



Sanna Björkskog
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK) - diakonissa
Opinnäytetyö, 2020

SANAN LEIPÄÄ

Luontokuvakirja lähetystyöhön ulkomaille lähtevälle

TIIVISTELMÄ

Sanna Björkskog
SANAN LEIPÄÄ – Luontokuvakirja lähetystyöhön ulkomaille lähtevälle
Sivut 52, liitteet 2
kevät 2020
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö

Produktityyppisen opinnäytetyön tavoitteena on edistää ulkomaille lähetystyöhön lähtevien ja heidän perheidensä terveyttä ja hyvinvointia raamatunlauseita sisältävän luontokuvakirjan muodossa. Kirjan kuvat ja sanat voivat lievittää koti-ikävää sekä antaa voimaa ja rohkaisua lähetystyöntekijän arkeen. Lisäksi kirja voi toimia työvälineenä kerrottaessa Suomesta.

Luonto edistää ihmisten terveyttä ja hyvinvointia. Tutkimuksista on saatu näyttöä myös luontokuvien stressiä alentavista ja hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista. Raamatun sanakin on antanut monille ihmisille lohtua haastavissa elämän tilanteissa. Lähetystyötä tehdään usein vieraassa kulttuurissa, kaukana läheisistä ihmisistä ja tutuista käytännöistä. Henkilökohtainen usko, merkityksellinen tehtävä sekä esirukoukset lähetystyöntekijöiden puolesta ovat voimaa antavia asioita lähetystyöntekijöille. Kuitenkin myös uupumisen ja turhautumisen tunteita sekä toiveiden ja odotusten ristiriitaa esiintyy.

Tarkoituksena oli koota rohkaisevia raamatunlauseita sisältävä luontokuvakirja ulkomaille lähetystyöhön lähteville valokuvausta menetelmänä käyttäen. Kirjan nimeksi tuli SANAN LEIPÄÄ. Valokuvat otettiin Suomen luonnosta. Tuotokseen liitettiin Raamatusta löytyviä kannustavia tai rohkaisevia lauseita. Raamatunlauseet ja kuvat koottiin raamatunlauseita sisältäväksi luontokuvakirjaksi. Luontokuvakirja sisältää myös joitakin kokoamisvaiheessa mieleen nousseita rukouksia. Luontokuvakirjat teetätettiin Ifolor Oy:n kuvakirjanteko-ohjelmaa hyödyntäen. Luontokuvakirja testattiin ja palautteen pohjalta tehtiin tarvittavat korjaukset. Valmiista luontokuvakirjoista viisi toimitettiin Kokkolan suomalaiselle seurakunnalle, joka toimi työelämäyhteistyötahona tässä opinnäytetyössä. He toimittivat sovittusti nämä kirjat lahjana lähetystyöntekijöille.

Asiasanat: diakonia, kristillinen usko, luontokuva, lähetystyö, lähetystyöntekijä, mielenterveyden edistäminen

ABSTRACT

Sanna Björkskog
SANAN LEIPÄÄ— Nature photography book for a mission abroad
52 pages, 2 appendices
Spring 2020
Diaconia University of Applied Sciences
Bachelor's Degree in Health Care, Diaconal Nursing
Registered Nurse

The aim of the Product-type thesis was to promote the health and wellbeing of missionaries abroad and their families in the form of a nature picture book containing biblical sentences. The images and words in the book can alleviate homesickness and give strength and encouragement to the daily life of a missionary. In addition, the book can serve as a tool for telling about Finland.

Nature promotes human health and well-being. Studies have shown evidence of reducing stress and increasing wellbeing effects through nature images. The word of the Bible has also given many people solace in challenging life situations. Missionary work is often carried out in a foreign culture, away from close people and familiar practices. Personal faith, a meaningful task and intercession on behalf of missionaries are powerful things for missionaries. However, feelings of exhaustion and frustration, as well as a conflict of desires and expectations, also occur.

The purpose was to compile a nature photography book containing encouraging Bible phrases for missionaries abroad using photography as a method. The book was called SANAN LEIPÄÄ. Photos were taken from Finnish nature. In addition, to the output was added some encouraging or comforting phrases from the Bible. The pictures and Bible phrases were compiled into a nature picture book. The nature picture book also contains some prayers which came to mind when making a nature picture book. Nature photography books were made through Ifolor Oy, using the photo book making program. The nature picture book was tested, and the necessary changes were made based on the feedback. The Five nature picture books were delivered to the Finnish parish in Kokkola, which worked as a collaborator in this thesis. They provided these books as a gift to the missionaries.

Keywords: church social work, Christian faith, nature photograph, mission, missionary, mental health promotion,

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 DIAKONIAA JA TERVEYDEN EDISTÄMISTÄ.....	5
2.1 Diakonia on rakkautta lähimmäiseen	5
2.2 Terveyden ja mielenterveyden edistäminen.....	6
2.3 Diakonissa terveyttä ja hyvinvointia edistämässä	8
3 RAAMATUN SANASTA VOIMAA LÄHETYSTYÖHÖN.....	9
3.1 Sana, leipä vai sanan leipä	9
3.2 Raamatun sanan ja kristillisen uskon vaikutus ihmisten hyvinvointiin .	10
3.3 Lähetystyö.....	12
3.4 Lähetystyöntekijöiden kokemuksia lähetystyöstä ulkomailla	13
4 LUONTO HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ	16
4.1 Luonto ja sen vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin	16
4.2 Luontokuva ja sen terveyttä ja hyvinvointia edistävä vaikutus	20
5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄN JA PROSESSIN KUVAUS.....	23
5.1 Menetelmän kuvaus	23
5.2 Tiedonhaku	24
5.3 Opinnäytetyön prosessi, valokuvaus ja raamatunlauseiden valinta	25
5.4 Luontokuvakirjan koevedoksesta saatu palaute.....	27
5.5 Luontokuvakirjan koevedoksesta valmiiksi produktiksi	29
6 PRODUKTIN ARVIOINTI JA SOVELLETTAVUUS TYÖELÄMÄÄN	35
7 EETTISYYS	37
7.1 Eettisyys tutkimuksessa	37
7.2 Tekijänoikeudet ja kuvankäyttösopimus.....	38
7.3 Jokamiehen oikeudet ja luontokuvaajan eettiset periaatteet	39
8 POHDINTA	41
LÄHTEET.....	43

LIITE 1. Luontokuvakirja	53
LIITE 2. Kirje palautteen antoa varten ja palautelomake.....	58

1 JOHDANTO

Lähetystyöntekijän arki voi joskus olla uuvuttavaa. Lähetystyötä tehdään välillä hyvinkin haastavissa olosuhteista, eikä tukea aina ole saatavilla samalla lailla kuin kotimaassa. Opinnäytetyöni tavoitteena on edistää lähetystyöntekijöiden ja heidän perheidensä terveyttä ja hyvinvointia raamatunlauseita sisältävän luontokuvakirjan avulla. Tarkoituksena oli koota luontokuvakirja, joka sisältää rohkaisevia tai kannustavia raamatunlauseita. Luontokuvakirjassa on myös muutama, luontokuvakirjaa kootessa mieleeni noussut, rukous. Toivon, että luontokuvakirja voisi olla tukemassa lähetystyöntekijöitä, ja lievittää mahdollista koti-ikävää. Luontokuvakirja voi toimia myös työkaluna Suomesta kerrottaessa. Lisäksi toivon, että lahjana saatu luontokuvakirja antaisi yhteisöllisyyden ja osallisuuden kokemuksia lähetystyöntekijöiden ja seurakunnan välille – olemme kaikki osa Kristuksen kirkkoa. Kokkolan suomalainen seurakunta toimi yhteistyökumppanina tässä opinnäytetyössä.

Lähetystyö on tärkeä osa kirkon toimintaa. Suomen evankelisluterilaisen kirkon viralliset lähetysjärjestöt osallistuvat tämän lähetystehtävän toteuttamiseen yhteistyössä Suomen evankelisluterilaisen kirkon kanssa. Jeesuksen antama kaste- ja lähetyskäsky on ohjaamassa lähetystyötä. Jumala itse on lähetyksessä läsnä ja ohjaavana voimana Pyhän Hengen kautta. (Gothóni & Helosvuori 2012, 159 – 161; Suomen evankelisluterilainen kirkko. Yhteinen todistus.) Lähetystyöntekijät tekevät arvokasta työtä viedessään evankeliumia eteenpäin ja toimiessaan Jeesuksen esimerkin mukaisesti lähimmäisiä palvellen ja auttaen.

Luonto on ollut ihmisille merkityksellinen aina luomisesta saakka ja sen terveysvaikutuksetkin on tutkimuksin osoitettu. Viime vuosina on enenevässä määrin tuotu esiin myös luontokuvan ja luontoelementtien vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Myös sairaaloissa ja laitoksissa on tunnustettu ja tunnus-tettu tämä asia ja taide onkin osa modernien sairaaloiden ja laitosten yleisilmettä (Pohjois- Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Kulttuuri ja taide tulevaisuuden sairaalassa). Luontokuvatkin ovat löytäneet seinille (Luonto kuvina. Lasten ja nuorten sairaalassa on luontokuva vahvasti esillä).

2 DIAKONIAA JA TERVEYDEN EDISTÄMISTÄ

2.1 Diakonia on rakkautta lähimmäiseen

Lähetystyön edistäminen, lähetystyöntekijöiden hyvinvoinnin tukeminen ja lähimmäisenrakkaus ovat inspiraationa opinnäytetyössäni. Myös kirkkolaki ja kirkkojärjestys antavat suuntaa katsoa diakoniaa ja rakkautta lähimmäiseen hieman laajemmin. Diakoniatyössä tarkoituksena on tuoda iloa ja toivoa sekä edistää yhteisöllisyyttä (Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet). Toivon voivani toteuttaa tätä tehtävää jo opinnäytetyöni kautta.

Kuusimäki (2012, 12) toteaa diakonia-sanaa käytettävän monimuotoisesti. Diakonia nähdään Suomen evankelis-luterilaisessa kirkossa hädässä tai vaikeuksissa olevien kokonaisvaltaisena auttamisena. Se on kristilliseen uskoon ja rakkauteen perustuvaa toimintaa. (Suomen evankelisluterilainen kirkko. Diakonia.) Diakoniaan kuuluu vastuun kantaminen myös kaukaisesta lähimmäisestä. Vuosittainen Yhteisvastuukeräys on konkreettinen tapa, jolla paikalliset seurakunnat osallistuvat tähän yhteiseen työhön. Lisäksi useat lähetysjärjestöt tekevät käytännön diakoniaa lähetyskentällä, ja diakonia onkin osa lähetysten olemusta. (Helin, Hiilamo & Jokela 2010, 154 – 155.)

Kirkon tehtävänä on julistaa Jumalan sanaa ja edistää lähimmäisenrakkauden toteutumista. Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkkolaki määrittelee kirkon tehtävää seuraavasti:

Tunnustuksensa mukaisesti kirkko julistaa Jumalan sanaa ja jakaa sakramentteja sekä toimii muutenkin kristillisen sanoman levittämiseksi ja lähimmäisenrakkauden toteuttamiseksi (KL 1:2).

Diakonian toteuttaminen kuuluu jokaiselle seurakuntalaiselle. Häden näkeminen ja siihen vastaaminen auttamalla on tapa elää rakkautta todeksi. Kirkkojärjestyksessä diakonia on määritelty seuraavasti:

Seurakunnan ja sen jäsenten tulee harjoittaa diakoniaa, jonka tarkoituksena on kristilliseen rakkauteen perustuva avun antaminen erityisesti niille, joiden hätä on suurin ja joita ei muulla tavoin auteta (KJ 4:3).

Euroopan Unionin samoin kuin Suomenkin tavoitteissa osallisuuden edistäminen sekä sen merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille on tunnustettu. Osallisuus on yksi keino ehkäistä syrjäytymistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Osallisuus.) Myös seurakuntien keskeisenä tavoitteena on lisätä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä. Kirkon sivuilla viitataan myös alkuseurakunnan yhteisölliseen ja osalliseen toimintaan. Diakoniassa yhteisöllinen toiminta näkyy yhteyteen saattamisessa, yhteisessä tekemisessä sekä avunantamisena. (Suomen evankelisluterilainen kirkko. Osallisuus.)

2.2 Terveyden ja mielenterveyden edistäminen

Yleinen ohjaus- ja valvontavastuu terveyden edistämisestä on Sosiaali- ja terveysministeriöllä ja sen keskeisenä tavoitteena on kaventaa terveyseroja. Erilaisilla terveyttä ja hyvinvointia edistävillä toimilla voidaan vaikuttaa kansansairauksien syihin sekä rajoittaa kustannuksia, jotka syntyvät muun muassa terveydenhuollosta ja sairaspöissaoloista. Terveyden edistäminen on sosiaali- ja terveysministeriön mukaan kansanterveystyötä, jonka merkitystä painotetaan myös kansanterveyslaissa. Myös kunnilla on velvoite edistää asukkaidensa hyvinvointia ja kestävää kehitystä. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen vaikuttavat myös kansainväliset sopimukset ja EU:n lainsäädäntö. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Terveydenedistäminen; Sosiaali- ja terveysministeriö 2019. Lainsäädäntö)

Pietilän ja Terkamo-Moision (2019, 15) mukaan terveyden edistämisessä pyritään löytämään terveyttä, hyvinvointia ja elämän laatua edistäviä ratkaisuja. Jatkuvaa ja uudistuvaa vuoropuhelua on tarpeellista käydä niin terveyden edistämisen sisällöistä ja tavoitteista kuin keskeisistä periaatteista ja arvoistakin. Mönkösen (2019, 13) mukaan tulevaisuuden asiantuntijuudessa korostuu jaettu asiantuntijuus, on kyettävä yhteistyöhön haastavien ongelmien ratkaisemiseksi. Myös terveyden edistämisessä voidaan havaita sen monitieteinen ja

moniammatillinen luonne. Terveystiedon edistämisessä tarvitaan ennaltaehkäisevää työtä. On osattava tunnistaa ja puuttua ongelmiin riittävän varhain.

