

Luonto herättää toimimaan

**Luonto- ja puutarha-avusteiset interventiot
mielenterveyskuntoutujan toimintaterapiassa**

Jonna Schroderus
Erja Toikkanen

Opinnäytetyö
Toukokuu 2019
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Toimintaterapeutin (AMK) tutkinto-ohjelma

Tekijä(t) Schroderus, Jonna Toikkanen, Erja	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2019
	Sivumäärä 55	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Luonto herättää toimimaan Luonto- ja puutarha-avusteiset interventiot mielenterveyskuntoutujan toimintaterapiassa		
Tutkinto-ohjelma Toimintaterapeutin (AMK) tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) Juntunen Kristiina, Kihlström-Lehtonen Heidi		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä Luonnolla on monia positiivisia hyvinvointivaikutuksia, sekä elvyttävä, tukea antava merkitys. Ympäristöllä on vahva sidos ihmisen mielenterveyteen. Suomessa mielenterveyden häiriöt ovat suurin työkyvyttömyyden aiheuttaja. Aihe on ajankohtainen ja tarvitaan terveyttä edistäviä toimia ja menetelmiä mielenterveyskuntoutujien tukemiseksi. Integroidun kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena oli selvittää, miten luonto- ja puutarha-avusteisilla interventioilla voidaan tukea mielenterveyskuntoutujan toiminnallisuutta ja millaisia toiminnan muotoja kuntoutuksessa käytetään. Tavoitteena syventää ymmärrystä kuntoutuksen näkökulmasta ja tarkastella toiminnallisuuden tukemiseen liittyviä tekijöitä Kielhofnerin Model of Human Occupation (MOHO) toimintaterapian teoreettisen viitekehyksen kautta. Katsauksessa oli mukana kaksitoista eri menetelmin tehtyä tutkimusta. Aineiston laatua tarkasteltiin kriittisesti ja aineiston analysointi toteutettiin teoreettisen katsauksen periaatteiden mukaisesti huolellisuutta noudattaen. Kirjallisuuskatsauksessa havaittiin useita luonto- ja puutarha-avusteisten interventioiden toiminnallisuutta tukevia elementtejä. Ympäristöllä huomattiin olevan merkittävä rooli kuntoutujan toiminnallisuuden näkökulmasta tarkasteltuna. Fyysisen ympäristön tarjoama turvallisuus, aistikokemukset ja monipuolisuus yhdistettynä sosiaalisen ympäristön antamaan tukeen antoivat mielenterveyskuntoutujalle mahdollisuuksia mielenkiinnon kohteiden löytämiseen, tietoisuuden tunnetta omista tarpeistaan ja kyvyistään sekä kokemuksia elpymisestä. Parhaimmillaan interventioissa koetut toiminnot ja strategiat tulivat osaksi mielenterveyskuntoutujan jokapäiväistä elämää. Katsauksen mukaan luonto- ja puutarha-avusteisia menetelmiä voitaisiin hyödyntää osana mielenterveyskuntoutujan toimintaterapiaa.		
Avainsanat (asiasanat) toiminnallisuus, mielenterveyden häiriöt, Green Care, Inhimillisen toiminnan malli, toimintaterapia		
Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)		

Author(s) Schroderus, Jonna Toikkanen, Erja	Type of publication Bachelor's thesis	Date May 2019
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 55	Permission for web publication: x
Title of publication Nature stimulates to occupation Nature-based and horticultural therapy interventions in mental health patients' occupational therapy		
Degree programme Occupational Therapy		
Supervisor(s) Juntunen, Kristiina and Kihlström-Lehtonen, Heidi		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>Nature has many positive effects on well-being as well as a revitalizing and supportive significance. The environment has a strong connection to human mental health. The main cause of work disability in Finland is mental disorders. The subject is of great current interest, and health-promoting occupations and methods are needed for supporting the rehabilitation of mental health patients.</p> <p>The purpose of the thesis was to conduct an integrated literature review and examine how nature-based and horticultural therapy interventions could support the rehabilitation of mental health patients and what kinds of occupations could be used in it. The aim was to increase understanding from the perspective of rehabilitation and to discuss factors related to supporting occupations through the theoretical framework of Kielhofner's Model of Human Occupation (MOHO). Twelve different methodological studies were included in the review. The quality of the literature was critically examined. The analysis was carefully carried out according to the principles of a theoretical review.</p> <p>Several elements supporting the occupational performance in nature-based and horticultural therapy interventions were found in the literature review. The environment was found to play a significant role in terms of the occupational performance of the patient. The safety, sensory experiences and diversity offered by the physical environment together with support of the social environment provided mental health patients opportunities to find subjects of interest, a sense of awareness of their own needs and abilities as well as experiences of recovery. At best, the occupations and strategies experienced in the interventions became part of the everyday life of the mental health patient. According to the review, nature-based and horticultural therapy methods could be utilized as part of the occupational therapy for mental health rehabilitation.</p>		
Keywords (subjects) Occupational performance, mental health disorders, Green Care, Model of Human Occupation, Occupational Therapy		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Luonto herättää toimimaan	4
2	Luonto- ja puutarha-avusteisuus.....	6
3	Toiminnallisuuden tukeminen	9
3.1	Ympäristö ja toiminta	10
3.2	Tekemisen kautta toiminnalliseen mukautumiseen	11
4	Mielenterveys ja mielenterveyden häiriö	13
4.1	Mielenterveyden häiriö ja kuntoutuja	14
4.2	Mielenterveyden häiriöiden oireita ja haasteita yksilölle.....	15
5	Tarkoitus ja tavoite.....	18
6	Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen	19
6.1	Menetelmä	19
6.2	Aineiston keruu ja tiedonhaun prosessi.....	19
6.3	Aineiston laadun arviointi	23
6.4	Aineiston analysointi	24
7	Tulokset	26
7.1	Aineiston kuvaus	26
7.2	Toiminnallisuuden tukeminen.....	27
7.3	Toiminnan muodot.....	35
8	Pohdinta.....	36
8.1	Tutkimustulosten tarkastelua	37
8.2	Johtopäätökset	43
8.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys.....	43
8.4	Jatkotutkimusehdotuksia	45

Lähteet	46
Liitteet.....	51
Liite 1. Tietokantahaun hakulausekkeet.	51
Liite 2. Mukaan otetut tutkimukset.	53

Kuviot

Kuvio 1. Toiminnallisen mukautumisen prosessi	13
Kuvio 2. Tiedonhaun prosessi.....	23

Taulukot

Taulukko 1. Tutkimuksessa käytetyt tietokannat	20
Taulukko 2. Tietokantahaussa käytetyt hakusanat	21
Taulukko 3. Aineiston mukaanotto- ja poissulkukriteerit.....	22
Taulukko 4. Esimerkki aineiston analyysistä	26
Taulukko 5. Toiminnallisuuden tukeminen	28
Taulukko 6. Toiminnan muodot luonto- ja puutarha-avusteisissa menetelmissä.....	36

1 Luonto herättää toimimaan

Luonnolla on tutkimusten mukaan monia hyvinvointia ja terveyttä edistäviä vaikutuksia, pelkkä luonnon mukanaolo usein riittää. Luonnon näkeminen vähentää väsymystä, ahdistusta ja vihan tunteita, kasvattaen hyvinolontunnetta ja ylläpitäen keskittymiskykyä. Luonto tarjoaa monia hyvinvointivaikutuksia ja on useille ensisijaisesti luonnon aistikokemusten takia oleellinen tekijä etsittäessä virkistäytymistä ja hyvinvointia luonnosta. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 285.)

Lapsuuden luontokokemuksilla on olennainen merkitys luovuuden kehitykseen ja persoonallisuuteen. Nykyisin ihminen on vieraantunut luontoyhteydestä ja korvannut sen muilla addiktioilla, mitkä heijastuvat psyykkisenä pahoinvointina. Ekopsykologiasta ja luontoyhteyden psyykkisistä vaikutuksista on viime vuosina kiinnostuttu. Tutkimustuloksissa on osoitettu luontoyhteyden tärkeys psyykkiselle hyvinvoinnille mm. luontokuvien ja -maiseman katsominen rauhoittaa mieltä ja luonnossa runsaasti ulkoilevilla on vähemmän mielenterveysongelmia. (Juusola 2016, 7-8.) Suomessa mielenterveyden häiriöiden yleistymisen ja kustannuksien vähentämistarve asettaa tutkimaan luonnon hyödynnettävyyttä kuntoutuksessa.

Mielenterveyden häiriöt ovat nykyään Suomessa yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Vain viidesosa kaikista mielenterveyden häiriötä sairastavista saa riittävää psykiatrisista hoitoa ja jopa yli puolet jäävät ilman hoitoa. (Suvisaari, Joukamaa & Lönnqvist 2017.) Suomalaisista vuosittain noin 1,5 %:lla diagnosoidaan mielenterveyden häiriö ja viidennes sairastaa mielenterveyden häiriötä, sekä joka kymmenes sairastaa yhden vakavan masennusjakson elämänsä aikana. (Huttunen 2017.) Siksi onkin tärkeää löytää erilaisia menetelmiä mielenterveyskuntoutujien tukemiseksi.

Mielenterveyden strategiat ja interventiot hoidoille, ennaltaehkäisylle ja edistämiseksi tulisi olla näyttöön perustuvia ja kulttuuriset olosuhteet tulisi ottaa huomioon (Mental health action plan 2013-2020. 2013, 15, 10). Vakavien mielenterveyspalveluiden kattavuuden tulisi kasvaa suunnitelman mukaan 20% vuoteen 2020 mennessä. Tämä edellyttää palvelukulttuurin ja asenteiden muuttumista sekä tietotaidon lisäämistä sosiaali- ja terveydenhuollossa, kuten toimintaterapiassa. (Mental health action plan 2013-2020. 2013, 15.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on integroidun kirjallisuuskatsaus avulla selvittää, miten luonto- ja puutarha-avusteisilla interventioilla voidaan tukea mielenterveys-kuntoutujan toiminnallisuutta, sekä millaisia toiminnan muotoja käytetään aikuisen mielenterveyskuntoutujan kuntoutuksessa. Tavoitteena on syventää tietoa kuntoutuksen näkökulmasta ja tarkastella toiminnallisuuden tukemiseen liittyviä tekijöitä Kielhofnerin Model of Human Occupation (MOHO) toimintaterapian teoreettisen viitekehyksen kautta. Teoreettinen osuus muodostuu luonto- ja puutarha-avusteisista menetelmistä, toiminnallisuudesta sekä mielenterveydestä. Teoriaosan jälkeen kuvataan kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen, jonka jälkeen avataan tuloksia, esitellään pohdinta, eettisyys ja luotettavuus, johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset.

Luonto- ja puutarha-avusteisten sekä eri Green Care menetelmien käyttö ja tavoitteellinen toiminta on lisääntynyt sosiaali- ja terveysalalla lääkkeettöminä hoitokeinoina haavoittuvassa asemassa olevien asiakasryhmien kanssa. Siksi opinnäytetyön aihe on ajankohtainen samalla syventäen ympäristön tärkeyden merkitystä kuntoutusprosessissa. Opinnäytetyötä voidaan hyödyntää kuntouttavassa toiminnassa, luonto- ja puutarha-avusteisten interventioiden suunnittelussa kuntoutujalle merkityksellistä toimintaa valittaessa ja tavoitteen saavuttamiseksi.

Luonto- ja puutarhamenetelmien hyvinvointivaikutusten hyödyntäminen kuntoutuksessa ja niiden merkityksellisyys yksilölle ovat tärkeitä osa-alueita, joita tulisi osata soveltaa yhä enemmän tulevaisuudessa. Suomessa on paljon luontoalueita, joita voitaisiin hyödyntää paremmin sosiaali- ja terveydenhuollossa. Tyrväisen, Savolaisen ja Simkinin (2017, 5-6) kirjoituksessa Tyrväisen ja muiden (2014a) mukaan Suomessa tulisi liittää metsän terveyshyödyt osaksi terveydenhuoltoa ennaltaehkäisyyn, työkyvyn palauttamisen ja kuntoutuksen näkökulmasta.

2 Luonto- ja puutarha-avusteisuus

Luonto vetää puoleensa nykyihmistä. Usein suomalainen haluaa loma-aikoina hakeutua luonnon äärelle tai käyttää sisustuksessa ja taiteissa luonnosta saatuja värejä ja muotoja. (Yli-Viikari 2011, 1.) Kansallisesti tarkasteltuna luonto on tärkeä osa suomalaisten elämää, puutarhaharrastajia on lähes miljoona ja 97 % harrastaa ulkoilua ja luonnossa virkistäytymistä (Salovuori 2014, 7).

Luonto- ja puutarha-avusteisuus on osa Green Care-käsitettä (Menetelmät n.d.), jonka juuret ulottuvat ensimmäisen maailmansodan veteraanien kuntoutuksessa käytettyihin puutarhaterapian ja ekopsykologian menetelmiin. Aikakausien ajan puutarhanhoitoa on hyödynnetty kuntouttavana, psyykkistä hyvinvointia tervehdyttävänä menetelmänä luostareissa, sairaaloissa ja oppilaitoksissa. Suomessa mm. keuhkoparantolat ja mielisairaalat rakennettiin mäntymetsien ja esteettisten puutarhojen ympäröimiksi. (Juusola 2016, 11.) Tänä päivänä ollaan jälleen kiinnostuneempia käyttämään luontoa hyvinvoinnin tukena.

Green Care on ihmisten sosiaalisen, fyysisen ja psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi ja ylläpysymiseksi tehtyä tavoitteellista luontoon liittyvää toimintaa, jonka peruselementteinä toimivat luonto, toiminta ja yhteisö. Hyvinvointi syntyy näiden elementtien avulla elvyttävyyden, kokemuksellisuuden ja osallisuuden läsnä ollessa. Toimintatapaa ohjaa tavoitteellisuus, vastuullisuus sekä ammatillisuus ja osaaminen, ilman näitä kulmakiviä toimintaa ei voida nimittää Green Care toiminnaksi. (Green Care -laatutyökirja 2017, 7.) Green Care käsitteen alle lasketaan kuuluvaksi mm. seuraavalaisia työmenetelmiä: sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta, vihreä liikunta ja luontoterapia (Salonen 2010, 77-79). Sempikin, Hinen ja Wilcoxin (2010, 44) mukaan luontoperusteisiin menetelmiin liittyy vahvasti käsite ekoterapia (ecotherapy), jossa uudelleen luodaan ihmisen ja ekosysteemin vastavuoroista fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja terveyttä.

Green Care työmenetelmät jaetaan Vihreään voimaan ja Vihreään hoivaan. Vihreä voima soveltuu itsehoitomenetelmäksi jokaiselle, kasvatustyöhön lasten parissa, nuoriso-, pari- tai perhetyöhön, itsetuntemuksen ja voimavarojen vahvistamiseen sekä luontoyhteyden syventämiseen. Vihreä hoiva on puolestaan sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan koulutuksen käyneiden ammattilaisten toteuttamaa, tavoitteellista

kuntoutus- ja terapiatyöskentelyä. (Juusola 2016, 9.) Vihreä hoivan palveluita voivat käyttää mm. mielenterveysasiakkaat, joilla on haasteita esimerkiksi arjen hallinnassa ja työelämässä. Vihreä hoivassa olennaista onkin ohjaajan tuki, joka yhdistettynä luontotoimintaan auttaa asiakasta kohti tavoitteitaan, joita voivat olla kuntoutuminen, toimintakyvyn ylläpysyminen tai vahvistaminen sekä arjen hallinnan edistäminen. (Green Care -laatutyökirja 2017, 15, 17.)

Vihreä hoivan luontoavusteisia menetelmiä ovat luonnon kuntouttava käyttö ja luontoavusteinen terapia. Luontoavusteisissa menetelmissä luonto on kuntoutusympäristönä esimerkiksi ekopsykologiaan perustuvissa harjoituksissa tai materiaalina. (Menetelmät n.d.) Luontoavusteisessa toiminnassa huomioitavia asioita ovat esteettömyys, ohjauksen tarve ja riittävyys, jokamiehenoikeudet, luonnossa käyttäytyminen, osallistujien enimmäismäärä, suojavarustus ja niiden ohjaus (Green Care-laatutyökirja 2017, 35).

Puutarha-avusteisia menetelmiä Vihreä hoivan näkökulmasta ovat sosiaalinen ja terapeutin puutarhatoiminta ja puutarhaterapia (Menetelmät n.d.). Puutarha-avusteisissa menetelmissä on kyse kasvien sekä puutarhan ja ihmisen välisen vuorovaikutuksen hyödyntäminen hyvinvoinnin tukemisessa (Sempik, Hine & Wilcox 2010, 40). Puutarhanhoidon puolesta puhuu se, ettei se ole vuodenaikoihin sidottua ja siellä voi tehdä monenlaisia toimintoja liittyen kasvien viljelyyn ja viheralueiden hoitoon ja rakentamiseen (Salovuori 2014, 22-26). Huomioitavia asioita puutarha-avusteisessa toiminnassa ovat esteettömyys, ohjauksen tarve, kasvien myrkyllisyys tai allergisoivuus, kemikaalien käytön turvallisuus ja suojavarusteet sekä niiden käytön ohjaus (Green Care-laatutyökirja 2017, 34).

Luonto hyvinvoinnin tukena

Jo pitkään on tiedostettu fyysisen aktiivisuuden hyöty fyysiselle terveydelle. Sittemmin on herätty tutkimaan fyysisen harjoittelun merkitystä psyykkiselle terveydelle. Luonnon merkitys henkilökohtaiselle tietoisuudelle ja muutokselle on ollut vuosituksia olemassa ja vasta viime vuosina on käytetty kasvavissa määrin ulkotiloja edistämään henkilökohtaista kehittymistä ja hyvinvointia. (Sempik ym. 2010, 41, 44.)

Tänä päivänä puhutaan paljon stressistä. Varsinkin työelämässä joudutaan koville kiireen, projektiluontoisuuden, ulkoisten näkövaatimusten ja työsuhteisiin liittyvän

epävarmuuden vuoksi. Tämän lisäksi kaupungistuminen lisää jatkuvassa valmiustilassa olemista mm. runsaiden aistiärsykkeiden vuoksi. Näiden asioiden takia olisi tärkeää hakeutua tietoisesti ja tiedostamatta sellaiseen ympäristöön, johon liittyy myönteisiä kokemuksia, jotta voi säädellä omia tunnetilojaan. (Yli-Viikari 2011, 3-4.) Luonnossa liikkumiseen motivoi sisäinen halu nähdä kauniita maisemia, kokea luontoa, rauhoittua ja rentoutua. Luontoympäristö voi tarjota ns. mielipaikkoja, joiden valitsemisessa varsinkin esteettisyys on tärkeä seikka kiinnittymisessä paikkaan. Vaihtelevuus on osa luontoympäristön viehättävyyttä. Riittävästi erilaisia maastomuotoja, puustoja ja kasvillisuutta ovat yleisesti miellyttäviä elementtejä. (Tyrväinen ym. 2017, 6.) Myös veden läsnäolo ja salaperäisyys on todettu olevan osa viehättävyyttä (Salonen 2010, 31).

