkilö tulee Suomeen yli 90 päiväksi EU:n ulkopuolelta perheen, työn tai opiskelun vuoksi, on hänen haettava oleskelulupaa Maahanmuuttovirastolta. Jos henkilö saapuu pakolaisena Suomeen, on hänen haettava turvapaikkaa poliisin tai rajatarkastusviranomaisen luota. Turvapaikkaa haettuaan henkilö majoittuu vastaanottokeskukseen tai mahdollisuuksien mukaan yksityismajoitukseen, esimerkiksi sukulaisten luokse, odottamaan oleskelulupapäätöstä. Odotus voi kestää useita kuukausia, jonka aikana henkilö saattaa joutua vaihtamaan keskusta. Vastaanottokeskuksia ylläpitää Maahanmuuttovirasto, kunnat, yritykset ja järjestöt (Luvat ja kansalaisuus, 2018).

Vastaanottokeskusten toimintaa ohjaa Laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta. Lain määrittelemiä vastaanottopalveluita ovat elämisen kannalta välttämättömät majoitus, sosiaali- ja terveyspalvelut, vastaanotto- ja käyttöraha, tulkkaus, omatoimisuuden edistämiseksi järjestettävä työ- ja opintotoiminta sekä vapaaehtoinen paluu. (L 746/2011)

Suomen kansalaisuuden voi saada henkilö, joka on asunut Suomessa yhtäjaksoisesti viisi vuotta, mutta lisäksi asumisaikavaatimus vaihtelee sen mukaan, onko henkilö

naimisissa Suomen kansalaisen kanssa, onko henkilö pohjoismaalainen, pakolainen tai alle 15-vuotias. Vuonna 2016 myönnettiin 9400 Suomen kansalaisuutta (Suomen kansalaisuuden saaneet, 2017). Riittävän asumisajan lisäksi henkilöllä tulee olla ta- loudelliset edellytykset asua Suomessa, osata suomen tai ruotsin kieltä eikä henki- löllä saa olla rikostaustaa (Maahanmuutto ja kotoutuminen Suomessa 2017, 5).

3.2 Muuttoliike

1990-luvulle asti oli Suomesta poismuutto yleisempää kuin Suomeen muutto. Suu- rimmat muuttoliikkeet Suomesta olivat 1800 ja 1900 -lukujen taitteen siirtolaisuus Pohjois-Amerikkaan ja 1960 ja 1970 -lukujen muuttoliike Ruotsiin. 1990-luvulla Ruot- sin paluumuuttajien lisäksi Suomeen saapui inkeriläisiä paluumuuttajia ja pakolaisia Somaliasta ja entisen Jugoslavian alueelta, jonka seurauksena vuonna 1991 Suomen muutti 13 000 ihmistä enemmän, kuin maasta lähti ja tämä määrä ylitettiin seuraa- van kerran vasta vuonna 2007, kun vapaa liikkuvuus EU-maiden sisällä mahdollisti muuttoliikkeen kasvun 2000-luvulla. (Muuttoliike, 2017)

Vuonna 2015 Suomeen saapui 32 476 turvapaikanhakijaa, joiden maahantulo liittyi ensisijaisesti konflikteihin, ihmisoikeuksien loukkaamiseen, väkivaltaan, työttömyy- teen ja vähäiseen toimeentuloon (Hallituksen turvapaikkapoliittinen toimenpideoh- jelma 2015, 1; Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016 - 2019, 3). Tuolloin Suo- meen saapui eniten turvapaikanhakijoita ja kiintiöpakolaisia Syyriasta, Somaliasta, Irakista ja Afganistanista (Pakolaisten vastaanotto – tietopaketti kunnille N.d.). Väki- lukuun suhteutettuna Suomeen saapui kyseisenä vuonna neljänneksi eniten turvapai- kanhakijoita muihin EU-maihin verrattuna ja heistä 84 prosenttia oli alle 34-vuotiaita (Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016 - 2019, 4). Vuosina 2015 ja 2016 koko Eu- roopan Unionin alueelle saapui yli miljoona ihmistä, joista suurin osa pakeni sotaa ja terroria (EU ja muuttoliikekriisi, 2017).

1990-luvulla maahanmuutto kohdistui Suomessa ensisijaisesti Helsinkiin ja muualle pääkaupunkiseutuun, mutta sen jälkeen maahanmuutto ja pakolaisten sijoittuminen muihin kuntiin on lisännyt ulkomaalaistaustaisten osuutta myös muissa kunnissa. Vuonna 2016 ulkomaalaistaustaisia henkilöitä oli Suomessa 6,6 prosenttia koko väes- töstä, kun taas vuonna 2017 ulkomaalaistaustaisia oli jo 7 % väestöstä eli 384 123

henkilöä, joista 14,5 % asui Ahvenanmaalla, 13 % Uudellamaalla ja 6,3 % Pirkanmaan alueella. (Maahanmuuttajat väestössä, 2018.)

3.3 Kotoutuminen ja kotouttaminen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) määrittelee kotoutumisen tavoitteeksi jäsenyyden ja osallisuuden kokemuksen yhteiskunnassa ja kotouttamistoimenpiteitä ovat hyvinvointia, terveyttä, koulutusta ja työelämävalmiuksia lisäävät toimet (Maahanmuuttajien osallisuus ja kotoutuminen, 2018). Kotoutumisen tukemiseksi ja edistämiseksi on säädetty Laki kotoutumisen edistämisestä (L 1386/2010), jonka mukaan kotoutuminen tarkoittaa maahanmuuttajan ja yhteiskunnan vuorovaikutusta, johon kuuluu yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavien tietojen ja taitojen tarjoaminen maahanmuuttajalle sekä maahanmuuttajan oman kielen ja kulttuurin ylläpitämisen mahdollistaminen. Lain tarkoituksena on edistää ulkomaalaislaissa (301/2004) tarkoitettujen oleskeluluvan saaneiden henkilöiden sekä rekisteröidyn oleskeluoikeuden tai myönnetyn oleskelukortin saaneiden henkilöiden mahdollisuuksia osallistua yhteiskunnan toimintaan sekä edistää tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta ja vuorovaikutusta eri väestöryhmien kesken. Kotouttaminen on määritelty lain mukaan viranomaisten ja muiden tahojen tarjoamiksi toimenpiteiksi, joilla edistetään ja tuetaan kotoutumista.

Kotoutumiseen liittyviä muita käsitteitä ovat integraatio ja akkulturaatio. Integraation ja kotoutumisen käsitteet nähdään synonyymeinä (Aarnitaival 2012, 18; Mammon 2010, 12), kun taas akkulturaation käsite on laajempi, sisältäen ne yksilön, perheen, yhteisön ja yhteiskunnan tasolla tapahtuvat toiminnot, jotka mahdollistavat integroitumisen (Aarnitaival 2012, 16, 18). Mammonin (2010, 20 - 21) mukaan mm. Berry ja Ward (2006) toteavat, että akkulturaatioteorioissa prosessi voidaan nähdä yksisuuntaisena, kulttuuriin sulautumisena, tai kaksisuuntaisena, erilaisten kulttuurien hyväksymisenä ja siten monikulttuurisuuden syntymisenä. Sekä Mammonin (2010, 21), että Aarnitaipaleen (2012, 16 - 17) mukaan Berry (1992) on kehittänyt akkulturaatiomallin, jonka mukaan integraatiossa yksilö on vuorovaikutuksessa omaan etniseen ryhmään, muihin etnisiin ryhmiin sekä kantaväestöön ja arvostaa ja osoittaa kiinnostusta sekä vanhan, että uuden kotimaan kulttuuria kohtaan. Akkulturaatiomallin muut kolme vaihtoehtoa ovat assimilaatio, jossa kontaktit ja kiinnostus uu-

desta kulttuurista ja enemmistöön kuulumisen tarve korostuu, separaatio, jossa korostuu kontaktit ja kiinnostus omaan kulttuuriin, jolloin henkilö eristyy uuden kotimaan kulttuurista tai marginalisaatio, jossa kontaktit molempiin kulttuureihin jää heikoksi, ja henkilö on kokonaan eristäytynyt (Aarnitaival 2012, 17; Mammon 2010, 21).

Tutkimuskirjallisuudessa maahanmuuttoa ja integraatiota tarkastellaan kolmesta eri näkökulmasta, joita ovat rakenteellinen, sosiaalinen ja kulttuurinen integraatio. Rakenteellinen integraatio liittyy koulutukseen, työllisyyteen ja tulotasoon, kulttuurinen integraatio kielitaitoon, poliittiseen osallistumiseen ja historian ja yhteiskuntajärjestelmän tuntemukseen ja sosiaalinen integraatio maahanmuuttajataustaisten ihmisten vuorovaikutussuhteiden määrään ja laatuun kantaväestön kanssa (Kivijärvi 2015, 19 - 20). Kivijärven (2015, 20) mukaan sosiaalinen integraatio edistää mm. Kanasin, van Tubergenin ja van der Lippen (2009) mukaan myös rakenteellista ja Espinosan ja Maseyn (1997) mukaan kulttuurista integraatiota informaation ja välittymisen ja oppimisen kautta. Kivijärven (2015, 19) mukaan Allport (1954) ja Pettigrew (1998) ovat todenneet eri ryhmien välisten kontaktien edistävän myönteisiä asenteita muita ryhmiä kohtaan, ja siten Kivijärven mukaan voidaan todeta, että maahanmuuttajataustaisten sosiaalinen integraatio vaikuttaa myös kantaväestöön asenteissa tapahtuvan muutoksen kautta. Myös Koskinen ym. (2012b, 207) toteavat, että myönteistä asennemuutosta voidaan edistää lisäämällä vuorovaikutusta maahanmuuttajataustaisten ja kantaväestöön kuuluvien henkilöiden välillä.

Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016 - 2019 sisältää kotouttamisen painopisteet, tavoitteet, toimenpiteet ja resurssit. Ohjelman tavoitteena on muun muassa kotoutumisen kehittäminen joustavammaksi ja kotoutumisen alkuvaiheen tehostaminen. Kuntiin siirtymistä ja koulutukseen ja työelämään pääsyä pyritään nopeuttamaan ja lisäämään maahanmuuttajien osallisuutta järjestötoimintaan. Keskeisinä asioina kotouttamisohjelmassa ovat kielen oppiminen, suomalaisen kulttuurin kunnioittaminen ja työllistymisen edistäminen. (Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016 – 2019, 3-4, 15)

Kuntien tehtävänä on laatia kotouttamisohjelma kotoutumisen ja monialaisen yhteistyön vahvistamiseksi (L 1386/2010; Tampereen kaupungin kotouttamisohjelma 2014 – 2025, 3). Kotouttamisesta vastaa Työ- ja elinkeinoministeriö ja sen toteutumista ja toimeenpanoa ohjaa ja seuraa alueellisesti Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus eli

ELY-keskus (Kotouttaminen, 2017). Kotoutumista edistäviin toimenpiteisiin kuuluvat perustietojen antaminen suomalaisesta yhteiskunnasta, kotoutumista edistävästä toimenpiteistä, palveluista ja työelämästä, jotka ovat Työ- ja elinkeinotoimiston vastuulla. Alkukartoituksen ja kotoutumissuunnitelman laatii Työ- ja elinkeinotoimisto tai kunta. Kotoutumissuunnitelman tarkoituksena on laatia suunnitelma kielen opetuksesta ja muista yhteiskunnan toimintaan tarvittavien tietojen ja taitojen oppimisesta. (L 1386/2010)

Kunnan tarjoamien palveluiden lisäksi on yksityisillä palveluntarjoajilla ja järjestöillä myös tärkeä rooli kotoutumisessa. Kotouttamista kehitetään monialaisena yhteistyönä, johon voi osallistua kunta, työ- ja elinkeinotoimisto ja poliisi sekä erilaiset järjestöt, yhteisöt ja yhdistykset (L 1386/2010). Pelkästään Euroopan Sosiaalirahaston (ESR) rahoittamia jo päättyneitä tai edelleen toiminnassa olevia kotoutumista tukevia hankkeita on ollut Suomessa vuodesta 2014 alkaen jo yhteensä 83, ja niitä johtavat paikalliset ELY-keskukset yhdessä paikallisten toimijoiden kanssa. (ESF Projects Supporting Integration of Immigrants In Sustainable growth and jobs 2014–2020 Finland's Structural Fund Programme, 2016)

Koska laki velvoittaa viranomaisia vain jo oleskeluluvan saaneiden kotouttamiseen, ei näin ollen turvapaikanhakijoille ole lainmukaista velvollisuutta tarjota kotouttavia toimenpiteitä. Tässä yhteydessä voidaan puhua esikotouttamisesta, jonka Kotkan kaupunki on määritellyt toimenpiteiksi, joiden avulla turvapaikanhakijoille pyritään tarjoamaan mielekästä tekemistä. Toimenpiteitä ovat erilaiset aktiviteetit, kielen oppiminen ja suomalaiseen yhteiskuntajärjestelmään ja tapoihin tutustuminen, joita osaltaan tarjotaan vapaaehtoisten toimesta. Koska turvapaikanhakijoiden on käytännössä mahdotonta osallistua työelämään kielitaitoon ja pankkitilin avaamiseen liittyvien esteiden vuoksi, on esikotouttamisella tärkeä osa myös toimeettomuudesta syntyvien kielteisten ilmiöiden ehkäisemisen vuoksi. (Turvapaikanhakijoille esikotoutumista, 2016)

3.4 Maahanmuuttajien sosiaalinen hyvinvointi Suomessa

Vaikka maahanmuuttoon liittyy usein sosiaalisten suhteiden menetystä, voi uuteen kotimaahan sopeutumiseen liittyä myös toivoa turvallisuudesta ja paremmasta tulevaisuudesta. Yhteisöllisyyden kokemus on tärkeää sosiaalisen hyvinvoinnin ja kotoutumisen kannalta. Myös vahva side omaan kulttuuriin ennustaa tutkimusten mukaan parempaa sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia. Vapaa osallistuminen yhteiskunnan toimintaan voi edistää uuteen yhteisöön sopeutumista. (Sonn 2002, 205 - 207, 215)

Koettu terveys on subjektiivinen arvio omasta terveydestä, johon kuuluu fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Koettuun terveyteen vaikuttaa omat kokemukset, odotukset ja kulttuuriin liittyvät arvot. Maahanmuuttotaustalla on yhteys koettuun terveyteen ja Manderbacka (1998) on todennut Koskisen, Castanedan, Solovievan ja Laatikaisen (2012a, 64) mukaan, että koettu terveys on yhteydessä tuleviin terveysongelmiin. Koskinen ym. (2012a, 64) toteavat, että koettuun terveyteen voi kuitenkin Andersenin ym. (2011) sekä Pottien ym. (2008) mukaan vaikuttaa maahanmuuttotaustan lisäksi myös eri ryhmien erot sosiaaliluokassa sekä heikompi kotoutuminen. Koskinen ym. (2012a, 67) toteavat, että Agudelo-Suárezin ym. (2011) mukaan maahanmuuttajien terveyteen vaikuttaa maahanmuuttoprosessi ja tapahtumat ennen maahanmuuttoa sekä kokemukset uudessa kotimaassa, esimerkiksi ongelmat kotoutumisessa, työttömyys ja syrjintä. (Koskinen ym. 2012a, 64 - 67)

Mammonin (2010) tutkimuksessa selvitettiin maahanmuuttajien kokemuksia kotoutumisprosessista Suomessa. Tutkimuksen mukaan sopeutumiseen liittyvää tyytyväisyyttä lisää hyvä vuorovaikutus kantaväestön ja muiden ulkomaalaistaustaisten kanssa, oman lähipiirin tuki, suomalaisten ystävien löytäminen, tuttavien verkoston laajentuminen ja avun saaminen. Maahanmuuton alkuvaiheessa, jolloin kontaktien ja sosiaalisen verkoston luominen suomalaisiin on tärkeää, korostuu sopeutumisessa vapaa-ajan merkitys tukiverkoston ja kontaktien rakentumisessa. Sopeutumista nopeuttavia tekijöitä ovat ulospäinsuuntautuneisuus, suomen kielen osaaminen, monipuolinen tieto suomalaisesta elämästä, koulutuksesta ja työstä, vuorovaikutus suomalaisten kanssa ja kulttuurin ymmärtäminen. (Mammon 2010, 101 - 104)

Kielitaito on sosiaalisen toimintakyvyn perusta, joten maahanmuuttajilla sosiaaliseen toimintakykyyn vaikuttaa vahvasti kommunikaatiokyky oleskelumaan kielellä. Kielitaito edistää kotoutumista ja yhteiskuntaan integroitumista. THL:n vuonna 2012 julkaistun tutkimuksen mukaan lukutaidottomuutta esiintyi 6 %:lla somalialais- ja kurdi-taustaisista henkilöistä. Tärkeä osa sosiaalista toimintakykyä on myös työelämässä suoriutuminen, johon kielitaito voi luoda esteitä. (Koskinen ym. 2012b, 199, 206)

Työtä pidetään tärkeänä kotoutumisen kannalta, koska taloudellinen hyvinvointi ja tyytyväisyys mahdollistuvat työn tekemisen kautta. Työelämässä palautteen saaminen lisää tyytyväisyyttä. Maahanmuuttajien ammatti-identiteetti vahvistuu työelämäkokemuksen myötä ja tyytyväisyyttä ja sopeutumista vahvistaa työelämässä koettut myönteiset kokemukset suomalaisten kanssa pärjäämiseen liittyen. (Mammon 2010, 104 - 105).

THL:n tutkimuksessa maahanmuuttajien sosiaalista hyvinvointia on arvioitu muun muassa elämänlaadun kautta. Elämänlaatuun vaikuttaa vahvimmin syrjäytymiskokemukset. THL:n tutkimuksessa somalialaistaustaiset kokivat elämänlaatunsa paremmaksi kuin venäläis- ja kurdi-taustaiset. Elämänlaadun kokemukseen voi vaikuttaa yhteisöllisyys, tilanteen vertaaminen kotimaan tilanteeseen sekä uskonto. Kurdi-taustaisten henkilöiden traumaattiset kokemukset, yksinäisyyden kokeminen ja muut vaikeudet eivät tutkimuksen mukaan vaikuttaneet elämänlaadun kokemiseen, joten koettu elämänlaatu voi olla positiivinen rankoistakin kokemuksista huolimatta. (Rask, Luoma, Solovieva & Koskinen 2012a, 217)

Rasismiin ja syrjäyttämiseen liittyvät kokemukset heikentävät sopeutumista suomalaisen yhteiskuntaan (Mammon 2010, 99). Sopeutumisen suhteen negatiivisimpia kokemuksia luovat vähäinen sosiaalinen vuorovaikutus sekä siitä johtuva yksinäisyyden tunne, suomalaisten torjuvuus, hiljaisuus ja etäisyys sekä vaikeus saada työtä (Mammon 2010, 102, 103). Yksinäisyys kertoo heikosta integroitumisesta lähiyhteisöihin ja THL:n tutkimuksen mukaan somalialaisten keskuudessa nuorten aikuisten yksinäisyys on yleisempää kuin vanhempien maahanmuuttajien (Koskinen ym. 2012b, 206). Yksinäisyys ja psyykinen kuormittuneisuus, entisessä kotimaassa koettut traumaattiset kokemukset, tulojen riittämättömyys, sosiaaliseen toimintaan osal-

listumisen vähäisyys sekä kokemukset epäoikeudenmukaisesta kohtelusta ovat erityisen yleisiä Lähi-idästä ja Pohjois-Afrikasta Suomeen tulleiden keskuudessa (Castaneda ym. 2015, 36).

Nuorten vertaissuhteisiin kohdistuvan tutkimuksen mukaan etninen moninaisuus ryhmissä tuottaa yhteisyyttä ja vuorovaikutuksesta vetäytyminen on sitä vähäisempää, mitä etnisesti heterogeenisempi ryhmä on kyseessä. Heterogeenisessä ryhmässä vuorovaikutus on avoimempaa ja kontaktia haetaan aktiivisemmin. Vuorovaikutus syntyy tasa-arvoisesti, kun yhteyksiä luodaan muillakin kuin suomen kielellä. Vastaavasti etnisyyden merkitys ja eriytyminen kasvaa homogeenisissa ja selvästi kahtiajakautuneissa ryhmissä. Nuorten maahanmuuttajien kohdalla eri kulttuureista tulevien keskuudessa vallitsee ymmärrys ja yhteenkuuluvuuden tunne, joka syntyy toiseuden kokemuksesta ja yhteisistä kokemuksista suomalaisessa yhteiskunnassa toimimisesta, jolloin maahanmuuttajataustaisille nuorille voi olla helpompi hakeutua toisten maahanmuuttajataustaisten nuorten seuraan. Rasismi edelleen vahvistaa maahanmuuttajataustaisten suljettua yhteisöllisyyttä, johon kantaväestö ei kuulu. Nuorten keskuudessa vapaa-ajanvietto ja yhteiset harrastuksetkaan eivät välttämättä vahvista sosiaalista integraatiota ja tähän voi vaikuttaa maahanmuuttajataustaisten henkilöiden osallisuuden kokemuksen puute, kontaktien rajautuminen tarkoin määrättyihin puitteisiin tai erilaiset elinolosuhteet. Nuorten kohdalla sosiaalista integraatiota vahvistavat vahvat siteet syntyvät luottamuksesta. (Kivijärvi 2015, 96 - 97, 101, 110 - 111, 123, 126 - 128, 132)

Verkuyten (2010, 154) toteaa, että muun muassa McLarenin (2003) mukaan enemmistö voi kokea monikulttuurisuuden uhkana, kun taas vähemmistö kokee sen tukeantavana ja vastaavasti Correllin, Parkin ja Smithin (2008) mukaan kulttuuristen erojen tunnustaminen voidaan enemmistön keskuudessa kokea uhkaavan enemmistön identiteettiä ja asemaa. Stereotyyppien ja ennakkoluulojen kitkeminen mahdollistaa eri ryhmien välisen harmonian ja monikulttuurisuus sekä eri kulttuurien huomioiminen voi parantaa eri ryhmien välisiä yhteyksiä (Verkuyten 2010, 163).