Mielenterveys voidaan nähdä osana terveyttä. Se on voimavara ja sillä on iso merkitys yksilön toimintakyvylle ja hyvinvoinnille. Kaikki toiminta, joka lujittaa positiivisen mielenterveyden toteutumista sekä pyrkii vahvistamaan ja lisäämään suojaavia tekijöitä, on mielenterveyden edistämistä. Yksilötasolla se voi olla esimerkiksi elämänhallinnan vahvistamista. Elämänlaadun ja tyytyväisyyden parantaminen ovat myös yksi keino vahvistaa mielenterveyttä. (Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. Mielenterveyden edistäminen.)

Kinnunen (2011, 5 – 6, 107) tiivistää nuoriin kohdistuneessa tutkimuksessaan, että mielenterveyden edistämisen edellytykset ovat tunne-elämän ja ajattelun alueella. Mielenterveystyöllä voidaan parantaa nuoren kykyä selviytyä erilaisista haasteista ja ehkäistä ongelmien kehittymistä. Mielenterveyden edistämistyössä varhainen puuttuminen ja mielenterveyden vahvistaminen ovat avainasemassa. Oireet tulee kuulla ja ottaa vakavasti. Kiinnostus nuoresta ja hänen ajattelustaan on tärkeää. Nuoren tukeminen oman yksilöllisyytensä löytymisessä sekä perheiden tukeminen nähdään merkityksellisenä.

Sairaanhoitajalle ihminen on lähimmäinen. Sairaanhoitajan tehtäviin kuuluu terveyden edistäminen ja sen ylläpitäminen. Lisäksi sairaanhoitajat osallistuvat terveyttä ja hyvinvointia koskevaan keskusteluun. (Sairaanhoitajan eettiset ohjeet.) Mielenterveys on osa terveyttä ja kaikki toiminta, joka pyrkii tukemaan ihmisen voimavaroja, edistää hänen terveyttään. Jokainen ihminen on arvokas ja ansaitsee tulla huomioduksi. Pienikin huomion osoitus esimerkiksi yllättäen saatu lahja, voi tuottaa iloa ja kantaa eteenpäin elämässä. Lähetystyöntekijän koti-ikävää voi helpottaa kuva Suomen luonnosta ja lohdullinen Raamatun sana. Tuemalla lähetystyöntekijöitä ja heidän perheitään, voimme vaikuttaa heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa jo ennaltaehkäisevästi. Tämä voi tukea lähetystyöntekijöiden työssä jaksamista.

2.3 Diakonissa terveyttä ja hyvinvointia edistämässä

Sairaanhoidon alueella on henkisillä ja hengellisillä kysymyksillä pitkä historia. Eettisyyden ja potilaan oikeuksien näkökulmasta tarkasteltuna potilaan henkisten ja hengellisten tarpeiden huomioiminen on osa potilaan hyvää hoitoa. Tarve tukeen on kuitenkin yksilöllistä. (Louheranta, Lähteenvuo & Kangasvieri 2016.) Lähtökohta hengellisten tarpeiden kohtaamiseen on rakkaus lähimmäiseen, toisen ihmisen kunnioittaminen ja myötätunto. Hoitajan on kyettävä huomioimaan potilaan elämäntilanne hoitotyötä toteuttaessaan. Muun muassa hengelliset keskustelut, rukous, hengellinen kirjallisuus tai musiikki ovat keinoja, jotka tukevat hengellisen hoitotyön toteutumista. Hengellisiin tarpeisiin vastaaminen ei kuitenkaan aina ole helppoa. (Toivonen 2015, 47.)

Diakoniatyössä terveyden edistämiseksi voidaan nähdä erilaisia auttamismenetelmiä, jotka ovat toisiinsa yhteydessä. Kotisalón ja Rättyän (2014) tutkimuksessa näitä on luokiteltu seuraavasti: avun tarpeen selvittäminen, henkinen tuki, hoidollinen apu, konkreettinen apu, terveys valinnoissa ohjaaminen, yhdenpito asiakkaaseen sekä epäkohtiin vaikuttaminen. Diakonissa koulutus antaa valmiuksia kohdata ihminen kokonaisvaltaisesti sekä edistää heidän terveyttään ja hyvinvointiaan. Diakonissat käyttävät työssään menetelmiä, jotka suojelevat, edistävät ja ylläpitävät terveyttä. Hengellisyys kuuluu osana yksilölliseen ja yhteisölliseen terveyden edistämiseen. (Kotisalo & Rättyä 2014, 85, 101.)

Hengellisyys on merkittävä terveydelle on merkittävä terveyttä suojaten ja edistäen. Hengellisyys auttaa eheytyemään sekä vahvistaa positiivista suhtautumista elämään. Se auttaa myös selviytymään ja luo perustaa elämäntavoille. Hengellisyys antaa lohtua, turvaa ja tasapainoa elämään. Erityisesti sairauksien keskellä ja elämän vaikeuksissa ja surussa diakonissat näkivät hengellisyys lohduttavana. Luottamus Jumalaan ja Taivaan Isän huolenpitoon erilaisissa elämäntilanteissa toi turvaa. Terve hengellisyys on myös mielen terveyttä ja tasapainoa lisäävä tekijä elämässä. Vastaavasti mielen terveyskysymysten yhteydessä vääränlainen hengellisyys saattaa kuitenkin kärjistä ongelmia tai jopa sairastuttaa yksilön. (Kotisalo & Rättyä 2014, 86 – 89.)

3 RAAMATUN SANASTA VOIMAA LÄHETYSTYÖHÖN

3.1 Sana, leipä vai sanan leipä

Kotimaisten kielten keskuksen kielitoimiston sanakirja määrittää sanan olevan kielen pienin merkityssisältöinen rakenneosia. Sitä voidaan käyttää puhekielessä myös monissa eri merkityksissä. Lausumissa, kannanotoissa ja mielipiteenilmauksissa, sanomalla esimerkiksi *eikö sana kuulu* tai *lausua varoituksen sana*. Se voi olla myös lupaus tai vakuutus, kuten *kunniasanalla* tai *pitää sanansa*. Sitä voidaan käyttää myös tieto, viesti ja sanoma ilmauksissa esimerkiksi *viedä sana perille* tai kysyttäessä *saitko sanani?* Uskonnossa käytettäessä sanalla viitataan Raamattuun, hengelliseen puheeseen tai Jumalan ilmoitukseen. Sillä voidaan viitata myös Kristukseen. Lisäksi ovat erilaiset kielessä käytössä olevat lauseet esimerkiksi, *julistaa sanaa, mennään kuulemaan sanaa* tai *sana ja sakramentit*. (Kotimaisten kielten keskus. Kielitoimiston sanakirja. Sana.)

Alussa oli Sana. Sana oli Jumalan luona, ja Sana oli Jumala. Jo alussa Sana oli Jumalan luona. Kaikki syntyi Sanan voimalla. Mikään, mikä on syntynyt, ei ole syntynyt ilman häntä. (Joh.1:1-3)

Jumalan sanasta puhuttaessa Suomen evankelisluterilaisen kirkon sanasto määrittelee sen seuraavasti. Kirjoitettaessa Jumalan Sana isoin alkukirjaimin tarkoitetaan Jeesusta Kristusta. Pienellä kirjoitettuna Jumalan sana tarkoittaa Raamatua. (Suomen evankelisluterilainen kirkko. Jumalan sana.) Kirkkokäsikirjan evankeliumikirjan kommentaarin 1.vuosikerrasta löytyy selitystä Johanneksen evankeliumin alussa olevaan tekstiin ja sen taustoihin. Tekstin alussa kerrotaan Jumalan luona olevasta Sanasta (logos), joka oli Jumalan luona jo ennen maailman luomista. (Hakola & Lehtipuu 2013, 41.)

Kotimaisten kielten keskuksen kielitoimiston sanakirjan mukaan leipä on jauhoista, nesteestä ynnä muusta ravinnoksi tehty leipomatuote, joka on tavallisimmin suolainen. Yleisesti leivästä puhuttaessa voidaan viitata myös ravintoon, eläntöön, toimeentuloon ja eläntöön. Uskonnossa sillä viitataan Jumalan Sanaan, Kristukseen, joka voidaan nähdä myös elämän ja taivaan leipänä.

(Kotimaisten kielten keskus. Kielitoimiston sanakirja. Leipä.) Wikipedian mukaan Leipä valmistetaan viljasta ja se on yksi vanhimmista ruoistamme (Wikipedia, Leipä). Se on saanut alkunsa 6000 vuotta sitten sattuman seurauksena. Puuro kiehui yli keittoastiasta ja paistui kakkaroiksi hiilloksella tai kivillä, jotka olivat kuumia. Näin alkeellinen leipä sai alkunsa ja sen todettiin olevan hyvä eväs myös metsästysretkillä. Egyptiläisten kerrotaan olleen leivän keksijöitä ja leivontaosaaminen oli siellä kehittyntä. Taitavaa leipuria arvostettiin. Egyptissä leipä oli myös arvon mitta ja työstä saadut palkatkin laskettiin leipinä vuosisatojen ajan. (Leipätiedotus ry.)

Leipä sanana esiintyy useita kertoja myös Raamatussa. Jeesuksen ruokkimisihmeet ovat monille tuttuja Raamatun lehdiltä, kun suurelle joukolle riitti ravintoa kylliksi Jeesuksen siunatessa ruoan, vaikka aluksi oli vain viisi leipää ja kaksi kalaa (Mark.6:41-44). Isä meidän -rukouksessa pyydämme jokapäiväistä leipäämme, mikä tarkoittaa ruumiimme välttämättömiä tarpeita niin ravinnon, vaatetuksen, terveyden kuin rauhankin osalta (Katekismus. Isä meidän -rukous). Jeesus voidaan myös nähdä elämän leipänä:

Jeesus sanoi: Minä olen elämän leipä: joka tulee minun tyköni, se ei koskaan isoa, ja joka uskoo minuun, se ei koskaan janoa (Joh.6:35).

Sana ja leipä käsitteinä voivat olla hyvin moniselitteisiä. Käyttäessäni opinnäytetyössäni termiä *sanan leipä* haluan sanoa Jumalan sanan, Raamatun, olevan ravintoa, jokapäiväistä leipäämme. Tässä opinnäytetyössä Raamatun sanan on tarkoitus antaa eväitä lähetystyöhön ulkomaille lähteville. Raamatun sana ravitsee.

3.2 Raamatun sanan ja kristillisen uskon vaikutus ihmisten hyvinvointiin

Alatalo (2017) on tutkinut Raamatun käyttämistä ryhmämuotoisessa kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä. Kirjoittaminen lisää jo itsessään itsetuntemusta, mutta Raamatun mukaan tulo kuitenkin sytytti ryhmäläiset aivan uudella tavalla ja ilo sekä innostus lisääntyivät. Tutkimusryhmässä myös tunteiden käsittely

lisääntyi Raamatusta kirjoitettaessa ja usko elämässä selviytymiseen kasvoi. Osalla ryhmäläisistä toivo heräsi ja luottamus tulevaisuuteen kasvoi. Tutkijalle itselleen Raamattu on ehtymätön mielenkiinnon lähde ja eniten hän kertoo lukevansa sitä silloin, kun hänellä on paha olla. (Alatalo 2017, 2, 10, 87.)

Laitila (2019, 178 – 180) viittaa artikkelissaan Pohjanheimon (2019) tutkimukseen kirjoittaessaan, että luonnontieteellisesti usko voi olla huono lähtökohta terveyden edistämiseksi, mutta sitä vastoin elintärkeä uskonnolliselle potilaalle, sillä se tukee häntä tunnepitoisesti. Potilaan kokemusmaailma, näkemykset ja tunteukset jäävät joko liian vähälle huomiolle tai kokonaan huomiotta. Laitila toteaa Kankaan (2003) tekstiin viitaten, että uskontoon turvaudutaan erilaisissa tilanteissa, esimerkiksi potilas liittyy sairauden arjen ongelmiin, haastaviin ihmissuhteisiin tai jos kyseessä on vakavasairaus. Ahmadin (2018) teokseen viitaten Laitila kertoo uskonnon tuovan emotionaalisen ja osaksi tiedostamattomankin ulottuvuuden tällaisiin tilanteisiin, auttaen käsittelemään tunteita, joita sairauteen liittyy.

Palmu (2011) toteaa aikaisemmin saatujen tutkimustulosten olevan ristiriitaisia, kun on tutkittu uskonnollisuutta ja onnellisuutta. Palmun aineistosta selviää, ettei suomalaisten uskonnollisuuden aste, jumalauskon voimakkuus tai aktiivinen rukouselämä selitä onnellisuutta. Vastaavasti kuitenkin suomalaisten osallistuvalla uskonnon harjoittamisella näyttäisi olevan selitystä ihmisten kokemalle onnellisuudelle. Kirkko tai uskonnollinen ryhmä näyttäisi lisäävän ihmisten onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään juuri osallistumisen kautta. Uskonnollisuuden vaikutus sosiaaliseen pääomaan tulee Suomessa näkyvästi esille. (Palmu, 107.)

Kristillisessä päihdetyössä uskolla on osoitettu olevan positiivisia vaikutuksia osana raitistumisprosessia. Kääntymys ja usko sekä uskossa pysymistä edesauttavat rituaalit kuten raamatunluku, rukous ja jumalanpalveluselämä koettiin merkityksellisinä. (Lampi 2011, 2, 42, 46.) Ahon laadullisesta opinnäytetyöstä käy ilmi, että usko on voimavara elämässä ja sillä on usein vaikutusta ihmisten hyvinvointiin. Se kuinka aktiivisesti harjoitamme uskoamme, on kuitenkin merkitystä sitoutumiseen ja voimaantumiskokemukseen. Myös itse uskomisella on merkitystä. Kaikki tutkittavat kuuluivat johonkin kirkkokuntaan tai uskonnolliseen

yhteisöön ja heistä jokainen uskoi Jumalaan. (Aho 2009, 19 – 25, 28.) Myös Forstenin opinnäytetyöstä käy ilmi uskon merkitys haastavassa elämäntilanteessa. Saattohoitopotilaan omaiselle muun muassa usko Jumalaan, rukous, sielunhoito sekä kristillinen yhteisö ja osallisuus olivat kannattelevia voimavaroja elämässä. (Forsten 2011, 2.)