Luonto ja kasvit voivat edistää stressistä palautumista, alentaa aggressiivisuutta, tarjota rauhoittavia elementtejä, lisätä positiivisia tunteita ja keskittymistä ja rohkaista aktiiviseen ja terveelliseen elämäntyyliin. Maaseutu ja kaupungin viheralueet tarjoavat rentoutumispaikkoja ja terveyshyötyjä yhteisöllisellä ja kansallisella tasolla. (Sempik ym. 2010, 61.) Luontoympäristöllä on todettu olevan myönteisemmät vaikutukset terveyteen kuin rakennetulla ympäristöllä. On näyttöä siitä, että luontoympäristön positiiviset vaikutukset ovat nopeita, vaikka ne ovat tiedostamattomia (Salonen 2010, 22, 25).

Säännöllisyys on olennaista luontoympäristössä toimiessa ja olemisessa, sitoutuminen tapahtuu paremmin vietettäessä aikaa luonnossa vähintään viikoittain. Psykkiselle terveydelle positiivinen vaikutus tulee käyttämällä kaupungin viheralueita viisi tuntia kuukaudessa tai käymällä kaupungin ulkopuolisissa kohteissa 2-3 kertaa kuussa. (Salovuori 2014, 88.)

Kuten aiemmin todettiin, voi luontoympäristö tarjota paikkoja, joissa käsitellä omia tunteitaan. Tämän lisäksi on hyvä muistaa toimintojen tärkeys ihmiselle. Tolvasen ja Jääskeläisen (2016, 26) mukaan merkityksellinen ja mielekäs toiminta muokkaavat ihmisen identiteettiä sekä toiminnallista roolia. Green Care toiminta voi edesauttaa näitä asioita tarjoamalla erilaisia toimintoja, kuten kasvien hoitoa (Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 26). Puutarhanhoitoa voidaan käyttää esimerkiksi toimintaterapeutin toimesta uusien motoristen ja sosiaalisten taitojen kehittämiseksi ja sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistamiseksi erityisesti mielenterveyshaasteiden vuoksi (Sempik

ym. 2010, 40). Hoitosuunnitelma voi määrätä terapeuttisen puutarhanhoidon tavoitteita, joita voivat olla esimerkiksi aikataulujen noudattamiseen, sosiaalsiin tilanteisiin tai taitojen kehittämiseen liittyvät asiat. Puutarhanhoito voi tukea motoriikkaa ja tuoda yhteisöllisyyttä ja onnistumisen tunteita. Viherympäristössä oleminen auttaa keskittymään sekä mahdollistaa yksityisyyden. (Salovuori 2014, 35-36.)

Luontokokemuksen terapeuttisuuteen vaikuttaa terapeutin koulutus ja kokemus. Tärkeitä terapeuttisia tekijöitä ovat myötätunto, ymmärrys, ohjaustapa ja sosiaalisena tukena oleminen. Luontomenetelmän avulla voidaan nopeuttaa tai helpottaa terapeuttisen prosessin etenemistä. (Salonen 2010, 61-62, 72.) Kuntoutuksessa luontokokemus muokataan vastaamaan osallistujien fyysistä ja psyykkistä toimintakykyä. Luonnon hyvinvointia edistävien vaikutusten tutkimustieto lisääntyy kaiken aikaa ja tämän tiedon liittäminen osaksi yksilöllistä kuntoutussuunnitelmaa ja tavoitteellista kuntoutusprosessia ovat seuraavia tekoja. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 285.)

3 Toiminnallisuuden tukeminen

Hyvinvoivalle toimintakykyiselle ihmiselle tarkoituksellinen ja merkityksellinen tekeminen on itsestäänselvyys. Ympäristön rajoitteet, fyysiset sairaudet ja mielenterveysongelmat voivat estää toimintaan osallistumisen ja arkiset rutiinit voivat häiriintyä. Tällöin ne voivat tulla rasittaviksi ja aikaa vieviksi. Levon ja aktiivisuuden rytmi joutuvat epätasapainoon. Sairastumisista tai vammautumisista koituu usein opiskelu- tai työkyvyttömyys ja yksilön elämästä jää pois keskeinen tuottava rooli ja siihen liittyvät tehtävät. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 281.)

Opinnäytetyön viitekehyksenä toimii Inhimillisen toiminnan malli (The Model of Human Occupation, MOHO), joka on yksi toimintaterapian malleista. Jotta saisimme käsityksen ymmärtää ihmisten motivoituneisuutta ja halua tehdä asioita arjessa kykensä mukaan, tarvitsemme käsitteitä, mitkä selittävät, miten ihmiset organisoivat, valitsevat tai ryhtyvät tekemään tarvitsemaansa toimintaa (Yamada, Taylor & Kielhofner 2017, 11). Tässä luvussa on tarkoitus esitellä mitä toiminnallisuuden käsitteellä

tarkoitetaan. Inhimillisen toiminnan mallista käytetään opinnäytetyössä tästä eteenpäin nimitystä MOHO.

3.1 Ympäristö ja toiminta

Luonto- ja puutarha-avusteisia interventioita tarkasteltaessa, olennaisena osana toimii ympäristö. MOHO:n mukaan ympäristö sisältää sosiaalisen, fyysisen ja toiminnallisen ulottuvuuden. Samaan aikaan toiminnalliseen elämään vaikuttavat sosiaaliset asenteet, taloudelliset, kulttuuriset ja poliittiset tekijät yhdessä ekologisten ja maantieteellisten näkökohtien kanssa. (Fisher, Parkinson & Haglund 2017, 93.) Ympäristöllä on alituinen vaikutus henkilön toimintaan, eikä ihmisen toimintaa voida käsitellä ilman ymmärrystä ympäristöstä (Yamada ym. 2017, 11). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan ympäristö vaikuttaa yksilön toimintakykyyn ja päinvastoin. Tämän lisäksi dynaamiseen vuorovaikutukseen liittyvät ihmisen omat ominaisuudet sekä terveydentila. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

Ympäristö (environment) voi joko tukea tai häiritä henkilön toimintaa. Toimintaan vaikuttaa aina fyysinen ja sosiokulttuurinen tausta. Toiminta tapahtuu monikerroksisessa ympäristössä tarjoten mahdollisuuksia, voimavaroja, rajoitteita ja vaatimuksia. Mahdollisuus, tuki, ohjeistus ja säännöt, joita fyysisellä ja sosiaalisella ympäristöllä on kuhunkin yksilöön, sanotaan ympäristön vaikutukseksi. Miten tietty ympäristö vaikuttaa henkilön arvojen, henkilökohtaisen vaikuttamisen, kiinnostusten, tottumusten, roolien ja suorituskyvyn kanssa, määrittää, mikä vaikutus ympäristöllä on henkilöön. (Yamada ym. 2017, 20.)

Toiminta on ihmisen perusoikeus, jota hyödynnetään kuntoutuksen välineenä. Toiminnan käyttöön kuntoutuksessa on tarpeellista perehtyä kunnolla, jotta myönteisiä kuntoutumistuloksia tavoitetaan. Toiminta on rinnastettava ihmisen tilanteeseen ja sovellettava kuntoutuksen tavoitteisiin. Toiminta on monitieteinen tutkimuskohde, jossa ihminen nähdään toiminnallisena olentona. (Hämäläinen & Savolainen 2016, 281.)

3.2 Tekemisen kautta toiminnalliseen mukautumiseen

De las Heras de Pablon, Fanin ja Kielhofnerin (2017, 107) kirjoituksessa Kielhofnerin (2008) mukaan **toiminnallinen suoriutuminen eli toiminnallisuus (occupational performance)** on osa tekemisen (doing)-käsitettä. Toiminnallisuus, on jonkin toiminnan muodon suorittamista (de las Heras de Pablo ym. 2017, 107), kuten kukkien kastelua. Toiminnallisuuteen vaikuttavat MOHO:n käsitteet muodostuvat kolmesta toisiinsa liittyvästä tekijästä; tahdosta, tottumuksesta ja suorituskyvystä (volition, habituation, performance capacity). Näiden kolmen käsitteen huomioiminen tarkoittaa aina myös ympäristön vaikutusta henkilöön. (Yamada ym. 2017, 11.) THL puolestaan jakaa toimintakyvyn sosiaaliseen, fyysiseen, psyykkiseen sekä kognitiiviseen osa-alueeseen. Fyysisellä ulottuvuudella tarkoitetaan mm. aistitoimintoja, lihasvoimaa sekä nivelten liikkuvuutta. Psyykkinen toimintakyky kattaa mm. persoonallisuuden, kyvyn tuntea sekä kykyä kokea ja muodostaa käsityksiä omasta itsestään. Kognitiivinen toimintakyky sisältää mm. muistin, tiedon käsittelyn sekä keskittymisen. Sosiaalisella toimintakyvyllä tarkoitetaan yksilön ja sosiaalisen ympäristön dynaamista vuorovaikutusta. Kaikki edellä mainitut ulottuvuudet vaikuttavat ihmisen kykyyn tehdä eri toimintoja. (Toimintakyvyn ulottuvuudet 2015.)

Toiminnallisuuden lisäksi tekeminen sisältää taidot ja osallistumisen. **Taidot (skills)** kuvataan päämäärätietoisina tekoina, joita tarvitaan suoriutumiseen. Taidot järjestetään prosessuaalisiin, motorisiin ja viestintä- ja vuorovaikutustaitoihin, kun taas **toiminnallinen osallistuminen (occupational participation)** nähdään sosiaalisessa yhteydessä tapahtuvaan toimintaan sitoutumisessa. (de las Heras de Pablo ym. 2017, 107, 108, 116, 121). Mielenterveyden häiriöt voivat vaikuttaa näihin kaikkiin tekemisen osa-alueisiin, jotka ovat olemassa yhtä aikaa erilaisia toimintoja tehtäessä. Tekemisen taustalla ovat yksilötekijät tahto, totumus ja suorituskky, jotka vaikuttavat toiminnallisuuteen aiemmin mainitun ympäristön kanssa. Seuraavana tarkastellaan, mitä nämä yksilöön liittyvät käsitteet pitävät sisällään.

Tahto (volition) heijastuu ajatuksissa ja tunteissa, mitä ihmisellä on, mitä he tekevät, voivat tehdä tai ovat tehneet. Halu toimia, tahto, ilmenee kaikessa toiminnassa ja on toiminnan hallitseva motiivi. MOHO:ssa ajatuksia ja tunteita nimitetään seuraavasti;

henkilökohtainen vaikuttaminen (personal causation) on tunne osaamisesta ja tehokkuudesta, arvot (values) mitä on tärkeää ja mielekästä tehdä, sekä kiinnostukset (interests) mikä on miellyttävää ja tyydyttävää. Arkielämässä arvot, kiinnostukset ja henkilökohtainen vaikuttaminen yhdistyvät. Tahto on jatkuva prosessi ajatuksista ja tunteista, kun ihmiset tulkitsevat, kokevat, ennakoivat ja valitsevat toimintoja. Aktiiviteetti ja toiminnalliset valinnat vaikuttavat suurelta osin millaisia toimintoja meillä on jokapäiväisessä elämässä. Kiinnostuksen kohteet, arvot ja henkilökohtainen vaikuttaminen kehittyvät ja muuttuvat, löydämme uusia ja jätämme vanhoja koko elinikämme ajan. (Yamada ym. 2017, 12-15.)

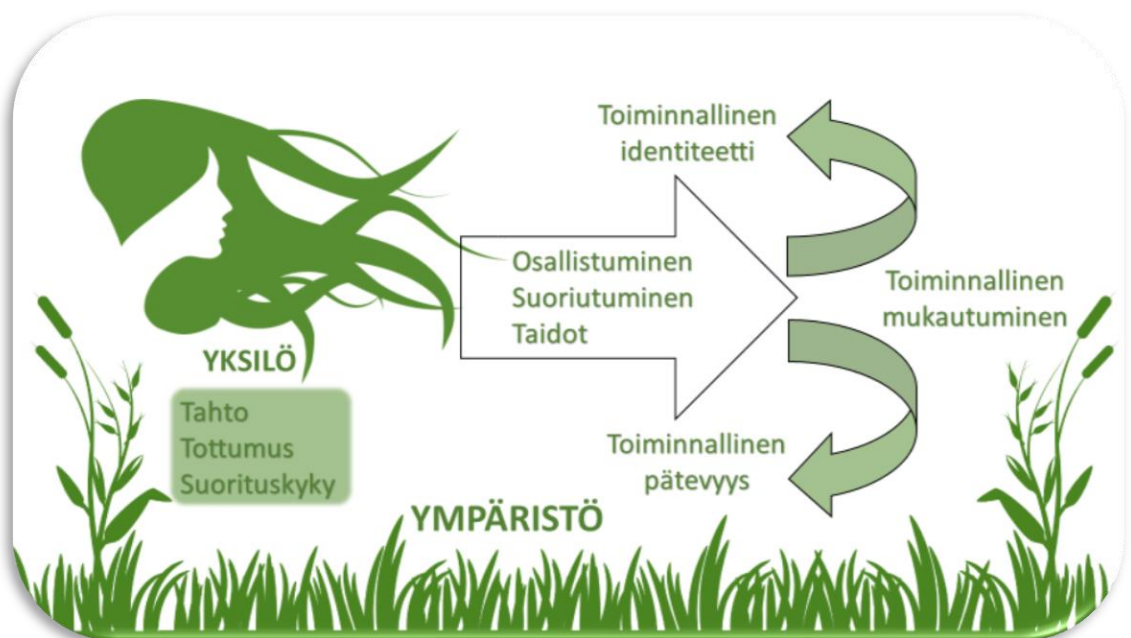
Tottumus (habituation) on tapoja, joita teemme jokapäiväisessä elämässä. Useimmat toistavat samoja arkipäivän rutiineja ja sitoutumalla rutiinimalleihin vahvistamme tiettyä identiteettiämme. Nämä jokapäiväisen arkielämän rutiinit kehittyvät automaattisiksi. Termi, tottumus viittaa tähän puoliautomaattiseen käyttäytymismalliin yhdessä tuttujen fyysisten, ajallisten ja sosiaalisten elinympäristöjen kanssa. Tottumuksen avulla tunnistamme ja reagoimme ajallisiin vihjeisiin, tuttuun fyysiseen maailmaan sekä sosiaalisiin tapoihin ja kulttuurisiin malleihin. Elinympäristöllä on tietty vakaus ja meillä on taipumus käyttäytyä johdonmukaisesti tapojen ja roolien mukaisesti. Toimintatapamme kuvastavat rooleja, jotka olemme sisäistäneet, heijastaen sosiaalisesti tunnistettuja käyttäytymismalleja, mitä toiset odottavat tältä roolilta. (Yamada ym. 2017, 16-17.)

Suorituskyky (performance capacity) koostuu luuston, lihasten ja kehon järjestelmien fyysisistä toiminnoista sekä psyykkisestä ja kognitiivisesta kyvystä. MOHO:ssa suorituskyvyssä korostetaan subjektiivista kokemusta. Toimintaterapian ja siihen liittyvillä aloilla, ihmisen suorituskykyä ja suorituskyvyn vaikeuksia on lähestytty objektiivisesti. MOHO:ssa suorituskyvyn käsite on sen vuoksi määritelty kyvyksi tehdä asioita, mitkä koostuvat taustalla olevista objektiivisesta fyysisistä ja psyykkisistä osatekijöistä sekä subjektiivisesta kokemuksesta. (Yamada ym. 2017, 18-19.)

Toiminnallinen mukautuminen

Ihmisen ja ympäristön dynaamisen vuorovaikutuksen seurauksena ihmiselle rakentuu toiminnallinen identiteetti ja pätevyys. **Toiminnallinen identiteetti (occupational identity)** on yksilön käsitys omasta itsestään toimijana ja millaiseksi toimijaksi haluaa

tulla. **Toiminnallinen pätevyys (occupational competence)** taas kuvaa missä määrin yksilö kykenee suoriutumaan osallistumisesta toiminnalliseen identiteettiin nähden. Nämä kaksi tekijää kehittyvät toimintoihin osallistumisen kautta elämässä tapahtuvien muutoksien seurauksena. On tärkeää, että muutoksien avulla saadaan positiivinen toiminnallinen identiteetti ja pätevyys, jotta **toiminnallinen mukautuminen (occupational adaptation)** voi tapahtua. (de las Heras de Pablo ym. 2017, 117-121.) Toiminnallisen mukautumisen prosessi kuvataan kuviossa 1.



Kuvio 1. Toiminnallisen mukautumisen prosessi (mukaillen The Process of Occupational Adaptation. de las Heras de Pablo ym. 2017, 119.)

4 Mielenterveys ja mielenterveyden häiriö

Mielenterveydellä tarkoitetaan kypsää persoonallisuutta, tunneälyä, subjektiivista hyvinvointia ja tyytyväisyyttä, joustavuutta ja muuntautumiskykyä vuorovaikutustilanteissa ja erilaisissa ympäristöissä (Lönqvist & Lehtonen 2017). World Health Organization (WHO) määritelmän mukaan mielenterveys on sellainen hyvinvoinnin tila,

jossa jokainen yksilö näkee oman potentiaalinsa, pystyy selviytymään elämän normaaleista rasituksista, voi työskennellä tuottavasti sekä kykenee osallistumaan omaan yhteisöönsä. (Mental Health: A state of well-being 2014.)

4.1 Mielenterveyden häiriö ja kuntoutuja

Tietyt yksilöt ja yhteiskunnan ryhmät voivat kohdata mielenterveysongelmia suuremmalla riskillä. Näihin haavoittuviin ryhmiin voi kuulua esimerkiksi köyhydessä elävät, kroonisista terveysongelmista kärsivät, ikääntyneet, syrjinnän kohteena olevat, huumausaineille altistuneet. Mielenterveyden häiriöistä kärsivillä on korkeampi riski vammautua ja kuolla. Esimerkiksi henkilöt, joilla on vaikea masennus tai skitsofrenia, voivat kuolla 40-60% suuremmalla todennäköisyydellä aiemmin kuin yleisväestö. Mielenterveyshäiriöt myös usein vaikuttavat muihin sairauksiin, kuten syöpään, ja päinvastoin, näin ollen tarvitaan yhteisiä palveluita ja resurssien järjestämistä. (Mental health action plan 2013-2020. 2013, 7.)

Mielenterveyden häiriö on vaikea määritellä, koska esimerkiksi surut, pelot ja ahdistukset voivat kuulua lyhyinä ajanjaksoina kaikkien elämään. Kun henkilön mieliala, ajatukset tai käytös haittaavat toimintakykyä ja sosiaalisia suhteita pitkäkestoisesti tai jopa lamaannuttaa, puhutaan mielenterveyden häiriöstä. (Huttunen 2017.) Tavanomaiset arkeen liittyvät surut ja muut reaktiot eivät siis ole mielenterveyden häiriöitä. Mielenterveyden häiriössä tapahtuu merkittävää psyykkistä kärsimystä, elämänlaadun heikentymistä sekä psyykkisiä oireita, jotka vaikuttavat toimintakykyyn. (Lönngqvist & Lehtonen 2017). Mielenterveyden häiriöitä on useita erilaisia, jotka erotetaan toisistaan tyypillisten oireiden perusteella. Esimerkiksi masennus-diagnoosille on tietyt kriteerit, jotka tulee täyttyä. (Huttunen 2017.) Mielenterveyden häiriöitä ovat esimerkiksi psykoosit, aivosairauksien ja kemiallisten aineiden aiheuttamat oireyhtymät, kaksisuuntaiset mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, pakko-oireiset häiriöt, unihäiriöt ja syömishäiriöt (Lönngqvist & Lehtonen 2017).

