

**Noora Kosonen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveydenhuoltoalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK) -diakoni  
Opinnäytetyö, 2019



# LUONTO KOTOUTUMISEN TUKENA

## TIIVISTELMÄ

Noora Kosonen

Luonto kotoutumisen tukena

95 s., 5 liitettä

Kevät 2019

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Tampere

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), diakoniatyö

Tämä opinnäytetyö käsittelee luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämistä kotoutumisprosessin tukena. Aihe on ajankohtainen niin kasvavan maahanmuuton kuin luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvän tiedonkin jatkuvan lisääntymisen myötä.

Työn pääasiallisena tarkoituksena oli kartoittaa luonnonhoidollisen kotoutumisen taustatekijöitä kirjallisuuden ja tutkimustiedon kautta. Erityisesti tässä keskityttiin kartoittamaan ja tiivistämään luonnon tutkimuksellisesti todennettuja hyvinvointivaikutuksia. Lisäksi luotiin katsaus muihin luontokotoutumismenetelmiä käytettäessä merkittäviin taustatekijöihin kuten kotoutumisprosessiin sekä erilaisiin luontosuhteisiin tai luontokäsityksiin erilaisista taustoista tulevien ihmisten parissa. Työhön liittyy myös empiirinen tapausesimerkki, joka tutustuttaa Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piirin KOLU-hankkeeseen (Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla). Hankkeen toiminta pohjautuu yhteisöllisiin, maahanmuuttajille ja suomalaisille yhteisiin, luonnonhoitotapahtumiin. Tapausesimerkin yhteydessä käydään läpi millaisia ajatuksia luonnonhoitotapahtumista ja niihin osallistumisesta on kyselytutkimuksen kautta saatu tapahtumiin osallistuneilta maahanmuuttajilta vuosien 2017 ja 2018 hankekauden aikana.

Eri puolilla maailmaa tehdyissä tutkimuksissa luonnolla on todettu olevan positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Kotoutumisprosessissa hyväksyvä vuorovaikutus vastaanottavan yhteisön kanssa puolestaan edistää integroitumista. KOLU-hankkeen yhteydessä tehdyn kyselytutkimuksen tulosten perusteella luonnonhoitotapahtumien osallistujat arvostivat erityisesti sitä, että tapahtumat mahdollistivat sosiaalista vuorovaikutusta ja ihmisiin tutustumista. Hyvin merkittävänä koettiin tunne siitä, että luonnossa tehdään töitä yhdessä toisten kanssa, tiiminä, yhteisen päämäärän eteen. Tärkeänä pidettiin myös sitä, että saa tehdä merkityksellistä työtä ja auttaa luontoa. Myös luonto itsessään, maisemat ja hiljaisuus koettiin miellyttäväksi.

Luonnon todennettujen hyvinvointivaikutusten voisi nähdä toimivan kaiken luonnossa tapahtuvan toiminnan taustalla, tietoisesti tai tiedostamatta. Erilaisista taustoista tulevien maahanmuuttajien ja heidän yksilöllisten taustojensa ja erilaisten luontosuhteidensa huomioiminen sekä kotoutumisprosessiin liittyvien eri ulottuvuuksien tiedostaminen mahdollistavat toimivan luontokotouttamisen. Luontolähtöisten menetelmien hyödyntämiseen kotoutumisprosessissa liittyy vielä paljon hyödyntämättömiä mahdollisuuksia, joiden käyttöön ottaminen voisi hyödyttää niin yksilöitä kuin yhteiskuntaa.

Asiasanat: akkulturaatio, green care, integraatio, KOLU-hanke, kotoutuminen, luonnon hyvinvointivaikutukset, luontokotoutus, luontolähtöiset menetelmät, luontosuhde

## ABSTRACT

Noora Kosonen

Nature as a supporting element in integration

95 p., 5 appendices

Spring 2019

Diaconia University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services, Option in Diaconal Social Work

Bachelor of Social Services

This thesis focuses on how the effects of nature on well-being could benefit the integration and acculturation process. The topic is current due to as well growing migration as the continuously growing number of scientific evidences related to the health and well-being promotive effects of nature.

The main purpose of this thesis was to chart - based in literature and research results - the background factors of nature-based integration. The focus was especially on the scientifically proven benefits of nature on health and well-being. Other background factors related to using nature-based integration methods were also reviewed. These include the different aspects of the integration process as well as different human-nature relationships that people coming from different backgrounds might have. The thesis includes also an empirical case-example which introduces the activities of the KOLU-project (The Finnish Association for Nature Conservation's project Integration through nature conservation in Pirkanmaa). Project's concept is to provide communal nature conservation events joint for both immigrants and Finnish people. The review of the empirical case-example contains also scrutinizing the answers of immigrants to a simple survey aiming to define their thoughts and feelings about these nature conservation events organized in 2017 and 2018.

According to the literature review the research done on the different parts of the world provides evidence of the positive effects of nature for as well physical, psychological as social well-being. What comes to the integration process, approbative reception on the part of receiving society improves integration. According to the results of the survey done in the KOLU-project the participants value the fact that the project provides opportunity for social interaction and getting to know people. Especially significant was the feeling of working together in the nature, as a team, to achieve a common goal. Also, the opportunity to do meaningful work, to help to preserve the nature was important for the participants. The nature itself, quietness and scenery were valued high as well.

In all activities taking place in nature, the proven effects of nature on well-being could be seen as working on the background, consciously or unconsciously. Paying attention to the varying backgrounds and nature relations of the immigrants and the different dimensions of the immigration or acculturation process make it easier to utilize nature-based integration activities successfully. There are still many unexploited opportunities related to nature-based integration and they could benefit the individual as well as the society.

**Keywords:** acculturation, green care, health and well-being promotion effects of nature, integration, nature, nature-based integration

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 MENETELMÄ JA PROSESSIN KUVAUS .....	6
2.1 Kirjallisuuskatsaus .....	6
2.2 Empiirinen tapausesimerkki ja siihen liittyvä kyselytutkimus .....	7
2.3 Luotettavuus ja eettisyys .....	9
3 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA .....	11
3.1 Fyysinen terveys .....	12
3.2 Psykkinen terveys .....	16
3.3 Sosiaalinen hyvinvointi .....	19
3.4 Hyvinvointivaikutukset ja maahanmuuttajatyö .....	21
4 KOTOUTUMINEN .....	25
4.1 Kotoutumisen määrittely ja ulottuvuudet .....	26
4.2 Kotouttamispalvelut Suomessa .....	29
4.3 Osallistuminen yhteisön toimintaan .....	32
5 LUONTOSUHDE .....	35
5.1 Kulttuuritaustan vaikutuksista luontokäsityksiin .....	36
5.2 Luontokäsityksistä eri uskonnoissa ja maailmankatsomuksissa .....	37
5.2.1 Kristinuskko .....	38
5.2.2 Muita uskontoja ja maailmankatsomuksia .....	41
5.3 Maahanmuuttajien ajatuksia luonnosta .....	44
6 KOLU-HANKKEESTA .....	48
6.1 Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla .....	48
6.2 Kyselytutkimuksen tuloksia .....	50
6.2.1 Ikä- ja sukupuolijakauma .....	50
6.2.2 Kotimaahan liittyvät kysymykset .....	52
6.2.3 Suomen luonnon tuntemus ja oppimistoiveet .....	53
6.2.4 Tyytyväisyys ja halukkuus osallistua uudelleen .....	55
6.2.5 Eniten ja vähiten pidetyt asiat .....	57
6.2.6 Oheistoiminta .....	59

6.2.7 Vapaat kommentit.....	60
6.3 Yhteenveto ja johtopäätöksiä vastauksista .....	61
7 AJATUKSIA & POHDINTAA.....	65
LÄHTEET .....	73
LIITTEET.....	88
LIITE 1. Kirjallisuuskatsauksen yhteenveto .....	88
LIITE 2. Kyselylomake 2017 .....	90
LIITE 3. Kyselylomake 2018.....	91
LIITE 4. KOLU-hankkeen kauden 2017 luonnonhoitokohteet .....	92
LIITE 5. KOLU-hankkeen kauden 2018 luonnonhoitokohteet .....	93

# 1 JOHDANTO

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisellä ja luontolähtöisten terapiamenetelmien käyttämisellä on pitkä historia, mutta viime vuosina kiinnostus niitä kohtaan on lisääntynyt nopeasti. Samaan aikaan niin maapallon väestön muuttoliike yleisesti kuin pakolaisten määräkin on kasvanut ja myös Suomessa ulkomaalaistaustaisten osuus väestöstä noussut vuosi vuodelta. Maahanmuuttajien kotoutumiseen ja sopeutumiseen vaikuttavat monet tekijät, tärkeinä joukossa vastaanottavan yhteisön asenne ja sen toimintaan osallistumisen kokemukset. Luonto on suomalaisille tärkeä elementti ja toimivien kotoutumisprosessia tukevien menetelmien kehittämisessä nouseekin esiin myös luonnon ja sen hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen.

Tässä työssä käsitellään luonnon ja luonnossa tapahtuvan yhteisöllisen toiminnan mahdollisuuksia Suomeen saapuneiden ulkomaalaisten kotoutumisen tukena. Työ koostuu luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvän kirjallisuuskatsauksen lisäksi kotoutumisprosessin ja eri kulttuureihin ja uskontoihin liittyvien luontokäsitysten tarkastelusta. Lisäksi esimerkkitapauksena tarkastellaan KOLU-hanketta. KOLU-hanke (eli Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla) on Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piirin EU-rahointusta saava hanke, jossa pyritään löytämään uusia toimintamuotoja kotoutumisen tueksi. KOLU-hankkeen luonnonhoitotapahtumissa arvokkaiden luontokohteiden hoitaminen yhdistyy paikallisten yhteisöjen kanssa yhdessä toimimiseen sekä ihmisten ja kulttuurien kohtaamiseen.

Työn pääasiallisena tarkoituksena on kartoittaa luonnonhoidollisen kotoutumisen taustatekijöitä kirjallisuuden ja tutkimustiedon kautta. Lisäksi esimerkkitapauksen myötä tarkastellaan, millaisia ajatuksia luonnonhoitotapahtumista ja niihin osallistumisesta on kyselylomakkeen kautta saatu tapahtumiin osallistuneilta maahanmuuttajilta.

Yhteisen ympäristömme tärkeyden ja ympäristön tilan huomioimisen merkitys nousee jatkuvasti. Elämme maapallolla, jossa ilmaston lämpeneminen, biodiversiteetin köyhtyminen, merien saastuminen ja muut ympäristöongelmat kietoutuvat yhteen sen kanssa,

että maapallon tietyt alueet käyvät yhä heikommaksi elinmahdollisuudet tarjoaviksi, ihmisten eriarvoisuus lisääntyy ja nämä aiheuttavat niin epävakautta kuin väestön liikkumista. Tämän työn taustalla on ajatus siitä, että luonnon, ympäristön, kaikkien elinmahdollisuuksiemme perustan tulisi olla yhteisen huolenpitomme kohteena – jotta luonto voisi hyvin, tulee myös ihmisten hyvinvointiin ja elinmahdollisuuksiin kiinnittää huomiota ja ihmisten ja luonnon hyvinvointi kietoutuu yhteen. Kotouttavassa luonnonhoidossa on vahvasti läsnä sosiaalisten tekijöiden huomioiminen. Luonnonhoitotapahtumissa tarjoutuu mahdollisuus hyötyä luonnon hyvinvointivaikutuksista, mutta myös kommunikoida paikallisen väestön kanssa, oppia kieltä, kulttuuria, tapoja, solmia suhteita, saada tukea positiiviseen integroitumiseen. Samalla on mahdollisuus hoitaa luontoa ja oppia uutta luonnosta, mikä paitsi tukee kotoutumisprosessia, myös auttaa arvostuksen syntymisessä luontoa ja ympäristöä kohtaan.

Erilaisilla vapaaehtoisjärjestöillä on merkittävä mahdollisuus lähteä mukaan edistämään paitsi kotoutumista myös maahanmuuttajien luontosuhteen ja ympäristöystävällisen elämäntavan kehittymistä. Toisaalta maahanmuuttajat voisivat koulutuksensa tai uudenlaisien ideoidensa kautta tuoda uusia näkökulmia vaikkapa vihreän talouden kehittämiseen. Luonto on neutraali, helposti puolueettomaksi koettu ympäristö, joka hyvinvointivaikutuksineen voisi olla vahvemmin mukana kotouttamisprosesseissa.

## 2 MENETELMÄ JA PROSESSIN KUVAUS

Työn teoreettinen viitekehys muodostuu luonnon hyvinvointivaikutusten sekä kotoutumisprosessin ja eri kulttuureihin ja uskontoihin liittyvien luontokäsitysten tarkastelusta. Luonnon hyvinvointivaikutusten tarkastelun osalta työn menetelmänä on kirjallisuuskatsaus, jonka avulla kartoitetaan ja jäsennetään aihepiiriin liittyvää tutkimustietoa. Lisäksi työhön liittyy empiirinen tapaus, jonka avulla havainnollistetaan aihepiiriä ja teoriassa esiinnoussutta.

Työn rakenne muodostuu siten, että ensin tarkastellaan luonnon todennettuja hyvinvointivaikutuksia. Tämän jälkeen luodaan katsaus sekä kotoutumiseen liittyviin tekijöihin että erilaisiin luontosuhteisiin tai luontokäsityksiin erityisesti erilaisista kulttuuritaustoista ja eri puolilta maailmaa tulevien ihmisten parissa. Näiden jälkeen tutustutaan empiiriseen tapausesimerkkiin.

### 2.1 Kirjallisuuskatsaus

Luonnon todennettujen hyvinvointivaikutusten tarkastelu luvussa kolme (3.1-3.3) muodostaa keskeisen taustan työlle. Menetelmänä hyvinvointivaikutusten tarkastelussa on käytetty integroivaa kirjallisuuskatsausta. Kirjallisuuskatsaus rakentaa kokonaiskuvaan tietystä asiakokonaisuudesta, auttaa tunnistamaan ongelmia ja arvioimaan teoriaa (Salminen 2011, 3). Kirjallisuuskatsauksella kartoitetaan, millaista tietoa rajatusta aihepiiristä on olemassa, analysoidaan, mitä ilmiöstä tiedetään ja tiivistetään tietoa. Metodina kirjallisuuskatsaus jaetaan usein kolmeen päätyyppiin, jotka ovat kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus sekä meta-analyysi. (Salminen 2011.)

Integroiva kirjallisuuskatsaus määritetään usein kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodoksi, mutta siinä on sekä kuvailevan että systemaattisen kirjallisuuskatsauksen piirteitä. Integroiva kirjallisuuskatsaus ei ole yhtä valikoiva eikä seulo tutkimusaineistoa yhtä tarkasti kuin systemaattinen kirjallisuuskatsaus, joten se tarjoaa laajemman kuvan aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta ja samalla tutkimuksen kohteena olevasta aiheesta on mah-



dollista kerätä isompi otos. Erona kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen puolestaan integroituun kirjallisuuskatsaukseen kuuluu kriittinen tarkastelu, jonka avulla tutkimusmateriaali on mahdollista tiivistää katsauksen perustaksi. Integroiva kirjallisuuskatsaus soveltuu menetelmäksi erityisesti silloin, kun ilmiötä halutaan kuvata mahdollisimman monipuolisesti ja sen avulla voidaan myös tuottaa uutta tietoa jo tutkitusta aiheesta. (Salminen 2011, 6-9.)

Kirjallisuuskatsauksen pohjaksi on tehty hakuja erityisesti Elektra- ja Arto-tietokannoissa sekä Finna.fi-hakupalvelua ja Frank-monihakua käyttäen. Finna.fi-hakupalvelussa on käytetty myös artikkelihakua. Hakutermeinä on käytetty muun muassa erilaisia luonto\* luonno\* luontovaikut\* hyvinvoin\* tervey\* green care\* luontolähtöi\* maahanmuutt\* turvapaikanhakij\* kotoutum\* kulttuur\* luontokotoutumi\* -tyyppisiä termejä sekä näiden yhdistelmiä. Hakuja on tehty myös vastaavilla englanninkielisillä termeillä ja käytetty näissä edellä mainittujen hakupalveluiden lisäksi myös Google Scholar -hakua. Lisäksi luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvän tutkimustiedon löytämisessä on hyödynnetty aiemmin tehtyä ajallisesti ja alueellisesti kattavaa kirjallisuuskatsausta (Tourula & Rautio 2014). Muun aineiston osalta on pyritty erityisesti tätä uudemman tutkimustiedon löytämiseen. Luonnon hyvinvointivaikutusten osalta rajausta on tehty siten, että mukaan on pyritty valitsemaan todennettuun tutkimustietoon perustuvia vaikutuksia.

## 2.2 Empiirinen tapausesimerkki ja siihen liittyvä kyselytutkimus

Empiirisenä tapausesimerkkinä on Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piirin KOLU-hanke, Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla. Empiirisen tapauksen analysoitava materiaali on hankittu palautelomakkein eli kyselytutkimusmenetelmää käyttäen. Kysely on aineiston keräämisen tapa, jossa kysymysten muoto on vakioitu eli kaikilta kyselyyn vastaavilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla (Vilka 2014, 28). Kyselylomakkeella oli sekä strukturoituja että avoimia kysymyksiä ja analyysiä tehtiin niin määrällisen kuin laadullisenkin analyysin menetelmin.

Käytännön toteutuksena kysely- tai palautelomakkeet jaettiin osallistujille tapahtumien lopuksi joko paikan päällä luonnonhoitokohteissa tai paluumatkalla bussissa, niissä tapahtumissa, joissa yhteiskuljetus oli järjestetty. Palautelomakkeet suunnittelimme

KOLU-hankkeen hanketyöntekijöiden kanssa ennen varsinaisen maastokauden ja luonnonhoitotapahtumien alkamista. Lomakkeen suunnittelussa oli huomioitava tiettyjä haasteita ja rajoituksia asettavia tekijöitä. Tapahtumiin osallistuu paljon ihmisiä, joilla on heikko suomen ja/tai englannin kielen taito ja toisaalta lomakkeita ei ollut mahdollista kääntää kovin monelle kielelle, sillä kieliryhmien edustajista ei ollut etukäteen tietoa ja joistakin kielistä saattoi olla osallistujien joukossa vain yksi edustaja. Näin ollen lomake pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman yksinkertaisella suomen ja englannin kielellä. Lisäksi erityisesti turvapaikanhakijoihin liittyy erityisiä rajoitteita tietojen keräämisen osalta. Myös ajankäytölliset ja tapahtumapaikkaan liittyvät kysymykset suuntasivat lomakkeen muotoilua, sillä sen tuli olla täytettävissä melko nopealla aikataululla tapahtuman lopuksi mahdollisesti luonnon helmassa.

Kysely toteutettiin hankkeen ensimmäisellä rahoituskaudella 2017-2018. Ensimmäisen vuoden (2017) jälkeen lomaketta hieman muokattiin toista vuotta (2018) varten (sekä ensimmäisen että toisen vuoden kyselylomake liitteenä, liitteet 2 ja 3). Mukaan otettiin tarkentavat, selkeät ja suorat kysymykset ”Mistä pidit eniten?” ja ”Mistä et pitänyt?” (vuoden 2018 lomakkeen kysymykset 7 ja 8). Näin saatiin strukturoitujen ”Olitko tyytyväinen tähän tapahtumaan?” (kyllä, ehkä, en) ja ”Osallistuisitko tällaiseen tapahtumaan uudelleen?” (kyllä, ehkä, en) kysymysten tueksi lisätietoa, jota lomakkeen viimeisenä oleva kenttä ”Sana on vapaa” ei sellaisenaan yhtä paljon tuottanut. Lisäksi tapahtumaan liittyvän oheistoiminnan osalta lisättiin mukaan muutama vaihtoehto lisää.

Vaihtoehtoisena toteuttamistapana lomakkeiden täyttämiseksi olisi ollut haastattelun tapainen toteutus, jossa tutkija/haastattelija kysyy kysymykset vastaajalta ja tallentaa ne itse lomakkeeseen. Tällöin esimerkiksi kieliongelmaa olisi ollut mahdollista vähentää, kun haastattelija olisi voinut auttaa kysymysten ja/tai vastausten tulkkauksessa, ymmärtämisessä ja kirjoittamisessa. Tapahtuman käytännöntoteutuksesta nousevien rajoitusten lisäksi lomakkeen jakamista itsenäisesti täytettäväksi puolsi kuitenkin myös se, että vastaajien anonymiteetti säilyy paremmin ja myös negatiivisia kokemuksia ja parannusehdotuksia on mahdollisesti silloin helpompi tuoda esiin. Samalla myös tutkijan muu oma mahdollinen vaikutus vastauksiin minimoituu.

Vaikka tapahtumien käytännön toteutukseen ja osallistujiin liittyvät seikat kuten edellä mainitut kieliongelmat, yksityisyyden suoja, vastaamiseen varattu lyhyt aika ja vastauspaikka rajoittivat lomakkeelle otettavia kysymyksiä ja niiden muotoilua, kompensoi näistä aiheutuneita rajoitteita palautettujen lomakkeiden varsin suuri määrä ja täten aineiston laajuus. Ensimmäiseltä eli vuoden 2017 kaudelta lomakkeita palautui 46 kappaletta ja toiselta eli vuoden 2018 kaudelta 89 kappaletta. Tässä ovat mukana vain ulkomaa-laistaustaisilta eli turvapaikanhakijoilta ja maahanmuuttajilta palautuneet lomakkeet. Yksityisyyden suojaan liittyvistä syistä tarkkoja eriteltyjä lukuja tapahtumiin osallistuneista ei ole, mutta summittaisen arvion lomakkeen palauttaneiden määrästä suhteessa kävijämäärään saa siitä, että vuonna 2017 luonnonhoitotapahtumissa oli yhteensä 252 käyntikertaa ja vuonna 2018 käyntikertoja oli 444, joista hankkeen tavoitteiden mukaisesti noin puolet oli suomalaisten ja puolet Suomeen muualta tulleiden. Kaikissa tapahtumissa palautelomakkeita ei kerätty: kaudella 2017 palautteita kerättiin viidessä tapahtumassa viidestätoista ja kaudella 2018 kymmenessä tapahtumassa viidestätoista. Näin ollen palauttaneiden lomakkeiden määrää voi pitää varsin suurena sekä suhteessa tapahtumaan osallistuneisiin että suhteessa niihin, joille palautelomake on jaettu.

### 2.3 Luotettavuus ja eettisyys

Kirjallisuuskatsaukseen pohjautuvan tiedon luotettavuuden arvioinnissa on huomioitava muun muassa julkaisuharha. Sitä pidetään erityisesti lääketieteellisen tiedon akilleenkantapäänä ja sillä tarkoitetaan kirjallisuuden edustavuuden vääristymää, joka liittyy julkaisutapoihin. On havaittu, että tiedeyhteisöllä on taipumus julkaista herkemmin myönteisiä tai odotettuja kuin kielteisiä tai odottamattomia tuloksia eli esimerkiksi hoidon vaikuttavaksi osoittava tutkimus julkaistaan todennäköisemmin kuin sellainen, joka osoittaa hoidon tehottomaksi. (Luoto 2012, 489). Luonnon hyvinvointivaikutusten osalta tutkimustietoa on ja sen saatavuus lisääntyy jatkuvasti. Laajaan tieteelliseen näyttöön pohjautuvaa tutkimustietoa eri näkökulmista tarvittaisiin silti edelleen lisää. Ei myöskään ole helppoa löytää tutkimustuloksia, joiden mukaan luonnon hyvinvointivaikutukset joissain tutkimusasetelmissä olisivat jääneet havaitsematta. Toisaalta erityisesti maahanmuuttajien kohdalla nousee mieleen ajatus itselle vieraan, kotimaan luonnosta poikkeavan luonnon kokemisesta ja sen vaikutuksesta. Toimiiko se samalla tapaa kuin tutuksi koettu luonto ja

millä tapaa esimerkiksi itselle vieraan luontotyyppin kokeminen pelottavaksi vaikuttaa tuloksiin. Tästä aiheesta ei ole juurikaan tieteelliseksi luokiteltavaa vertailevaa tutkimustietoa. Luonnon hyvinvointivaikutuksiin liittyvän tutkimustiedon osalta on havaittavissa myös painottumista tietyille maantieteellisille alueille (Eurooppa, Pohjois-Amerikka, Aasia, Australia). Kirjallisuuskatsauksen yhteydessä onkin huomioitava sekä julkaisuharha että muut tiedon etsimiseen liittyvät tekijät, kuten se, että tietoa kerätään helposti omaa ajatusta tukien.

Empiirisen tapausesimerkin osalta palautuneiden lomakkeiden määrä on, aiemmin mainitun mukaisesti (luku 2.2), lukumääräisesti melko suuri. Vaikka tarkkoja prosenttimääriä ei olekaan saatavilla, se edustaa lisäksi prosentuaalisesti varsin suurta määrää tapahtumiin osallistuneista ulkomaalaistaustaisista (laaja otanta ja otoskoko) ja myös lomakkeiden palautumisprosentti oli varsin korkea (pieni kato). Näistä syistä edustavuutta ja luotettavuutta voi pitää hyvänä. Huomioon on kuitenkin otettava jonkin asteinen vastaajien mahdollinen valikoituminen, kielitaidon merkitys sekä lomakkeiden laatimisen että vastaus-ten tulkinnan osalta ja esimerkiksi kohteliaisuussyiden vaikutus vastauksiin.

Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry ei ole vaatinut tutkimuslupaa, mutta niin tiedon keräämisessä kuin käsittelyssäkin on noudatettu hyvän tieteellisen käytännön tapoja. Eettisyys on huomioitu jo kyselylomakkeiden laatimisvaiheessa ja suunniteltaessa käytännön toteutusta luonnonhoitotapahtumien yhteydessä. Yksityisyyden suojaan liittyen ja anonymiteetin säilymisen vuoksi esimerkiksi vastaajien lähtömaata ei ole kysytty ja lomakkeelle merkittävien ikä- ja sukupuoli- tietojen on kerrottu olevan vapaaehtoisia täyttää.

### 3 LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

Luonnon hyvinvointivaikutusten hyödyntämisellä on pitkä historia. Niitä on käytetty hyväksi niin tiedostamatta kuin tietoisestikin. Perinteisesti muun muassa erilaiset sosiaali-, terveys- ja kasvatusalan laitokset sijoitettiin usein maaseudulle ja toiminta-ajatuksen kuuluivat esimerkiksi maatalous- ja puutarhatyöt. Viime vuosina luontoon tukeutuvien menetelmien tietoinen hyödyntäminen on noussut jälleen voimakkaammin esiin ja sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa niistä on alettu puhua Green Care -käsitteen alla. Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luonnon tietoista, vastuullista ja ammatillista käyttöä erilaisissa sosiaali-, terveys- ja kasvatuspalveluissa. (Soini 2014, 5-7.) Luonto ja ympäristö tuottavat paljon ihmisen hyvinvointia tukevia elämyksiä ja kokemuksia, joiden käyttöönotto hyvinvointipalveluiden muodossa on Green Care -toiminnan keskeisin tavoite (Yli-Viikari 2011, 1).

Suomessa Green Care -toiminta jaotellaan nykyään yleisesti luontohoiva- ja luontovoiMAPalveluihin. Luontohoivan palvelut ovat pääosin julkisen sektorin järjestämisvastuulla olevia sosiaali- ja terveysalan palveluita, jotka on tarkoitettu pitkäjänteiseen työskentelyyn ja kuntoutukseen erityistä tukea tarvitsevien asiakasryhmien kanssa ja joissa edellytetään määritellyt vaatimukset täyttävää ammatillista pätevyyttä. Luontovoiman palvelut ovat tavoitteellisia ja ohjattuja luontoperustaisia hyvinvointi-, kasvatus- ja harrastuspalveluita. Ne tähtäävät muun muassa sairauksien ehkäisyyn, virkistymiseen ja voimaantumiseen siinä missä luontohoivan palveluihin voidaan yhdistää myös sairauksien paraneamisen tavoite. Molemmille yhteistä on luontoperustaisuus, kokemuksellisuus ja osallisuus. (Luke, THL ja GCF ry. 2018.) Silloinkin, kun luonnossa tapahtuva toiminta ei ole laskettavissa varsinaisen Green Care -käsitteen alle, voivat toiminnan hyödyt syntyä samantyyppisistä perusteista.

Ihminen on sopeutunut elämään luonnossa ja metsäympäristöissä noin viiden miljoonan vuoden ajan ihmisen historiasta ja vain noin 2000 vuotta sitten alkoi sopeutumaan kaupunkiympäristöihin (Yamaguchi ym. 2006, 152). Biologit ovat esittäneet, että ihmisen tarve olla yhteydessä luonnon kanssa periytyy meille geenien mukana ja kyky lukea luontoa ja toimia sen kanssa vuorovaikutuksessa onkin pitkään ollut ihmisen hengissä säilymisen edellytys (Wilson 1984, 106; Ulrich ym. 1991). Luonnon merkityksellisyydestä on

saatu näyttöä eri puolilla maailmaa tehdyissä tutkimuksissa ja se ylittääkin kulttuuriset rajat (esim. Walsh 2009, Yli-Viikari 2011, Korpela 2008).

Luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla olevia prosesseja tunnetaan vielä monin osin vaillinaisesti, mutta tähän mennessä on tunnistettu ainakin kolmenlaisia osaprosesseja: 1) luonnonympäristössä tapahtuva elimistön rauhoittuminen ja stressireaktioiden palautuminen, 2) keskittymiskyvyn elpyminen ja 3) mielialojen paraneminen. (Yli-Viikari 2011, 2.) Reaktiot tapahtuvat suurelta osin vaistomaisesti perustuen aistien välittämiin havaintoihin, keskiaivojen niistä tekemään tulkintaan ja autonomisen hermoston kautta välittyvään ohjaukseen (Yli-Viikari 2015).

Osa luonnon hyvinvointivaikutuksista syntyy jo sitä kautta, että luonto kannustaa liikkumaan ja lisää fyysistä aktiivisuutta (Lachowycz & Jones, 2018), mutta suuri osa liittyy myös muihin tekijöihin. On esimerkiksi todettu samalla rasittavuustasolla suoritettun liikunnan luonnossa olevan tehokkaampaa kuin vaikkapa sisätiloissa tai kaupunkiympäristössä (Berman ym. 2012; Bratman, Gretchen, Levy & Gross 2015; Lee ym. 2014; Pretty, Peacock, Sellens & Griffin 2005; Rogerson, Gladwell, Gallagher & Barton 2016). Nämä luonnon muut hyvinvointitekijät liittyvät pitkälti mielen hyvinvointiin tai ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin psykosomaattisena kokonaisuutena ja niitä voidaan tarkastella esimerkiksi fyysiseen terveyteen, psyykkiseen terveyteen ja sosiaaliseen hyvinvointiin liittyvillä mittareilla. Seuraavassa esitetään tätä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin jaottelua hyödyntäen kirjallisuuskatsaukseen (toteuttaminen kuvattu tarkemmin luvussa 2.1) perustuvia luonnon hyvinvointivaikutuksia.

### 3.1 Fyysinen terveys

Yhtenä taustamekanismina fyysiseen terveyteen vaikuttavista luontoympäristön terveysvaikutuksista voidaan nähdä vihreän luontoympäristön ilman laatua parantava ominaisuus (Hellén ym. 2018). Pohjoisten havumetsien on havaittu poistavan myös ilman pienhiukkasia erityisen tehokkaasti (Räsänen 2017). Kaupunkipuistoilla ja viheralueilla on havaittu olevan myös niin lämpötiloja tasaava kuin melua vaimentavakin vaikutus. (Yli-Pelkonen 2011, 13-14.) Asuinalueiden lähiluonnon määrällä ja virkistysarvoa lisäävillä tekijöillä kokonaisuutena on yhteys asukkaiden tyytyväisyyteen ja elinvoimaisuuteen.

(Björk ym. 2008.) Luontoympäristöjen suora kansanterveydellinen merkitys tulee esille kahden mekanismin kautta: toisaalta luonto ja puistot houkuttelevat ihmisiä viettämään suuremman osan vapaa-ajastaan ulkona ja motivoivat liikkumaan enemmän, mutta myös luontoympäristö itse tuottaa terveys- ja hyvinvointivaikutuksia (esim. Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala 2014, 32; Tourula & Rautio 2014, 19-20; Tyrväinen 2001).