Sielunhoitotilanteessa Raamattu voi olla apuväline, mutta vaikkei Raamattua käytettäisikään, ohjaa Raamatusta ilmi tuleva kristillinen ihmiskäsitys jokaista sielunhoitotilannetta (Kiiski 2009, 118 – 121). Erilaiset haasteet elämässä voivat viedä meitä kauemmaksi Jumalasta tai lähentää jumalasuhdettamme. Jumalaan uskovalle ihmiselle usko voi parhaimmillaan olla kantava voimavara läpi koko elämän. Usko vaatii kuitenkin myös ravintoa kasvaakseen. Rukous, Raamatun sana ja seurakuntayhteys voivat olla tukemassa tätä kasvua ja uskossa pysymistä. Myös sielunhoitoon voidaan turvautua.

3.3 Lähetystyö

Lähetystyö on kirkon vanhinta kansainvälistä työtä. Keskeisiä tehtäviä kirkon lähetystyössä ovat evankeliumin julistaminen sekä sakramenttien jakaminen. Käytännössä lähetystyö tapahtuu usein diakonisessa ilmapiirissä, sillä avuntarpeessa olevia ja syrjäytyneitä puolustetaan ja autetaan. Lähetystyö on monimuotoista suuntautuen eri puolille maailmaa. (Gothóni & Helosvuori 2012, 159.)

Menkää siis ja tehkää kaikki kansat minun opetuslapsikseni, kastamalla heitä Isän ja Pojan ja Pyhän Hengen nimeen ja opettamalla heitä pitämään kaikki, mitä minä olen käskenyt teidän pitää. Ja katso, minä olen teidän kanssanne joka päivä maailman loppuun asti. (Matt 28: 19-20)

Jeesuksen antama kaste- ja lähetyskäsky ohjaa lähetystyötä. Suomen evankelisluterilainen kirkko määrittelee lähetystyön olevan kirkon perustehtävä. Sanallisen todistuksen lisäksi lähetystyöhön kuuluvat diakonia eli palvelu, oikeudenmukaisuuden puolustaminen, inhimillisen kehityksen eteenpäin vieminen sekä aineellisten, että henkilöressurssienkin jakaminen muiden kirkkojen ja henkilöiden

kanssa. (Suomen evankelisluterilainen kirkko. Lähetystyö.) Spencerin (2011) mukaan lähetystyön voidaan sanoa olevan osa kirkon olemusta. Sana lähetys tulee latinankielisestä sanasta ”missio”. Lähetys on Jumalan työtä, Jumalan lähetystä – Missio Dei. Ensin Jumala lähetti Poikansa Jeesuksen Kristuksen maailmaan ja Isä ja Poika lähettivät Pyhän Hengen. Koko elämämme on kolminaisuuden kannattelemaa. Spencer kertoo kirjassaan kirkon lähetystyön olevan sosiaalista toimintaa, joka pyrkii ihmisten elinolojen kohentamiseen. Samalla se on sekä kirkon että jumalanpalvelusyhteyden kasvamiseen pyrkivää toimintaa. (Spencer 2011, 3 – 22.)

Ulkomailla tapahtuva lähetystyö toteutuu pääosin kirkon sopimusjärjestöjen kautta. Järjestöt ovat solmineet kirkon kanssa ns. perussopimuksen ja lähetyksen peruslinjauksen *Yhteinen todistus* ohjaa järjestöjen toimintaa. (Suomen evankelisluterilainen kirkko. Lähetystyö ja kansainvälinen avustaminen.) Suomen evankelisluterilaisella kirkolla on seitsemän lähetysjärjestöä, joissa toimii yli 400 lähetystyöntekijää. Kirkon lähetysjärjestöt ovat sitoutuneet yhteisiin periaatteisiin, jotka ovat maailmanlaajuisia. Lähetyksen tavoitteetkin ovat laajentuneet vuosien kuluessa. Ekumeeninen yhteistyö sekä oikeudenmukaisuuden, luomakunnan eheyden ja rauhan puolustaminen ovat lähetystyössä entistä tärkeämpiä. (Gothóni & Helosvuori 2012, 159 – 160.)

3.4 Lähetystyöntekijöiden kokemuksia lähetystyöstä ulkomailla

Saarela (2011) kuvaa suomalaisten lähetystyöntekijöiden kokemuksia keskittyen tutkimaan yhteistyökokemuksia vuosiraporttien kautta. Tutkimuksessa tulee kuitenkin ilmi myös lähetystyöntekijöiden kokemuksia ja tuntemuksia lähetystyön kentältä Venezuelassa. Esimerkiksi uupuminen koettiin vahvana ja se yhdistettiin yksinäisyyden kokemukseen, johtamisen tuen puuttumiseen sekä ihmissuhteiden haasteisiin. Saarela kertoo myös Helanderilla (2001) olleen samankaltaisia havaintoja uupumisesta lähetystyöntekijöiden arjessa. Haasteet kielitaidon kanssa, erilaiset lähetystyöntekijöiden osaksi koituneet sairaudet sekä ristiriidat heihin kohdistuvien odotusten ja todellisuuden välillä koettiin haastaviksi lähetystyössä ollessa. Työ tuotti sekä iloa ja onnistumisia, mutta myös haasteita

turhautumisine ja uupumisineen. Rikollisuuden ja väkivallan kohteeksi joutuminen, ilmaston kuumuus ja taloudelliset haasteet kävivät tutkielmasta myös ilmi. Kutsumustietoisuus nousi voimavarana esille ja luottamus Jumalan huolenpitoon sekasortoisessakin tilanteessa auttoi jaksamaan. Myös Suomen seurakuntien ja nimikkoseurakuntalaisten esirukousten merkitystä korostettiin tärkeänä asiana. (Saarela 2011, 5, 47 – 52, 55 – 59.)

Mäkelä (2010) tutki tapaustutkimusta menetelmänä käyttäen lähetystyöntekijöiden parisuhdetta ja perhe-elämää Kiinassa 1910- ja 1920-luvuilla. Myöskään Kiinassa lähetystyöntekijöiden arki ei ollut helppoa. Sairaudet, huono hygieniataso sekä synnytyksiin liittyvät riskit tiedostettiin jo ennen lähetystyöhön lähtemistä. Myös traagisia tapahtumia koettiin, sillä osa menetti lapsensa tai puolisonsa. Lähetystyössä koettiin elämän koko kirjo iloineen ja suruineen. Mäkelän mukaan perhe-elämään vaikutti muun muassa kiinalaisten erilaiset elintavat, alkeellisemmat olot ja lähetysaseman yhteisön läsnäolo. Miesten työhön liittyvät matkat kuormittivat henkisesti sekä äitien rooliristiriidat lähetystyön ja perhe-elämän yhdistämisessä aiheuttivat haasteita. Kiinan poliittiset levottomuudet, perheenjäsenten sairastamiset sekä heidän menettämisensä estivät ajoittain perheellisiä lähetystyöntekijöitä tekemästä työtään. Kulttuurierot aiheuttivat niin uteliaisuutta kuin vastakkainasetteluakin. Lähetystyöntekijä perheen elämä ei aina vastannut sitä ihannekuvaa, joksi lähetystyöntekijä perheet olivat sen mieltäneet. Kuitenkin haasteista huolimatta onnellisuus ja tyytyväisyys sekä armon kokemukset kävivät myös tutkimuksesta ilmi. (Mäkelä 2010, 3 – 4, 91 – 95.)

Avela (2010) tarkastelee lähetystyöntekijä Väinö Kanteleen elämää Kiinassa vuosina 1948 – 1951. Kiinassa elettiin tuolloin maailmansotien jälkeistä aikaa. Postin kulku oli epävarmaa ja rahasta oli puutetta. Kiinan kirkkojen yhteinen manifesti vuonna 1950 merkitsi sitä, että kirkkojen oli kyettävä toimimaan omavaraisesti ja yhteydet ulkomaiseen lähetystyöhön ja lähetysjärjestöihin tuli katkaista. Myös maareformi, suurmaanomistajien tilojen jakaminen pienemmiksi tiloiksi, aiheutti haasteita lähetystyölle, sillä sitä käytettiin syynä rajoittaa lähetystyötä ja seurakunnille asetettiin kokoontumiskielto maanjakoajien ajaksi. Kanteleen elämä oli työkauden loppuajan hyvin rajoitettua esimerkiksi viranomaisten toimesta määrätty kaupungilla liikkumiskielto, ja lähtöluvan saamisen viivästyminen toivat haasteita.

Vaikeista ajoista huolimatta Kantele luotti Jumalan huolenpitoon ja piti tekemäänsä työtä tärkeänä. (Avela 2010, 75 – 81.) Vaikka Avelan tutkimuksesta ei juuri käy ilmi lähetystyöntekijän tuntemuksia, voidaan kuitenkin havaita olosuhteiden olleen haastavat Kiinassa kyseisinä vuosina.

Leppäsen (1997) kvalitaativinen tutkimus on neljän lähetystyöntekijän kokemuksista vieraassa kulttuurissa työskentelystä, heistä jokainen oli työskennellyt eri maanosissa. Haastateltavat olivat olleet lähetystyössä eri aikoina. Vuodet vaihtelivat vuosien 1981 – 1996 välillä. Tutkimuksesta kävi ilmi, että uuden kulttuurin kohtaamiseen liittyi alkunnostuksesta huolimatta myös haasteita. Haasteet liittyivät muun muassa ajankäyttöön, asioiden organisointiin ja byrokraatiaan. Lähe-teissä nämä haasteet olivat aiheuttaneet niin väsymystä kuin turhautumistakin. Muukalaisuuden ja toiseuden kokemukset nousivat myös esille. Ulkomailta vieraassa kulttuurissa työskentely koettiin mielekkääksi ja kokonaisvaltaiseksi. Onnistumisen ja yhteyden löytymisen kokemuksia koettiin. Vieraassa kulttuurissa työskentely oli ollut myös persoonallisuutta vahvistava kokemus. Haasteita toivat muun muassa perheenä lähetystyössä oleminen. Tässä tutkimuksessa mukana olleet olivat kokeneita lähetystyöntekijöitä. (Leppänen 1997, 2, 19 – 21, 80 – 81.)

Lähetystyöntekijöiden arki voi olla ajoittain haastavaa, joskus yksinäistäkin ja uuttavaa. Luottamus Jumalaan ja Hänen huolenpitoonsa on voimavara arjessa, kuten myös lähettiseurakuntalaisten esirukoukset. Kaikki rohkaisu ja lähetystyöntekijöiden huomioiminen ja tukeminen ovat kuitenkin paikallaan. Lähetystyöntekijät tekevät töitä usein haasteellisissa oloissa ja joskus pienikin teko voi kantaa eteenpäin arjessa.

4 LUONTO HYVINVOINNIN LÄHTEENÄ

4.1 Luonto ja sen vaikutus ihmisen terveyteen ja hyvinvointiin

Kotimaisten kielten keskuksen kielitoimiston sanakirjan mukaan luonto tarkoittaa maaperää sekä vesi- ja ilmakehää kasveineen ja eläimineen (Kotimaisten kielten keskus. Kielitoimiston sanakirja. Luonto). Luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksia on tutkittu paljon erilaisista näkökulmista ja eri aloilla. Myös Theseus-tietokannasta löytyy lukuisia opinnäytetöitä aiheeseen liittyen. Lisäksi on olemassa paljon kirjallisuutta, josta käy ilmi, miten luonto vaikuttaa meihin ja kuinka voimme sitä hyödyntää.

Kristityllä on myös vastuu luonnosta ja sen hyvinvoinnista. Tästä voimme lukea Raamatun alkulehdiltä, kun ihmiselle annettiin tehtävä viljellä ja varjella (1.Moos.2:15). Nykyisin puhutaan myös ekoteologiasta, jossa tutkitaan kristillistä oppia, Raamattua ja elämäntapaa koko luomakunnan hyvinvointia ajatellen (Suomen evankelisluterilainen kirkko. Ekoteologia). Ihmisen ja luonnon suhde on vastavuoroinen. Me hoidamme tehtävämme mukaisesti luontoa ja luonto hoitaa meitä. Tässä luvussa ja opinnäytetyössäni tarkastelen kuitenkin sitä, kuinka luonto vaikuttaa meidän terveyteemme ja hyvinvointiimme.

Rautio ja Tourula (2014, 57 – 58.) toteavat kirjallisuuskatsauksensa johtopäätöksissä tutkimustulosten tukevan yleisesti ajatusta luonnon terveyttä ja hyvinvointia edistävästä vaikutuksista. Muuttujien väliset suhteet ovat kuitenkin monimutkaisia ja sen vuoksi syy-seuraussuhteiden todentaminen on vaikeaa. Silti he toteavat luonnon edistävän terveyttä ja hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Lyhytaikaisestakin luonnossa oleilusta on terveyshyötyä ja virkistyskäytössä luonto hyödyttää kansanterveydellisestikin.

Tyrväinen (2016, 35 – 38) kertoo artikkelissaan puiden lehvästöjen suojaavan liialliselta auringon UV-säteilyltä. Pensaat ja monikerroksinen puusto vaientaa myös melua ja puhdistaa ilmanlaatua. Joskus luonto voi kuitenkin aiheuttaa myös haittaa, esimerkiksi allergisille ihmisille siitepöly kautena. Luonnossa liikkumisen

ja oleskelun hyödyt henkisellet ja ruumiilliselle terveydelle ovat kuitenkin merkittäviä. Tyrväisen mukaan luonnon terveyshyödyt tulisi kytkeä entistä tiiviimmin osaksi terveydenhuoltoa ja suomalaisten terveyden edistämistä.