Kuntoutuja on henkilö, jolla on tarve joko kasvattaa tai ylläpitää toimintakykyään pärjätäkseen itseään tyydyttävällä tavalla oman arjen toiminnoissaan. Kuntoutusta antaa ammattilainen joko palveluiden tai ohjauksen muodossa. Olennaista

kuntoutuksessa on löytää ammattilaisen ja kuntoutujan yhteistyön tuloksena keinot selviytyä arjessa. Kuntoutuminen tarkoittaa toimintakyvyn vahvistumista suhteessa toimintoihin, joita kuntoutujan arkeen kuuluu ja näin ollen sen tulee olla tavoitteellista. (Mitä on kuntoutuminen? N.d.)

4.2 Mielenterveyden häiriöiden oireita ja haasteita yksilölle

Mielenterveyden häiriöiden oireet ovat moninaisia. Joskin haasteet voivat eri mielen-terveyskuntoutujilla olla samankaltaisia. Leen ja Kielhofnerin (2017b, 44-45) kirjoituksessa Lovejoy (1982), Wylie (1979), Youkilis & Bootzin (1979) mukaan henkilöt, joilla on mielenterveyden häiriöitä, usein kokevat elämässään kontrollin puutetta. Joissakin psykiatrisissa sairauksissa esiintyy vetovoiman puutetta tekemiseen (Lee & Kielhofner 2017b, 48). Seuraavana esitetään tarkemmin eri mielenterveyden häiriöiden oireistoa ja haasteita toimintakykyyn.

Masennustilaan liittyy useita oireita. Tyypillisimpiä oireita ovat masentunut mieliala, kiinnostuksen tai mielihyvän menetys, uupumus, itseluottamuksen tai itsearvostuksen menetys, liiallinen itsekritiikki tai perusteeton syyllisyyden tunne, keskittymiskyvyttömyys, muistivaikeudet, uusiutuvat kuolemaan tai itsetuhoon liittyvät ajatukset tai käytös, henkinen tai fyysinen hidastuminen tai kiihtyneisyys, unihäiriöt, ruokahulun ja painon muutokset. Masennustiloihin voi liittyä psykoottisia piirteitä ja masennus voi olla myös epätyypillistä, jolloin ruokahalu sekä unisuus lisääntyy ja paino nousee. Masennus vaikuttaa ihmisen toimintakykyyn siten, että hän voi eristäytyä sosiaalisesti ja olla kykenemätön työhön. (F32-33 Masennustila n.d.) Lee & Kielhofnerin (2017a, 63) kirjoituksessa American Psychiatric Association (2000) mukaan ihminen, jolla on masennus, voi olla kykenemätön noudattamaan rutiinejaan motivaation ja energian puutteen takia. Lee ja Kielhofnerin (2017, 49-50) kirjoituksessa Nevillen (1987) mukaan masentuneet henkilöt usein tunnistavat vain muutamia tämänhetkisiä mielenkiinnonkohteita, vaikka menneisyydessä mielenkiinnonkohteita on ollutkin. Masentuneet henkilöt eivät enää nauti tekemisestä eivätkä ole innostuneita aiemmista mielenkiinnon kohteistaan. (Lee & Kielhofner 2017b, 49-50).

Kaksisuuntaisessa mielialahäiriössä esiintyy sekä masennus- että mania- tai hypomaniajaksoja. Hypomaniassa toimintakyky ei pääsääntöisesti laske, vaan toimeliaisuus ja mieliala ennemminkin nousevat. Hypomanian piirteitä ovat tekemisen tai puheliaisuuden lisääntyminen, keskittymisvaikeudet ja häiriöherkkyys, unen tarpeen väheneminen, fyysinen rauhattomuus, seksuaalisen kiinnostuksen ja halukkuuden lisääntyminen, rahan tuhlaaminen tai muu vastuuton käytös sekä lisääntynyt seurallisuus. Maniassa toimintakyky laskee ja sosiaalinen kanssakäyminen vaikeutuu, muutoin oireet ovat samankaltaisia kuin hypomaniassa, mutta voimakkaampia. Lisänä maniassa on kohonnut itsetunto sekä suuruusmielikuvat. (Isometsä 2017.) Ne, jotka yliarvioivat omia kykyjään, voivat tehdä valintoja, jotka voivat johtaa loukkaantumiseen, oireiden pahenemiseen ja suoriutumisen epäonnistumiseen (Lee & Kielhorner 2017b, 45). Masennusjakso ei oireiltaan eroa masennusdiagnoosista. Joskus kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön voi liittyä myös psykoottisia piirteitä. (Isometsä 2017.)

Skitsofrenian vaikutus toimintakykyyn on moninainen, erityisesti kognitiivisia haasteita esiintyy, esimerkiksi muistin, tarkkaavuuden, toiminnanohjauksen ja tiedon prosessoinnissa. Tyypillisiä skitsofrenian piirteitä ovat mm. harhaluulot, käyttäytymisen hajanaisuus, kyvyttömyys tuntea mielihyvää sekä irtautuminen sosiaalisista suhteista. Sosiaalisen toimintakyvyn haasteet voivat näkyä työssä käymisen ja päivittäisen elämän toimintojen tekemisen vaikeutena. (Skitsofrenia 2015.)

Syömishäiriöissä poikkeavan syömiskäyttäytymisen lisäksi on mukana usein sosiaalisen, fyysisen tai psyykkisen toimintakyvyn haasteita. Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö, ahmimishäiriö sekä ahmintahäiriö. Ahmintahäiriö on epätyypillisistä syömishäiriöistä yleisin. *Laihuushäiriössä* henkilöllä on tarve välttää runsasenergisii ruokia ja juomia, harrastaa kohtuuttomasti liikuntaa ja käyttää lääkkeitä esim. kontrolloidakseen ruokahaluaan. Yksilö näkee itsensä liian lihavana ja tavoittelee alhaista painoa. *Ahmimishäiriössä* henkilöllä on toistuvia ylensyömisjaksoja ja ajattelua hallitsee syöminen. Lihomista halutaan kuitenkin välttää esim. lääkkeiden ja itseaiheutetun oksentamisen avulla. Yksilö kokee itsensä lihavaksi ja pelkää voimakkaasti lihovansa. Ahmimishäiriössä esiintyy siis tyhjentäytymiskeinoja syödyistä ruuista, mutta ahmintahäiriössä tätä piirrettä ei ole. *Ahmintahäiriössä* yksilöllä on tunne siitä, ettei kykene hallitsemaan syömistään ja hänellä on toistuvia ahmintakohtauksia, joiden aikana syö poikkeavan suuren määrän ruokaa ja tästä seuraa itseinhoa, masennusta ja

syylisyyttä. Yleisesti syömishäiriöt voivat haitata yksilön sosiaalisia suhteita, työkykyä ja koulussa käyntiä sekä heikentää yleistä terveydentilaa. (Syömishäiriöt 2014.)

Ahdistuneisuus on pelkotila tai huolestuneisuutta nykyhetkeen tai tulevaisuuteen liittyvästä tapahtumasta. Voimakkuus voi vaihdella jännittyneisyyden tunteista järjenvastaisiin pelkotiloihin. Lisäksi voi esiintyä somaattisia oireita, kuten sydämen tykytystä, verenpaineen kohoamista ja hikoilua. Ahdistuneisuus on oire, jota esiintyy useissa muissa psyykkisissä häiriöissä, kuten traumaperäisessä stressihäiriössä ja akuutissa stressireaktiossa. (Huttunen 2018a.)

Traumaperäisessä stressihäiriössä esiintyy voimakkaita ahdistuksen tunteita, jotka voivat nousta traumaattisen tapahtuman uudelleenkokemisesta muisti- tai mielikuvista, painajaisunista tai tuntemuksista. Yksilöllä on tarve välttää traumaattiseen kokemukseen liittyviä asioita, kuten puhumista ja toimintoja, jolloin tuloksena voi olla sosiaalista eristäytymistä, tunteiden kokeminen ja kyky ilmaista niitä ja tulevaisuuden näkymät voivat heikentyä. Traumaperäinen stressihäiriö voi aiheuttaa unihäiriöitä, ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia ja säikähtelyjä, jotka juontavat jatkuvasta varuillaanoloista. Pahimmillaan oireet ovat niin voimakkaita, että ne aiheuttavat työkyvyttömyyttä. (Huttunen 2018b.)

Akuutissa stressireaktiossa oireet ilmenevät dissosiativisina oireina, joita ovat mm. tunnereaktioiden puuttuminen, turtumuksen ja irrallisuuden tunteet, vähentynyt tietoisuus ympäristöstä ja kyvyttömyys muistaa traumaan liittyvää asiaa. Usein akuutissa stressireaktiossa voi esiintyä keskittymisvaikeutta, lisääntyntä varuillaan oloa, unettomuutta ja ahdistuneisuutta. Nämä oireet voivat vaikuttaa toimintakykyyn, mm. sosiaalisiin suhteisiin. (Huttunen 2018c.)

Työuupumuksessa yksilöllä on väsymystä, heikentynyt ammatillinen itsetunto sekä pessimistinen asenne työtä kohtaan. Väsymys ei lähde normaalilla levolla pois ja työ tuntuu merkityksettömältä ja ikävystyttävältä. Yksilö kokee itsensä aikaansaamattomana tai kokee pystyvyyden tunteen heikentyneen. Työuupumus voi johtaa mielen-terveysairauteen, kuten masennukseen. Suomessa työuupumusta ei ole määritelty sairaudeksi, mutta se voi aiheuttaa työkyvyttömyyttä. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018.)

Mielenterveyskuntoutujan toimintaterapiassa tulee usein kyseeseen tahdon uudelleenorganisointi, tapojen uudelleenkehittäminen, roolien tarkistaminen ja niihin uudelleensitoutuminen sekä uusien tapojen löytäminen, jotta toiminnallisen elämään liittyvät tehokas suoriutuminen ja osallistuminen täyttyvät. Tällöin merkityksellisiin askareisiin osallistuminen tapahtuu toiminnallisen mukautumisen seurauksena. (Melton, Forsyth, Prior, Maciver, Harrison, Raber, Quick, Taylor & Kielhofner 2017, 349.) Mielenterveyden häiriöt voivat siis vaikuttaa ihmisen kykyyn toimia. Usein esiintyy haasteita sosiaalisissa tilanteissa, unen laadussa, työn tekemisessä sekä opiskeluissa. Tavanomaisesti vaikeuksia esiintyy kognitiossa, kuten keskittymiskyvyssä ja muistissa.

5 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on integroidun kirjallisuuskatsauksen avulla selvittää, miten luonto- ja puutarha-avusteisilla interventioilla voidaan tukea mielenterveyskuntoutujan toiminnallisuutta. Tavoitteena opinnäytetyössä on tutkimukseen valittuja tutkimusmateriaaleja hyödyntäen laajentaa ja syventää ymmärrystä luonto- ja puutarha-avusteisten menetelmien käytöstä mielenterveyskuntoutuksessa sekä analysoida ja tarkastella mielenterveyskuntoutujan toiminnallisuutta MOHO:n teoreettisen viitekehyksen kautta.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksenä on:

- Miten luonto- ja puutarha-avusteisilla interventioilla voidaan tukea mielenterveyskuntoutujan toiminnallisuutta?

ja apukysymyksenä:

- Mitä toiminnan muotoja luonto- ja puutarha-avusteisissa menetelmissä käytetään?

6 Kirjallisuuskatsauksen toteuttaminen

Tutkimus toteutettiin integroituna kirjallisuuskatsauksena, jossa luotettavista lähteistä otetuista tutkimuksista otettiin mukaan relevantit artikkelit aihepiiriä koskien. Tarkoituksena on kirjallisuuskatsauksen avulla arvioida olemassa olevaa tietoa ja tehdä siitä synteesiä (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 107). Tässä osassa käsitellään menetelmä, aineiston keruu, tiedonhaun prosessi ja aineiston laadun arviointi, sekä analysointimenetelmä.

6.1 Menetelmä

Tutkimusmenetelmänä käytettiin laadullista kirjallisuuskatsausta, koska haluttiin saada vastaus laadulliseen tutkimuskysymykseen. Menetelmäksi valikoitui integroitu katsaus, jotta saatiin mahdollisimman laaja kuva käsiteltävästä aiheesta.

Integroidussa katsauksessa on piirteitä systemaattisesta katsauksesta, mutta menetelmät voivat olla tutkimusaineistossa väljemmillä kriteereillä, joten menetelmä soveltui hyvin tälle työlle. Tässä integroidussa katsauksessa käytettiin sekä kvalitatiivista että kvantitatiivista materiaalia. Integroitu kirjallisuuskatsaus mahdollistaa monenlaisin menetelmin tuotettua aineistoa (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 107-108).

Integroitu kirjallisuuskatsaus muodostuu johdonmukaisesti etenevistä vaiheista. Sulosaaren ja Kajander-Unkurin (2016, 110) mukaan Whitemore ja Knafl (2005) jaottelevat menetelmän vaiheet seuraavan mukaisesti 1) tutkimuskysymyksen asettaminen, 2) aineiston keruu (hakuprosessi), 3) tutkimusaineiston laadun arviointi, 4) aineiston analysointi ja 5) tulkinta ja tulosten esittäminen.

6.2 Aineiston keruu ja tiedonhaun prosessi

Aineistohaun tavoitteena oli löytää monipuolisesti tutkimuksia ja tietoa luonto- ja puutarha-avusteisten menetelmien käytöstä aikuisten mielenterveyskuntoutujien kuntoutuksessa. Tutkimuskysymykseen parhaiten oletettiin vastaavan laadulliset tutkimukset, joiden avulla voidaan paremmin ymmärtää ja selittää ilmiötä, mutta mukaan mahtui myös muita tutkimuksia. Aineistohaut tehtiin viikolla 3 vuonna 2019.

Tietokantoina hyödynnettiin JAMKin kirjaston sosiaali- ja terveysalalle osoitettuja kansainvälisiä tietokantoja, OTSeekeriä, Medlineä, CINAHLia, Cochranea sekä PubMediä. Tämän lisäksi tutkimuksia etsittiin JAMKin kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista sekä muista verkkolähteistä manuaalisen haun avulla muistaen lähdekriittisyyden. Tietokannat näkyvät taulukossa 1.

Taulukko 1. Tutkimuksessa käytetyt tietokannat

Tietokanta	Sisältö
OTSeeker	Toimintaterapiaan liittyviä systemaattisia katsauksia ja tutkimuksia
Medline (EBSCO)	Kansainvälinen lääketieteen tietokanta
PubMed	Kansainvälinen tietokanta, lääke- ja terveystieteet sekä lähialat
CINAHL (EBSCO)	Hoitotieteiden ja muun terveydenhuoltoalan tietokanta.
COCHRANE	Näyttöön perustuvaa tietoa terveydenhuollon alalta.

Asiasanastojen tietokantoja kuten Finto-palvelua (YSO, YSA) ja MeSH/FinMeSH hyödynnettiin sopivien hakusanojen muodostuksessa. Englanninkieliset hakusanat muodostuivat tutkimuskysymykseen parhaiten vastanneista suomenkielisistä sanoista: luonto- ja puutarha-avusteiset menetelmät, mielenterveyden häiriöt ja kuntoutus. Mukaan otettiin yleisimpien mielenterveyden häiriöiden diagnooseja, jotta haun kattavuus olisi mahdollisimman suuri. Taulukossa 2. on esitetty tietokantahaussa käytetyt hakusanat. Lisäksi yksilöllinen hakulausekkeen muoto kustakin erillisestä tietokannasta on selvitetty liitteestä 1. Tietokantahaun hakulausekkeet.

Taulukko 2. Tietokantahaussa käytetyt hakusanat

green care OR adventure therapy OR nature-based intervention OR nature-based rehabilitation OR Forest therapy OR forest bathing OR ecotherapy OR garden* OR horticultur* OR green therap* OR farming for health OR care farming OR healing garden OR community garden	A N D	psychiatric rehabilitation patients OR psychiatric patients OR psychically ill people OR mental disorder OR Mental illness OR Mental health OR well-being OR well-being OR psychiatric illness OR stress OR mental restoration OR burnout OR depression OR bipolar OR schizophrenia OR personality disorder OR manic OR anxiety disorder OR anxiety OR delusional disorder OR psychosis	A N D	rehabilitation OR intervention OR therapy
--	----------------------------------	---	----------------------------------	---

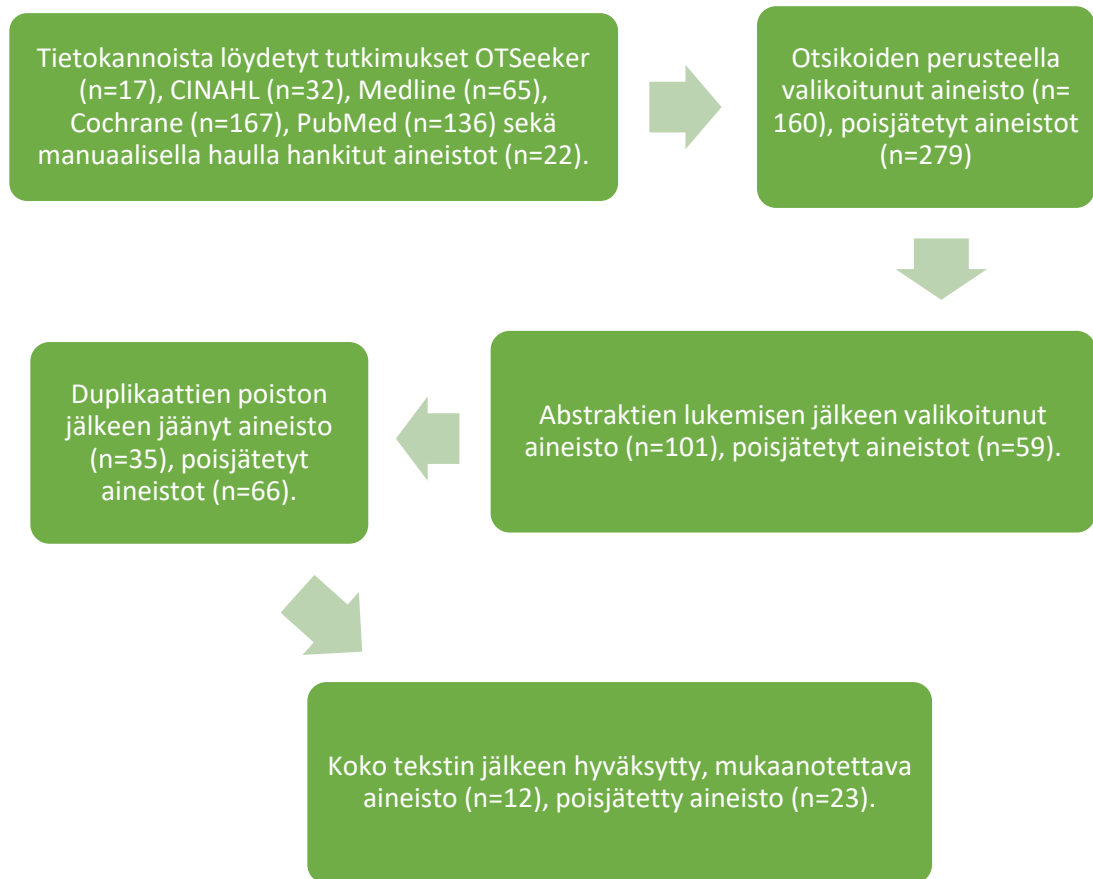
Tiedonhaunprosessi aloitettiin muodostamalla sopivat hakusanat ja hakulauseke, jolla pyrittiin vastaamaan opinnäytetyön tutkimuskysymykseen mahdollisimman hyvin. Ennen varsinaista hakua tehtiin useita pilottihakuja sekä itsenäisesti että yhdessä parhaiden mahdollisten hakusanojen löytämiseksi. Hakusanojen tarkentamisessa hyödynnettiin JAMKin kirjaston informaattikkoa. Tietokantahauista löydettiin yhteensä 417 otsikkoa, joista osa oli duplikaatteja. Manuaalisen haun kautta mukaan otettiin 22 aineistoa. Tutkimuskysymyksen lisäksi aineistoa valikoitiin mukaanotto- ja poissulkukriteerien avulla, jotka on esitetty taulukossa 3. Aineiston mukaanotto- ja poissulkukriteerit.