3.5 Luontokotoutuminen

Luontokotoutuminen tarkoittaa luontolähtöistä toimintaa, yleisimmin ohjattuja retkiä ja muuta toimintaa, kotoutumisen edistämiseksi ja sitä voi tarjota esimerkiksi oppilaitokset, päiväkodit, kunta, kansalaisjärjestöt, yksityinen sektori, yritykset, yksityishenkilöt sekä yhteisöt (Pitkänen ym. 2017, 14, 16). Pohjoismaisen neuvoston rahoittaman ORIGIN-hankkeen tarkoituksena on ollut lisätä ymmärrystä luonnon merkityksestä kotoutumisessa ja kirkastaa luontokotoutumisen käsitettä. Hankkeen suomalaisille, ruotsalaisille, norjalaisille ja tanskalaisille luontokotoutumista tarjoaville tahoille tehdyn selvityksen mukaan luontoavusteisen kotoutumisen tärkeimpinä tavoitteina on, että maahanmuuttajat oppisivat luonnossa olemiseen liittyviä tapoja ja sääntöjä sekä kunnioittamaan ja suojelemaan luontoa. Tärkeää on myös tiedon välittäminen maahanmuuttajille jokamiehenoikeuksista, luonnon terveyshyödyistä, luonnon virkistyskäytöstä sekä luonnon käyttämisestä ravinnonlähteenä. Maahanmuuttajat saattavat kokea vieraan luontoympäristön tuntemattomana, saavuttamattomana tai vaarallisena ja uhkaavana, koska he eivät tunne oleskelumaan luontoa, joten tästä syystä myös pelkojen vähentäminen tulisi ottaa huomioon. Luontokotoutuminen nähdään tärkeänä osana pohjoismaisen kulttuurin, yhteiskunnan ja ihmisten ymmärtämisessä. Luonto toimii sosiaalisen kanssakäymisen paikkana, jossa maahanmuuttajat ja kanta-väestö voivat toimia yhdessä, olla vuorovaikutuksessa ja rakentaa ihmissuhteita. (Pitkänen ym. 2017, 7-8, 18 - 19, 24 - 26)

Suomessa luontokotoutusta tarjotaan muun muassa erilaisten hankkeiden ja järjestöjen toimesta. Esimerkiksi ESR-rahoituksella toimineessa, jo päättyneessä ESİKOTO-hankkeessa luotiin esikotouttamisen ja esikotoutumisen malli turvapaikanhakijoiden osallisuuden mahdollistamiseksi (ESİKOTO-hanke 2016 - 2018). Sininauhaliiton Vihreä Veräjä -hanke on kehittänyt Green Care -toimintaa sosiaali- ja terveysalan toimijoiden tarpeisiin ja on myös kehittänyt maahanmuuttajien luontokotoutusta (Vihreä veräjä – hyvinvointia luonnosta 2018).

Vihreä Veräjä -hankkeen Tuomo Salovuori, Minna Malin ja Mila Sjöholm, Jade-projektin Hanna Rantala ja Hamdi Moalim, Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijat Iina Hokkanen ja Tanja Gråsten sekä Novia yrkeshögskolanin opiskelija Heidi Backman ovat kehittäneet luontoavusteisen kotoutumisen toimintamallia, jossa on huomioitu

kaksisuuntainen kotoutuminen ja sovellettavuus erilaisille maahanmuuttajaryhmille ja jonka tavoitteena on erilaisten luonnossa tapahtumien toimintojen kautta oppia asioita luonnosta, oppia kieltä ja suomalaista tapakulttuuria sekä lisätä vuorovaikutusta ihmisten välillä hyvinvoinnin ja kotoutumisen edistymiseksi. Toimintamallin mukaan osallistaminen on toiminnan perusta. Maahanmuuttajia osallistetaan tarjoamalla puitteet toiminnalle ja ottamalla kohderyhmää mukaan toiminnan suunnitteluun. Tavoitteena on toimintaan sitoutuminen, mielekkään ja tarpeidenmukaisen toiminnan mahdollistuminen ja mahdollisten esteiden kartoittaminen. Toimintamalli koostuu viidestä vaiheesta, jotka ovat kohderyhmän osallistaminen, kohderyhmän tiedottaminen, ohjaajien perehdyttäminen, ohjaajat ja kohderyhmä yhdessä toteuttamassa toimintaa, joka mahdollistaa toisilta oppimisen ja vuorovaikutuksen yhdessä tekemisen kautta, sekä palautteen kerääminen. (Salovuori, Malin, Sjöholm, Rantala, Moalim, Hokkanen, Gråsten & Backman 2014)

Tämän opinnäytetyön toimeksiantaja Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla -hanke on toiminut ajalla 1.1.2017 - 31.12.2018 ja on saanut uuden rahoituspäätöksen toiminnan jatkamiseksi vuosille 2019 - 2020. Hankkeen tavoitteina ensimmäiselle kahdelle vuodelle oli pilotoida toimintamalli kotouttavaan luonnonhoitoon sekä luoda opas vastaavaa toimintaa suunnitteleville. Vuoden 2018 aikana syyskuuhun mennessä oli luonnonhoitotapahtumia järjestetty yhteensä 12. Näissä tapahtumissa oli yhteensä 377 käyntikertaa, joista 205 käyntikertaa oli maahanmuuttajien osallistumisia. Osa maahanmuuttajista on osallistunut hankkeen tapahtumiin useammin kuin kerran. Yhteensä vuoden 2018 aikana tapahtumia järjestettiin 15 ja osallistujamäärä oli keskimäärin 31 henkilöä/tapahtuma. Kahden vuoden aikana luonnonhoitotapahtumat keräsivät yhteensä lähes 700 käyntikertaa. (Yhteenvetoa Kolu-hankkeen maastokaudesta 2018, 1)

Hankkeen tapahtumiin osallistuminen on ollut kaikille avointa, mutta käytännössä useimmiten tapahtumiin on osallistunut maahanmuuttajia ja kantaväestöä yhteistyöverkostojen kautta. Vuonna 2018 yhteistyötahoja oli yli 30, kuten eri järjestöjä, hankkeita, oppilaitoksia, kuntia ja seurakuntia, joiden kautta tavoitettiin maahanmuuttajia tapahtumiin tai tehtiin muuta yhteistyötä. Myös kantaväestöön kuuluvia henkilöitä tavoitettiin eri yhteistyökumppaneiden kautta. Ennen varsinaista tapahtumaa joille-

kin tahoille järjestettiin infotilaisuuksia, joissa esiteltiin hanketta ja tulevaa tapahtumaa, Suomen luontoa ja jokamiehenoikeuksia. Hankkeen sosiaalisen median kanava tavoitti myös osallistujia ja tiedotti menneistä ja tulevista tapahtumista. (Yhteenve-toa Kolu-hankkeen maastokaudesta 2018, 3-9)

Hankesuunnitelman mukaan hankkeen kotoutumista edistävän toiminnan tavoitteena oli tarjota maahanmuuttajille merkityksellistä tekemistä ja yhteistoimintaa kantaväestön kanssa. Toiminta oli arvokkaiden luontokohteiden hoitamista, jonka ohessa järjestettiin myös oheistoimintaa. Luonnonhoitotoimet olivat esimerkiksi luontokohteen hoitamista erittäin uhanalaisen tummaverkkoperhosen esiintymän turvaamiseksi sekä haitallisten lajien poistoa tai kasvuston peittämistä. Oheisohjelman tavoitteena oli lisätä tapahtumien kiinnostavuutta ja niitä toteutettiin vuoden 2018 aikana vuonna 2017 saadun palautteen pohjalta. Oheistoiminnassa haluttiin myös painottaa luonnon tuntemukseen liittyviä asioita. Oheisohjelmina järjestettiin vuonna 2018 esimerkiksi linturetki, villiyrättien keräämistä, luonnonmarjojen keräämistä, yhteisöllisen ympäristöaideteoksen tekemistä sekä saunomista ja uimista. Jokaisen tapahtuman alussa järjestettiin myös tutustumisleikki. Laminoituja kuvia käytettiin apuna luonnonhoitoon liittyvien asioiden havainnollistamiseksi ja kielinä käytettiin suomea ja englantia, joista pääpaino oli tietoisesti suomen kielessä. (Yhteenve-toa Kolu-hankkeen maastokaudesta 2018, 2-3, 10 - 12)

Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla -hankkeen yhteistyökumppaneihin ja asiakkaisiin kuuluu asukkaita useista eri Pirkanmaan alueen kunnista, mutta esimerkin vuoksi esitellään vain Tampereen kaupungin kotouttamisohjelmaa. Tampereen kaupungin visiona on hyvinvoiva kunta, joka saavutetaan osallistavan, vastuullisen ja avoimen toiminnan kautta. Kotoutumiseen vaikuttavissa kunnan strategioissa painottuvat yhdessä tekeminen, ennaltaehkäisy ja hyvinvointierojen kaventaminen, elinvoima ja kilpailukyky, kestävä yhdyskunta sekä tasapainoinen talous ja uudistuva organisaatio. Kotouttamisohjelmaan sisältyy muun muassa lasten ja nuorten kasvun tukeminen, sivistyksen ja elämänlaadun edistäminen, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen, osaamisen ja elinkeinojen kehittäminen ja ikäihmisten hyvinvoinnin ylläpitäminen. (Tampereen kaupungin kotouttamisohjelma 2014 - 2025, 5-24)

4 Tutkimuksen tavoite, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää luontoavusteisia kotoutumista tukevia menetelmiä. Tavoitteena on selvittää maahanmuuttajien näkemyksiä ja kokemuksia luonnonhoitotapahtumista sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmasta.

Tutkimuskysymykset ovat:

Minkälaisia sosiaalista hyvinvointia vahvistavia tekijöitä toteutuu luonnonhoitotapahtumissa maahanmuuttajien näkemyksen ja kokemuksen mukaan?

Mitkä tekijät edistävät sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista luonnonhoitotapahtumissa maahanmuuttajien näkemyksen ja kokemuksen mukaan?

Mitkä tekijät estävät sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista luonnonhoitotapahtumissa maahanmuuttajien näkemyksen ja kokemuksen mukaan?

Minkälaista sosiaalista hyvinvointia edistävää, luonnonhoitotapahtumissa toteutettavaa toimintaa maahanmuuttajat kokevat tarvitsevänsä ja haluavansa?

5 Tutkimuksen toteutus

Koska tässä opinnäytetyössä ollaan kiinnostuneita selvittämään maahanmuuttajien näkemyksiä ja kokemuksia liittyen sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumiseen luonnonhoitotapahtumissa, on tutkimusotteeksi valittu laadullinen tutkimusote, joka tutkii ihmisten antamia merkityksiä ja näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä. Laadullinen tutkimusote sopii menetelmäksi silloin, kun tutkittavasta ilmiöstä on vain vähän tietoa, kuten tässä tapauksessa. Samasta syystä käytetään induktiivista, aineistolähtöistä päättelyä, jolloin yksityisistä, subjektiivisista näkemyksistä kootaan yleistettäviä kokonaisuuksia. (Kylmä & Juvakka 2012, 22 - 23, 30 - 31)

5.1 Kohderyhmä

Opinnäytetyöhön osallistuvat henkilöt tulee valita tarkoituksenmukaisesti, eli osallistujalla on oltava kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Kylmä & Juvakka 2012, 58; Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Tässä tutkimuksessa osallistujat ovat Kotouttavaa luonnonhoi-

toa Pirkanmaalla -hankkeen tapahtumiin osallistuvia maahanmuuttajia, joille kyseinen toiminta on järjestetty ja joiden kokemuksia ja näkemyksiä on tarpeellista korjata toiminnan arvioinnin ja kehittämisen vuoksi. Tässä tutkimuksessa olennaista ei ole osallistujan tausta ja maassaolotilanne, vaan kokemukset ja näkemykset luonnonhoitotapahtumista. Tärkeää on saada käsitys hankkeen toimintaan osallistuvien henkilöiden kokemuksista, eikä sen vuoksi ole tarkoituksenmukaista rajata osallistujia esimerkiksi määrätyn taustan, aseman tai maassaoloajan mukaan. Tarkoituksena ei ole myöskään tarkastella ilmiötä esimerkiksi maassaoloajan, kulttuuritaustan tai vaikkapa sosioekonomisen aseman kautta, koska hankkeen tapahtumat ovat avoimia kaikille ja tärkeintä on yksilöllinen näkemys ja kokemus. Opinnäytetyöhön oli näin ollen tarkoituksenmukaista osallistaa henkilöitä, joilla on maahanmuuttotausta ja jotka osallistuvat hankkeen tapahtumiin. Tutkimukseen osallistui lopulta viisi naista ja yhdeksän miestä ainakin kahdeksasta eri maasta ja heistä suuri osa oli nuoria aikuisia. Tarkempia tunnistetietoja ei voida jakaa eikä systemaattista tiedonkeruuta tehty tutkimuseettisten perusteluiden vuoksi, joista kerrotaan tarkemmin luvussa 5.3.

Osallistujien tavoittaminen aiheutti etukäteen kysymyksiä. Osallistujien kielitaito ja tulkin saatavuus määrittelivätkin lopulta sen, keitä oli edes mahdollista lähestyä. Tästä syystä jouduttiin turvautumaan niin sanottuun eliittiotantaan eli harkinnanvaraiseen aineiston keruuseen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 99), jolloin osallistujiksi valikoitui niitä henkilöitä, joilta oletettiin saatavan parhaiten tietoa, toisin sanoen henkilöitä, joiden kanssa riittävä keskusteluyhteys mahdollistui joko kielitaidon tai tulkin läsnäolon avulla.

5.2 Aineiston hankinta

Aineiston keruumenetelmäksi valittiin haastattelu, koska se on tehokas keino selvittää ihmisten omia kokemuksia ja näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä ja koska haastattelu myös mahdollistaa erilaisten sanamuotojen käyttämisen ja tarkentavien kysymysten esittämisen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Luontokotoutumista tarjoavien tahojen kanssa verkostoitumisen myötä vahvistui edelleen käsitys kohderyhmän näkemysten tutkimisen tarpeellisuudesta sekä aineistonkeruumenetelmän valinnasta, joksi valikoitui keskustelunomainen, avoin haastattelu. Kasvokkain tapahtuva haas-

tattelu nähtiin parhaana vaihtoehtona monikielisyyteen ja kielitaitoon liittyvien mahdollisten esteiden ja tiedonkeruun varmistumisen vuoksi. Näin ollen esimerkiksi lomakekyselyä ei nähty tarkoituksenmukaisena syvällisen käsityksen saamiseksi ilmiöstä tai edes käytännön toteuttamisen kannalta mahdollisena vaihtoehtona tiedonkeruuseen.

Haastattelutyypit voidaan jaotella toteutuksen strukturoinnin asteen mukaan lomakehaastatteluun, teemahaastatteluun ja syvähaastatteluun, eli avoimeen haastatteluun. Metodiksi valittiin avoin haastattelu, jossa käsiteltävä aihe liittyy tutkimustehtävään, mutta kyseinen metodi myös sallii vapaata puhetta ja joustavan keskustelun ja antaa tilaa haastateltavien puheelle. Muita nimityksiä avoimelle haastattelulle ovatkin keskustelunomainen haastattelu tai asiakaskeskeinen haastattelu. Aikaisempi tutkimustieto voi ohjata haastattelua, mutta avoin haastattelu sallii myös vapaan ja intuitiivisen, kokemustietoon perustuvan otteen haastattelun kulkuun. Avoin haastattelu voi olla strukturoimaton, mutta tässä yhteydessä koettiin tarpeellisena ja aiheellisenä käydä haastateltavien kanssa keskustelua ennalta määritellyistä aihealueista käsin. Kyseessä ei kuitenkaan ollut teemahaastattelu, koska avoimessa haastattelussa haastateltavat voivat kertoa kokemuksistaan ja näkemyksistään omasta ymmärryksestä käsin sen sijaan, että kaikkien haastateltavien oletettaisiin ymmärtävän ilmiöön liittyviä käsitteitä samalla tavalla, kuten teemahaastatteluissa voidaan olettaa. Avoimen haastattelun avulla pyrittiin luomaan mutkaton ja salliva ilmapiiri, jolloin osallistujat voisivat rentoutua ja kertoa näkemyksistään vapaammin ja jotta heille myös jäisi positiivinen kokemus haastattelusta enemmänkin mukavana keskusteluna kuin määrättyyn kysymyspatteristoon vastaamisena. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87 - 90)

Jo opinnäytetyön suunnitelman tekemisen aikana opinnäytetyön tekijä osallistui luonnonhoitotapahtumiin ja niitä edeltäviin infotilaisuuksiin, jotta näkemys ja ymmärrys tapahtumista ja aiheesta kaikkienensa kirkastuisi ja laajenisi. Tarkoituksena oli myös tulla ihmisille tutuksi ja mahdollisesti helpommin lähestyttäväksi, jonka ajateltiin helpottavan haastatteluihin osallistumista. Joissain tilanteissa tutkija ehtikin tavata osallistujia useammin kuin kerran ennen haastattelun toteutumista, mutta joissain tilanteissa ensikontakti luotiin ja haastattelu toteutettiin saman tapahtuman aikana. Ensikontaktin luomista ja siten lähestyttävyyttä oletettavasti edisti tutkijan

osallistuminen luonnonhoitotyöhön kohderyhmän keskuudessa tapahtuman alussa. Tapahtuman toimintaan osallistuminen mahdollisti kohderyhmään lähestymisen ja siten tutkimuksen puheeksi ottamisen. Jokaisen tapahtuman alussa tutkija myös esittäytyi lyhyesti koko ryhmälle ja tarkempaa tietoa tutkimuksesta oli mahdollista jakaa ja kysymyksiin vastata henkilökohtaisen kontaktin toteutumisen myötä.

Haastattelut toteutettiin vuonna 2018 kevään ja kesän aikana. Haastatteluja tehtiin yhteensä seitsemän, jotka toteutuivat joko tapahtumien aikana tai toisena ajankohdana osallistujien toiveiden mukaan. Jos osallistujat halusivat osallistua haastatteluun tapahtuman ulkopuolella, vaihdettiin yhteystietoja yhteisymmärryksessä yhteystietojen jakamisen vapaaehtoisuudesta ja tarkoituksesta ainoastaan haastatteluihin tavoittamiseen. Kaikki haastateltavat osallistuivat hankkeen tapahtumaan kevään tai kesän 2018 aikana. Osalla haastateltavista oli kokemusta useammasta kuin yhdestä tapahtumasta. Haastatteluihin osallistui yhteensä 14 henkilöä ja haastattelut toteutettiin tilanteen ja osallistujien oman toiveen mukaan joko yksilöhaastatteluina tai ryhmähaastatteluina. Ryhmähaastatteluita toteutettiin yhteensä kolme ja ne toteutettiin kahden, kolmen ja viiden hengen ryhmissä. Aineistoa kertyi yhteensä 5 tuntia ja 34 minuuttia ja litteroitua eli auki kirjoitettua materiaalia kertyi yhteensä 76 sivua konekirjoitettua tekstiä.

Laadullisessa tutkimuksessa on tyypillistä, että osallistujamäärä on pieni, koska tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita aineiston laadusta ja tutkittavasta ilmiöstä. Liian suuri osallistujamäärä ja siten aineiston laajuus voi vaikeuttaa olennaisten seikkojen ja syvällisen näkemyksen löytymistä. Toisaalta liian pieni osallistujamäärä voi johtaa liian niukkaan aineistoon. Tästä syystä on perusteltua tehdä arviota aineiston riittäväydestä sitä mukaa, kun aineistoa kertyy. Aineistoa on riittävästi siinä vaiheessa, kun aineistoon ei enää saada tuotettua uusia näkökulmia tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2012, 27, 59)

Aineiston riittävyttä eli saturaatiota voidaan arvioida myös sen mukaan kuinka aineistosta voidaan havaita samuutta eli kuinka usein teemat, joille haetaan näyttöä ja sisältöä, aineistossa toistuvat (Tuomi & Sarajärvi 2018, 101). Tässä yhteydessä teemojen ja näkökulmien toistuvuus arvioitiin täyttyneen hyvin kyseisten seitsemän haastattelun avulla.