Luonnon rauhoittavat vaikutukset ovat ihmisillä intuitiivisesti tiedossa, mutta niitä on myös mitattu monissa tutkimuksissa ja monin eri tavoin. Fysiologiset mitattavissa olevat myönteiset vaikutukset muun muassa sydämen sykkeeseen, verenpaineeseen ja lihasten jännittyneisyyteen voidaan todeta jo muutamien luonnossa vietettyjen minuuttien jälkeen (Yli-Viikari 2011, 2). Luontoympäristön vaikutusta verenpaineeseen on todennettu eri tekijöiden kautta. On havaittu, että sekä metsämaiseman näkeminen että metsän tuoksut vaikuttavat verenpainetta laskevasti (Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärlig 2003; Tourula & Rautio 2014, 21 mukaan myös Sudo ym. 2001, Lee ym. 2009, Miyazaki ym. 1999). Jo pelkän luontomaiseman katsomisen ikkunan läpi havaittiin laskevan 10 minuutissa tutkittavien verenpainetta, kun taas ikkunattomassa huoneessa verenpaineen havaittiin nousevan. Myös luontoympäristössä käveltäessä verenpaine laski. (Hartig ym. 2003, 110-111.) Stressistä palauttava vaikutus puolestaan näkyy mm. verenpaineen ja lihasjännityksen laskuna ja alhaisempina pulssina (Lee ym. 2014; Ulrich ym. 1991). Luonnossa käveleminen laskee näin sydän- ja verisuonitoimintoihin liittyviä lyhyen aikavälin riski-indikaattoreita kuten korkeaa verenpainetta ja sydämensykettä, minkä taustalla voivat vaikuttaa stressitason laskun, ilmansaasteiden ja melun vähäisyyden kaltaiset tekijät (Lanki ym. 2017).

Japanissa metsäkylvyistä on tutkimustuloksia stressiä ehkäisevän ja rentoutumista lisäävän vaikutuksen osalta (Park ym. 2010). Metsäkylpy eli Shinrin Yoku on japanilainen 1980-luvun alussa kehitetty menetelmä, jossa kävelyretkeen metsässä on yhdistetty luonnossa tehtäviä mindfulness-harjoituksia. Tuloksia on verrattu samojen harjoitusten tekemiseen kaupunkiympäristössä ja tutkimustulosten perusteella metsäkylpyjen vaikutuksena on muun muassa matalampi verenpaine, pulssi ja kortisolipitoisuus sekä lisääntynyt parasympaattisen hermoston aktiivisuus ja matalampi sympaattisen hermoston aktiivisuus (parasympaattisen hermoston aktiivisuus nousee rentoutuessa, sympaattisen stressitilanteissa). Myös syljen amylaasientsyymien määrä on antanut viitteitä sympaattisen hermoston matalammasta tasosta metsäympäristöissä. Lisäksi on havaittu veren adrenaliini-

ja noradrenaliinipitoisuuden lasku. (Horiuchi ym. 2014; Song ym. 2014; Tourula & Rautio 2014, 22; Tsunetsugu ym. 2007; Tyrväinen ym. 2014.) Jo asuinalueen viherympäristön määrän on todettu olevan yhteydessä syljen kortisolinmäärän laskuun ja matalampaan koettuun stressitasoon (Tourula & Rautio 2014, 22 mukaan Ward Thompson ym. 2012).

Toimistotyöntekijöihin kohdistuneessa työpaikkatutkimuksessa on löydetty tilastollisesti merkittävä yhteys työntekijöiden luontokontaktin ja vähäisemmän stressin sekä yleisen terveydentilan välillä. Selvin yhteys oli suoralla luontokontaktilla työpäivän aikana, mutta myös sisätilojen kasveilla, luonnonvalolla ja ikkunanäkymällä oli vaikutusta. (ty.) Luonnon immunologista järjestelmää vahvistavaa vaikutusta on kyetty todentamaan verikokein seuraamalla tappajasolujen aktiivisuutta ja määrää metsäretken jälkeen. Tappajasolujen tehtävänä puolustaa on elimistöä muun muassa kasvainsoluja, bakteereja ja virusinfektioita vastaan, joten niiden korkea aktiivisuustaso on yhteydessä vähäisempään sairastuvuuteen. (Haahtela 2013; Tourula & Rautio 2014, 23-24 mukaan Imai ym. 2000, Li 2007.) Negatiiviset tunteet (kuten masennus, ahdistuneisuus ja vihamielisyys) puolestaan ovat yhteydessä mm. sydän- ja verisuonitauteihin sekä lisääntyneeseen kuolleisuuteen ja näiden yhteydessä nousee esiin luonnon vaikutus tunteiden muuttumiseen positiivisemmiksi (Tourula & Rautio 2014 mukaan mm. Taylor ym. 1997, Korpela & Ylen 2007, Morita ym. 2007; myös esim. Bratman, Daily, Levy & Gross 2015; Lee ym. 2014; Takayama 2014; Tyrväinen ym. 2014) ja sitä kautta vaikutus paitsi masennuksen tyyppisiin oireisiin/sairauksiin, myös sydänsairauksiin, sepelvaltimotautiin ja aivohalvauksien määrään. Metsässä kävelemisen on havaittu laskevan myös diabeetikoiden veren glukoosipitoisuutta tehokkaammin kuin muiden aktiviteettien, mikä johtuu muun muassa metsäympäristön vaikutuksesta hormonieritykseen ja autonomisen hermoston toimintaan. (Ohtsuka, Yabunaka & Takayama 1998.)

Myös esimerkiksi havupuiden haihtuvia yhdisteiden mittaamiseen liittyvää tutkimusta on tehty paljon sekä metsäympäristöstä (Muilu-Mäkelän, Haaviston & Uusitalon 2014 mukaan Räisänen ym. 2013) että erilaisista puumateriaaleista (Muilu-Mäkelän ym. mukaan Manninen ym. 2002, Gminski ym. 2010 ja Son ym. 2013). Männyn erittämällä terpeeneillä on osoitettu olevan immuunipuolustusta aktivoivia vaikutuksia ja niiden on havaittu lisäävän immuunipuolustuksen niin sanottujen tappajasolujen määrää. Tämä saattaa osin



johtua siitä, että terpeeneillä on havaittu olevan stressitasoa laskeva vaikutus ja stressihormonin puolestaan tiedetään laskevan tappajasolujen aktiivisuutta. (Lee ym. 2012; Li ym. 2006; Li ym. 2008.)

Immuunipuolustukseen liittyvien sairauksien kohdalla nousevat esiin allergiat, joiden osalta yhteyttä luontokontaktiin ja luonnon mikrobiston ihokosketukseen on tutkittu paljon. Runsaampi luonnonympäristön mikrobistolle altistuminen vähentää allergioiden esiintyvyyttä. (Sinkkonen ym. 2018; Fyhrquist ym. 2014.) Yhteyksiä on havaittu myös luonnon monimuotoisuuden eli biodiversiteetin ja terveyden välillä, mikä samalla korostaa luonnon laajemman ja kokonaisvaltaisemman suojelun merkitystä. Monimuotoisuus käsittää niin genotyyppien, lajien ja biotyyppien runsauden kuin ekosysteemit, niiden toimivuuden ja geologisen sekä maisematason monimuotoisuudenkin. Samanaikaisesti monimuotoisuuden nopean vähenemisen kanssa on havaittu lisääntyneen erilaisten kroonisten tulehduksellisten sairauksien, jotka vaikuttavat keskeisesti muun muassa astman, allergioiden, autoimmuunisairauksien ja monien syöpätautien taustalla. Vähenevän monimuotoisuuden ja tulehduksellisten sairauksien lisääntymisen välillä onkin havaittu yhteyksiä, minkä on esitetty johtuvan mikrobiston heikkenemisen vaikutuksesta immuunipuolustukseen ja sitä kautta sairastavuuteen. (Haahtela ym. 2013; von Hertzen, Hanski & Haahtela 2011.) Hanski tutkimusryhmineen (Hanski ym. 2012) on todennut asuinympäristön luonnon monimuotoisuudella olevan yhteys iholla olevien bakteeriluokkien positiiviseen koostumukseen.

Kuten Tourula & Rautio (2014, 26) toteavat, luonnon tuottamia fyysiseen terveyteen liittyviä vaikutuksia on tutkittu monin erilaisin tutkimusmenetelmin ja -asetelmin, esimerkiksi väestötason epidemiologisiin laajoihin tilastoihin, solutason tutkimuksiin, kokeellisiin tutkimuksiin sekä koettuihin vaikutuksiin perustuen. Hyvin erilaisin ja monipuolisin metodein eri puolilla maailmaa tehtyjen tutkimusten tulokset ovat samansuuntaisia ja tukevat näin tietoa siitä, että luontoympäristöllä on merkittävää fyysistä terveyttä edistävää vaikutusta.

Vaikutukset fysiologiseen terveyteen kiteytyvätkin siinä, miten emeritusprofessori, lääkäri Tari Haahtela kuvaa Terveysmetsä-teoksessa (Leppänen & Pajunen 2017) terveyden ja luonnon suhdetta todeten, että niin allergiat, diabetes, ylipaino, tulehdukselliset suolis-

tosairaudet, depressio, monet syövät kuin Alzheimerin tautikin ovat nykyajan epidemi-  
oita, joille on ominaista muutokset suoliston, ihon ja hengitysteiden mikrobistossa, im-  
muuniepätasapaino ja tulehdusherkkyyys. Kulttuurinen evoluutio digitalisaatioineen on  
edennyt nopeammin kuin mihin solujemme biologinen evoluutio kykenee. Hän toteaaakin  
solujemme ja geeniemme olevan konservatiiveja, jotka tunnistavat omakseen vain luon-  
nonympäristön.

### 3.2 Psyykkinen terveys

Fyysistä terveyttäkin enemmän luontoympäristöillä on havaittu olevan yhteyksiä psyyk-  
kiseen terveyteen. Vaikutuksia on tutkittu niin fyysisesti luonnossa olemisen kuin pelkäs-  
tään luonnon katsomisenkin (esimerkiksi ikkunasta tai jopa kuvista) kautta. Luontoym-  
päristöissä vierailujen määrällä ja siellä vietetyllä ajalla on havaittu olevan suora yhteys  
psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Viheralueilla vietetyn ajan kasvaessa myös po-  
siitiivisten tunteiden määrä kasvaa. (Esim. Kivimäki 2012; Takayama 2014; Tyrväinen  
2013.) Katsomisen osalta todellisen ikkunasta näkyvän luonnon katselemisen on todettu  
olevan vaikuttavampaa kuin esimerkiksi seinävalokuvan tai nauhoitettujen luontoäänien.  
Jälkimmäisetkin vähentävät stressiä ja esimerkiksi jännittyneisyyttä ja koettua kipua sai-  
raalassa toimenpiteiden yhteydessä (Diette, Lechtzin, Haponik, Devrotes & Rubin 2003),  
mutta todellisen luontomaiseman katsomisen ikkunan kautta on todettu olevan tehok-  
kaammin stressiä ja sydämen sykettä esimerkiksi kevyen työstressin jälkeen laskevaa  
kuin saman maiseman katsomisen ikkunan kokoisen plasmaruudun kautta (Bratman  
2014; Kahn ym. 2008).

On havaittu, että viheralueiden lähellä kasvaneilla on aikuisena vähemmän mielenter-  
veysongelmia kuin niillä, joiden lähiympäristössä on ollut vain vähän viheralueita. Tans-  
kassa tehdyssä laajassa tutkimuksessa (Engeman ym. 2019) luonnon mielenterveysongel-  
milta suojaava vaikutus nousi esiin silloinkin, kun perhe oli heikossa sosioekonomisessa  
asemassa tai perheessä muilla kuin tutkittavalla itsellään oli mielenterveysongelmia.

Luontoympäristöjen vaikutusta psyykkiseen terveyteen on tutkittu ja kuvattu muun mu-  
assa koetun elvyttävyyden tunteen, mielialan kohentumisen ja kognitiivisten toimintojen

parantumisen kautta. Luonnon elvyttävyyteen liittyy kaksi keskeistä teoriaa. Ensinnä elvyttävyys voidaan nähdä palautumisena stressitilanteesta. Ihminen reagoi hyvinvointia uhkaavissa tilanteissa fysiologisesti, psyykkisesti ja toiminnallisesti, mikä näyttäytyy stressireaktioina. Toiseksi elvyttävyys voidaan nähdä henkisen uupumuksen lievittymisenä. Tällöin tarkkaavaisuuden ja keskittymiskyvyn väsyttävä miellyttävä luontoympäristö vetää tarkkaavaisuutta puoleensa tahattomasti ja auttaa siten käsittelemään epämiellyttäviä kokemuksia ja palauttamaan keskittymiskykyä. Elvyttävä luontoympäristö tarjoaa sekä mahdollisuuden irrottautua henkisesti arkisista pakollisista ajatuksista että siirtä väsyttävästä arkiympäristöstä elvyttävämpiin paikkoihin, jotka tarjoavat esteettistä mielihyvää ja levollisuutta. (Tourulan & Raution 2014 mukaan Ulrich 1991 ja Kaplan & Kaplan 1989; Tyrväinen ym. 2014.) Mitä suurempia huolia tai kriisejä henkilöillä on, sitä enemmän heidän on havaittu hyötyvän esimerkiksi luonnossa sijaitsevista mielipaikoissa käynneistä. Mielipaikkakäynneillä on osoitettu olevan myönteistä vaikutusta muun muassa tarkkaavaisuuteen, rentoutumiseen, ajatusten selkiytymiseen, subjektiiviseen elinvoimaisuuteen ja itseluottamukseen. (Tourulan & Raution 2014 mukaan Korpela & Ylen 2009, Park ym. 2010 ja Ottoson & Grahn 2008.)

Elvyttävyyteen liittyen Kaplan & Kaplan (1989) kehittivät teorian tavoista, joilla luonto elvyttää ja palauttaa aivojen keskittymis- ja huomiokykyä. Tämä on heidän mukaansa keskeisimpiä mekanismeja luonnon hyvinvointivaikutusten taustalla. Teoria perustuu huomiokyvyn jakautumiseen tahalliseen (suunnattuun) ja tahattomaan elementtiin. Tilanteet, joissa tahallinen suunnattu huomiokyky ei ole tarpeellinen ja saa jäädä käyttämättä, mahdollistavat sen elpymisen. Kaplanien mukaan tehokkaimman elpymisen aikaansaa- valla ympäristöllä tulee olla neljä ominaisuutta ja nämä ominaisuudet useimmiten löytyvät luonnonympäristöistä. Kyseiset ympäristön ominaisuudet he kuvaavat 1) laajuudeksi (kokemuksen ulottuvuus, sisältäen mahdollisuuden tuntea uppoutuvansa ympäristöön), 2) poissaolemiseksi (pako arkipäivän toiminnoista ja huolista), 3) lumoutumiseksi (ympäristö, joka vetää huomion puoleensa luontaisesti, vaivattomasti ja huomaamatta) ja 4) yhteensopivuudeksi (täsmävyys yksilön aikeiden, taipumusten ja tavoitteiden sekä ympäristön välillä). He toteavat, että jotkin muutkin ympäristöt sisältävät jonkin tai joitain näistä ominaisuuksista, mutta luonnonympäristöissä ne säännöllisimmin esiintyvät kaikki samanaikaisesti. Tahaton huomiokyky puolestaan aktivoituu perimästämme tulevien toimintojen aktivoituessa. Luonnonympäristöissä aktivoituu sellaisia tahattoman huomioky-

vyn osa-alueita, joita ei normaalisti juuri käytetä ja joiden aktivoituessa tahallisen, suunnatun huomiokyvyn taustalla olevat hermostolliset mekanismit puolestaan saavat mahdollisuuden levätä ja elpyä. Huomiokyvyn varantojen elpymisellä on havaittu olevan positiivisia vaikutuksia muihin kognitiivisiin toimintoihin sekä mielihyvän kokemiseen ja masentuneisuuden ja stressin tasoon. (Kaplan & Kaplan, 1989.)

Mielialan osatekijöinä luontokokemusten yhteydessä on tutkittu muun muassa jännittyneisyyttä ja ahdistuneisuutta, masennusta ja alakuloisuutta, suuttumusta ja vihamielisyyttä, väsymystä, sekavuutta sekä elinvoimaisuutta. Kaikkien osatekijöiden osalta on havaittu jo pelkän metsässä istumisen ja metsän katselun vaikuttaneen niihin merkittävän positiivisesti. (Park ym. 2010) Henkisen uupumuksen ja koetun stressin on havaittu vähentyneen ja mielialan parantuneen (Barton & Pretty 2010; Korpela & Ylen 2007) sekä positiivisten tunteiden lisääntyneen verrattuna kaupunkiympäristöön, jossa koetaan enemmän vihan ja aggressiivisuuden tunteita (Bratman, Daily, Levy & Gross 2015; Hartig 2003).

Luonnon positiivisia vaikutuksia kognitiivisiin toimintoihin on yksilöity muun muassa muistiin ja tarkkaavaisuuteen liittyvien mittareiden avulla (mm. Berman, Jonides & Kaplan 2009). Esimerkiksi jo melko lyhyen, eri tutkimusasetelmissa 15-50 minuutin pituisen, kävelyn luonnonympäristössä on havaittu parantaneen suorituksia tarkkaavaisuuden ja työmuistin alueella selvemmin kuin vastaavan kävelyn kaupunkialueella. Samalla on havaittu vielä selkeämpiä vaikutuksia ahdistuneisuuden helpottumiseen. (Berman ym. 2012; Bratman, Gretchen, Levy & Gross 2015.) Tuloksia on saatu myös luovuuden lisääntymisestä (Tyrväinen ym. 2014). Toisaalta psyykkisen terveyden on havaittu olevan yhteydessä myös ympäristön tilaan ja mahdollisuuksiin viettää luonnossa aikaa: esimerkiksi ankarien sää- tai muiden olosuhteiden estäessä väliaikaisesti luontoon pääsyn, hyvinvoinnin tason on havaittu laskevan. Tärkeä tekijä on myös henkilökohtaisen luontoyhteyden tai luontosuhteen taso, sillä matala luontosuhde voi olla yhteydessä matalampaan koettuun hyvinvoinnin tasoon ja hyvä luontosuhde jopa suojata muilta psyykkistä terveyttä uhkaavilta tekijöiltä. (Tourula & Raution 2014, 33 mukaan Mayer & Frantz 2004 ja Nisbet ym. 2011). Lisäksi luontoliikunnalla on havaittu olevan selkeä yhteys itsetunnon paranemiseen, mikä puolestaan on yhteydessä terveyteen, terveellisiin elämäntapoihin ja vähäisempään itsemurhariskiin (Tourula & Raution 2014, 34 mukaan Torres & Fernandez 1995; Barton & Pretty 2010).

Luonnolla on vaikutuksia työhyvinvointiin ja työn tuottavuuteen. Luonnossa ulkoilun on havaittu olevan yhteydessä esimerkiksi niin sanottuun työn imuun. Luonnossa enemmän aikaa viettäneet työntekijät ovat kokeneet tuottavuutensa paremmaksi, tunnetilat positiivisemmiksi ja psykologisen työstä irtaantumisen helpommaksi. (Salonen ym. 2018.)

### 3.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Fyysisen ja psyykkisen terveyden ohella voidaan eritellä luonnon vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin. Käsitteenä sosiaalinen hyvinvointi voidaan määritellä eri tavoin. Se käsittää esimerkiksi ihmiselle luontaiseksi katsotun sosiaalisuuden tarpeen tyydyttymisen, sosiaaliset suhteet, hyväksytyksi tuleminen ja osallisuuden, mutta myös turvallisuuden tunteeseen, vapaa-ajanmahdollisuuksiin, taloudelliseen tilanteeseen ja vaikuttamismahdollisuuksiin liittyviä tekijöitä. (Teghe & Rendell 2005.) Sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alueen vaikutukset ovat jossain määrin vaikeammin mitattavissa tutkimuksellisesti kuin fyysisen ja psyykkisen alueen vaikutukset. Laajasti tarkasteltuna luonnon vaikutuksia sosiaaliseen hyvinvointiin on löydetty yhteiskunnan tasolla sellaisten tekijöiden kautta kuin rikosten määrän vähentyminen, väkivaltaisuuden vähentyminen, kansalaisuuksien välinen vuorovaikutus, sosiaalinen yhteenkuuluvuus sekä sosiaalinen tuki ja toisaalta yksilön tasolla myönteinen vaikutus vuorovaikutussuhteisiin ja yhteenkuuluvuuteen, kuten sosiaalisen vuorovaikutuksen helpottuminen sekä sosiaalisen voimaantumisen mahdollistuminen (Keniger, Gaston, Irvine, Fuller 2014). Asuinalueen vihreyden on todettu vaikuttavan myös sosiaaliseen yhteenkuuluvuuteen. Lähialueella olevien viheralueiden määrän on havaittu olevan yhteydessä vähäisempiin yksinäisyyden ja sosiaalisen tuen puutteen kokemuksiin. (Hartig, Mitchell, de Vries & Frumkin 2014.)

Tutkimustulokset ovat osoittaneet, että yhteiset saavutettavissa olevat viheralueet lisäävät sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja vähentävät sosiaalisia jännitteitä erityisesti vähemmistöryhmien, kuten uskonnollisten ja etnisten vähemmistöjen sekä maahanmuuttajien ja taloudellisesti heikossa asemassa olevien, osalta. Viheralueet tarjoavat paikkoja, joissa ihmiset voivat olla vuorovaikutuksessa keskenään, mikä vahvistaa yhteisöjä ja auttaa vähemmistöryhmiä ja erilaisista kulttuuritaustoista tulevia integroitumaan paremmin ja identifioitumaan yhteiskuntaan. Vuorovaikutus muiden ja esimerkiksi naapuruston

kanssa voi parantaa sosiaalista vuorovaikutusta myös luomalla sosiaalisia normeja, jotka puolestaan luovat lisää vuorovaikutusta. (Jennings & Bamkole 2019; Brink ym. 2016, 136-138.)

Yksilötasolla tarkasteltuna korostuvat usein yksin olemisen kokemukset, jotka mahdollistavat luonnon havainnoinnin ja yksityiseen ja omaan itseen keskittymisen. Yksityisyys voi tosin olla myös läheisten kanssa jaettuja sanattomia kokemuksia, jolloin ollaan yhdessä, vierekkäin, mutta silti itsekseen. Toisen ihmisen läsnäolo lisää myös turvallisuuden tunnetta. Toisaalta luonto tarjoaa myös ympäristön ja tilan, jossa olla yhdessä ja kokea yhteenkuuluvuutta yli yhteiskunnallisten ryhmäjakojen. Luonnossa ollessa korostuu solidaarisuus ja ihmiset ovat varauksettomampia kuin tavallisesti. (Simula 2012, 77, 176.) On myös havaittu, että luonnon tuottamat hyvinvointivaikutukset ovat jopa tehokkaampia, kun luonnossa viettää aikaa yhdessä muiden kanssa (Kanamori ym. 2016). Erityisesti vähemmistöryhmien kohdalla on havaittu luonnossa tapahtuvien ohjattujen aktiviteettien merkitys esteiden voittamisessa ja sosiaalisen verkoston, sosiaalistumisen ja ryhmään kuulumisen kokemusten syntymisessä (Morris & O'Brien 2011).

Sosioekonomisten väestöryhmien välillä on tutkimuksissa havaittu selkeitä terveyseroja, jotka ovat haaste terveys- ja yhteiskuntapolitiikalle niin Suomessa kuin maailman laajuisestikin (Prättälä ym. 2007). Luontoympäristön saavutettavuuden vaikutuksia sosioekonomiseen terveyden epätasa-arvoisuuteen on tutkittu varsin vähän, vaikka luonnon terveyttä edistävästä vaikutuksesta onkin saatavilla runsaasti tutkimustietoa (Mitchell & Popham 2007). Viitteitä siitä, että viheralueiden ja luontoympäristöjen suurempi määrä asuinalueella vähentäisi sosioekonomisten ryhmien välisiä terveyseroja on kuitenkin saatu. Englannissa tehdyn tutkimuksen mukaan (Mitchell & Popham 2008) terveyserot eri sosioekonomisten ryhmien välillä olivat pienempiä asuinalueilla, joissa oli paljon viheralueita, mikä voisi olla merkki siitä, että luonnonympäristöt vähentävät sosioekonomisen statuksen ja taustan vaikutusta terveyteen ja auttavat kaventamaan ryhmien välisiä eroja. Osana terveyserojen ja terveyden sosiaalisten taustatekijöiden ymmärtämistä tuleekin huomioida myös luonnon ja luontokokemusten mahdollisuuden merkitys (Pietilä ym. 2013). Muun muassa Tourula & Rautio (2015, 58) mukaan erityisesti vähemmistöryhmien ja heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien mahdollisuuksiin päästä luontoon ja hyötyä luonnon hyvinvointivaikutuksista olisi syytä kiinnittää huomiota.

Sosiaaliseen ulottuvuuteen, ja toisaalta fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden yhteisvaikutukseen, liittyen Anja Yli-Viikari (2011) pohtii sitä, miten merkittävä osa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista syntyy jo kahden perusulottuvuuden kautta. Hän nostaa pohdintaan ajatuksen kahden, toisilleen jopa täysin vastakkaisen elementin, välillä tapahtuvasta vuorottelusta. Luonnonympäristöihin liittyy runsaasti rauhoittavia vaikutuksia, jotka ovat tukena otollisen vuorovaikutustilanteen syntymiselle. Samalla luontoon liittyy runsaasti toiminnallisuuteen ja tekemiseen liittyviä mahdollisuuksia, joita voidaan ottaa käyttöön kuntoutumisprosessin tukena

Fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi yhtenä luonnon hyvinvointivaikutusten osa-alueena on joskus eritelty myös henkinen hyvinvointi. Sen osalta löytyy huomattavasti vähemmän tutkimustietoa kuin muista osa-alueista. Henkisen hyvinvoinnin yhteydessä on tutkittu muun muassa inspiraatiota, merkityksellisyyden tunnetta ja yhteenkuuluvuuden tunnetta jonkin suuremman todellisuuden kanssa. Näiden on todettu lisääntyneen ja voimistuneen luonnossa. Tämän kaltaisten kokemusten on havaittu myös lisäävän vastuuntunnetta luontoympäristöistä. (Keniger ym. 2013.)

### 3.4 Hyvinvointivaikutukset ja maahanmuuttajatyö

Kuten edellä kirjallisuuskatsauksen avulla kartoitetun tiedon myötä käy ilmi, luonnon tutkimuksellisesti todennetuista hyvinvointivaikutuksista on saatavilla varsin paljon tietoa hyvin erilaisin tutkimusasetelmin toteutettuna ja varsin eri puolilta maailmaa (joskin tiettyille maantieteellisille alueille kuten Eurooppaan, Pohjois-Amerikkaan, Aasiaan ja Australiaan painottuen). Maahanmuuttajien osalta tieteellisin menetelmin mitattavissa olevaa tutkimustietoa on sen sijaan löydettävissä hyvin vähän, jos ollenkaan. Kiinnostavan kysymyksen muodostaakin, miten itselle vieraan luonnon kokemisen hyvinvointia tukevat vaikutukset mahdollisesti eroavat tutumman luontotyypin tuottamista hyvinvointivaikutuksista. Tutkimustulosten puuttuessa on tukeuduttava käytännön myötä saatuihin kokemuksiin.

Suomessa esimerkiksi Lieksassa vuosina 2013-2015 toteutetun Luonto liikuttamaan -hankkeen yhteydessä on kehitetty myös maahanmuuttajille suunnattuja luontolähtöisiä palveluita. Kehittämisen tavoitteena oli löytää kotoutumisen ja terveyden edistämiseen

tähtääviä luontolähtöisiä toimintamuotoja. Hankkeen taustalla oli muun muassa havainto siitä, että vaikka traumaattisten kokemusten vuoksi mielenterveyshäiriöt ovat pakolais- taustaisilla maahanmuuttajilla yleisiä (myös esim. Castaneda ym. 2015; Castaneda ym. 2012; Kerkkänen & Säävälä 2015, 10), hakeutuvat varsinkin naiset harvoin mielenterveyspalveluihin. Tavoitteena hankkeessa oli, että maahanmuuttajien mahdollisuudet tutustua luontoon ja hyötyä siitä parantuisivat, sillä luonnossa liikkuminen on paitsi mielenterveyttä tukevaa, myös kulttuurisista syistä helpommin toteutettavissa kuin moni muu liikuntalaji. Tyypin 2 diabeteksen on myös havaittu olevan yleisempää somali- ja kurdi- taustaisilla naisilla kuin kantaväestöllä (myös esim. Skogberg 2019). Niin luonnossa liikkumisella kuin esimerkiksi luonnontuotteiden hyödyntämiselläkin voisi siten olla tärkeää rooli maahanmuuttajien fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemisessa. (Vähäsarja 2015, 12.)

Lieksassa kehitetyssä toimintamallissa oli erikseen äiti-lapsiryhmä ja miesryhmä. Äiti-lapsiryhmän mallissa tapaamiskerrat muodostuivat kävelystä eri luontokohteissa ja eväiden valmistamisesta yhdessä nuotiolla. Miesryhmässä toiminta oli aktiivisempaa (esimerkiksi melomista), koska heillä oli paremmat varusteet, eikä lapsia tai lastenrattaita ollut mukana. Erityisesti naisten ryhmässä kieli- ja kirjoitustaidon puute häiritsi toiminnan arviointia, mutta osallistumisaktiivisuuden, osallistujien onnellisten kasvojen ja toiminnan jatkamiseen kohdistuneiden toiveiden perusteella toiminta koettiin mielekkääksi. Osallistujien ja järjestäjien kokemusten perusteella yhteisen kielen puuttuminen olisi voitu sisätiloissa kokea ahdistavaksi, mutta luonnossa näin ei koettu, vaan luonnossa yhdessä liikkuminen mahdollisti luontevan kohtaamisen ja vuorovaikutuksen ilman yhteistä kieltäkin. Luonto, luonnossa yhdessä liikkuminen ja nuotiokahvit koettiin myönteiseksi ja rennoksi ympäristöksi kohtaamisille, mikä edesauttaa hyväksyntää molemmin puolin. Yhteisten luontopäivien todettiin kaventavan maahanmuuttajien metsää kohtaan tuntemaa pelkoa, rohkaisevan osallistujia lähtemään luontoon jatkossa omatoimisestikin ja mahdollistavan näin maahanmuuttajien fyysisen ja psyykkisen terveyden edistämisen sekä toimivan osaltaan myös ongelmien ennaltaehkäisyssä. (Vähäsarja 2015, 28-29.)

Lieksan kokemusten perusteella kunnan maahanmuuttajapalvelujen resurssit toiminnan toteuttamiseksi eivät kuitenkaan ole riittävät ja toteuttamisen tueksi kaivataan yhdistysten ja vapaaehtoisten tukea. Toiminnan yhtenä tarkoituksena olikin kehittää maahanmuutta-



japalvelujen ja järjestöjen välistä yhteistyötä, toimintakäytäntöjä ja osaamista. Tätä yhteistyötä tulisi Lieksan kokemusten perusteella jatkossa tiivistää. (Vähäsarja 2015, 29, 36.)

ESIKOTO – Esikotouttamisen kehittämishanke Pohjois-Pohjanmaalla toteutui puolestaan vuosina 2016-2018. Hankkeessa tuotettiin raportti (ESIKOTO 2018), jossa käsitellään hyvin monentyyppisiä esikotouttamisen malleja, osana myös luontokotoutumiseen tukeutuvia käytäntöjä. Pää toteuttajana hankkeessa oli Oulun Diakonissalaitoksen säätiö ja luontolähtöisen esikotoutumisen kehittäminen oli hankkeessa erityisesti Metsähallituksen tehtävänä. Hankkeen aikana toteutettiin viitisenkymmentä turvapaikanhakijoille suunnattua luontopäivää, joiden ohjelmassa oli muun muassa kalastusta, pilkkimistä, linturetkiä, maastopyöräilyä, lumikenkäilyä ja luonnonhoitotalkoita. Tavoitteena oli kannustaa turvapaikanhakijoita lähtemään luontoon ja tutustuttaa heitä suomalaiseen luontosuhteeseen. (ESIKOTO-hanke 2018.) Hankkeessa tuotetun erityisesti luontoaktiviteetteihin perustuvan julkaisun (Metsähallitus 2018) tarkoituksena on tarjota helposti toteutettavia menetelmiä, jotka soveltuvat turvapaikanhakijoiden kanssa työskentelevien käyttöön. Metsähallituksen (Metsähallitus. Hankkeet. ESIKOTO.) mukaan menetelmien käyttöönottoa edistetään siten, että ammattilaisille ja muille toimijoille viestitään luontolähtöisen toiminnan terveys- ja hyvinvointihyödyistä.