Taulukko 3. Aineiston mukaanotto- ja poissulkukriteerit

	Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
Kieli	Suomi, englanti	Muut kielet
Tutkimusten julkaisemisen ajankohta	2009-2019	Ennen vuotta 2009 julkaistut
Kohderyhmä	Diagnoosi mielenterveyshäiriöstä, yli 18 v. mielenterveyskuntoutujat	Muut ryhmät, ei diagnoosia mielenterveyshäiriöstä
Interventio	Luonto- ja puutarha-avusteiset menetelmät	Muut menetelmät
Tutkimusasetelma	Muut tutkimusasetelmat	Katsaukset
Saatavuus	Koko teksti saatavilla	Koko tekstiä ei saatavilla

Valittujen tietokantojen sekä manuaalisen haun perusteella löydettiin yhteensä 439 tutkimukseen soveltuvaa aineistoa. Otsikoiden perusteella pois jätettiin 279 aineistoa ja mukaan valikoitui 160 artikkelia tarkempaan tarkasteluun, joista abstraktien lukemisen jälkeen jätettiin pois 59 ja mukaan valikoitui 101 artikkelia. Tietokannoista nousi samoja artikkeleja ja 66 duplikaattia poistettiin, jonka jälkeen jäi 35 artikkelia. Koko tekstin lukemisen jälkeen 35 artikkelista pois jätettiin 23 artikkelia. Kirjallisuuskatsaukseen hyväksyttiin mukaan yhteensä 12 tutkimusartikkelia, jotka olivat suurimaksi osaksi laadullisia. Kuviossa 2 esitetään tiedonhaun prosessi.

Kaikissa tutkimuksissa osallistujilla on psykiatriin oireisiin liittyvä lääketieteellinen WHO:n ICD-10 tautiluokituksen mukainen diagnoosi. Vain yhdessä tutkimuksessa on mukaan otettu myös henkilöitä, joilla on oireisiin liittyvää oireistoa ilman diagnoosia. Tutkimuksia käyttäessä tämä on otettu huomioon.



Kuvio 2. Tiedonhaun prosessi

6.3 Aineiston laadun arviointi

Yksi tärkeimmistä vaiheista on menetelmällisen laadun arviointi, minkä kaksi tutkijaa suorittaa itsenäisesti (Kriittinen arviointi 2019). Tämän integroidun kirjallisuuskatsauksen aineisto koostuu monenlaisista tutkimusasetelmista. Kirjallisuuskatsauksessa aineiston laadun arviointia tehtiin siten, että molemmat katsauksen tekijät ovat erikseen arvioineet tutkimukset käyttäen apuna Joanna Briggs Instituutin, JBI-tarkastuslistoja, missä arviointikriteerit määrittyvät hyödynnetyn tutkimusasetelman mukaisesti. Aineiston laadun kriittinen arviointi suoritettiin hyödyntäen sekä suomen- että englanninkielisiä The Joanna Briggs Institute-tarkistuslistoja. Molemmat tutkijat ovat perehtyneet JBI:n julkaiseman katsauksen tekijöiden käsikirjaan, ReviewersManual-2014, ja sen alkuperäisiin englanninkielisiin tarkistuslistaversioihin sekä yksityiskohtaisiin sisällön kuvauksiin.

Näyttöön perustuvassa toiminnassa koetetaan löytää ajankohtaisin ja paras tietous. Kun on tarve ymmärtää kokemuksia, laadullisesta tutkimuksesta sovitettu tieto voi olla paras näyttö. Millaista näyttöä tahansa hyödynnetään, on tarkoituksena toiminnan perustaminen mahdollisimman luotettavaan ja yleisesti tunnustettuun tietoon. (Elomaa, Mikkola 2010, 23; 16-17.) Tutkimuksen pääasiallisena tarkoituksena on hyödyntää laadullisia tutkimuksia, missä interventioita ja mielenterveyskuntoutujien omaa kerrontaa on kuvattu laajemmin, ja siten vastaavat tutkimuskysymykseen parhaiten, siksi kirjallisuuskatsaukset (reviews) on suunnitelmallisesti jätetty opinnäytetyöstä pois.

Olennaisinta on tehdä selkoa, millaisia lähteitä integroidussa kirjallisuuskatsauksessa on käytetty ja miten (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 112). Kirjallisuuskatsaukseen valikoitunut aineisto koostui julkaistuista tutkimusartikkeleista, joista valtaosa on vertaisarvioituja. Mukaan valittiin kaksi satunnaistettua kontrolloitua tutkimusta, kuusi laadullista ja kolme monimenetelmäistä tutkimusta ja yksi näennäiskokeellinen tutkimusasetelma. Tutkimuksia ei pisteytetty arviointilistojen avulla, vaan arviointilistoja käytettiin ohjaamaan aineiston valintaa.

Pääsääntöisesti tutkimukset oli tehty eettisesti, tutkimuskysymykset oli esitetty ja aineiston keruumenetelmät olivat soveltuvia. Tutkimuksissa satunnaistaminen, sisäänotto- ja poissulkukriteerit sekä keskeyttäneet oli kuvattu asiallisesti. Joissain tutkimuksissa otannat olivat pieniä ja tähän aineistoon suhtauduttiin kriittisesti. Tutkimusartikkelien tekijöihin tarkempi perehtyminen toi esiin, että useassa artikkelissa kirjoittavat olivat oman tieteenalansa tutkijoita, joilla on arvostettu asema yliopistossa tai omalla tieteenalallaan. Tutkimusartikkelien tekijöihin löytyi monia viittauksia yleisesti tunnustetuista ja luotettavista lähteistä.

6.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi on haastavin osuus kirjallisuuskatsauksen tekemisessä. Tavoitteena aineiston analysoinnissa on huolellisesti tulkita tuloksia ja tehdä synteisiä tasapuolisesti valikoidusta tutkimusmateriaalista. Tässä katsauksessa käytettiin julkaisun Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä (2016) mukaista integroidun katsauksen aineiston analyysia, joka esitellään seuraavaksi.

Sulosaaren ja Kajander-Unkurin (2016, 113) mukaan Miles & Hubermannin (1994) ja Whitemoren (2008) määrittelemässä aineiston analysoinnin vaiheina ovat 1) tiedon kokoaminen, luokittelu ja pelkistäminen, 2) tiedon esittäminen, 3) tiedon vertailu, sekä 4) johtopäätösten tekeminen ja 5) johtopäätösten varmistaminen. (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 112-113.)

Ensimmäisessä vaiheessa aineistosta koottiin toiminnallisuuden tukemiseen liittyvä tieto. Tämä toiminnallisuuden tukemiseen liittyvien kuvauksien olennaisin tieto yhdistettiin MOHO käsitteiden alle taulukkoon 5, mikä laajan materiaalmäärän vuoksi esitetään vain kokoavien käsitteiden osalta. Tämä vaihe liittyy tiedon esittämisen vaiheeseen. Kolmannessa vaiheessa materiaalista tehtiin tiedon vertailua ja samanlaisuuksien etsintää teoriaohjaavan sisällönanalyysin pohjalta. Neljännessä vaiheessa tehtiin johtopäätöksiä ja viidennessä vaiheessa varmistettiin johtopäätökset verraten niitä alkuperäisiin lähteisiin. Tiedon samankaltaisuuksia ja pelkistämistä esitetään taulukoissa 4, 5 ja 6. Aineiston analyysistä on esimerkki taulukossa 4.

Teoreettisessa luokittelussa hyödynnettiin teorian jaottelua ja käsitteitä pyrkien niiden avulla tarkastelemaan aineistoa (Kananen 2017, 141). Tutkimuksista on kerätty kuntoutujien toiminnallisuuteen liittyviä käsitteitä, joista johdetut kokoavat käsitteet on luokiteltu MOHO:n mukaan tarkastellen yhtäläisyyksiä ja muodostaen synteisiä käsitteiden ympärille. Toiminnallisuuden tukemiseen liittyvät ilmaukset ja kuvaukset kerättiin taulukkomuotoon ja koodattiin eli tiivistettiin muodostamaan pelkistettyjä ilmauksia ja sitä kautta kokoavia käsitteitä MOHO mallin käsitteiden mukaisesti.

Toiminnallisuuteen liittyviä ilmauksia löytyi laadullisista tutkimuksista runsaasti ja ilmaukset sijoitettiin MOHO:n mukaisten käsitteiden alle. Näin etenemällä alkuperäisilmauksista rakennettiin pelkistetympiä ilmauksia ja muodostettiin kokoavia käsitteitä parhaiten kuvaamaan esiin nousseita ilmaisuja.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston analyysistä

	Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Kokoava käsite
Tahto	<i>"...and then it ended up that I went there and picked up an apple and took a bite, but it tasted so bad so I found another one...I mean I thought it was really nice to go there and look at the apples and find the right apple and taste it and...take..."</i>	Mieltymysten löytyminen kokeilemisen kautta.	Tietoisuus omista tarpeista
Ympäristö	<i>"... I walked, and then around, so I could walk and I swore and cursed and cried and carried on all by myself to just be alone and sort of try to let off steam and sort of let out everything X had put into motion."</i>	Puutarhan erilaiset osat toivat mahdollisuuden valita paikan, jossa harmonisoida omat mielialat ja tarpeet.	Luonnon monipuolisuus

7 Tulokset

7.1 Aineiston kuvaus

Aineistoon otettiin mukaan RCT-tutkimuksia, monimenetelmäisiä tutkimuksia, laadullisia tutkimuksia sekä näennäiskokeellinen tutkimus. Mukaan otetuista kahdestatoista tutkimuksesta valtaosa oli tehty Pohjoismaissa, mutta näiden lisäksi edustettuina olivat myös Kiina, Yhdysvallat, sekä Irlanti. Aineistosta löytyi edustettuina sekä miehiä että naisia, joiden iät olivat tämän katsauksen kohderyhmään soveltuvia. Suurimmassa osassa tutkimuksia otannat olivat pienehköjä. Tutkimusten sisällöstä on jätetty pois tutkimuskysymyksen kannalta epäolennainen tieto, kuten muut kuin luonto- ja puutarha-avusteiset interventiot. Mukaan otetut tutkimukset on esitelty taulukoituna liitteessä 2, tiivistetyssä muodossa, tutkimuksen tekijöiden nimien,

tutkimuksen nimen, julkaisuvuoden, maan, tutkimuksen tarkoituksen, menetelmän, kohderyhmä, intervention, sekä keskeisimpien tulosten osalta.

7.2 Toiminnallisuuden tukeminen

Miten luonto- ja puutarha-avusteisilla interventioilla voidaan tukea mielen-terveyskuntoutujan toiminnallisuutta? Varsinaiseen tutkimuskysymykseen saatuja vastauksia kerrotaan tässä alaluvussa. Ensimmäisenä taulukossa 5 esitetään MOHO malliin perustuen tutkimuksista löydetty toiminnallisuuden tukemiseen liittyvien ilmauksien ja kuvauksien kokoavat käsitteet. Toiminnallisuuteen tukemiseen liittyvien kuvauksien tarkempaa tarkastelua varten on tutkimusaineistosta taulukkoon 5 liitetty kunkin tutkimuksen järjestysnumero, josta ilmaus tai kuvaus on löydetty. Tutkimusartikkelit oli kuvattu liitteessä 2.

Taulukon jälkeen kuvataan tarkemmin tuloksia siitä, miten tutkimuksista löydetty toiminnallisuuden tukemiseen liittyvät kuvaukset ja ilmaukset on liitetty MOHO:n tahto, tottumus, suorituskky ja ympäristö käsitteiden alle ja peilataan miten kuntoutusprosessi tuki mielenterveyskuntoutujien toiminnallisuutta.

Taulukko 5. Toiminnallisuuden tukeminen

MOHO	Toiminnallisuus aineistossa (suluissa oleva numero viittaa taulukoituun tutkimusten järjestysnumeroon liitteessä 2)
Tahto	Tietoisuus omista tarpeista <i>(2, 3, 4, 9, 10, 11, 12)</i> Mielenkiinnon kohteiden löytäminen <i>(1, 2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12)</i> Tietoisuus omista kyvyistä <i>(2, 3, 4, 5, 6, 10, 11, 12)</i> Sitoutuminen toimintaan <i>(2, 5, 6)</i>
Tottumus	Rutiinien muuttuminen <i>(1, 2, 3, 4, 5, 6, 9, 10, 11, 12)</i> Roolin muuttuminen <i>(11)</i>
Suorituskyky	Muutokset fyysisissä ja psyykkisissä osatekijöissä <i>(1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12)</i>
Ympäristö	Fyysinen ympäristö aistikokemusten mahdollistajana <i>(4, 5, 9, 10, 11, 12)</i> Luonnon monipuolisuus <i>(2, 4, 5, 9, 12)</i> Ympäristön vastaanottavuus ja turvallisuus <i>(4, 5, 6, 10, 11, 12)</i> Strukturoitu toiminnallinen ympäristö <i>(4, 5)</i> Toimintojen sopivuus yksilölle <i>(4, 5)</i> Sosiaalisten suhteiden saatavuus <i>(1, 4)</i> Emotionaalinen tuki <i>(1, 4, 5, 10)</i>

Tahto

...I underestimated how therapeutic and helpful a strip of soil with a couple of plants can be (Pieters ym. 2018, 59).

Aineistosta kävi ilmi, että mielenterveyskuntoutujat voivat luonto- ja puutarha-avusteisen intervention avulla löytää mielenkiinnon kohteita. Pálsdóttirin, Perssonin, Perssonin ja Grahnin (2014b, 7100) mielestä oli tärkeää asettua turvallisesti uuteen ympäristöön ennen kuin voi aloittaa huomioimaan kaiken muun ympärillään. Iwatan, Ní Dhubháinin, Brophyn, Roddyn, Burken ja Murphyn (2016, 22) mukaan osallistujat alkoivat terapian edetessä nauttimaan ympäristöstä ja kuulumisen tunteesta. Luonto koettiin kauniina, mielenkiintoisena ja innostavana (Iwata ym. 2016, 22). Tämän lisäksi luonto aktivoi ja motivoi tekemään asioita kuten sosiaaliseen kanssakäymiseen (Iwata ym. 2016, 23; Varning Poulsen, Stigsdotter & Davidsen 2018, 9; Pieters, Ayala, Schneider, Wicks, Levine-Dickman & Clinton 2018, 61), harjoitusten tekemiseen (Corazon, Sidenius, Vammen, Klinker, Stigsdotter & Varning Poulsen 2018, 7; Varning Poulsen, Stigsdotter, Djernis & Sidenius 2016, 8) sekä lisäsi motivaatiota mennä töihin (Kam & Siu 2010, 83). Monet ovat joko palanneet takaisin vanhoihin nautinnollisina pitämiinsä toimintoihin tai oppineet uusia (Pálsdóttir, Grahni & Persson 2014a, 64; Varning Poulsen ym. 2016, 8). Pieters ym. (2018, 59) toteaa, että toiminnot osoittautuivat useille miellyttäväksi yllätykseksi.

Mielenterveyskuntoutujat voivat aineiston mukaan saada kokemuksia henkilökohtaisesta vaikuttamisesta sekä selkeyttä omiin arvoihinsa. Varning Poulsenin ja muiden (2018, 11) mukaan mielenterveyskuntoutujat ymmärtävät itseään ja hyväksyvät itsensä paremmin luontoperustaisen intervention avulla. Pieters ym. (2018, 59) tutkimuksessa haastateltava tunsi mielekkäällä tavalla itsensä tuottavaksi sekä itsetietoisemmaksi luonnossa ollessaan. Luonnon avulla pystyttiin myös ymmärtämään paremmin omia tarpeitaan (Corazon ym. 2018, 7) sekä voimavaroja (Varning Poulsen ym. 2018, 14) ja kuntoutujat valitsivat kuntoutuksen aikana ja jälkeen tietoisesti toimintoja, jotka vaikuttivat edistävästi terveyteen (Pálsdóttir ym. 2014a, 64). Osallistujat saivat kontrollin, (Varning Poulsen ym. 2018, 11), kyvykkyyden ja hyödyllisyyden

tunnetta (Varning Poulsen ym. 2016, 7-8) sekä luottamusta tulevaisuuteen (Varning Poulsen ym. 2018, 10). Kam'n & Siu'n (2010) tutkimuksessa osallistujat korostivat henkisiä hyötyjä, kuten itseluottamuksen kasvua ja tunnetta yhteydestä luontoon. He ilmaisivat voivansa rentoutua töistä ja tunsivat itsensä onnelliseksi puutarhaympäristössä. (Kam & Siu 2010, 83-85.)

Iwata ja muiden (2016, 23) mukaan interventio auttoi sitoutumaan toimintaan ja oman hyvinvoinnin ylläpitoon. Erikssonin, Westerbergin ja Johanssonin (2011, 277) tutkimuksessa nousi esiin osallistujien tietoisuus omista tarpeista ja kyvyistä. Puutarhan tunnelma sai aikaan, että kaikki heidän tunteensa olivat sallittuja. Rauhallinen ympäristö helpotti sitoutumista toimintaan tarjoten iloa ja innoitti mielenkiintoisten toimintojen löytämistä arkeen. He vertasivat kehittymistään symbolisesti kasvien kasvamiseen ja tunsivat ylpeyttä aikaansaannoksistaan, sen myötä halu seurata henkilökohtaista edistymistä kasvoi. (Eriksson, Westerberg & Johansson 2011, 277.) Pálsdóttir ym. (2014b, 7105) kuvaavat, kuinka osallistujien voimaantumisen vaiheessa puutarhasta tuli paikka, jossa he kokeilivat asioita ja rikkoivat rajoja tarvitsematta suorittaa. (Varning Poulsen ym. 2016, 9) mukaan luonto oli tärkeässä roolissa kuntoutuksen jälkeenkin. Sideniuksen, Stigsdotterin, Poulsenin ja Bondaksen (2017, 7) mielestä kuntoutus lisäsi osallistujien tietoisuutta ajattelutavoista, itsestä, toisista ja ympäröivästä maailmasta.