5.3 Eettiset näkökulmat

Tutkimusluvan anomisen suhteen toimeksiantajaorganisaatio ei vaatinut toimenpiteitä, mutta vaatimuksena oli asiaankuuluvasti toimia hyvän tieteellisen käytännön ja tutkimuksen tekemisen eettisten periaatteiden mukaisesti. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksen tekemisessä tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tiedonhankintamenetelmien, tutkimusmenetelmien ja arviointimenetelmien tulee olla tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja tulosten julkistaminen tulee toteutua avoimesti ja vastuullisesti. Tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi sekä tutkimusaineiston säilyttäminen tulee toteuttaa asianmukaisten vaatimusten mukaisesti. Tutkimuksessa on kunnioitettava muiden tutkijoiden työtä ja viitattava aikaisempiin julkaisuihin asianmukaisella tavalla. Tutkimukseen liittyvät sidonnaisuudet tulee ilmoittaa tutkimukseen osallistuville ja niistä myös tulee raportoida julkaisussa. Tutkijan ja tutkimusorganisaation tulee huolehtia asianmukaisesta tietosuojasta. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa 2012, 6-7)

Tutkimuseettinen toiminta lähtee ihmisarvon kunnioituksesta ja siihen liittyvät normit jakautuvat itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen, vahingoittamisen välttämiseen sekä yksityisyyteen ja tietosuojaan. Itsemääräämisoikeus toteutuu, kun tutkittavat saavat päättää itse tutkimukseen osallistumisesta. Tätä päätöstä varten tarvitaan riittävää informaatiota tutkimuksen tarkoituksesta, toteuttajasta, toteutuksesta ja mitä osallistuminen tarkoittaa käytännössä. Vahingon välttäminen tässä tutkimuksessa liittyy lähinnä henkisen vahingon välttämiseen, johon kuuluu tutkittavien kunnioittava kohtaaminen, tulosten raportointi kunnioittavasti ja tutkijan ymmärrys omasta asemastaan, jossa tutkija edustaa omaa oppiainettaan, ei ainoastaan itseään. Yksityisyyden kunnioittamiseen ja suojelemiseen liittyy tutkittavien oikeus antaa halumiaan tietoja sekä tunnistettavuuden välttäminen. (Kuula 2015, 60 - 64)

Kirjallinen tiedote opinnäytetyötutkimuksesta ja siihen osallistumisesta (suomeksi ja englanniksi) on opinnäytetyön liitteenä (Liite 1). Kirjalliseen informaatioon sisällytettiin asiaankuuluvasti haastattelijan yhteystiedot (poistettu tästä julkaisusta tietosuojaan vuoksi), tiedot tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteesta, aineistonkeruun to-

teuttamisesta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta, aineiston käsittelyn luottamuksellisuudesta, yksityisyyden suojaamisesta tutkimusjulkaisussa sekä tiedot tutkimusaineiston säilyttämisestä ja hävittämisestä (Tutkittavien informointi, 2017). Kyseinen tiedote käytiin tarkkaan läpi osallistujien kanssa joko englanniksi tai tulkin välityksellä. Jokainen osallistuja sai oman kirjallisen tiedotteen ja jokaisen kanssa käytiin huolellisesti läpi, että tutkijaan voi olla yhteydessä jälkikäteen kysymysten esittämiseksi, ajatusten purkamiseksi tai tutkimukseen osallistumisen perumiseksi. Kaikille osallistujille tarjottiin myös mahdollisuus lisäkysymysten esittämiseen ennen päätöksen tekemistä osallistumisesta ja sen lisäksi painotettiin erityisesti osallistumisen vapaaehtoisuutta ja tietosuojaa, ja että tutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää myös kesken haastattelua ilman erillistä syytä. Informoidun suostumuksen antamisen edellytyksenä on jokaisen itsemääräämisoikeus sekä kompetenssi tehdä kyseinen päätös (Kuula 2015, 147). Näiden seikkojen toteutuminen oli tässäkin tutkimuksessa edellytys tutkimukseen osallistumiselle.

Hankkeelle oli budjetoitu tulkkipalveluita tapahtumien ajaksi, joten tätä mahdollisuutta hyödynnettiin tilanteen mukaan. Joissain tilanteissa tulkkina toimi yksityishenkilö, jolloin kyseiseltä henkilöltä saatiin kirjallinen sitoumus vaitioloon (Liite 2) ja kyseisen tilanteen yhteydessä tämä järjestely tuotiin tiedoksi myös tutkimukseen osallistujille ennen päätöksentekoa tutkimukseen osallistumisesta. Haastattelut suoritettiin tilanteen ja tarpeen mukaan englanniksi, suomeksi tai tulkattuna haastateltavan omalle kielelle joko yksilöhaastatteluna tai ryhmässä tilanteen, aikaresurssien ja osallistujien halukkuuden mukaan. Kaikki haastattelut nauhoitettiin mobiililaitteella erilliselle muistikortille, haastattelun jälkeen nauhoite siirrettiin muistitikulle ja purettiin auki mahdollisimman pian. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen nauhoitus ja auki kirjoitettu aineisto hävitetään myös muistitikulta.

Suostumus tutkimukseen pyydettiin suullisesti. Kirjallista suostumusta ei kerätty, koska arvioitiin mahdolliseksi, että joillain osallistujista voi olla kokemusta vainotuksi tulemisesta omassa kotimaassa, eivätkä he välttämättä halua antaa mitään tunnistetietoja itsestään, edes allekirjoitustaan, joten tasapuolisuuden, turvallisuuden tunteen ja anonymiteetin turvaamiseksi samoja käytäntöjä harjoitettiin kaikkien osallistujien kesken. Toinen perustelu suullisen suostumuksen pyytämiseen oli tutkijan arvio, että englannin tai suomen kieltä taitamaton saattaa vieroksua minkään sellaisen

lomakkeen allekirjoittamista, joka ei ole henkilön omalla äidinkielellä, vaikka lomakkeen sisältö käännettäisiinkin suullisesti englanniksi tai henkilön omalle äidinkielelle. Lisäksi joissain tilanteissa varsinkin maahantulon alkuvaiheessa on henkilö mahdollisesti joutunut täyttämään lukuisia vaikeaselkoisia lomakkeita, joten vastaavanlaista rasiudesta haluttiin välttää. Myöskään resurssit eivät olisi riittäneet suostumuslomakkeen kääntämiseen useille eri kielille ja vaikka resursseja olisikin ollut, olisi myös ollut haastavaa ennakoita minkä kielisiä haastateltavat tulevat olemaan eli myös, mille kielille suostumuslomake pitäisi kääntää. Osallistujilta siis pyydettiin tulkattu tai englanniksi puhuttu suostumus suullisena ja nauhoitettuna, koska suostumuksen voi pyytää myös haastattelun alussa suullisesti, jolloin suostumus tulee nauhoittaa (Tutkittavien informointi, 2017). Samoista syistä ei muitakaan tunnistetietoja systemaattisesti kerätty. Nimen, kotimaan ja muiden tietojen antaminen oli vapaaehtoista ja esimerkiksi tiedot kansalaisuuksista eivät olisi antaneet lisäarvoa, koska suhteellisen pienen osallistujamäärän vuoksi kansallisuuksien raportointi olisi ollut tietosuojan kunnioituksen vuoksi mahdotonta ja lisäksi kappaleessa 5.1 kuvatun mukaisesti myös tarpeetonta.

5.4 Sisällönanalyysi

Tämän opinnäytetyön aineiston analyysimenetelmäksi on valittu sisällönanalyysi, koska sen avulla ilmiöstä on mahdollista saada objektiivinen, tarkka ja tiivistetty kuvaus systemaattisen tekstianalyysin avulla. Kyseisellä menetelmällä aineisto saadaan jäsennettyä ja järjestettyä, jonka jälkeen voidaan muodostaa varsinaiset johtopäätökset. Sisällönanalyysin avulla haetaan inhimillisten merkitysten kokonaisuuksia ja pyritään kuvaamaan aineiston sisältöä. Sisällönanalyysissä on kyse inhimillisen ajattelun synnyttämän todellisuuden ymmärtämisestä sanallisessa muodossa. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 117 - 119)

Sisällönanalyysi voidaan suorittaa joko aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti. Tässä opinnäytetyössä käytettiin aineistolähtöistä analyysiä, jolloin analyysi ja luokittelu tapahtuivat aineistosta käsin, objektiivisten havaintojen kautta, eivätkä tekijän aikaisemmat tiedot tai havainnot aiheesta saaneet vaikuttaa analyysin toteutukseen. On kuitenkin selvää, että jo käytetyt menetelmät, käsitteet ja koko tutkimusasetelma ovat ennalta määrättyjä ja vaikuttavat siten tuloksiin. Toisin sanoen

aikaisempi teoriatieto vaikuttaa siihen, millaisia havaintoja tekijä tekee analyysiä tehdessään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108 - 109)

Opinnäytetyön tekijän aikaisempi tutkimustieto ja kokemukset maahanmuuttajien kanssa toimimisesta ja luonnon hyväksi tehtävästä vapaaehtoistyöstä rajoittuvat lähes täysin opinnäytetyön tekemisen myötä tapahtuneeseen kokemukseen ja aiheeseen perehtymiseen. Tieto luonnon hyvinvointivaikutuksista rajoittui ennalta omiin kokemuksiin ja vasta tutkimuskirjallisuuteen perehtyminen syvensi aiheeseen liittyvää ymmärrystä. Näin ollen teoriaosuudessa läpikäytyt asiat avaavat lukijalle melko kattavasti tekijän käsitykset ja tiedot ilmiöstä siltä osin, kuin on tämän opinnäytetyön kannalta aiheellista käsitellä. Tekijän niukka kokemus aiheiden parissa työskentelystä voidaan näin ollen katsoa analyysin kannalta edulliseksi.

Aineistolähtöisen analyysin kolme vaihetta ovat Tuomen ja Sarajärven (2018, 122) mukaan Milesin ja Hubermanin (1994) kuvaamina aineiston pelkistäminen (reduointi), aineiston ryhmittely (klusterointi) ja lopuksi teoreettisten käsitteiden luominen (abstrahointi). Analyysi on toteutettu yhdysvaltalaisen perinteen mukaisesti ensin pelkistämällä aineistosta tutkimuskysymysten mukaisia ilmauksia, yhdistämällä pelkistetyt ilmaukset ryhmiin eli alaluokkiin samankaltaisuuksien mukaisesti ja edelleen yhdistelemällä alaluokkia toisiinsa samankaltaisuuksien mukaan muodostamalla yläluokkia ja niistä edelleen pääluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 114, 115).

Tässä opinnäytetyössä jaottelu tehtiin poimimalla aineistosta tutkimuskysymyksiin vastaavia alkuperäisilmauksia, joista muodostettiin pelkistettyjä ilmauksia. Kyseiset ilmaukset ryhmiteltiin alaluokkiin, joista muodostettiin yläluokkia ja edelleen pääluokkia. Kyseisestä jaottelusta on esimerkki taulukossa 2. Taulukkoon on valittu vain pieni otanta alkuperäisilmauksia ja pelkistettyjä ilmauksia, koska taulukon tarkoituksena on ainoastaan havainnollistaa analyysin etenemistä.

Aineistosta poimittiin yhteensä 405 pelkistettyä ilmausta. Osa haastatteluaineistosta on puhekielistä suomea ja osa puhekielistä englantia, jolloin yksilöllinen puhetyyli ja haastateltava voisi olla tunnistettavissa. Näin ollen kaikki alkuperäislainaukset on anonymiteetin suojaamiseksi muutettu samankaltaiseen muotoon eli suomeksi kirjakiellelle.

Taulukko 2. Esimerkki sisällönanalyysistä

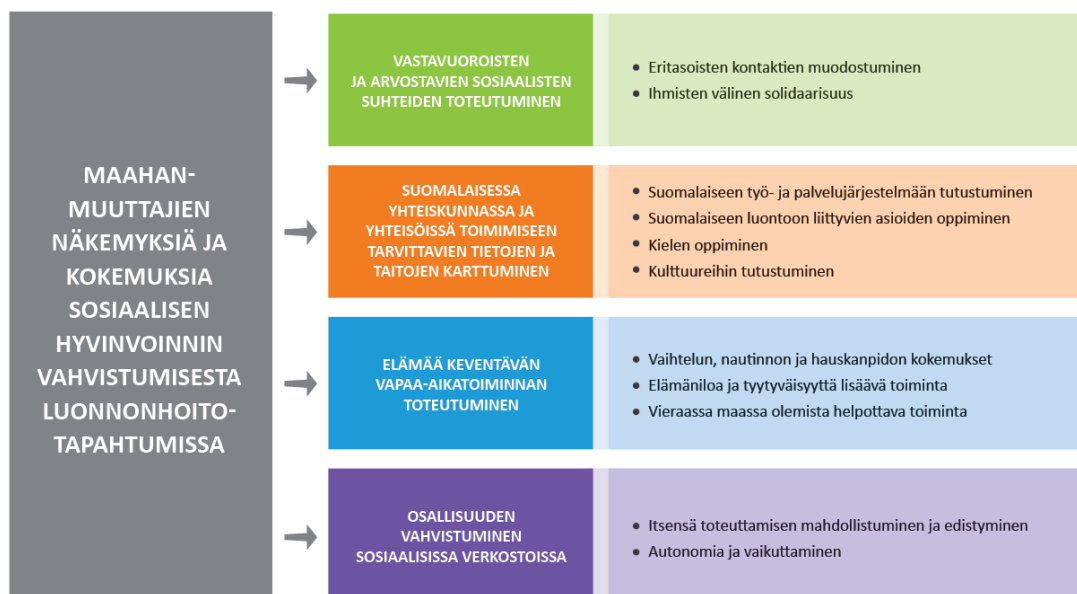
ALKUPERÄISILMAUKSET	PELKISTETYT ILMAUKSET	ALALUOKAT	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
"Mielestäni tapahtumat tarjosivat mahdollisuuden kommunikoida enemmän suomalaisten kanssa..."	Mahdollisuus kommunikoida suomalaisten kanssa	Eritasoisten kontaktien muodostuminen	Vastavuoroisten ja arvostavien sosiaalisten suhteiden toteutuminen	Maahanmuuttajien kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumisesta luonnonhoito-tapahtumissa
"Me pääsemme tutustumaan uusiin ihmisiin..."	Uusiin ihmisiin tutustuminen			
"Itse asiassa olen tavannut erään henkiön --- kun me tapasimme jälleen tänään, olimme kuin oikeita kavereita..."	Aikaisemmin tutuksi tullut henkilö tuntuu kaverilta			
"Yhteistoiminta oli todella hienoa ja se, että ihmiset hymyilevät puhuessaan sinulle. Ei käsketty tekemään asioita vaan näytettiin esimerkkejä, miten tehdään ja sitten teimme mukana. Se oli hienoa."	Tasa-arvoinen työn tekeminen ja ohjaaminen	Ihmisten välinen solidaarisuus		
"Ryhmässä ollessa tuntuu, että kuulut sinne, ja te teette samaa asiaa. Tuntuu, että te tunnette toisenne tai että teillä on yhteinen näkemys siitä, mitä olette tekemässä..."	Kokemus yhteenkuuluvuudesta			
"Ja rasismi voi vähentyä tällä tavalla. Rasismi on jossain yleistä, mutta tällä tavalla, jos me tapaamme toisiamme, jos me istumme yhdessä, jos me puhumme yhdessä, tällä tavoin me voimme tuntea toisemme todella hyvin."	Rasismin väheneminen			

6 Tulokset

Opinnäytetyön tulokset ovat jakautuneet neljään eri kokonaisuuteen tutkimuskysymysten mukaisesti. Kyseiset kokonaisuudet ovat Maahanmuuttajien kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumisesta luonnonhoitotapahtumissa, Maahanmuuttajien kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista edistävästä tekijöistä luonnonhoitotapahtumissa, Maahanmuuttajien kokemuksia ja näkemyksiä sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista estävästä tekijöistä luonnonhoitotapahtumissa sekä Maahanmuuttajien tarpeita ja toiveita sosiaalista hyvinvointia vahvistavista toiminnoista luonnonhoitotapahtumiin liittyen. Seuraavissa alaluvuissa käsitellään kyseisiä kokonaisuuksia.

6.1 Sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistuminen

Maahanmuuttajien näkemykset ja kokemukset sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumiseen liittyen jakautuvat neljään eri ulottuvuuteen, joita ovat Vastavuoroisten ja arvostavien sosiaalisten suhteiden toteutuminen, Suomalaisessa yhteiskunnassa ja yhteisöissä toimimiseen tarvittavien tietojen ja taitojen karttuminen, Elämää keventävän vapaa-aikatoiminnan toteutuminen sekä Osallisuuden vahvistuminen sosiaalisissa verkostoissa. Kuviossa 1 havainnollistetaan sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumiseen liittyviä ulottuvuuksia.



Kuvio 1. Sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistuminen

Vastavuoroisten ja arvostavien sosiaalisten suhteiden toteutuminen koostuu eritasoisten kontaktien muodostumisesta sekä ihmisten välisestä solidaarisuudesta. Eritasoisten kontaktien muodostumiseen liittyy ihmisten kanssa puhumista, tutustumista uusiin ihmisiin ja paikkoihin sekä mahdollisuus muodostaa ystävyssuhteita. Haastattelvilla oli kokemuksia keskusteluyhteyksien muodostamisesta toisten ihmisten kanssa. Tapahtuman avulla toteutui toive kanssakäymisestä paikallisten ihmisten kanssa ja tapahtuma tarjosi mahdollisuuden keskustella niin kantaväestöön kuulu-

vien henkilöiden, kuin muista kulttuureista tulevien ihmisten kanssa. Yhden näkemyksen mukaan tapahtumaan oli mahdollista osallistua kanssakäymisen muodossa siinä tilanteessa, jos itse työntekoon ei ollut mahdollista osallistua.

Minulla oli myös mahdollisuus puhua suomea suomalaisten ihmisten kanssa...

Me tutustumme uusiin ihmisiin ja joskus harjoitteleimme samalla suomen kieltä, joskus tutustumme englanniksi.

Haastatteluissa kerrottiin kokemuksista, joissa haastateltavat tutustuivat uusiin ihmisiin ja tapahtumien nähtiin mahdollistavan uusiin ihmisiin tutustumisen, joka koettiin tärkeäksi. Tapahtuman avulla pääsi myös tutustumaan uusiin paikkoihin. Haastatteluista nousi esiin näkemyksiä, joiden mukaan tapahtumien kautta ystäväystyminen on mahdollista. Yhden haastateltavan kokemuksen mukaan useammasta tapahtumasta tuttu henkilö voi tuntua kaverilta.

Siitä on ollut apua, koska kun on kotona, ei ole mahdollisuutta tutustua uusiin ihmisiin, mutta tässä tapahtumassa pääsee tapaamaan uusia ihmisiä ja puhumaan paljon eri asioista.

Itse asiassa olen tavannut erään henkilön... kun me tapasimme jälleen tänään, olimme kuin oikeita kavereita...

Ensimmäisellä kerralla puhuimme yleisiä asioita, mutta toisella kerralla se oli henkilökohtaisempaa ja minä uskon, että jos sellainen jatkuisi ja jos olisi mahdollista tavata Kolu-projektin tapahtumissa useampia kertoja, se voisi olla hyvä pohja ystäväyydelle. Mutta jos tapaa vain kerran, se on vähän vaikeaa... Kyllä, kun tapaa Kolun tapahtumassa, teillä on jo jotain yhteistä, joten se on hyvä tilaisuus.

Koen, että suurin osa Kolu-hankkeeseen osallistuvista ihmisistä pitää luonnosta ja siten meillä on jo jotain yhteistä ja sellaiselle arvostukselle tai yhteiselle pohjalle on hyvä rakentaa ystäväyssuhteita.

Ihmisten välinen solidaarisuus ilmeni maahanmuuttajien kokemuksista ja näkemyksistä ymmärryksen kasvamisesta ihmisten välillä, toimivasta yhteistyöstä, yhteenkuu-

luvuudesta, tasa-arvoisuudesta, avun antamisesta ja vastaanottamisesta sekä lähestymisestä toisiin ihmisiin. Joidenkin kokemusten mukaan yhteistyö ihmisten välillä koettiin positiivisena, yhteistyön avulla työ sujui nopeasti ja tehokkaasti ja työn tekeminen yhdessä tuntui mukavalta ja teki iloiseksi. Yhteiset arvot ja päämäärät, ryhmään kuuluminen ja luonnonhoitotyön tekeminen tuottivat kokemuksia yhteenkuuluvuudesta. Haastatteluista nousi esiin kokemuksia tasa-arvoisesta työn tekemisestä ja työn ohjaamisesta ja jokaisen osallistumisesta yhdenvertaiseen työntekoon. Joidenkin kokemusten mukaan tapahtumaan osallistuminen vuorovaikutusta edistävästä roolista käsin oli myös tärkeää. Joidenkin kokemusten mukaan auttamisen koettiin tuottavan hyvää kanssakäymistä ihmisten välillä. Joidenkin kokemusten mukaan ihmiset autoivat toisiaan tai yhteisöä luonnosta huolehtimisen kautta.

Yhteistoiminta oli todella hienoa ja se, että ihmiset hymyilevät puhuesaan sinulle. Ei käsketty tekemään asioita vaan näytettiin esimerkkejä, miten työtä tehdään ja sitten me teimme mukana. Se oli hienoa.

Ryhmässä ollessa tuntuu, että kuulut sinne, ja te teette samaa asiaa. Tuntuu, että te tunnette toisenne tai että teillä on yhteinen näkemys siitä, mitä olette tekemässä...

Ilman näitä tapahtumaan osallistuvia ihmisiä työ ei tulisi tehdyksi. Ja mitä enemmän ihmisiä on tapahtumassa, sitä helpompaa työn tekeminen on ja saamme aikaiseksi enemmän kuin jos ihmisiä olisi vähemmän paikalla.

Tärkeintä on olla paikalla. Jos osallistut tapahtumaan, se tarkoittaa, että olet tärkeä tapahtumalle ja hankkeelle. Vaikka he eivät tekisi töitä, vaan juttelisivat, koska työ tarvitsee myös vähän juttelua, keskustelua, jotta et kokisi oloasi kyllästyneeksi. Ja se tekee ihmisistä loistavia tapahtumaan osallistumisen kannalta.

Tapahtuman koettiin edistävän yhteiskuntaan pääsemistä ja toisiin ihmisiin lähentymistä. Yhdessä nauramisen, yhteistyön tekemisen ja henkilökohtaisten asioiden jakamisen koettiin lähentävän ihmisiä toisiinsa. Haastatteluista nousi esiin kokemuksia ja näkemyksiä yhteisymmärryksen saavuttamisesta, joka syntyy kohtaamisista samanhenkisten ihmisten välillä. Läheisyyden kokemus koettiin mahdollisena jopa ilman yhteistä kieltä, jos kontaktin rakentumiselle on aikaa. Tapahtumien katsottiin erään näkemyksen mukaan myös vähentävän rasismia. Erään kokemuksen mukaan kontaktin

saamisen avulla luottamus ihmisten välillä kasvaa, joka puolestaan lisää onnellisuutta.