Luonnonvarakeskus Luke tutkii luonnon hyvinvointivaikutuksia ja heidän verkkosivuiltaan löytyy helposti luettavaa tietoa näistä vaikutuksista. Metsä- ja puistoalueilla stressistä elpyminen on parempaa kuin kaupunkialueilla, ja mitä pidempi aika luonnossa vietetään, sitä suuremmat elpymisen vaikutukset ovat. Oleskelu ja liikkuminen luonnossa lisäävät ihmisten terveyttä ja hyvinvointia palauttaen stressistä ja kohentaen mielialaa. Vaikutukset nähdään muutoksina verenpaineessa ja sykkeessä. (Luonnonvarakeskus Luke. Luonnon hyvinvointivaikutukset.) Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitran julkaisusta *Vihreää hyvinvointia* voidaan lukea myös samankaltaisista tuloksista. Verenpaine, lihasjännitys ja syke alenevat luonnossa liikuttaessa. Vastustuskyky paranee ja stressihormonin määrä alenee. Suvaitsevaisuus, avuliaisuus ja tyytyväisyys lisääntyvät. Kasvan lapsen aistit kehittyvät luonnossa luonnon erilaisia ääniä kuunnellen ja hajuja haistellen. Metsässä epätasaisessa maastossa tasapainoaistikin kehittyy. (Vihreää hyvinvointia 2013.)

Kaupunkien viheralueilla oleskelukin edistää terveyttä ja hyvinvointia. Luontokokemuksilla on vaikutus mielenterveyteen sekä fyysiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Myös positiivista terveyskäyttäytymistä on havaittavissa muun muassa fyysisen aktiivisuuden kautta. Fyysinen aktiivisuus puolestaan vähentää muun muassa sydän- ja verisuonisairauksien sekä liikalihavuuden riskiä. Jo viikoittainen, vähintään puolentunnin oleskelu viheralueella vaikuttaa masennukseen ja korkeaan verenpaineeseen myönteisesti. (Barber, Bush, Dean, Fuller, Gaston, Lin & Shanahan 2016.)

Työntekijöiden kokema stressi vaikuttaa työtehoa alentavasti ja elämänlaatua heikentävästi. Pitkään jatkuneena stressi on haitallista ja voi johtaa uupumiseen. Luonto vaikuttaa ihmisiin kokonaisvaltaisesti. Luontokokemus työpäivän aikana virkistää ja auttaa palautumaan. Työstressiä helpottaa myös vapaa-ajalla saatat luontokokemukset. Näyttöön perustuva tieto luonnon hyödyistä antaa

työterveyshoitajille mahdollisuuden ohjata stressaantuneita asiakkaita luontokemusten pariin. (Löffler & Paviola 2019, 18 – 19.)

Työttömiin kohdistuneesta laadullisesta pro gradu -tutkimuksesta käy ilmi hyvinvointia tukevan ympäristön merkitys terveydelle ja hyvinvoinnille. Haastateltaville hyvinvointia tukeva ympäristö pitää sisällään hyvän asuinpaikan ja naapuruston sekä viihtyisän ympäristön. Asuinalueen luonnonläheisyyttä arvostettiin. Metsissä ja vesistöjen läheisyydessä kävely sekä pihalla puuhastelu koettiin terapeuttisena ja henkisenä lepona. Osa tutkittavista toi esiin koirien merkityksen henkiselle hyvinvoinnille. Koira vähensi yksinäisyyden tunnetta, toi iloa ja säännöllistä liikuntaa elämään. (Hult 2014, 36 – 37, 48.) Soikkelin (2016, 27, 36 – 37, 43, 47) pro gradu -tutkimuksesta käy ilmi, että luontoympäristö kannustaa myös työikäisiä miehiä liikkumaan.

Terveydenhoitaja-lehden artikkelissa *Luonto ja ympäristö edistävät terveyttä* viitataan Annerstedin ja Währborgin (2011) tutkimukseen mainitessa, että luonnon tukemin terapioin hoidettiin muun muassa psyykkisiä sairauksia, stressiä, dementiaan ja somaattisiin sairauksiin liittyviä ongelmia. Luontoavusteisilla menetelmillä terapiassa voi olla merkittäviä psykologisia, sosiaalisia, fyysisiä ja henkisiä vaikutuksia hoidon tavoitteisiin. (Kukkurainen, Mielonen & Nieminen 2016, 34 – 35; Annerstedt & Währborg 2011, 371, 382, 385.)

Metsä ja luontoympäristö lievittää endometrioosi potilaiden kipua, siirtäen ajatukset pois kivusta (Liljeqvist & Vanninen 2019, 29 – 30). Mielenterveyskuntoutujille luonto on voimaannuttava elementti. Luonto lisää hyvinvointia ja sillä on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen. (Tanninen 2019, 23.) Luontoympäristö tuo onnistumisen kokemuksia ja vahvistaa kokonaisvaltaisesti lisäten niin fyysistä kuin psyykkistäkin hyvinvointia (Haavisto 2017, 24 – 26). Myös hoitolaitoksissa asuville vanhuksille luonto ja ulkoilu ovat tärkeitä asioita. Se tuo monille mieleen lapsuuden. Luonnossa yksinäisyys, ikävät asiat ja kivut unohtuvat. Vanhukset toivoivatkin pääsevänsä ulkoilemaan, erityisesti hyvillä keleillä ulkoilu koetaan mielekkäänä. (Sheineman 2015, 21 – 27.) Myös eläinavusteisilla menetelmillä on osoitettu olevan positiivisia vaikutuksia. Esimerkiksi autistisilla lapsilla ratsastusterapian on osoitettu muun muassa parantavan keskittymiskykyä ja sosiaalista

vuorovaikutusta sekä vähentävän ei-toivottua käytöstä. (Sticney 2010.) Kehitysvammaisillekin luonnon on todettu tuovan positiivisia tuntemuksia. Joskus kuitenkin eläinten parissa tai luontoympäristössä toimiminen voi aiheuttaa pelko- tai epävarmuustiloja. (Peuraniemi, 43, 72.)

Lyytinen ja Reini (2018) kertovat australialaisissa tutkimuksissa osoitetun, että sydän- ja verisuonitautien sekä kakkostyyppin diabeteksen riski pienenevät luonnossa oleskelun ansiosta. Kansainvälisten tutkimusten yhteenvetona todetaan ulkona liikkuvilla olevan muita vähemmän lieviä mielenterveysongelmia. Lyhyt aikainenkin luonnossa oleskelu hyödyttää, sillä verenpaine alenee jo muutaman minuutin oleskelulla metsässä. Kaksikymmentä minuuttinen oleskelu metsässä parantaa tarkkaavaisuutta ja mieli rauhoittuu. Elimistön puolustuskyky puolestaan parantuu tunnin metsässä olemisella. (Lyytinen & Reini 2018, 13 – 16.)

Piippo (2017, 8, 20 – 35) tuo ilmi puiden moninaiset terveyskäytön mahdollisuudet ja kertoo lukuisista tutkimuksista eripuolilla maapalloa, jotka ovat osoittaneet viheralueiden tuottamia terveys ja hyvinvointivaikutuksia. Hän viittaa myös Ulrichin psykoevolutiiviseen malliin, jonka mukaan ympäristöllä on suora vaikutus mieleen ja kehoon neuroendokriinisen järjestelmän kautta. Luontoympäristö vaikuttaa siihen, kuinka koemme terveytemme ja henkisen vointimme. Metsät lisäävät onnellisuuden tunnetta ja antavat mahdollisuuden mietiskelyyn. Keskittymiskyky paranee, masennus ja uupumus vähenevät, luova ratkaisukyky paranee elämän haasteita käsiteltäessä sekä mieliala kohentuu.

Teoksessa *Luonto kuntoutumisen tukena* käy ilmi erilaiset mahdollisuudet luonnon hyödyntämiseen. Salovuori (2014) viittaa tutkimuksiin, jotka osoittavat, että luontoympäristö hyödyttäisi ihmisiä, jotka kokevat terveytensä heikoksi. Luontoa on osattu hyödyntää myös ennen tutkittua tietoa, sillä psykiatriset sairaalat sijoitettiin aikanaan maaseudulle ja tuberkuloosi potilaat vietiin mäntykankaiden ilmaa hengittämään. Kirjassa esitellään Green Care menetelmää, mutta myös viheralueiden ei-toiminnallista hyödyntämistä. Eläinavusteiset aktiviteetit, eläinavusteinen terapia, metsien käyttö kuntoutuksessa sekä luontoympäristön terveyttä tukevat vaikutukset tulevat esitellyksi. (Salovuori 2014, 5 – 8.)

Green Care on ammatillista toimintaa, jossa luontoa ja maaseutua hyödynnetään ihmisten hyvinvoinnin- ja elämänlaadun edistämiseksi. Toiminnassa hyödynnetään erilaisia eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä. Luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden ovat tekijöitä, jotka lisäävät hyvinvointia. Luontoavusteisuus soveltuu kaikille ikäluokille ja erilaisille kuntoutujaryhmille. Muun muassa laitoksissa luontoon liittyvät toiminnot antavat mahdollisuuden voimaantumisen kokemukseen. Sosiaali- ja terveystalveissa Green Care menetelmän hyödyntäminen tuo voimavarakeskeisiä toimintamalleja auttaen tukemaan arjessa selviytymistä. Ennaltaehkäisevällä työllä voidaan vähentää myös kustannuksia. (Green Care Finland, Green Care.)

4.2 Luontokuva ja sen terveyttä ja hyvinvointia edistävä vaikutus

Kuva on näkyvä esitys jostakin henkilöstä, esineestä tai tapahtumasta. Valokuva on kuva, joka muodostuu valon vaikutuksesta valoherkälle pinnalle ja vastaavasti luontokuva tarkoittaa luonnosta otettua valokuvaa. (Kotimaisten kielten keskus. Kielitoimiston sanakirja. Kuva, Valokuva, Luontokuva.) Luonnon voimme kokea olemalla fyysisesti läsnä luonnossa tai katselemalla luontoa. Jo suuren luontoaiheisen seinävalokuvan katselu vähentää kipua ja lievittää stressiä, vaikkei se voikaan korvata oikeaa luontoa. Ihmiset kokevat fyysisen ja psyykkisen terveytensä paremmaksi, mikäli havaitsevat paljon luontoa lähiympäristössään. Luontoympäristöllä on positiivisia vaikutuksia yksilön ja yhteisön tyytyväisyyteen myös kaupunkiympäristössä. Raution ja Tourulan viittaus Prettyn (2005) tutkimukseen paljastaa, että kuvat, joissa mukana oli eläimiä, koettiin mielekkäinä. Vihreä maisema, vesistö ja sininen taivas sekä maaseutu miellyttivät myös silmää. (Rautio & Tourula 2014, 16 – 18, 29.)

Ihmisten on havaittu toipuvan nopeammin, ja kipuun tarvittavien kipulääkkeiden määrät ovat vähäisempiä, jos heillä on mahdollista katsella maisemaa tai luontokuvaa. Toipuminen nopeutuu, mieliala kohenee ja keskittymiskyky lisääntyy luonnon katselemisesta. (Vihreää hyvinvointia 2013.) Rautio ja Tourula viittaavat Prettyn ym. (2005) tutkimukseen kirjoittaessaan, että koehenkilöiden verenpaine oli matalampi ja mieliala parempi heidän katsellessaan viehättäviä maisemakuvia

liikuntaharjoitetta tehdessään. Viittaus Ulrichin ym. (1991) tutkimukseen paljastaa luontoaiheisen videon katsomisen 10 minuutin ajan vähentävän stressiä, alentaen verenpainetta ja lihasjännitystä. Eräissä tutkimuksissa myös pulssin on havaittu olevan matalampi metsämaisemaa ja luontoaiheista videota katsottaessa. (Rautio & Tourula 2014, 20 – 23.) Myös Sarkkinen on todennut luontokuvien katselun rauhoittavan ja virkistävän. Valokuvaaminenkin virkistää ja lisää mielihyvää. (Sarkkinen 2018.)

Meuronen ja Penttinen (2015, 3, 13 – 20, 26) kuvaavat kirjallisuuskatsauksessa luontokuvan positiivisia vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Tästä käy ilmi, että ympäristössä olevien luontokuvien koettiin olevan elvyttäviä, rentouttavia ja rauhoittavia. Lisäksi luontokuvat aktivoivat ihmisessä korvaavaa toimintaa fysiologisten, että henkisten vaikutusten seurauksena. Tähän he saivat vahvistusta myös empiiristen tutkimustulosten kautta. Kirjallisuuskatsauksesta käy ilmi myös Kettusen ja Klemetilän (2004) tutkimus, jossa kerrotaan erityisesti vettä sisältävien luontokuvien positiivista vaikutuksia tunteisiin.

Nukarinen (2014, 7, 9, 12 – 14, 16 – 20) selvittää luuntoelementtien yhteyttä hyvinvointiin ja koettuun terveyteen sähköistä kyselytutkimusta hyödyntäen. Tuloksissa kävi ilmi, että kokonaisuudessaan naisilla luuntoelementit lisäsivät hyvinvointia enemmän kuin miehillä. Lisäksi kodissa olevilla luuntoelementeillä oli suurempi merkitys kuin työpaikoilla olevilla. Jouhtinen (2012) puolestaan tarkastelee pro gradu -tutkielmassaan kokeellista tapaustutkimusta käyttäen sisätiloissa olevien luuntoelementtien (luontokuva ja viherkasvit) vaikutusta ADHD-lapsen käyttäytymiseen. Tuloksista käy ilmi, että ylivilkkauden piirteet vähenivät ADHD-lapsilla, mutta yleistyksiä pienen otoskoon vuoksi on kuitenkin vaikea lähteä tekemään. (Jouhtinen 2012, 12, 24 – 26.)