ESIKOTO-hankkeessa todettiin luonnossa yhdessä harrastamisen luoneen yhteenkuuluvuuden tunnetta paikallisen väestön ja turvapaikanhakijoiden välille sekä tuottaneen osallisuuden kokemuksia, iloa ja hyvää mieltä. Luontoaktiviteeteistä luonnonhoitotalkoisiin osallistumisen maahanmuuttajat olivat kokeneet erityisen merkityksellisenä, sillä niihin osallistumalla he kokivat olevansa hyödyksi yhteiskunnalle. Haasteena tässäkin hankkeessa nousi esiin resurssien riittämättömyys, sillä vastaanottokeskuksilla harvoin on riittävästi resursseja toiminnan järjestämiseen (Metsähallitus. Tiedotteet, 2018).

Yhteispohjoismaisessa Pohjoismaiden ministerineuvoston rahoittamassa Origin-hankkeessa (Pitkänen ym. 2017) on kerätty yhteen pohjoismaisia luontokotoutumisen malleja ja samalla myös pyritty määrittelemään termiä luontokotoutuminen, joka tässä yhteydessä on myös syytä ottaa esiin. Esiin nousseissa määritelmissä luontokotoutumisen tavoitetta määriteltiin esimerkiksi siten, että sen avulla edistetään luonnon ja ihmisten hyvinvointia,

elämänlaatua ja syvennetään luontosuhdetta uudessa kotimaassa (suomalaisten osallistujien määritelmä). Ruotsalaisten muodostaman määritelmän mukaan luontokotoutuminen on kotoutumista luonnon avulla, luonnossa, siellä tapahtuvasta toimintamuodosta riippumatta. Se on kotoutumista luonnon ja luonnon merkityksen jakamisen kautta. Tanskalaisen määritelmän mukaan luontokotoutuminen on luontoon kohdistuvan jaetun ilon, yllpeyden ja nöyryyden menetelmä, joka edistää ihmisten välistä ymmärrystä ja erilaisten uskonnollisten ja etnisten taustojen kunnioittamista. Norjalaisessa määritelmässä nostettiin esiin, että luontokotoutumisen käsitteen tulisi pitää sisällään kaikki ryhmät, joilla on vaikeuksia integroitua yhteiskuntaan eli muutkin kuin maahanmuuttajat. Luontokotoutumistermin englanninkielisen vastineen ”nature-based integration” myötä tämä nouseekin helpommin esiin kuin suomalaisittain kotoutuminen-sanaa käytettäessä. (Pitkänen ym. 2017.)

Tutkimusten mukaan kulttuuriset tekijät ja henkilökohtaiset näkemykset, mieltymykset ja elämäntavat vaikuttavat käsityksiimme ympäristön ominaisuuksien arvostuksesta sekä siihen, millaisia vaatimuksia asetamme erilaisille viher- ja puistoalueille (Tyrväinen 2007). Vaikka luontokokemukset herättävät paljon positiivisia tunnekokemuksia, ne voivat samallakin henkilöllä herättää myös pelkoa, levottomuutta tai huolestuneisuutta esimerkiksi korkeilla paikoilla tai pelättäessä villielimiä, käärmeitä tai muuta luonnossa esiintyvää. Luonnon aiheuttamiin tunnekokemuksiin vaikuttavat myös henkilön omat sisäiset arvot. (Hinds & Sparks 2011.) Jotta luontokokemus toimisi hyvinvointia lisäävänä, tuleekin huomioida kyseisen luontopaikan ominaisuudet ja soveltuvuus kyseiselle yksilölle tai ryhmälle.

Jotta voitaisiin paremmin ymmärtää, millaisia erityispiirteitä liittyy luonnon hyvinvointivaikutuksiin maahanmuuttajien kohdalla, onkin syytä tarkastella myös muita kotoutumisprosessiin ja luontolähtöisten menetelmien sen tukena käyttämiseen liittyviä tekijöitä. Seuraavissa luvuissa käsitellään sekä kotoutumista yksilön ja yhteiskunnan näkökulmasta, Suomessa tarjottavia kotouttamispalveluita että luontosuhteen syntyyn vaikuttavia tekijöitä ja maahanmuuttajien ajatuksia luonnosta.

#### 4 KOTOUTUMINEN

Maahanmuuttajien mahdollisimman onnistunut kotoutuminen on tällä hetkellä yksi yhteiskunnan suurista haasteista. Maahanmuuttajamäärät ovat olleet viime vuosina melko voimakkaassakin kasvussa. Kun ulkomaan kansalaisten määrä Suomessa ylitti 100 000 rajan vuonna 2002, esimerkiksi vuonna 2010 ulkomaan kansalaisia oli 167 954 ja vuonna 2018 jo 257 572 (Suomen virallinen tilasto 2019). Selkeästi suurimmat kansalaisuusryhmät vuonna 2018 olivat virolaiset (51 456) ja venäläiset (28 747). Seuraavina irakilaiset (13 078), kiinalaiset (9 230), ruotsalaiset (7 996) ja thaimaalaiset (7 632), joiden jälkeen tulevien ryhmien (somalialaiset, afganistanilaiset, syyrialaiset, vietnamilaiset) välillä erot määrissä eivät ole suuria. (Suomen virallinen tilasto 2019.)

Maahanmuuttovirasto teki vuonna 2018 yhteensä 95 000 oleskelulupaa, kansainvälistä suojelua, kansalaisuutta ja maasta poistamista sekä EU-kansalaisten oleskeluun liittyvää päätöstä. Näistä 6 379 oli turvapaikkapäätöksiä, joista myönteisiä oli 43 prosenttia. Vuonna 2018 suurin osa päätöksistä koski venäläisiä (11 106) ja irakilaisia (8 058), seuraavina tulevia kansalaisuusryhmiä (intialaiset, kiinalaiset, ukrainalaiset, vietnamilaiset) koskevien päätösten määrän jäädessä alle viiden tuhannen. (Maahanmuuttovirasto 2019.) Suomeen muutetaan monesta eri syystä. Vuonna 2017 myönnettiin 6 751 ensimmäistä oleskelulupaa työnteon perusteella, 9 089 perhesiteen perusteella, 5 194 opiskelun ja 306 muulla perusteella (adoptio, au pair, entinen Suomen kansalainen suomalainen syntyperä, ihmiskaupan uhrin oleskelulupa, muu peruste ja paluumuuttaja). (Euroopan muuttoliikverkosto 2018)

Maahanmuuton lisääntyminen korostaa onnistuneen kotoutumisen merkitystä. Toisaalta maahanmuuttajien heterogeenisyys ja maahanmuuton syiden moninaisuus haastaa huomioimaan yksilöllisen näkökulman. Seuraavassa tarkastellaan kotoutumisen määrittelytapoja ja kotoutumisprosessiin liittyviä tekijöitä, Suomessa tarjottavia kotoutumispalveluita sekä yhteisön toimintaan osallistumisen merkitystä kotoutumiselle.

#### 4.1 Kotoutumisen määrittely ja ulottuvuudet

Laki kotoutumisen edistämisestä (2010/1386) määrittelee kotoutumisen maahanmuuttajan ja yhteiskunnan vuorovaikutteiseksi kehitykseksi, jonka tavoitteena on antaa maahanmuuttajalle yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja. Kotouttamisella puolestaan tarkoitetaan viranomaisten järjestämiä kotoutumista edistäviä toimenpiteitä. Virallisessa kielenkäytössä vasta oleskeluluvan saaneita kotoutetaan, kun taas turvapaikanhakijoille tarkoitettua opetusta ja toimintaa kutsutaan esikotouttamiseksi.

Kotoutuminen vastaa ulkomaisessa kirjallisuudessa käytettävää integraation käsitettä. Se tulee erottaa assimilaatiosta ja segregaatista ja sitä onkin erityisesti Euroopassa hyödynnetty juuri tässä erottelutarkoituksessa. Assimilaatiossa maahanmuuttaja sulautuu kantaväestöön luopuen alkuperäisestä etnisestä tai kulttuurisesta identiteetistä. Segregaatiossa yhteiskunta jakautuu erillisiin etnisiin ryhmiin, joiden välillä tapahtuu vain vähän vuorovaikutuksia. (Peltoniemi 2017, 3-4.) Tutkimuksessa käytettynä termin kotoutuminen, tai integraatio, merkitys eroaa jossain määrin kotoutumislain määritelmistä. Kotoutuminen nähdään osallistumisena ja osallisuutena yhteiskunnan eri osa-alueilla kuten kansalaisyhteiskunnassa, työelämässä ja politiikassa. Erityisesti sosiologiassa ja politiikassa integraatiolla tarkoitetaan usein kaksisuuntaista prosessia, jossa maahanmuuttajat sopeutuvat asuinmaahan ja kantaväestö hyväksyy maahanmuuttajat. (Peltoniemi 2017, 4; Pirkkalainen, Wass & Weide, 2016.)

Kotoutumisen ulottuvuuksia on tarkasteltu erilaisten jaottelujen kautta. Sosiaalinen, taloudellinen, kulttuurinen ja poliittinen ulottuvuus kotoutumisen osina on yksi tapa kuvata niitä rooleja, joita ihmisellä on uudessa yhteiskunnassa (esim. Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 14). Toisaalta kotoutumisen ulottuvuuksina voidaan nähdä rakenteellinen kotoutuminen, kulttuurinen kotoutuminen, vuorovaikutuksellinen kotoutuminen sekä identtifoiva kotoutuminen (Heckmann 2005). Rakenteellisessa kotoutumisessa tärkeänä tekijänä on työllistyminen, mutta myös pääsy koulutusjärjestelmiin, asumisolosuhteiden laatu, fyysinen ja psyykkinen hyvinvointi sekä poliittinen osallisuus. Kulttuuriseen kotoutumiseen liittyy kielen oppiminen sekä yleisesti paikallisten arvojen, normien, traditioiden ja yhteiskunnan pelisääntöjen ymmärtäminen. Kulttuurisen kotoutumisen osana voidaan nähdä myös luottamus toisiin ihmisiin, paikallisiin viranomaisiin ja sosiaalisiin

instituutioihin. Vuorovaikutuksellinen kotoutuminen on sosiaalisten suhteiden rakentumista ja siitä käytetäänkin toisinaan nimitystä sosiaalinen kotoutuminen. Identifioiva kotoutuminen tapahtuu tavallisesti rinnan muilla kotoutumisen alueilla tapahtuvan kehityksen kanssa ja toteutuu silloin, kun maahanmuuttaja alkaa kokea itsensä uuden kotimaansa täysivaltaiseksi ja yhdenvertaiseksi jäseneksi. (Saukkonen 2017, 18.)

Maahanmuutosta alkaa pitkälinen sopeutumisprosessi, jonka kuvaamisessa käytetään usein Berryn (1997) akkulturaatioprosessin mallia. Siinä vaihtoehtoiset sopeutumistavat jaotellaan integraatioon, assimilaatioon, separaatioon ja segregatioon. Integraatiossa oma kulttuuri-identiteetti säilyy ja samalla yksilö ottaa paikkansa myös uuden yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä. Assimilaatiossa yksilö hylkää tai menettää alkuperäisen kulttuurinsa ja omaksuu valtakulttuurin sen tilalle. Separaatio merkitsee eristäytymistä ja syrjäytymistä, jossa vähemmistökulttuurin edustaja korostaa vain omaa kulttuuriaan ja hylkää kokonaan valtakulttuurin. Segregatio puolestaan on eriytymistä tai eristämistä, johon usein liittyy se, että enemmistökulttuurin jäsenten toimet johtavat vähemmistön toisarvoiseen asemaan joutumiseen. Segregatioon voi liittyä oman kulttuuri-identiteetin menettäminen omaksumatta mitään tilalle, mikä johtaa vaikeaan tilanteeseen ja mistä voidaan käyttää myös termiä marginalisoituminen. Tutkimusten mukaan kaksikulttuurisesti suuntautunut akkulturaatio – joka merkitsee ilmiöiden tai kulttuurivaikutteiden siirtymistä antavalta kulttuurilta vastaanottavalle kulttuurille siten, että vaikutteet aiheuttavat vastaanottavassa kulttuurissa rakennemuutoksia tai vaikutteisiin sopeutumista (Tieteen termipankki 2019) - eli integraatio johtaa yleensä suurimpaan psykologiseen hyvinvointiin ja sosiokulttuuriseen sopeutumiseen. (Peltoniemi 2017, 20-23.)

Kotoutumista voidaan tarkastella myös identiteetin käsitteen kautta. Identiteetillä tarkoitetaan yksilön minäkuvaa, joka kuvaa millaisena hän kokee itsensä suhteessa toisiin. Tätä voidaan lähestyä esimerkiksi sosiaalisen identiteetin teorioiden näkökulmasta. Nisulan (2011) mukaan maahanmuuttajien valmennuksessa tapahtuvan vuorovaikutuksen tulisi tukea sitä, että maahanmuuttajat voivat itse määritellä omaa identiteettiään uudessa kulttuurissa. Kun yksilöllisiä eroja korostetaan, ei vahvisteta identiteettiä vain maahanmuuttajana, mikä perustuu siihen, että maahanmuuttajaidentiteetistä on vaikea päästä pois. Tähän liittyvät keskeisinä tukevinä tekijöinä alkuperäisen ryhmän jatkuvuus ja oman kulttuurin tunnusmerkkien säilyminen. (Peltoniemi 2017, 20-22.) Identiteettiteorioiden yhteydessä huomionarvoista on myös se, että yksilön omat ja ryhmän näkemykset yksilön

identiteetistä ja ryhmään kuulumisesta voivat erota. Yksilö voi kokea nöyryyttävänä sen, että häntä ei hyväksytä ryhmään, vaikka hän itse haluaisi ja kokisi siihen kuuluvansa. Esimerkiksi radikalisoitumisen ja kouluampumisten taustoja tutkittaessa on huomattu niihin liittyvän torjutuksi tulemisen myötä syntynyttä katkeruutta. Itse valittujen identiteettien kunnioittamisen on havaittu vähentävän tällaista marginalisoitumista ja radikalisoitumista. Tältä pohjalta yksilön tulisi tuntea tulevansa kohdelluksi sellaisen ryhmän jäsenenä, johon hän itse tuntee kuuluvansa. (Williams 2007, 431-432; Peltoniemi 2017, 47.) Identiteetin tärkeitä osatekijöitä ovat kieleen, uskontoon ja kulttuuriin liittyvät seikat sekä ajatukset etniseen tai kansalliseen yhteisöön kuulumisesta. Yksilöllä voi olla useita etnisiä, kulttuurisia tai kansallisia identiteettejä ilman, että ne olisivat keskenään ristiriidassa, mutta kotoutumisen kannalta nähdään tärkeäksi ainakin jonkinasteinen samastuminen myös asuinmaahan. Eristäytyminen ja ulkopuolisuuden tunteet voivat johtaa jopa vihan tunteisiin omaa asuinympäristöä ja sen keskeisiä instituutioita kohtaan. (Saukkonen 2017, 73-74.)

Maahanmuuttajan kotoutuminen riippuu luonnollisesti vahvasti yksilöön liittyvistä tekijöistä, kuten koulutustasosta, sosioekonomisesta taustasta ja persoonallisuudesta. Erot persoonallisuudessa ja temperamenteissa on aina muistettava huomioda ja yhtä vähän kuin voidaan puhua maahanmuuttajista yhtenäisenä ryhmänä, voidaan puhua samasta kulttuuritaustastaan tulevista maahanmuuttajista samanlaisin persoonallisuuspiirtein varustettuina. Samoin tärkeä merkitys on vastaanottavalla ympäristöllä ja yhteisöllä, jolta maahanmuuttajien tehokas ja inhimillisesti kestävä kotouttaminen edellyttää kypsyä. Omasta kulttuurisesta identiteetistään vahvoille yksilöille on helpompaa hyväksyä ihmiset, jotka eroavat heistä. Siinä missä esimerkiksi kilpailullisten kansallisten symbolien esiintyminen korostaa vastakkainasettelua, luovat kulttuuriset symbolit yhteistyömyönteisempää ilmapiiriä. (Peltoniemi 2017, 27.) Valtakulttuurin jäsenten ystävällinen suhtautuminen vähemmistöön nostaa todennäköisyyttä identifioitua valtakulttuuriin, kun taas maahanmuuttajiin kohdistuvat ennakkoluulot puolestaan ennustavat vahvempaa halua alkuperäisen kulttuurin säilyttämiseen (Ward & Geeraert 2016). Integroituminen edellyttääkin tiettyjen psykologisten edellytysten täyttymistä ja asuinmaassa tulee esimerkiksi hyväksyä laajalti kulttuurien erilaisuudet, ennakkoluulojen ja diskriminaation tulee pysyä vähäisenä, ryhmien välillä ei saa esiintyä vihamielisyyttä ja maahanmuuttajan tulee kokea tunnetta liittymisestä laajempaan yhteisöön (Peltoniemi 2017, 27). Koska integraatio on

kaksisuuntaista ja muuttaa myös vastaanottavaa yhteiskuntaa, tulisi integraation onnistumisesta puhuttaessa muistaa huomioida paitsi maahanmuuttajien integroitumisen onnistuminen, myös se, miten kantaväestön edustajat löytävät paikkansa muuttuvassa ja monikulttuuristuvassa yhteiskunnassa. (Saukkonen 2017, 15-16.)

#### 4.2 Kotouttamispalvelut Suomessa

Aiemmin todetulla tavalla virallisessa kielenkäytössä vasta oleskeluluvan saaneita kotoutetaan, kun taas turvapaikanhakijoille tarkoitettua opetusta ja toimintaa kutsutaan esikotouttamiseksi. Esimerkiksi kotouttamislaki ei koske turvapaikanhakijoita, jotka sen sijaan kuuluvat vastaanottolain piiriin. Kotouttamislain piiriin kuuluvat kiintiöpakolaiset, oleskeluluvan saaneet turvapaikanhakijoina maahan tulleet sekä opiskelun, työn tai perhesuhteiden perusteella maahan tulleet ja oleskeluluvan saaneet. Kuitenkin jo turvapaikan hakemisen yhteydessä tarvitaan niin sanottua esikotoutumista, sillä sen nähdään tarjoavan turvapaikanhakijoille mielekästä tekemistä, torjuvan tylsistymistä ja auttavan henkistä jaksamista. On tärkeää, että turvapaikanhakijat eivät jää yhteiskunnan ulkopuolelle odottamaan turvapaikkapäätöstä, jonka odottaminen saattaa kestää pitkäänkin, vaan tuntisivat heti olevansa tulossa osaksi Suomen yhteiskuntaa. Esikotouttamisen avulla pyritään ehkäisemään tekemättömyydestä ja turhautumisesta aiheutuvia kielteisiä ilmiöitä. Esikotoutumisen puitteissa yhteistyötahot järjestävät hätämajoitusyksiköissä ja vastaanottokeskuksissa erilaista toimintaa, vapaa-ajan aktiviteetteja, harrastuksia, suomen kielen opetusta sekä tietoa Suomen yhteiskunnasta sen toimintatavoista, laeista ja esimerkiksi hyväksyttävistä käytöstavoista. (esim. Sisäministeriö 2017, 53.)

**Esikotouttamiseen** kuuluvat palvelut järjestetään vastaanottolakiin (746/2011) perustuen. Vastaanottolaissa määritellyistä palveluista esikotouttamiseksi voidaan lukea lähinnä työ- ja opintotoiminta. Velvoite työ- ja opintotoiminnan järjestämiseen on muussa vastaanottokeskuksessa kuin kauttakulkukeskuksessa ja toiminnan tarkoituksena on kansainvälistä suojelua hakevan ja tilapäistä suojelua saavan omatoimisuuden edistäminen. Esimerkiksi vastaanottokeskusten työntekijät ovat kuitenkin esittäneet mielipiteenään, että Maahanmuuttovirasto katsoo vastaanottokeskusten tehtäväksi vain majoitus- ja vas-

taanottopalveluiden tarjoamisen ja työ- ja opintotoiminta on liian vähäistä näennäistointia (Haverinen 2017). Turvapaikanhakijoiden voi nähdä olevan välitilassa, jossa aktiivisia kotouttamistoimenpiteitä ei tarjota. Turvapaikkaprosessi on raskas ja voi monesti kestää pitkään ja lisäksi turvapaikanhakijoilla esiintyy paljon psykososiaalisia oireita (esim. Santalahti 2016), joten esikotouttamisella on kuitenkin tärkeä merkitys. Mielekkään vapaa-ajan toiminnan on todettu helpottavan välitilassa olemista ja odottamiseen liittyvää turhautumista vähentäen toimetttömyyttä, passiivisuutta, apaattisuutta ja terveydellisiäkin ongelmia. (esim. Haverinen 2017; Honkasalo 2016, 4.) Koska virallinen, lakiin perustuva esikotouttaminen rajautuu työ- ja opintotoimintaan, korostuu esikotouttamisessa kolmannen sektorin toiminta. Paikalliset toimijat, yhdistykset, seurakunnat ja muut vapaaehtoiset ovat olleet järjestämässä erilaisia vapaa-ajan aktiviteetteja, luomassa kontakteja paikalliseen väestöön sekä myöskin erilaista opetus-, neuvonta- ja tukitoimintaa.

Varsinaisista kotoutumispalveluista **ohjaus ja neuvonta** kuuluvat lakisääteisesti kotoutumislain mukaan kaikille oleskeluluvan saaneille maahanmuuttajille. Oleskeluluvan saamisen tai oleskeluoikeuden rekisteröimisen yhteydessä annetaan kirjallisesti tietoa suomalaisesta yhteiskunnasta ja työelämästä, oikeuksista ja velvollisuuksista sekä kotoutumista tukevista palveluista. Työ- ja elinkeinotoimistoissa sekä kunnissa toimivilta maahanmuuttajien neuvojilta saa tietoa liittyen niin kotoutumiseen ja sitä tukeviin palveluihin kuin työelämään, koulutukseen ja opiskeluunkin liittyen.

Alkuvaiheen kotoutumispalveluihin kuuluu lakisääteisesti myös **alkukartoitus**, jonka käynnistää TE-toimisto niille maahanmuuttajille, jotka ovat työttömiä työnhakijoita ja kunta niille, jotka saavat muuten kuin tilapäisesti toimeentulotukea. Jompikumpi edellä mainituista tai esimerkiksi oppilaitos voi käynnistää maahanmuuttajan pyynnöstä alkukartoituksen myös muussa asemassa olevalle maahanmuuttajalle, jos tämän arvioidaan sitä tarvitsevan. Alkukartoitus tulee käynnistää kahden kuukauden kuluessa asiakkuuden alkamisesta.

Mikäli maahanmuuttaja tarvitsee tukea kotoutumiseen, hänelle tehdään **kotoutumissuunnitelma**. Oikeus kotoutumissuunnitelmaan on työttömillä työnhakijoilla ja toimeentulotukea muuten kuin tilapäisesti saavilla. Lisäksi kotoutumissuunnitelma tehdään alle



18-vuotiaille, joilla ei ole huoltajaa Suomessa. Kotoutumissuunnitelma voidaan kuitenkin laatia myös muulle maahanmuuttajalle, jos alkukartoituksen perusteella arvioidaan hänen tarvitsevan suunnitelmaa kotoutumisen edistämiseksi. Ensimmäinen kotoutumissuunnitelma on laadittava viimeistään kolmen vuoden kuluttua ensimmäisen oleskeluluvan tai oleskelukortin myöntämisestä taikka oleskeluoikeuden rekisteröimisestä ja se laaditaan enintään yhden vuoden ajaksi. Enimmillään kotoutumissuunnitelma on voimassa kolme vuotta ensimmäisen kotoutumissuunnitelman laatimisesta, joskin sitä voidaan tietyissä tapauksissa pidentää viiteen vuoteen. Paikallistasolla yleis- ja yhteensovittamisvastuu maahanmuuttajien kotouttamisen kehittämisestä, suunnittelusta ja seurannasta on kunnalla. Sen tulee huolehtia, että kotoutumissuunnitelmaan oikeutetun työvoimaan kuulumattoman maahanmuuttajan ja maahanmuuttajan, jonka TE-toimisto ohjaa kunnan toimenpiteiden ja palvelujen piiriin, kotoutumista edistetään kotouttamislaissa mainituilla toimenpiteillä ja palveluilla. Työttömäksi ilmoittautuneiden maahanmuuttajien kotouttamisesta on päävastuu TE-toimistoilla. Maahanmuuttaja, kunta ja TE-toimisto laativat yhdessä kotoutumissuunnitelman. Jos maahanmuuttaja ei ole kunnan sosiaalipalvelujen tarpeessa, maahanmuuttaja ja TE-toimisto voivat laatia suunnitelman keskenään. Kotoutumissuunnitelma on henkilökohtainen ja sisältää toimenpiteet ja palvelut, joiden tarkoituksena on tukea kielitaitoa ja muita yhteiskunnassa ja työelämässä tarvittavia tietoja ja taitoja sekä tasavertaisia mahdollisuuksia yhdenvertaiseen osallistumiseen yhteiskunnassa. Nämä voivat suomen tai ruotsin kielen opetuksen lisäksi olla esimerkiksi maahanmuuttajan oman äidinkielen opetusta, yhteiskuntaan perehdyttävää opetusta, luku- ja kirjoitustaitoa, perusopetusta täydentävää opetusta, kotoutumiskoulutusta tai muita vastaavia taitoja. (HE 185/2010; kotouttamislaki 1386/2010.)

Tarvittaessa kotoutumissuunnitelman pohjalta TE-toimisto tai kunta ohjaa maahanmuuttajan **kotoutumiskoulutukseen**. Kotoutumiskoulutusta järjestetään oppivelvollisuusiän ylittäneelle maahanmuuttajalle. Sen yhteydessä opetetaan yleensä suomen tai ruotsin kieltä, tarvittaessa luku- ja kirjoitustaitoa sekä yhteiskunnallisia, kulttuurisia ja elämänhallintaan liittyviä valmiuksia. Se voi sisältää myös ammatillista suunnittelua ja uraohjausta tai aiemmin hankitun osaamisen ja tutkinnon tunnistamista ja tunnustamista. Koulutukseen voi kuulua myös muita opintoja tai työharjoittelua. Koulutusvalinnoissa ovat etusijalla kotoutumissuunnitelmien piirissä olevat maahanmuuttajat, mutta koulutukseen voidaan valita myös muita maahanmuuttajia, joiden kohdalla kielitaidon puute estää työllistymistä. (HE 185/2010; kotouttamislaki 1386/2010)

Kotoutumispalveluita järjestävien toimijoiden on laadittava kotouttamisohjelma toimintansa pohjaksi. Tällainen vaaditaan kunnilta (voidaan laatia myös yhteisesti useamman kunnan toimesta) kotoutumisen edistämiseksi ja monialaisen yhteistyön vahvistamiseksi. ELY-keskuksen, TE-toimiston, KELAn ja muiden kunnan alueella toimivien viranomaisten onkin kunnan aloitteesta osallistuttava oman toimialansa osalta ohjelman laadintaan, toteutukseen ja toimeenpanon seurantaan. Mukana voi olla myös muita toimijoita kuten kansalaisjärjestöjä, maahanmuuttajien järjestöjä ja työelämäjärjestöjä. Myös valtioneuvoston tulee laatia nelivuositain valtion kotouttamisohjelma.

Kotouttamistoimenpiteiden ohella on ainakin jossain määrin saatavilla tukea myös maahanmuuttajan oman kielen, uskonnon ja kulttuurin tueksi. Maahanmuuttajataustaiset lapset voivat saada koulussa oman äidinkielen opetusta. Velvoitetta sen järjestämiseen ei kuitenkaan kunnalla ole, eikä lapsella sen opetukseen osallistumiseen. Myös oman uskonnon tai elämäkatsomustiedon opetusta on mahdollista saada ja kunta on velvollinen järjestämään uskonnonopetuksen, kun kunnassa on vähintään kolme lasta, jotka tunnustavat kyseistä uskontoa. Muutoin tukea oman kielen ja kulttuurin säilyttämiseen löytyy erilaisista maahanmuuttajayhdistyksistä.

#### 4.3 Osallistuminen yhteisön toimintaan

Maahanmuuttajan osallisuuden tukeminen on keskeisenä periaatteena kotoutumista koskevissa säännöksissä, ohjeistuksissa ja ohjelmissa. Kotouttamisen tavoitteena on edistää maahanmuuttajan osallisuutta yhteiskunnassa. Valtion kotouttamisohjelmassa yhteiskuntaan osallistuminen ymmärretään osallisuudeksi kaikilla elämäalueilla, kuten yhteiskunnallisessa, poliittisessa, sosiaalisessa, taloudellisessa ja kulttuurielämässä (Työ- ja elinkeinoministeriö 2012, 14). Vaikkakin työllistyminen ja sen edistäminen on yksi tehokkaimmista osallisuutta tukevista toiminnoista, on tärkeää löytää osallisuutta tukevia toimintamuotoja myös niille, jotka eivät pysty työllistymään ainakaan heti. Työllistyvien kään kohdalla työn kautta syntyvä osallisuus ei välttämättä täytä kaikkia osallisuuden tarpeita.

Osallisuudelle ei ole vakiintunutta määritelmää. Sosiaalinen osallisuus voidaan määritellä esimerkiksi kuulumiseksi sellaiseen kokonaisuuteen, jossa pystyy liittymään erilaisiin hyvinvoinnin lähteisiin ja elämän merkityksellisyyttä lisääviin vuorovaikutussuhteisiin. Ihminen tuntee olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta, tulee kuulluksi itsenään ja vaikuttaa sekä elämänsä kulkuun että yhteisiin asioihin. Osallisuuden kokemus vaikuttaa myös siihen, millaisen osan toimintakyvystään ihminen pystyy ottamaan käyttöönsä. (Isola ym. 2017) Oletuksena on, että osallisuutta lisäämällä yksilötason hyvinvointia saadaan kasvatettua, mikä kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja ja ehkäisee syrjäytymistä. Tämä puolestaan heijastuu yhteiskuntaan sosiaalisena kestävyyttenä, eheytenä sekä luottamuksen lisääntymisenä. Osallisuuden kokemusten on havaittu ehkäisevän myös radikalisoitumista. Osallisuus ja hyvät etniset suhteet ovat näin ollen tärkeitä koko yhteiskunnalle, sen yleiselle turvallisuudelle ja vakaudelle. (Kotouttaminen.fi; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus. Kotoutuminen ja osallisuus.)

Onnistunut kotoutuminen perustuu arkiseen ja avoimeen kanssakäymiseen. Maahanmuuttajien kotouttamisessa arjen kohtaamisten merkitys on keskeinen, sillä ne osaltaan purkavat ennakkoluuloja ja pinttyneitä käsityksiä. (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016, 26.) Koska ihminen on seuraa tarvitseva sosiaalinen olento, ovat ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot tärkeitä niin niiden välineellisten hyötyjen kuin niiden itseisarvonkin vuoksi. Maahanmuuttajille sosiaaliset suhteet ovat lisäksi erityisen olennaisia, sillä ne helpottavat tietojen hankintaa ja auttavat koulutus- ja työmahdollisuuksien löytämisessä. Kantaväestön kanssa tapahtuva kanssakäyminen mahdollistaa kielen harjoittamista ja luottamuksen lisäämistä suomalaistaustaisiin. (Saukkonen 2017, 72.) Kohtaamismahdollisuuksien lisäämisessä niin järjestöillä, työnantajilla, yrityksillä kuin viranomaisillakin on tärkeä tehtävä (Työ- ja elinkeinoministeriö 2016, 27). Yhteisöllisyyden voima nähdään kuitenkin usein siinä, että toiminta tapahtuu horisontaalisesti ja osallistujien omasta tahdosta.

Kolmas sektori on kunnan rinnalla suuressa roolissa maahanmuuttajien kotoutumista tuottavien palveluiden järjestäjänä ja erityisesti esikotouttamisen kohdalla suuri osa toiminnasta on kolmannen sektorin vastuulla. (Sisäministeriö 2017, 53.) Kansalaisyhteiskunnan, järjestöjen ja yhteisöjen toimijoiden kytkeminen mukaan kotouttamistyöhön on nähty edellytyksenä toimivalle kotouttamispolitiikalle ja sen täytäntöönpanolle. Järjestöjen ja yhteisöjen rooli nousee esiin kotoutumisprosessin myöhemmässäkin vaiheessa erityisesti maahanmuuttajien yhteiskunnallista osallisuutta ja yhteenkuuluvuutta edistävän

matalan kynnyksen toiminnan ja julkisia palveluja täydentävän toiminnan järjestämisessä. (HE 815/2010.) Yhteisöihin osallistuminen ja yhteisöllinen vuorovaikutus tukevat hyvinvointia ja kotoutumisprosessia.