...kun kokoonnumme yhteen tapahtumissa, meillä on jo yhteinen, meillä on yhteisymmärrys ja olemme kiinnostuneista samasta asiasta...

Pidin yhteistyöstä ihmisten kanssa ja tällä tavalla voimme oppia toisiltamme ja välittää tietoa omista kulttuureistamme ja toisten kulttuureista ja oppia millaisia ihmisiä... ja tällä tavalla voimme sekoittua. Ja myös rasismi voi vähentyä tällä tavalla. Rasismi on jossain yleistä, mutta tällä tavalla, jos me tapaamme toisiamme, jos me istumme yhdessä, jos me puhumme yhdessä, tällä tavoin me voimme tuntea toisemme todella hyvin.

Mielestäni tärkein asia kontaktissa ihmisten välillä on se, että sinusta tulee luotettavampi ja itsevarmempi ja molemminpuolinen luottamus kasvaa. --- Ihmiset alkavat luottaa toisiinsa tutustumalla toisiinsa --- Jos luotat ihmisiin, olet onnellisempi ja mutkattomampi.

Suomalaisessa yhteiskunnassa ja yhteisöissä toimimiseen tarvittavien tietojen ja taitojen karttuminen sisältää suomalaisen työ- ja palvelujärjestelmään tutustumisen, suomalaiseen luontoon liittyvien asioiden oppimisen, kielen oppimisen sekä kulttuureihin tutustumisen. Joidenkin osallistujien oli mahdollista tutustua suomalaiseen palvelujärjestelmään muun muassa kantaväestön jakamien omien kokemusten kautta. Erään kokemuksen mukaan tapahtumat mahdollistavat kokemuksen suomalaisten paneutumisesta työntekoon ja työmoraaliin tutustumisen, jonka kautta voi kokea myös arvostusta suomalaista työmoraalia kohtaan.

Suomalaiset eivät kaihda kovaa työtä ja jos osallistumme johonkin toimintaan, kaikki paneutuvat siihen kunnolla. --- Sanoisin, että se todella vaikutti minuun.

Tapahtumissa oli joidenkin kokemusten mukaan mahdollista oppia suomalaiseen luonnonhoitotyöhön ja luontoon liittyviä uusia asioita sekä tutustua suomalaisten läheiseen suhteeseen luonnon kanssa. Erään kokemuksen mukaan luontoon liittyvien asioiden oppimisen kautta arvostus suomalaista luontoa kohtaan lisääntyy.

Olen asunut Suomessa [vuosia] ja tänään opin todella paljon. --- Kyllä, opin asioita luonnosta, mitkä kasvit ovat haitallisia luonnolle ja mitkä ovat hyödyllisiä.

Kun opit lisää luonnosta, voit arvostaa sitä enemmän. Esimerkiksi, meidän onneksemme täällä [kaupunginosassa] on metsiä lähellä, ja kun menet kävelylle, voit nähdä näitä asioita ja voit nauttia luonnosta enemmän, kun voit tunnistaa...

Koen, että osallistumalla tapahtumaan yhden kerran voi tutustua siihen, miten tärkeitä luonto ja kasvit ovat suomalaisessa kulttuurissa ja kuinka he huolehtivat metsistään. --- Yleiskäsityksen saaminen siitä, kuinka tärkeä luonto on suomalaisille.

Haastatteluissa toistui kokemuksia, joiden mukaan tapahtumat mahdollistivat suomen kielen puhumisen ja oppimisen. Joidenkin kokemusten mukaan tapahtumissa oli mahdollista tutustua myös muihin kieliin. Erään näkemyksen mukaan puhekieleen on mahdollista tutustua etenkin nuorten kanssa keskustelemalla. Haastatteluissa toistui näkemyksiä, joiden mukaan tapahtumissa on mahdollista tutustua niin suomalaiseen kulttuuriin kuin muihinkin kulttuureihin ja eri kulttuurien välisiin eroihin.

Tapahtumaan osallistui hyvä määrä suomalaisia ihmisiä ja pääsin puhumaan paljon suomea.

Saat syvällisemmän ymmärryksen siihen, mitä olet jo oppinut --- Kuten kieli, koska suomen kieli, jota opimme koulussa on hyvin virallista --- mutta kun puhumme suomea ja varsinkin nuorten kanssa, siinä on paljon slangia ja jotkut sanat on muutettu...

Tällä tavalla on mahdollista päästä yhteiskuntaan, olemalla yhdessä voi puhua ihmisten kanssa ja voi tutustua kulttuuriin tällaisten tapahtumien avulla.

Kyllä, se on mukavaa, kulttuurista puhuminen. Voitte jakaa käsityksiänne millainen kulttuuri on.

Elämää keventävän vapaa-aikatoiminnan toteutuminen koostuu tapahtuman mahdollistavien vaihtelun, nautinnon ja hauskanpidon kokemuksista, elämäniloa ja tyytyväisyyttä lisäävästä sekä vieraassa maassa olemista helpottavasta toiminnasta. Haas-

tatteluissa toistui kokemuksia, joiden mukaan tapahtumissa naurettiin, leikittiin ja pidettiin hauskaa yhdessä sekä koettiin nautintoa. Nautinnon kokemukset liittyivät yleisesti tapahtumasta, ihmisten seurasta, luonnon hoitamisesta ja luonnossa olemisesta nauttimiseen. Joidenkin kokemusten mukaan tapahtumien koettiin myös tarjoavan toivottavaa vaihtelua. Yksittäisen kokemuksen mukaan toimintaan liittyvien ohjisaktiviteettien koettiin tuottavan iloa ja energisoivaa vaikutusta.

Yksittäisten kokemusten mukaan luonnossa oleminen koettiin rentouttavaksi ja lisäävän iloa ja tyytyväisyyttä, ympäristö tai tunnelma koettiin aidoksi ja mukavaksi ja hyvinvoivan luonnon koettiin tuottavan hyvinvointia ihmisille, jolloin luontoa hoitamalla myös ihmiset voivat paremmin. Joidenkin kokemusten mukaan luonnonhoitotyön tekeminen tuntui hyvältä ja teki iloiseksi.

Jos tekisin työtä yksin, olisin väsynyt, mutta me työskentelimme yhdessä. Sen vuoksi se oli mukavaa, emme huomanneet ajan kulkua.

Itse nautin tässä olemisesta ja siitä, että olimme täällä yhdessä ja pidin luonnon siivoamisesta, tästä työstä.

Oli hienoa päästä alussa leikkimään ja nauramaan ja olemaan yhdessä.

Nautin eniten siitä, että pääsin tekemään vähän työtä, mutta se oli minulle tärkeää, koska autoin suojelemaan luontoa ja koen, että sen lisäksi, että pääsin tutustumaan uusiin ihmisiin ja olemaan vuorovaikutuksessa heidän kanssaan, luonnon suojeleminen oli minulle todella nautinnollista.

Aineistossa esiintyi toistuvasti, että ihmisten kanssa olemisen koettiin tekevän hyvää, lisäävän iloa ja vähentävän yksinäisyyttä. Haastatteluista nousi esiin yksittäisiä kokemuksia, joiden mukaan kontaktin saaminen paikallisiin koettiin vieraassa maassa tärkeämpänä kuin omassa kotimaassa, tapahtumiin osallistumisen nähtiin helpottavan omaa tilannetta ja mahdollistavan yksinäisyyden tunteen vähenemisen ja luontokontaktin saamisen koettiin vähentävän koti-ikävää.

Se tekee tilanteesta paremman ja siedettävämmän, koska kun olet kokenut koti-ikävää, et tunne enää oloasi niin yksinäiseksi ja ikävoi kotimaatasi koko ajan.

Kokemukseni mukaan, kun olet vieraassa maassa, on jotenkin tärkeämpää päästä vuorovaikutukseen vieraiden ihmisten kanssa ja on tärkeää, että pääset keskustelemaan heidän kanssaan tai... Mutta kun on omassa kotikaupungissa ja omassa kotimaassa, tilanne on eri.

Uskoisin, että tämä voisi auttaa siten, että he eivät olisi niin yksinäisiä, koska kun muuttaa uuteen maahan eikä tunne ketään eikä ole niin paljon ystäviä kuin kotimaassa, tämä voisi auttaa, koska sitten on paljon ihmisiä, joiden kanssa voi puhua ja olla vuorovaikutuksessa.

Tässä on mukavaa, koska et ajattele olevasi yksin, koska on kavereita.

Osallisuuden vahvistuminen sosiaalisissa verkostoissa sisältää ulottuvuuksia itsensä toteuttamisen mahdollistumisesta ja edistymisestä sekä autonomiasta ja vaikuttamisesta. Itsensä toteuttamiseen liittyy itselle tutun tai mielekkään toiminnan toteuttaminen sekä motivaation vahvistuminen mielekästä toimintaa eli luonnonhoitoa kohtaan. Lähes kaikissa haastatteluissa nousi esiin, että luonnonhoitotyö koettiin mielekkäänä, tärkeänä ja mieluisana toimintana. Luonnon hoitaminen oli joillekin tärkein syy osallistua tapahtumaan. Haastatteluista nousi esiin yksittäisiä kokemuksia, joiden mukaan luonnonhoitotyön kautta voitiin toteuttaa itseä ja täyttää oma velvollisuuden kokemus luonnosta huolehtimiseen. Joidenkin kokemusten mukaan luonnossa työn tekemiseen ja luonnonhoitotoimintaan osallistumiseen liittyi lämpimiä muistoja kotimaasta. Yksittäisten kokemusten mukaan tapahtumiin osallistumisen kautta vahvistui kokemus luonnonhoitotyön tärkeydestä ja kiinnostus tapahtumiin osallistumisesta myös jatkossa, luonnosta välittämisen ja arvostuksen koettiin kasvavan ja tiedon saamisen koettiin edistävän luonnonhoitotoiminnan jalkauttamista myös muualle.

*Sain tämän kokemuksen, tämän mahdollisuuden osallistua ja se kasvat-
taa... kuinka sen sanoisin... se kasvattaa luonnosta huolehtimisen tär-
keyttä itsessäni. Ehkä jos... tänä vuonna olen täällä, mutta jos muutan
toiseen maahan tai kotimaahani, osallistuisin ehdottomasti jatkossakin
tällaisiin tapahtumiin auttaakseni meidän luontoamme.*

*Ja aion myös poistaa niitä kasveja, jotka ovat haitallisia muille kasveille.
Kun menen metsään, niin tiedän, että kun näen, mikä sen kasvin nimi
olikaan... kun näen niitä, otan ne pois.*

*Rakastan luontoa, joten kun näen tapahtuman, jossa parannetaan luon-
toa, minun on mentävä sinne, koska koen, että se on velvollisuuteni,*

koska me saamme asioita luonnosta, kuten lääkkeitä ja juomavettä, joten meidän täytyy parantaa sitä selviytyäksemme.

Autonomiaan ja vaikuttamiseen liittyy valinnanvapaus toimintaan liittyen, arvostuksen kokeminen, tiedon jakaminen eteenpäin, toisilta oppiminen ja kokemus asioihin vaikuttamisesta. Yksittäisten näkemysten mukaan tapahtumaan osallistumisen koettiin antavan hyvää esimerkkiä ja mahdollistavan luonnonläheisten arvojen ja taitojen opettamisen lapsille ja tapahtumista sai uutta tietoa, jota voitiin jakaa eteenpäin omille ystäville. Joidenkin kokemusten mukaan tapahtumien koettiin mahdollistavan myös uusien asioiden oppimista toisilta ihmisiltä. Yksittäisten näkemysten mukaan tapahtumiin osallistuminen tapahtui omasta tahdosta ja toiminta oli itseohjautuvaa, osallistujilla oli vapaus valita mihin toimintaan osallistuu eikä tapahtumissa ollut etukäteen jaoteltuja rooleja.

Jos olen ystävän kanssa, joka ei ole osallistunut Kolu-hankkeen tapahtumaan, voin opettaa hänelle esimerkiksi, että 'tämä on mustikka ja tämä on tuo ja olen oppinut tätä'. Minä todella nautin, kun voin jakaa sen toisten kanssa.

Täällä on myös lapsia, joten myös heille on hyväksi osallistua aikuisten toimintaan. Ja jotta he kokevat, että he ovat tulevaisuus... ja että he huolehtisivat näistä asioista meidän jälkeemme.

Meillä on erilaisia vahvuuksia. Siellä on henkilöitä, jotka voivat tehdä enemmän työtä kuin toiset. Mutta jo paikalle tuleminen näyttää hyvää esimerkkiä muille.

Sanoisin, että ei ollut mitään määrättyjä rooleja. --- Ei ollut sellaista, että naiset eivät voisi tehdä tätä tai että tämä toiminta on vain miehille. Kukaan ei määrännyt mitään, sait tehdä mitä itse halusit.

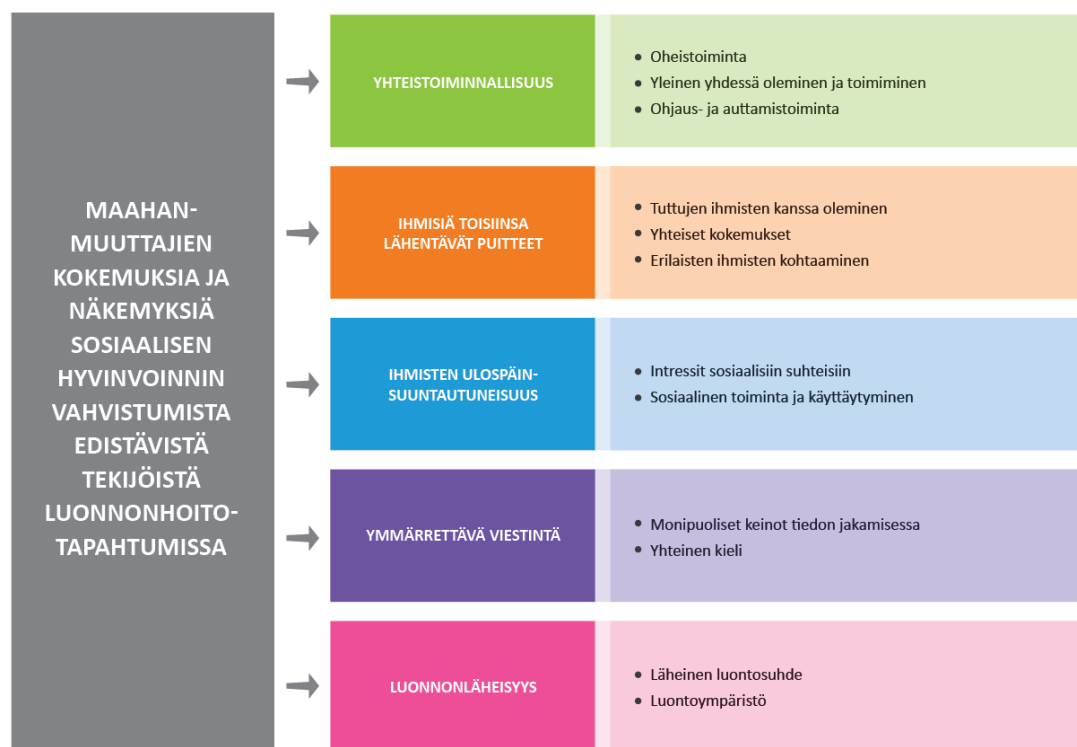
Joidenkin kokemusten mukaan luonnonhoitotyön tekemisen kautta koettiin arvostuksen ja hyvän palautteen saamista ja ihmisten välisen kontaktin syntymisen koettiin vahvistavan itsetuntoa. Toimintaan osallistumisen kautta jotkut kokivat mahdolliseksi päästä vaikuttamaan itselle tärkeäksi koettuun asiaan ja toteuttamaan positiivista muutosta luonnon hyväksi.

Mielestäni tekemäämme työtä arvostetaan ja joskus saan kannustusta, että teen työn hyvin. Ja oli todella arvostettavaa, että he pitivät siitä ja uskon, että osana tätä yhteisöä voin olla avuksi suojelemalla luontoa.

Vaikka muutos ei olisikaan suuri, olemme tehneet edes vähän jotain ja sillä voi olla merkitystä.

6.2 Sosiaalista hyvinvointia edistävät tekijät

Sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista edistävät tekijät koostuvat viidestä kokonaisuudesta, joita ovat Yhteistoiminnallisuus, Ihmisiä toisiinsa lähentävät puitteet, Ulospäinsuuntautuneisuus, Ymmärrettävä viestintä sekä Luonnonläheisyys. Kuvio 2 havainnollistaa kyseistä kokonaisuutta.



Kuvio 2. Sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista edistävät tekijät

Yhteistoiminnallisuus koostuu oheistoiminnasta, yleisestä yhdessä olemisesta ja toimimisesta sekä ohjaus- ja auttamistoiminnasta. Oheistoiminta toimii tiedon saamisen

kanavana ja mahdollistaa ensikontaktin saamisen, kontaktin rakentumisen sekä vapautuneen kanssakäymisen. Haastateltavilla oli kokemuksia erikielisten sanojen oppimisesta, syötäviin kasveihin tutustumisesta sekä hyödyllisen tiedon saamisesta luonnosta oheistoiminnan kautta. Haastatteluista nousi esiin kokemuksia ja näkemyksiä, joiden mukaan leikit voivat helpottaa keskustelun aloittamista ja rakentaa pohjaa kanssakäymiselle myös leikkien jälkeen. Joidenkin kokemusten ja näkemysten mukaan oheistoiminta on tärkeää eri kulttuureista tulevien ihmisten välisen kanssakäymisen vuoksi ja alkuleikit lisäävät kontaktia ja mahdollistavat keskustelun ja tutustumisen. Joidenkin näkemysten mukaan retkenomainen toiminta voisi helpottaa kanssakäymistä ja mahdollistaa rennon, avoimen ja vapaan olemisen.

Mielestäni tällaiset pelit särkevät jäätä ja helpottavat keskustelun aloittamista tuntemattomien ihmisten kanssa.

*Työn jälkeen meillä on jonkinlaisia leikkejä, jotka helpottavat vuorovai-
kutusta toistemme välillä.*

Jos olisimme kuin retkellä, ihmiset tietenkin avautuisivat helpommin ja olisivat oma itsensä enemmän ja pystyvät helpommin kommunikoimaan toistensa kanssa.

Yhdessä olemiseen ja toimimiseen sisältyy kokemuksia ja näkemyksiä pareittain toimimisesta kontaktin muodostamisen helpottumisessa, yhdessä olemisesta kanssakäymisen ja olon keventymisen mahdollistumisessa sekä fyysisestä läheisyydestä kontaktin mahdollistumisessa. Haastatteluista nousi esiin kokemuksia, joiden mukaan paritehtävissä tai -leikeissä kontaktin muodostaminen ja keskustelun aloittaminen on helpompaa kuin ryhmässä. Yhdessä työn tekeminen tai yhdessä puhuminen ja nauraminen edistivät kanssakäymistä joidenkin kokemusten mukaan. Jotkut kokivat, että toisten ihmisten lähellä oleminen tai työn tekeminen lähekkäin lisäsi kontaktia. Haastatteluista tuli esiin joitain kokemuksia, joiden mukaan työn tekeminen toisten ihmisten kanssa oli hauskaa ja aika meni nopeasti, muiden ihmisten kanssa oleminen lisäsi nautintoa ja onnellisuutta, ystävien tai kavereiden kanssa oleminen luonnossa koettiin rauhoittavan mieltä ja koettiin, että kavereiden tai ystävien seurassa ei tule mieleen omat huolet.

Minulle henkilökohtaisesti, kun olen ryhmässä tuntemattomien ihmisten kanssa, on vaikea aloittaa keskustelua heidän kanssaan, mutta kun kaksi ihmistä... viime tapahtumassa se tehtiin kahden ihmisen välillä ja kun kaksi ihmistä etsii oman parinsa ja aloittaa keskustelun, se on helpompaa verrattuna ryhmässä tapahtuvaan peliin.

Yksin emme menisi metsään. Ryhmässä voimme nauttia ja... miten se sanotaan... Ryhmän kesken se on mukavaa.

Koen onnellisuutta, kun menen ulos ja teen jotain, olen ihmisten kanssa ja puhun heidän kanssaan, pidän hauskaa. Se on mukavaa.

Peli oli hyvä idea. Tai voisimme vain olla lähellä toisiamme. Ei yksi täällä ja toinen tuolla. Puhua ja nauraa.

Ohjaus- ja auttamistoimintaan liittyviin kokemuksiin sisältyy oman toiminnan vahvistuminen ohjauksen saamisen kautta sekä auttamistoiminta yhteyksien muodostumisessa. Luonnonhoitotoiminnan suorittaminen ja ohjauksen ja tiedon saaminen nähtiin joidenkin mukaan edistävän omaa toimintaa luonnon hyväksi ja ohjauksen kautta koettiin mahdollistuvan myös terveellisten kasvien hyödyntäminen. Haastatteluista nousi esiin yksittäisiä kokemuksia, joiden mukaan avun pyytäminen edisti tutustumista ja oma luonnon auttamiseen kohdistuva toiminta mahdollisti kokemuksen isompaan kokonaisuuteen kuulumisesta yhteisen planeetan huolehtimisen kautta.

Kun kokeilin tätä ja näin kuinka ihmiset jakoivat asioita, puhuivat keskenään, uusienkin ihmisten kanssa, suojelivat luontoa, tekivät jotain luonnon hyväksi, aloin tuntea, että kyllä, se on mukavaa. Se on todella hyödyllistä. Se on hyödyllistä ihmiselle ja luonnolle.

Olen ujo ihminen aloittamaan keskustelua, mutta näissä tapahtumissa avun pyytäminen tai kysymysten esittäminen ympäristöstä tai mitä tälle kasville pitäisi tehdä... se auttoi minua tutustumaan häneen ja tuntemaan heitä.