Jaakkola (2017, 2, 46, 75) on hyödyntänyt pro gradu -tutkielmassaan aikaisempaa tutkimusta ja artikkeleita ympäristön vaikutuksista hyvinvointiin sekä kahta kyselyä. Myös kotiin ja ympäristöön liittyvää kirjallisuutta on hyödynnetty. Tutkielma pyrkii kuvaamaan kuinka kodin ja luonnon ominaispiirteitä voidaan tuoda osaksi saattohoitohuoneen suunnittelua. Ihmiset kokevat kodin ja luonnon merkittävinä asioina heidän elämässään ja niillä on henkisen hyvinvoinnin kannalta

positiivisia vaikutuksia. Ympäristön merkitys hyvinvoinnille onkin merkittävä ja esteettiset kokemukset tuovat positiivisia tunteita. Luontokuvat ja maalaukset tulevat myös yhtenä asiana esiin Jaakkolan tutkielmassa.

Jon, Songin ja Miyazakin (2019) sisäkokeiden systemaattinen katsaus on kirjallisuuskatsaus luonnon katsomisen fysiologisista eduista. Siinä tutkittiin 37 artikkelia, jotka esittivät todisteita luonnon katsomisen fysiologisista vaikutuksista sisätiloissa tapahtuvien kokeiden perusteella. Useimmat tämän katsauksen tutkimukset koskivat väestön terveitä aikuisia. Luonnonmaisemien katselu rentoutti ja altistuminen todellisille ärsykkeille, kuten viherkasveille, kukille ja puumateriaaleille vaikutti positiivisesti etuaivokuoreen ja autonomiseen hermostoon. Suurin osa tutkimuksista osoitti luonnon maisemien ja luontoympäristön positiivisia vaikutuksia. Joissakin tutkimuksissa havaittiin myös erilaisia tuloksia, esimerkiksi yksilöllisiä eroja fysiologisissa vasteissa oli havaittavissa. (Jo, Song & Miyazaki 2019.)

Työstressiin helpotusta voi tuoda työpaikoille tuotavat viherkasvit, luontokuvat ja -näkyvät (Löffler & Paviola 2019, 18 – 19). Vaikka luontokuva ei koskaan voikaan korvata aitoa luonnossa olemista, on luontokuvilla ja niiden katselulla todettu olevan positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen. Tämä antaa tukea luontovalokuvan hyödyntämiseksi opinnäytetyössäni. Ehkäpä lähetystyöntekijöiden mahdollinen stressi ja uupumus voivat helpottua luontovalokuvia katselemalla.

5 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄN JA PROSESSIN KUVAUS

5.1 Menetelmän kuvaus

Opinnäytetyöni on produktityyppinen ja koostuu kahdesta vaiheesta: raportista ja produktista. Raporttiosuus sisältää kirjallisuus- eli tutkimuskatsauksen, joka antaa perustelut produktille. Tutkimuskatsaus kokoaa yhteen tietoa lähetystyöntekijöiden kokemuksista ja jaksamisesta lähetystyössä ulkomailla. Tarkastelen myös Raamatun sanan ja kristillisen uskon sekä luonnon ja luontokuvan vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Myös diakonian ja terveydenedistämisen näkökulma tulevat avatuksi. Raporttiosuus sisältää myös kuvauksen produktin suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Produktina syntyy raamatunlauseita ja rukouksia sisältävä luontokuvakirja valokuvausta menetelmänä käyttäen. Raamatunlauseet koostuvat itselleni merkityksellisistä raamatunlauseista, jotka ovat antaneet voimaa ja rohkaisua eri elämäntilanteissa.

Kirjallisuushaku ja -katsaus tutkimusaiheeseen kohdistuneisiin aikaisempiin tutkimuksiin kuuluu jokaisen tutkimuksen perustaksi. Kirjallisuuskatsaus mahdollistaa kokonaiskuvan muodostamisen tietystä aihealueesta tai asiakokonaisuudesta. Katsaustyyppejä on erilaisia ja merkittävää on se, mihin tarkoitukseen kirjallisuuskatsaus tuotetaan. Pääsääntöisesti kirjallisuuskatsaukset jaetaan kuvailuviin kirjallisuuskatsauksiin, systemaattisiin kirjallisuuskatsauksiin sekä määrällisiin meta-analyyseihin ja laadullisiin metasyntheseihin. Jokainen kirjallisuuskatsaus sisältää kirjallisuuden haun, kriittisen arvioinnin, aineiston perusteella tehdyn synteessin sekä analyysin. (Stolt, Axelin & Suhonen (toim.) 2016, 7 – 8.)

Kirjallisuuskatsaus eli tutkimuskatsaus pyrkii osoittamaan mistä näkökulmista ja miten kyseistä aihetta on aikaisemmin tutkittu. Lisäksi sen tarkoituksena on näyttää, kuinka tutkimus liittyy jo olemassa oleviin tutkimuksiin. Tutkimuskatsaus keskittyy tutkimuksen kannalta tarpeelliseen kirjallisuuteen kuten artikkeleihin, tutkimuslosteisiin ja muihin keskeisiin julkaisuihin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 121.)

Eri vuodenajat tuovat vaihtelua valokuvaamiseen Suomen luontoa kuvattaessa, sillä sama paikka näyttää erilaiselta sään vaihdellessa. Luontokuvaajan henkilökohtainen kiinnostus luontoa kohtaan on tärkeää ja hänen tulee toimia aina luonnon ehdoilla. Valokuvaajan on myös tunnettava kuvattava kohde ja hallittava kuvauslaitteiston käyttö. Valolla on merkitystä kuvan onnistumiselle ja kohteen valoerojen luonne on tärkeää havainnoida. Kokemus ja kameran lukemien tarkkailu auttavat hallitsemaan myös sävyalaa. Kameran automatiikka toimii yleensä hyvin, mutta kuvaajan rooli korostuu, kun mennään kauemmaksi keskimääräisistä valaistusolosuhteista. (Saiha 2014, 6 – 11, 109, 113.)

5.2 Tiedonhaku

Lähdin hakemaan tietoa hakusanoilla: lähetystyö, lähetystyöntekijä, luonto, luontokuva, luontokuvakirja, terveydenedistäminen, mielenterveyden edistäminen, diakonia, sana, leipä, sanan leipä, lähetystyöntekijän jaksaminen, lähetystyöntekijän kokemuksia lähetystyöstä, lähetystyöntekijän uupuminen, Jumalan sana, Logos, Elämän leipä, valokuva, kuvakirja, valokuvan voimauttava vaikutus, ympäristö hyvinvoinnin lähteenä, luontokuvan hyvinvointia ja terveyttä edistävä vaikutus, luonto ja terveys, luonto ja hyvinvointi, luontokuva ja terveys, luontokuva ja hyvinvointi, mielenterveyden edistäminen, hengellisyys, kristillinen hengellisyys, kristillinen usko. Lisäksi yhdistelin hakusanan perään vielä pro gradu- tutkimus tai väitöskirja. Englanniksi hain tietoa sanoilla: nature photograph, effects nature photos ja nature and health.

Tietoa hain aluksi useasta eri paikasta, Raamatusta ja eri tietokannoista: Diak Finna, Kansallinen Finna, Melinda, Google, Google Scholar, Theseus, Helka, Miranda ja Medic. Lisäksi etsin tietoa Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuista sekä Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuista. Google, Google Scholar, Theseus ja Medic tuottivat parhaiten tuloksia ja niitä lopulta käytinkin eniten, sillä ne olivat entuudestaan tutuimpia käyttää. Englanninkielisiä tutkimusartikkeleita hain PubMed tietokannasta. Myös Anders Finnaa hyödynsin kirjallisuus haussa ja sitä kautta sainkin monia kirjoja lainatuksi Kokkolan kaupungin kirjastosta.

Oulun Diakonia- ammattikorkeakoulun kirjaston henkilökunta oli myös suureksi avuksi tiedonhaun opastuksessa.

Rajasin haun vuosille 2009 – 2020 ja pyrin käyttämään mahdollisimman tuoretta aineistoa. Kaikissa lähteissä ei ollut julkaisupäivämäärää. Tuovi Leppäsen pro gradu -tutkielma on kuitenkin vuodelta 1997 ja iän puolesta en sitä tähän työhön olisi ottanut. Kyseessä on kuitenkin tutkimus, joka tulee vuosiltaan lähemmäksi kuin aikaisemmin esiteltyt tutkimukset, ja näin ollen sain tuoreempaa tietoa siitä, kuinka lähetystyöntekijät kokevat lähetystyön. Vuosiluvun lisäksi sisäänottokriteerinä oli, että aineiston sisältö vastasi työni aihepiiriä. Aineiston tuli olla myös maksutta luettavissa internetissä tai olla lainattavissa Kokkolan kirjastosta. Ensimmäisessä hain suomenkielistä aineistoa.

5.3 Opinnäytetyön prosessi, valokuvaus ja raamatunlauseiden valinta

Idea opinnäytetyön aiheesta on esitelty ja hyväksytty syksyllä 2019. Kirjallisuuskatsauksen kokoamisen olen aloittanut syksyllä 2019 ja täydentänyt sitä vielä alkukevään 2020 aikana. Opinnäytetyön suunnitelma on esitetty joulukuussa 2019 ja hyväksytty tammikuun alussa 2020. Työelämäyhteistyötahoksi lähti mukaan Kokkolan suomalainen seurakunta, ja lähetystyöntekijän kanssa allekirjoitimme yhteistyösopimuksen tammikuussa 2020. Yhteistyö käsitti valmiin luontokuvakirjan toimittamisen lähetystyöntekijöille sekä annetun palautteen keräämisen luontokuvakirjan koevedoksesta. Lisäksi työyhteistyötaholta toivoin ammatillista näkökulmaa opinnäytetyöhöni.

Kuvaaminen produktia varten on tapahtunut kesäkuu 2019- helmikuu 2020 välisenä aikana. Ensimmäisessä koevedoksessa käytetyt kuvat olivat kesäkuu- joulukuu 2019 väliseltä ajalta. Raamatunlauseet olen valinnut tammikuussa 2020. Luontokuvakirjan ensimmäisen koevedoksen kokosin ja tilasin tammikuun 2020 lopulla Ifolor Oy:ltä.

Luontokuvakirjat saapuivat viikolla 5, jonka jälkeen toimitin luontokuvakirjoista viisi seurakuntaan palautteenantoa varten. Palaute kerättiin lähetystyössä

olevilta tai siellä olleilta henkilöiltä. Palautteen luontokuvakirjasta sain helmikuun 2020 puolella välissä ja lisäksi sain palautetta myös ohjaajalta, opponoijalta sekä työelämätaholta. Palautteiden pohjalta tein muutokset opinnäytetyöni produktiin ja tilasin toisen koevedoksen luontokuvakirjasta. Havaittuani vielä pieniä puutteita toisessa koevedoksessa, tein tarvittavat korjaukset. Lopuksi tilasin valmiin luontokuvakirjan opinnäytetyöni liitteeksi sekä viidelle lähetystyöntekijälle Kokkolan suomalaisen seurakunnan kautta toimitettavaksi. Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaus täydentyi ja raportti valmistui keväällä 2020.

Raamatunlauseita sisältävään luontovalokuvakirjaan aineiston olen kerännyt valokuvaamalla luontoa kesäkuun 2019 – helmikuun 2020 välisenä aikana. Kuvaessani käytin digijärjestelmäkamera Canon EOS 450D:tä sekä Apple iPhone 6:n kännykkäkameraa. Kuvat ovat pääosin Pohjanmaan alueelta, mutta muutama kuva on Pohjois-Karjalasta. Kuva-aineistosta 79 parhaiten onnistunutta luontokuva valikoitui erilliseen kansioon produktissa käytettäväksi.

Kuvien ottaminen oli haastavaa, sillä valokuvaus on minulle uusi harrastus. Parhaiten onnistuivat kuvat, joissa luonnonvalo oli voimakkaampaa. Erityisesti kuvaaminen pimeällä tuotti haasteita, eikä kuvista tullut sellaisia kuin toivoin. Myös eläimistä olisin halunnut kuvia, mutta sopivia tilaisuuksia ei eteeni luonnossa tullut. Vähäluminen talvi toi myös omat haasteensa kauniiden luontokuvien ottamiseen.

Koska kaikki ottamani kuvat eivät onnistuneet haluamallani tavalla, halusin käyttää produktissa myös puolisoni ottamia kuvia. Kuvien käyttöön pyysin suullisen ja kirjallisen luvan Roland Björkskogilta. Lupa koski kuvien ja puolisoni nimen käyttöä produktissa ja opinnäytetyössä. Lisäksi lupa käsitti myös produktin antamisen lahjaksi Kokkolan suomalaiselle seurakunnalle ja heidän valitsemilleen nimikkoläheteille. Roland on käyttänyt kuvia ottaessaan samaa digijärjestelmäkameraa Canon EOS 450D:tä. Mikäli luontokuvakirjasta tehtäisiin myöhemmässä vaiheessa kaupallinen tuote, kirjoittaisimme uuden sopimuksen.

Raamatunlauseet valikoituivat niistä lauseista, jotka ovat jollakin tavoin puhutelleet minua elämäni aikana. Nämä raamatunlauseet ovat antaneet muun muassa

rohkaisua, voimaa ja tukea. Kokosin tammikuun 2020 aikana yhteen Raamatun paikat, jotka ovat olleet itselleni vuosien aikana merkityksellisiä ja joita olen Raamatustani alleviivannut. Näitä kertyi kaiken kaikkiaan 44 eri Raamatun paikkaa, joista produktiin valikoitui 17. Valintaan vaikutti luontokuvakirjan kuva, johon mieitin siihen sopivan tekstin. Pohdin myös, onko lause mielestäni kannustava tai rohkaiseva. Kaste- ja lähetyskäskyn (Matt.28:18-20) halusin ottaa luontokuvakirjan alkulehdille, koska tämä luontokuvakirja on suunnattu nimenomaan lähetystyöhön lähteille. Lähetyskäsky sisältää myös toivoa antavan lupauksen siitä, että Jeesus on luvannut olla kanssamme joka päivä, aina maailman loppuun saakka, kun me tätä tehtävää elämässämme toteutamme. Produkti sisältää myös muutamia kirjoittamiani rukouksia ja ajatuksia, jotka nousivat mieleeni luontokuvakirjaa tehdessä.