Esikotouttavia, aktivoivia, laitostumista estäviä malleja on hyödynnetty ja kehitetty toiminnallisuuden ylläpitämiseen ja turvapaikanhakijoiden osallisuutta ja mielen hyvinvointia tukemaan. Toimintamallien kautta tavoitteena on muun muassa luoda luonnollisia kontakteja paikallisväestöön tukemaan yhteisöllisyyden syntymistä ja myönteistä asenemuutosta. Erilaiset toimintamallit voivat liittyä muun muassa ystävätoimintaan, luoviin menetelmiin, ruoanlaittoon, kädentaitoihin, talkootoimintaan, luontoavusteisiin menetelmiin, kielen ja kulttuurin opetukseen, terveyteen ja hyvinvointiin, vertaistukitoimintaan, yrittäjyyteen ja työelämään tai neuvonta- ja ohjauspalveluihin. (esim. ESIKOTO 2016, 2-3; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus. Työn tueksi. Hankepankki. Osallisuutta edistävät ja syrjäytymistä ehkäisevät hankkeet.)

Yhteisöllisyyden ja osallistumisen kokemusten merkitys kotoutumisprosessin eri vaiheissa on hyvin merkittävä sekä yksilön hyvinvoinnin että erilaisten tietojen ja taitojen oppimisen kannalta. Esimerkiksi hyvän terveyden yhdeksi mittariksi luokitellaan sosiaalinen pääoma, jota puolestaan voidaan mitata muun muassa sosiaalisella aktiivisuudella sekä osallistumisella erilaisiin menoihin (Ras, Luoma, Solovieva & Koskinen 2012, 219). Oman identiteetin ja oman elämän arvokkaaksi kokemisen kannalta on lisäksi tärkeää tuntea itsensä hyödylliseksi (Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelä 2001, 36), mikä voi tapahtua esimerkiksi työn, perheen, harrastusten tai vapaaehtoistoiminnan kautta. Kun yhteisöllinen toiminta ja kantaväestön ja maahanmuuttajien välinen vuorovaikutus tapahtuu luonnossa, tukevat edellä mainittuja positiivisia tekijöitä myös luonnon itsensä todennetut hyvinvointivaikutukset. Jos esimerkiksi luontoympäristössä tapahtuva liikkuminen on (luvussa kolme esitetyin tavoin) vaikutuksiltaan tehokkaampaa kuin sisätiloissa tai kaupunkiympäristössä tapahtuva, voisiko myös luonnossa tapahtuva kotoutumista tukeva yhteisöllinen toiminta ja vuorovaikutus olla jopa tehokkaampaa kuin muunlaisessa ympäristössä tapahtuva? Varsinaisia mitattavissa olevia tutkimustuloksia ei tästä liene juuri-kaan saatavilla, mutta monia mielenkiintoisia mahdollisuuksia aihepiiriin liittyy.

## 5 LUONTOSUHDE

Luontosuhde voidaan määritellä yksilön tai yhteisön ja luonnon välisen vuorovaikutuksen kokonaisuudeksi. Luontosuhteen osina voidaan tarkastella esimerkiksi ympäristöherkkyyteen, arvoihin, tietoihin, toimintaan, kehon toimintoihin tai ekologiaan liittyviä tekijöitä. (Nikodin, Kokkonen, Viberg 2013, 27.) Luontosuhde ja luontokäsitykset määritellään kuitenkin eri tieteenaloilla varsin eri tavoin, mikä on paljolti sidoksissa siihen, miten ihmisen ja luonnon ero kyseisellä tieteenalalla nähdään. Luontosuhde on osa ihmisen näkemystä ympäröivästä maailmasta ja sellaisena myös kulttuurisidonnainen. (Vuorisalo 2012, 27.)

Luontosuhteen käsitteeseen liitetään usein moninaisuus, sillä luontosuhteen ja luontokäsitysten nähdään muotoutuvan erilaisten jokapäiväisiin toimintoihin liittyvien sosiaalisten käytäntöjen kautta. Luontosuhde on yksilön elämänhistoriaan perustuva ja yhteiskunnallisesti tilannesidonnainen. Kulttuurisesti määrittyvinä luontosuhde ja luontokäsitykset pitävät sisällään yhteisesti jaetun normatiivisen käsityksen tavoista toimia luonnon kanssa. (Suopajarvi & Valkonen 2003.) Tiivistettynä luontosuhde on osin muokaantuva tiedollisten ja emotionaalisten tekijöiden summa, joka näyttäytyy ihmisen toimintaa ohjaavina ajatuksina, asenteina ja käyttäytymismalleina (Moghadam, Singh, Yahya 2015).

Luontosuhde pitää näin ollen sisällään monia ulottuvuuksia, jotka eivät määrity tarkkarajaisesti. Seuraavassa tarkastellaan erilaisten kulttuuristen taustojen merkitystä luontosuhteen, tai vielä laajemmin nähtävissä olevien luontokäsitysten, muodostumiselle. Lisäksi luodaan varsin tiivistetty katsaus siihen, millaisia erilaisia luontokäsityksiä yleisimmissä uskonnoissa ja maailmankatsomuksissa on havaittavissa. Kulttuuristen ja uskonnollisten taustatekijöiden tiedostaminen auttaa ymmärtämään eroja luonnon kokemisen tavoissa. Näiden pohjalta luvun päätteeksi tarkastellaankin vielä Suomeen ja yleisemmin Eurooppaan saapuneiden maahanmuuttajien ajatuksia luonnosta.

### 5.1 Kulttuuritaustan vaikutuksista luontokäsityksiin

Ymmärrys erilaisista kulttuurisista tavoista suhtautua luontoon voi auttaa hahmottamaan, millaisia positiivisia tai negatiivisia tekijöitä luontoalueilla voi olla kulttuuritaustoiltaan erilaisille ihmisille. Luontosuhteen ja kulttuurien voidaan nähdä muokkautuneen eri tavoin eri paikoissa keräily- ja metsästyskulttuurista maanviljelyn kautta nykypäivän virkistyskäyttöön. (Faehnle, Jokinen, Karlin & Lyytimäki 2010, 21-22.) Luontoalueiden kulttuuriset merkitykset tuovatkin biologisen monimuotoisuuden rinnalle tarkasteltavaksi kulttuurisen monimuotoisuuden (Low ym. 2005, 208; Wood & Landry 2008; Ouis & Jensen 2009; Hillbur 2009, 11). Jotta ekologiset ja kulttuuriset tekijät voidaan yhdistää molempia kunnioittavalla tavalla, tarvitaan tietoa luontoalueiden käyttäjien niille antamista merkityksistä ja alueen käytön kokemuksista. Kulttuuristen ja ekologisten arvojen yhteenkietoutuneisuus nousee esiin myös siinä, että käyttäessään luontoaluetta ihmiset samalla muokkaavat sen ekologisia ja kulttuurisia merkityksiä, eli käyttäminen on aina samalla myös tuottamista. Luonto ja kulttuurit muuttavat toisiaan keskeisesti ihmisten toiminnan, merkityksenantojen ja viestinnän kautta. (Faehnle ym. 2010, 22.)

Eri kulttuureissa ihmisten tapa hahmottaa luontoa vaihtelee, koska niin luonnonolosuhteet kuin luontoon liittyvät arvot ja uskomuksetkin ovat erilaisia. Myös luonnon käyttökulttuurit ovat kehittyneet erilaisiksi. Mikäli maahan muuttava ihminen tulee alueelta, jossa ei juurikaan ole virkistystarkoitukseen olevia metsiä, on varsin todennäköistä, että hän ei ole kiinnostunut virkistäytymään suomalaisessakaan metsässä (Faehnle ym. 2010, 22-24). Toisaalta länsimainen maailmankuva on ihmiskeskeinen ja ihminen nähdään korkeimpana kaikista ja erillisenä luonnosta. Vallalla on uskomus, että ihminen saa käyttää luontoa omien toiveidensa toteuttamiseen tiedettä ja teknologiaa hyödyntäen. Monissa muissa kulttuureissa suhtautuminen luontoon on kunnioittavampi ja ihmiset pyrkivät elämään sovussa luonnon kanssa. (Alitolppa-Niitamo 1993, 111.) Luontosuhde voi olla hyvin erilainen myös sen mukaan, onko kotoisin maaseudulta vai kaupungista (Almstedt 2002). On myös hyvä huomata, että luontosuhde voi muuttua muutettaessa uuteen maahan ja kulttuuriin. Luontokokemuksia tarkasteltaessa onkin huomioitava sekä yksilöllinen näkökulma että kulttuurillisen yhteisön merkitys luontosuhteen rakentajana.

Suomen maahanmuuttajien vapaa-aikaa tarkastelevan teoksen (Joronen 2009) mukaan esimerkiksi ikä, sukupuoli, elämänvaihe ja koulutus vaikuttavat vapaa-ajan mieltymyksiin ja mahdollisuuksiin. Faehnle ym. (2010) toteavatkin, että koska luonnonympäristössä virkistytään lähinnä vapaa-ajalla, voidaan olettaa, että edellä mainitut tekijät vaikuttavat ainakin välillisesti myös luonnossa virkistäytymiseen. Luonnossa virkistäytymisen mahdollisuuksien on havaittu jakautuvan osin epätasaisesti sosioekonomisten tekijöiden kautta tarkasteltuna ja esimerkiksi vähävaraisten ja heikossa asemassa olevien vähemmistöryhmien virkistäytyvän luonnossa harvemmin kuin muiden. Myös lapsuuden luontokokemuksilla on havaittu olevan merkittävä vaikutus siihen, miten luonto koetaan aikuisiällä, joten näillä taustatekijöillä ja mahdollisuuksilla saattaa olla merkittävä vaikutus myös tulevaisuuden kannalta. (Faehnle ym. 2010, 24-25) Toisaalta on havaittu (Mitchell & Popham 2008), että esimerkiksi terveyserot sosioekonomisten ryhmien välillä olivat pienempiä asuinalueilla, joilla oli paljon viheralueita, mikä voisi olla merkki siitä, että luonnonympäristöt voivat myös kaventaa eroja.

Edellä esitellyt luonnontekijät ja sosioekonomiset muuttujat ovat olennaisia näkökulmia yksilöiden luontokokemusten eroja pohdittaessa, mutta käsitykset, mielikuvat ja muistot ovat aina sidoksissa myös yhteisöön (Laurén 2008, 36). Luontokokemuksia on olennaista tarkastella paitsi yksilöllisestä myös kulttuurisesta yhteisön näkökulmasta. Luontosuhteelle on merkitystä esimerkiksi sillä, miten suoraan luonto liittyy ihmisten toimeentuloon. Esimerkiksi Tansanian Sansibarilla tehdyssä tutkimuksessa (Faehnle ym. 2010 mukaan Fagerholm & Käyhkö 2009) todettiin, että kulttuurissa, jossa toimeentulo hankitaan suoraan luonnosta, ihmiset liittävät esteettisiä arvoja visuaalisen näkymän sijaan pikemminkin sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Esimerkiksi ympäristötietoisuus on sidoksissa yhteiskunnan kehitysvaiheeseen ja myös sillä on vaikutusta luonnon kokemiseen. (Faehnle ym. 2010, 27-28).

## 5.2 Luontokäsityksistä eri uskonnoissa ja maailmankatsomuksissa

Kulttuuritaustan lisäksi luontokäsitysten taustalla voivat vaikuttaa myös eri uskonnoista peräisin olevat ajattelutavat ja maailmankatsomuksen mallit. Näiden merkitystä voi olla vaikea erotella toisistaan – tai muista yksilön tai yhteiskunnan toimintaan vaikuttavista

tekijöistä – mutta niiden tarkastelu voi osaltaan auttaa ymmärtämään erilaisuutta. Maailmankatsomusten ja uskontojen vaikutuksia luontokäsityksiin ja ympäristöasenteisiin on ympäristöfilosofisissa keskusteluissa pidetty merkittävänä arvojen ja asenteiden tuottamisen kautta, vaikka yksittäisten uskontojen käytännönvaikutuksista ei vallitsekaan yksimielisyyttä (Pihkala 2011, 90). Seuraavassa tarkastellaan lähemmin kristinuskon luontokäsitystä ja sen kehittymistä, jonka kautta aukeaa myös yleisempiä tapoja nähdä uskonnon merkitystä, joskin myös merkityksen tulkinnanvaraisuutta, luontokäsityksiin. Muiden uskontojen luontokäsityksiä käydään läpi yleisemmällä tasolla, pyrkien löytämään joitain kiinnekohtia erilaisten luontokäsitysten syntymisen taustalle.

### 5.2.1 Kristinuskko

Kristinuskon luontokäsityksen voi nähdä varsin moninaisena, mikä tekeekin sen tarkastelusta haasteellista. Kautta vuosisatojen kristinuskon sisällä on ollut erilaisia suuntauksia ja tulkintatapoja, jotka luontokäsityksessään eroavat toisistaan merkittävälläkin tavoin. Kristinuskolla on vahva yhteys niin sanottuun länsimaiseen kehityskulkuun ja modernisaatioon, eikä ole yksinkertaista eritellä, mikä on suurten kehityskulkujen vaikutusta ihmiseen ja hänen maailmankatsomukseensa tai tapaansa tulkita uskontoa ja mikä puolestaan uskonnon vaikutusta ihmisen toimintaan ja suuriin kehityskulkuihin. Monet tutkijat (esim. Sorabji 1993; Hughes 2004; von Wright 1997) ovat esittäneet, että länsimainen luonto, jossa ihminen ja luonto nähdään erillisinä ja ihminen korotetaan luonnon yläpuolelle, juontaa juurensa Aristoteleeseen (384-322 eaa.) ja muihin antiikin kreikkalaisiin filosofiin. He päätyivät selittämään luonnon totuuksia järjen avulla ja rationaalisesti tarkastellen, mikä toisaalta korosti ihmisen hallintovaltaa ja toisaalta vei perustaa luonnon kunnioittamiselta ja mystifioinnilta. Aristoteleen suuren vaikutuksen länsimaiseen ajatteluun on nähty korostuneen sitä kautta, että varhainen kristinuskko piti häntä korkeimpana maallisena auktoriteettina ja filosofiset ajatukset jättivät jälkensä kristillisen teologian muotoutumiseen. Jo esisokraattisella ajalla luonnonfilosofit esittivät myös toisenlaisia näkemyksiä ja näkivät luonnon, eläimet ja ihmisen saman ykseyden osasina ja luonnonjärjestyksen jo itsessään arvokkaana. Luonnon luova ykseys nähtiin myös eettisesti arvokkaana, luontoa ei määritelty kuolleiksi kappaleiksi, eikä ihmistä asetettu luonnon yläpuolelle. (von Wright 1997; Sorabji 1993; Kokkonen 2007; Väyrynen 2006.)



Kuitenkin jo antiikin filosofien ja esimerkiksi varhaisen kirkkoisä Augustinuksen (354-430) ajatuksia voidaan tulkita eri tavoin ja löytää niistä eri ulottuvuuksia. Niiden voidaan nähdä johtaneen mainittuun ajatukseen ihmisen ja hengen ylemmyydestä suhteessa luontoon tai muuhun luomakuntaan. Ajatus siitä, että luonto tai Jumalan luoma todellisuus on pyrittävä ymmärtämään, johti puolestaan tiedonintressin lisääntymiseen, minkä voidaan myöhemmin nähdä johtaneen luonnon hyväksikäyttöön ja manipulointiin ja yhdessä ihmiskeskisyyden kanssa luonnon välineellistymiseen. Toisaalta ajattelutapojen voidaan nähdä korostaneen askeettista elämää, joka puolestaan tuottaisi vähäistä kulutusta ja luonnonvarojen käyttöä. Augustinus loi varhaisen kristillisen luontokäsityksen synteisiin (teokset *De Genesi* ja *Confessiones*), jossa oliot ovat järjestäytyneet hierarkkisesti, mutta toisaalta hän vertasi luomakuntaa Jumalan kartanoon, jossa kaikella on sijansa ja arvonsa, vaikka emme sitä ymmärtäisikään. (Väyrynen 2006; Pesonen 1999; Brown 2005.)

Kärjistetyimpien näkemysten mukaan kristinuskon synnyn myötä ihminen alkoi käsittää itsensä muun luonnon ulko- ja yläpuolella olevaksi Jumalan kuvaksi. Näiden näkemysten mukaan kristinuskon on nähty johtaneen muun muassa pakanallisen luonnon tarkoitukseen desakralisoimiseen, Raamatun luomisopin salakavalaan luomakunnan kruunu-ideologiaan sekä sen jalostumiseen moderniksi, ihmiskeskeiseksi ja luontoa alistavaksi tekniikkayhteiskunnaksi. Nämä näkemykset nousivat esiin 1960-luvulta lähtien, kun Lynn White julkaisi kuuluisan teoksensa *The Historical Roots of Our Ecological Crisis* (White 1967). Whiten näkemykset saivat tukea ja elivät edelleen ympäristöfilosofian ja ympäristöliikkeen parissa, joskin ne ovat sittemmin lieventyneet ja White itsekin on lieventänyt arvioitaan. Toisaalta myös kristittyjen kirkkojen taholta tietyt aatehistorialliset yhteydet kristinuskon luontokuvan ja ympäristöongelmien välillä on myönnetty, joskaan kristinuskoa ei pidetä ainoana syyllisenä (Pihkala 2005, 24; Pihkala 2011, 87).

Kristinuskon merkitystä länsimaiselle luontokuvalle voidaan kuitenkin lähestyä myös toisesta suunnasta. Kristinuskossa on nähtävissä tilanhoitajaetiikan mukaiset ajatustavat, viljeleminen ja varjeleminen, joiden mukaan ihmisellä on myös velvollisuus huolehtia luoja luomasta elinympäristöstä parhaansa mukaan. Toimia vastuullisesti ja nähdä maailma ilmauksena Jumalan hyvyydestä. Tilanhoitajaetiikan mukaisten ajatusten myönnettään tosin yleisesti jääneen aina vähemmistöön ja uuden ajan myötä hävinneen miltei ko-

konaan. On myös esitetty näkemyksiä (esim. Passmore 1997; Laitila 2009), että luontokäsitys ei muuttunut kristinuskon myötä vaan vasta myöhemmin, keskiajan ja uuden ajan taitteessa.

Raamatun luontoa koskevia mainintoja onkin kautta vuosien tulkittu eri tavoin. Keskiajan kuuluisimpiin kristillisiin teologeihin kuulunut Tuomas Akvinolainen tulkitsi, että ihminen voi käyttää luontoa järkipäisesti ja tarkoituksenmukaisesti hyväkseen. Sen sijaan katolisen kirkon pyhimyksistä esimerkiksi Franciscus Assisilainen kohteli luontoa, erityisesti eläimiä tasavertaisina ihmisten kanssa. Saman kaltaisia suuntauksia ja tulkintatapoja oli itäisten suuntausten ja ortodoksisuuden parissa (esimerkiksi Niniven piispa sekä askeetti Isaak Syyrialainen). (Laitila 2009.) Franciscuksen teologiasta nousee esiin kohutuullisuus, todellisuuden tasa-arvoisuus (luomakunnalla on yksi Luoja), moraalinen jalo-mielisyys eli kaiken luodun kunnioittaminen sekä ajatus maailmasta Jumalan rakkauden ja luomakunnan luojaan ylistyksen paikkana. Itäisen perinteen ja ortodoksisuuden voi pitkälti nähdä vastaavan Franciscuksen näkemystä ihmisen ja luonnon välisestä suhteesta. (Helenius 2011, 163-164.)

Jo 1900-luvun alkupuoliskolta on myös löydettävissä nykyään ekoteologiaksi kutsuttua ajattelutapaa. Pihkalan (2014, 14) mukaan ekoteologia voidaan määritellä ihmisen, muun luonnon ja Jumalan suhteen kristilliseen uskoon pohjautuvaksi käsittelyksi ja mallintamiseksi. Perusteluja sille, miten ihmisen tulisi elää luonnon maailmassa etsitään Raamatun ja kristillisten oppien tulkinnan sekä filosofis-eettisten argumenttien avulla. Kristillisen eko- tai ympäristöteologian voidaan varsinaisesti katsoa alkaneen 1950-luvulla yhdysvaltalaisen teologin Joseph Sittlerin myötä. Sittlerin näkemyksissä korostuivat niin ihmisen vastuu kuin luonnon oma arvo ja ihmisen ja muun luonnon yhteenkuuluvuuskin. Hän koki, että kaupungistumis- ja teollistumiskehitys vieraannuttaa ihmiset luonnosta ja nosti toistuvasti esiin, että maailma on ekosysteemi, jossa kaikki asiat liittyvät toisiinsa. (Pihkala 2014, 172.)

Ekoteologiset näkemykset ovat kasvattaneet suosiotaan ja näkyvät muun muassa pyrkimyksissä tulkita kristillistä traditiota nykyisten haasteiden edessä niin, että se kykenee muovaamaan ihmisen luontosuhdetta ja arvoja elämää puolustavaan suuntaan. Esimerkiksi Suomessa tähän voidaan ammentaa voimaa omasta kulttuuristamme ja perinteestämme, sillä edelleen monet suomalaiset kokevat Jumalan läsnäolon voimakkaasti juuri

liikkuessaan luonnossa, erityisesti metsissä. (Kirkkohallitus 2008, 10.) Suomen evankelisluterilaisen kirkon sisällä luontosuhdetta alettiin yleisemmin pohtia vähitellen 1970- ja 1980-luvulla ja se saavutti laajemmat mittasuhteet 1990-luvulta eteenpäin. Selkeimpänä ilmaisuna on Kirkon ilmasto-ohjelma Kiitollisuus, kunnioitus, kohtuus (Kirkkohallitus 2008), joka Pihkalan (2011) mukaan on oikeastaan kirkon ekoteologinen ohjelma laaja-koine teologisine perusteineen sekä käytännön suosituksineen. Lisäksi kirkon ympäristödiplomijärjestelmä ohjaa seurakuntia arvioimaan toimintansa ympäristövaikutuksia. (Pihkala 2011.)

Kuten kristinuskon kohdalla on voinut huomata, uskontoa ja sen luontokäsitystä voidaan tulkita eri tavoin. Erilaiset tulkintavat ovat olleet voimakkaampia eri aikakausina ja eri puolilla maailmaa ja niihin on vaikuttanut myös ympäröivä yhteiskunta ja sen kehitys. Sama koskee muita uskontoja, joita seuraavassa käsitellään. Vaikka kristinuskoa on käsitelty pidemmin omassa luvussaan ja muut uskonnot ja maailmankatsomukset koottu yhteen lukuun, tämän ei ole tarkoitus korostaa kristinuskon asemaa. Valitun esitystavan myötä kristinuskon yhteydessä esiin nousseiden, esimerkiksi tulkintaan ja syy-seuraussuhteisiin liittyvien näkökohtien on tarkoitus toimia heijastuspintana myös muiden uskontojen ja maailmankatsomusten kohdalla. Koska muita uskontoja ja maailmankatsomuksia käsitellään vielä pintapuolisemmin kuin kristinuskoa, myös esitetystä poikkeavia tulkintatapoja varmasti löytyy.

### 5.2.2 Muita uskontoja ja maailmankatsomuksia

**Juutalaisuus** kuuluu pitkälti samaan länsimaiseen juutalais-kristilliseen traditioon kristinuskon kanssa. Lisäksi myös juutalaisuus on monoteistinen uskonto, jossa korostetaan ajatusta ihmisestä Jumalan tilanhoitajana maan päällä. Samalla kuitenkin katsotaan, että ihmisellä ei voi olla rajoittamatonta herruutta suhteessa luomakuntaan, koska luomakunta kuuluu vain ja ainoastaan Jumalalle. Tämä tarkoittaa myös sitä, että Jumalan tilanhoitajana ihminen on vastuussa teoistaan Jumalalle ja luonnon tuhoaminen on Jumalan luomuksen tuhoamista. (Pesonen 2001.) Juutalaisuuteen kuuluva tiettyjen eläinten syömisestä kieltäytyminen voidaan nähdä luonnon kannalta positiivisena toimintatapana, joskin sen perustana ovat muut syyt. Raamatun luomiskertomuksen myötä juutalaiset käsittävät luomakunnan olennaisesti hyväksi, eikä luontoa tai ihmistä ole juutalaisuudessa koskaan

käsitetty pahoina. Juutalainen etiikka ei siten rakennu ihmisluonnon vastustamisen logiikalle, eivätkä käsitykset taivaasta tai kuolemanjälkeisestä motivoi juutalaista moraalialla samalla tavalla kuin kristinuskossa tai islamissa. (Uskonnot Suomessa -hanke.)

Myös **islam** on monoteistinen uskonto, jossa korostetaan ajatusta ihmisestä Jumalan tilanhoitajana maan päällä ja katsotaan, että ihmisellä ei voi olla rajoittamatonta herruutta suhteessa luomakuntaan, koska luomakunta kuuluu vain ja ainoastaan Jumalalle. Myös islamin kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että tilanhoitajana ihminen on vastuussa teoistaan Jumalalle (tai Allahille) ja vaikka Koraanin mukaan maailma on luotu ihmistä varten, eikä eläimillä ole ihmisen tavoin vapaata tahtoa, eläinten vahingoittaminen ja luonnon tuhoaminen on Jumalan luomuksen tuhoamista. (Sakaranaho 1999, 40-42.)

Islam on nähty jossain määrin vähemmän ihmiskeskeisenä uskontona kuin länsimaista ajattelua määrittävä juutalais-kristillinen traditio. Islamilaisessa ajattelussa kaikki tieto on peräisin Jumalalta, mistä syystä sen on nähty mieltävän myös luomakunnan pyhyiden laajempaan. Islamin piirissä onkin kritisoitu hengellisyyden ja pyhyiden katoamisen länsimaisesta tieteestä rajoittaneen tieteen maailmalliseen ja johtaneen inhimillisen elämän pilkkomiseen ja lokeroimiseen. Islamissa ihmisen hallintavaltaa luontoon nähden rajoittaa keskeinen vakaumus siitä, että kaikki saa alkunsa Jumalasta. Ihmisen asettumista osaksi luomakuntaa ja osaksi muita luomakunnan kansoja, kuten eläimiä, kuvataan puolestaan Koraanissa (6:38) siten, että ”Kaikki maassa kulkevat eläimet ja siivillään lentävät linnut ovat kansoja kuten tekin.” - ”Kaikki kootaan Herransa luo.” Koraanin suuren 33 mukaan taas vastuuta maapallon huolehtimisesta tarjottiin myös muille luoduille kuten taivaalle, maalle ja vuorille ja vain siksi, että ne kieltäytyivät, otti ihminen vastuun kantakseen. (Sakaranaho 1999, 45-47; Wickström 2016, 2.)

**Hindulaisuus** on pitkästä historiastaan johtuen hyvin heterogeeninen niin ajattelutavoiltaan kuin käytännöiltäänkin. Myös luonnolle annetaan monia merkityksiä, mutta yhteistä niille kaikille on, että ihmisestä ja luonnosta ei puhuta erikseen, vaan puhutaan yhdestä maailmankaikkeudesta, jonka osa ihminenkin on. Elollista ja elotonta luontoa ei eritellä, vaan sen kaikki muodot ovat pyhiä. Aineellisen luonnon elementit maa, vesi, tuli, ilma ja avaruus ovat myös inhimillisen hyvinvoinnin taustalla. (Taskinen 1999, 54-56.) Myös kaikkiin hindulaisiin koulukuntiin liittyvä usko karmaan ja sielunvaellukseen on ollut johtamassa väkivallattomuuteen, kaiken elämän kunnioittamiseen ja pyhänä pitämiseen.

Hyvät teot takaavat paremman seuraavan ruumiillistuman ja sielu voi olla seuraavaksi kasvin tai eläimen kehossa. Jälleensyntymisen kiertokulusta vapautuminen on elämän päämääränä ja ihmisten lisäksi on kertomuksia myös eläimistä ja kasveista, jotka ovat saavuttaneet vapautumisen. (Taskinen 1999, 64-65.)

Hindulaisen luontosuhteen yhteys esimerkiksi Intian suuriin ympäristöongelmiin nousee väkisin esiin aihetta käsitellessä. On kuitenkin huomioitava, että vaikka suurin osa Intian väestöstä nykyään onkin hinduja, niin luonnon laajamittainen hyödyntäminen on alkanut jo 1800-luvulla, jolloin Intiaa hallitsi brittien siirtomaavalta (vuodesta 1858 vuoteen 1947). Tätä ennen Intia oli lähinnä islamilaisen mogulivallan hallinnassa. Hindulaisuus ei toisaalta ole Intiassakaan yleispätevä arvopohja, vaan Intia on uskonnollisesti moninainen. (Taskinen 1999, 54 & 76.)

**Buddhalaisuus** luokitellaan yleisesti yhdeksi maailman suurista uskonnoista, joskin erityisesti buddhalaiset itse katsovat, että se ei ole uskonto samalla tapaa kuin muut uskonnot. Heidän mukaansa se on kuitenkin enemmän kuin myöskään pelkkä filosofinen järjestelmä. Buddhalaisuudessa ei ole jumalaa, jota olisi toteltava, eikä dogmeja, joihin olisi uskottava. Buddhalaisen etiikan päämääränä on saavuttaa valaistuminen. Buddhalaisuudessa ei ole auktoriteettia, joka olisi asettanut säännöt, joita on noudatettava ollakseen eettinen, vaan se haastaa ihmisen itse päättämään millainen olento haluaa olla, millaista moraalia noudattaa. Mitä lähemmäksi pääsee valaistusta, sitä vähemmän merkitystä on eettisillä säännöillä, koska silloin ihminen alkaa itse luonnostaan toimia tavalla, joka lisää sekä omaa että muiden hyvinvointia. (Pauling i.a.)

Vaikka buddhalaisuudessa ei ole tarkkoja ohjeita, on viisi eettistä suuntaviivaa, joista ensimmäinen koskee sitä, että tulee pidättyä tuottamasta vahinkoa muille eläville olennoille. Monet buddhalaiset ovat tämän johdosta kasvissyöjiä ja osa kokee, että mitään eläinkunnan tuotteita ei tule käyttää, sillä eläintuotanto koetaan riistojärjestelmänä. Suuntaviiva vaikuttaa osaltaan myös esimerkiksi buddhalaisen ammatinvalintaan ja sulkee ammatteja, jotka edistävät väkivaltaa (kuten sotilasammatit tai aseteollisuus) tai riistävät ihmisiä tai eläimiä taloudellisen edun takia (esimerkiksi teurastamot, lihateollisuus ja -kauppiat). (Pauling i.a.)

**Luonnonuskonnot** ovat usein muodostuneet kieli- ja kulttuurirajojen mukaan ja niille on ominaista läheinen suhde ympäröivään luontoon. Luonnonuskonnoiksi voidaan luokitella esimerkiksi asatru, wicca, suomenusko, druidismi ja shamanismi sekä lukuisat kansanuskonnot eri puolilla maailmaa. Liikkeitä kutsutaan usein myös uuspakanallisiksi. Ne ovat heterogeeninen ryhmä, mutta yhdistävänä piirteenä voi nähdä luontokeskeisyyden ja käsityksen siitä, että kaikki, mikä elää on pyhää. Jumaluuskäsitys vaihtelee luonnonuskonnoittain, mutta myös luonnonuskonnon harjoittajittain panteismista (koko universumin pitäminen pyhänä) animismiin (kaikilla on oma sielunsa, niin kivillä kuin puillakin) ja polyteismiin (jumaluudella on useat eri kasvot ja eri jumaluudet edustavat luonnon ja elämän eri puolia. Kunnioitus luontoa ja sen kiertokulkua kohtaan sekä elämää juhlistava asenne ovat luonnonuskonnoille ominaisia. Ihminen nähdään osana päättymätöntä kiertokulkua, ei erillään, eikä eri tasolla. Modernit luonnonuskonnot on nähty uuden ajan hengellisyytenä, spiritualiteetin ja aidon suhteen ympäröivään ekosysteemiin etsimisenä. (Lehto r.y. Uskonnot. Mitä ovat luonnonuskonnot?; Sjöblom 1999, 121-122.)