Tiedän, että olen ulkomaalainen täällä ja he varmasti ajattelevat niin myös, koska olen ulkomaalainen heidän maassaan, se on jollain tavalla hankalaa, mutta jos ajatellaan luontoa osana yhteistä planeettaamme, ja että yritämme suojella sitä, voin sanoa, että tein työtä tämän planeettamme hyväksi luontoa hoitamalla.

Ihmisiä toisiinsa lähentävät puitteet liittyvät tuttujen kanssa olemiseen, yhteisiin kokemuksiin ja erilaisten ihmisten kohtaamiseen. Tuttujen ihmisten kanssa olemiseen sisältyy näkemyksiä ja kokemuksia tapaamisten toistuvuudesta läheisen yhteyden saamiseksi ja tutussa ryhmässä toimimisesta vapautuneisuuden mahdollistumisessa. Haastatteluista nousi esiin joitain kokemuksia tai näkemyksiä, joiden mukaan useampi tapaamiskerta voi mahdollistaa kontaktin saamisen tai ystäväystymisen, aiemman tutustumisen kautta ihmiset hakeutuvat uudelleen kontaktiin toistensa kanssa, aiemmista tapahtumista tuttu henkilö on tuntunut kaverilta ja ajan kanssa yhteyden syntyminen on nähty mahdolliseksi. Joidenkin kokemusten mukaan tuttujen ihmisten kanssa toimiminen on rentoa ja avoimempaa kuin tuntemattomien kanssa ja mahdollistaa avautumisen ja omana itsenä olemisen.

Ensikontaktin jälkeen ihmiset hakeutuvat kontaktiin kanssasi. Ennen sitä oli hankalaa päästä kontaktiin, mutta ensikontaktin jälkeen näet, että he ovat kiinnostuneita...

Sanoisin, että pitkäaikaisten ihmissuhteiden, vaikka ystävyysuhteiden syntyminen on vaikea saavuttaa, ei siksi, että he ovat suomalaisia, vaan koska olemme ihmisiä ja tällainen kanssakäyminen vaatii aikaa ja to-della, paljon aikaa, jotta voitte tutustua ja ystäväystyä.

Kun tapaa ihmisen ensimmäistä kertaa, puheyhteys ei ole yhtä vahva kuin useamman päivän kanssakäymisen jälkeen. Ajan mittaan yhteys voi syntyä.

Kun on tuttuja ihmisiä esimerkiksi tässä työssä, luonnossa, voi samalla puhua rennosti ja vitsailla tai olla muuten avoimempi, koska tuntee toisen. Jos ryhmä on eri, ei tiedä, miten voi käyttäytyä.

Yhteisiin kokemuksiin liittyvät yhteiset kiinnostuksen kohteet sekä yhteinen puheenaihe. Yhteisten kiinnostuksen kohteiden nähtiin joidenkin mukaan toimivan mahdollisen ystäväystymisen pohjana ja lisäävän kanssakäymistä. Tapahtumassa oleminen ja yhteinen tehtävä koettiin erään kokemuksen mukaan mahdollistavan kontaktin syntymisen ihmisten välillä ja samoin yhteisten arvojen olemassaolon nähtiin lisäävän kanssakäymistä. Joidenkin kokemusten mukaan yhteinen puheenaihe tai ympäristöstä ja hankkeen toiminnasta puhuminen lisäsi kontaktia ja edisti tutustumista.

Sanoisin, että yhteinen kiinnostuksen kohde lisää kontaktia, varsinkin, kuten tiedämme, me kaikki rakastamme luontoa ja pidämme tällaisesta toiminnasta, sanoisin, että se on ollut suuri tekijä...

Suomalaiset ihmiset ovat ujoja. Ei ole helppoa puhua heidän kanssaan. Mutta sitten on jotain tärkeää, josta voidaan puhua.

Eri kulttuureista tulevien ihmisten kokoontumisen yhteen nähtiin edistävän kontaktin muodostumista, kontaktin ottamisen mahdollistava tilanne koettiin edistävän tuntemattomiin tutustumista ja erilaisten ihmisten kanssa olemisen koettiin mahdollistavan uuden oppimista. Haastatteluista nousi esiin näkemyksiä tai kokemuksia, joiden mukaan kiinnostus eri kulttuureista tuleviin ihmisiin ja odotukset eri kulttuureista tulevien ihmisten tapaamisesta edistää kanssakäymistä. Erään näkemyksen mukaan kontaktin saaminen toisiin ihmisiin oli mahdollista suomalaisten ujoudesta huolimatta, eri kulttuureista tulevien ihmisten läsnäolon myötä. Yksittäisten näkemysten tai kokemusten mukaan toisilleen tuntemattomista ihmisistä koostuvassa ryhmässä olemisen madaltaa kynnystä ottaa kontaktia muihin ihmisiin ja omasta tutusta ryhmästä vetäytyminen mahdollisti uusiin ihmisiin tutustumisen. Joidenkin kokemusten mukaan erilaisten ja eri kulttuureista tulevien ihmisten kohtaamisen kautta oli mahdollista puhua erilaisista aiheista ja oppia uusia asioita.

Kanssakäyminen on paljon helpompaa täällä. Ihmiset tulevat tänne ja heillä on jotain tekemistä ja he odottavat kohtaavansa erilaisia ihmisiä. Myös muita suomalaisia, ei ainoastaan minua, olen ulkomaalainen, mutta myös muita suomalaisia, joita he eivät ole aikaisemmin tavanneet.

Haluan osallistua yksin tapahtumiin, joissa ihmiset eivät tunne toisiaan, koska jos kaikki tuntevat toisensa ja itse olen ulkopuolinen, se on melko vaikeaa, koska he aloittavat keskustelun ja puhuvat keskenään...

Tapahtumissa voi tavata uusia ihmisiä ja puhua eri asioista ja siitä, kuinka erilaisia maamme ovat. Koska muistan, että olen tavannut joidain irakilaisia ihmisiä ja olemme keskustelleet paljon meidän eroavaisuuksistamme.

Ihmisten ulospäinsuuntautuneisuus, johon sisältyvät intressit sosiaalisiin suhteisiin sekä sosiaalinen toiminta ja käyttäytyminen, edistää sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista. Molemmipuolisen kiinnostuksen toista ihmistä kohtaan nähtiin joidenkin kokemusten tai näkemysten mukaan lisäävän kontaktia ihmisten välille sekä edistävän kotoutumista. Jotkut haastateltavat ilmaisivat, että kanssakäymiseen pääseminen toisten ihmisten kanssa oli ainakin yksi syy osallistua tapahtumaan. Jotkut haastateltavat kokivat, että oma tai toisten ihmisten sosiaalisuus ja kiinnostus muita ihmisiä kohtaan edistää kontaktin ottamista.

Vaikka tulen toisesta maasta, minun ei pitäisi olla ainoa, jonka pitäisi yrittää sulautua yhteiskuntaan, tai tarkoitan, puhua ihmisille, koska --- se ei tapahdu vain minun puoleltani. Kyllä, minun pitää tehdä paljon asioita, mutta jos toiset eivät tee mitään, se on mahdotonta. Joten meidän molempien pitäisi tehdä aloitteita kanssakäymiselle ja oppia toistemme kulttuureista.

Siellä ihmiset olivat todella avoimia kanssakäymiselle, koska joskus kuulee, että suomalaiset ovat varautuneita ja että on todella vaikea puhua heidän kanssaan, mutta kun menimme tapahtumaan, kaikki olivat todella ystävällisiä, todella valmiita kanssakäymiseen ja kysymään asioita sinusta ja se oli todella hyvä kokemus.

...minä olen enemmänkin ulospäinsuuntautunut ihminen, joten sillä ei ole väliä, minä voin vain mennä ja puhua jonkun kanssa.

Ymmärrettävä viestintä monipuolisten keinojen käyttämisen ja yhteisen kielen kautta mahdollistivat tiedon ymmärtämisen ja ihmisiin tutustumisen. Tiedon saaminen sekä suomeksi, että englanniksi sekä kuvat informaation jakamisen tukena helpottivat tiedon ymmärtämistä joidenkin kokemusten mukaan. Erään kokemuksen mukaan kärsivällisyys suomeksi puhumisessa helpottaa kommunikaatiota. Yhteinen kieli ja englanniksi puhuminen mahdollisti tutustumisen joidenkin kokemusten mukaan.

Oli tarpeellista, että meille puhuttiin englanniksi ja suomeksi, mutta myös ennen tänne tuloa meille kerrottiin tästä asiasta.

...he puhuivat kokonaan suomeksi ja silloin ymmärsi vain joitain osia, mutta sitten oli näitä kuvia, jotka auttoivat ymmärtämään, mitä hän

yritti sanoa ja ehkä myös pystyi poimimaan joitain adjektiiveja, kuten 'huono'...

Mutta jos on joku, joka osaa samaa kieltä tai ymmärtää ja puhuu edes vähän, voitte ystävystyä.

Luonnonläheisyys sekä läheisen luontosuhteen, että luontoympäristössä toimimisen kautta edistivät haastateltavien mukaan sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista. Haastatteluista nousi toistuvasti esiin, että syy osallistua tapahtumaan oli luontoon pääseminen tai kiinnostus luontoa, luonnossa tapahtuvaa toimintaa tai luonnonsuojelutyötä kohtaan. Yhden näkemyksen mukaan tapahtumiin osallistuu ihmisiä, jotka välittävät luonnosta ja joilla on läheinen luontosuhde.

Viikko sitten sain tämän lapun ja minulta kysyttiin, haluanko tulla niin vastasin heti, että kyllä, tietenkin. Minä pidän niin paljon metsästä ja kasvien poimimisesta. Olen monta kertaa käynyt tällaisissa paikoissa luonnossa.

Rakkaus luontoa kohtaan oli tärkein syy.

Tämä tapahtuma on niille ihmisille, jotka rakastavat luontoa ja jotka haluavat pitää luonnon puhtaana. Ja heille, jotka välittävät ympäristöstä ja haluavat tehdä maailmasta terveemmän.

Luontoympäristöön liittyvät sosiaalista hyvinvointia edistävät seikat liittyvät luonnon ja vuodenajan käyttäytymiseen ja mielialaan kohdistuviin vaikutuksiin. Haastatteluista nousi esiin toistuvasti näkemyksiä, joiden mukaan luonto vaikuttaa positiivisesti olotilaan. Luonnossa olemisen koettiin tuottavan hyvää mieltä, rauhallisuutta, vaihtelua, tyytyväisyyttä asuinpaikkaa kohtaan ja helpotusta masentuneisuuteen. Kokemus luonnosta hyvinvoinnin lähteenä edisti erään kokemuksen mukaan tapahtumaan osallistumista. Luontoympäristön suorat vaikutukset sosiaalisiin suhteisiin olivat joidenkin kokemusten mukaan luontoympäristön rauhallisuuden merkitys yhdessäoloon, luontoympäristön vaikutus omana itsenä olemisen mahdollistumiseen, luontoympäristön vaikutus aitoon kanssakäymiseen sekä luontoympäristön vaikutus

ihmisten avoimuuteen ja vapautuneisuuteen. Joidenkin kokemusten mukaan kesävuodenaika vaikutti kanssakäymiseen suomalaisten ulospäinsuuntautuneemman käytöksen vuoksi.

...ei tunnu, että olisi kokonainen ihminen, että puuttuu jonkinlaisia osia itsestä, mutta sitten kun tulee luontoon, jotenkin löytää itsensä ja saa uusia ajatuksia, pystyy ajattelemaan paljon enemmän ja olemaan enemmän oma itsensä.

Täällä on niin rauhallista, joten voimme vain olla ja jutella kavereiden kanssa.

Ulkona ja luonnossa ihmiset ovat ehkä avoimempia ja, en tiedä, vapaampia, siinä on jotain vapautta. --- Luonnossa ihmiset ovat vapaita liikkumaan ja jos sinulla on keskustelu jonkun kanssa, se on todennäköisesti aidompaa, koska te molemmat haluatte käydä keskustelua sen sijaan, että keskustelisitte vain siksi, koska ei ole muutakaan paikkaa minne mennä.

Varsinkin jotkut, tai monet ovat todella hyvällä tuulella. He ovat sosiaalisempia nyt kuin talvella.

6.3 Sosiaalista hyvinvointia estävät tekijät

Maahanmuuttajien näkemykset ja kokemukset sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista estävistä tekijöistä luonnonhoitotapahtumissa jakautuvat kolmeen kokonaisuuteen, jotka ovat Ihmisten välinen etäisyys, Rajalliset mahdollisuudet osallistumiseen sekä Luonnonhoitotoiminnan kokeminen vähemmän mielekkäänä toimintana. Kuviossa 3 kyseisten kokonaisuuksien sisällöt havainnollistuvat tarkemmin.



Kuvio 3. Sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista estävät tekijät

Ihmisten välinen etäisyys muodostuu ennakkoluuloista ja kanssakäymistä estävästä käyttäytymisestä. Ennakkoluuloihin sisältyvät pelot ja luokitteluinen sekä negatiiviset ennako-odotukset. Haastatteluissa esiintyvien näkemysten mukaan yleisesti ottaen suomalaisten kokema pelko, varautuneisuus tai stereotyyppien kautta näkeminen voi estää kanssakäymistä muunmaalaisten kanssa. Yhden haastateltavan mukaan omat odotukset suomalaisten käyttäytymisestä voivat olla negatiivisia aikaisempien, ei tapahtumaan liittyvien huonojen kokemusten vuoksi. Toisen näkemyksen mukaan maahanmuuttajien negatiiviset odotukset voivat lisätä pettymyksiä kanssakäymiseen liittyen.

Suomalaiset ihmiset ovat vähän... hyvin varovaisia ulkomaalaisia kohtaan. Kyllä, he eivät puhu ja he ovat hyvin ujoja.

Pelko. Ehkä suomalaiset pelkäävät. Minä en tiedä.

On ollut hienoa, mutta toisaalta, olimme täällä tänään tekemisissä suomalaisten kanssa, ja on ollut kokemusta, että nyt me nauramme, teemme töitä yhdessä ja kaikki on mukavaa, mutta myöhemmin kyseinen henkilö ei tunnekaan. Eli ei tiedetä miten suomalaisten kanssa tulisi käyttäytyä esimerkiksi myöhemmin työelämässä tai muissa elämän kohdissa, kun yhdessä tilanteessa ollaan jonkinlaisia ja toisessa tilanteessa toisenlaisia.

Kanssakäymistä estävään käyttäytymiseen sisältyy suomalaisten käyttäytymiseen liittyvä estyneisyys, työhön keskittyminen ja henkilökohtainen kontaktia estävä tila. Joindenkin kokemusten mukaan suomalaisten ujous ja hiljaisuus estää tai vähentää kanssakäymistä ja suomalaiset ovat vähemmän sosiaalisia kuin oman kansalaisuuden omaavat ihmiset. Suomalaisten etäisyys voisi merkitä yhden näkemyksen mukaan kunnioitusta toisen henkilön tilaa ja yksityisyyttä kohtaan. Yhden näkemyksen mukaan suomalaisten käyttäytyminen sosiaalisuuden suhteen vaihtelee tilanteen mukaan. Jotkut kokivat, että yksin työn tekeminen tai työhön keskittyminen esti kontaktin syntymistä muihin ihmisiin, työtä tehtiin vakavasti ja joillain toiminta rajautui pelkkään työntekoon.

He eivät ole yhtä sosiaalisia. Ehkä he ovat ujoja.

En tiedä onko se ujoutta vai onko se kunnioitusta ja oman tilan antamista.

Kuten näet myös tässä. Jokainen tekee yksin töitä eikä kukaan juttele toisen kanssa.

Kyllä, mutta jotkut ihmiset ovat... joskus he ottavat työn vakavasti, joten he vain tekevät töitä eivätkä puhu. Olisi mukavaa tehdä töitä niin, että he voisivat myös puhua toistensa kanssa.

Yhden kokemuksen mukaan rauhallisessa luontoympäristössä oleminen tekee vihaiseksi, koska se muistuttaa, ettei omassa kotimaassa ole rauhaa. Muiden yksittäisten kokemusten tai näkemysten mukaan yleisesti ottaen huonotuulisuus, ihmisten omat henkilökohtaiset ongelmat tai oma ujous voi estää kanssakäymistä.

En tiedä, mutta aina kun tulen metsään, tulen heti vihaiseksi, koska ajattelen, että minun omassa maassani ei ole niin hiljaista ja rauhallista.

Jotkut ihmiset ovat... En tiedä, heillä on omia ongelmiaan tai jotain, joten he eivät ehkä ole niin avoimia tuntemattomien ihmisten kanssa. Niin se vain menee. Me olemme vain ihmisiä.

Minä olen ujo aloittaakseni keskustelua. Joskus on vaikeaa olla vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, jotka eivät aloita keskustelua.

Rajalliset mahdollisuudet osallistumiseen liittyvät tilannetekijöihin sekä kielellisiin rajoitteisiin. Tilannetekijöihin liittyy sosiaalista aktiivisuutta estäviä tilannetekijöitä sekä ryhmään pääsemisen ja kuulumisen vaikeuksia. Yhdessä haastattelussa nousi esiin, ettei haastateltaville tarjoutunut tilaisuutta jutella suomalaisten kanssa. Toisen kokemuksen mukaan tiukka aikataulu esti kanssakäymistä lisäävän oheistoiminnan toteuttamisen. Haastatteluista nousi esiin ryhmädynamiikkaan liittyviä tekijöitä, jotka estivät kokonaisvaltaista osallistumista. Yhden kokemuksen mukaan naisten läsnäolo estää täysin omana itsenä olemisen. Joidenkin kokemusten mukaan tuntemattomien ihmisten kanssa ei tiedetä miten käyttäytyä tai ottaa kontaktia. Erään näkemyksen mukaan sen sijaan omassa tutussa ryhmässä oleminen voi estää ryhmän ulkopuolisten ihmisten kontaktin ottamisen.

...Kolu-hankkeessa mielestäni aikaa luonnossa olemiseen ei ole paljon, siinä on usein tiukka aikataulu, joten ehkä siksi heillä ei ole järjestettynä tällaista kanssakäymistä.

Meillä ei ollut mahdollisuutta puhua (suomalaisten kanssa).

Jos on ystävien kanssa ja jos joku haluaisi liittyä seuraan, hän ei ehkä tee sitä, koska hän luulee, että olette vain yhdessä. Mutta jos on yksin, muiden on helpompi aloittaa keskustelu...

Kielelliset rajoitteet muodostavat suuren osan sosiaalista hyvinvointia estävistä tekijöistä ja ne liittyvät kielitaidon puutteiden huomiotta jättämiseen, kielen oppimisen haasteisiin sekä kielitaidottomuudesta johtuvaan osallistumista estäviin seikkoihin. Yksittäisten kokemusten mukaan ainoastaan suomeksi puhuminen estää tapahtuman toimintaan liittyvän informaation välittymisen ja ihmisten liian nopea puhe ja tietämättömyys maahanmuuttajien kielellisistä haasteista hankaloittavat keskusteluun osallistumista. Suomen kielen vaikeus ja uusien sanojen oppimiseen kuluva aika voi joidenkin mukaan estää kanssakäymistä. Kielimuuri nousi toistuvasti esiin kanssakäymistä estävänä tekijänä. Haastatteluista nousi esiin kokemuksia, joiden mukaan omat puutteet jonkin asian ilmaisemisessa voi tuntua nololta, vähäinen kielitaito estää syvällisen keskustelun, epävarmuus suomen kielen puhumiseen estää aloitteen tekemi-

sen kanssakäymiseen, vähäinen kielitaito estää suomenkieliseen keskusteluun osallistumisen ja molemminpuolinen kielitaidon puute aiheuttaa rajoitteita tai kokonaan estää kanssakäymisen.

Ainoa asia, joka voi estää meitä keskustelun aloittamisessa on kieli. Muut asiat kuten ujouden voimme voittaa, mutta kieli, se on vaikeaa.

Varsinkin, koska suomen kieltä on melko vaikea oppia, se ei ole kieli jonka voi omaksua nopeasti, joten sanoisin, että kieli on ollut suurin este.

...mutta jos kuvia ei ole ja joku puhuu vain suomeksi, on melko vaikeaa ymmärtää, jos kielitaito ei ole hyvä.

...kun opettelemme uutta kieltä, olet vähän ujo puhumaan sillä kielellä, koska et halua antaa käsitystä itsestäsi jotenkin yksinkertaisena, koska voit puhua vain hyvin yksinkertaisista perusasioista, kuten `missä asut` ja `sää on hyvä`, mutta ehkä haluaisit merkityksellisen keskustelun jonkun kanssa ja selvittää hänen ajatuksiaan ja muuta vastaavaa, mikä on vaikeaa, jos osaat vain kielen alkeet.

Viime tapahtumassa yritin olla enemmän vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, mutta he vain jatkoivat suomeksi puhumista ja minun suomen kieleni ei ole kovin hyvä, tai ainakaan en ole varma sen puhumisessa ja se esti minua osallistumasta keskusteluun heidän kanssaan.

Luonnonhoitotoiminnan kokeminen vähemmän mielekkäänä toimintana sisältää vähäisen motivaation luonnonhoitoon liittyen sekä omien tarpeiden kohtaamattomuuden liittyen toimintaan. Haastatteluista nousi yksi kokemus, joka mukaan ilmaiseksi tehtävää luonnonhoitotyötä ei koettu mielekkäänä ja sen sijaan ihmisten auttaminen koettiin mielekkäämpänä toimintana kuin luontoon kohdistuva vapaaehtoistoiminta. Yhden näkemyksen mukaan piittaamattomuus luonnonsuojelutyötä kohtaan voisi estää tapahtumiin osallistumisen.