5.4 Luontokuvakirjan koevedoksesta saatu palaute

Luontokuvakirjan koevedokset (kahdeksan kappaletta) saapuivat kotiini viikolla viisi vuonna 2020 ja toimitin niistä viisi Kokkolan suomalaisen seurakunnan lähetysseurakunnalle palautteen keräämistä ja antamista varten. Toimitin lähetysseurakunnan pyynnöstä myös sähköpostitse linkin luontokuvakirjasta ja liitetiedostona saatekirjeen palautelomakkeineen, jotta palautteen kerääminen olisi mahdollista myös kauempana olevilta henkilöiltä. Yhden luontokuvakirjan toimitin myös ohjaajalleni ja yhden opponentille saadakseni palautetta.

Luontokuvakirjan testaus tapahtui helmikuussa 2020 kahden ensimmäisen viikon aikana. Luontokuvakirjan mukana oli saatekirje ja palautelomake (LIITE 2.), jossa toivottiin vapaamuotoista palautetta luontokuvakirjasta ja sen hyödynnettävyydestä lähetystyössä. Yhteystiedoillani varustettu kuori oli kirjeen liitteenä. Palautteen pystyi jättämään anonymisti suljetussa kirjekuoressa suoraan minulle tai vaihtoehtoisesti Kokkolan suomalaisen seurakunnan lähetysseurakunnalle. Hain sovittuun suljetut kirjekuoret lähetysseurakunnalta erikseen sovittuna päivänä helmikuun puolessa välissä. Palautteen pystyi antamaan myös suoraan sähköpostiini, jolloin tosin palautteen antajan sähköpostiosoite tulisi tietooni, mutta pysyisi vain minulla tämän tutkimuksen ajan. Palautteen antaminen oli vapaaehtoista.

Palautetta tuli määräpäivään mennessä työelämätahon, opponentin ja ohjaajan lisäksi kahdelta henkilöltä. Yksi palautteista saapui lähetyssihteerin kautta sähköpostitse hieman myöhemmin. Palaute oli positiivista, mutta myös kehittämisideoita tuli ilmi. Esimerkiksi koevedoksessa olleet pikkukuvat isojen kuvien päällä koettiin turhiksi. Lisäksi yhdessä palautteessa kävi ilmi, että syyskuvia olisi voinut olla monipuolisemmista paikoista, sillä Kiimingissä otettuja kuvia koevedoksessa oli kymmenen. Määräaikaan mennessä vastanneiden palautteissa kuvanlaadusta ei palautetta tullut, mutta itse koin jotkin iPhonella otetut kuvat epätarkoiksi. Myöhemmin saapuneessa palautteessa joidenkin kuvien epätarkkuuteen kiinnitettiin huomiota. Lisäksi yhdessä palautteessa koettiin liian suuri sävyero kuvien välillä, kun viereisellä sivulla oli pihlajapuu auringon valossa ja toisella sivulla kuva kuutamosta.

Luontokuvakirjan kuvia kehuttiin kauniiksi ja ideaa ihanaksi.

Idea aivan ihana!

Aivan upeita kuvia

Myös luontokuvakirjan koko sai hyvää palautetta. Eräs palautteen antajista kuvasi sitä näin:

Pienikokoinen kirja sopii hyvin lähetin matkatavaroihin

Raamatuntekstejä kuvattiin rohkaiseviksi ja myös produktiin liitetyt rukoukset saivat positiivista palautetta.

Hyvin valitut Raamatunkohdat, rohkaisevia ja lyhyet rukoukset myös ajankohtaisia lähetystyössä

Hyviä voimaannuttavia valintoja teksteiksi ja hienoa omaa tuotantoa!

Myös kirjan käytettävyyteen tuli palautetta. Eräs palautteen antajista kirjoitti näin:

Antaisin kirjan lahjaksi kentälle lähtevälle lähetille rohkaisuksi ja iloksi matkalle ja tuleville päiville sekä tuulahdukseksi Suomen luonnosta ja sen rauhasta. Työntäyteisen päivän jälkeen voisi istahtaa nojatuoliin ja laittaa hyvää musiikkia soimaan ja katsella kirjan kuvia ja lukea rohkaisevia tekstejä

Lisäksi käyttöehdotuksia tuli hartauskirjaksi. Palautteen antaja kirjoitti:

Sitä voi käyttää omana hartauskirjana, kohdistaa viereisistä kuvista saa juurta puheenvuoroihin ja saarnaankin

Yksi palaute saapui hieman myöhässä. Valmiissa produktissa olen kuitenkin huomionnut myös siinä palautteessa ilmi tulleet kehittämissuhteet.

5.5 Luontokuvakirjan koevedoksesta valmiiksi produktiksi

Kyseessä on Ifolor Oy:n kuvakirjanteko-ohjelmaa käyttäen valmistettu Delux-kuvakirja, jossa on kovat kiiltolaminoidut liimasidotut kannet. Kooltaan A5 vaakasuuntainen Deluxe-kuvakirja sopi tarjolla olevista kokovaihtoehtoista parhaiten opinnäytetyöni tuotokseen, sillä sen kokoinen kirja on vielä helposti käsiteltävä ja kuljetettava. Teksti tuli digipainatuksena silkkipaperille. Sivumäärät olivat valittavissa useammasta eri vaihtoehdosta, joista parhaiten produktiini soveltui 36-sivuinen kuvakirja. 36-sivuun mahtui kuvia 36 – 72 kappaletta. (Ifolor Oy. Kuvakirjat. Delux-kuvakirjat.)

Luontokuvakirjan ensimmäisen koevedoksen kokosin ja tilasin Ifolor Oy:llä tammikuun lopussa 2020. Koevedoksia tilasin kahdeksan kappaletta. Saamani palaute oli positiivista, mutta kehittämissuhteiksiakin sain. Niiden pohjalta tein tarvittavia muutoksia produktiin. Toisen koevedoksen luontokuvakirjasta kokosin ja tilasin helmikuussa 2020. Tässä havaitsin vielä pieniä puutteita, kuten kirjoitusvirheitä, kursivoinnin puuttumista sekä epätarkkuutta joissakin kuvissa. Tämän vuoksi tein vielä korjauksia luontokuvakirjaan. Huomioin myös yhden myöhässä tulleen palautteen ja siinä saadut kehittämissuhteet valmiissa produktissa. Valmiita luontokuvakirjoja tilasin opinnäytetyöhöni liittyen kuusi kappaletta, joista

viisi toimitettiin Kokkolan suomalaiseen seurakuntaan lähetysoikeuksien omistajille lahjana jaettavaksi. Yksi luontokuvakirja jää opinnäytetyöni liitteeksi (LIITE 1).

Kuvatuista kuvista olin valikoinut 79 parhaiten onnistunutta luontokuvaa mahdollisesti luontokuvakirjassa käytettäväksi. Koevedoksessa käytin 46 luontokuvaa, 17 Raamatun kohtaa ja kolme mieleeni noussutta ajatusta tai rukousta. Koevedoksessa lähteet ja tekijöiden nimet ovat ensimmäisellä sivulla, mutta valmiissa produktissa sivulla 36. Muutoksia tuli myös kuvien järjestykseen luontokuvakirjan sivuilla. Joitakin epätarkimpia kuvia vaihtui kokonaan toiseksi ja Kiimingistä Koitelinkoskelta otettuja kuvia valmiissa produktissa on viisi vähemmän. Pienet kuvat isojen päällä on poistettu. Lisäksi koevedoksessa olleet fonttikoon vaihtelut on korjattu yhteneväiseksi valmiissa produktissa. Talvisia kuvia on neljä enemmän kuin ensimmäisessä koevedoksessa. Valmiiseen produktiin valikoitui 45 luontokuvaa, jotkin kuvista vaihtuivat ja osaa on käytetty kahteen kertaan, mutta eri koossa. Raamatun lauseet pysyivät samoina kuin koevedoksessa, mutta yksi rukous tuli lisää luontokuvakirjan sivulle 3. Lisäksi valmiissa produktissa on sivunumerointi.

Produktin kuvat ovat pääosin Pohjanmaalta, mutta joitakin kuvia on Pohjois-Karjalasta. Apple iPhone6:n kännykkäkameralla otetut kuvat ovat Ainolan puistosta Oulusta (luontokuvakirja, 2) sekä Koitelinkoskelta Kiimingistä (luontokuvakirja 16 ja 18 – 23). Roland Björkskogin ottamia kuvia ovat luontokuvakirjan kuvat sivuilla 3, 6 – 9 sekä 26 – 29. Hänen ottamiaan kuvia on yhteensä 10.

Kuvakirjanteko-ohjelma oli helppokäyttöinen. Kuvien ennakkoon lajittelu erilliseen kansioonsa helpotti valmiin kuvakirjan kokoamista. Valikoima Ifolor Oy:llä oli monipuolinen ja niistä löytyi helposti produktiini sopivat sivut ja fontti. Produktiin tekstifontiksi valitsin Arialin ja fonttikokona käytin kokoa 12, paitsi sivulla 36, jossa tekijät ja lähteet on kirjattu fonttikoolla 10. Valintamahdollisuuksia oli tässäkin monipuolisesti. Valintaan vaikuttivat selkeys ja tuttuus. Raamatun sitaateissa käytin kursivointia. Aivan loppuvaiheessa havaitsin kuvakirjanteko-ohjelman käyttävän automaattista kuvakorjailua. Tämän vuoksi tilasin opinnäytetyöni liitteeksi (LIITE 1) version, jossa kuvakorjailua ei ole käytetty.

Kuvakorjailemattoman ja kuvakorjailun version erot eivät olleet merkittäviä, mutta kuvakorjailussa versiossa värit olivat kirkkaampia.

Seuraavaksi esittelen joitakin kuvia, Raamatun tekstejä ja rukouksia, jotka valikoituivat mukaan valmiiseen produktiin.



Kuva 1. Viljapelto illan hämärässä. (kuvaaja: Roland Björkskog)

Rolandin ottamalle kuvalle valitsin seuraavan tekstin elämän leivästä, Jeesuksesta:

*”Jeesus sanoi heille:>>Minä olen elämän leipä; joka tulee minun tyköni, se ei koskaan isoaa, ja joka uskoo minuun, se ei koskaan janoa”
Joh.6:35*



Kuva 2. Auringon valo oksien takaa. (kuvaaja: Sanna Björkskog)

Jeesus elämän valona keskellämme, vaikka luonto onkin kuin kuollut. Tälle kuvalle valitsin myös Johanneksen evankeliumista tekstin:

”Jeesus sanoi hänelle:>>Minä olen ylösnousemus ja elämä; joka uskoo minuun, se elää, vaikka olisi kuollut. Eikä yksikään, joka elää ja uskoo minuun, ikinä kuole. Uskotko sen?>>” Joh.11:25-25



Kuva 3. Kevätvuohenjuuri. (kuvaaja: Sanna Björkskog)

Tälle jo kukkaan puhjenneille kukille ja vieressä olevalle nupulle valikoitui seuraava Raamatun teksti:

”Älkää entisiä muistelko, älkää menneistä välittäkö. Katso, minä teen uutta; nyt se puhkeaa taimelle, ettekö sitä huomaa?” Jes.43:18-19



Kuva 4. Karsi minusta pois kaikki turha. (kuvaaja: Sanna Björkskog)

Kiimingissä otettu kuva, jonka seurana kirjoittamani rukous. Luontokuvakirjassa kuvassa näkyy vain osa puusta ja kuivat oksat korostuvat.

Rakas Jumala, Isä.
Karsi minusta pois kaikki turha.
Kasvata minua rakkaudella ja lempeydellä.
Jeesuksen nimessä tätä pyydän.

Palautteen perustella tein korjauksia produktin koevedokseen. Poistin epätarkimpia kuvia ja lisäsin mukaan talvikuvia ja joitakin kesäisempiä kuvia. Alla olevat kuvat eivät olleet mukana koevedoksessa, mutta pääsivät mukaan valmiiseen produktiin.



Kuva 5. Hedelmää kantava puu. (kuvaaja: Sanna Björkskog)

Hedelmää kantava omenapuu loppukesällä. Kuva tuli aukeamalle, jossa teksti:

"Anokaa, niin teille annetaan; etsikää, niin te löydätte; kolkuttakaa, niin teille avataan. Sillä jokainen anova saa, ja etsivä löytää, ja kolkuttavalle avataan." Matt. 7: 7-8



Kuva 6. Kurkistus. (kuvaaja: Sanna Björkskog)

Peltomaisema lehtien takaa. Puiden lehdistä vielä vihreää. Tämä kuva tuli luontokuvakirjan ensimmäiselle sivulle.



Kuva 7. Talvinen Perhonjoki. (kuvaaja: Sanna Björkskog)

Kuvassa joki on osittain jäässä. Sää oli kuvatessa pilvinen, lunta satoi vähän väliä lisää. Kuvasta tuli kuitenkin yllättävän kirkas säästä huolimatta. Luontokuvakirjassa tämä oli yksi aukeaman kolmesta kuvasta. Tekstiksi valikoitui psalmi:

" Sillä sinun armosi on parempi kuin elämä, minun huoleni ylistäkööt sinua. Niin minä kiitän sinua elinaikanani, nostan käteni sinun nimeesi." Ps.63: 4-5

6 PRODUKTIN ARVIOINTI JA SOVELLETTAVUUS TYÖELÄMÄÄN

Opinnäytetyönä syntyneen raamatunlauseita sisältävän luontokuvakirjan tavoitteena oli lisätä lähetystyöntekijöiden ja heidän perheidensä terveyttä ja hyvinvointia ulkomailla lähetystyössä ollessaan. Luontokuvien ja raamatunlauseiden toivoin antavan voimaa ja rohkaisua sekä helpottavan mahdollista koti-ikävää. Näin lyhyellä aikavälillä ei voida tutkia luontokuvakirjan terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia, vaan tähän tarvittaisiin erillinen tutkimus. Luonnollisesti jo lahja itsessään ilahduttaa ja näin lisää mielihyvätunnetta.