### 5.3 Maahanmuuttajien ajatuksia luonnosta

Edellä on tullut esiin erilaisia tekijöitä, jotka muokkaavat yksilön luontokäsitystä. Tekijöitä on varsin paljon, eivätkä samalta alueelta, samasta kulttuuritaustasta tai saman uskonnon vaikutusalueeltakaan tulevien ihmisten luontokäsitykset ole keskenään samankaltaisia. Lisäksi Suomessa asuvien maahanmuuttajien luontokäsityksiä on tutkittu melko vähän. Näistä seikoista huolimatta suhtautumistavoissa luontoon nousee esiin asioita, jotka poikkeavat Suomessa kantaväestön keskuudessa keskimäärin vallitsevista ja joissa voidaan - yleistettynä - nähdä joitain yhteyksiä samoista taustoista tulevien kesken. Suomen maahanmuuttajien luontokäsityksiä ja luontoon liittyviä ajatuksia koskevan materiaalin vähäisyyden vuoksi on seuraavaan otettu mukaan myös muiden Pohjois-Euroopan maiden maahanmuuttajiin liittyviä tutkimuksia.

Hollannissa islamilaisista maista tulleiden maahanmuuttajien ja syntyperäisten hollantilaisien luonnon virkistyskäyttötapoja vertailevan tutkimuksen (Buijs, Elands & Langers, 2009) mukaan maahanmuuttajat ovat keskimäärin mieltyneempiä kaupunkiluontoon kuin ”villiin” tai erämaatyypiseen luontoon. ”Villi”, hoitamaton luonto miellytti tutkimuksen mukaan heitä merkittävästi vähemmän kuin syntyperäisiä tanskalaisia. Tutkimuksessa

määritettiin kolme erilaista luontokuvaa: erämaamielikuva, jossa korostuvat ekosentriset arvot ja luonnon itsenäisyys, käytännöllinen mielikuva, jossa korostuvat antroposentriset arvot ja luonnon hyödyntäminen sekä kaikenkattava mielikuva, jossa korostuvat ekosentriset arvot ja luonnon ja ihmisten välinen läheinen suhde. Syntyperäisten tanskalaisten havaittiin tässä tutkimuksessa olevan erämaamielikuvan vahvoja kannattajia, kun taas tutkimuksessa mukana olleet maahanmuuttajille oli pääosin ominaista käytännöllinen mielikuva.

Edellä mainittuun liittyen on kuitenkin huomioitava, että edes kaikkia islaminuskoisia ei voi luokitella yhteneväiseksi ryhmäksi. Esimerkiksi Suomen maahanmuuttajien joukossa on monista maista ja kulttuureista lähtöisin olevia muslimeja. Suomen muslimiväestön määräksi arvioidaan noin 60 000 (Pauha 2016, 212) ja se koostuu heterogeenisestä joukosta, jota edustavat muun muassa somalit, arabit, turkkilaiset, kurdit, iranilaiset, irakilaiset, marokkolaiset, Kosovon albaanit ja Suomeen jo aiemmin vakiintuneet tataarit.

Maahanmuuttajaryhmien luontosuhdetta ja sen taustalla vaikuttavia tekijöitä alkuperämaan mukaan tarkasteltuna Somaliassa on tyypillistä asua aidattujen pihojen ympäröimissä erillistaloissa. Monet Suomeen muuttaneet somalit kokevat kerrostaloasumisen ahdistavaksi ja kaipaavat mahdollisuutta omalla pihalla oleskeluun, vihannesten kasvatukseen ja puutarhatöihin. (Virtanen 2008, 644.) Faehnle ym. (2010, 29) nostavat Tiilikaiseen (2013, 124) ja Rinkiseen (2004, 92) viitaten esiin sen, että osalle somalinalaisista ulkona käyminen saattaa olla hyvin hankalaa, jos äiti on kotona yksin pienten lasten kanssa. Talvisin myös kylmyys ja pimeys saavat monet pysymään sisällä. Toisaalta somalinalaiset olisivat kiinnostuneita tutustumaan suomalaiseen luontoon ja sen hyödynnettäviin kasveihin, mutta esimerkiksi sallittuihin paikkoihin liittyy epävarmuutta ja puistot ja merkityt piha-alueet koetaankin turvallisemmaksi vaihtoehdoksi. Somalitaustaisille kuitenkin esimerkiksi asuinalueen luonnonläheisyys ei vaikuttaisi olevan merkittävä tekijä (Virtanen 2008, 645).

Abu-Hanna (Abu-Hanna 2007) puolestaan kuvailee arabivanhempiansa ensimmäistä sieniretkettä Suomessa vaikuttavana ja vielä pitkään jälkeen päin muisteltuna kokemuksena (Faehnle ym. 2010, 30). Hänen mukaansa arabi kokee, että suomalainen luonto on talvella, melkein puolet vuodesta, aistien ulottumattomissa, sillä arabille sellaiset tekijät kuten puiden humina, linnunlaulu, värit ja kasvun näkeminen ovat luontoa. Siksi arabi suree

suomalaisen puolesta, koska tämä ei voi nauttia rakkaasta luonnostaan niin isona osana vuodesta. (Faehnle ym, 2010, 30.)

Mahdollisuus vihannesten kasvattamiseen nousee esiin monista kulttuuritaustoista kotoisin olevien maahanmuuttajien toiveissa. Esimerkiksi Lähi-idässä maalla on tärkeä rooli kaiken alkuna ja juurena, mikä heijastuu myös huolenpitoon viljelmistä. Muun luonnonkokemisen lisäksi viljelemisessä sitoudutaan hoitamaan kasveja, ei pelkästään aistimaan niitä, joskin tärkeää on myös puhtaan ravinnon tuottaminen ja oman ruokakulttuurin ylläpitämisen mahdollistuminen. (Leppänen 2008, 82-84.)

Venäläisille puolestaan asuinympäristön luonnonläheisyys vaikuttaisi olevan merkittävä tekijä ja he kokevat kaipuuta luontoon. Heille mahdollisuus luonnossa liikkumiseen, sienestämiseen ja marjastamiseen on tärkeä. Kotimaassaan suurkaupungeissakin asuneet ovat tottuneet lomailemaan maaseudun ja luonnon rauhassa. (Virtanen 2008, 645.) Myös Saksassa asuvia Balkanin maista kotoisin olevia sekä venäläisiä tutkittaessa on havaittu, että he viettävät mielellään aikaa metsässä ja se on heille pala kotia ja kotimaata, mutta lisää samalla uuteen kotimaahan kuulumisen tunnetta (Jay & Schraml 2009).

Ruotsissa tehdyistä, maahanmuuttajien luontosuhdetta ja luontokäsityksiä koskevista tutkimuksista voidaan luonnon ja yhteiskunnan osittaisen samankaltaisuuden vuoksi löytää vertailupohjaa myös Suomeen. Faehnle ym. (2010, 30) viittaavat Bradleyeen (2009), jonka mukaan ruotsalaiset tyypillisesti tuntevat luonnon paremmin ja pitävät metsässä kävelemisestä, lintujen tarkkailusta ja sienestämisestä, kun taas Lähi-idästä ja Afrikasta kotoisin olevat maahanmuuttajat suosivat grillaamista ja piknikkejä lähiympäristön avoimilla nurmialueilla. Maahanmuuttajat myös kertoivat oppineensa luonnosta ja ympäristöasioista paljolti vasta tultuaan Ruotsiin, eikä ympäristöllä ole monille perheille ollut merkitystä kotimaassaan. Myös Saksassa asuvia turkkilaisia tutkittaessa on havaittu, että he eivät juurikaan käy metsissä, mutta sen sijaan viihtyvät puistoalueilla esimerkiksi pelaamassa jalkapalloa ja grillaamassa (Jay & Schraml 2009).

Lisberg Jenseniin (2009) viitaten Faehnle ym. (2010, 34) nostavat esiin, että Ruotsissa on tutkittu maahanmuuttajien luontosuhdetta luontoon suuntautuneille retkille osallistumisen kautta. He mainitsevat, että esimerkiksi arabi- ja kurditaustaisten naisten retkellä oli havaittu naisten rento tapa nauttia ulkoilusta yhdessä, sillä heille oli luontevaa istahtaa



yhdessä maahan, alkaa laulaa kovaäänisesti ja taputtaa tahtia. Naisille luonnossa ulkoilun tarkoituksena olikin juuri seurustelu, grillaaminen, yhdessä syöminen ja iloisena oleminen. Kauniina päivänä ulos luontoon pääseminen oli heille juhlaa, mikä sai heidät myös taputtamaan.

Kuten aiemmin (kappaleessa 4.1) on todettu, kotoutumiseen liittyvistä vaihtoehtoisista sopeutumistavoista integraatio johtaa yleensä suurimpaan psykologiseen hyvinvointiin ja sosiokulttuuriseen sopeutumiseen. Integraatio on sopeutumistapa, jossa oma kulttuuri-identiteetti säilyy ja samalla yksilö ottaa paikkansa myös uuden yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä. Luontosuhteen kannalta integroitumisen voidaankin nähdä onnistuneen silloin, kun on omaksuttu uudelle kotimaalle tyypillisiä tapoja käyttää luontoa, mutta ei ole unohdettu myöskään omasta kulttuurista nousevia tärkeitä perinteitä (Leikkilä, Faehnle & Lyytimäki 2011, 10). Tulisikin löytää keinoja niin tukea mahdollisuuksia oman kulttuuritaustan mukaiseen luonnonkäyttöön kuin tutustua suomalaiseen luontoon ja suomalaisille ominaisiin luontoon liittyviin tapoihin ja perinteisiin. Molempien onnistunut yhdistäminen luonee parhaat edellytykset myös luonnon hyvinvointivaikutuksista hyötymiselle.

## 6 KOLU-HANKKEESTA

Luonnon hyvinvointivaikutusten, kotoutumisprosessin ja siihen liittyvän osallisuuden ja yhteisöllisyyden merkityksen sekä luontokäsitysten eroavaisuuksien tarkastelu luo pohjaa tarkastella toimintaa, jossa näiden kaikkien merkitys nousee esiin. Seuraavassa esitellään esimerkkinä luonnossa tapahtuvasta yhteisöllisestä toiminnasta KOLU-hanketta sekä tutustutaan maahanmuuttajilta kyselylomaketta käyttäen kerättyihin vastauksiin hankkeen luonnonhoitotapahtumiin osallistumisesta. KOLU, kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla, on Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piirin toteuttama hanke, jota rahoitetaan Euroopan maaseudun kehittämisen maatalousrahastosta ja jonka toiminta pohjautuu yhteisölliseen luonnonhoitoon kotoutumisen tueksi

### 6.1 Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla

KOLU-hanke aloitettiin kaksivuotisena kaudelle 2017-2018 ja se on saanut jatkorahoitusta kaudelle 2019-2020. Toiminta on suunnattu erityisesti Pirkanmaalle saapuneille maahanmuuttajille, niin turvapaikanhakijoille kuin oleskeluluvan tai Suomen kansalaisuuden jo saaneillekin. Tavoitteena on kehittää uudenlaista vapaa-ajan toimintaa, jossa arvokkaita luontokohteita hoidetaan yhdessä paikallisten yhteisöjen kanssa. Yhdessä tekemisen myötä syntyy kontakteja paikallisiin ihmisiin ja samalla osallistujilla on mahdollisuus oppia suomen kieltä, tapakulttuuria ja työskentelymetodeja aidoissa kohtaamistilanteissa. Hoitokohteina on arvokkaita luontokohteita, kuten perinnebiotooppeja ja uhanalaisten lajien esiintymiä sekä kulttuuriympäristöjä ja tapahtumissa poistetaan luonnosta haitallisia vieraslajeja, kuten jättipalsamia ja lupiinia. Yhteistyötahoina on erilaisia paikallisia toimijoita, kuntia, seurakuntia ja yhdistyksiä, joiden kautta löytyy osaltaan niin suomalais- ja maahanmuuttajataustaisia osallistujia kuin ehdotuksia luonnonhoitokohteistakin. (Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry 2016.)

Hankkeen tarve lähtee kasvavista siirtolaismääristä ja heidän kotoutumisekseen tarvittavista uusista menetelmistä. Kielitaidon ohella tarvitaan kontakteja paikallisiin ihmisiin ja elämänmenoon. Suomessa luonto on keskeisessä asemassa, mutta tulijoille se voi tuntua vieraalta ja pelottavalta – toisaalta osalle se voi näyttäytyä myös tuttuna elementtinä ja

heillä voi olla kaipuuta luontoon – ja tarvitaankin myös mahdollisuuksia tutustua paikalliseen luontoon, ympäristöön ja niitä koskeviin normeihin. Turvapaikanhakijoiden kohdalla odotusajat venyvät usein pitkiksi ja tiedetään, että odottaminen ja toimeettomuus eivät ole hyväksi mielenterveydelle, joka saattaa olla jo valmiiksi järkkynyt. Vastaanotto-keskusten asukkaat ovat valittaneet usein tekemisen puutetta ja tarve järjestää heille enemmän aktiviteetteja on noussut voimakkaasti esiin. Erityisesti osa miehistä kaipaava fyysistä tekemistä. (Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry 2016.)

KOLU-hankkeen tavoitteena onkin löytää uudenlaisia menetelmiä muualta tulleiden koutumiseen. Suomalainen luonto on usein maahanmuuttajalle vieras ja joskus pelottavakin. Ihmisiin tutustumisen lisäksi tarvitaan tutustuttamista paikalliseen luontoon ja ympäristöön sekä niitä koskeviin normeihin. Hankkeen kokemuksista on tarkoitus pilotoida toimintamalli ja koota se oppaaksi. vastaavaa toimintaa suunnitteleville. Hankkeeseen osallistuvilta kerätään jatkuvasti palautetta, jonka avulla toimintaa kehitetään ja toimintamalleja muutetaan tarvittaessa jo hankkeen aikana. (Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry 2016.)

Käytännön toteutuksena on järjestetty 15 luonnonhoitotapahtumaa sekä kuusi infotilaisuutta kaudella 2017 (toukokuu-lokakuu) ja samoin 15 luonnonhoitotapahtumaa ja yhdeksän infotilaisuutta kaudella 2018 (huhtikuu-lokakuu). Erilliset infotilaisuudet suunnattiin muun muassa Tampereella sijaitsevan Kaupin vastaanottokeskuksen asukkaille, oppilaitosten maahanmuuttajaryhmille, Lempäälän monikulttuurisen kahvilan toimintaan osallistuville sekä muille luonnonhoitotapahtumien kohderyhmiin kuuluville. Infotilaisuuksien tarkoituksena on paitsi kertoa tapahtumista etukäteen, myös houkutella osallistujia mukaan, markkinoida ja madaltaa osallistumiskynnystä. Varsinaiset luonnonhoitotapahtumat etenevät siten, että aluksi kerrotaan selkosuomella, mitä ollaan lähdössä tekemään. Apuna käytetään laminoituja kuvia esimerkiksi kitkettävistä haitallisista lajeista, suojeltavista lajeista jne. Lisäksi havainnollistetaan harvat varottavat asiat Suomen luonnossa eli lähinnä punkit ja kyykkäärmeet. Tämän alkuinfon merkitys on korostunut, mikäli erillistä infotilaisuutta ei ole järjestetty. Lisäksi alkuun kuuluu jokin toiminnallinen tutustumisleikki, jonka tarkoituksena on madaltaa kynnystä ottaa kontaktia muihin paikalla olijoihin. Tämän jälkeen on lähdetty hoitamaan kulloistakin luontokohdetta. Tapahtuman lomassa syödään eväät luonnon helmassa ja jos lapsia on mukana, tapahtumaan yhdistyy

usein myös leikkimielinen kilpailu pienin palkinnoin (esimerkiksi kuka on kerännyt painvimman säkillisen jättipalsamia). Tapahtuman lopuksi on osassa tapahtumia järjestetty vapaamuotoista oheistoimintaa, joka on vaihdellut paljon tapahtumittain. Tähän on kuulunut esimerkiksi elävää musiikkia, jalkapalloa tai muita yhteisiä pelejä, kalastusta, mahdollisuus käydä uimassa tai saunassa, ruoanlaittoa tai luonnosta lisää oppimisen mahdollistavaa tekemistä kuten kasvien ja lintujen tunnistaminen, marjastus, syömiskelpoisten kasvien tunnistaminen ja käyttäminen ja niin edelleen. Toiminnan vakiintumisen myötä oheistoiminnan pääpaino on ollut luontoon liittyvissä aktiviteeteissa.

Sekä kauden 2017 että kauden 2018 luonnonhoitotapahtumat päivämäärineen löytyvät liitteistä (Liite 4 ja Liite 5). Vuonna 2017 keskimääräinen kävijämäärä luonnonhoitotapahtumaa kohden oli 17 henkilöä ja vuonna 2018 jo 30 henkilöä. Vuonna 2017 luonnonhoitotapahtumissa oli yhteensä 252 käyntikertaa ja vuonna 2018 käyntikertoja oli 444. Yhteensä luonnonhoitotapahtumat keräsivät kahden vuoden aikana 696 käyntikertaa. Hankkeen tavoitteiden mukaisesti noin puolet osallistumisista on ollut suomalaisten ja puolet Suomeen muualta tulleiden. (Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry 2018.)

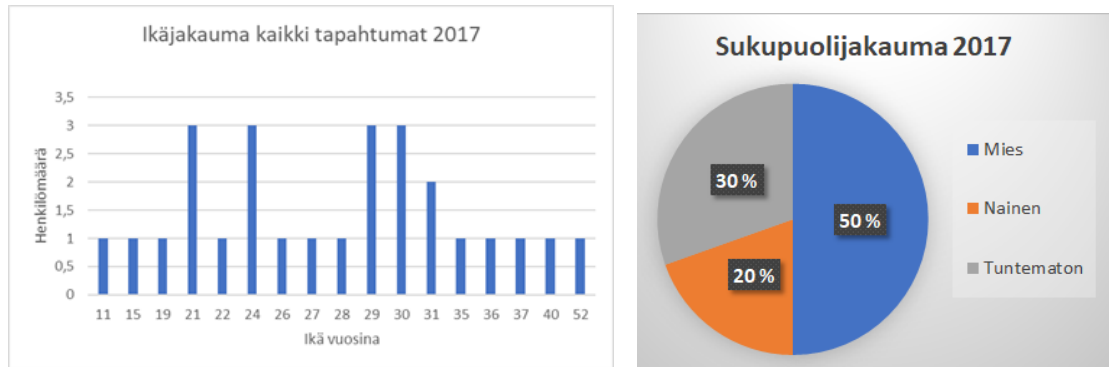
## 6.2 Kyselytutkimuksen tuloksia

Seuraavassa käydään pääpiirteittäin läpi luonnonhoitotapahtumissa (luvussa 2.2 kuvattulla tavalla) kyselylomaketta käyttäen saatuja ulkomaalaistaustaisten osallistujien vastauksia liittyen tapahtumiin. Kyselylomake on työn liitteenä (Liite 2 kauden 2017 kyselylomake ja Liite 3 kauden 2018 kyselylomake). Tässä pyritään luomaan yleiskatsaus kyselyn tuloksiin sekä nostamaan esiin kohtia, joissa on erityistä merkille pantavaa.

### 6.2.1 Ikä- ja sukupuolijakauma

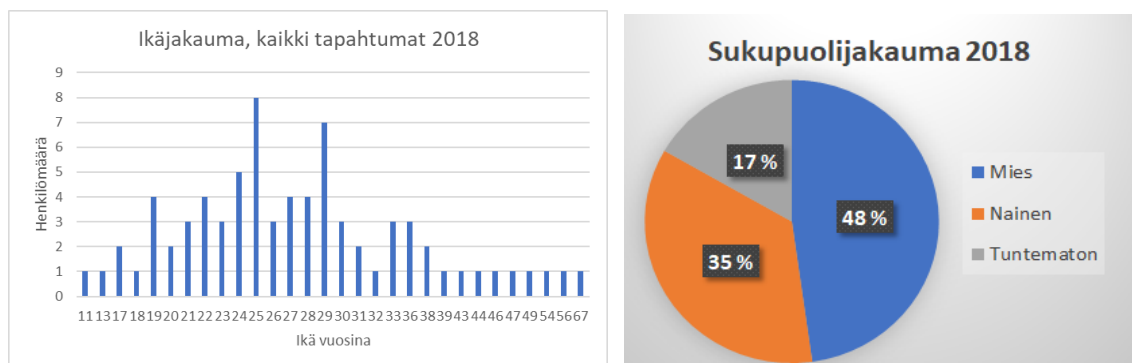
Ensimmäisellä kaudella 2017 kyselylomakkeita täytettiin viidessä luonnonhoitotapahtumassa viidestätoista sekä lisäksi kahdessa luonnonhoitotapahtumia edeltäneessä info-tilaisuudessa. Kyselyyn vastanneita oli yhteensä 46 henkilöä. Alla olevan kuvion mukai-

sesti vastaajat olivat ikäjakaumaltaan 11-52-vuotiaita, joskin suurin osa ikänsä ilmoittaneista vastaajista oli noin 20-40-vuotiaita ja heidän keski-ikänsä 27,8 vuotta. Luonnonhoitotapahtumiin osallistuneiden osalta kyselyyn vastaajista 50 % oli miehiä, 20 % naisia ja 30 % ei ollut vastannut sukupuolta koskevaan kysymykseen.



KUVIO 1. Ikä- ja sukupuolijakauma 2017

Toisella kaudella eli kaudella 2018 kyselylomakkeita kerättiin kymmenessä tapahtumassa viidestätoista. Kyselyyn vastanneita oli yhteensä 89 henkilöä. Ikäjakaumaltaan toisen kauden vastaajat olivat alla olevan kuvion mukaisesti 11-67-vuotiaita ja vastaajien keski-ikä 28,49 vuotta. Luonnonhoitotapahtumissa kyselyyn vastanneista miehiä oli 48 %, naisia 35 %, loput 17 % eivät olleet vastanneet kysymykseen.



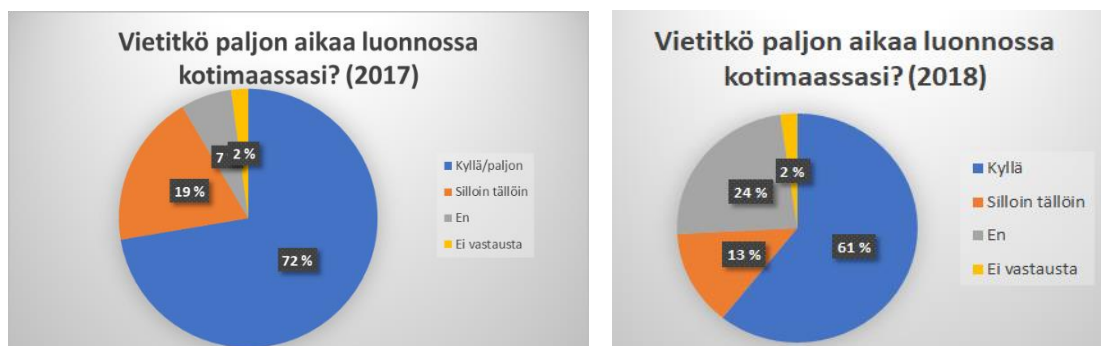
KUVIO 2. Ikä- ja sukupuolijakauma 2018

Ikä- ja sukupuolijakauman perusteella luonnonhoitotapahtumien ulkomaalaistaustaiset osallistujat ovat melko heterogeeninen joukko. Miehiä on hiukan enemmän kuin naisia, joskin melko runsaasti on myös niitä, jotka eivät ole ilmoittaneet sukupuoltaan. Ikäjakauksessa nuorten aikuisten määrä painottuu, mutta mukana on ollut myös lapsia (joskaan

pienimmät lapset eivät ehkä ole kyselylomaketta täyttäneet) ja jossain määrin iäkkäämpiäkin ihmisiä. Molempien kausien ikä- ja sukupuolijakauma on melko samantyyppinen, Toisella kaudella vastaajia oli lukumääräisesti enemmän ja naisten osuus vastaajista suurempi, joskin miesten suunnilleen sama ja naisten osuuden kasvaminen näkyikin vain sukupuolta koskevaan kysymykseen vastaamatta jättäneiden pienemmässä osuudessa. Myös Suomessa asuvissa maahanmuuttajissa on hieman enemmän miehiä kuin naisia, joskaan ero ei ole yhtä suuri. Vuoden 2017 lopussa miesten osuus Suomessa asuvista ulkomaalaistaustaisista oli 51,5 % (Tilastokeskus. Tuotteet ja palvelut. Maahanmuuttajat ja kotoutuminen. Maahanmuuttajat väestössä). Luonnonhoitotapahtumissa kyselyyn vastanneiden osalta on kuitenkin huomioitava sukupuolensa ilmoittamatta jättäneiden melko suuri osuus.

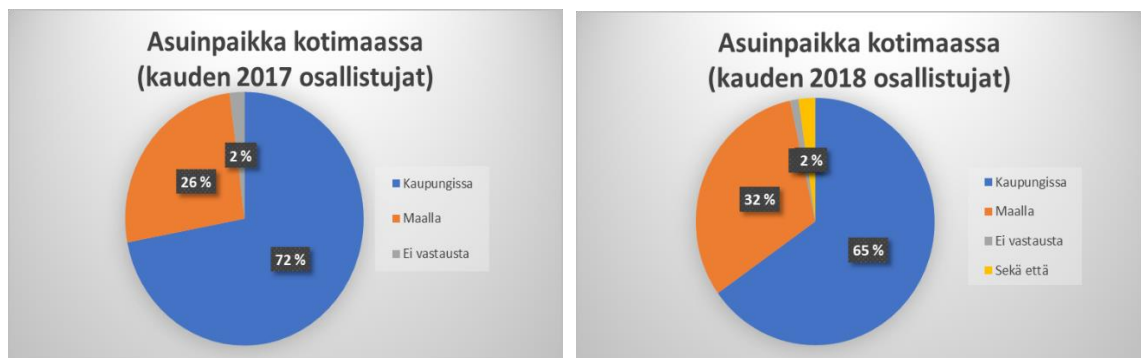
### 6.2.2 Kotimaahan liittyvät kysymykset

Taustatietona kysyttyjen iän ja sukupuolen jälkeen lomakkeella kysyttiin kotimaahan liittyvinä kysymyksinä ”Vietitkö paljon aikaa luonnossa kotimaassasi?” sekä ”Asuitko kaupungissa vai maalla?”. Näitä käytettiin muun muassa ristiintaulukoinneissa selvitettäessä osallistujien tyytyväisyyttä ja vastaavanlaiseen tapahtumaan uudelleen osallistumishalukkuutta. Yhteyttä maalta tai kaupungista kotoisin olemisen tai kotimaassa luonnossa vietetyn ajan, eikä myöskään esimerkiksi sukupuolen, ja tyytyväisyyden tai uudelleen osallistumishalukkuuden osalta käynyt ilmi. Alan olevan kuvion mukaisesti molemmilla kausilla suurin osa vastaajista ilmoitti viettäneensä paljon aikaa luonnossa kotimaassaan.



KUVIO 3. Luonnossa vietetty aika kotimaassa

Ensimmäisen kauden 2017 vastaajista 72% oli asunut kaupungissa 26% maalla ja joukossa oli myös jokunen vastaaja, joka valitsi sekä vaihtoehdon kaupungissa että maalla. Toisen kauden 2018 vastaajista niin ikään 72% oli asunut kaupungissa, 26% maalla ja myös näissä luvuissa on mukana neljä vastaajaa, jotka valitsivat sekä vaihtoehdon kaupungissa että maalla. Näin ollen kaupungista vs. maalta kotoisin olemisen osalta vastausten prosenttiosuudet jakaantuivat molemmilla kausilla samoin. Tarkempi jakauma käy ilmi alla olevasta kuviosta.

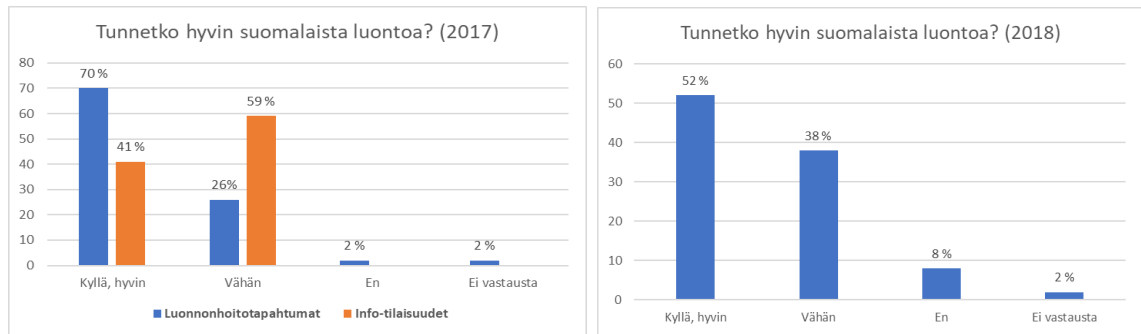


KUVIO 4. Asuinpaikka kotimaassa

Kuten kuviosta voi havaita, ensimmäisellä kaudella eli 2017 mukana on ollut hiukan enemmän kotimaassaan kaupungissa asuneita kuin toisella kaudella eli 2018. Kokonaisuutena vastauksista voi kuitenkin päätellä enemmistön luonnonhoitotapahtumiin osallistuneista olevan kotoisin kaupunkimaiselta alueelta. Jaottelu on toki karkea, osa alueista ei välttämättä ole mielletävissä suoraan kumpaankaan kategoriaan ja toisaalta osa osallistujista on voinut asua osan elämästään kaupungissa, osan maalla.

### 6.2.3 Suomen luonnon tuntemus ja oppimistoiveet

Kokemusta omasta Suomen luonnon tuntemuksen tasosta selvitettiin kysymyksellä ”Tunnetko hyvin suomalaista luontoa?” Vastausvaihtoehtoja oli kolme eli kyllä, hyvin sekä vähän ja ei. Alla olevasta kuviosta käy ilmi vastausten prosentuaalinen jakautuminen.



KUVIO 5. Suomalaisen luonnon tuntemus

Ensimmäisellä kaudella eli 2017 oli mukana vastauksia myös info-tilaisuuksiin osallistujilta ja selkeä ero onkin havaittavissa luonnonhoitotapahtumiin osallistujien ja info-tilaisuuksiin osallistujien välillä. Luonnonhoitotapahtumien osallistujat kokivat tuntevansa suomalaista luontoa huomattavasti paremmin kuin info-tilaisuuksiin osallistujat. Tämän voisi olettaa johtuvan siitä, että luonnonhoitotapahtumien osallistujat ovat ainakin osin valikoituneet eli niihin hakeutuvat ihmiset, joilla on kiinnostusta tämän kaltaiseen toimintaan. Info-tilaisuuksien osallistujajoukko ei ollut samaan tapaan valikoitunutta, vaan esimerkiksi kyseisellä kaudella info-tilaisuuksien vastaajajoukko koostui ammatillisen opilaitoksen maahanmuuttajaryhmistä.

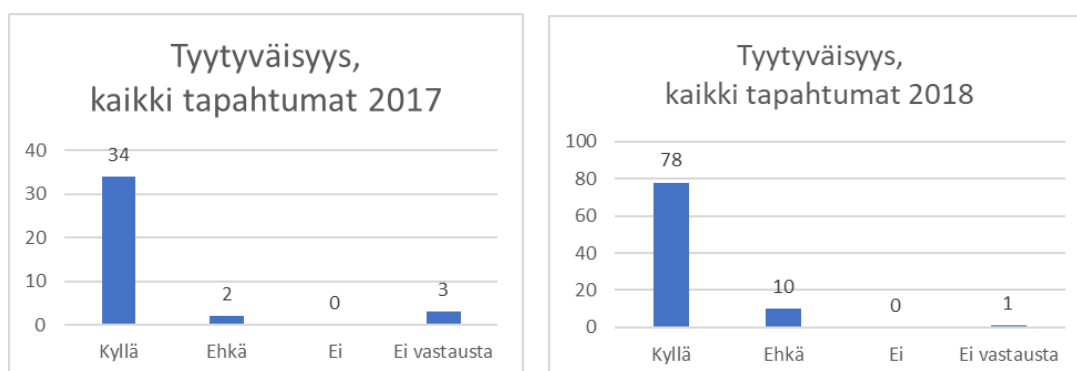
Suomen luonnon tuntemista täydentävänä kysymyksenä esitettiin ensimmäisellä kaudella ”Haluaisitko oppia jotain suomalaisesta luonnosta?”. Toisella kaudella tämä muotoiltiin uudelleen suuremmin oppimistoiveita kartoittavaan muotoon ”Mitä haluaisit oppia suomalaisesta luonnosta?”. Ensimmäisellä kaudella kysymykseen saatiin hyvin monta vastausta, jossa haluttiin oppia kaikkea. Eritellymmät vastaukset koskivat muun muassa marjastusta ja sienestystä sekä myrkyllisten ja syötävien lajien erottamista, kalastusta, eläinten näkemistä, riistaeläimiä, Suomen puutyyppejä ja kukkia. Myös eläinten ja luonnon suojelusta ja suojelualueista Suomessa, jokamiehenoikeuksista, maanomistajien vastuusta luonnon turvallisuudesta sekä talven kylmyydestä haluttiin oppia. Myös kasvien ja vihannesten kasvattaminen mainittiin. Lisäksi mukana oli pari en-vastausta sekä pidempi ”Olen ollut luonnossa joka viikonloppu ja oppinut itsenäisesti. Pärjään itsekseni”-vastaus (vapaasti käännettynä).