*Joskus se on ok, mutta ei tämä. --- Tämä työ tehdään ilmaiseksi. Kun si-
nalla on työtä, se on hyvä. Mutta kun teet työtä ilmaiseksi se on... jos-
kus se ei ole ongelma, ystäviä voimme auttaa, mutta ei aina. --- Halu-
amme auttaa ihmisiä, ystäviä.*

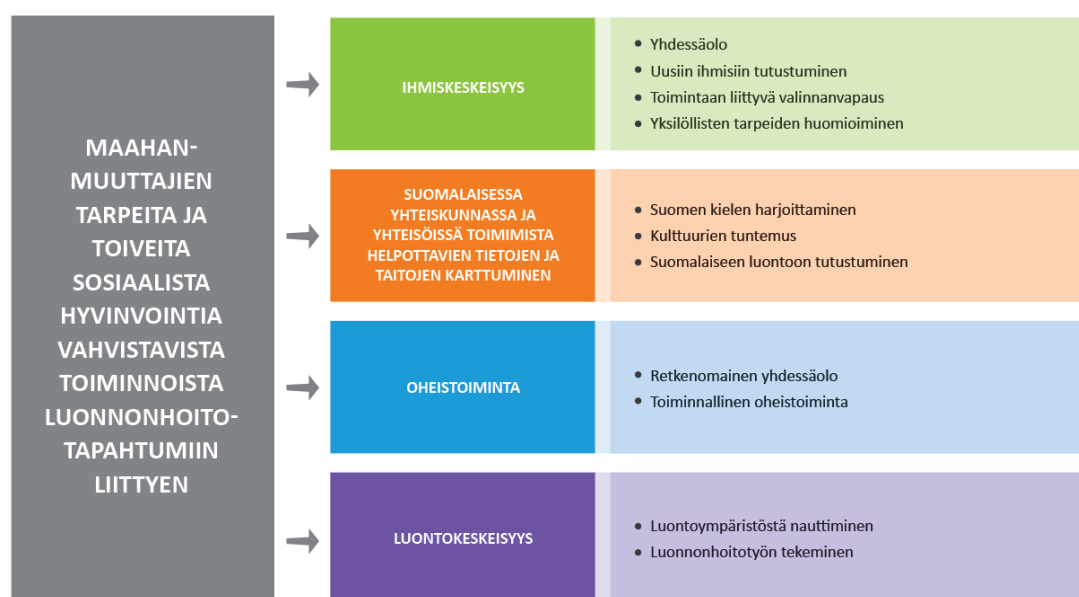
Uskon, että kun jotkut ihmiset, jotka eivät välitä luonnosta eivät voi muuttua osallistumalla kerran, tai koska he eivät välitä, en usko, että he myöskään osallistuisivat.

Yhden kokemuksen mukaan hankkeen toiminta nähtiin omiin tarpeisiin nähden epäolennaisena tai riittämättömänä, ja suoraan ihmisiin kohdistuva toiminta koetaan mielekkäämpänä.

On todella hienoa tämä työ mitä tehdään, tämä luonnonläheisyys, mutta jos ollaan niin tarkkoja, ollaan niin inhimillisiä ihmisiä, että mennään jopa ruohonjuuritasolle ja katsotaan, mikä kukka on hyvä, niin eikö olisi vieläkin tärkeämpää ja inhimillisempää ottaa ihmisiä enemmän huomioon.

6.4 Toimintaan liittyvät tarpeet ja toiveet

Maahanmuuttajien tarpeet ja toiveet luonnonhoitotapahtumien sisältöihin liittyen sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumisen näkökulmasta ovat Ihmiskeskeisyys, Suomalaisessa yhteiskunnassa ja yhteisöissä toimimista helpottavien tietojen ja taitojen karttuminen, Oheistoiminta sekä Luontokeskeisyys. Kuvio 4 kuvaa tätä kokonaisuutta.



Kuvio 4. Tarpeet ja toiveet toimintaan liittyen

Ihmiskeskeisyys koostuu yhdessäolosta, uusiin ihmisiin tutustumisesta, yksilöllisten tarpeiden huomioimisesta sekä toimintaan liittyvästä valinnanvapaudesta. Yhdessäoloon liittyvät toiveet ja tarpeet muodostuvat ajanvietosta paikallisten ja tuttujen ihmisten kanssa sekä kontakteista toisiin ihmisiin. Haastatteluista nousi esiin toiveita ja tarpeita tutustua, viettää aikaa ja päästä kanssakäymiseen paikallisten kanssa. Joidenkin mieltymyksenä olisi osallistua toimintaan jatkossa saman ryhmän kesken tai omien ystävien kanssa. Yleisesti ottaen ihmisten keskuudessa oleminen, istuminen, syöminen, kanssakäyminen, rentoutuminen ja nauttiminen koettiin tärkeäksi. Erään näkemyksen mukaan myös talvella olisi tarvetta ihmisten seuralle koti-ikävä vuoksi.

Haluan sosiaalisen elämän. Haluan ystäviä ja olla ystävien kanssa.

Haluamme olla ihmisten kanssa. Se on hyvä, tuntuu hyvältä istua, syödä ja jutella ihmisten kanssa.

Jos tämä pysyy samanlaisena, samana ryhmänä, se olisi hienoa.

Se (vuorovaikutus ihmisten kanssa) oli toinen syy tulla näihin tapahtumiin. Tai ensimmäinen. Koska myös ihmiset ovat tärkeitä tässä elämässä.

Niin paikallisiin, kuin yleisesti ottaen uusiin ihmisiin tutustuminen koettiin tärkeäksi. Jotkin haastateltavat toivoivat sellaista toimintaa, jossa tutustutaan useisiin tai uusiin ihmisiin. Jotkut haastateltavat toivat esiin, että pareittain tapahtuva tutustumisleikki olisi mieluisa tapa tutustua uusiin ihmisiin. Joidenkin haastateltavien mukaan oman paikan ja työtehtävän valitseminen on tärkeää ja koetaan nautinnollisempaan, kun tehtäviä ei määrätä.

Tässä päivässä ja tässä toiminnassa olisi ollut hienoa, että olisimme tulleet vaikka tällä tavalla istumaan ja tutustumaan toisiimme.

Pidin kovasti siitä miten viime tapahtuma järjestettiin, kun ihmiset muodostivat pareja ja sen jälkeen saivat vapauden päättää millä alueella he halusivat työskennellä.

Mutta kun saa vapaasti valita mitä tehtävää tekee, se on nautinnollisempaa...

Yksittäisen kokemuksen mukaan ihmisten auttaminen koetaan mielekkäämpänä kuin luonnon auttaminen. Joillakin haastateltavilla oli tarve yleisesti ottaen laajemmalle huolenpidolle. Joidenkin näkemysten mukaan olisi tarvetta keskittää huomiota enemmän ihmisiin ja toimia enemmän yhdessä. Joillain haastateltavilla nousi esiin tarve säännölliseen toimintaan tai työn saamiseen.

On hienoa, että pääsimme tänne, täällä on kaunista ja saimme vaihtelua. Olemme olleet luonnossa, mutta pyytäisimme ja tarvitsisimme, että meistä pidettäisiin enemmän huolta ja mietittäisiin, mikä auttaisi meidän elämäämme täällä.

Eikö olisi inhimillisempää, kun tehdään työtä maahanmuuttajien tai turvapaikanhakijoiden kanssa, että pääsisi esimerkiksi tekemään töitä tai että tehtäisiin suomalaisten kanssa enemmän yhteistyötä, eikä luonnossa. On hienoa, mitä täällä tehtiin, mutta kaivattaisiin enemmän selaista... ihmisten kanssa toimimista.

Suomalaisessa yhteiskunnassa ja yhteisöissä toimimista helpottavien tietojen ja taitojen karttuminen sisältää toiveita ja tarpeita tietojen ja taitojen karttumisesta suomen kieleen ja luontoon sekä eri kulttuureihin liittyen. Suomen kielen oppimisen ja puhumisen tärkeys tuli toistuvasti haastatteluissa esiin. Joidenkin kohdalla tapahtumaan osallistumisen tärkeä syy oli suomen kielen oppiminen ja puhuminen. Suomalaisen kulttuurin ja lain tunteminen oli joidenkin näkemyksen mukaan tärkeää. Molempipuolinen kiinnostus ja tutustuminen toisen ihmisen kulttuuriin koettiin yhden näkemyksen mukaan tärkeänä kotoutumisen kannalta. Haastatteluista nousi esiin kokemuksia, joiden mukaan eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa oleminen on mieluisaa ja olisi kiinnostavaa oppia sanoja eri kielillä.

Halusin osallistua saadakseni mahdollisuuden puhua suomen kielellä...

Minä pidän siitä, että opin suomen kieltä ja kulttuuria. Ja minä pidän laista, Suomen laista, koska se on tärkeää. Kyllä, se on tärkeää, koska asun Suomessa ja kulttuuri on todella tärkeä.

Ehkä haluaisin pelata joitain uusia pelejä ja oppia uusia sanoja eri kielillä.

Se tekee minut iloiseksi, koska haluan myös oppia uusia asioita eri kulttuureista. Ja kun olemme siellä erilaisten ja eri kulttuureista tulevien ihmisten kanssa, me opimme paljon.

Luontoon tutustumiseen liittyen osa haastateltavista koki mielekkäänä opetella kukkien ja kasvien nimiä, saada tietoa puiden hyödyntämisestä, haitallisista ja hyödyllisistä kasveista ja kukista tai luonnonhoidosta tai päästä poimimaan luonnonyrtejä. Yhden näkemyksen mukaan kasvien nimien muistamista tärkeämpää olisi tuttujen kasvien hyötykäyttöön tutustuminen.

Se mitä täällä opetettiin esimerkiksi näistä rikkaruohoista ja kukista ja miten niistä pidetään huolta, jotta luonto pysyisi kauniina.

Se oli tärkeää. Voimme saada paljon asioita metsästä ilmaiseksi, jos vain tiedämme. Jos me tiedämme, mikä on meille hyödyllistä, voimme hyödyntää niitä ilmaiseksi.

Oheistoiminta muodostaa suuren osan tapahtumaan liittyvistä toiveista ja tarpeista. Osa haastateltavista koki tarpeelliseksi, että luonnonhoitotyön ohessa on myös muuta ohjattua, säännöllistä tai retkityylistä vapaa-ajan toimintaa. Yhden haastateltavan kokemuksen mukaan kaikki luonnossa tapahtuva tai ihmisten itse ehdottama oheistoiminta olisi mieluisaa. Ruoan valmistaminen ja yhdessä syöminen oheistoimintana nousi toistuvasti esiin haastatteluista. Kalastaminen ja kalaruoan valmistus tuotiin esiin esimerkkinä. Toiminnalliseen oheistoimintaan liittyen ehdotettiin musiikin kuuntelua, lentopallon, jalkapallon, kriketin tai yleisesti ottaen erilaisten pelien pelaamista, uimista, vesipiipun polttamista, saunomista tai lintujen bongaamista.

Ihmiset voisivat esitellä itsensä. Voisi olla jotain muuta toimintaa tämän lisäksi. Se olisi mielestäni mukavaa.

Ja siihen ei olisi ollut pahitteeksi, jos olisi ollut vaikka ruokaa, vesipiippua ja muuta sellaista normaaliin retkeen kuuluvaa, että se olisi ollut enemmän retkenomainen, vaikka olisimme tehneet myös näitä töitä, mitä täällä teimme.

Ystävien kanssa olemista, musiikin kuuntelua ja juttelua. Hauskanpitoa yhdessä.

Luontokeskeisyys sisältää luontoympäristöstä nauttimisen sekä luonnonhoitotyön tekemisen. Yksittäisten kokemusten ja mieltymysten mukaan rauhalliseen luontoympäristöön pääseminen on tärkeää, luontoympäristöön pääseminen tarjosi tarpeellista vaihtelua arkeen, luonnon turvallisuus nähtiin tärkeänä nautinnollisuuden kannalta ja mahdollisuus tutkia luontoa vapaasti koettiin tärkeänä.

...elämässä ei ole rytmiä eikä vaihtelua ja se aiheuttaa masennusta meille. Joten tämä luonnossa oleminen välillä auttaa.

Voit mennä jonnekin tuntemattomaan paikkaan, kuten uuteen metsään ja tietää, että siellä on turvallista ja että voit tutkia ja nauttia siellä, joten se on... Pidän siitä asiasta täällä, koska minä todella pidän luonnosta...

Lähes kaikista haastatteluista nousi esiin itse luonnonhoitotyön mielekkyys, nautinnollisuus, tärkeys ja halu tehdä työtä luonnon hyväksi. Joidenkin osallistujien tärkeänä, ellei tärkeimpänä, motivaationa osallistumiseen oli saada mahdollisuus tehdä luonnonhoitotyötä. Joidenkin mukaan luonnonhoitotyö koettiin yhtenä parhaimpana osana koko tapahtumaa. Luonnonläheisten arvojen nostaminen esiin tapahtumassa koettiin tärkeänä ja mahdollisena.

Parasta tänään oli se, että puhdistimme joitain osia luonnosta. Siellä oli hyvin, voisi sanoa, hyvä tunnelma.

Mielestäni tärkeintä on se, että suojelemme luontoa yhdessä...

Minä pidän luonnosta ja luonnon suojeleminen on todella tärkeää...

Tärkein syy (osallistumiseen) on, että rakastan luontoa. Koska kaikki, mitä meillä on, tulee luonnosta. Ja me olemme myös yksi laji, joka kuuluu luontoon. Joten, jos minulla on mahdollisuus auttaa ympäristön kohentamisessa, minun on mentävä.

Maa elämää antamassa on aina ollut todella, todella tärkeää meille, ja minulle luonto on yhtä kuin elämä. Minä pidän siitä kun voin nähdä asioiden kasvavan ja vihertävän, pidän siitä ja haluan tehdä asioita käsilläni, kuten viljellä, koskettaa multaa. Pidän siitä. Se on aina ollut suuri osa sitä, kuka olen ihmisenä ja mihin samaistun. Kun ajattelen kotia,

ajattelen kasveja, paljon kasveja ja vettä, veden ääntä ja sellaisia asioita. Joten luonto on minulle tärkeä ja kun osallistun tällaiseen toimintaan, luonnon suojelemiseen, minulle se tarkoittaa elämän antamista kasveille. Elämän antamista maapallolle. En tiedä, se on kuin elämän henkäyksen laittamista johonkin ja asioiden kasvattaminen on kuin elämän ja kasvun tiellä jatkamista. Joten sitä se merkitsee minulle.

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu

7.1.1 Sosiaalinen toimintakyky ja taitojen vahvistuminen

Kotoutumiseen sisältyy työelämässä ja yhteiskunnassa toimimiseen tarvittavien tietojen ja taitojen oppiminen (L 1386/2010), johon kuuluu kielitaito sekä yhteiskuntajärjestelmän tuntemus (Kivijärvi 2015, 20; Mammon 2010, 101), joita hankkeen tapahtumat tulosten mukaan edistivät. Kyseiset kotoutumista tukevat elementit voidaan katsoa edistävän myös Nussbaumin (2000, 78 - 80) teorian mukaisia sosiaalista hyvinvointia määritteleviä kykyjä ihmissuhteisiin ja materialistiseen omistamiseen. Vuorovaikutussuhteissa suoriutuminen liittyy sosiaaliseen toimintakykyyn, jossa kielitaito on keskeisessä roolissa (Koskinen ym. 2012b, 199). Näissä tapahtumissa kotoutumisen ja sosiaalisen toimintakyvyn edistyminen toteutuivat vapaaehtoistyön kautta tapahtuvan työtapoihin tutustumisen, kielitaidon ja kulttuurin tuntemuksen sekä luonnon tuntemuksen edistymisen kautta. Myös luontokotoutumisen yleisinä tavoitteina on kielen oppiminen sekä uusien asioiden oppiminen kulttuurista, yhteiskunnasta ja luonnosta (Salovuori ym. 2014), joten myös tästä näkökulmasta hankkeen luonnossa tapahtuva toiminta on kyseisten tavoitteiden mukaista.

Yhteisen kielen puuttuessa kärsivällisyys ja monipuoliset viestintätavat edistivät ymmärrettävyyttä ja sitä kautta uuden oppimista sekä kanssakäymistä. Maahanmuuttajat kokivat, että myös muilla kuin suomen kielellä puhuminen edisti oppimista ja tutustumista, joka on linjassa Kivijärven (2015, 111) tutkimustulosten kanssa siitä, että vuorovaikutus toteutuu tasa-arvoisesti monikielisyyden kautta. Kielelliset rajoitteet

muodostivat merkittävän osan sosiaalista hyvinvointia estävistä seikoista, joka on linjassa myös THL:n raportissa mainittujen seikkojen kanssa liittyen kielitaidottomuuden esteistä kotoutumiseen (Koskinen ym. 2012, 199).

7.1.2 Vuorovaikutussuhteet ja ryhmässä toimiminen

Tulosten mukaan hankkeen tarjoamaan toimintaan osallistuminen voi vahvistaa maahanmuuttajien sosiaalista hyvinvointia muun muassa sosiaalisten suhteiden muodostumisen ja ylläpitämisen kautta. Tapahtumassa toteutui monipuolista kanssakäymistä ja tutustumista niin kantaväestöön kuuluvien henkilöiden kuin muidenkin maahanmuuttajien välillä sekä mahdollisuus ystävyysuhteiden rakentumiseen. Tapahtumat siis mahdollistivat toiminnan, kohtaamiset ja kanssakäymisen toisten ihmisten kanssa, joka myös oli yhteydessä osallistujien tarpeisiin ja toiveisiin. Nussbaumin (2000, 78 - 80) teorian mukaan sosiaalista hyvinvointia määrittelee erilaisia sosiaalisia kanssakäymisiä ja ystävyysuhteita sisältävät yhteydet toisiin ihmisiin, jotka siis tapahtumissa toteutuivat tai joiden rakentumiseen tapahtuma tarjosi mahdollisuuksia. Pretty ja Pencheon (2016, 10) toteavat, että sosiaaliset kontaktit taas määrittelevät Pretty ja Wardin (2001) mukaan sosiaalista pääomaa, joka puolestaan Raskin ym. (2012b, 219) mukaan edistää vuorovaikutussuhteita, joten tapahtumiin osallistuminen voi ihmisten välisten kontaktien kautta kasvattaa sosiaalista pääomaa ja edistää edelleen vuorovaikutussuhteita ihmisten välillä. Sosiaalinen pääoma muodostuu sosiaalisista suhteista ja verkostoista, joilla on yhteiset normit ja arvot ja joihin kuuluu vastavuoroisuus ja luottamuksellisuus (Pretty & Pencheon 2016, 10; Rask ym. 2012b, 219). Tulosten mukaan tapahtumissa koettiin arvojen yhteneväisyyttä, ryhmään kuulumista, sosiaalisten suhteiden rakentumista sekä vastavuoroisuutta, joten toiminnan voidaan näiltäkin osin nähdä vahvistavan sosiaalista pääomaa.

Nussbaumin (2000, 78 - 80) teorian mukaan sosiaalista hyvinvointia määrittelevien ihmissuhteiden tulee olla tasa-arvoisia, kunnioittavia ja vapaita syrjinnästä, joka tulosten mukaan tapahtumissa toteutui. Myös Allardtin (1976, 37 - 49) teoriassa hyvinvointia määritteleviin perustarpeisiin sisältyy vastavuoroinen toveruus. Kyseisten teorioiden määritelmien mukainen sosiaalinen hyvinvointi ja sen vahvistuminen voidaan nähdä toteutuneen monimuotoisesti yhteenkuuluvuuteen, tasa-arvoisuuteen, yksi-

lön ja yhteisön auttamiseen, hedelmällisen yhteistyön tekemiseen, yhteisymmärryksen ja luottamuksen saavuttamiseen sekä rasmin vähenemiseen liittyvien kokemusten ja näkemysten kautta. Haastatteluista nousi esiin kokemuksia, joiden mukaan lähteminen toisiin ihmisiin ja luottamuksen rakentuminen eri kulttuurista tulevien välille vähentää ennakkoluuloja, joka on linjassa myös aikaisemman tutkimuksen (Verkuyten 2010, 36) kanssa.

Sosiaalista hyvinvointia luonnonhoitotapahtumissa edisti joko pareittain tai ryhmässä tapahtuva yhteistoiminta, joka mahdollisti tiedon saamisen, kontaktien syntymisen ja ylläpitämisen sekä vapautuneen olemisen. Yhteistoiminnallisuuteen kuului myös auttamis- ja ohjaustoiminta, jotka edistivät vuorovaikutusta ja tiedon jakamista. Auttaminen edisti yhteenkuuluvuutta vapaaehtoisen luonnonhoitotyön toteuttamisen kautta, joka taas on yhteydessä vapaaehtoistyöstä saavutettavan merkityksellisyyden kokemiseen itsestä eli eudaimoniseen hyvinvointiin (Piliavin 2010, 162).

Tutussa ryhmässä toimimisen ja toistuvien kohtaamisten nähtiin edistävän vuorovaikutusta ja sen vapautuneisuutta. Ryhmään kuuluvien ihmisten yhteiset arvot ja kiinnostuksen kohteet edistivät kanssakäymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Arvojen mukainen toiminta ja vapaaehtoistyö edistävät myös tutkimusten mukaan sosiaalista hyvinvointia merkityksellisessä sosiaalisessa roolissa olemisen kautta (Piliavin 2010, 161). Toisaalta myös eri kulttuurien sekoittuminen ja heterogeeniset ryhmät edistivät sosiaalista hyvinvointia kontaktin muodostumisen ja uuden oppimisen kautta, kun ryhmän jäsenet olivat kiinnostuneita toisistaan. Myös Kivijärven (2015, 132) tutkimus osoittaa, että monikulttuurisuus ryhmän sisällä lisää vuorovaikutusta ja avoimuutta. Myös toisilleen tuntemattomista henkilöistä koostuvan ryhmän jäsenet koettiin lähestyttävämpinä kuin tiiviiseen ja yhtenäiseen ryhmään kuuluvat jäsenet. Tuloksissa ei kuitenkaan ilmennyt vaikuttaako tähän kokemukseen tai näkemykseen ryhmien sisäiset ominaisuudet etnisyyden suhteen, kuten Kivijärven (2015, 96 - 97) tutkimuksessa, jossa etnisyyden merkitys koettiin kasvaneen homogeenisissa ja kahtiajakautuneissa ryhmissä.