Tottumus

I found someone to do those things in nature with. We are 4-5 veterans, and we stay in nature for 2-3 days... (Varning Poulsen ym. 2016, 9).

Luonto- ja puutarha-avusteinen interventio voi saada aikaan rutiinien muutoksia mielenlinterveyskuntoutujan arjessa. Metsäkävelyohjelma antoi syyn lähteä kotoa, jotain mitä odottaa ja tuloksena tästä oli rutiineissa tapahtunut muutos, kuten omalla ajalla kävelyille meno (Iwata ym. 2016, 23, 25). Pieters ym. (2018, 59) mukaan puutarhahoidon voi integroida sairaalan ulkopuolelle, myös Kam'n & Siu'n (2010, 83) tutkimuksessa osallistujat ilmaisivat halunsa käyttää puutarhatoimintoja uutena

vapaa-ajan aktiviteettina. Kuntoutusohjelman jälkeen osallistujat muuttivat päivittäisten toimintojen valikoimaa esim. luovia toimintoja ja rentoutuminen luonnossa, kohti tasapainoisempaa elämäntyyliä, hitaampaa tapaa suorittaa toimintoja. (Pálsdóttir ym. 2014a, 65). Varning Poulsen ja muiden (2016, 9) tutkimuksen mukaan osallistujat olivat muodostaneet terapian ulkopuolisen ryhmän, jonka kanssa tehdä asioita. Osallistujat voivat selviytyä monista sosiaalisista kanssakäymisistä paremmin ja etsiä aktiivisesti ystäviä, jotka jakavat samoja vapaa-ajan toimintoja ja voivat pyrkiä viettämään aikaa heidän kanssaan (Pálsdóttir ym. 2014a, 64). Tietämys roolistaan mielenterveyskuntoutujana ja tätä myötä uuden identiteetin rakentamista oli myös tapahtunut (Varning Poulsen ym. 2018, 10, 14). Pálsdóttir ym. (2014b, 7102) mielestä luonnonrytmi inspiroi osallistujia määrittelemään uudelleen omaa elämänrytmiään.

Toimintatapojen kuvaamisessa Pieters ym. (2018, 59) tutkimuksessa osallistujat korostivat ryhmän muotoa ja rakennetta. Luontoperustainen terapia kannusti kehittämään henkilökohtaisia tekniikoita antaen rohkeutta luoda uusia lähestymistapoja omassa elämässä (Sidenius ym. 2017, 6-7, 9; Varning Poulsen ym. 2018, 10) ja terapian aikana saatiin elämän stressaaviin tilanteisiin työkaluja, joita hyödynnettiin etsimällä omasta ympäristöstään elementtejä, joita käyttää tietoisesti rauhoittumiseen (Corazon ym. 2018, 7).

Suorituskyky

Kam'n ja Siu'n (2010) mukaan osallistujat ilmaisivat muutoksia fyysisissä ja psyykkisissä tekijöissä. Etuna he kokivat työn raskuudesta ja stressistä vapautumisen, ja työn suorituskyvyn parantumisen. Haittavaikutuksina oli väsymyksen tunne toiminnan aikana ja jälkeen. (Kam & Siu 2010, 83.) Osallistujat kokivat mahdollisuuden oppia uusia taitoja ja motivoitumista (Pieters ym. 2018, 59; Kam'n ja Siu'n 2010, 83).

Luonto tuki henkistä ja fyysistä toipumista tarjoten mahdollisuuden lepoon ja elpymiseen. Puun halaaminen rauhoitti ja maan kaivaminen oli tapa purkaa turhautumista, kasvien hoito ja käsittely vähensi stressiä ja lisäsi iloisuuden tunteen kohoamista. (Pálsdóttir ym. 2014b, 7101,7103-7104.) Eriksson ym. (2011, 279) tutkimuksessa naiset saivat lisää energiaa jatkaessaan merkityksellisiä toimintoja.

Omien ja toisten tunteiden tiedostaminen ja erottaminen toisistaan lisääntyi (Varning Poulsen ym. 2018, 9). Luonto- ja puutarha-avusteinen interventio nosti psyykkistä hyvinvointia, (Pálsdóttir ym. 2014a, 64; Varning Poulsen ym. 2016, 8; Corazon ym. 2018, 7) ja koettua terveydentilaa (Pálsdóttir ym. 2014a, 64) sekä vähensi oireita (Pálsdóttir ym. 2014a, 63, Varning Poulsen ym. 2016, 5, Zhu ym. 2016, 200). Osallistujat tulivat tarkkaavammiksi koskien oman mielen- ja kehonreaktioita. Keskittymiskyky parantui (Varning Poulsen ym. 2016, 8), valppaana oleminen (Varning Poulsen ym. 2016, 5; Varning Poulsen ym. 2018, 8) sekä kiihtyminen ja turhautuminen vähentyivät (Varning Poulsen ym. 2018, 10). Hoidettaessa puutarhaa tarkkaavaisuus, emotionaalinen kommunikointi ja vuorovaikutus parantuivat (Zhu, Wan, Lu, Wu, Zhang, Qian & Ye 2016, 200). Positiivisia muutoksia tapahtui myös uneen liittyen. (Iwata ym. 2016, 21; Varning Poulsen ym. 2016, 8)

Ympäristö

Puutarha kutsui osallistujia haistamaan, maistamaan, koskettamaan ja katsomaan kasveja, sekä auttoi osallistujia pysymään sen hetkisessä tunnelmassa. Aistien tasapainoinen vuorovaikutus koettiin tärkeäksi mielenrauhan saavuttamisessa ja oli riippuvainen pehmeistä väreistä, tutuista kasveista, luonnollisista materiaaleista. Luonnon äänet, kuten linnunlaulu, tuulen ääni tai sateen ropina kuvattiin rauhoittaviksi ja tyyntyttäviksi, moottoritien äänet häiritseviksi, jotka vaiennettiin veden solinalla tai siirtymällä kauemmas. Luontoelementit koettiin palautumisen lähteenä ja kuvattiin syvänä kokemuksena tyyneydestä ja sisäisestä rauhasta. Katsellessa luonnonelementtejä osallistujat vapauttivat mielensä ja saavuttivat eräänlaisen meditatiivisen tilan saaden energiaa ja kuvaten ympäristöä rajoittamattomana luovuuden lähteenä. (Pálsdóttir ym. 2014b, 7101-7104.)

Luontoympäristössä tärkeänä tekijänä on mahdollisuus aistien kautta kokemiseen näin ollen voi mahdollistaa läsnäoloa esim. äänimaailman ja yllätyksellisyyden kautta (Varning Poulsen ym. 2016, 4, 7; Varning Poulsen ym. 2018, 13-14; Corazon ym. 2018, 6-7). Erilaisten toimintojen tekeminen luontoympäristössä oli helpompaa ja motivoivaa, koska aistiympäristö tuki mielenterveyskuntoutujaa keskittymään tekemiseen (Varning Poulsen ym. 2018, 14; Corazon ym. 2018, 7; Pieters 2018, 61). Aistiminen ja liike tietoisuusharjoituksien osana teki terapian saavutettavammaksi osallistujalle (Corazon ym. 2018, 7).

Ympäristön monipuolisuus tarjosi mahdollisuuden valita mieleisensä lempipaikan ja vaihtaa sitä terapian edetessä. Lempipaikalta haettiin suojaa, mutta myös näkymiä koko puutarhaan. Yleensä mielipaikka sijaitsi kaukana yleisistä poluista (Varning Poulsen ym. 2016, 6.) Ympäristö oli tukeva, motivoiva, tarjosi mielelle tilaa ja antoi suojan tunteen (Corazon ym. 2018, 6). Pálsdóttir ym. (2014b) tutkimuksessa mahdollisuus olla yksin oli tärkeä tekijä luontoon sitoutumisessa ja ilmaistiin tarpeena piiloutua muilta ja olla yksin ajatusten ja tunteiden kanssa. Puutarhan vaihtelevat tilat mahdollistivat etsiä paikkaa, joka oli sopusoinnussa tunnelmien ja tarpeiden kanssa. (Pálsdóttir ym. 2014b, 7102-7103.) Luonto otti vastaan ja tuki käsiteltäessä vahvoja tunteita. Sidenius ym. (2017, 5) mukaan osallistujat tutustuivat puutarhaan löytäen paikan, joka tarjosi sopivaa suojaa tarvittaessa, luoden turvallisuuden ja vapauden tunteen. Pálsdóttir ym. (2014b) tutkimuksessa ratkaisevan tärkeäksi koettiin, että ympäristössä oli mahdollisuus reagoida välittömästi tunnetiloihin, jotta osallistujien prosessit saatiin siirretyksi eteenpäin ja vietäväksi tavallisesti päätökseen. Sisäisten ajatusten sijaan luonto auttoi purkamaan tunteita. Luonto kosketti syvällisellä tasolla ja osallistujia muistutettiin ottamaan taukoja työn aikana. Pálsdóttir ym. (2014b, 7101, 7104.)

Luontoympäristö tarjosi turvaa ja hyväksyntää. Kuntoutujat kokivat, että luonto hyväksyy eikä aseta vaatimuksia ja myös tarjoaa fyysistä tukea, esim. vanhat paksut puut (Varning Poulsen ym. 2016, 5-6). Luontoympäristö tarjosi rauhaa ja rauhoittavaa vaikutusta (Varning Poulsen ym. 2016, 5; Iwata ym. 2016, 21; Varning Poulsen ym. 2018, 13; Corazon ym. 2018, 6). Eriksson ym. (2011) mainitsee, että puutarha koettiin irrallaan vaativasta arkielämästä, mikä oli rauhoittavaa. Osa koki myös päinvastaista, rauhallisen ympäristön tuodessa ymmärryksen joistakin hyvistä asioista, mistä osallistujat olivat jääneet paitsi elämässä. Puutarhan tarjoama turvallinen suoja loi hyväksymisen ilmapiirin helpottaen ajatuksia ja tunteita, mitä oli haudattu pitkään (Eriksson ym. 2011, 277).

Puutarhan jäsennellyt osat koettiin alussa vaativina ja luonnonvaraisemmat osat vähemmän vaativiksi. Puutarhan portti merkitsi eroa jokapäiväisen kamppailun ja turvallisen turvapaikan välillä. Osallistujat ilmaisivat vahvan tunteen toisesta maailmasta, hyväksymisen ja sallivuuden maailmasta. (Pálsdóttir ym. 2014b, 7100.)

Luonnon ajalliset elementit tulivat myös tutkimuksissa esiin. Varning Poulsenin ja muiden (2016, 7) tutkimuksessa vuoden ja vuorokauden aikojen merkitykset korostuivat mm. iltapäivien pimeys voi tarjota suojaa ja sade puhdistavaa vaikutusta.

Ympäristön suunnittelussa tulisi ottaa huomioon osallistujien erilaiset psyykkiset ja fyysiset tilat, kyvykyys keskittyä ja selviytyä tehtävistä sekä mahdollistaa valmistautumisen toisten kanssa työskentelyyn (Varning Poulsen ym. 2016, 7). Luontoperustaisen terapiakirjon harjoituksia ja toimintoja harjoitettiin yksilöllisten valmiuksien ja tarpeiden mukaisesti (Grahni, Pálsdóttir, Ottosson & Jonsdóttir 2017, 7; Sidenius ym. 2017, 5). Pieters ym. (2018, 61) mukaan puutarha ympäristönä erottui muista toiminnoista saaden aikaan enemmän vuorovaikutusta, sekä olemaan mukavampi sosiaalisissa tilanteissa ja minimoimaan huolia.

Kam'n ja Siu'n (2010, 83) tutkimuksessa osallistujat ilmaisivat etuina mm. sosiaalisten taitojen parantumisen, sosiaalisten verkostojen laajenemisen, sekä kunnioituksen tunteen kokemisen. Pieters ym. (2018, 59, 61) mielestä tunteet kokea itsensä tärkeäksi, toisten aito kiinnostus tulematta arvioiduksi olivat tärkeitä. Puutarhanhoito sitoi kokemuksia, yhteisöllisyyden tunne ja toisten havainnot luonnossa motivoivat omaa innostusta. Henkilökunnan osallistuminen, tietämys ja ammatillisuus motivoi työskentelemään puutarhassa myös kiitokseksi saamastaan hoidosta. Pálsdóttir ym. (2014b) toteavat, että kokemukset sairaudesta tekivät ryhmästä yhtäläisen ja he pystyivät rentoutumaan, ilman sanoja. Ryhmien ei-tuomitsevaa asennetta pidettiin ratkaisevan tärkeänä kehittyvän tunteen sallivuuden kannalta ja oli kokemuksena jotain erilaista, tuottaen odottamattoman energialähteen ja myönteistä asennetta elpymiseen. Keskinäinen ymmärrys ja yhdenmukaisuuden tunne kasvoi. (Pálsdóttir ym. 2014b, 7101.)

Henkilökunnan asenteilla ja tiedon jakamisella voidaan vaikuttaa motivaatioon osallistua kuntoutukseen. Osallistujia ei tulisi painostaa ja työskentelyyn tulisi luottaa. Kasvatuksellinen lähestymistapa aktivoi osallistujia suorittamaan tehtäviä itsenäisesti. Henkilöstön osallistuminen, tietämys ja ammatillisuus tulisi ottaa huomioon suunniteltaessa luonto- ja puutarha-avusteista interventiota (Varning Poulsen ym. 2018, 8). Sidenius ym. (2017, 7) mielestä aistikokemukset vahvistivat Nacadia terapiapuutarhan olevan tukea antava ja suojaava ympäristö ja koettiin kokonaiskehiksenä luontoperustaisen terapian kokonaisuuden eri osille. Pálsdóttir

ym. (2014b) mukaan osallistujat kokivat ryhmän tärkeänä tekijänä tuntea olonsa mukavaksi ja turvalliseksi, eikä puolustukseen tarvinnut käyttää energiaa.

When you've found security, you can show yourself to the staff, the environment, the group and yourself (Pálsdóttir ym. 2014b, 7100).

Tutkimuksista nousi esiin yksilön toiminnalliseen käyttäytymiseen vaikuttavat tahdon, tottumuksen, suorituskyvyn ja ympäristön osatekijät MOHO mallin mukaisesti. Kuntoutusprosessia tarkasteltiin yksilöllisesti ja osallistujille annettiin ensin aikaa käsitellä itselle tärkeitä tekijöitä ja kiinnitettiin huomioita sisäisen hyvinvoinnin vahvistamiseen tukea antavassa ympäristössä. Terapeuttien avustuksella osallistujia opastettiin kiinnittämään huomioita tunteisiin ja kunkin yksilön keskeisiin tekijöihin ja toimintoihin. Kuntoutusprosessi tuki kehittämään ja luomaan uusia rutiineja sekä auttoi ymmärtämään merkityksellisten toimintojen tasapainottamisen jokapäiväisessä elämässä. Uudet toimintatavat, positiiviset tunteet ja ajatukset sekä sitoutuminen toimintaan saivat aikaan muutoksen dynaamisessa kontekstissa tahdon, tottumuksen, suorituskyvyn ja ympäristön osatekijöiden kanssa kohti uutta käyttäytymismallia.

7.3 Toiminnan muodot

Mitä toiminnan muotoja luonto- ja puutarha-avusteisissa menetelmissä käytetään? Tutkimuksista löytyi runsaasti erilaisia toiminnan muotoja, jotka esitetään taulukossa 6. Karkeasti toiminnat voidaan jakaa luonnossa itsenäisesti tai ryhmässä tehtäviin toimintoihin ja harjoituksiin luonnossa, kuten tietoiseen kävelyyn, joogaan ja mindfulnessiin, sekä erilaisiin puutarhatoimintoihin että luontoon liittyvien toimintojen tekemiseen, kuten variksenpelättimen tekemiseen, lintujen ruokintaan tai puiden pilkkomiseen. Näiden lisäksi useisiin tutkimuksiin liittyi kotitehtäviä, kuten eri tekniikoiden harjoittamisen ja keskusteluterapioiden menetelmiä tai tietoisuusharjoituksia. Interventioihin oli sisällytetty myös tuoksujen, äänen ja lämmön käyttöä, puutarhanhoito-ohjelman, luomutuotannon, ulkoteemapuutarhojen ja kasvihuoneen esittelyä sekä vierailua ja vinkkejä käytännöllisen puutarhaan.

Taulukko 6. Toiminnan muodot luonto- ja puutarha-avusteisissa menetelmissä

Luontoon liittyvät toiminnot	Harjoitukset luontoympäristössä
<ul style="list-style-type: none"> • siementen kylväminen • kasvien ja puiden istuttaminen • pistokkaiden ottaminen • yrttien levittäminen ja kerääminen • kasvien siistiminen, leikkaaminen, kastelu ja lannoitus • rikkakasvien poistaminen • maan kuohkeuttaminen • sadonkorjuu ja vihannesten tutkiminen • yrtteihin tutustuminen ja tunnistaminen • tuholaisten torjunta • variksenpelättimen tekeminen • lintujen ruokinta • linnunpönttöjen teko • puiden pilkkominen • yrttiteepussien teko • luontotaiteen luominen • ruukkujen puhdistusta • kukkakimppujen ja sementtiastioiden teko 	<ul style="list-style-type: none"> • merkityksellisen paikan etsiminen • tietoinen kävely • oleminen • kehon-, hengityksen-, aistien ja mielentietoisuusharjoitukset • joogaharjoitukset • kehonskannaus • mindfulness • rentoutumisharjoitukset • venyttelyharjoitukset • kotitehtävät eri tekniikoiden harjoittamiseen • yksittäisten keskusteluterapioiden menetelmät • aistimisharjoitteet: kasvien haistelu, luonnon materiaalien koskettaminen, linnunlaulun kuuntelu, vihannesten maistelu, puiden tarkastelu ja tuuleen nojaaminen

8 Pohdinta

Green Care on nostanut päätään viime vuosina varteenotettavana vaihtoehtona ihmisen hyvinvoinnin tukemisessa ja edistämisessä. Suomessa toimintaterapian alalta löytyy jonkin verran toimijoita, jotka hyödyntävät luontoon perustuvia menetelmiä käytännön työssään. Tutkimuksia sen sijaan toimintaterapian alalta luonto- ja puutarha-avusteisiin menetelmiin liittyen ei ole tehty mielenterveyden kuntoutukseen saralta, mutta sen sijaan opinnäytetöitä alalta löytyy jonkin verran. Käypä hoito -suosituksissakin luonnon hyödynnettävyys on jäänyt vielä toistaiseksi vähälle huomiolle. Muualla maailmassa aiheesta löytyy jonkin verran tutkimuksia. Näitä julkaistujen tut-

kimusten tuloksia esitettiin liitteessä 2. Useat tutkimukset oli tehty Pohjoismaissa, joten vaikuttaa siltä, että luonto- ja puutarha-avusteisia menetelmiä voisi hyödyntää toimintaterapian kentällä myös Suomessa.