Toisen kauden vastauksissa niin ikään lisää haluttiin oppia syötävistä marjoista, sienistä ja kasveista sekä yleisemmin kasveista ja puista, kasvien ja puiden tunnistamisesta. Toiveet liittyivät myös villieläinten, karhujen, oravien, näkemiseen, lintujen katseluun, eläinten tunnistamiseen. Lisäksi haluttiin oppia luontoaktiviteettimahdollisuuksista. Biodiversiteetti sekä se, mitä luonnon suojelemiseksi Suomessa tehdään ja toisaalta, kuinka itse voisi luontoa hoitaa ja suojella nousivat esiin muutamassa vastauksessa. Muita asioita, jotka oppimiseen liittyen mainittiin, olivat kalastus ja järvet sekä Suomen kulttuuri. Toki moni vastasi myös, että haluaisi oppia kaikkea Suomen luontoon liittyvää. Molemmilla kausilla vastauksissa nousivat esiin samantyyppiset asiat.

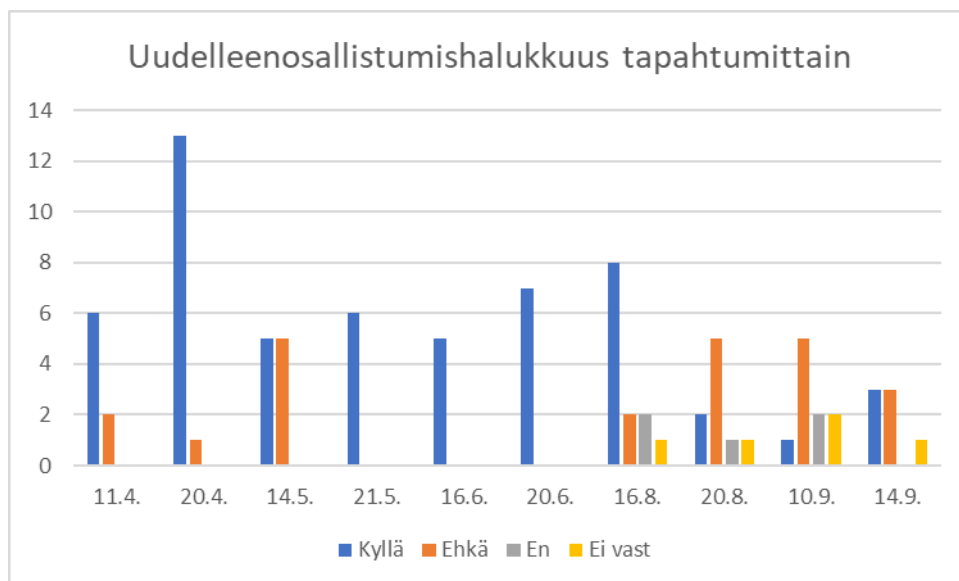
#### 6.2.4 Tyytyväisyys ja halukkuus osallistua uudelleen

Luonnonhoitotapahtumiin oltiin vastausten perusteella varsin tyytyväisiä. Vastausvaihtoehtoina kysymykseen ”Olitko tyytyväinen tapahtumaan?” oli kyllä, ehkä ja ei. Vastausten jakauma on kuvattu alla. Ensimmäisellä kaudella 87 % vastasi olleensa tyytyväinen, toisella kaudella 88 %.



KUVIO 6. Tyytyväisyys

”Osallistuisitko tällaiseen tapahtumaan uudelleen?” -kysymykseen vastasi kyllä ensimmäisellä kaudella 83 % vastaajista ja toisella kaudella 63 % vastaajista. Toisella kaudella hajontaa tuli näin ollen hiukan enemmän, joskin lähinnä uudelleenosallistumishalukkuutta koskevan kysymyksen osalta, tyytyväisten osuudessa tämä ei näkynyt. Alla on kuvattuna toisen kauden eli 2018 uudelleenosallistumishalukkuuden jakautuminen tapahtumittain.



KUVIO 7. Uudelleenosallistumishalukkuus tapahtumittain 2018

Kuten kuviosta on havaittavissa, merkille pantavaa toisen kauden osalta on, että suurin osa ehkä- ja erityisesti en-vastauksista uudelleenosallistumiskysymykseen tuli kauden viimeisistä tapahtumista. Tyytyväisyyden ja uudelleenosallistumishalukkuuden osalta tehtiin ristiintaulukointeja muun muassa osallistujien sukupuolen, iän sekä maalta vs. kaupungista kotoisen olemisen ja kotimaassa luonnossa vietetyn ajan kanssa. Näistä ei kuitenkaan löytynyt merkittävää yhteyttä, vaan ristiintaulukoinneissa selittävät tekijät jakautuivat tasaisesti tyytyväisyyden ja uudelleenosallistumishalukkuuden vastausvaihtoehtojen välillä. Myöskään näihin kohtiin liittyvistä tarkentavista (seuraavaksi käsiteltävistä) kysymyksistä ”Mistä pidit eniten? / Mistä et pitänyt?” ei löytynyt asiaan selkeää vastausta. Yhdessä tapahtumista pari osallistujaa mainitsi, ettei ollut pitänyt kaivamisesta. Toisen kohdalla ruusut ja piikit mainittiin muutamaan otteeseen, samoin juna ja joukossa oli myös useampi vastaus, jossa tuotiin esiin pelko käärmeistä ja hämähäkeistä. Nämä vastaukset olivat toistensa kopioita ja sellaisina vaikuttivat naapurin kanssa yhdessä kirjoitetuilta, mikä osaltaan voi selittää niiden yleisyyttä vain tässä yhdessä tapahtumassa. Toisaalta voi miettiä, olisiko maasto ollut sellainen, että se erityisesti herätti pelkoa kyseisistä asioista tai oliko kyseessä osallistujiin liittynyt seikka. Eli syyn osalta on mietittävä toisaalta ainakin tapahtumiin itseensä liittyviä, mahdollisesti muista kauden tapahtumista poikkeavia piirteitä sekä toisaalta sellaisia osallistujiin mahdollisesti liittyviä tekijöitä, jotka eivät ilmene kyselylomakkeilta.

### 6.2.5 Eniten ja vähiten pidetyt asiat

Lisätietojen saamiseksi tyytyväisyyteen ja uudelleen osallistumishalukkuuteen liittyviä strukturoituja kysymyksiä täydennettiin kaudella 2018 avoimilla kysymyksillä ”Mistä pidit eniten?” ja ”Mistä et pitänyt?”. Yleisesti pidettyinä asioissa tapahtumissa nousi voimakkaasti esiin ihmisten tapaaminen sekä kommunikointi ja yhdessäolo muiden ihmisten kanssa.

I like meet new people that so nice for me  
 Interaction with various people, collecting sticks  
 Ruoka & ihmiset  
 Ystävät, ihmiset  
 The people. How's work with me  
 See different places and people  
 Interactions with locals; The nature itself

Hyödylliseksi koettiin myös kielen harjoittamisen mahdollisuus. Erityisenä piirteenä nousi useissa vastauksissa esiin työn tekeminen yhdessä, tiiminä yhteisen päämäärän saavuttamiseksi. Myös työn teko itsessään ja toisaalta hyödyksi oleminen koettiin tärkeäksi. Auttaminen oli vastauksena useammalla osallistujalla.

I really liked how all group gathered to preserve nature  
 What I enjoyed are team work and understanding each other  
 Ota lupins pois ja kaikki tehdä työ yhdessä  
 Spending more time with different people while taking care of the nature.  
 Meeting new people and contributing some of my work to conserve the plants.  
 Yhteistyöstä ja ollaan maisemassa  
 That everybody working together  
 Doing the outdoor activities to help preserve nature  
 Doing smth meaningful: we've reinforced a bridge.  
 I enjoyed the scenery, I also practised Finnish

Lasten ja oppilaiden kanssa yhdessä toimiminen oli mieleistä niissä tapahtumissa, joihin tämä liittyi.

The whole idea, interaction with children

Working with the pupils in a competition

Luontoon liittyvät asiat kuten hiljaisuus, rauhallisuus, lintujen äänet, ja maisema olivat yleisiä mainittuja asioita. Luonto itsessään tuotiin esiin vastauksissa. Useampia mainintoja liittyi myös syömiskelpoisten marjojen ja kasvien tunnistamaan oppimiseen ja hyödyntämiseen.

The peace we can have close to nature

Nature and sounds of birds

Rauhallista

Maisemat

Collecting plants, picking up eatable plants - I enjoyed to know and see the different kinds of plants on how to protect and usefulness for human kind

Kasvit

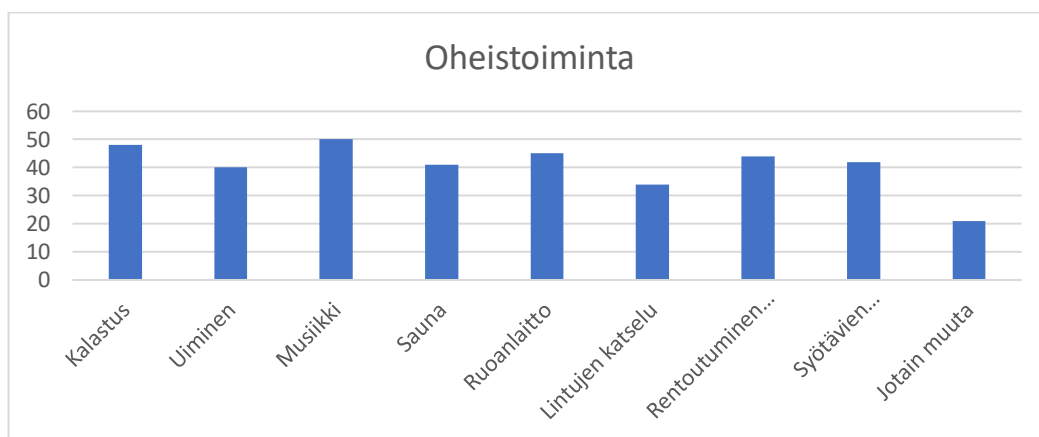
the Nature itself

Monia vastauksia tuli muun muassa hyvään säähän, ulkona oloon ja ruokaan liittyen. Evästäuko ja kahvi mainittiin useissa vastauksissa. Myös työvälineet nousivat esiin ja monesta osallistujasta esimerkiksi vesurin ja oksasaksien käyttö oli ollut mukavaa.

Mistä et pitänyt -kysymykseen tuli vähemmän vastauksia, mutta tapahtuman kestoajan lyhyys nousi esiin useammassa vastauksessa. Lisäksi mainittiin, että työntekoa olisi voinut olla enemmän ja ohjeet olisivat voineet olla vielä selkeämpiä, jotta ei olisi jäänyt epävarmuutta siitä, mitä tehdä. Jokunen vastaus koski rikkaruohoja, lapiointia, nokkosia ja ruusunpiikkejä (joskin niiden todettiin myös kuuluvan asiaan), väärän kokoisia saappaita – ja yksi vastaaja toivoi, että ruokaa olisi ollut enemmän. Myös punkit ja hyönteispelko sekä käärmeet tulivat esiin joissain vastauksissa. Kuumuus ja auringon paahde mainittiin myös ja jokunen tapahtuma osuikin kesällä 2018 kovin yleisille hellepäiville.

### 6.2.6 Oheistoiminta

Luonnonhoitotapahtumiin osallistuneilta tiedusteltiin myös toiveita tapahtumiin liittyvästä oheistoiminnasta. Ensimmäisellä kaudella eniten vastausvaihtoehtoiksi annettiin kalastus, sauna, uinti, makkaranpaisto ja ruoanlaitto, joista eniten kannatusta sai uinti, jota toivoi 25 vastaajaa. Tämä vaihtoehto on tosin sikäli hankala, että tapaturmariskien osalta hankkeen rahoittajalla tai vakuutuksen antajalla ja muilla tahoilla voi olla näkemys riskialttiudesta, joka saattaa tehdä riittävästä varotoimenpiteistä raskaita toteuttaa. Muiden vaihtoehtojen osalta kalastusta toivoi 16, makkaranpaistoa 16, ruoanlaittoa 15 ja saunaa 12 vastaajaa. Toisella kaudella oheistoiminta-aktiviteetteihin lisättiin muutama vaihtoehto lisää ja valittavana olivat kalastus, uiminen, musiikki, sauna, ruoanlaitto, lintujen katselu, rentoutuminen yhdessä, syötävien marjojen/kasvien/sienien kerääminen sekä avoin vastaus muille ehdotuksille. Toisen kauden eli 2018 vastaukset jakautuivat alla olevan kuvion mukaisesti.



KUVIO 8. Oheistoimintatoiveitten jakautuminen 2018

Kuten kuviosta on huomattavissa, kaikki vaihtoehdot saivat varsin tasaisesti kannatusta. Musiikki ja kalastus sekä ruoanlaitto ja rentoutuminen yhdessä olivat suosituimpia, mutta suuria eroja vaihtoehtojen välillä ei ollut. Lintujen katselu sai tässä yksittäisistä vaihtoehtoista vähiten ”ääniä”, mutta toisaalta samalla kaudella järjestetty linturetki oli hyvin suosittu ja lintujen katselu nousi myös erillisissä ehdotuksissa esiin.

### 6.2.7 Vapaat kommentit

Lisäksi kyselylomakkeessa oli tilaa vapaille vastauksille muodossa ”Free comments / Sana on vapaa”. Vastaukset koskivat osin samoja asioita kuin kysyttäessä, mistä pidit eniten, mutta vastauksista nousi esiin myös toiveita siitä, mitä haluttaisiin tehdä. Esiin nousi niin ihmisiin tutustuminen, kielen oppiminen, työn tekeminen kuin luonto itsessään.

Tänään on tosi mukava ja ihan hyvin, koska mä opin paljon sanoja ja teen töitä ja tutustua enemmän ihmisiä ja mä tykkään siitä tosi paljon.

It is pleasure to do some activities together in nature. This kind of activities are more important than sitting in the classroom. Moreover I would prefer day hikings and as well as camping in some national parks and learn about nature more closer.

Haluaisin lisää extra-aktiviteetteja suomalaisten ihmisten kanssa, koska se auttaa minua oppimaan lisää asioita suomalaisista ja suomen kielestä ja kulttuurista.

It was a great day indeed! Informative and it's nice to be with other people from different places working together. All the staff who lead the activity were approachable, kind and energetic. Thank you very much!

This was a wonderful day and I think is every one responsibility to save the environment especially the nature. Bravo to all awesome fellows.

You are doing a great job! The event has been extremely fulfilling! Good luck! hyvä päivä kiitos kaikille työtä tärkeää

It would be better if there are more often this kind of events.

Vapaat vastaukset olivat hyvin positiivia ja kertoivat osaltaan osallistujien tyytyväisyydestä tapahtumiin. Niistä oli mahdollista saada myös täydentävää tietoa muihin kysymyksiin liittyen, esimerkiksi kehittämisajatuksia ja toiveita. Avoimissa vastauksissa korostuivat joko suomea tai englantia paremmin taitavien vastaukset. Kieli- tai kirjoitustaidon ollessa heikko näihin on luonnollisesti vaikeampi vastata ja kyseiset kohdat jäävät helposti tyhjiksi. Vapaisiin kommentteihin sisältyi paljon myös yksinkertaisia kommentteja kuten kiitos, kiva päivä ja hymynaamoja sekä joitain omalla (muulla kuin suomella tai englannilla) kirjoitettuja kommentteja.

### 6.3 Yhteenveto ja johtopäätöksiä vastauksista

KOLU-hankkeen luonnonhoitotapahtumiin kausilla 2017 ja 2018 osallistui varsin heterogeeninen joukko maahanmuuttajataustaisia. Sukupuolijakauman osalta miehiä oli hiukan enemmän, joskin melko suuri joukko ei ilmoittanut sukupuoltaan. Ikäjakauma painottui nuoriin aikuisiin, mutta joukossa oli myös yli 60-vuotiaita ja toisaalta 10 ja 18 vuoden ikähaarukkaan sijoittuvia. Suurin osa vastaajista, noin 60-70 prosenttia, oli viettänyt paljon aikaa luonnossa kotimaassaan. Toisaalta sama määrä vastaajista oli kotoisin kaupungista.

Kyselytutkimuksen vastausten perusteella luonnonhoitotapahtumat olivat mieleisiä osallistujille ja niihin oltaisiin halukkaita osallistumaan uudelleenkin. Toivottiin myös, että tämäntyyppisiä tapahtumia järjestettäisiin useammin. Tyytyväisyyttä tuottaneina tekijöinä nousi esiin hyvin monenlaisia asioita ruoasta, säästä ja ulkona olostu luontoon ja maisemaan, luonnon hyväksi toimimiseen, työnteekoon sekä kanssaihmissiin ja sosiaaliseen kanssakäymiseen liittyen. Erityisesti kuitenkin kiinnitti huomiota useissa vastauksissa mainittu yhteistyön merkitys ja se, että tehtiin nimenomaan yhdessä, tiiminä, töitä yhteisen päämäärään saavuttamiseksi.

Vastauksista voi selkeästi päätellä sosiaalisen kanssakäymisen, paikallisten kanssa kommunikoinnin ja heihin tutustumisen tärkeyden. Luonnosta, maisemista, rauhallisuudesta ja luonnon äänistä on myös nautittu ja ne ovat luoneet miellyttävän ympäristön yhdessä toimimiselle. Myös työnteke itsessään ja luonnon hyväksi toimiminen, hyödyksi oleminen, korostui vastauksissa. Samalla tapahtumat on koettu hyvänä tilaisuutena oppia uutta Suomen luonnosta ja toisaalta myös nähdä uusia paikkoja. Vastaukset vahvistivat myös sitä oletusta, että luonnonhoitotapahtumiin hakeutuu ihmisiä, jotka ovat muutoinkin kiinnostuneita luonnosta. Luonnonhoitotapahtumien osallistujat kokivat tuntevansa suomalaista luontoa selkeästi paremmin kuin satunnaisemmalle joukolle pidettyjen info-tilaisuuksien osallistujat.

Vastausten perusteella osa osallistujista koki tapahtumien keston turhan lyhyeksi. Mikäli tapahtumat kestäisivät pidempään, mukaan mahtuisi enemmän työnteon jälkeistä vapaata seurustelua, kommunikointia ja aikaa yhteiselle rentoutumiselle. Tapahtumien jälkeisellä

oheistoiminnalla on pyritty mahdollistamaan juuri tätä vapaampaa yhdessäoloa, mutta tapahtumien järjestelyyn liittyvät kysymykset ja joissain tapauksissa myös osallistujatahoihin (esimerkiksi oppilaitokset) liittyvät tekijät ovat asettaneet rajoituksia tapahtumien kestolle. Tämä on kuitenkin yksi jatkotoiminnassa mahdollisesti huomioitavista asioista. Oheistoiminnan osalta nousi myös esiin, että hyvin vapaamuotoinen, helposti järjestettävissä oleva oheistoimintakin täyttää monen osallistujan odotukset. Yhdessä syöminen, mahdollisesti ruoan laitto, rentoutuminen ja seurustelu on mieleen. Esimerkiksi kalliit ostopalvelut tai esiintyjät eivät ole välttämättömiä. Toisaalta luontoon liittyvät aktiviteetit kuten kalastus ovat hyvin suosittuja kuten myös erilaisten kasvien ja eläinten tunnistaminen, marjastus ja hyödynnettävät kasvit.

Hämähäkkien ja käärmeitten pelko mainittiin muutamassa vastauksessa. Tapahtumien alun suullisessa, kuvakyltein tuetussa ohjeistuksessa kerrotaan, että Suomen luonnossa ei ole juuri pelättäviä asioita, mutta kyykäärmeitä ja punkkeja kannattaa varoa. Monet osallistujista ovat kotoisin maista, joissa on enemmän myrkyllisiä hyönteisiä, hämähäkkejä ja käärmeitä, joten pelko on ymmärrettävä. Vaatii aikaa ja suomalaisen luontoon tutustumista, jotta huomaa eron esiintyvyydessä ja oppii luottamaan ja tuntemaan lajeja. Vieraan tyyppinen luonto ominaisuuksineen ei hetkessä tule tutuksi.

Kun tuloksia tarkastellaan luvussa 4.1 esitettyjen kotoutumisen neljän ulottuvuuden, eli rakenteellisen, kulttuurisen (kognitiivisen), vuorovaikutuksellisen (sosiaalisen) ja identifioivan ulottuvuuden kautta havaitaan kaikkien ulottuvuuksien nousevan jossain muodossa esiin. Rakenteellisen ulottuvuuden voi tässä yhteydessä nähdä liittyvän luonnon saavutettavuuteen ja mahdollisuuksiin päästä luontoon. Luonnonhoitotapahtumat tarjoavat mahdollisuuksia luontoon pääsemiseksi ja vastauksistakin nousee esiin paitsi uusien paikkojen ja maisemien näkeminen, myös sen mahdollistuminen, että voi osallistua tällaiseen toimintaan. Kulttuurinen ulottuvuus liittyy suomalaisiin tapoihin suhtautumisessa luontoon, tapoihin käyttää luontoa ja sitä koskevaan sääntelyyn, kuten jokamiehenoikeuksiin. Näihin on mahdollisuus tutustua tapahtumien yhteydessä – kuten myös esimerkiksi suomalaisten tapaan tehdä työtä intensiivisesti tai työmoraaliin, mikä on noussut esiin luonnonhoitotapahtumiin osallistujien kanssa keskustellessa. Kulttuurinen ulottuvuus pitää sisällään myös kielen oppimisen ja luottamuksen syntymisen paikallisiin ihmisiin. Vuorovaikutuksellinen ulottuvuus koskee sosiaalisten suhteiden rakentumista,



luonnossa yhdessä olemista ja sosiaalista kanssakäymistä, mikä kyselytutkimuksen vastauksissakin nousee voimakkaasti esiin. Identifioiva ulottuvuus mahdollistuu pidemmällä aikavälillä, kun maahanmuuttaja tutustuu suomalaiseen luontoon ja alkaa tuntea sen enemmän omakseen. Tähän liittyy myös se, että hän alkaa tuntea itsensä täysivaltaiseksi luonnossa liikkujaksi muiden rinnalla.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia ei tällaisessa asetelmassa ole mahdollista tutkia, eikä se ollut kyselytutkimuksen tavoitteenakaan. Hyvinvointivaikutusten tutkiminen vaatisi monelta osin fysiologista mittaamista ja alan erityisosaamisesta tai vaihtoehtoisesti vähintäänkin mahdollisuutta yksityiskohtaisempaan ja syvällisempään kyselytutkimukseen (mikä ei tässä tapauksessa luvussa 2.2 esitetyistä syistä ollut mahdollista). Tässä tapauksessa kyselytutkimus toimi paitsi osallistujien tapahtumiin liittyvien ajatusten ja toiveiden selvittäjänä, myös toiminnan kehittämisen tukena. Palautelomakkeiden muodossa toteutetun kyselyn avulla oli mahdollista myös osallistaa tapahtumissa mukana olevia tulevien tapahtumien suunnitteluun. Palautelomakkeiden myötä on mahdollista huomioida toiveita niin sen osalta, mitä haluttaisiin kokea ja oppia, mitä toivotaan mahdolliseksi oheistoiminnaksi kuin mistä ylipäätään pidetään eniten tai mitä ei koeta mukavaksi. Tapahtumat ovat avoimia kaikille ja eri tapahtumissa on usein eri osallistujat, mutta joukossa on myös henkilöitä, jotka osallistuvat saman kaudenkin aikana useampiin tapahtumiin. Tällöin myös vaikuttamisen mahdollisuudet ovat heidän osaltaan palautteiden huomioimisen myötä suuremmat.

Vaikka luonnon hyvinvointivaikutuksia ei pystytä tässä yhteydessä mittaamalla todentamaan, on tässäkin toiminnassa (kuten esimerkiksi luvussa 3.4 kuvatuissa toiminnoissa) saatu vastauksia, joissa on tuotu esiin luonnon ja luontoelementtien merkitys positiivisia tuntemuksia luovina. Kun huomioidaan luontoympäristön merkitys toiminnan tapahtumipaikkana sekä esimerkiksi Kaplan & Kaplanin (1989) luoma teoria tehokkaimman elpymisen aikaansaavan ympäristön ominaisuuksista, joita käsiteltiin luvussa 3.2 ja jotka löytyvät useimmiten luonnonympäristöistä, voidaan olettaa luonnon luovan tätäkin kautta lisäarvoa tapahtumille ja tuottavan hyvinvointivaikutuksia. Tapahtumiin osallistujat ovat luonnollisesti myös ehkä keskimääräistä kiinnostuneempia luonnosta, koska haluavat nimenomaan tämän tyyppiseen toimintaan osallistua, mikä myös osaltaan tukee toiminnan kokemista positiiviseksi.

Kun luonnon hyvinvointivaikutukset tehostavat esimerkiksi liikunnan positiivisia vaikutuksia (luvussa kolme, s.12, esitetyn tavoin) ja ovat toisaalta selkeästi todennettuja psyykkiselle hyvinvoinnille ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä, voi vähintäänkin esittää oletuksen siitä, että ne voisivat tehostaa myös kotoutumisprosessia ja maahanmuuttajien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Maahanmuuttajiin ja kotoutumisprosessiin liittyvät erityispiirteet huomioivaa tutkimustietoa asiasta kaivattaisiin lisää. Hyvinvointivaikutuksista irrallaan, integroitumisen kannalta esimerkiksi Faehnle ym. (2010, 12) näkevät osalta joka tapauksessa minimitasona sen, että luontoa ei kuitenkaan nähdä negatiivisena tekijänä sopeutumisessa, eikä se heikennä integroitumista.

## 7 AJATUKSIA & POHDINTAA

Luontolähtöisiä menetelmiä hyödyntävä ja luonnossa tapahtuva kotouttamistoiminta hyötyy automaattisesti luonnon tuottamista hyvinvointivaikutuksista. Kuten luvun kolme kirjallisuuskatsaus osoittaa, luonnon todennetut hyvinvointivaikutukset ovat hyvin samantyyppisiä eri puolilla maailmaa tehdyissä tutkimuksissa. Tutkimusten mukaan luonto tukee fyysistä terveyttä niin laskemalla stressitasoa, verenpainetta, sydämen sykettä, vaikuttamalla positiivisesti hormonieritykseen ja autonomisen hermoston toimintaan esimerkiksi veren glukoosipitoisuutta laskien kuin ehkäisemällä immunologisia ja tulehduksellisia sairauksiakin kuten allergioita, astmaa ja syöpäsairauksia. Laajemmalla tasolla luonto parantaa ilmanlaatua ja houkuttelee ihmisiä liikkumaan. Luonto vaikuttaa positiivisesti myös mielenterveyteen, elvyttää, parantaa mielialaa ja edistää kognitiivisia toimintoja kuten muistia ja keskittymiskykyä. Luonto lisää myös sosiaalista hyvinvointia niin yhteiskunnan kuin yksilönkin tasolla.

Kotoutumisprosessi on monesti pitkä ja turvapaikanhakijoilla jo pelkkä turvapaikanhakuprosessi saattaa kestää hyvinkin pitkään. Valitusprosessin myötä turvapaikanhakuprosessi kaikkineen saattaa kestää jopa useamman vuoden. Eläminen vastaanottokeskuksessa pitkiä aikoja epävarmuudessa ja toimeettomuudessa asettaa haasteita kotoutumisprosessin alkamiselle ja yleiselle hyvinvoinnille. Koska, kuten luvussa 4.2 todettiin, turvapaikanhakijoita ei virallisesti kotouteta, vaan heitä koskevat huomattavasti köykeisemmät esikotouttamistoimenpiteet, jotka monesti nähdään jopa näennäisenä (tämä työ s. 25), nousee vapaaehtoistoimijoiden rooli erityisen keskeiseksi. Mielekäs vapaa-ajantoiminta ja mahdollisuudet tutustua paikallisiin ihmisiin helpottavat niin sanotussa välitilavaiheessa elämistä. Yleisemminkin kuin vain esikotouttamisvaiheessa suurimmat mielenterveysriskit kohdistuvat pakolaistaustaisiin muuttajiin ja turvapaikanhakijoihin, joilla erityisesti traumaperäiset oireet ja depressio ovat yleisiä (tämä työ s. 21). Myös muissa kotoutumisen vaiheissa ihmiselle on tärkeää kokea osallisuutta (luku 4.3). Paitsi mielekäs toiminta ja sosiaalinen vuorovaikutus ylipäätään, myös luonto voi olla tukemassa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja torjumassa mielenterveysongelmia.

Luontoa kotoutumisen tukena hyödynnettäessä tulee huomioida maahanmuuttajan tausta ja yksilölliset ominaisuudet. Eri kulttuureista ja eri taustoista tulevilla ihmisillä on niin

kulttuurista, uskonnosta, ympäröivästä yhteiskunnasta, asuin- ja ympäristöoloista kuin esimerkiksi sosioekonomisesta asemastakin johtuvia erilaisia suhtautumistapoja luontoon ja kokemuksia luonnosta (luku viisi). Samalta alueelta tai saman kulttuurin ja uskonnon piiristäkin tulevilla kokemukset ja käsitykset voivat poiketa toisistaan. Mikäli maahanmuuttajalle suomalaistyyppinen luonto tai luonto ylipäättään on kovin vieras tai hänellä on siihen liittyviä pelkoja, on luontolähtöisiä menetelmiä hyödynnettäessä hyvä lähteä liikkeelle pienin askelin ja uusiin luontotyyppisiin vähitellen tutustuen. Vaikka osa luonnon hyvinvointivaikutuksista (kuten luonnonympäristön mikrobiston immuniteettia parantava vaikutus) voi syntyä silloinkin, kun yksilö ei itse koe vetoa luontoon, niin voisi ajatella, että esimerkiksi stressitason laskusta tai mielenterveyteen liittyvistä luonnon positiivisista vaikutuksista ei välttämättä pääse hyötymään, mikäli henkilö kokee toiminnan epämiellyttäväksi. Luontoon liittyviin tapahtumiin todennäköisesti hakeutuvatkin luonnosta kiinnostuneet henkilöt, eikä erämaaluontoon lähteminen luonnollisesti ole nyky-yhteiskunnassa kenellekään välttämätöntä. Esimerkiksi KOLU-hankkeessa, johon tässä työssä lähemmin tutustuttiin, tapahtumat sijoittuvat hyvin erilaisiin luontoympäristöihin taaajama-alueella olevista niityistä kauempana sijaitseviin metsäisempiin luontokohteisiin ja luonnonhoidollisissa tehtävissäkin on vaihtelua. Integroitumisen kannalta on kuitenkin nähty (Faehnle ym. 2010) minimitasona se, ettei luontoa nähdä negatiivisena tekijänä sopeutumisessa, eikä se heikennä integroitumista (luku 6.3).

Kärjistetysti voisi sanoa, että tutkimusten perusteella meillä ihaillaan villiä luontoa ja erämaita, kun taas monissa muissa kulttuureissa hoidettu ja ihmisen muokkaama luonto on arvossaan (luvut 5.1 ja 5.3). Siinä missä me lähdemme vaelluksille ja kansallispuistoihin, kokoonnutaan monissa muissa kulttuureissa viheralueille ja puistoihin seurustelemaan ja viettämään aikaa. Samankaltainen luonnon kokemisen tapa kuin Suomessa on tyypillinen myös muille Pohjoismaille, Baltian maille, Venäjälle sekä suurelle osalle Eurooppaa ja monille muille länsimaille. Joskin näidenkin maiden välillä on nähtävissä eroja esimerkiksi sitä kautta, että metsäala on joillain alueilla hyvin pieni, eikä suurempia luonnonvaraisia metsäalueita juuri ole, jolloin suhdetta metsäänkään ei synny samaan tapaan kuin metsävaltaisemmissa maissa. Erot on hyvä huomioida ja luontolähtöisiä menetelmiä kehitettäessä pyrkiä hyödyntämään ja yhdistämään erilaisten tapojen hyviä puolia. Kun löydetään keinoja tukea niin oman kulttuuritaustan mukaista luonnonkäyttöä kuin suomalaisen luontoon ja suomalaisille ominaisiin luontoon liittyviin tapoihin ja perinteisiin tu-

tustumista, luodaan parhaat edellytykset myös luonnon hyvinvointivaikutuksista hyötymiselle. Niin ikään onnistuneen integraation kaksisuuntaisuus (luku 4.1) huomioiden maahanmuuttajien tulisi saada tuntea, että heidän omat perinteensä ja tapansa rikastuttavat yhteiskuntaa.