Sitä vastoin ennakkoluulot, pelot ja negatiiviset ennako-odotukset toisiin kulttuureihin kuuluvista ihmisistä nähtiin etäännyttävän ihmisiä toisistaan estäen kanssakäymisen, yhteistoiminnan ja yhteenkuuluvuuden kokemuksen. Myös Mammonin (2010,

99) tutkimuksen mukaan rasismiin ja syrjäyttämiseen liittyvät kokemukset heikentävät yhteiskuntaan pääsemistä. Ennakkoluulot, pelot ja negatiiviset odotukset olivat haastattelujen perusteella osallistujien yleisiä näkemyksiä kanssakäymiseen liittyvistä esteistä, eikä niihin liittyviä kokemuksia ollut syntynyt itse tapahtumissa tai ainakaan se ei tullut haastatteluissa ilmi. Sen sijaan selkeä kritiikki suoraan luonnonhoitotapahtuman toimintaa kohtaan liittyi ujouteen sekä suomalaisten keskittymiseen työnteokoon, joka estää kanssakäymisen. Opinnäytetyössä korostuu sosiaalisten suhteiden merkitys maahanmuuttajille luonnossa tapahtuvaan toimintaan liittyen, joka on linjassa myös Kolekin ym. (2013) tutkimukseen Hägerhällin (2018, 191) mukaan, joten suomalaisten keskittyminen työnteokoon voi osittain liittyä eri kulttuurien mieltymyseroihin luonnossa tapahtuvaan toimintaan liittyen.

Sosiaalisuuden ja ulospäinsuuntautuneisuuden todettiin edistävän vuorovaikutusta ja vastaavasti ujous, estyneisyys ja huonotuulisuus estävät kanssakäymistä ihmisten välillä. Luonnon vaikutukset sosiaaliseen käyttäytymiseen vaikuttivat suorasti sosiaaliseen hyvinvointiin sallien aidon ilmapiirin ja vaikuttaen ihmisten avoimeen ja vapautuneeseen käyttäytymiseen. Epäsuoria sosiaalista hyvinvointia edistäviä vaikutuksia nähtiin luonnon vaikutuksilla mielialaan ja olotilaan, jotka vaikuttivat ihmisten väliseen kanssakäymiseen ja sitä kautta sosiaalisten suhteiden muodostamiseen. Luonnossa olemisen on todettu myös muissa tutkimuksissa edistävän sosiaalista kanssakäymistä (Frumkin ym. 2017, 2; Pitkänen ym. 2017, 8). Tulosten mukaan vuorovaikutusta heikensi toisten ihmisten tai oma ujous, pelot, etäisyys ja muista syistä johtuva epäsosiaalinen käyttäytyminen, joka on linjassa myös Mammonin (2010, 102 - 103) tulosten kanssa, jossa lisäksi todetaan vuorovaikutuksen puuttumisen luovan negatiivisia kokemuksia laajemminkin sopeutumiseen liittyen.

Maahanmuuttajien tarpeet ja toiveet tapahtuman suhteen liittyivät kontaktien ja vuorovaikutussuhteiden muodostumiseen ja ihmissuhteiden rakentumiseen, joten kokemukset ja näkemykset tapahtumista ovat maahanmuuttajien tarpeiden ja toiveiden mukaisia. Silti toivottiin, että ihmisten välinen kontakti toteutuisi ja mahdollistuisi nykyistä enemmän ja toiveet ja tarpeet tapahtuman toimintaan liittyen painottuivat ihmissuhteiden muodostamiseen ja vuorovaikutuksen toteutumiseen, joka on linjassa myös aikaisempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan maahanmuuttajilla korostuu sosiaalisten kontaktien tärkeys luonnossa tapahtuvaan toimintaan liittyen

(Hägerhäll 2018, 191) ja vapaa-aikatoiminnan merkitys vuorovaikutussuhteiden rakentamisessa (Mammon 2010, 104). Myös integraatiotutkimuksen (Aarnitaival 2012, 16 - 18; Mammon 2010, 20 - 21) näkökulmasta vuorovaikutussuhteiden olemassaolo sekä omaan etniseen ryhmään, että kantaväestöön edistää kotoutumista, joten tarpeet ja toiveet ovat myös yleisten kotoutumistavoitteiden (Maahanmuuttajien osallisuus ja kotoutuminen, 2018) mukaisia.

7.1.3 Osallistuminen ja osallisuus

Osallistuminen mahdollistaa osallisuuden kokemisen, joka estää syrjäytymistä ja siten edistää sosiaalista hyvinvointia ja osallisuuteen liittyä itsemääräämisoikeuden ja vapaaehtoisuuden toteutuminen sekä merkitykselliseksi koettu toiminta (Kivistö 2015, 56 – 57; Närhi ym. 2014, 232 - 233). Luhtasela (2009) on Kivistön (2014, 56) mukaan määritellyt osallisuuteen liittyvän myös tietoa ja valtaa. Näin ollen tapahtumiin vapaaehtoisen osallistumisen ja tiedon saamisen, tasa-arvoisuuden toteutumisen, toimintaan liittyvän autonomian ja mielekkääksi kokemisen kautta toteutui myös osallisuus ja sen myötä sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistuminen.

Osallisuuteen liittyä myös kokemus yhteisöön kuulumisesta ja yhteisön jäsenenä toimimisesta (Närhi 2014, 233). Kivistön (2014, 48) mukaan Bourdieu (1998) on todennut yhteisöllisyyteen liittyvän luottamusta sekä yhteisöstä syntyvää voimaa ja auttamista. Näin ollen tapahtumissa toteutuvien toisten ihmisten sekä luonnon auttamisen, sujuvan ja tuotteliaan yhteistyön sekä luottamuksen kasvamisen voidaan nähdä lisäävän yhteisöllisyyttä ja sen myötä osallisuuden kokemusta. Kivistön (2014, 57) mukaan osallisuuteen liittyä mahdollisuuksien olemassaolo. Haastatteluista ilmeni näkökulma, jonka mukaan vieraassa maassa on erityisesti tärkeää saada kontakteja vieraisiin ihmisiin. Tämän voidaan nähdä liittyvän myös mahdollisuuksien olemassaoloon, ja tapahtumien kautta kanssakäymisen mahdollistuminen voidaan nähdä jo itsessään lisäävän osallisuuden kokemuksen mahdollistumista.

Osallisuuteen ja osallistumiseen liittyen esteitä muodosti kielellisten rajoitteiden lisäksi suljetut, toisilleen tutuista ihmisistä muodostuneet ryhmät, joihin ei pääse sisään, kanssakäymistä edistävän oheistoiminnan puuttuminen tiukan aikataulun vuoksi sekä se, että kaikki eivät syystä tai toisesta päässeet kanssakäymiseen suoma-

laisten kanssa. Osallistumisen esteet liittyivät näin ollen kanssakäymiseen osallistumiseen. Suljetut ryhmät voivat siis tulosten mukaan estää osallistumista. Aikaisemmasta tutkimuksesta (Kivijärvi 2015, 102) ilmenee, että rasismi voi vahvistaa suljettuja ryhmiä, mutta kyseinen ilmiö ei tullut eteen tässä tutkimuksessa.

7.1.4 Itsensä toteuttaminen ja vapaa-aikatoiminta

Luonnonhoitotoimintaan osallistumisessa toteutui itsensä toteuttaminen mielekkään tekemisen ja vastavuoroisen vaikuttamisen kautta. Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu vapaa-aikatoiminta, joka on mielekästä ja virkistävää ja jossa voi toteuttaa itseään (Allardt 1976, 37 - 49; Kandolin ym. 2007). Allardtin (1976) sekä Nussbaumin (2000) teorioissa vaikuttamismahdollisuudet ympäristöön ja omaan elämään liittyen määrittelevät sosiaalista hyvinvointia itsensä toteuttamisen kautta. Mielekäs tekeminen liittyi kokemusten ja näkemysten mukaan luonnon hoitamiseen sekä ihmisten kanssa toimimiseen. Vaikuttamista tapahtui suhteessa luontoympäristöön luonnon hoitamisen kautta, mutta samoin myös suhteessa toisiin ihmisiin esimerkin antamisen sekä toisille opettamisen ja toisilta oppimisen kautta. Luonnon hoitamiseen kohdistuvan vapaaehtoistyön kokeminen mielekkäänä liittyy ympäristömieliseen käyttäytymiseen, joka jo itsessään sisältää sosiaalisen hyvinvoinnin elementtejä sosiaalisen ympäristön ymmärtämiseen, johonkin kuulumiseen, sosiaaliseen identiteettiin, sääntöjä edustavan organisaation kanssa toimimiseen sekä itsensä kehittämiseen liittyvien tarpeiden vuoksi (Schultz & Kaiser 2018, 568).

Tulosten mukaan mielekkään toiminnan toteuttamista edistää osallistuminen tapahtumiin sekä ohjaus ja neuvonta luonnonhoitotoimintaan liittyen. Myös Schultz ja Kaiser (2018, 570) ovat todenneet, että Palmerin (1998) mukaan opetuksella on vaikutusta ympäristömieliseen käyttäytymiseen. Toimintaan osallistumista ja motivoitumista vahvisti myös toisilta ihmisiltä saatu esimerkki ja havainnot toiminnan positiivisista vaikutuksista vuorovaikutukseen ja mielialaan, joka on yhteneväinen myös Salosen (2010, 120) näkemyksen kanssa.

Osallistumiseen vaikutti henkilöiden suhtautuminen hankkeelle keskeiseen toimintaan eli luonnossa toimimiseen. Swim ym. (2009) ovat Salosen (2010, 116) mukaan todenneet, että luontoyhteys on yhteydessä ympäristömieliseen käyttäytymiseen ja

tämä voitiin todeta myös tässä tutkimuksessa luonnonhoitotoimintaan motivoitumisen ja läheisen luontosuhteen samanaikaisena ilmenemisenä. Myös Schultz ja Kaiser (2018, 569) toteavat vastaavaa ja edellä mainitun lisäksi myös arvot ja henkilökohtainen kokemus moraalista tarpeesta huolehtia luonnosta määrittävät ympäristömielisiä käyttäytymistä, joka oli nähtävissä myös tässä tutkimuksessa velvollisuuden kokemuksina osallistua tapahtumaan sekä kokemuksesta yhteisten arvojen ja näkemysten jakamisesta muiden osallistujien kanssa. Haastatteluista nousikin toistuvasti esiin vahva kiinnostus tai tunneside luontoa ja luonnonsuojelua kohtaan, jonka taas koettiin olevan ihmisiä toisiinsa yhdistävä seikka ja vahvistavan yhteenkuuluvuuden kokemista, jolla taas on yhteyttä myös yhteisöllisyyteen ja osallisuuteen (Kivistö 2014, 50). Tulosten mukaan luontoyhteyden saaminen ja luontoon tutustuminen lisäsi arvostusta ja tyytyväisyyttä asuinpaikkaa kohtaan, johon liittyy myös Korpelan (2018, 148 - 149) päätelmät paikkaan kiinnittymisen yhteyksistä muun muassa turvallisuuteen ja kuulumisentunteeseen positiivisen siteen muodostumisen kautta.

Vastaavasti hankkeen luonnonhoitoon kohdistuvan toiminnan kokeminen vähemmän mielekkäänä ei mahdollistanut sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista mielekkääksi koettuun toimintaan osallistumisen kautta, mutta toisaalta hankkeen toinen tavoite eli kanssakäymisen mahdollistuminen muiden ihmisten kanssa oli mahdollista toteutua, joten hankkeen toiminta voi kuitenkin olla mielekäästä, vaikka itse luonnonhoitotoiminta ei miellyttäisikään. Myös Schultz ja Kaiser (2018, 570) ovat todenneet, että toimintaan voi osallistua myös ihmisiä, jotka eivät ole ympäristömielisiä, jos kynnys osallistumiseen on tarpeeksi matala.

Sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluu myös päivittäiseen elämään etäisyyden saaminen sekä nautinto, johon liittyy itsensä toteuttaminen ja johonkin uppoutuminen (Kandolin ym. 2007). Uppoutumista, nautintoa ja vaihtelua päivittäiseen elämään oli mahdollista saavuttaa luonnossa olemisen ja toimimisen kautta saavutettavan rentoutuneisuuden, ilon ja tyytyväisyyden avulla, joka on linjassa luonnon restoratiivisiin vaikutuksiin liittyvien tutkimusten kanssa (Staats 2018, 447 - 448; van der Berg & Staats 2018; 52 - 54). Päivittäiseen elämään etäisyyden saamista lisäsivät myös kokemukset koti-ikävän vähenemisestä ja toiminnan mahdollistavasta vaihtelusta ja kanssakäymisestä ihmisten kanssa luonnossa olemisen kautta, joita on havaittu myös Pitkäsen ym. (2017, 8) mukaan myös aikaisemmissa tutkimuksissa.

7.2 Luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on tärkeä osa tätäkin opinnäytetyötä. Luotettavuutta voidaan arvioida validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmista. Validiteetilla tarkoitetaan, että tutkimus vastaa tutkimuskysymykseen ja reliabiliteetti tarkoittaa tutkimustulosten toistettavuutta. Tällainen jaottelu laadullisessa tutkimuksessa kuitenkin herättää kysymyksiä liittyen erilaisiin todellisuuskäsityksiin, jolloin objektiivisen totuuden määrittelemineen on mahdotonta. Tällöin voidaankin puhua erilaisista tulkinnoista ja kokemuksista ilman niiden määrittelemistä oikeiksi tai vääriksi. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160, 161)

Tässä opinnäytetyössä onkin käsitelty nimenomaan ilmiöön liittyviä kokemuksia ja näkemyksiä, joiden analysointi on pyritty tekemään mahdollisimman objektiivisesti. Kuitenkin ihmistieteissä, kuin myös tässä opinnäytetyössä, on otettava huomioon se seikka, että tutkimuskohteisiin, tässä tapauksessa hyvinvointiin liittyviin kokemuksiin ja näkemyksiin, vaikuttavat ihmisten henkilökohtaiset merkitysmaailmat ja arvot (Tuomi & Sarajärvi 2018, 37). Näin ollen sekä opinnäytetyön tekijän, että haastateltavien ilmiöille antamat merkitykset voivat vaihdella ja vaikka erilaisten elämysmaailmojen tutkiminen ei ole tämän opinnäytetyön tutkimuskohteena, on tämä asia muistettava tulosten tulkinnassa. On täysin mahdollista, että haastateltavan käsitys jostain kuvaamastaan ilmiöstä sisältää joitain sellaisia ulottuvuuksia, joita haastateltava ei tunne, mutta joiden tavoittaminen olisi ollut tärkeää haastateltavan kokemuksen ymmärtämiseksi. Lisäksi yhteisen kielen puuttumisesta johtuen voivat haastateltavien ja haastattelijan käsitteiden sisällöille antamat merkitykset vaihdella ja tämä voi johtaa väärinymmärryksiin. Tulosten analysoinnissa opinnäytetyön tekijä on lähestynyt asiaa objektiivisesta näkökulmasta, mutta silti ainoastaan omasta ymmärryksestään käsin.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden sisältöjä voidaan tulkita ja määritellä eri tavoin. Tuomen ja Sarajärven (2018, 162) mukaan Eskola ja Suoranta (1996) ovat määritelleet, että tutkimus on uskottava, kun tutkijan luomat käsitteet ja tulkinnat vastaavat tutkittavien käsityksiä ja siirrettävä, kun tuloksia voidaan siirtää toiseen kontekstiin sosiaalisen todellisuuden monimuotoisuuden määrittämässä rajoissa.

Tuomen ja Sarajärven (2018, 162) kuvaamana vastaavasti Parkkilan ym. (2000) mukaan uskottavuus syntyy, kun tutkimukseen osallistuneita on kuvailtu riittävästi ja arvioitu aineiston totuudenmukaisuutta ja tutkimus on siirrettävä, kun tuloksia voidaan siirtää ulkopuoliseen vastaavaan kontekstiin. Vaikka tutkittavilta ei saatu palautetta tehdystä analyysistä, voidaan tätä opinnäytetyötä pitää edellä mainittujen kriteerien mukaan uskottavana, koska aineiston totuudenmukaisuutta on arvioitu ja kohderyhmää kuvailtu anonymiteetin turvaamisen määrittelemissä rajoissa. Siirrettävyys vahvistuu tulosten peilautuessa aikaisempaan tutkimukseen, vaikka vastaavanlaisissa olosuhteissa tehtyä sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumiseen kohdistuvaa tutkimusta ei olekaan aikaisemmin tiettävästi tehty.

Validiteettia voidaan arvioida myös triangulaation avulla. Triangulaatiolla voidaan tarkoittaa tutkimuskohteeseen liittyvää triangulaatiota, jolloin aineisto kerätään mahdollisimman homogeeniselta ryhmältä, tutkijaan liittyvää triangulaatiota, jolloin tutkijoina on monta eri henkilöä, teoriaan liittyvää triangulaatiota, jolloin otetaan huomioon useita eri teoreettisia näkökulmia tai metodiin liittyvää triangulaatiota, jolloin käytetään useaa eri metodia tiedon keräämisessä tai saman kysymyksen kysymistä eri tavoin (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 168). Triangulaation osalta tämän opinnäytetyön uskottavuutta lisää tutkimuskohteeseen liittyvä triangulaatio, koska tutkimusryhmä koostui maahanmuuttajista, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä kyseiseen toimintaan osallistumisen kautta. Myös teoriaan liittyvä triangulaatio toteutuu, koska tuloksia on peilattu aikaisempaan tutkimustietoon laaja-alaisesti. Menetelmään liittyvä triangulaatio toteutui niin ikään metodin sallimissa puitteissa, koska avoin haastattelu salli aiheen käsittelyn ja kysymysten asettelun, muotoilun ja toistamisen tilanteen mukaisesti.

Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla -hankkeen toiminnassa toteutuu Green care –viitekehyksen kolme peruselementtiä: luonto, toiminta ja yhteisö (MTT ym. 2014, 9). Yleisesti Green Care -toiminnan arvioinnissa haasteena kokemusta tutkittaessa on erilaiset yksilölliset tilanteet, vaihtuvat ympäristöolosuhteet ja toiminnan vaihtelevuus (Soini 2014, 32), joten myös tässä yhteydessä tuloksia tutkittaessa tulee huomioida kyseiset seikat ja näin ollen yleistämisen suhteen tulee noudattaa huomattavaa varovaisuutta.

7.3 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Tulosten mukaan näyttäisi siltä, että Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla -hanke vahvistaa maahanmuuttajien sosiaalista hyvinvointia lisäämällä sosiaalista pääomaa yhteisöllisyyteen ja vuorovaikutussuhteisiin liittyen. Sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista tapahtui myös osallisuuden, mielekkään tekemisen ja itsensä toteuttamisen, vuorovaikutussuhteissa ja yhteiskunnassa toimimisessa tarvittavien tietojen ja taitojen karttumisen sekä oman toiminnan vahvistumisen ja ympäristöön vaikuttamisen kautta. Yhdessä tapahtuva ulospäinsuuntautuva ja autonomiaa vahvistava toiminta, puitteet ja käyttäytyminen edistivät sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista, kun taas käytökseen liittyvät esteet, osallistumista rajoittavat tilannetekijät ja kielitaito sekä omien ensisijaisten tarpeiden kohtaamattomuus estivät sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumista. Osallistujien tarpeet ja toiveet liittyivät ihmisten väliseen kanssakäymiseen, vapautuneeseen toiminnallisuuteen, tietojen ja taitojen kertymiseen sekä luonnonläheisyyteen. Näin ollen voidaan todeta, että hankkeen toiminta on vaikuttavaa ja hyödyllistä ja vastaa pääsääntöisesti kohderyhmän tarpeita hankkeen toimintaan liittyen.

Tulosten perusteella toiminnan kehittämisessä tulisi kiinnittää huomiota ymmärrettävään viestintään monipuolisen viestinnän toteuttamisen kautta sekä sosiaalisen kanssakäymisen edistämiseen vuorovaikutusta synnyttäviä tilanteita ja puitteita rakentamalla entistä vahvemmiksi, jotta myös kieltä taitamattomat sekä luonnonhoitotoimintaa vähemmän mielekkäänä pitävät henkilöt voisivat hyötyä entistä enemmän kyseisestä luonnossa tapahtuvasta toiminnasta. Koska vapaaehtoinen luonnonhoitotyö esitti suurta osaa sosiaalisen hyvinvoinnin vahvistumisessa osallisuuden kokemuksen, mielekkään tekemisen ja hyödyllisten tietojen ja taitojen karttumisen muodossa, voi tuloksia hyödyntää myös muissa luontokotoutumisen interventioissa lisäämällä luonnonhoitotoimenpiteitä jo olemassaolevaan toimintaan sekä levittämällä ja juurruttamalla Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla -hankkeen toimintaa sellaisenaan tai sovellettuna myös muualle.