8.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Toiminnallisuuteen liittyviä kuvauksia löytyi tutkimuksista kattavasti ja löydetty ilmaukset saatiin yhdistettyä MOHO käsitteiden alle, mikä vahvistaa ja tuo esiin MOHO:n laajan käyttötarkoituksen sekä sopivuuden ymmärtää yksilön ja ympäristön välistä monimutkaista kokonaisuuden käsitystä. Toiminnallisuuden ilmaukset ja sanonnat herättivät paljon pohdintaa ja halua tarkastella kyseisen toiminnallisen ilmauksen käsitteen ymmärtämistä yksilön subjektiivisen kokemuksen kannalta. Mielenterveyskuntoutujan kuntoutusprosessissa yksilön subjektiivisella kokemuksella turvasta ja hyväksymisen tunteesta ja sitä kautta voimaantumisen tunteesta kohti tasapainoista elämää on nähtävissä samalla tavoin tutkimusten kuvauksissa.

Tulosten pohjalta nousi vahvasti esille, että ympäristöllä on erittäin suuri vaikutus ihmisen toiminnallisuuteen. Fyysinen, sosiaalinen ja toiminnallinen ympäristö voi parhaillaan mahdollistaa toiminnallisuutta, kun ne ovat sopusoinnussa yksilötekijöiden kanssa. Koska henkilöillä on erilaiset kapasiteetit ja uskomukset omista kyvyistään, sama ympäristö voi sitouttaa ja innostaa yhtä, tylsistyttää toisen ja musertaa kolmannen (Fisher, Parkinson & Haglund 2017, 98).

Ympäristö voi rajoittaa tai tukea yksilön toiminnallisuutta ja varsinkin haavoittuvassa asemassa olevat henkilöt tarvitsevat erityistä huomiota tukea antavasta ympäristöstä. Ihmiset osallistuvat toimintaan omien mieltymysten, tunteiden ja tottumustensa kautta. Positiiviset kokemukset toiminnasta vahvistavat sitoutumista ja muokkaa tulevaa käyttäytymistä toimintaa kohtaan. On muistettava, että yksilön tahdon, totumuksen ja suorituskyvyn osatekijät muuttuvat ja kehittyvät kontekstissa ympäristön kanssa koko eliniän. Yleensä ympäristöt, jotka haastavat henkilöä herättävät häntä toimintaan ja edistävät suorituskyyä, kun taas ei-haastavat ympäristöt voivat herättää ikävystymistä ja mielenkiinnon puutetta. Ympäristön vaatimukset voivat myös ylittää sietokyvyn, jolloin henkilö tuntee olonsa ahdistuneeksi ja toivottomaksi.

Aineistosta käy ilmi, että sosiaalisen ympäristön saatavuus ja emotionaalinen tuki kannustavat yksilöä toimintaan ja pohtimaan omia tarpeitaan. Rohkaiseva ja kunnioittava ilmapiiri ovat ensisijaisen tärkeitä elementtejä, jotta mielenterveysasiakas voi alkaa avautumaan ja näin ollen ottamaan askeleen lähemmäksi kuntoutujan roolia. Melton ja muut (2017, 352) suosittelevat käyttämään empaattisuuteen perustuvaa työskentelytapaa mielenterveyskuntoutujan kanssa, jotta voidaan luoda tehokkaasti terapeutin suhde. Tämän lisäksi terapeutin tulee ymmärtää oma vaikutuksensa osana kuntoutujan sosiaalista ympäristöä (Melton ym. 2017, 352). Kasvatuksellinen lähestymistapa on todettu hyödylliseksi, kun on kyse mielenterveyden häiriöstä ja elämiseen tarvittavien kykyjen kehittämisestä (Melton ym. 2017, 352), kuten eräässä aineistossa mukana olleesta tutkimuksesta myös kävi ilmi. Sosiaalinen ulottuvuus on mitä olennaisin asia huomioida luonto- ja puutarha-avusteisten menetelmien käytössä.

Fyysisen ympäristön tuki perustuu suojan tarjoamiseen ja siihen, että luonto ottaa vastaan sellaisenaan. Turvallisuutta tuo rajattu tila, jossa ei tarvitse pelätä kohtaavansa ryhmän ulkopuolisia henkilöitä. Fyysinen ympäristö tarjoaa myös aistiärsykeitä sopivasti ja estetiikkaa, jonka tärkeys nousi esiin mielenterveyden häiriön kuntoutukseen liittyvästä aineistosta. Luontoympäristön ollessa monipuolinen, jokaisella on mahdollisuus valita sellainen paikka, jossa on hyvä olla.

Toimintaterapeuttien tehtäviin voi liittyä ympäristöjen muokkaaminen tukemaan henkilökohtaista pätevyyttä, joka on sopusoinnussa henkilön arvojen, mielenkiinnon kohteiden, tapojen, suoriutuvuuden, osallistumisen sekä toiminnallisen mukautumisen kanssa. Fisherin ym. (2017) mukaan de las Heras ja Kielhofner (2003) määrittelevät ympäristön tärkeimmäksi työkaluksi, mikä toimintaterapeuteilla on. Toimintaterapeutti voi arvioida ympäristön vaikutusta henkilön toiminnalliseen suoriutumiseen ja osallistumiseen, suositella ympäristön muokkaamista ja tukea toteuttamisessa, sekä arvioida muokatun ympäristön vaikutuksia henkilöön. (Fisher ym. 2017, 93.)

Sellainen toiminnallinen ympäristö, joka on räätälöity kuntoutujan yksilöllisten erityispiirteiden ja tarpeiden mukaan, tukee parhaiten toiminnallisuutta. Se, että tarjotaan monenlaista tekemistä, mutta myös mahdollisuutta lepoon, voi edistää mielenterveyskuntoutujan toimimista. Mielenterveyskuntoutujalla on usein mielenkiinnon kohteiden esiintymättömyyttä, joten oikealla tavalla erilaisten uusien toimintojen

esille tuomisella voidaan mahdollistaa mielenkiinnon kohteiden löytämistä ja tietoisuutta omista tarpeista ja kyvyistä. Luontoympäristö, kuten järvi tai metsä, antaa mahdollisuuksia nauttia näkymästä, valokuvata näkymää tai mennä patikoimaan tai uimaan (Fisher ym. 2017, 96). Näin ollen se voi mahdollistaa monenlaista toimintaa, mutta myös olemista. Useassa tutkimuksessa oli kuvattu, kuinka ympäristö oli erityisesti suunniteltu edistämään terveyttä, toiminnallisuutta sekä osallistumista. Puutarha oli jaettu alueisiin, joissa ominaisuudet kannustivat toimintoihin ja edisti rentoutumista kasvien, purojen, luonnon materiaalien ja riippumattojen avulla, toinen alue saattoi olla varustettu peitoin ja tyynyin helpottamaan kehon tietoisuutta stressistä, tai ympäristöä oli suunniteltu tuolien, pöytien ja materiaalien avulla rohkaistamaan työskentelyyn ja keskusteluun toisten kanssa.

Tutkimuksista neljä sijoittui Tanskan Nacadian terapiapuutarhaan. Hoito-ohjelmaksi terapeutteihin prosesseihin on kehitetty, nature-based therapy (NBT), minkä tarkoituksena on vaikuttaa aktiivisesti ja myönteisesti asiakkaiden hoitoon ja hyvinvointiin sekä tarjota mielekästä toimintaa ympäri vuoden (Sidenius, Stigsdotter, Poulsen & Bondas 2017, 2-3). Ruotsin Alnarpin terapiapuutarhaan sijoittui kolme tutkimusta. Alnarpin kuntoutuspuutarha on omistettu tutkimukseen ja luontoon perustuvan kuntoutuksen (nature-based rehabilitation, NBR) kehittämiseen ja ohjelma on muokattu käsittelemään stressiin liittyviä mielenterveyshäiriöitä, jossa moniammatillinen tiimi tarjoaa toimintaterapiaa, fysioterapiaa, psykoterapiaa ja puutarhaterapiaa.

Vastaavanlaisten terapiapuutarhojen kehittämistä myös Suomessa voitaisiin harkita nykyistä suuremmassa mittakaavassa. Puutarhatoiminnan vaikutuksia Suomessa eri kohderyhmillä on aiemmin selvitelty Green Care Finland ry:n kotisivujen mukaan mm. Erja Rappen (2005) väitöstutkimuksessa ulkoilu viherympäristössä nosti mielialaa, paransi keskittymiskykyä ja unen laatua varsinkin masentuneilla vanhuksilla, Pirkanmaan sairaanhoitopiirin loppuraportissa (Talkkari 2005) psykiatrisen sairaalan potilaat asettivat puutarhatoiminnan tärkeäksi osaksi hoitoa edistäen toimintakykyä, sekä Malinin (2010) tutkimuksessa terapeutit pihat toimivat tehokkaina hyvän olon voimistajina, pienentäen mieliala- ja unilääkkeiden käyttöä. (Puutarhan käyttö. n.d.) Jonkin verran Suomessa on tehty tutkimuksia terveystieteisiin liittyen ja varsinkin Japanissa on jo pitkään annettu ns. metsäkylpyjä (Shinrin Yoku), joissa hyödynnetään metsien hyvinvointia ja terveyttä tukevia vaikutuksia.

Suorituskykyä voidaan luonto- ja puutarha-avusteisien menetelmien avulla tukea siten, että kuntoutujat saavat kokemusta stressistä vapautumiseen, turhautuneisuuden purkamiseen ja energian saamiseen. Luontoon perustuvat interventiot tukivat yksilön toiminnallisuutta nostamalla psyykkistä hyvinvointia ja koettua terveyden tilaa, parantamalla kognitiivisia valmiuksia sekä vähentämällä oireita. O'Brienin ja Kielhofnerin (2017, 30) mukaan Abelenda ja Helfrich (2003) esittivät, että henkilöt, joilla on mielenterveysongelmia, oli kolme perustarvetta; saada tietoa sairaudesta, taitoa selviytyä sairauden vaikutuksista, kuten oireidenhallinta, stressin ja konfliktien käsitteleminen, sekä saada tukea toiminnalliseen mukautumiseen. Psyykinen palautumiskyky merkitsee kykyä kestää muutoksia sekä sopeutua ja toipua tapahtumista. Toiminnallista mukautumista tarvitaan sitoutumisessa valitsemiin toimintoihin tai kehittäessä uusia toimintoja. Ihmiset sitoutuvat toimintaan, jota pitävät merkityksellisenä ja toistuvat käyttäytymismallit luovat toiminnallisen identiteetin ja pätevyyden tunteen. (O'Brien ja Kielhofner 2017, 30, 33.)

Luonto- ja puutarha-avusteisissa menetelmissä tulee ottaa huomioon myös tutkimuksista nousseet negatiiviset asiat. Tutkimuksista selvisi, että luontoon liittyvät toiminnot voidaan kokea myös uuvuttavana ja väsyttävänä. Puutarhan jäsenneltyjä osia voidaan pitää, erityisesti alussa, kehottavina, mitkä symbolisoivat vaatimuksia ja odotuksia. Metsäympäristö voi olla epämiellyttävä ja kylmä sekä ympäristöön voi liittyä pelkoja yksin liikuttaessa. Tämän vuoksi ryhmämuotoinen interventio voi tukea paremmin mielenterveyskuntoutujan toimintakykyä. Kuntoutumiseen vaikuttaa myös kuinka vakavia oireet ovat, lievemmät oireet voivat edesauttaa kuntoutumista.

Jotta tutkimustuloksia voisi käyttää tarkasteltaessa vaikuttavuutta, tulisi otannat olla tässä katsauksessa muutamia mukana olevia tutkimuksia lukuun ottamatta huomattavasti suurempia ja satunnaistettuja. Tulokset ovat siis suuntaa antavia ja kertovat enemminkin luonto- ja puutarha-avusteisten interventioiden sovellettavuudesta mahdollisena kuntoutusmuotona toimintaterapiassa. Myös pitkäaikaisseurantaa tulisi tehdä isommissa määrin, jotta voitaisiin päätellä interventioiden vaikuttavuus ajallisesti. Mukana olleissa tutkimuksissa vain muutamassa oli pitkittäisseurantaa tai eripituisia interventioita. Esimerkiksi Grahnin ja muiden. (2017) tutkimuksessa tulokset osoittivat, että pidempi 24 viikon kuntoutusjakso lisäsi mahdollisuutta palata palkalliseen työhön. Kuntoutusjakson vaikutus kasvoi ohjelman pituuden mukaan ja

luontoon perustuva kuntoutus lisää todennäköisyyttä palata työhön. (Grahm ym. 2017, 11-13).

Laajempaa kuntoutusketjua korostaa myös Erikson ja muut (2011). Tutkimuksen havaintojen perusteella voidaan osoittaa, että kuntoutujien näkökulmasta kuntoutusprosessi ei loppunut terapeutisesta puutarhasta poistuttaessa, vaan jatkui kamppailuna pitää saavutettu toiminnallinen tasapaino arjessa. Havainnoilla on merkittäviä vaikutuksia stressiin liittyvien sairauksien tehokkaaseen kuntoutukseen kohti laajempaa kuntoutusketjua ja seurantaa jatkotoimien ja tuen osalta. (Eriksonin ym. 2011, 279.)

Monissa tutkimuksissa luonto- ja puutarha-avusteisia interventioita antoi moniammatillinen tiimi. Tämä tulisi huomioida kuntoutusta järjestettäessä mielenterveyskuntoutujalle. Useasta eri näkökulmasta tuleva kuntoutus auttaa saamaan paremman kokonaiskuvan kuntoutuksen tarpeesta ja prosessista. Mukaan otetuista kahdestatoista tutkimuksessa, toimintaterapeutti oli mukana kuudessa tutkimuksessa.

Luonto- ja puutarha-avusteiset menetelmät tukivat osallistujia sitoutumaan toimintoihin ja kanssakäymiseen. Useissa tutkimuksissa kävi ilmi, että luonto- ja puutarha-avusteinen interventio voi tukea mielenterveyskuntoutujaa valitsemaan uusia sekä palaamaan takaisin vanhoihin merkityksellisiin toimintoihin ja viemään näitä omaan arkeensa (Pálsdóttir ym. 2014a, 58; Varning Poulsen ym. 2016, 12; Iwata ym. 2016, 25; Kam & Siu 2010, 83-85; Grahm ym. 2017, 11-13; Eriksson ym. 2011, 276-280; Pieters ym. 2018, 59-64). Tavoitteellisten interventioiden tehtävänä on varmistaa, että ihmisen ja ympäristön välinen suhde on sopiva, mutta myös tukea sitoutumista päivittäisiin rutiineihin, jotta kuntoutujalle tulee identiteetin ja pätevyyden tunnetta (Melton ym. 2017, 356).

Mielenterveyden häiriöt, joita tutkimuksista nousi esiin, koostuivat skitsofreniasta, skitsoaffektiivisestä häiriöstä, psykoosista, kaksisuuntaisesta mielialahäiriöstä, masennuksesta, burnoutista, akuuttistressireaktioista, vakavasta stressireaktiosta/ sopeutumishäiriöstä, posttraumaattisesta stressihäiriöstä tai ahdistuneisuushäiriöstä, mielialahäiriöstä sekä ahmintahäiriöstä, joten katsauksen sovellettavuus muihin mielenterveysdiagnooseihin on kyseenalaista tämän katsauksen puitteissa. Yhdessä tut-

kimuksessa oli mukana oireistoa ilman diagnoosia, mutta mukana oli samaan diagnoosiin liittyen muitakin tutkimuksia. Iwatan ja muiden (2016, 25) tutkimuksen mukaan voidaan alustavasti päätellä, että metsien tarjoama positiivinen ympäristö voi toimia ensimmäisenä askeleena rohkaisemaan mielenterveyden häiriöistä kärsiviä palautumisessa takaisin yhteiskuntaan. Luontoon perustuvien menetelmien käyttö voidaan mahdollisesti yhdistää perinteiseen hoitoon, kuten Zhun ja muiden (2016, 200-201) mukaan lääkehoidon yhdistäminen puutarhanhoitoon psykiatristen oireiden lievittyminen skitsofreniapotilaiden kohdalla voi olla tehokkaampi yhdistelmä.

Luonto- ja puutarha-avusteiset menetelmät ovat usein kohtalaisen helppoja ja matalakustanteisia toteuttaa. Tämän vuoksi ne voisivat olla varteenotettava kuntoutusmuoto tämän päivän Suomessa. WHO:n Mental health action planin mukaisiin tavoitteisiin kuuluvat mm. tehokkaampi mielenterveyden johtaminen ja hallinta, kattavat integroidut mielenterveys- ja sosiaalipalvelut yhteisöperusteisissa asetelmissä, terveyden edistämisen ja ennaltaehkäisyn strategioiden täytäntöönpano, näyttö ja tutkimus (Mental health action plan 2013-2020. 2013, 5). Tutkimuksia olisi tulevaisuudessa syytä tehdä enemmän, jotta saadaan näyttöön perustuvia kuntoutusmenetelmiä, myös luontoon perustuvien menetelmien osalta.

It's as if we've learned some kind of strategy to how life can be lived in a slightly different way than before we came in here or before we became ill. And we have probably learned, through what we have done, and from each other and the therapists—and perhaps in fact also from nature. (Sidenius ym. 2017, 9.)

8.2 Johtopäätökset

Tämän kirjallisuuskatsauksen johtopäätöksenä on, että luonto- ja puutarha-avusteilla interventioilla voidaan tukea mielenterveyskuntoutujan toiminnallisuutta kokonaisvaltaisesti, mikä on oleellista toimintaterapiassa. Yksilön tahtoa, tottumusta ja suorituskkyä voidaan edesauttaa kehittymään luontoon perustuvien interventioiden avulla toiminnallisen pätevyyden sekä identiteetin ja sitä kautta tapahtuvan toiminnallisen mukautumisen tuloksena. Ympäristö tukee mielenterveyskuntoutujaa, kun huomioidaan ympäristön monet ulottuvuudet. Sosiaalinen, fyysinen ja toiminnallinen ympäristö näyttelevät suurta roolia mielenterveyskuntoutujan toiminnallisuuden mahdollistajana tarjotessaan tilaisuuksia mielenkiinnon kohteiden löytymiseen, omien tarpeiden ja kykyjen havainnointiin, tapojen ja roolien muutoksiin sekä elpymiseen. Näin ollen vaikuttaa siltä, että luonto todellakin herättää toimimaan.