Osallisuuden kokemukset ja hyvät etniset suhteet ovat tärkeitä niin yksilön kuin yhteiskunnankin hyvinvoinnille (luku 4.3). Myös KOLU-hankkeen luonnonhoitotapahtumiin osallistuneiden vastauksissa sosiaalisten kontaktien ja vuorovaikutuksen mahdollistumisen merkitys nousi voimakkaasti esiin. Erityisen moni koki tärkeänä nimenomaan yhdessä, tiiminä, yhteisen päämäärän eteen työskentelemisen. Yhteenkuuluvuuden tunteen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemusten tarpeen voi nähdä olevan tässä taustalla. Myös ihmisen tarve tuntea olevansa hyödyksi on varmasti osana. Samalla välittyy myös paikalliseen yhteiskuntaan ja sen hyväksi toimimiseen mukaan pääseminen, mikä kasvat-  
taa myös luottamusta ihmisiin. Voisi nähdä, että luonnonhoidollisissa tapahtumissa ihminen pääsee tuntemaan olevansa merkityksellinen osa kokonaisuutta: yhteisöä, luontoa ja yhteiskuntaa. Osallisuuden vahvistuminen ehkäisee myös syrjäytymistä, joten tämän tyyppisille kokemuksille olisi varmasti enemmänkin tarvetta.

Sosiaalisten suhteiden merkityksellisyys nostaa esiin myös ajatukset siitä, miten sosiaalisten suhteiden solmimista luonnonhoitotapahtumissa voisi edistää vielä paremmin. Paikalliseen väestöön tutustumisen osalta luonnonhoitoalueen tai osallistujien oman asuinalueen läheisyydessä asuvien saaminen mukaan helpottaisi jatkokontakteja maahanmuuttajien ja paikallisten kesken. Miten paikallisia lähialueen tai osallistujien lähialueen asukkaita olisi mahdollista saada mukaan, voisi olla ainakin jossakin luonnonhoidollisessa tai ylipäätään luontomenetelmiin tukeutuvassa toiminnassa kehittämisen arvoinen asia. Tärkeä tekijä olisi varmasti myöskin se, että samat ihmiset osallistuisivat tapahtumiin säännöllisesti useamman kerran, jolloin pysyvämpien suhteiden muodostuminen olisi helpompaa. Useampi tapahtuma samalle kohderyhmälle tai samassa paikassa saattaisi osaltaan edistää tätä. Samalla tässä saattaisi yhdistyä hyöty siitä, että esimerkiksi jotakin haittakasvia saataisiin poistettua useamman kerran saman kauden aikana samalta alueelta. Toisaalta luonnonhoitokohteita on paljon, eikä yhden hankkeen puitteissa kaikki ei ole mahdollista, mutta kokemuksia voi hyödyntää myös muiden hankkeiden yhteydessä. Toisentyypisen hankkeen tai toiminnan yhteydessä voisi olla mahdollista myös osallistaa

maahanmuuttajia jo tapahtumien suunnitteluun, mikä voisi tukea omien vaikutusmahdollisuuksien, tasa-arvoisuuden ja osallisuuden kokemuksia.

Luonnonhoitotapahtumilla on tärkeä merkitys myös suomalaisen luontosuhteen ja suomalaisten luontoon liittyvien tapojen välittämisessä. Luonto koetaan yleisesti tärkeäksi osaksi suomalaisuutta ja jonkinasteisen luontoon tutustumisen voi nähdä myös tärkeänä osana kotoutumisprosessia. Maahanmuuttajille epävarmuutta luonnossa liikkumiseen aiheuttaa esimerkiksi jokamiehenoikeuksien puutteellinen tuntemus (luku 5.3). Myös KOLU-hankkeen luonnonhoitotapahtumiin osallistuneet toivoivat lisätietoa jokamiehenoikeuksista. Myös muu suomalaiseen luontoon liittyvä tiedontarve, kuten kasvi- ja eläinlajien tunnistaminen sekä syötävien marjojen ja kasvien oppiminen oli yleisesti toiveltalla. Tällaisen tiedon hankkimiseen luonnonhoitotapahtumat tarjoavat hyvän tilaisuuden.

Vapaaseen yhdessäoloon ja seurusteluun luonnossa sekä ruokaan liittyvät tekijät olivat monelle luonnonhoitotapahtumiin osallistuneille mieleisiä. Myös monissa maahanmuuttajien luonnonkäyttömieltymyksiin liittyvissä tutkimuksissa (luku 5.3) on havaittu varsinkin Lähi-Idästä ja Afrikasta kotoisin olevien maahanmuuttajien suosivan piknikkejä, grillausta ja näihin liittyvää yhdessäoloa luontoalueilla. Luonnonhoitotapahtumissa niin ruokatauot kuin työnteon jälkeinen oheistoimintakin ovat luoneet mahdollisuuksia tällaiseen vapaampaan yhdessäoloon ja rauhallisempaan jutusteluun kuin työn teon lomassa. Toisaalta jähemmänkin suomalaisen näkökulmasta työ, siihen liittyvät eri työvaiheet, työvälineet ja esimerkiksi eri kasvilajit antavat jutunaihetta ja helpottavat keskustelun aloittamista. Näiden välillä on hyvä tasapainotella, joskin työnteon kautta välittyy myös suomalaista työkulttuuria, joten senkin osa on oleellinen niin tästä näkökulmasta kuin toki myös luonnonhoidollisuuden lähtökohtaisesta ajatuksestaakin.

KOLU-hankkeen tyypisessä yhteisölliseen luonnonhoitoon perustuvassa toiminnassa tulevat esiin varsin monet kotoutumisprosessia tukevat näkökulmat. Yhteisöllisyys ja vuorovaikutusmahdollisuudet sekä muiden maahanmuuttajien että paikallisen väestön kanssa ovat oleellinen osa tapahtumia. Samalla tarjoutuu tilaisuus kielen oppimiseen sekä suomalaiseen luontokulttuuriin ja tapoihin tutustumiseen. Työ luonnossa tarjoaa aktiivista fyysistä toimintaa jokaiselle kykyjensä mukaan. Luonnon hyväksi toimiminen ja merkityksellinen työ tuottaa itsensä hyödylliseksi kokemisen tunteita, minkä luvussa 3.3 Harju, Niemelä, Ripatti, Siivonen & Särkelään 2001 viitaten todettiin oman identiteetin

ja oman elämän merkitykselliseksi tuntemisen kannalta olevan tärkeää. Samalla on mahdollisuus nauttia luonnosta ja sen hyvää tekevästä vaikutuksista. Myös kotoutumisen neljänä ulottuvuutena nähtyjen rakenteellisen, kulttuurisen (kognitiivisen), vuorovaikutuksellisen (sosiaalisen) ja identifioivan kotoutumisen näkökulmasta luonnonhoitotapahtumat tukevatkin jossain määrin kaikkia ulottuvuuksia.

Luvussa 3.3 nousi esiin esimerkiksi Yli-Viikarin (2011) esittämä ajatus siitä, että merkittävä osa luonto- ja eläinavusteisten menetelmien vaikutuksista syntyy jo kahden perusulottuvuuden kautta. Toiminnassa vuorottelee kaksi toisilleen jopa täysin vastakkaista elementtiä. Luonnonympäristöihin liittyy runsaasti rauhoittavia vaikutuksia, jotka ovat tukena otollisen vuorovaikutustilanteen syntymiselle. Samalla luontoon liittyy runsaasti toiminnallisuuteen ja tekemiseen liittyviä mahdollisuuksia, joita voidaan ottaa käyttöön kuntoutumisprosessin tukena. Samojen hyötyjen voi nähdä tukevan myös kotoutumisprosessia ja kuten Yli-Viikari toteaa, vastakkaisten elementtien vuorottelu ja limittyminen tekevät luonnosta arvokkaan ympäristön toiminnan toteuttamiselle.

Luonnon hyvinvointivaikutusten osalta voisi vähintäänkin esittää oletuksen siitä, että kun luonnon hyvinvointivaikutukset tehostavat esimerkiksi liikunnan positiivisia vaikutuksia (luku 3, erityisesti s.12), ne voisivat tehostaa myös kotoutumisprosessiin liittyviä osatekijöitä ja maahanmuuttajien kokonaisvaltaista hyvinvointia. Luontomenetelmiä hyödyntävään kotoutumiseen liittyy myös fyysinen liikkuminen luonnossa, jolloin johtopäätös luonnon toimimisesta myös tässä yhteydessä liikunnan vaikutuksia tehostaen on luonteva. Kun luonnon positiiviset vaikutukset ovat selkeästi todennettuja erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin yhteydessä ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä, myös tämä näkökulma nousee voimakkaasti esiin. Luonnollisesti on suorien johtopäätösten vetämisen osalta huomioitava maahanmuuttajiin liittyvät erityispiirteet ja muistettava suhtautua varauksellisesti esimerkiksi siihen, ovatko luonnon hyvinvointivaikutukset yhtä selkeät maahanmuuttajien kohdalla, kun luontotyyppi tai luonnon käytätapa on itselle vieras.

Tästä kaivattaisiinkin lisää tutkimustietoa. Miten itselle vieraan, kotimaan luonnosta poikkeavan luontoympäristön tuottamat hyödyt eroavat tutumman luontoympäristön hyödyistä? Kotoutumisen osana on toki tavoitteena kehittää luontosuhdetta myös uuden kotimaan luontoon (esim. luku 6.3). Se vie kuitenkin aikaa, eikä tapahdu hetkessä. Se auttaa kuitenkin ymmärtämään uuden kotimaan kulttuuria ja ihmisiä ja kulttuurinen integraatio

voikin jäädä osittaiseksi, jos luontosuhde jää kovin vajaaksi. Muuttuvatko luonnon tuottamat vaikutukset jossain vaiheessa kotoutumisprosessia tai luonnon tutummaksi tulemistä? Jos ne muuttuvat, missä vaiheessa tämä tapahtuu ja onko jossain vaiheessa odotettavissa tilanne, jossa eroja esimerkiksi kantaväestön ja maahanmuuttajien välillä ei enää ole nähtävillä? Luonnollisesti tämä on myös yksilökohtaista, kuten jo lähtötilanne jokaisen maahanmuuttajan kohdalla.

Edellä mainitun kaltaisten vaikutusten todentaminen vaatisi monelta osin erikoistuneempia, esimerkiksi lääketieteellisiä menetelmiä ja mittauslaitteita sekä alan erityisosaamista. Toinen mielenkiintoinen kehittämiskohde, joka olisi muillakin aloilla toimivien helpommin lähestyttävissä ja toteutettavissa ja josta olisi hyödyllistä saada tutkimustietoa, on erilaisten luonnon hyötyjen kokemiseen käytettyjen mittareiden ja yhtenäisten kyselylomakkeiden kehittäminen. Tämä auttaisi vertailukelpoisen tiedon saamisessa sellaisista, esimerkiksi kokemusperäisistä, vaikutuksista, jotka eivät vaadi fysiologisia mittauksia tai ole niiden avulla todennettavissakaan. OPEN – Oulun seudun puistoista elinvoimaa -hankkeessa vuosina 2015-2017 aloitettiin kokemusperäisen luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia kartoittavan mittarin kehittäminen ja laadittiin kyselylomake, jota on sen jälkeen kehitetty ja testattu valtakunnallisesti suojelualueilla. Lomake löytyy sen kehittämisen ja testauksen yhteydessä kirjoitetusta raportista (Vähäsarja 2014). Tämän kaltaiset strukturoidut luonnon vaikutuksia mittaavat kyselylomakkeet voisivat tuottaa uutta tietoa myös maahanmuuttajien kokemista luonnon hyvinvointivaikutuksista. Esimerkiksi edellä mainittu lomake on monisivuinen ja sen täyttämiseen on ohjeistettu varmaan reilusti aikaa. Kovin pitkän ja yksityiskohtaisen lomakkeen täyttäminen vaatii luonnollisesti mahdollisuuden varata täyttämiseen aikaa ja rauhallinen paikka sekä kieli-ongelmien poissulkemisen, eikä siten ole kaikissa tilanteissa hyödynnettävissä.

Suomessa ja muissa Pohjoismaissa on myös tällä hetkellä meneillään hankkeita liittyen luonnon hyödyntämiseen kotoutumisprosessissa. Esimerkiksi Lapin ammattikorkeakoulun, Luonnonvarakeskuksen ja Rovaniemen kaupungin Pohjoinen luonto maahanmuuttajien kotoutumisessa -hanke tukee erityistä tukea tarvitsevien maahanmuuttajataustaisten henkilöiden kotoutumista luontoon tukeutuvien menetelmin. Hankkeessa kehitetään ja arvioidaan erilaisia malleja erityisesti Lapin alueella käytettäväksi. Yhteispohjoismaisessa Origin-hankkeessa puolestaan on kerätty yhteen pohjoismaisia luontokotoutumisen mal-



leja ja selvitetty millaisia hyötyjä ja mahdollisuuksia luonnon hyödyntämiseen kotoutumisprosessissa liittyy. Kokemuksia ja tutkimustietoa tuleekin varmasti tulevaisuudessa lisää.

Edellä mainitussa Origin-hankkeen raportissa (Gentin ym. 2018, 22) luontolähtöinen kotoutuminen ehdotettiin määriteltäväksi siten, että se on prosessi, jossa maahanmuuttaja tutustuu paikalliseen luontoon luontoympäristössä tapahtuvan toiminnan kautta. Sen peruspilareina on identiteetin rakentaminen, kokemusten mahdollistaminen sekä maahanmuuttajan paikalliseen yhteiskuntaan osallistumisen mahdollisuuksien parantaminen. Nämä näkökohdat liittyvät kiinteästi myös tässä työssä käsiteltyihin näkökohtiin.

Luontokotoutumista hyödynnettäessä korostuu myös monialaisuus ja eri toimijoiden välinen yhteistyö. Luonnonsuojelujärjestöt nähdään monesti kapeasti vain luonnon hyvinvointia ajavina, mutta luontokotoutumisessa ihmiset, yhteisöllisyys ja sosiaalinen näkökulma, ihmisten hyvinvointi, ovat vahvasti läsnä. Luonnon ja ihmisten hyvinvointi kiehtuuakin yhteen ja siinä missä luonnon hyvinvointi on inhimillisen hyvinvoinnin taustatekijä, mahdollistaa ihmisten hyvinvointi puolestaan luonnosta huolehtimista. Maahanmuuttajien ja ylipäättään erilaisten vähemmistöryhmien osallistumisen luontoaktiviteetteihin ja positiivisen luontosuhteen muodostumisen voi nähdä tärkeänä niin hyvinvoinnin ja sosiaalisen tasa-arvoisuuden kuin luonnonsuojelunkin näkökulmasta. Toisaalta luontokotoutumiseen liittyvän toiminnan järjestäminen on usein eri ammattiryhmien, organisaatioiden ja järjestöjen välistä yhteistyötä.

Erityisesti vähemmistöryhmien ja heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevien mahdollisuuksiin päästä luontoon ja hyötyä luonnon hyvinvointivaikutuksista olisi syytä kiinnittää huomiota (luku 3.3). Tutkimustulosten saaminen laajemmin eri väestöryhmistä edesauttaisi myös yhdenvertaisuuspyrkimyksissä ja luonnonvaikutusten monipuolisemmassa hyödyntämisessä. Tasa-arvon tavoitetta tukisi myös se, että kaikilla olisi mahdollisuus päästä luontoon.

Luontolähtöisen kotouttamistoiminnan kentälle mahtuisikin paljon uusia toimijoita ja uudenlaisia toimintamalleja, joiden kautta toimintaa voitaisiin viedä eteenpäin. Luontokotoutumiseen liittyvä toiminta ei ole kaikkien saavutettavissa. Varsin neutraalina tai hel-

posti puolueettomaksi koettuna maaperänä luonto luo kuitenkin puitteet hyvin monenlaiselle toiminnalle ja kanssakäymiselle. Tulevatpa luontokotoutumiseen liittyvän toiminnan hyödyt yksilölle ja yhteiskunnalle minkä tahansa toimintaan liittyvän ulottuvuuden – tai niiden yhteisvaikutuksen – kautta, sisältyy niihin monia vielä hyödyntämättömiäkin mahdollisuuksia.

## LÄHTEET

- Alitolppa-Niitamo, A. (1993). *Kun kulttuurit kohtaavat - matkaopas maahanmuuttajan kohtaamiseen ja kulttuurien väliseen vuorovaikutukseen*. Keuruu: Kustannusosakeyhtiö Otavan painolaitokset.
- Almstedt, M. (2002). Mångfaldskonferensen 2002 - Kulturell mångfald möter biologisk mångfald. *Biodiverse* 7(4), 7. Saatavilla 15.03.2019 [http://www.slu.se/globalassets/ew/org/centrb/cbm/dokument/publikationer-cbm/biodiverse/02\\_4.pdf](http://www.slu.se/globalassets/ew/org/centrb/cbm/dokument/publikationer-cbm/biodiverse/02_4.pdf)
- Barton, J. & Pretty, J. (2010). What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environ. Sci. Technol.*, 2010, 44 (10), 3947–3955. Saatavilla 15.03.2019 <https://pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/es903183r>
- Berman, M.G., Kross, E., Krpan, K.M., Askren, M.K., Burson, A., Deldin, P.J., Kaplan, S., Sherdell, L., Gotlib, I.H., Jonides, J. (2012). Interacting with nature improves cognition and affect for individuals with depression. *Journal of Affective Disorders* 140(3), 300-305. Saatavilla 15.03.2019 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032712002005>
- Berman, M. G., Jonides, J. & Kaplan, S. (2009). The Cognitive Benefits of Interacting With Nature. *Psychological Science* 19(12):1207–12. Saatavilla 15.04.2019 [https://www.researchgate.net/publication/23718837\\_The\\_Cognitive\\_Benefits\\_of\\_Interacting\\_With\\_Nature](https://www.researchgate.net/publication/23718837_The_Cognitive_Benefits_of_Interacting_With_Nature)
- Berry, J.W. (1997). Immigration, acculturation and adaptation. In: K.M. Chun, P. Balls Organista & G. Marin (eds.) *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research*. *Applied Psychology* 46(1). Saatavilla <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Björk, J., Albin, M., Grahn, P., Jacobsson, H., Wardbro, J. & Ostergren, P.O. (2008). Recreational values of the natural environment in relation to neighbourhood satisfaction, physical activity, obesity and wellbeing. *J Epidemiol Community Health* 62(4). Saatavilla 15.01.2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18365329>
- Bratman, G.N., Daily, G.C., Levy, B.J., Gross, J.J. (2015). The benefits of nature experience: Improved affect and cognition. *Landscape and Urban Planning* 138,

- 06/2015, 41-50. Saatavilla <https://doi-org/10.1016/j.landurbplan.2015.02.005>
- Brink P., Mutafoğlu K., Schweitzer J-P., Kettunen M., Twigger-Ross C., Baker J., Kuipers Y., Emonts M., Tyrväinen L., Hujala T. & Ojala A. (2016). *The Health and Social Benefits of Nature and Biodiversity Protection*. A report for the European Commission (ENV.B.3/ETU/2014/0039), Institute for European Environmental Policy, London/Brussels.
- Brown, A. J. (2005). *The Relevance of Augustine's View of Creation Re-evaluated*. Saatavilla <https://www.asa3.org/ASA/PSCF/2005/PSCF6-05Brown.pdf>
- Buijs, A.E., Elands, B.H.M. & Langers, F. (2009). No wilderness for immigrants: Cultural differences in images of nature and landscape preferences. *Landscape and Urban Planning* 91 (3), 113–123.
- 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 hyvinvointi - tutkimus 2014*. Tampere: Juvenes Print.
- Castaneda, A., Lehtisalo, R., Schubert, C., Pakaslahti, A., Halla, T., Mölsä, M. & Suvisaari, J. (2012). Mielenterveys. Psykkiset oireet. Teoksessa Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M., Koskinen, S. (toim.) (2012) *Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi – Tutkimus venäläis-, somalilais- ja kurditaustaisista Suomessa*. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.
- Diette, G., Lechtzin, N., Haponik, E., Devrotes, A. & Rubin, H. (2003). Distraction Therapy With Nature Sights and Sounds Reduces Pain During Flexible Bronchoscopy: A Complementary Approach to Routine Analgesia. *Chest* 123(3), 941-948. Saatavilla <https://doi-org/10.1378/chest.123.3.941>
- Engeman, K., Pedersen, C.B., Arge, L., Tsirogiannis, C., Mortensen, P.B. & Svenning, J-C. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. *PNAS* 116 (11), 5188-5193. Saatavilla <https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116>
- ESIKOTO – Esikotouttamisen kehittämishanke Pohjois-Pohjanmaalla. (2016). *Toimintamalleja esikotouttavaan toimintaan*. Saatavilla 15.3.2019. [https://www.odl.fi/tiedostot/ESIKOTO\\_Toimintamalliraportti.pdf](https://www.odl.fi/tiedostot/ESIKOTO_Toimintamalliraportti.pdf)
- ESIKOTO-hanke. (2018). *Esikotouttamisen kehittämishanke Pohjois-Pohjanmaalla. Loppujulkaisu*. Oulun Diakonissalaitoksen Säätiö. Saatavilla 15.3.2019

[https://www.odl.fi/tiedostot/ESIKOTO-loppujulkaisu\\_sahkoinen\\_valmis.pdf](https://www.odl.fi/tiedostot/ESIKOTO-loppujulkaisu_sahkoinen_valmis.pdf)

- Euroopan muuttoliikeverkosto (2018). *Maahanmuuton tunnusluvut 2017*. Saatavilla 15.04.2019 [http://www.emn.fi/files/1814/Maahanmuuton\\_tunnusluvut\\_2017\\_FI\\_SCREEN2.pdf](http://www.emn.fi/files/1814/Maahanmuuton_tunnusluvut_2017_FI_SCREEN2.pdf)
- Faehnle, M., Jokinen, J., Karlin, A. & Lyytimäki, J. (2010). *Kaupunkiluonto ja monikulttuurisuus – maahanmuuttajat luontoalueiden kokijoina ja käyttäjinä*. Suomen ympäristökeskus. Helsinki. Saatavilla 15.01.2019 [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37992/SY\\_1\\_2010\\_kaupunkiluonto\\_ja\\_monikulttuurisuus.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37992/SY_1_2010_kaupunkiluonto_ja_monikulttuurisuus.pdf?sequence=1)
- Fyhrquist, N., Ruokolainen, L., Suomalainen, A., Lehtimäki, S., Veckman, V., Vendelin, J., Karisola, P., Lehto, M., Savinko, T. Jarva, H., Kosunen, T.U., Corander, J., Auvinen, P., Paulin, L., von Hertzen, L., Laatikainen, T., Mäkelä, M., Haahtela, T. & Alenius, H. (2014). Acinetobacter species in the skin microbiota protect against allergic sensitization and inflammation. *Journal of Allergy and Clinical Immunology* 134(6), 1301–1309. Saatavilla <https://doi.org/10.1016/j.jaci.2014.07.059>
- Gentin, S., Chondromatidou, A.M., Pitkänen, K., Dolling, A., Præstholt, S. & Pálsdóttir, A.M. (2018). *Defining nature-based integration. Perspectives and practices from the Nordic countries*. Helsinki: Finnish Environment Institute (SYKE).
- Haahtela, T., Holgate, S., Pawankar, R., Akdis, C., Benjaponpitak, S., Caraballo, L., Demain, J., Portnoy, J., von Hertzen, L. & WAO Special Committee on Climate Change and Biodiversity. (2013). The biodiversity hypothesis and allergic disease: world allergy organization position statement. *World Allergy Organization Journal* 2013, 6:3. Saatavilla 15.03.2019 <http://www.waojournal.org/content/6/1/3>
- Hanski, I., von Hertzen, L., Fyhrquist, N., Koskinen, K., Torppa, K., Laatikainen, T., Karisola, P., Auvinen, P., Paulin, L., Mäkelä, M.J., Vartiainen, E., Kosunen, T.U., Alenius, H., Haahtela, T. (2012). *Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated*. Saatavilla 15.3.2019 <https://www.pnas.org/content/109/21/8334>
- Harju, U., Niemelä, P., Ripatti, J., Siivonen, T. & Särkelä, R. (2001). *Vapaaehtoistoiminta seurakunnassa ja järjestöissä*. Helsinki: Edita.

- Hartig, T., Evans, G.W., Jamner, L.D., Davis, D.S. & Gärling, T. (2003). Tracking restoration in natural and urban field settings. *Journal of Environmental Psychology* 23, 109–123. Saatavilla 15.01.2019 <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272494402001093>
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and Health. *Annual Review of Public Health* 35, 207-228.
- Haverinen, V. (1.6.2017). *Miksi kotouttaminen on maahanmuuttovirastolle kirosana?* Saatavilla <https://glase.fi/miksi-kotouttaminen-maa-hanmuuttovirastolle-kirosana/>
- Heckmann, F. (2005). *Integration and Integration Policies*. Bamberg: European Forum for Migration Studies.
- Helenius, T. (2011). Kristinuskon antroposentrisyydestä, luontosuhteesta ja niiden kritiikistä. Teoksessa Pesonen, Niilo & Tirola, Kari (toim.) (2011) *Samuel Salmi: pohjoisen piispa. Piispa Samuel Salmen 60-vuotisjuhlakirja*. Edita Publishing, Porvoo, 149–166.
- Hellén, H., Praplan, A. P., Tykkä, T., Ylivinkka, I., Vakkari, V., Bäck, J., Petäjä, T., Kulmala, M., and Hakola, H. (2018). Long-term measurements of volatile organic compounds highlight the importance of sesquiterpenes for the atmospheric chemistry of a boreal forest. *Atmospheric Chemistry and Physics*, 18, 13839-13863. Saatavilla 15.04.2019 <https://www.atmos-chemphys.net/18/13839/2018/>
- Hinds, J. & Sparks, P. (2011.) The Affective Quality of Human-Natural Environment Relationships. *Evolutionary Psychology* 9(4), 451-469.
- Horiuchi, M.; Endo, J.; Takayama, N.; Murase, K.; Nishiyama, N.; Saito, H.; Fujiwara, A. (2014). Impact of viewing vs. Not viewing a real forest on physiological and psychological responses in the same setting. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 11(10), 10883–10901. Saatavilla 15.03.2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25333924>
- Honkasalo, V. (2016) Osallisuus vaatii toteutuakseen turvaa, aitoa kuuntelemista, ystävyyssverkostoja ja tietoa. Nuorisotutkimusseura ry, Nuorisoverkosto. *Näkökulma* 2016, nro 28.
- Isola, A., Kaartinen, H., Leemann L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi A. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, THL Työpaperi 33/2017. Helsinki: Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy.
- Jay, M. & Ulrich, S. (2009). Understanding the role of urban forests for migrants – uses, perception and integrative potential. *Urban Forestry & Urban Greening* 8(4), 283-294. Saatavilla <https://doi-org/10.1016/j.ufug.2009.07.003>
- Jennings, V. & Basmkole, O. (2019). The Relationship between Social Cohesion and Urban Green Space; An Avenue for Health Promotion. *International Journal fo Environmental Research and Public Health* 16(3). Saatavilla <https://doi.org/10.3390/ijerph16030452>
- Joronen, T. (toim.) (2009). *Maahanmuuttajien vapaa-aika ja kulttuuripalvelut pääkaupunkiseudulla*. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus. Saatavilla 15.10.2018 [https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/09\\_10\\_20\\_Tutk\\_4\\_Joronen.pdf](https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/09_10_20_Tutk_4_Joronen.pdf)
- Jäppinen, J-P., Tyrväinen, L., Reinikainen, M. & Ojala, A. (2014). *Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuosituksset*. Helsinki: Suomen ympäristökeskus. Saatavilla 15.03.2019 [http://www.biotalous.fi/wp-content/uploads/2015/12/SYKEra\\_35\\_2014-1.pdf](http://www.biotalous.fi/wp-content/uploads/2015/12/SYKEra_35_2014-1.pdf)
- Kahn, P.H., Friedman, B., Grill, B. Hagman, J., Severson, R.L., Freier, N.G., Feldman, E.N., Carrére, S., Stolyar, A. (2008). A plasma display window? – The shifting baseline problem in a technologically mediated natural world. *Journal of Environmental Psychology* 28(2), 192-199. Saatavilla <https://doi-org/10.1016/j.jenvp.2007.10.008>
- Kanamori, S., Takamiya, T., Inoue, S., Kai, Y., Kawachi, I. & Kondo, K. (2016). *Exercising alone versus with others and associations with subjective health status in older Japanese: The JAGES Cohort Study*. Saatavilla <https://doi.org/10.1038/srep39151>
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Manuscript, University of Nevada, Reno. Cambridge: Cambridge University Press.
- Keniger, L.E., Gaston, K.J., Irvine, K.N. & Fuller, R.A. (2013). What are the Benefits of Interacting with Nature? *International Journal of Environmental Research and Public Health* 10, 913-935.