Lähteet

- Aarnitaival, S. 2012. Maahanmuuttajanaiset työelämätietoa etsimässä. Tutkimus ko-
toutumisen tietokäytännöistä. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy.
- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Baklien, B., Ytterhus, B. & Bongaardt, R. 2016. When everyday life becomes a storm
on the horizon: families' experiences of good mental health while hiking in nature.
Anthropology & Medicine. 2016, Vol. 23, No. 1, 42-53. Verkkojulkaisu. Viitattu
12.4.2018. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13648470.2015.1056056>
- Bird, W., Epel, E., Ickovics, J. & van den Bosch, M. 2018. Unifying mechanisms: nature
deficiency, chronic stress, and inflammation. Luku 1.5 teoksessa Oxford Textbook of
Nature and Public Health. The role of nature in improving the health of a population.
Van den Bosch, M. & Bird, W. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 40-48.
- Calogiuri, G. & Elliott, L. 2017. Why Do People Exercise in Natural Environments?
Norwegian Adults' Motives for Nature-, Gym-, and Sports-Based Exercise. Interna-
tional Journal of Environmental Research and Public Health. 2017, 14(4), 377. Verk-
kojulkaisu. Viitattu 12.4.2018. <http://www.mdpi.com/1660-4601/14/4/377>
- Castaneda, A., Larja, L., Nieminen, T., Jokela, S., Suvisaari, J., Rask, S., Koponen, P. &
Koskinen, S. 2015. Ulkomaalaistaustaisten psyykkinen hyvinvointi, turvallisuus ja
osallisuus. Ulkomaista syntyperää olevien työ- ja hyvinvointitutkimus 2014 (UTH).
Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos. Työpaperi 18/2015. Tampere: Juvenes Print – Suo-
men Yliopistopaino Oy. Verkkojulkaisu. Viitattu 10.4.2018. [https://www.jul-
kari.fi/handle/10024/127023](https://www.jul-kari.fi/handle/10024/127023)
- Clarke, K. 2004. Sisällä ja ulkona: Maahanmuuttajien yhteisötutkimus. Yhteiskuntapo-
liittika 69 (2004): 6. Verkkojulkaisu. Luettu 24.9.2018. [https://www.jul-
kari.fi/bitstream/handle/10024/100145/604clarke.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.jul-kari.fi/bitstream/handle/10024/100145/604clarke.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Constitution of WHO: Principles. 2018. World Health Organization. Verkkojulkaisu.
Viitattu 2.10.2018. <http://www.who.int/about/mission/en/>
- ESF Projects Supporting Integration of Immigrants in Sustainable growth and jobs
2014–2020 Finland's Structural Fund programme. 2016. Euroopan Unioni. Verkkojul-
kaisu. Viitattu 4.4.2018. [https://www.rakennerahastot.fi/docu-
ments/27742/432739/Integration+projects+30.6.2016%2C%20EN.pdf/1fb13227-
b0fe-4e5f-b108-50b3f94fcb0d](https://www.rakennerahastot.fi/documents/27742/432739/Integration+projects+30.6.2016%2C%20EN.pdf/1fb13227-b0fe-4e5f-b108-50b3f94fcb0d)
- EU ja muuttoliikekriisi. 2017. EU-julkaisut. Verkkojulkaisu. Viitattu 5.4.2018.
[https://publications.europa.eu/fi/publication-detail/-/publication/e9465e4f-b2e4-
11e7-837e-01aa75ed71a1](https://publications.europa.eu/fi/publication-detail/-/publication/e9465e4f-b2e4-11e7-837e-01aa75ed71a1)
- ESIKOTO-hanke 2016-2018. N.d. Vuolle Settlementti ry. Viitattu 5.12.2018.
<https://vuolleoulu.fi/hyvinvointi-ja-yhteisty/toiminnot/esikoto-hanke-2016-2018/>

Frumkin, H., Bratman, G., Breslow, S., Cochran, B., Kahn, P., Lawler, J., Levin, P., Tandon, P., Varanasi, U., Wolf, K. & Wood, S. 2017. Nature Contact and Human Health: A Research Agenda. *Environmental Health Perspectives*. 2017 Vol.125(7), p.75001. Verkkojulkaisu. Viitattu 12.4.2018. <https://ehp.niehs.nih.gov/ehp1663/>, DOAJ Directory of Open Access Journals.

Hallituksen turvapaikkapoliittinen toimenpideohjelma. 2015. Valtioneuvosto. Tiedote 657/2015. Viitattu 4.4.2018. http://valtioneuvosto.fi/artikkeli/-/asset_publisher/hallitus-julkisti-turvapaikkapoliittisen-toimenpideohjelmansa?_101_INSTANCE_3wyslLo1Z0ni_groupId=10616

Hägerhäll, C. 2018. Responses to nature from populations of varied cultural backgrounds. Luku 6.4 teoksessa *Oxford Textbook of Nature and Public Health. The role of nature in improving the health of a population*. Van den Bosch, M. & Bird, W. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 189-192.

Hyvinvointi. 2015. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 11.10.2018. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Verkkojulkaisu. Viitattu 5.12.2018. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Kandolin, I., Purola, M. & Sallinen, M. 2007. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi. *Duodecim terveyskirjasto*. Verkkojulkaisu. Viitattu 11.10.2018. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_teos=&p_artikkeli=onn00004

Karvonen, S., Moisio, P. & Vaarama, M. 2010. Johdanto teoksessa *Suomalaisten hyvinvointi 2010*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Vaarama, M., Moisio, P. & Karvonen, S. (toim.). Helsinki: Yliopistopaino. Verkkojulkaisu. Viitattu 11.10.2018. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Kivijärvi, A. 2015. Etnisyyden merkityksiä nuorten vertaissuhteissa. Tutkimus maahanmuuttajataustaisten ja kantaväestön nuorten kohtaamisista nuorisotyön kentillä. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 162, Tiede.

Kivistö, M. 2014. Kolme ja yksi kuvaa osallisuuteen: Monimenetelmällinen tutkimus vaikeavammaisten ihmisten osallisuudesta toimintana, kokemuksena ja kielenkäyttönä. Lapin yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Verkkojulkaisu. Viitattu 4.12.2018. <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/61789>

Kotouttaminen. 2017. Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus. Viitattu 4.4.2018. <https://www.ely-keskus.fi/web/ely/kotouttaminen#.WsSFh5e-nIU>

Korpela, K. 2018. Place Attachment. Luku 9 teoksessa *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*. Clayton, S. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 148-163.

Koskinen, S., Castaneda, A., Solovieva, N. & Laatikainen, T. 2012a. Koettu terveys. Luku 4.1 teoksessa *Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa*. Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä ja Koskinen (toim.). Terveystieteiden tutkimuskeskus. Raportti 61/2012. Verkkojulkaisu. Viitattu 4.12.2018.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Koskinen, S., Sainio, P. & Rask, S. 2012b. Sosiaalinen toimintakyky. Luku 11.3. teoksessa *Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa*. Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä ja Koskinen (toim.). Terveystieteiden tutkimuskeskus. Raportti 61/2012. Verkkojulkaisu. Viitattu 4.12.2018.

http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita.

Kärkihanke Terveystieteiden ja hyvinvoinnin edistäminen ja eriarvoisuuden vähentäminen. Hankesuunnitelma. 2016. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2016:50. Verkkojulkaisu. Viitattu 9.4.2018.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75362/Rap_ ja_ mui_ 2_ 20_ 16_ .pdf?sequence=1&isAllowed=y

L 746/2011. Laki kansainvälistä suojelua hakevan vastaanotosta sekä ihmiskaupan uhrin tunnistamisesta ja auttamisesta. Viitattu 5.4.2018.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20110746?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=vastaanotosta#L3P13>

L 1386/2010. Laki kotoutumisen edistämisestä. Viitattu 4.4.2018.

<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101386#L2P6>

Luvat ja kansalaisuus. 2018. Maahanmuuttovirasto. Viitattu 5.4.2018.

<http://migri.fi/luvat-ja-kansalaisuus>

Maahanmuuttajat. 2018. Väestöliitto. Viitattu 13.12.2018.

http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ ja_ tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tilastoja/maahanmuuttajat/

Maahanmuuttajat väestössä. 2018. Tilastokeskus. Viitattu 17.12.2018.

<http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>

Maahanmuuttajien osallisuus ja kotoutuminen. 2018. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Viitattu 5.4.2018. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-osallisuus-ja-kotoutuminen>

Maahanmuutto ja kotoutuminen Suomessa. 2017. Työ- ja elinkeinoministeriön kotouttamisen osaamiskeskus ja Maahanmuuttovirasto. Verkkojulkaisu. Viitattu 4.4. 2018. <http://kotouttaminen.fi/documents/3464316/4355252/Tietopaketti+2017-05-A4.pdf/8841d958-889b-4af2-a83c-9a16de08fb00/Tietopaketti+2017-05-A4.pdf.pdf>

Mammon, R. 2010. Kolmen etnisen ryhmän kotoutumisprosessi Suomessa. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

MTT, THL ja Lapin AMK. 2014. Green Care –työkirja. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Lapin ammattikorkeakoulu. Verkkojulkaisu. Viitattu 1.12.2018.

<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>

Nussbaum, M. 2000. Women and Human Development. The Capabilities Approach. Cambridge: Cambridge University Press. Verkkojulkaisu. Viitattu 24.9.2018.

https://genderbudgeting.files.wordpress.com/2012/12/nussbaum_women_capabilities_approach2000.pdf

Närhi, K., Kokkonen, T. & Matthies, A. 2014. Asiakkaiden osallisuus ja työntekijöiden harkintavalta palvelujärjestelmässä. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti Janus. Vol 22, nro 3, 227-244. Verkkojulkaisu. Viitattu 28.11.2018.

<https://journal.fi/janus/article/view/51212>

Osallisuuden edistäminen. N.d. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. Viitattu 28.11.2018.

<https://stm.fi/osallisuuden-edistaminen>

Pakolaisten vastaanotto – tietopaketti kunnille. N.d. Työ- ja elinkeinoministeriön kotouttamisen osaamiskeskus. Verkkojulkaisu. Viitattu 4.4.2018.

http://kotouttaminen.fi/documents/3464316/4355252/pakolaisten_vastaanotto_-_tietopaketti_kunnille.pdf/1dca2c9d-03f2-4244-9cee-4fa909977567/pakolaisten_vastaanotto_-_tietopaketti_kunnille.pdf.pdf

Piliavin, J. 2010. Volunteering Across the Life Span. Doing Well by Doing Good. Luku 8 teoksessa The Psychology of Prosocial Behavior. Stürmer & Snyder (toim.). West Sussex: Wiley-Blackwell, 157-172.

Pitkänen, K., Oratuomi, J., Hellgren, D., Furman, E., Gentin, S., Sandberg, E., Øian, H. & Krange, H. 2017. Nature-Based Integration. Nordic Experiences and Examples. Nordic Council of Ministers. TemaNord 2017:517. Verkkojulkaisu. Viitattu 10.4.2018.

https://www.nordic-ilibrary.org/social-issues-migration-health/nature-based-integration_tn2017-517

Pretty, J. & Pencheon, D. 2016. The seven heresies of Asclepius. How environmental and social context shapes health and well-being. Luku 1 teoksessa Green Exercise. Linking Nature, Health and Well-being. Barton, Bragg, Wood & Pretty (toim.). London & New York: Routledge, 1-16.

Rask, S., Luoma, M., Solovieva, N. & Koskinen, S. 2012a. Elämänlaatu. Luku 12.1. teoksessa Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä ja Koskinen (toim.). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012. Verkkojulkaisu. Viitattu 4.12.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rask, S., Martelin, T., Nieminen, T. & Solovieva, N. 2012b. Osallistuminen ja luottamus. Luku 12.2. teoksessa Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi. Tutkimus venäläis-, somalialais- ja kurditaustaisista Suomessa. Castaneda, Rask, Koponen, Mölsä ja Koskinen (toim.). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Raportti 61/2012. Verkkojulkaisu. Viitattu 2.10.2018. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90907/THL_RAP2012_061_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salovuori, T., Malin, M., Sjöholm, M., Rantala, H., Moalim, H., Hokkanen, I., Gråsten, T. & Backman, H. 2014. Luontoavusteinen kotoutuminen. Toimintamalli. Innokylä. Viitattu 5.12.2018. <https://www.innokyla.fi/web/malli1062783>

Schultz, P., & Kaiser, F. 2018. Promoting Pro-Environmental Behaviour. Luku 29 teoksessa The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology. Clayton, S. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 556-580.

Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot.

Schmid, K. & Hewstone, M. 2010. Combined Effects of Intergroup Contact and Multiple Categorization. Consequences for Intergroup Attitudes in Diverse Social Contexts. Luku 13 teoksessa The Psychology of Social and Cultural Diversity. Crisp (toim.). West Sussex: Wiley-Blackwell, 299-321.

Sempik, J., Hine, R. & Wilcox, D. (toim.). 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Cost 866, Green Care in Agriculture. Loughborough: Centre for Child and Family Research, Loughborough University.

Social Determinants of Health. 2018. World Health Organization. Viitattu 3.5.2018. http://www.who.int/social_determinants/sdh_definition/en/

Soini, K. 2014. Green Care -toiminnan vaikuttavuuden arvioinnin lähtökohdat. Teoksessa Luonnosta hoivaa ja voimaa: miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Jokioinen: MTT. Verkkojulkaisu. Viitattu 6.4.2018. <http://julkuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Sonn, C. 2002. Immigrant Apaptation. Understanding the Process Through Sense of Community. Lulku 11 teoksessa Psychological Sense of Community. Research, Applications, and Implications. Fisher, Sonn ja Bishop (toim.). New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers, 205-222.

Staats, H. 2018. Restorative Environments. Luku 24 teoksessa *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*. Clayton, S. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 445-458.

Steg, L. & de Groot, J. 2018. Environmental Values. Luku 5 teoksessa *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*. Clayton, S. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 81-92.

Suomen kansalaisuuden saaneet. 2017. Tilastokeskus. Viitattu 4.4. 2018.
<http://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/suomen-kansalaisuuden-saaneet.html>

Tampereen kaupungin kotouttamisohjelma 2014-2025. Yhteinen Tampere – näköalojen kaupunki. 2014. Tampereen kaupunki. Verkkojulkaisu. Viitattu 4.4.2018.
https://www.tampere.fi/liitteet/k/unnamed_6421/kotouttamisohjelma1425.pdf

Townsend, M., Henderson-Wilson, C., Ramkinsoon, H. & Weerasuriya, R. 2018. Therapeutic landscapes, restorative environments, place attachment, and well-being. Luku 2.2 teoksessa *Oxford Textbook of Nature and Public Health. The role of nature in improving the health of a population*. Van den Bosch, M. & Bird, W. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 57-62.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Turvapaikanhakijoille esikotoutumista. 2016. Kotkan kaupunki. Viitattu 25.9.2018.
http://www.kotka.fi/asukkaalle/ajankohtaista_kotkassa/101/0/turvapaikanhakijoille_esikotoutumista?language=fi

Tutkittavien informointi. 2017. Tampereen yliopiston Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Aineistonhallinnan käsikirja. Viitattu 10.4.2018.
<http://www.fsd.uta.fi/aineistonhallinta/fi/tutkittavien-informointi.html>

Universal Declaration of Human Rights. 2018. United Nations Human Rights Office of the High Commissioner. Viitattu 5.4.2018.
<http://www.ohchr.org/EN/UDHR/Pages/Language.aspx?LangID=fin>

Valtion kotouttamisohjelma vuosille 2016-2019. Verkkojulkaisu. Viitattu 4.4.2018.
http://tem.fi/documents/1410877/2132296/Valtion_kotouttamisohjelma_vuosille_2016-2019.pdf/70415e54-52cd-4acb-bd76-d411f0dc5b94

Van den Berg, A. & Staats, H. 2018. Environmental Psychology. Luku 2.1 teoksessa *Oxford Textbook of Nature and Public Health. The role of nature in improving the health of a population*. Van den Bosch, M. & Bird, W. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 51-56.

Venhoeven, L., Taufik, D., Steg, L., Bonaiuto, M., Bonnes, M., Ariccio, S., De Dominicis, S., Scopelliti, M., van den Bosch, M., Piff, P., Wei Zhang, J. & Keltner, D. 2018. The role of nature and environment in behavioural medicine. Luku 2.6. teoksessa *Oxford Textbook of Nature and Public Health. The role of nature in improving the health of a*

population. Van den Bosch, M. & Bird, W. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 89-94.

Verkuyten, M. 2010. Multiculturalism and Tolerance. An Intergroup Perspective. Luku 7 teoksessa *The Psychology of Social and Cultural Diversity*. Crisp (toim.). West Sussex: Wiley-Blackwell, 147-170.

Vihreä veräjä – hyvinvointia luonnosta. 2018. Sininauhaliitto. Viitattu 5.12.2018.
<https://www.vihreaveraja.fi/vihrea-veraja/>

Wells, N. & Rollings, K. 2018. The Natural Environment in Residential Settings: Influences on Human Health and Function. Luku 27 teoksessa *The Oxford Handbook of Environmental and Conservation Psychology*. Clayton, S. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 509-523.

Westlund, S. 2015. 'Becoming human again': Exploring connections between nature and recovery from stress and post-traumatic distress. *Work*. 50(1): 161-174.

Verkkojulkaisu. Viitattu 23.11.2018.

<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.jamk.fi:2048/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=886df3bd-ca05-4356-9eab-0bc92013ad23%40sessionmgr120>

Währborg, P., Pervanidou, P. & Chrousos, G. 2018. The physiology of stress and stress recovery. Luku 1.4. teoksessa *Oxford Textbook of Nature and Public Health. The role of nature in improving the health of a population*. Van den Bosch, M. & Bird, W. (toim.). Oxford: Oxford University Press, 33-39.

Yhteenvetoa Kolu-hankkeen maastokaudesta 2018. Tilannekatsaus 3.9.2018. Suomen Luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry.

Yli-Viikari, A. 2014. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa *Luonnosta hoivaa ja voimaa: miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta*. Jokioinen: MTT. Verkkojulkaisu. Viitattu 6.4.2018.

<http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/482135/mttkasvu21.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Liitteet

Liite 1. Tiedote opinnäytetyötutkimuksesta ja siihen osallistumisesta

Tiedote opinnäytetyötutkimuksesta ja osallistumisesta haastatteluun

Hyvä osallistuja!

Opiskelen sosiaali- ja terveysalan, terveyden edistämisen ylempää ammattikorkeakoulututkintoa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Olen tekemässä opinnäytetyötutkimuksen maahanmuuttajien näkemyksistä ja kokemuksista luonnossa tapahtuvan yhteistoiminnan merkityksistä hyvinvointiin. Tuloksia voidaan hyödyntää luontoavusteisten kotoutumista edistävien menetelmien kehittämisessä.

Pyydän sinua ystävällisesti osallistumaan haastatteluun, jonka avulla kerään tarvittavaa tietoa tutkimuksen tavoitteen mukaisesti. Sinulla on mahdollisuus esittää ennakkokysymyksiä aiheeseen liittyen. Haastattelu nauhoitetaan mobiililaitteella ääniteeksi ja tallennetaan muistikortille. Äänite tuhotaan raportoinnin jälkeen.

Kaikkia haastatteluaineistoja käsitellään luottamuksellisesti eikä kenelläkään muulla, kuin itselläni ole mahdollisuutta käsitellä aineistoa. Jos haastattelussa käytetään tulkkausapua, on huolehdittu siitä, että tulkki sitoutuu vaitioloon. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja luottamuksellista. Osallistujan henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa tutkimusta. Opinnäytetyötutkimukseen osallistumisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa ilman erillistä syytä.

Valmis opinnäytetyö on luettavissa Theseus-tietokannassa osoitteessa theseus.fi

Teiltä pyydetään suullinen suostumus tutkimukseen osallistumiseen ja suostumus nauhoitetaan haastattelun alussa.

Suuri kiitos yhteistyöstä!

Hanna Kivelä
Jyväskylän ammattikorkeakoulu
Terveyden edistämisen koulutusohjelma, ylempi AMK
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Information of thesis and of participation to interview

Dear Participant,

I am studying my master's degree of health promotion in social and health care in the University of applied sciences of Jyväskylä. I am doing my thesis of immigrants' perspectives and experiences about the significance of collaborating activity in nature to well-being. The results can be utilized in the development of nature-based integration methods.

I am kindly asking you to participate in an interview with which I would collect the necessary information according to the purpose of the thesis. Before the interview you have a possibility to ask questions regarding the topic. The interview will be recorded with a mobile phone to a memory card. The recording will be deleted after the report is finished.

All material will be handled confidentially and no one else but myself has the access to the material. If there is a translator present during the interview, the translator's commitment to confidentiality has been taken care of. It is completely voluntary and confidential to participate in the interview. Your identity will not be revealed in any point of the process. You can interrupt your participation to the thesis at any point without further explanation.

Once finished, the complete thesis will be available in theseus.fi

You will be asked a spoken approval to participation in the thesis and that approval will be recorded in the beginning of the interview.

Thank you very much for collaboration!

Hanna Kivelä
University of Applied Sciences of Jyväskylä
Master's Degree Program in Health Promotion
Social Services and Health Care

Liite 2. Sitoumus vaitioloon

Sitoumus vaitioloon

Sitoudun siihen, että toimiessani työntekijänä/tulkkina Kotouttavaa luonnonhoitoa -hankkeen tapahtumassa järjestetyissä haastatteluissa, en paljasta sivullisille mitään haastatteluissa esiin tulevia asioita. Sivulliset ovat ihmisiä, jotka eivät ole osallistuneet kyseessä olevaan haastatteluun. Vaitiolovelvollisuus jatkuu vielä opinnäytetyötutkimuksen päättymisenkin jälkeen.

Olen lukenut ja ymmärtänyt edellä kuvatun vaitiolovelvollisuuteni ja sitoudun noudattamaan mainittuja velvollisuuksia.

Päivämäärä _____

Allekirjoitus _____

Nimen selvennys _____

Commitment to Confidentiality

As an employee/translator in Kolu-project, I commit to not reveal to outsiders any information I may receive during the interviews. Outsiders are people who have not participated in the interview in question. Commitment to confidentiality will continue even after the study has ended.

I have read and I understand the commitment to confidentiality as described above and I commit to obey that commitment.

Date _____

Signature _____

Print name _____