8.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Hyvän toimintaterapiakäytännön mukaisesti, toimintaterapeutin tulee etsiä ja yhdistää tietoa eri lähteistä. Toimintaterapeutin työskentely on näyttöön perustuvaa, kun tietolähteenä käytetään myös tutkimustietoa. Toimintaterapeutti toimii näin velvollisuuksiensa mukaisesti ja toiminta on ammattieettistä. Toimintaterapeutti hyödyntää tutkimustietoa, jota tulee arvioida kriittisesti ja johtopäätöksiä hyödyntää ammatillista harkintaa käyttäen. (Karhula, Heiskanen, Juntunen, Kanelisto, Kantanen, Kanto-Ronkanen & Lautamo 2014, 7-8.)

Tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti kunnioittaen toisten tekemää työtä. Tutkimustyössä sovelletaan hyvin perusteltuja ja eettisesti kestäviä menetelmiä, olemalla rehellinen, huolellinen ja tarkka työn eri vaiheissa. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettisen periaatteet 2018, 3-4.)

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellaan reliabiliteetilla ja validiteetilla. Kananen (2015) toteaa, että luotettavuuskysymykset ovat osa riskienhallintaa ja laadun varmistaminen tulee ennakoida jo tutkimussuunnitelman alkuvaiheessa tutkimusprosessin oikein tekemisessä. (Kananen 2015, 337-355.) Opinnäytetyön aihe-ehdotuksen hyväksymisen jälkeen aloitettiin systemaattisesti kerätä yhteiseen

pilvipalveluun teorian tietoa luonto- ja puutarha-avusteisista menetelmistä, mielenterveydestä sekä MOHO:sta. Etsinnöissä käytettiin ammattikorkeakoulujen tarjoamia palveluja, kuten sosiaali- ja terveysalan tietokantoja ja kirjallisuutta, sekä myös vapaasti verkon kautta saatavaa materiaalia kriittistä lähteen luotettavuutta arvioiden. Luonto- ja puutarhamenetelmiin liittyviä tieteellisiä artikkeleja käytiin lävitse ja keskeisimmistä käsitteistä muodostettiin käsitekartta helpottamaan ilmiön ymmärtämistä ja selvittämistä. Opinnäytetyön rakennetta noudattaen edettiin integroidun kirjallisuuskatsauksen vaiheiden mukaisesti hyödyntäen kirjallisuutta ja kerättyä tutkimus- ja teorian tietoa ilmiön kuvaamisessa.

Tutkimuksen aineisto valittiin pääsääntöisesti JAMKin sosiaali- ja terveysalalle osoitetuista kansainvälisistä tietokannoista. Kaksi tutkimusta, Pieters ym. (2018) ja Iwata ym. (2016), valikoituivat mukaan käsihaun perusteella. Aineistosta valittiin 2009 – 2019 vuosilta oleellimmat tutkimukset tutkimuskysymyksen kannalta, joissa osallistujien kuvaukset ja interventiot tulevat näkyviin. Aineiston laadun arviointi suoritettiin The Joanna Briggs Institute-tarkistuslistojen avulla. Kaikki tiedonhaun vaiheet on hakuprosessissa kirjattu ja taulukoitu tarkasti, sekä tietokantojen hakulausekkeet lisätty liitteeksi opinnäytetyöhön luotettavuuden vahvistamiseksi. Emme myöskään antaneet omien mielipiteiden vaikuttaa mukaanottoon, jotta tulokset eivät vääristy.

On huomattava, että tämä kirjallisuuskatsaus on molemmille tekijöille ensimmäinen. Kokemuksen puute kirjallisuuskatsauksen tekemisestä voi vaikuttaa katsauksen laatuun. Luotettavuutta kuitenkin lisää kahden tutkijan näkemys ilmiöstä ja aiheen tarkastelu ja pohdinta yhdessä. Erityisesti toiminnallisuuden kuvauksista osa vaikutti sopivan useaankin kohtaan, mutta yhteisen tarkan harkinnan kautta, sijoitettiin kuvaukset parhaiten MOHO malliin sopivan käsitteen alle. Ryhmän- ja sisällön ohjaajan neuvoja ja mielipiteitä tarkoin kuuntelemalla on asianmukaiset korjaukset tehty, jotta opinnäytetyön vaiheet tulee kuvattua ja perusteltua huolellisesti integroivan kirjallisuuskatsausmenetelmän mukaisesti. Julkaisemalla kirjallisuuskatsauksen voidaan lisätä tiedeyhteisön tietopääomaa (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 113). Tutkijatriangulaatiolla, jossa useampi tutkija osallistuu aineiston keräämiseen, tulosten analysointiin ja tulkitsemiseen parannetaan

validiutta tutkimuksen tekemisessä (Hirsjärvi, S. Remes & Sajavaara (2009, 233).
Luvussa mainitut asiat ohjasivat työmme eettisyyttä ja luotettavuutta.

8.4 Jatkotutkimusehdotuksia

Katsauksessa nousi esiin kuusi toimintaterapiaa sisältänyttä tutkimusta. Tämä on hieman vähäinen määrä, joten lisätutkimukselle olisi tarvetta. Lisäksi aineistosta löytyi enemmän puutarha-avusteisuuteen liittyviä tutkimuksia, joten olisi hyödyllistä saada tietoa myös muista luonto-avusteisista menetelmistä, mitä tässä opinnäytetyössä esiintyi. Tämä katsaus lisää toivottavasti ymmärrystä ympäristön tärkeyden merkityksestä mielenterveyskuntoutujan toimintaterapiaprosessissa, mutta lisätutkimus ympäristön näkökulmasta voisi olla suotavaa.

Tulevaisuudessa tutkimusta voisi tehdä preventaation näkökulmasta katsauksen muodossa, tähän löytyi kirjallisuuskatsausta tehtäessä jonkin verran jo olemassa olevaa tutkimustietoa. Yhteiskunnalliselta tasolta tarkasteltuna tärkeää olisi selvittää Green Caren kustannustehokkuutta. Näitä jatkotutkimusehdotuksia voitaisiin tarkastella mielenterveyden näkökulmasta toimintaterapian saralta, mutta myös muiden asiakasryhmien osalta, kuten ikäihmisten, tänä päivänä väestön ikääntymisen ollessa kasvava trendi.

Toimintaterapian alalla puutarha- ja luontoavusteisten menetelmiin liittyviä tutkimuksia tuli eteen vähän, joten tulevaisuudessa tätä voitaisiin tutkia enemmänkin. Toimintaterapia perustuukin siihen olettamukseen, että nautinnollinen ja sopiva toiminto voi edistää terveyttä ja hyvinvointia (Sempik ym. 2010, 53). Jolloin Green Care tulisi ottaa vakavana vaihtoehtona sosiaali- ja terveydenhuollossa kuntoutuksen näkökulmasta. Varsinkin luontoavusteisten menetelmien käyttö terapiassa oli vain vähän tutkittu aihe.

Lähteet

- Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2018. Työuupumus (burnout). Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 18.3.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681.
- Corazon, S. S., Sidenius, U., Vammen, K. S., Klinker, S. E., Stigsdotter, U. K. & Varning Poulsen, D. V. 2018. The tree is my anchor: A pilot study on the treatment of BED through nature-based therapy. *International journal of environmental research and public health*. 15, 2486, 1-10. Viitattu 19.1.2019. <https://janet.finna.fi>. PubMed.
- de las Heras de Pablo, C-G., Fan, C-W. & Kielhofner, G. 2017. Dimensions of doing. Julkaisussa Kielhofner's model of human occupation: theory and application. Toim. R. R., Taylor. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 107-122.
- Elomaa, L. & Mikkola, H. 2010. Näytön jäljillä: Tiedonhaku näyttöön perustuvassa hoitotyössä. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 4.2.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161611.pdf>.
- Eriksson, T., Westerberg, Y. & Jonsson, H. 2011. Experiences of Women with Stress-Related Ill Health in a Therapeutic Gardening Program. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 78, 273-281.
- Grahn, P., Pálsdóttir, A. M., Ottosson, J., Jonsdóttir, I. H. 2017. Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients with Reactions to Severe Stress and/or Depression. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 1310, 2-17. Viitattu 21.1.2019. <https://janet.finna.fi/>. PubMed.
- Green Care laatutyökirja 2017. Luonnonvarakeskus ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitokset. Viitattu 17.3.2019. http://www.gcfinland.fi/tiedostopankki/222/Green-Care_laatusuositukset-28.1.2017.pdf.
- Fisher, G., Parkinson, S. & Haglund, L. 2017. The environment and human occupation. Julkaisussa Kielhofner's model of human occupation: theory and application. Toim. R. R., Taylor. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 91-106.
- F32-33 Masennustila. N.d. Mielenterveystalo. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F30-39/Pages/F32-33.aspx>.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uud. p. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, M. 2018a. Ahdistuneisuus. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 18.3.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00188&p_haku=Ahdistuneisuus.
- Huttunen, M. 2018b. Traumaperäinen stressihäiriö. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 18.3.2019. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00526&p_haku=Traumaper%C3%A4inen%20stressih%C3%A4iri%C3%B6.

- Huttunen, M. 2018c. Akuutti stressireaktio. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 18.3.2019.
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00191&p_haku=Akuuttistressih%C3%A4iri%C3%B6.
- Huttunen, O. M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 21.10.2018.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002&p_hakusana=mielenterveys.
- Hämäläinen, T. & Savolainen, K. 2016. Luonto hyvinvoinnin lähteenä. Julkaisussa Kuntoutuminen. Toim. I. Autti-Rämö, A-L. Salminen, M. Rantanen, A. Ylinen. Viitattu 28.10.2018. <https://janet.finna.fi>. Duodecim. Oppiportti.
- Isometsä, E. 2017. Kaksisuuntaisen mielialahäiriön diagnostiikka. Julkaisussa Psykiatria. Toim. J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, T. Partonen & V. Aalberg. Viitattu 17.3.2019. <https://janet.finna.fi>. Duodecim. Oppiportti.
- Iwata, Y., Ní Dhubháin, Á., Brophy, J., Roddy, D., Burke, C., Murphy, B. 2016. Benefits of group walking in forests for people with significant mental ill-health. *Ecopsychology*. 8, 1, 16-26. Viitattu 19.1.2019.
<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/eco.2015.0045>.
- JB1 Kriittisen arvioinnin tarkistuslista tulkinnalliselle ja kriittiselle tutkimukselle. 2018. Suomen JB1 yhteistyökeskus. Viitattu 14.1.2019.
http://www.hotus.fi/system/files/JB1%20kriteerit_Laadulliselle%20tutkimukselle_0.pdf.
- Juusola, M. 2016. Terapeuttinen luonto. Julkaisussa Vihreä hoiva ja voima. Toim. A., Suomi, M., Juusola & E., Anundi. Helsinki: Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka, 7-17.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulun eettisen periaatteet. 2018. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.11.2018. <https://opinto-opaat.jamk.fi/globalassets/opinto-opas-amk/opiskelu/pedagogiset-ja-eettiset-periaatteet/eettiset-periaatteet-12062018.pdf>.
- Kam, M. C.Y. & Siu, A. M.H. 2010. Evaluation of a Horticultural Activity Programme for Persons with Psychiatric Illness. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 20, 80-86. Viitattu 21.1.2019. <https://janet.finna.fi/>. Cochrane.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas: Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karhula, M., Heiskanen, T., Juntunen, K., Kanelisto, K., Kantanen, M., Kanto-Ronkanen, A. & Lautamo, T. 2014. Hyvät arviointikäytännöt suomalaisessa toimintaterapiassa. Arvioinnin lähtökohdat ja suositukset. Viitattu 28.10.2018. Suomen toimintaterapeuttiliitto.
http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toi_arviointijulkaisu.pdf.

- Kriittinen arviointi. 2019. Näyttöön perustuva toiminta. Hoitotyön tutkimussäätiö, päivitetty 3.1. 2019. Viitattu 14.1.2019. <http://www.hotus.fi/kriittinen-arviointi>.
- Kontio, E. & Johansson, K. 2007. Systemaattinen tarkastelu alkuperäistutkimusten laatuun. Julkaisussa Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. Turku: Turun yliopisto.
- Lee, S. W. & Kielhofner, G. 2017a. Habituation: Patterns of daily occupation. Julkaisussa Kielhofner's model of human occupation: theory and application. Toim. R. R., Taylor. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 57-73.
- Lee, S. W. & Kielhofner, G. 2017b. Volition. Julkaisussa Kielhofner's model of human occupation: theory and application. Toim. R. R., Taylor. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 38-56.
- Lönnqvist, J. & Lehtonen, J. 2017. Psykiatria ja mielenterveyden häiriöt. Julkaisussa Psykiatria. Toim. J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, T. Partonen & V. Aalberg. Viitattu 20.10.2018. <https://janet.finna.fi>. Duodecim. Oppiportti.
- Menetelmät. N. d. Green Care Finland. Viitattu 20.10.2018. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>.
- Mental health action plan 2013-2020. 2013. World Health Organization. Viitattu 8.1.2019. http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf?sequence=1.
- Mental Health: A state of well-being. 2014. World Health Organization. Viitattu 9.1.2019. https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/.
- Melton, J., Forsyth, K., Prior, S., Maciver, D., Harrison, M., Raber, C. Quick, L., Taylor, R. R. & Kielhofner, G. 2017. Applying moho to individuals with mental illness. Julkaisussa Kielhofner's model of human occupation: theory and application. Toim. R. R., Taylor. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 349-361.
- Mitä on kuntoutuminen? N.d. Viitattu 17.3.2019. <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/tietoa/mit%C3%A4-on-kuntoutuminen>.
- Pálsdóttir, A. M., Grahn P. & Persson D. 2014a. Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. Scandinavian Journal of Occupation Therapy 21, 1, 58-68. Viitattu 15.1.2019. <https://janet.finna.fi>. Medline.
- Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B. & Grahn, P. 2014b. The journey of recovery and empowerment embraced by nature - Clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of natural environment. International Journal of Environmental Research and Public Health. 11, 7094-7115. Viitattu 21.1.2019. <https://janet.finna.fi/>. PubMed.
- Pieters, H. C., Ayala, L., Schneider, A., Wicks, N., Levine-Dickman, A., Clinton, S. 2019. Gardening on a psychiatric inpatient unit: Cultivating recovery. Archives of Psychiatric Nursing, 33, 57-64. Viitattu 19.1.2019. <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.jamk.fi>.
- Puutarhan käyttö. N.d. Green Care Finland. Viitattu 4.4.2019. <http://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/puutarhan-kaytto/>.

ReviewersManual. 2014. The Joanna Briggs Institute. Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2014 Edition. Viitattu 14.1.2019.

<http://joannabriggs.org/assets/docs/sumari/ReviewersManual-2014.pdf>.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus?: Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto.

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

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Sempik, J., Hine, R. and Wilcox, D. 2010. Green Care: A Conceptual Framework, A Report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. Viitattu 18.3.2019.

http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf.

Sidenius, U., Stigsdotter, Varning Poulsen, D., Bondas, T. 2017. "I look at my own forest and fields in a different way": The lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, 12, 1-12. Viitattu 21.1.2019.

<https://janet.finna.fi/>. PubMed.

Skitsofrenia. 2015. Käypä hoito-suositus. Viitattu 4.3.2019.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi35050#NaN>.

Sulosaari, V. & Kajander-Unkuri, S. 2016. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Julkaisussa Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. M., Stolt, A., Axelin & R., Suhonen. 2. painos. Turku: Turun yliopisto, 107-115.

Suvisaari, J., Joukamaa, M. & Lönnqvist, J. 2017. Mielenterveyden häiriöiden yleisyys ja hoidon tarve. Julkaisussa Psykiatria. Toim. J. Lönnqvist, M. Henriksson, M.

Marttunen, T. Partonen & V. Aalberg. Viitattu 8.1.2019. <https://janet.finna.fi>.

Duodecim. Oppiportti.

Syömishäiriöt. 2014. Käypä hoito- suositus. Viitattu 17.3.2019.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50101#NaN>.

Toimintakyvyn ulottuvuudet. 2015. THL. Viitattu 24.10.2018.

<https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>.

Tolvanen, T. & Jääskeläinen, A. 2016 Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen -teemajulkaisu 1/3. Sarja B. Raportit ja selvitykset 19. Rovaniemi: Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 16.1.2019.

<http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/121778/B%202019%202016%20Tolvanen%20Jaaaskelainen%20teemajulkaisu%201.pdf?sequence=3>.

Tyrväinen, L., Savonen, E-M. & Simkin, J. 2017. Kohti suomalaista terveystieteiden mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017. Luonnonvarakeskus. Viitattu 18.3.2019.

http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Varning Poulsen, D. V., Stigsdotter U. K., Davidsen A. S. 2018. "That guy, is he really sick at all?" An analysis of how veterans with PTSD experience nature-based therapy. *Healthcare* 6, 64, 1-20. Viitattu 19.1.2019. <https://janet.finna.fi>. Pubmed.

Varning Poulsen, D. V., Stigsdotter, U. K., Djernis, D., Sidenius, U. 2016. 'Everything just seems much more right in nature': How veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based activities in a forest therapy garden. *Health Psychology Open* 3, 1, 1-14. Viitattu 19.1.2019. <https://janet.finna.fi>. Pubmed.

Yamada, T., Taylor, R. R. & Kielhofner, G. (posthumous) 2017. The person specific concepts of human occupation. Julkaisussa Kielhofner's Model of human occupation. Toim. Taylor, R.R. 5. painos. Philadelphia: Wolters Kluwer Health, 11-21.

Yli-Viikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. MTT/CAREVA-hanke. Viitattu 17.3.2019. <https://www.vihreaveraja.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>.

Zhu, S., Wan, H., Lu, Z., Wu, H., Zhang, Q., Qian, X., Ye, C. 2016. Treatment effect of antipsychotics in combination with horticultural therapy on patients with schizophrenia: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. *Shanghai archives of psychiatry*. 28, 4, 195-203. Viitattu 15.1.2019. <https://janet.finna.fi>. Cochrane.

Liitteet

Liite 1. Tietokantahaun hakulausekkeet.

OTSeeker 14.1.2019

[Any Field] like 'green care OR adventure therapy OR nature-based intervention OR nature-based rehabilitation OR Forest therapy OR forest bathing OR ecotherapy OR garden* OR horticultur* OR green therap* OR farming for health OR care farming OR healing garden OR community garden' AND [Any Field] like 'psychiatric rehabilitation patients OR psychiatric patients OR psychically ill people OR mental disorder OR Mental illness OR Mental health OR wellbeing OR well-being OR psychiatric illness OR stress OR mental restoration OR burnout OR depression OR bipolar OR schizophrenia OR personality disorder OR manic OR anxiety disorder OR anxiety OR delusional disorder OR psychosis' AND [Any Field] like 'Rehabilitation OR Intervention OR therapy'

CINAHL 14.1.2019

("green care" OR "adventure therapy" OR "nature-based intervention" OR "nature-based rehabilitation" OR "Forest therapy" OR "forest bathing" OR ecotherapy OR garden* OR horticultur* OR "green therap*" OR "farming for health" OR "care farming" OR "healing garden" OR "community garden") AND ("psychiatric rehabilitation patients" OR "psychiatric patients" OR "psychically ill people" OR "mental disorder" OR "Mental illness" OR "Mental health" OR well-being OR well-being OR "psychiatric illness" OR stress OR "mental restoration" OR burnout OR depression OR bipolar OR schizophrenia OR "personality disorder" OR manic OR "anxiety disorder" OR anxiety OR "delusional disorder" OR psychosis) AND (rehabilitation OR intervention OR therapy)

Vuodet 2009-2018, full text, English

COCHRANE 2009 - January 2019

"green care" OR "adventure therapy" OR "nature-based intervention" OR "nature-based rehabilitation" OR "Forest therapy" OR "forest bathing" OR ecotherapy OR garden* OR horticultur* OR "green therap*" OR "farming for health" OR "care farming" OR "healing garden" OR "community garden" in All Text AND "psychiatric rehabilitation patients" OR "psychiatric patients" OR "psychically ill people" OR "mental disorder" OR "Mental illness" OR "Mental health" OR wellbeing OR well-being OR "psychiatric illness" OR stress OR "mental restoration" OR burnout OR depression OR bipolar OR schizophrenia OR "personality disorder" OR manic OR "anxiety disorder" OR anxiety OR "delusional disorder" OR psychosis in All Text AND rehabilitation OR intervention OR therapy in All Text - (Word variations have been searched).