Koevedoksesta palautetta tuli määräaikaan mennessä niukasti, vain kahdelta henkilöltä työelämätahon, opettajan ja opponentin lisäksi. Saamani palaute oli kuitenkin positiivista ja kannustavaa niin ideoita kuin luontokuvakirjaakin koskien. Luontokuvakirjaa pidettiin tarpeellisena niin lähetystyössä kuin lahjakirjanakin. Muutokset lopulliseen tuotteeseen tein saamani palautteen pohjalta ja lopputulos oli tyydyttävä. Kovakantinen ja A5-kokoinen luontokuvakirja oli sopiva ja helposti luettava valinta. Palautteiden mukaan juuri hyväkokoinen matkatavaroihin. Raamatunlauseet, rukoukset ja kuvat sopivat monessa kohdissa yhteen. Mikäli aikaa kuvaamiseen olisi ollut enemmän olisi luontokuvissa voinut olla enemmän vaihtelua. Kuvien epätarkkuus ei määräaikaan mennessä tulleissa palautteissa saanut moitteita, mutta mikäli kaupalliseen tuotteistamiseen tuotteen osalta lähtisin, harjoittelisin valokuvausta vielä enemmän.

Vaikka koevedoksesta saatu palautteen määrä oli vähäinen eikä yleistä voida lähteä tekemään, antoi palaute kuitenkin uskoa siihen, että ideana luontokuvakirja lähetystyöhön ulkomaille lähtevälle on hyvä ja tarpeellinen. Lisäksi palautteista kävi ilmi, että luontokuvakirja rukouksineen ja raamatunlauseineen voi olla hyvinkin monikäyttöinen lähetystyöntekijälle ja tuoda pienen tuulahduksen Suomesta.

Diakoniatyössä, kirkossa ja yhteiskunnassa puhutaan tänä päivänä paljon yhteisöllisyydestä ja osallisuudesta osana ihmisten hyvinvointia. Diakoniatyössäkin yhtenä tavoitteena on lisätä eri ikäryhmien yhteisöllisyyttä ja osallisuutta. Suomen

evangelisluterilaisen kirkon mukaan ”*osallisuus rakentaa ja ylläpitää suhdetta yhteisön jäsenyyteen*”. Yhteisön arvoihin sitoutuminen auttaa lisäämään yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vahvistaa yksilön identiteettiä. Diakonityössä yhteisöllisyyttä tukevaa toimintaa on muun muassa keskinäinen auttaminen ja yhteyteen saattaminen. (Suomen evangelisluterilainen kirkko. Osallisuus.) Lahjaksi saatu luontokuvakirja voi auttaa lähetystyöntekijää kokemaan osallisuutta kristilliseen uskovien yhteisöön. Lahjan antajana lähettävä seurakunta voi osoittaa lähimmäisen rakkauttaan ulkomailla lähetystyötä tekeväälle lähetystyöntekijälle ja näin viestittää myös sitä, että hän kuuluu välimatkasta huolimatta suureen kristilliseen yhteisöön. Tämä voi olla lisäämässä yhteisöllisyyden tunnetta ja rakentamassa siltaa entistä aktiivisempaan vuorovaikutukseen.

Vaikka opinnäytetyön tuotos – SANAN LEIPÄÄ – onkin suunnattu ulkomaille lähetystyöhön lähteville, niin sitä voidaan hyödyntää monin eri tavoin. Se voi antaa lohtua yksinäiselle tai sitä voidaan hyödyntää muistisairaiden kanssa työskennellessä muistelun tukena. Palautteiden pohjalta nousi ajatus, että luontokuvakirja on hyödynnettävissä myös hartauskirjana. Erityisesti hyödyntäisin luontokuvakirjaa vanhusten, lasten ja kehitysvammaisten parissa. Kuvat, rukoukset ja raamatunlauseet antavat sillan hengelliseen keskusteluun niin arjessa kuin hoitotyössäkin. Myös sielunhoito tilanteessa luontokuvakirja voi olla tärkeä työkalu. Luontokuvakirja voi toimia myös lahjana kirkon työntekijälle tai kenelle tahansa lohtua ja rohkaisua kaipaavalle. Uskon, että kauniit maisemat ja Jumalan sana puhuttelevat.

7 EETTISYYS

7.1 Eettisyys tutkimuksessa

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen tutkimusta tehdessä on hyvän tutkimuksen edellytys. Opetusministeriön asettama tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeet, joissa käy ilmi mitä hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu. Rehellisyys ja yleinen huolellisuus, eettisesti kestävä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmät sekä avoimuus tutkimustuloksia julkaistaessa ovat osa hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen tulee olla myös suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tarkasti. Lisäksi tulee ottaa huomioon ja kirjata asianmukaisesti muun muassa vastuu, velvollisuudet ja tutkimustulosten omistajuus kysymykset ennen tutkimuksen aloittamista. Myös rahoituslähteet ja muut tutkimuksen suorittamisen kannalta oleelliset tekijät tulee olla tutkimukseen osallistujien tiedossa ja nämä tulee kirjata tutkimustuloksia julkaistaessa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 23 – 24; Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6 – 7.) Lainatessa toisen tekstiä tulee lähdemerkinnät kirjata asianmukaisesti. Tutkimustuloksia ei myöskään yleistetä ilman kriittistä tarkastelua. Pyrkimys itsemääräämisoikeuden kunnioittamiseen toteutuu muun muassa tuomalla ilmi tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. (Hirsjärvi ym. 2010, 24 – 27.)

Opinnäytetyötä tehdessäni pyrin noudattamaan sairaanhoitajan ja diakoniatyöntekijän eettisiä ohjeita sekä toimimaan *hyvän tieteellisen käytännön* mukaisesti. Tein opinnäytetyön raportin kirjallisuuskatsauksineen huolellisesti ja raportoin tarkasti sen eri vaiheet. Lähdeviitteet ja siteeraukset kirjasin Diakonia-ammattikorkeakoulussa käytössä olevan *Osallistavan ja tutkivan kehittämisen oppaan* antamien ohjeiden mukaisesti. Kirjallisia lähteitä selatessa ja niitä kirjallisuuskatsauksen valitessani arvioin lähteiden luotettavuutta ja käytettävyyttä opinnäytetyössäni.

Yhteistyötahon kanssa teimme kirjallisen sopimuksen opinnäytetyön suunnitelman tultua hyväksytyksi. Sopimuksessa kävi ilmi, ettei työelämälle aiheudu tästä luontokuvakirjasta kustannuksia, vaan tilaan kirjan lahjana omakustanteisesti.

Lisäksi sovimme tekijänoikeuksista. Palautetta sain opinnäytetyön suunnitelma- vaiheessa ohjaajalta, opponentilta ja työyhteistyötaholta. Lisäksi hain erillistä oh- jausta opinnäytetyöni ohjaajalta. Saamani palaute on ollut ohjaamassa opinnäy- tetyöni kulkua. Produktista sain palautetta myös lähetystyössä olleilta ja siellä olevilta henkilöiltä. Palautteen antaminen perustui vapaaehtoisuuteen.

7.2 Tekijänoikeudet ja kuvankäyttösopimus

Tekijänoikeuslain (L404/1961) ensimmäisessä pykälässä sanotaan seuraavaa:

Sillä, joka on luonut kirjallisen tai taiteellisen teoksen, on tekijänoi- keus teokseen, olkoonpa se kaunokirjallinen tahi selittävä kirjallinen tai suullinen esitys, sävellys- tai näyttämöteos, elokuvateos, valoku- vateos tai muu kuvataiteen teos, rakennustaiteen, taidekäsityön tai taideteollisuuden tuote taikka ilmetköönpä se muulla ta- valla. (24.3.1995/446)

Tekijänoikeuslain (L404/1961) 49a pykälän mukaan valokuvaajalla on yksinomai- nen oikeus määrätä valokuvasta, muuttamattomana tai muutettuna. Joko valmis- tamalla siitä kappaleita ja saattamalla se yleisön saataviin. Oikeus valokuvaan on siihen asti, kunnes on kulunut 50 vuotta sen vuoden päättymisestä, jolloin kuva valmistettiin. (L404/1961.)

Pelkästään sitaateista koostuvaa teosta ei myöskään saa tehdä. Luontokuvakirja ei kuitenkaan ole pelkästään sitaateista koostuva teos, sillä mukana on kuvia. Olen liittänyt luontokuvakirjaan myös rukouksia ja ajatuksia. Pyrin parhaan ym- märrykseni mukaan huomioimaan tekijänoikeuteen liittyvät asiat. Minun lisäseni ohjaajani selvitti ja varmisti Raamatun siteeraamista ja käyttöä produktissa. Var- mistui, että vanhempi 1938 vuoden raamatunkäännös on vapaasti käytettävissä ja opinnäytetyöni produkti on asiallinen tapa käyttää Raamattua. Tämä antoi var- muutta toimittaa luontokuvakirja Kokkolan suomalaiseen seurakuntaan palaut- teen antoa varten ja lähetystyöntekijöille jaettavaksi.

Luontokuvakirjassa käytin ottamieni kuvien lisäksi puolisoni Roland Björkskogin ottamia valokuvia. Tämän vuoksi tarvitsin häneltä kirjallisen luvan valokuvan

käyttöön luontokuvakirjassani sekä opinnäytetyössäni. Lupa koski kuvien käytön lisäksi luontokuvakirjan jakamista Kokkolan suomalaisen seurakunnan kautta lähetystyöntekijöille, opinnäytetyöni ohjaajalle, opponentille sekä opinnäytetyöni liitteeksi. Kuvien tekijänoikeudet säilyvät edelleen Rolandilla hänen ottamiensa kuvien osalta. Mikäli luontokuvakirjan kaupallinen tuotteistaminen tulisi myöhemmin kyseeseen, sopisimme siitä erillisellä sopimuksella.

Luontokuvakirjoja on paljon saatavilla, mutta itse otetut luontokuvat ovat tekijänsä näköinen taiteellinen ilmaus, jonka vuoksi toista samanlaista ei ole saatavilla. Myös Raamatunlauseet valikoituivat työhöni niistä lauseista, jotka ovat olleet minulle merkityksellisiä elämäni aikana. Luontokuvakirjasta muodostui ainutlaatuinen kokonaisuus. Luontokuvakirjan tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle eli minulle.

Ifolor Oy:n kuvakirjanteko- ohjelma on tarkoitettu yksityiseen käyttöön, ei kaupalliseen käyttöön. Yksityinen käyttö jäi mietityttämään. Otin tämän vuoksi yhteyttä Ifolor Oy:n asiakaspalveluun. Tiedustelin luontokuvakirjan jakamisesta lahjana ulkopuoliselle taholle sekä sen käyttämistä tässä opinnäytetyössä. Halusin yhteydenotolla varmistua siitä, kuinka kuvakirjanteko-ohjelman yksityinen käyttö tulkitaan. Asiakaspalvelusta saamani viestin mukaan luontokuvakirjan tekijänä minulla on oikeus jakaa sitä ja kirjaan liittyviä linkkejä haluamilleni tahoille oman harkintani mukaan. Tulkitsin, ettei näin ollen estettä tällaiselle käytölle ole. Lisäksi tietoa hakiessa vastaani tuli myös muita henkilöitä, jotka olivat opinnäytetyössään hyödyntäneet ifolor Oy:n kuvakirjanteko-ohjelmaa.

7.3 Jokamiehen oikeudet ja luontokuvaajan eettiset periaatteet

Jokamiehen oikeuksien mukaan Suomessa oleskelevalla on lupa käyttää luontoa tietyin rajoituksin, riippumatta siitä kuka alueen omistaa. Haitan ja häiriön aiheuttaminen on kuitenkin kiellettyä. Eri lait voivat rajoittaa ja ohjata jokamiehen oikeuksia. Esimerkiksi lintujen pesintää ei saa häiritä eikä luontoa roskata. Moottoriajoneuvolla kulkeminen maastossa ilman maanomistajalta saatua lupaa on kielletty, mutta kävellen, pyöräillen tai hiihtäen on lupa liikkua. Kotirauhaa ei kuitenkaan saa häiritä eikä piha-alueille mennä. Myös erityiseen käyttöön otetuille alueille ei

jokamiehen oikeuden nojalla voi mennä, näitä voivat olla esimerkiksi viljelysalu-
eet. (Ympäristö.fi. Ympäristöhallinnon yhteinen verkkopalvelu. Jokamiehen oikeu-
det.) Luonnonsuojelualueilla jokamiehen oikeuksia voidaan rajoittaa luonnonsuo-
jelullisin perustein (Luontoon.fi. Jokamiehen oikeudet luonnonsuojelualueilla).

Suomen Luonnonvalokuvaajat ry on määritellyt eettiset periaatteet yhdistyksensä
jäsenille. Näissä periaatteissa korostuu luonnon kunnioittaminen. Luonnossa tu-
leekin liikkua niin, ettei aiheuta luonnolle vahinkoa eikä roskaa sitä. Myös kuvaus-
kohteisiin tulee perehtyä, jottei vahinkoa aiheudu. Toisen luontokuvaajan tekijän-
oikeuksia, ilmaisuvapautta ja työrauhaa tulee myös kunnioittaa. Kuvilla ei saa
myöskään ilmaista harhaanjohtavaa tai valheellista tietoa. (Suomen Luonnonku-
vaajat ry. Eettiset säännöt.)