- Kirkkohallitus. (2008) *Kiitollisuus, kunnioitus, kohtuus. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon Ilmasto-ohjelma*. Suomen evankelis-luterilaisen kirkon keskushallinto. Sarja C 208:7. Helsinki: Kirkkohallitus.
- Kivimäki, S. (2012). *Luontoympäristöjen käyttö edistää psyykkistä hyvinvointia elpymiskokemusten kautta*. Pro Gradu –tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Korpela, K. (2008). Ympäristö ja positiiviset tunteet. Teoksessa Punamäki, R-L., Nieminen, P. & Kiviaho, M. (toim.) (2008). *Mieli ja terveys: ilon ja muutoksen psykologiaa*. Tampere: Yliopistopaino.
- Korpela, K., Ylén, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen, H. (2008). Determinants of restorative experiences in everyday favorite places. *Health & Place* 14, 636-652.
- Kotouttaminen.fi. Työ- ja elinkeinoministeriön kotouttamisen osaamiskeskuksen www-sivusto. Saatavilla 27.2.2019. <https://kotouttaminen.fi/kotoutumislaki-ohjaa-kotouttamista>
- Lachowycz, K. & Jones, A.P. (2014). Does walking explain associations between access to greenspace and lower mortality? *Social Science & Medicine* 107 (2014) 9–17.
- Lanki, T., Siponen, T., Ohaja, A., Korpela, K., Pennanen, A., Tiittanen, P. Tsunetsugu, Y., Kagawa, t. & Tyrväinen, L. (2017). Acute effects of visits to urban green environments on cardiovascular physiology in women: A field experiment. *Environmental Research* 159, 176-185. Saatavilla <https://doi.org/10.1016/j.envres.2017.07.039>
- Largo-Wight, E., Chen, W.W., Dodd, V. & Weiler, R. (2011). Healthy workplaces: the effects of nature contact at work on employee stress and health. *Public Health Reports*. 126(1), 124-130. Saatavilla 15.10.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21563720>
- Lee, J., Tsunetsugu, Y., Takayama, N., Park, B-J., Li, Q., Song, C., Komatsu, M., Ikei, H., Tyrväinen, L., Kagawa, T. & Miyazaki, Y. (2014). *Influence of Forest Therapy on Cardiovascular Relaxation in Young Adults*. Saatavilla 15.04.2019 <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2014/834360/>
- Lee, J., Li, Q., Tyrväinen, L., Tsunetsugu, Y., Park, B.-J., Kagawa, T., Miyazaki, Y. (2012). *Nature Therapy and Preventive Medicine*. Saatavilla 15.10.2018 <https://www.intechopen.com/books/public-health-social-and-behavioral-health/nature-therapy-and-preventive-medicine>



- Lehto r.y. Uskonnot. Mitä ovat luonnonuskonnot? Saatavilla 15.3.2019 <https://lehto-ry.org/uskonnot.html>
- Leikkilä, J., Faehnle, M. & Lyytimäki, J. (toim.). (2011). *Maahanmuuttajat kaupunkiluontoa koskevassa suunnittelussa. Kohti interkulttuurista kaupunkia*. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 12/2011.
- Leppänen, A.-M. (2009). *Sipuli, selleri ja suolaheinä – kaupunkiviljely Turun kaupungissa ja uussuomalaisten näkemykset palstaviljelystä*. Pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto, maantieteen laitos. Saatavilla 15.03.2019 [http://www.migrationinstitute.fi/files/pdf/webreport/webreport\\_055.pdf](http://www.migrationinstitute.fi/files/pdf/webreport/webreport_055.pdf)
- Leppänen, M. & Pajula, A. (2017). *Terveysmetsä: tunnista ja koe elvyttävä luonto*. Helsinki: Gummerus.
- Li, Q., Nakadai, A., Matsushima, H., Miyazaki, Y., Krensky, A., Kawada, T., Morimoto, K. (2006). Phytoncides (Wood Essential Oils) Induce Human Natural Killer Cell Activity. *Immunopharmacology and Immunotoxicology* 28, 319–333.
- Li, Q., Morimoto, K., Kobayashi, M., Inagaki, H., Katsumata, M., Hirata, Y., Hirata, K., Shimizu, T., Li, Y.J., Wakayama, Y., Kawada, T., Ohira, T., Takayama, N., Kagawa, T., Miyazaki, Y. (2008). A Forest bathing trip increase human natural killer activity and expression of anti-cancer proteins in female subjects. *Journal of biological regulators and homeostatic agents* 22, 45-55.
- Luke, THL ja GCF ry. (2018) *Suomalainen Green Care – LuontoHoivan ja LuontoVoiman laatutyökirja*. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Green Care Finland ry.
- Luoto, R. (2014). Julkaisuharha – lääketieteellisen tiedon akilleenkantapää. *Duodecim* 128, 489-496.
- Maahanmuuttovirasto. Tilastot. Saatavilla 15.04.2019 [tilastot.migri.fi](http://tilastot.migri.fi)
- Metsähallitus (2018). *Luontolähtöinen esikotoutuminen. ESIKOTO-hankkeen hyviä käytäntöjä ja vinkkejä turvapaikanhakijoiden kanssa työskenteleville. Metsähallitus, luontopalvelut*. Saatavilla 15.3.2019 <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/luontolahtoinen-esikotoutuminen.pdf>
- Metsähallitus. Hankkeet. ESIKOTO. (i.a.) Saatavilla 15.03.2019 <http://www.metsa.fi/esikoto/>
- Mitchell, R. & Popham, F. (2008). *Effect of exposure to natural environment on health inequalities: an observational population study*. Saatavilla [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)61689-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)61689-X)

- Mitchell, R. & Popham, F. (2007). Greenspace, urbanity and health: relationships in England. Evidence based public health policy and practice. *Epidemiol Community Health* 61, 681-683.
- Moghadan, D.M., Singh, H., Yahya, W.R.W. (2015). A Brief Discussion on Human/Nature Relationship. *International Journal of Humanities and Social Science* 5(6), 90-93.
- Morris, J., & O'Brien, E. (2011). Encouraging healthy outdoor activity amongst under-represented groups: An evaluation of the Active England woodland projects. *Urban Forestry & Urban Greening* 10(4), 323-333. Saatavilla <https://doi-org/10.1016/j.ufug.2011.05.006>
- Muilu-Mäkelä, R., Haavisto, M. & Uusitalo, J. (2014). *Puumateriaalien terveystvaikutukset sisäkäytössä -kirjallisuuskatsaus*. Vantaa: Metsäntutkimuslaitos. Saatavilla <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2014/mwp320.pdf>
- Nikodin, J., Kokkonen, A. & Viberg, K. (2013). *Yhteinen käsitys. Kestävän kehityksen kasvatuksen ja koulutuksen sanasto ja käytännöt*. Saatavilla 15.01.2019 [https://www.yhteinenkasitys.fi/sites/prod.yhteinenkasitys.fi/files/yhteinen\\_kasitys\\_web.pdf](https://www.yhteinenkasitys.fi/sites/prod.yhteinenkasitys.fi/files/yhteinen_kasitys_web.pdf)
- Nisula, L. (2011). *Vuorovaikutuskulttuuri ja sen jäsentyminen maahanmuuttajien työllistämismuunnoksessa*. Väitöskirja, Lapin yliopisto.
- Ohtsuka, Y., Yabunaka, N. & Takayama, S. (1998). Shinrin-yoku (forest-air bathing and walking) effectively decreases blood glucose levels in diabetic patients. *International Journal of Biometeorology* 41(3), 125-127. Saatavilla <https://doi-org/10.1007/s004840050064>
- Park, B., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., Miyazaki, Y. (2010). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environmental Health and Preventive Medicine* 15(1). Saatavilla 15.04.2019 <https://link-springer-com/article/10.1007%2Fs12199-009-0086-9>
- Passmore, J. (1997). Asenteet luontoa kohtaan. Teoksessa Oksanen, M., Rauhala-Heyes, M. (toim.) (1997). *Ympäristöfilosofia*. Gaudeamus. Tampere 1997, s. 34–46.
- Pauha, T. (2016). Finland. Teoksessa Scharbrodt, O., Akgönül, S, Alibašić, A., Nielsen, J.S., Račius, E. (toim.) (2016). *Yearbook of Muslims in Europe, Volume 7*. Boston: Brill.

- Pauling, Chris. (i.a.). *Mitä buddhalaisuus on. Etiikka*. Saatavilla 15.3.2019  
<https://www.triratna.fi/buddhalaisuus/etiikka/>
- Peltoniemi, J. (2017). *Koherentti kotoutumisteoria*. Oulu: Neutrica Oy.
- Pesonen, H. (2001). *Näkökulmia ihmisen ja luonnon suhteeseen eri uskontoperinteissä*. Artikkelit Helsingin yliopiston yleisen teologian uskontotieteen -kurssilla. Saatavilla 05.03.2019 [http://www.helsinki.fi/teol/kurssit/usk/04\\_artikkeli2.html](http://www.helsinki.fi/teol/kurssit/usk/04_artikkeli2.html)
- Pietilä, A-M., Halkoaho, A., Matveinen, M., Länsimies-Antikainen, H., Höggman-Laitila, A., & Kangasniemi, M. (2013). Terveystasa-arvo ohjaavana periaatteena: arvotyöskentelystä toimintojen suuntaamiseen terveyden edistämiseksi. *Tutkiva hoitotyö* 11(1), 35-43.
- Pihkala, P. (2014). *Joseph Sittler and Early Ecotheology*. Väitöskirja. Helsinki: Unigrafia Oy.
- Pihkala, P. (2011). Maailmankatsomukset ja kristinusko ympäristökasvatuksessa. *Kasvatus & Aika* 5(4), 86-105.
- Pihkala, P. (2011) *Pieni johdatus luterilaiseen ekoteologiaan*. Saatavilla 10.3.2019 [http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/4E895E7DA0AF0FC2C2257A8400379B53/\\$FILE/Pieni%20johdatus%20luterilaiseen%20ekoteologiaan.doc](http://sakasti.evl.fi/sakasti.nsf/0/4E895E7DA0AF0FC2C2257A8400379B53/$FILE/Pieni%20johdatus%20luterilaiseen%20ekoteologiaan.doc)
- Pirkkalainen, P., Wass, H., & Weide, M. (2016). Suomen somalit osallistuvina kansalaisina. *Yhteiskuntapolitiikka* 81 (1), 69-77.
- Pitkänen, K., Oratuomi, J., Hellgren, D., Furman, E., Gentin, S., Sandberg, E., Øian, H. & Krange, O. (2017). *Nature-based integration: Nordic experiences and examples*. Nordic Council of Ministers: TemaNord.
- Pretty, J., Peacock, J., Sellens, M. & Griffin, M. (2005). The mental and physical health outcomes of green exercise. *International Journal of Environmental Health Research*. 15(5), 319-337. Saatavilla <https://doi.org/10.1080/09603120500155963>
- Rask, S., Luoma, M-L., Solovieva, N. & Koskinen, S. (2012). Elämänlaatu. Teoksessa Castaneda, A., Rask, S., Koponen, P., Mölsä, M., Koskinen, S. (toim.) (2012). *Maahanmuuttajien terveys ja hyvinvointi – Tutkimus venäläis-, somalilais- ja kurditaustaisista Suomessa*. Tampere: Suomen yliopistopaino Oy.

- Rogerson, M., Gladwell, V.F., Gallagher, D.J. & Barton, J.L. (2016). Influences of Green Outdoors versus Indoors Environmental Settings on Psychological and Social Outcomes of Controlled Exercise. *Int J Environ Res Public Health* 13(4), 363. Saatavilla 15.03.2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27023580>
- Räsänen, J. (2017). *The Role of Northern Tree Species in Capture of Atmospheric Fine Particles*. Itä-Suomen yliopisto, Luonnontieteiden ja metsätieteiden tiedekunta, Ympäristötieteen laitos. Väitöskirja. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-61-2543-5>
- Sakaranaho, T. (1999). Pyhyiden taju. Tieto, ihminen ja luonto islamissa. Teoksessa Pesonen, H. (toim.) (1999). *Uskonnon luonto: ihmisen ja luonnon suhde uskonnollisessa ajattelussa*. Jyväskylä: Atena.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopiston julkaisuja. Saatavilla 20.02.2019 [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Santalahti, P. (2016). *Turvapaikanhakijoiden mielenterveys ja sosiaalilääketiede*. THL, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Sosiaalilääketieteen päivät 2016. Saatavilla 27.2.2019 <https://docplayer.fi/25991075-Turvapaikanhakijoiden-mielenterveys-ja-sosiaalilääketiede.html>.
- Salonen, K., Hyvönen, K., Määttä, K., Feldt, T., Mauno, S. & Muotka, J. (2018). *Luontoympäristön yhteydet työhyvinvointiin ja työssä suoriutumiseen: kysely-, interventio- ja haastattelututkimuksen tuloksia*. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 355. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-7539-5>
- Saukkonen, P. (2017). *Kotoutumisen seuranta järjestelmän kehittäminen Helsingin kaupungilla*. Helsingin kaupunki, tutkimuskatsauksia 2017:2. Helsinki: Edita Prima Oy. Saatavilla 20.01.2019 [http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/17\\_08\\_31\\_Tutkimuskatsauksia\\_2\\_Saukkonen.pdf](http://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/17_08_31_Tutkimuskatsauksia_2_Saukkonen.pdf)
- Sinkkonen, A., Hyöty, H., Rajaniemi, J., Puhakka, R., Grönroos, M., Parajuli A., Roslund, M.I., Siter, N., Nurminen, N., Oikarinen, S., Lin, J. & Laitinen O.H. (2018). Nature-derived microbial exposure as a novel strategy to modify immune modulation among urban dwellers. *Journal of Biotechnology*. 280S (30.08.2018), 17.

- Simula M. (2012). *Luonnossa liikkumisen kulttuuriset representaatiot. Diskurssianalyysi suomalaisten luonnossa liikkumista käsittelevistä haastatteluista*. Väitöskirja. Studies in sport, physical education and health. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä University Printing House, Jyväskylä. Saatavilla 10.02.2019 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/37961/9789513947552.pdf>
- Sisäministeriö (2017). *Kansalaismielipide. Turvapaikanhakija ja turvapaikkapolitiikka*. Sisäministeriön julkaisu 9/2017.
- Sjöblom, Tom. (1999). Vihertyvät druidit ja kardinaaliset keltit. Teoksessa Pesonen, H. (toim.) (1999). *Uskonnon luonto: ihmisen ja luonnon suhde uskonnollisessa ajattelussa*. Jyväskylä: Atena.
- Skogberg, N. (2019). *Cardiovascular risk factors among Russian, Somali and Kurdish origin populations in Finland*. Väitöskirja, Helsingin yliopisto, lääketieteellinen tiedekunta, Väestön terveyden tohtoriohjelma. Saatavilla <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-51-4830-8>
- Soini, K. (toim.) (2014). *Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta*. Saatavilla 15.10.2018 <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>
- Song, C., Ikei, H., Igarashi, M., Miwa, M., Takagai, M. & Miyazaki, Y. (2014). Physiological and psychological responses of young males during spring-time walks in urban parks. *J Physiol Antropol.* 33(1). 8. Saatavilla doi: <https://dx.doi.org/10.1186%2F1880-6805-33-8>
- Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry. (2016). Hankesuunnitelma Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla. 31.10.2016.
- Suomen luonnonsuojeluliiton Pirkanmaan piiri ry. (2018). Kotouttavaa luonnonhoitoa Pirkanmaalla -jatkohakemus. 19.10.2018.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2019). Väestörakenne [verkkojulkaisu]. ISSN=1797-5379. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 15.4.2019]. Saantitapa: <http://www.stat.fi/til/vaerak/index.html>
- Suopajarvi, L. & Valkonen, J. (2003). *Pohjoinen luontosuhde. Elämäntapa ja luonnon politisoituminen*. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja, B, Tutkimusraportteja ja selvityksiä.
- Takayama, N.; Korpela, K.; Lee, J.; Morikawa, T.; Tsunetsugu, Y.; Park, B-J.; Li, Q.; Tyrväinen, L.; Miyazaki, Y. & Kagawa, T. (2014). Emotional, restorative and vitalizing effects of forest and urban environments at four sites in Japan.

- Internatiol journal of environmental research and public health* 11(01.07.2014), 7207-7230. Saatavilla <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4113871/>
- Taskinen, A. (1999) Hindulaiset luontokäsitykset. Teoksessa Pesonen, H. (toim.) (1999). *Uskonnon luonto: ihmisen ja luonnon suhde uskonnollisessa ajattelussa*. Jyväskylä: Atena.
- Teghe, D. & Rendell, K. (2005). *Social Wellbeing: A Literature Review*. School of Social Work & Welfare Studies, CQU: Rockhampton.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus. Kotoutuminen ja osallisuus. Saatavilla 27.2.2019 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/maahanmuuttajien-osallisuus-ja-kotoutuminen>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus. Turvapaikanhakijoihin ja vastaanottopalveluihin liittyvät hankkeet. Saatavilla 27.2.2019 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/tyon-tueksi/hankepankki/turvapaikanhakijoihin-ja-vastaanottopalveluihin-liittyvat-hankkeet>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Maahanmuuttajat ja monikulttuurisuus. Työn tueksi. Hankepankki. Osallisuutta edistävät ja syrjäytymistä ehkäisevät hankkeet. Saatavilla 27.2.2019 <https://thl.fi/fi/web/maahanmuuttajat-ja-monikulttuurisuus/tyon-tueksi/hankepankki/osallisuutta-edistavat-ja-syrjaytymista-ehkaisevat-hankkeet>
- Tieteen termipankki 27.02.2019: Nimitys: akkulturaatio. (Tarkka osoite: <https://www.tieteentermipankki.fi/wiki/Nimitys:akkulturaatio>.)
- Tilastokeskus. Tuotteet ja palvelut. Maahanmuuttajat ja kotoutuminen. Maahanmuuttajat väestössä. Saatavilla 15.04.2019 <https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>
- Tourula, M. & Rautio, A. (2014). Terveyttä luonnosta. Oulu: Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. Saatavilla 12.02.2018 [https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4\\_luonnosta.pdf](https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf)
- Tsunetsugu, Y., Park BJ, Ishii H, Hirano H, Kagawa T, Miyazaki Y. (2007). Physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the atmosphere of the forest) in an old-

- growth broadleaf forest in Yamagata Prefecture, Japan. *J Physiol Anthropol.* 26(2):135–42. Saatavilla 15.04.2019 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17435356>
- Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y., Kagawa, T. (2014). The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. *Journal of Environmental Psychology* 38 (2014) 1–9.
- Tyrväinen, L. (2001). Economic valuation of urban forest benefits in Finland. *Journal of Environmental Management* 62(1), 75-92. Saatavilla 15.03.2019 <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0301479701904219>
- Työ- ja elinkeinoministeriö (2016). *Kotouttamisen kumppanuusohjelma: Kotouttaminen on kumppanuutta – tule mukaan*. TEM oppaat ja muut julkaisut 4/2016.
- Työ- ja elinkeinoministeriö (2012). *Valtion kotouttamisohjelma. Hallituksen painopisteet vuosille 2012-2015*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja. Konserni. 27/2012.
- Ulrich, R.S., Simons, R.F., Losito, B.D., Fiorito, E., Miles, M.A., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology* 11(3), 201-230. Saatavilla 15.03.2019 <https://www-sciencedirect-com/science/article/pii/S0272494405801847>
- Uskonnot Suomessa -hanke (2007) Saatavilla 27.2.2019 <http://www.uskonnot.fi/uskonnot/view.php?religionId=8>
- Vilkka, H. (2014). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virtanen, H. (2008). Somali- ja venäläistaustaisten asumistoiveet ja -valinnat pääkaupunkiseudulla. *Yhteiskuntapolitiikka* 73(6), 640-651. Saatavilla 15.10.2018 <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100605/virtanen-hanna.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- von Hertzen, L., Hanski, I. & Haahtela, T. (2011). Natural immunity. Biodiversity loss and inflammatory diseases are two global megatrends that might be related. *EMBO Rep* 12(11), 1089-93. Saatavilla 15.10.2018 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21979814>
- Vuorisalo, T. (2012). Eri alojen luontokäsityksiä. Teoksessa Lummaa, K., Rönkä, M., & Vuorisalo, T. (toim.) (2012). *Monitieteinen ympäristötutkimus*. Helsinki: Gaudeamus.

- Vähäsarja, K. (2015). *Luonto liikuttamaan ESR-hankkeen 2013-2015 loppuraportti. Metsähallitus*. Saatavilla 15.03.2019 <https://julkaisut.metsa.fi/assets/pdf/lp/Muut/luonto-liikuttamaan-loppuraportti.pdf>
- Vähäsarja, V. (2018). *Luontoympäristön terveys- ja hyvinvointivaikutusten taloudellinen arvottaminen*. Vantaa: Metsähallitus.
- Välimaa, L. (2017). *PoLut – Pohjoinen luonto maahanmuuttajien kotoutumisessa -hanke*. LUKE, Rovaniemen kunta, Lapin AMK. Saatavilla 15.01.2019 <http://www.ely-keskus.fi/documents/10191/22564976/PoLut-+hanke+esitys.pdf>
- Väyrynen, K. (2006). *Ympäristöfilosofian historia. Maaäitimyytistä Marxiin*. Saatavilla [http://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/Vayrynen\\_YmpFil-web.pdf](http://netn.fi/sites/www.netn.fi/files/Vayrynen_YmpFil-web.pdf)
- Walsh, F. (2009). Human-animal bond I. The relational significance of companion animals. *Family Process* 48(4):462-480 & Human-animal bond II. The role of pets in family systems and family therapy. *Family Process* 48(4):481-499.
- Ward, C. & Geeraert, N. (2016). Advancing acculturation theory and research: the acculturation process in its ecological context. *Current Opinion in Psychology* 8, 98–104.
- White, L. (1967). The Historical Roots of Our Ecological Crisis. *Science* 155(3767), 1203-1207. Saatavilla DOI: 10.1126/science.155.3767.1203
- Wickström, L. (2016). Vihertävä islam: katsaus islamilaiseen ympäristöliikehdintään. *Lukemista Levantista* 5/2016.
- Williams, K. D. (2007) Ostracism. *Annual Review of Psychology* 58, 425-452.
- Wilson, E.O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press. Saatavilla <http://web.a.ebscohost.com.libproxy.helsinki.fi/ehost/detail/detail?vid=0&sid=a4f160f9-10a9-40dd-9621-5df1ac1f40d3%40sdc-v-sessionmgr05&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtG12ZSZzY29wZT1zaXRl#AN=282598&db=nlebk>
- Yamaguchi M, Deguchi M & Miyazaki Y. (2006). The effects of exercise in forest and urban environments on sympathetic nervous activity of normal young adults. *The Journal of International Medical Research* 34, 152-159. Saatavilla 15.02.2019 <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/147323000603400204>
- Yli-Pelkonen, V. (2011). Kaupunkirakenteen tiivistyminen ja ekosysteemipalvelut. Teoksessa Aho, S., Alku, A. & Yli-Pelkonen, V. (toim.) (2011). *Näkökulmia*



*kaupunkirakenteen tiivistymiseen Helsinginseudulla*. Aalto-yliopiston julkaisusarja CROSSOVER 7/2011. Saatavilla <http://lib.tkk.fi/CROSSOVER/2011/isbn9789526043623.pdf>

Yli-Viikari, A. (2015). *Miten luonto vaikuttaa?* Saatavilla 12.1.2018 Luonnonvarakeskuksen www-sivustolla <http://www.luke.fi/>

Yli-Viikari, A. (2011). *Luonnon vaikutukset hyvinvointiin*. MTT/Careva-hanke. 29.03.2011. Saatavilla 15.10.2018 <http://www.vihreaveraja.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>

#### Lainsäädäntö

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

L 1386. Laki kotoutumisen edistämisestä.

#### Virallislähteet

HE 185/2010. Hallituksen esitys Eduskunnalle laiksi kotoutumisen edistämisestä ja eräiden siihen liittyvien lakien muuttamisesta.

## LIITTEET

## LIITE 1. Kirjallisuuskatsauksen yhteenveto

Luonnon hyvinvointivaikutuksia käsittelevän kirjallisuuskatsauksen (luvut 3.1-3.3, toteutus kuvattu luvussa 2.1) tiivistetty yhteenveto, jossa esitetty keskeisimmät hyvinvointivaikutukset ja kirjallisuuslähteet (lähteet listattu aikajärjestyksessä uusimmasta vanhimpaan, tarkemmat tiedot löytyvät lähdeluettelosta).

Vaikutus hyvinvointiin	Lähde
Fyysinen hyvinvointi	
Ilmanlaatu	Hellén ym. 2018
Pienhiukkasten poistaminen	Räsänen 2017
Lämmön tasaaminen, melun vaimentaminen	Yli-Pelkonen 2011
Liikkumaan motivoiminen, lisääntynyt fyysinen aktiivisuus	Jäppinen, Tyrväinen, Reinikainen & Ojala 2014 Lachowycz & Jones 2014 Tourula & Rautio 2014 Tyrväinen 2014
Sydämen syke	Lanki ym. 2017 Lee ym. 2014 Song ym. 2014 Ulrich ym. 1991
Verenpaine	Lanki ym. 2017 Lee ym. 2014 Hartig, Evans, Jamner, Davis & Gärlig 2003 Tourula & Rautio 2014 mukaan myös Sudo ym. 2001, Lee ym. 2009, Miyazaki ym. 1999 Ulrich ym. 1991
Lihasten jännittyneisyys	Lee ym. 2014 Yli-Viikati 2011 Ulrich ym. 1991
Stressihormonin määrä	Lee ym. 2012 Li ym. 2008 Li ym. 2006
Kortisolitaso	Song ym. 2014 Tyrväinen ym. 2014 Tourula & Rautio 2014 mukaan Ward Thompson ym. 2012
Parasympaattisen hermoston aktiivisuustaso	Lee ym. 2014 Song ym. 2014 Tourula & Rautio 2014 Park 2010
Syljen amalyysientsyymin määrä	Horiuchi ym. 2014 Tourula & Rautio 2014
Veren adrenaliini- ja noradrenaliinipitoisuus	Song ym. 2014 Tourula & Rautio 2014
Veren glukoosipitoisuus	Ohtsuka, Yabunaka & Takayama 1998
Tappajasolujen aktiivisuus ja määrä	Tourula & Rautio 2014 mukaan Imai ym. 2000, Li 2007 Li ym. 2008 Li ym. 2006
Immuunipuolustus	Sinkkonen ym. 2018 Fyhrquist ym. 2014 Gminski ym. 2010 Haahtela ym. 2013 Son ym. 2013 Hanski ym. 2012 von Hertzen, Hanski & Haahtela 2011 Muilu-Mäkelän, Haaviston & Uusitalon 2014 mukaan Räisänen ym. 2013, Manninen ym. 2002

Psyykkinen hyvinvointi	
Tunteiden muuttuminen positiivisemmiksi	Bratman, Daily, Levy & Gross 2015 Lee ym. 2014 Takayama 2014 Tyrväinen ym. 2014 Kivimäki 2012 Hartig 2003 Tourula & Raution 2014 mukaan mm. Taylor ym. 1997, Korpela & Ylen 2007 ja Morita ym. 2007
Elvyttävyyttä	Tyrväinen ym. 2014 Tourulan & Raution 2014 mukaan Ulrich 1991 ja Kaplan & Kaplan 1989 Kaplan & Kaplan 1989
Mielialan kohentuminen: jännittyneisyys ja ahdistuneisuus	Bratman, Gretchen, Levy & Gross 2015 Lee ym. 2014 Song ym. 2014 Tourulan & Raution 2014 mukaan Korpela & Ylen 2009, Park ym. 2010 ja Ottoson & Grahn 2008
masentuneisuus ja alakuloisuus	Song ym. 2014 Barton & Pretty 2010 Park 2010
suuttumus ja vihamielisyys	Song ym. 2014
väsymys	Song ym. 2014
sekavuus	Song ym. 2014
elinvoimaisuus	Song ym. 2014 Björk ym. 2008 Tourulan & Raution 2014 mukaan Korpela & Ylen 2009, Park ym. 2010 ja Ottoson & Grahn 2008
Muisti	Bratman, Gretchen, Levy & Gross 2015 Berman ym. 2012 Berman, Jonides & Kaplan 2009
Tarkkaavaisuus & huomiointikyky	Bratman, Gretchen, Levy & Gross 2015 Tyrväinen ym. 2014 Tyrväinen ym. 2014 Kaplan & Kaplan 1989
Itsetunto	Barton & Pretty 2010 Tourula & Raution 2014 mukaan Torres & Fernandez 1995
Työhyvinvointi	Salonen ym. 2018 Largo-Wight, Chen, Dodd & Weiler 2011
Luovuus	Tyrväinen ym. 2014
Sosiaalinen hyvinvointi	
Yhteiskunnan ja yksilön taso	Keniger, Gaston, Irvine, Fuller 2014
Rikollisuuden ja väkivallan määrä	Keniger, Gaston, Irvine, Fuller 2014
Kansalaisuuksien välinen vuorovaikutus	Keniger, Gaston, Irvine, Fuller 2014
Sosiaalinen yhteenkuuluvuus, sosiaalinen tuki	Jennings & Bamkole 2019 Brink ym. 2016 Keniger, Gaston, Irvine, Fuller 2014
Sosioekonomisten erojen kaventuminen	Mitchell & Popham 2008
Sosiaaliset verkostot, osallisuuden kokemukset	Jennings & Bamkole 2019 Brink ym. 2016
Sosiaalisen vuorovaikutuksen helpottuminen & sosiaalisen voimaantumisen mahdollistuminen	Keniger, Gaston, Irvine, Fuller 2014

## LIITE 2. Kyselylomake 2017



## Feedback / Palaute



1. Did you go to nature often in your home country? Vietitkö paljon aikaa luonnossa kotimaassasi?

Yes / Kyllä ☐ Every now and then / silloin tällöin ☐ No / En ☐

2. Did you live in a city or in the countryside? Asuitko kaupungissa vai maalla?

City / kaupungissa ☐ Countryside / maaseudulla ☐

3. How well do you feel you know the Finnish nature? Tunnetko hyvin suomalaista luontoa?

Yes, well / Kyllä, hyvin ☐ Little / Vähän ☐ No / Ei ☐

4. Is there something you would like to learn about the Finnish nature? Haluaisitko oppia jotain suomalaisesta luonnosta? \_\_\_\_\_

5. Did you like the day? Olitko tyytyväinen tapahtumaan?

Yes / Kyllä

Maybe / Ehkä

No / Ei

6. Would you attend this kind of a happening again another time? Osallistuisitko tällaiseen tapahtumaan uudelleen? Yes / kyllä ☐ Maybe / Ehkä ☐ No / En ☐

7. Would you like there to be some extra activities? Haluaisitko, että tapahtumaan liittyy muuta toimintaa? (circle your choice / ympyröi valintasi)



Kalastus



Sauna



Uiminen



Makkaranpaisto



Ruoanlaitto

8. Free comments Sana on vapaa! \_\_\_\_\_

## LIITE 3. Kyselylomake 2018

**Feedback / Palaute****Voluntary information/Vapaaehtoiset tiedot**Gender / sukupuoli: Male/mies ☐ Female/nainen ☐

Ikä / age: \_\_\_\_\_

**1. Did you go to nature often in your home country? / Vietitkö paljon aikaa luonnossa kotimaassasi?**Yes / Kyllä ☐ Every now and then / Silloin tällöin ☐ No / En ☐**2. Did you live in a city or in the countryside? / Asuitko kaupungissa vai maalla?**City / kaupungissa ☐ Countryside / maaseudulla ☐**3. How well do you feel you know the Finnish nature? / Tunnetko hyvin suomalaista luontoa?**Yes, well / Kyllä, hyvin ☐ Little / Vähän ☐ No / En ☐**4. What would you like to learn about Finnish nature? / Mitä haluaisit oppia suomalaisesta luonnosta?**

\_\_\_\_\_

**5. Did you like the day? / Olitko tyytyväinen tähän tapahtumaan?**Yes / Kyllä ☐ Maybe / Ehkä ☐ No / En ☐**6. Would you attend this kind of a happening again another time? / Osallistuisitko tällaiseen tapahtumaan uudelleen?**Yes / kyllä ☐ Maybe / Ehkä ☐ No / En ☐**7. What did you enjoy the most? / Mistä pidit eniten?**

\_\_\_\_\_

**8. Was there something you did not like? / Mistä et pitänyt?**

\_\_\_\_\_

**9. Would you like there to be some extra activities? / Haluaisitko, että tapahtumaan liittyisi muuta toimintaa? (tick your choice / rastita valintasi)**Fishing/Kalastus ☐ Sauna ☐Swimming/Uiminen ☐ Cooking/Ruoan valmistaminen ☐Music/ Musiikki ☐ Birdwatching/Lintujen katselu ☐Relaxation together/ Rentoutuminen yhdessä ☐Picking up eatable berries/plants/mushrooms/ Syötävien marjojen/kasvien/sienien kerääminen ☐Something else, what?/ Jotain muuta, mitä? ☐ \_\_\_\_\_**10. Free comments / Sana on vapaa!**

\_\_\_\_\_

## LIITE 4. KOLU-hankkeen kauden 2017 luonnonhoitokohteet

LOKA10	Perhosniityn hoitoa Tampereen Vattulassa
SYYS23	Luontoa ja musiikkia Raikun koululla Kangasalla - Nature & music
ELO24	Luonnonhoitoa ja livemusiikkia Vuohenojan kedolla
ELO17	Niittypäivä Ala-Mikkolassa
ELO15	Niittyjen hoitoa Pyynterällä
ELO12	Mäntysuon ennallistaminen - restoring of the Mäntysuo mire
HEINÄ26	IHANA PÄIVÄ Siitaman Niityllä
KESÄ21	Kesäilta Nokialla - Summer evening in Nokia
KESÄ10	Luontopäivä Lempäälässä - Nature day in Lempäälä
KESÄ6	Fishing and weeding on the Tahmela beach
KESÄ4	Autetaan perhosia Horhassa - Let's help butterflies in Horha
TOUKO27	Luonnonhoitoa idyllisessä Karkussa - Community work in Karkku
TOUKO15	Annetaan lupiinille kyytiä Pirkkalan Virkaniemessä
TOUKO10	Unelmien liikuntapäivä - The Exercise Day of Your Dreams
TOUKO3	Perhosniityn hoitoa Orivedellä

## LIITE 5. KOLU-hankkeen kauden 2018 luonnonhoitokohteet

SYYS 28

Ihana päivä Raikun koulumetsässä

SYYS 14

Perhosniityn hoitoretki

SYYS 10

Luonnonhoitoretki Vuohenojan kedolle

ELO 20

Niitypäivä Ala-Mikkolassa / Meadow day in Ala-Mikkola

ELO 16

Niittyjen hoitoa Pyynerällä / Tending the meadows in Pyynerä

ELO 11

Hoidetaan Siitaman niittyä ja mennään rantasaunaan!

KESÄ 30

Playing and weeding in Hämeenkyrö

KESÄ 20

Luontoretki Nokialla / Nature stroll in Nokia

KESÄ 19

Palsamipiknik - Painting and weeding

KESÄ 16

Luontoretki Vesilahdella / Nature stroll in Vesilahti

TOUKO 21

Autetaan perhoseja ja tutustutaan uusiin ihmisiin!

TOUKO 14

Ihana päivä maalaismaisemassa / Lovely day in the countryside

TOUKO 8

Linturetki & luonnonsuojelua - Birdwatching & nature protection

HUHTI 20

Mennään ihanaan metsään! Let's go to the lovely forest!

HUHTI 11

Autetaan perhoseja ja tavataan uusia ihmisiä!