MEDLINE 15.1.2019

("green care" OR "adventure therapy" OR "nature-based intervention" OR "nature-based rehabilitation" OR "Forest therapy" OR "forest bathing" OR ecotherapy OR garden* OR horticultur* OR "green therap*" OR "farming for health" OR "care farming" OR "healing garden" OR "community garden") AND ("psychiatric rehabilitation patients" OR "psychiatric patients" OR "psychically ill people" OR "mental disorder" OR "Mental illness" OR "Mental health" OR wellbeing OR well-being OR "psychiatric illness" OR stress OR "mental restoration" OR burnout OR depression OR bipolar OR schizophrenia OR "personality disorder" OR manic OR "anxiety disorder" OR anxiety OR "delusional disorder" OR psychosis) AND (rehabilitation OR intervention OR therapy)

Limiters - Linked Full Text; Date of Publication: 20090101-20191231; English Language, Search modes - Boolean/Phrase.

PUBMED 19.1.2019.

Search (((("green care"[Title/Abstract] OR "adventure therapy"[Title/Abstract] OR "nature-based intervention"[Title/Abstract] OR "nature-based rehabilitation"[Title/Abstract] OR "Forest therapy"[Title/Abstract] OR "forest bathing"[Title/Abstract] OR ecotherapy[Title/Abstract] OR garden*[Title/Abstract] OR horticultur*[Title/Abstract] OR "green therap*" [Title/Abstract] OR "farming for health"[Title/Abstract] OR "care farming"[Title/Abstract] OR "healing garden"[Title/Abstract] OR "community garden"[Title/Abstract])) AND ("psychiatric rehabilitation patients"[Title/Abstract] OR "psychiatric patients"[Title/Abstract] OR "psychically ill people"[Title/Abstract] OR "mental disorder"[Title/Abstract] OR "Mental illness"[Title/Abstract] OR "Mental health"[Title/Abstract] OR wellbeing[Title/Abstract] OR well-being[Title/Abstract] OR "psychiatric illness"[Title/Abstract] OR stress[Title/Abstract] OR "mental restoration"[Title/Abstract] OR burnout[Title/Abstract] OR depression[Title/Abstract] OR bipolar[Title/Abstract] OR schizophrenia[Title/Abstract] OR "personality disorder"[Title/Abstract] OR manic[Title/Abstract] OR "anxiety disorder"[Title/Abstract] OR anxiety[Title/Abstract] OR "delusional disorder"[Title/Abstract] OR psychosis[Title/Abstract])) AND (rehabilitation[Title/Abstract] OR intervention[Title/Abstract] OR therapy[Title/Abstract])) Filters: published in the last 10 years

Liite 2. Mukaan otetut tutkimukset.

	Tekijät, nimi, julkaisuvuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus, menetelmä	Kohderyhmä, interventiot	Keskeisimmät tulokset
1	Kam, M. C.Y., Siu, A. M.H. Evaluation of a horticultural activity programme for persons with psychiatric illness. 2010. Kiina	Tutkia puutarhanhoidon vaikutusta stressiin, työkykyyn ja elämänlaatuun. Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus (RCT).	24 osallistujaa, koeryhmä (n=12-2drop-out=10) ja kontrolliryhmä(n=12), joilla vakava psykiatrinen sairaus. Interventiot suoritettiin 10:nä peräkkäisenä päivänä, yksi tunti päivässä sisältää puutarhanhoidon tietojen ja taitojen opettaminen, rentouttavien kokemusten, sosiaalisen yhteistyön ja selviytymis-strategioiden jakaminen ja edistäminen.	Puutarhanhoito-ohjelma on tehokas hoitomuoto vähentämään osallistujien ahdistuksen, masennuksen ja stressin tasoa, mutta ei todettu olevan merkittävää vaikutusta työkäyttämiseen tai elämänlaatuun tässä pilottitutkimuksessa. Lisätutkimusten olisi oltava pidempi kestoisempia, jotta mahdolliset hyödyt työhön ja elämänlaatuun voitaisiin tutkia.
2	Eriksson, T., Westerberg, Y., Johansson, H. Experiences of women with stress-related ill health in therapeutic gardening program. 2011. Ruotsi.	Tutkia ja kuvata miten sairaslomalla olevien naisten kokemukset kuntoutus-prosessista yhdistyvät arkeen terapeuttisessa puutarhassa. Laadullinen pitkittäistutkimus, grounded theory-lähestymistapa.	Viisi 36-52 v. naista, joilla masennusjaksoja, akuutti stressireaktio, sopeutumishäiriö, burnout. Ryhmämuotoinen interventio, kesto 10 viikkoa ja 10 kertaa. Kaksi seurantaa 3kk:n ja 4 kk:n kuluessa kuntoutuksen päättymisestä. Ryhmäkerrat 3h, joissa samanlainen rakenne sisälsi kognitiivinen lähestymistapa harjoittelua, keskustelua, rentoutumista ja puutarhan aktiviteetteihin osallistumista.	Kuntoutumisen neljä vaihetta kuvattiin; hyväksymisen ilmapiiiri, nykyhetken sulautuminen, huoli kokemusten yhdistämisestä arkeen, kuntoutuksen ja arkielämän yhteensovittaminen. Puutarhan suojaava ympäristö oleellisen tärkeää mahdollistaen tunteen arvostuksesta ja luoden perustan toimintoihin sitoutumiseen. Kokemukset inspiroivat osallistujia lisäämään mielenkiintoista toimintoja arkeen edistään toiminnallista tasapainoa.
3	Pálsdóttir, A. M., Grahn, P., Persson, D. Changes in experienced value of everyday occupations after nature-based vocational rehabilitation. 2014. Ruotsi.	Kuvailla ja arvioida muutoksia osallistujan jokapäiväisten toimintojen kokemuksista luontoperustaisen ammatillisen kuntoutuksen jälkeen. Monimenetelmäinen pitkittäinen tapaustutkimus.	21 osallistujaa, joilla vakava stressireaktio/sopeutumishäiriö tai masennus. 12 viikkoa, 4 päivänä viikossa 3,5 tuntia kerrallaan. Interventio sisälsi aamuteen ja kokoontumisen, rentoutumisharjoituksia, luovia toimintoja, yksilöterapiaa, puutarhaan liittyviä toimintoja sekä lopetusvaiheen.	Merkittäviä muutoksia mitattiin jokapäiväisen elämän toiminnallisissa arvoissa, vakavan stressin oireissa sekä työhön paluussa.
4	Pálsdóttir, A. M. Persson, D., Persson, B., Grahn, P. The journey of recovery and empowerment embraced by nature - Clients' perspectives on nature-based rehabilitation in relation to the role of natural environment. 2014. Ruotsi.	Tutkia ja havainnollistaa kuinka stressiin liittyviä mielenterveyden häiriöitä kokevat osallistumisen luontoperusteiseen kuntoutukseen, sekä kuvata kuntoutusprosessia Alnarpin kuntoutuspuutarhassa. Laadullinen pitkittäis-tapaustutkimus.	43 mies- ja naisosallistujaa, iältään 25-62 v. Osallistujat sairaslomalla ja perussairautena vakava stressireaktio/sopeutumishäiriö tai masennus. Kaikki osallistuivat 12 viikon NBR-ohjelmaan ryhmämuotoisena, maksimissaan 8 osallistujaa/ryhmä. Moniammatillinen tiimi, jossa toimintaterapiaa, fysioterapiaa, psykoterapiaa ja puutarhaterapiaa.	Luontoperustaisessa kuntoutumisprosessissa (NBR) määriteltiin kolme pääteemaa; alkuvaihe, toipuminen ja voimaantuminen. Yksilön tukea antavaan ympäristöön tunnistettiin uusi osatekijä, sosiaalinen hiljaisuus (herby), mikä on tärkeä osa helpottamaan henkilökohtaista ja läheistä sitoutumista luontoympäristöihin.

5	Varning Poulsen, D. V., Stigsdotter, U. K., Djernis, D., Sidenius, U. 'Everything just seems much more right in nature': How veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based activities in a forest therapy garden. 2016. Tanska.	Fenomenologisella lähestymistavalla saada syvempi ymmärrys veteraanien kokemuksista sekä luontoympäristöstä että luontoperusteisista aktiviteeteista, joita tarjotaan luontoperusteisessa interventiossa. Laadullinen fenomenologinen yksittäinen tapaustutkimus.	8 sotaveteraania, joilla diagnosoitu posttraumaattinen stressihäiriö tai siihen liittyviä oireita. 10 viikkoa, 3h/kerta 3 kerta viikossa. Interventiot sisälsivät joogaa, sovellettua mindfulnessia (hengitysharjoituksia), luontoperusteisia aktiviteetteja (puiden pilkkominen ja istuttaminen) sekä terapeuttisia yksilöistuntoja (ongelmanratkaisu). Ohjelman jokainen kerta alkoi ja loppui kokoontumisella isolle nuotiolle.	Luontoperusteinen aktiviteetti motivoi ja oli merkityksellistä. Tulokset osoittivat, että veteraanit olivat saaneet työkaluja, joita käyttää stressaavissa tilanteissa ja he kokivat muutoksia traumaperäisen stressihäiriön oireisiinsa.
6	Iwata, Y., Ní Dhubháin, Á., Brophy, J., Roddy, D., Burke, C., Murphy, B. Benefits of group walking in forests for people with significant mental ill-health. 2016. Irlanti.	Tutkia metsäkävelyryhmän psykologisia, mielenterveyden häiriöiden oireisiin kohdistuvia vaikutuksia henkilöille, joilla on merkittäviä mielenterveyden häiriöitä sekä ymmärtää ja identifioida metsän elementtejä, jotka näihin vaikuttavat. Monimenetelmäinen tutkimus.	15 osallistujaa, joilla diagnooseina mm. masennus, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja ahdistuneisuushäiriö. 13 viikkoa, kerran viikossa noin 2 h kerrallaan. Osallistuminen oli vapaaehtoista ja ohjelmaan kuului käyntiä kahdeksassa eri metsässä. Ohjelma sisälsi lämmittelyharjoituksia, ohjattuja metsäkävelyitä sekä sosiaalista kanssakäymistä.	Tulokset osoittivat merkittäviä mielialan parannuksia heti metsäkävelyn jälkeen. Hiljaiset, ei-kansoitettut metsäympäristöt olivat hyödyllisiä niille, joilla oli merkittävä mielenterveyden häiriö. Luonnon kauneus, metsäympäristön mielenkiintoinen tarkasteleminen sekä jokapäiväisestä elämästä irtautuminen olivat tärkeitä tekijöitä mielialan nostamisessa ja kannusti säännölliseen osallistumiseen sekä kommunikointiin.
7	Zhu, S., Wan, H., Lu, Z., Wu, H., Zhang, Q., Qian, X., Ye, C. Treatment effect of antipsychotics in combination with horticultural therapy on patients with schizophrenia: a randomized, double-blind, placebo-controlled study. 2016. Kiina	Puutarhaterapian hoitovaikutusten tutkinen skitsofreniapotilailla ja mahdollinen standardoitu soveltaminen psykiatriin sairaaloihin. Satunnaistettu kontrolloitu tutkimus.	110 skitsofreniapotilasta. Interventio: 12 viikkoa, 3 krt/ viikko, 1,5 tuntia kerrallaan. Puutarhaterapiaan kuului mm. istuttamista, lannoittamista, vihannesten keräämistä ja terapiakerran lopussa 10 minuuttia varattiin ajatusten ja kokemusten jakamiseen.	Interventioryhmän oireiden vähentyminen oli tilastollisesti merkittävämpää kuin kontrolliryhmässä. Vuorovaikutus ihmisten ja kasvien kanssa voi lisätä emotionaalista kommunikointia ja ihmissuhteita. Keskittyminen puutarhanhoitoon voi lisätä tarkkaavaisuutta.
8	Grahn, P., Pálsdóttir, A. M., Ottosson, J., Jonsdóttir, I. H. Longer Nature-Based Rehabilitation May Contribute to a Faster Return to Work in Patients	Tutkia luontoperustaisen kuntoutusohjelman pituuden vaikuttavuutta töihin palaamiseen vuoden kuluttua kuntoutukseen osallistumisesta henkilöillä, joilla on pitkäaikainen	106 osallistujaa, valtaosa naisia, iältään 22-63 v. Diagnooseina vakava stressireaktio, lievä tai kohtalainen masennus. Interventioiden kestot 8, 12 ja 24 viikkoa. Kuntoutus 4x/vko, 3,5h/pvä. Ryhmässä 8 osallistujaa, joille suunniteltiin yksilöllinen kuntoutussuunnitelma. Interventiot sisälsivät puutarhanhoitoa ja -aktiviteetteja,	Pidempi kuntoutusjakso lisäsi mahdollisuutta palata palkalliseen työhön yhden vuoden kuluttua kuntoutusjakson alkamisesta. Kuntoutusohjelman pituus oli merkittävä ja ratkaiseva tekijä työhön paluun ennustuksessa.

	with Reactions to Severe Stress and/or Depression. 2017. Ruotsi.	vakava stressi ja/tai masennus. Näennäiskokeellinen tutkimus.	levähdyksiä ja kävelyä, työsuuntautunut toiminta kasvoi vähitellen, yksilöllistä psyko- ja fysioterapiaa. Moniammatillinen tiimi.	
9	Sidenius, U., Stigsdotter, U. K., Varning Poulsen, D., Bondas, T. "I look at my own forest and fields in a different way": The lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness. 2017. Tanska.	Kuvailla osallistujien elettyjen kokemuksien avulla luontoperustaisen terapian ilmiötä Nacadian terapiapuutarhassa 10 viikon ohjelman aikana. Laadullinen tutkimus, osa laajempaa RCT-tutkimusta.	42 osallistujasta 14 osallistui teemahaastattelun, iältään 20-60 vuotiasta, joilla akuutti stressireaktio tai sopeutumishäiriö. Interventiona NBT ohjelma, kahden psykologin ohjaamana, 10 viikkoa, 3x/vko, 3h/pvä. Interventioina mm. yksilökeskusteluita, mindfulness/ kognitiivinen terapia, tietoisuusharjoituksia, puutarha-aktiviteetteja, kuten yrttien keräys, puun pilkkominen, omaa aikaa sekä kotitehtävinä eri tekniikoiden harjoittelua.	Nature-based therapy on kehittyvä prosessi, jossa tutkitaan ja kehitetään näkemään omaa elämää uusista näkökulmista ja lähestymistavoista käsin. Puutarha tarjosi suojaa, mikä johti turvallisuuden ja vapauden tunteeseen ja yhdessä aistielämysten kanssa vahvasti Nacadian olevan tukea antava ympäristö. NBT lisäsi osallistujien tietoisuutta ja he kokivat olevansa paremmin varusteltuja kannustaen rohkeutta kehittää uusia tekniikoita ja lähestymistapoja arkeen ja siirtyä eteenpäin elämässä.
10	Pieters, H. C., Ayala, L., Schneider, A., Wicks, N., Levine-Dickman, A., Clinton, S. Gardening on a psychiatric inpatient unit: Cultivating recovery. 2018. Yhdysvallat	Tutkia ja kuvata kokemuksia puutarhanhoidosta psykiatrisessa sairaalassa. Laadullinen tutkimus.	25 iältään 18-52v. potilasta. Diagnooseina bipolaari, mielialahäiriö, ahdistuneisuushäiriö, vakava masennus, posttraumaattinen stressireaktio. Interventiot 45 min. alkaen johdannolla ja yhteisellä keskustelulla, jonka jälkeen valiten erilaisia puutarhatoimintoja, vetäjinä kaksi toimintaterapeuttia.	Motivoituneita osallistumaan, ulkona olemiseen, oppimaan uutta ja ottamaan puutarharyhmän osaksi päivän ohjelmaa. Ryhmän muotoa, rakennetta, aistinvaraisia havaintoja, henkilöstön osallistumista ja asiantuntemusta korostettiin. Puutarhanhoito oli myönteistä ja kuvattiin elämän symboliksi. Osallistujat toivoivat puutarhan hyödyttävän myös tulevia potilaita.
11	Varning Poulsen, D., Stigsdotter, U. K., Davidsen, A. S. "That guy, is he really sick at all?" An analysis of how veterans with PTSD experience nature-based therapy. 2018. Tanska.	Tutkia kuinka veteraanit, joilla posttraumaattinen stressireaktio, selviävät heidän jokapäiväisestä elämästään luontoperusteisen intervention aikana ja sen jälkeen. Laadullinen haastattelututkimus.	8 miespuolista veteraania, joilla posttraumaattinen stressireaktio. Nacadiassa, 10 viikkoa, 3 kertaa viikossa 3h/kerta. Interventiot sisälsivät puutarha- ja kehontietoisuustehtäviä, yksilökeskusteluita, kävelyä terapiapuutarhassa ja rentoutumisharjoituksia.	Veteraanit saavuttivat paremman käsityksen sekä tavan hallita tilaansa ja onnistuivat paremmin kontrolloimaan elämäänsä. Työkalujen kehittäminen elämäntilanteiden käsittelyyn ja identiteetin rakentamiseen, parantaen heidän kykyään osallistua yhteiskunnalliseen toimintaan ja työllistyä.
12	Corazon, S. S., Sidenius, U., Vammen, K. S., Klinker, S. E., Stigsdotter, U. K. & Varning Poulsen, D. V. The tree is my anchor: A pilot study on the treatment of BED through nature-based therapy. 2018. Tanska.	Tutkia luontoperusteisen terapian soveltuvuutta ahmintahäiriön hoidossa. Monimenetelmäinen tutkimus.	20 osallistujaa, joilla ahmintahäiriö. Luontoperusteinen interventio sisälsi ohjattua keho-, tietoisuus-, rentoutumis- ja venyttelyharjoituksia luontoympäristössä.	Luontoperusteisen terapian konteksti ja psykoterapeuttinen sisältö auttoi osallistujia siirtämään terapeuttiset hyödyt jokapäiväiseen elämään. Osallistujat kokivat terapian rauhoittavaksi, tukevaksi, suojelevaksi, motivoivaksi, turvalliseksi ja henkisen tilan tarjoajaksi.