Luontoa kuvatessani otin huomioon, etten aiheuta ympäristölle häiriötä. Tutustuin
jokamiehen oikeuksiin ja luontokuvaajan eettisiin periaatteisiin. Luonnonsuojelu-
alueilla en liikkunut. Loppuvaiheessa opinnäytetyöni tekoa havaitsin kuvakirjan-
teko-ohjelman käyttävän automaattista kuvakorjailua. Huomattuani tämän tilasin
opinnäytetyöni liitteeksi (LIITE 1) version, jossa kuvakorjailua ei ole käytetty. Ero
kuvakorjailtuun ei ole suuri, mutta pidän tärkeänä, että opinnäytetyössäni käytän
kuvia, joita ei ole käsitelty. Näitä ohjeita noudattaen kykenin toimimaan ympäris-
töä kunnioittaen ja tuottamaan eettisesti kestävästä materiaalia.

8 POHDINTA

Runoilija Immi Hellen puki sanoiksi vanhassa *Paimenpoika* runossaan luonnon hengellisen merkityksen kirjoittaessaan ”*Nyt metsä kirkkoni olla saa, voi täällä palvella Jumalaa, mun urkuni kauniit soikaa!*”, (Wikiaineisto. Paimenpoika 1930). Luonto on palvellut ihmisiä monin eri tavoin kautta aikain. Luonnossa voimme myös aistia Jumalan läheisyyttä, Hänen suuruuttaan ja luomistyönsä ihmeitä. Luontokuvilla on osoitettu olevan terveys- ja hyvinvointivaikutuksia. Myös kristillinen usko ja Raamatun sana ovat tuoneet lohtua ja rohkaisua vaikeissa elämäntilanteissa.

Lähetystyöntekijän arki voi joskus olla haastavaa. Henkilökohtainen usko ja seurakuntalaisten rukoukset ovat kuitenkin kantava voimavara heidän elämässään. Lähetystyöntekijäkin voi uupua ja kokea hetkittäin vaikeita aikoja. (Saarela 2011; Mäkelä 2010.) He jaksavat haasteista huolimatta viedä evankeliumia eteenpäin ja palvella toisia Kristuksen opetuksen mukaisesti. Joskus voimme muistaa näitä rohkeita ja ahkeria Herran palvelijoita rukousten ja taloudellisen avun lisäksi myös pienellä lahjalla. Halusin tuottaa Raamatun sanaa sisältävän luontokuvakirjan lähetystyöntekijöille. Toivon sillä olevan heidän terveyttään ja hyvinvointiaan lisääviä vaikutuksia. Raamatun sana voi oikealla hetkellä rohkaista ja kantaa lähetystyöntekijää hänen työssään ja arjessaan. Kuva Suomen kauniista luonnosta voi toimia ikonina, muistutuksena Luojan luomistyön ihmeistä. Samalla kuva voi lievittää koti-ikävää. Toivon myös, että luontokuvakirja voisi osaltaan olla rakentamassa siltaa lähetystyöntekijöiden ja seurakunnan välillä osallisuutta ja yhteisöllisyyttä vahvistaen.

Tiedonhaku oli yllättävän haastavaa ja aikaa vievää. Uutta, tähän päivään sijoituvaa, tutkittua tietoa löytyi odotettua vähemmän. Erityisesti lähetystyöntekijöiden kokemuksista lähetystyössä sekä luontokuvan, kristillisen uskon ja Raamatun sanan vaikutuksista ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin olisin kaivannut enemmän ajantasaista tietoa. Hengellisyydestä tietoa olisi löytynyt enemmän. Hengellisyys käsitteenä on kuitenkin laajempi ja moniselitteisempi eikä kaikki vastaan tullut materiaali soveltunut käytettäväksi tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyön teko antoi minulle paljon lisätietoa selvittämistäni aiheista ja kehitti tiedonhakutaitojani. Luonnon ja luontoelementtien monipuoliset käytön mahdollisuudet rikastuttivat omaa ajattelua ja toivon voivani tulevaisuudessa hyödyntää tätä tietoa myös työ- ja arkielämässäni. Tietoa hakiessani ja aineistoa läpikäydessäni käsitykseni siitä, kuinka eri tavalla ihmiset ajattelevat uskon ja hengellisyyden, avartui. Ennakko-oletukseni, että usko on voimavara, ei pitänyt täysin paikkaansa, sillä joissakin tilanteissa usko voidaan kokea myös ahdistavana. Tämä osoittaa sen, että olemme jokainen yksilöitä ja mistä toinen voimaantuu, toinen ahdistuu.

Valokuvaaminen oli myös itselleni rentouttava kokemus. Kaunis luonto ja raikas ulkoilma piristivät mieltä antaen voimaa arkeen. Produktin aineiston hankinta ja kokoaminen oli aikaa vievää, mutta itse Ifolor Oy:n kuvakirjanteko-ohjelma oli helppokäyttöinen. Luontokuvakirjan koevedoksesta saatu palaute oli positiivista ja antoi uskoa siihen, että Raamatun sanaa ja rukouksia sisältävälle luontokuvakirjalle olisi käyttöä lähetystyössä. Palautetta tuli kuitenkin määrällisesti sen verran niukasti, ettei yleistyksiä luontokuvakirjan tarpeellisuudesta voi tämän opinnäytetyön perusteella tehdä. Opinnäytetyön produkti – SANAN LEIPÄÄ – onnistui kohtuullisen hyvin ja toimitin niistä viisi Kokkolan suomalaiseen seurakuntaan lähetystyöntekijöille jaettavaksi. Halutessaan he voivat liittää luontokuvakirjan väliin kyselylomakkeen mahdollista jatkotutkimusta ajatellen ja saada tarkempaa tietoa siitä onko luontokuvakirjalla ollut terveyttä ja hyvinvointia edistäviä vaikutuksia.

Tässä opinnäytetyössä en erikseen selvittänyt sitä, millaista tukea lähetystyöntekijät saavat ja minkälaisin eväin heidät laitetaan matkaan. Jatkossa mielenkiintoista olisi saada uutta tietoa lähetystyössä olemisesta sekä siellä voimavaroja kuluttavista ja lisäävistä tekijöistä. Myös Raamatun sanan ja kristillisen uskon vaikutusta ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen olisi hyvä tutkia enemmän.

LÄHTEET

- Aho, T. (2009). *Voimaa uskosta*. (Opinnäytetyö, Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu, kansalaistoiminta ja nuorisotyö). Saatavilla 14.2.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/4779/aho_tiina.pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Alatalo, K. (2017). *Raamatun käyttö kirjallisuusterapeuttisessa työskentelyssä. Tapaustutkimus: Kirjallisuusterapeuttinen kasvuryhmä Helsingissä*. (Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, kirjallisuuden ja kulttuurintutkimuksen laitos). Saatavilla 9.1.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54387/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201706092758.pdf>
- Annerstedt, M. & Währborg P. (2011). Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 39(4), 371 – 388. Saatavilla 22.4.2020 <https://journals-sagepub-com.anna.diak.fi/doi/pdf/10.1177/1403494810396400>
- Avela, E. (2010). *Väinö Kantele lähetystyöntekijänä kommunistien valtaannousun aikana Kiinassa 1948- 1951*. (Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto, kirkkohistorian laitos). Saatavilla 9.1.2020 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/26263/vaino-kan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Barber, E., Bush, R., Dean, J., Fuller, R., Gaston, K., Lin, B. & Shanahan, D. (2016). Health benefits from nature experiences depend on dose. *Scientific Reports* 6, Article number 28551. Saatavilla 6.4.2020 <https://www.nature.com/articles/srep28551>
- Diakoniatyöntekijän eettiset ohjeet (2016). Diakoniatyöntekijöiden Liitto ja Diak. Saatavilla 15.4.2020 https://www.dtl.fi/media/dtl_eettisetohjeet_2016.pdf
- Forsten, M. (2011). *Saattopotilaan omaisen hengellisyys voimana elämän arjessa*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, Hoitotyön koulutusohjelma). Saatavilla 18.3.2020

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35335/maire.pdf?sequence=1>

- Gothoni, R. & Helosvuori, R. (2012). Kansainvälinen diakonia. Teoksessa R. Gothoni, R. Helosvuori, K. Kuusimäki & K. Puuska (2012). *Kantakaa toistenne kuormia: Diakonityön perusteet ja käytäntö* (s. 151 – 164). Helsinki: Kirjapaja
- Green Care Finland. Green Care. Saatavilla 6.4.2020 <https://www.gcf Finland.fi/green-care/>
- Haavisto, M. (2017). *Vahvistava luonto. Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luontoympäristön hyvinvointia edistävästä vaikutuksesta*. (Opinnäytetyö, Hämeen ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutus). Saatavilla 6.4.2020 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/126872/theseus.pdf?sequence=1>
- Hakola, R. & Lehtipuu, O. (2012). *Alussa oli Sana. Kirkkokäsikirjan evankeliumitekstien kommentaari 1.vuosikerta*. Helsinki: Kirjapaja
- Helin, M., Hiilamo, H. & Jokela, U. (2010). *Diakonityö asiakkaan palveluksessa*. Helsinki: Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2016) *Tutki ja Kirjoita* (21. painos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2010) *Tutki ja Kirjoita* (15.-16. painos). Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hult, M. (2014). *Työttömien terveys ja hyvinvointi: haastattelututkimus*. (Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos). Saatavilla 17.4.2020 <https://core.ac.uk/download/pdf/32426347.pdf>
- Ifolor. *Kuvakirjat. Deluxe-kuvakirjat*.
- Jaakkola, T. (2017). *Tyyssija; Saattohoituhuone hyvinvointia tukevana ympäristönä*. (Pro gradu -tutkielma, Lapin yliopisto, taiteiden tiedekunta). Saatavilla 4.2.2020 https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62991/Tiina%20Jaakkola%20_%20Pro%20gradu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Jouhtinen, M. (2012). *Luonnon elvyttävä vaikutus aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö ADHD:n hoidossa sisätiloissa*. (Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, yhteiskunta ja kulttuuritieteiden yksikkö).

- Saatavilla 18.3.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/83587/gradu05923.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Jo, H., Song, S. & Miyazaki Y. (2019). Physiological Benefits of Viewing Nature: A Systematic Review of Indoor Experiments. *International Journal of Environmental Research and public Health* 16(23). Saatavilla 17.2.2020 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6926748/>
- Katekismus. *Isä meidän -rukous. Neljäs pyyntö*. Saatavilla 18.3.2020 <https://katekismus.fi/isameidan/29.html>
- Kiiski, J. (2009). *Sielunhoito*. Helsinki: Edita
- Kinnunen, P. (2011). *Nuoruudesta kohti aikuisuutta. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät*. (Akateeminen väitöskirja, Tampereen yliopisto, terveystieteiden yksikkö). Saatavilla 17.4.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kokkolan Suomalainen seurakunta. Lähetys. Nimikkolähetit. Saatavilla 18.3.2020 <https://www.kokkolansuomalainenseurakunta.fi/lahetys/nimikkolahetit>
- Kotimaisten kielten keskus. Kielitoimiston sanakirja. Saatavilla 18.3.2020 <https://2018.kielitoimistonsanakirja.fi/netmot.exe?motportal=80>
- Kotisalo, H. & Rättyä, L. (2014). *Diakonissat terveyden edistäjinä*. Diakoniammattikorkeakoulun julkaisuja B Raportteja 58. Helsinki: Diakoniammattikorkeakoulu.
- Kukkarainen, M.L., Mielonen, P. & Nieminen, P. (2016). Luonto ja ympäristö edistävät terveyttä. *Terveydenhoitaja-Hälsovårdaren* 49(3-4), 34 – 35
- Kuusimäki, K. (2012). Diakonia kirkon perustehtävänä. Teoksessa R.Gothi, R. Helosvuori, K. Kuusimäki & K. Puuska (toim.), *Kantakaa tois-tenne kuormia: diakoniatyön perusteet ja käytäntö* (s.11 – 48). Helsinki: Kirjapaja.
- L1055/1993 Kirkkojärjestys. Saatavilla 4.2.2020 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931055#O2L4P3>
- L404/1961 Tekijänoikeuslaki. Saatavilla 27.11.2019

- <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1961/19610404#L3P27>
- L1054/1993 Kirkkolaki. Saatavilla 4.2.2020 <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1993/19931054#O1L1P2>
- Laitila, T (2019). Kohti elettyä hyvinvointia? Uskonnollisen potilaan kokemukset ja terveyden edistäminen. Teoksessa A-M. Pietilä & A. Terkamo-Moisio (toim.), *Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen*. (s.177 – 192). Publications of the University of Eastern Finland. General Series No.26. Kuopio: University of Eastern Finland. Saatavilla 23.4.2020 https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-3108-5/urn_isbn_978-952-61-3108-5.pdf
- Lampi, T. (2011). *Kristillinen päihdetyö ja Uskon merkitys raitistumisprosessissa*. (Opinnäytetyö, Seinäjoen ammattikorkeakoulu, sosiaalialan koulutusohjelma.) Saatavilla 14.2.2020 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/35394/lampi%20tomi.pdf?sequence=1>
- Leipätiedotus ry. *Tietoa leivästä. Leivän historia. Kansainvälinen leipä*. Helsinki. Saatavilla 18.3.2020 <https://www.leipätiedotus.fi/tietoa-leivasta/leivan-historia/kansainvalinen-leipa.html>
- Leppänen, T. (1997). *”Minäkin siinä jollainlailla muutuin” Tutkimus neljän lähestyöntekijän kokemuksista vieraassa kulttuurissa työskentelystä* (Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto). Saatavilla 9.1.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12742/416.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Liljeqvist, L. & Vanninen, M. (2019). *Taidelähtöiset menetelmät ja luontoyhteyden keinot osana endometriosikivun hoitoa*. (Opinnäytetyö, Laurea-ammattikorkeakoulu, sairaanhoitaja AMK). Saatavilla 6.4.2020 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/266241/Taidel%c3%a4ht%c3%b6iset%20menetelm%c3%a4t%20ja%20luontoyhteyden%20keinot%20osana%20endometriosikivun%20hoitoa%20.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Louheranta, O., Lähteenjuo, M. & Kangasniemi, M. (2016). Henkinen ja hengellinen tuki terveydenhuollossa – kenen vastuulla? *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 53(4), 234–241. Saatavilla 11.2.2020 <https://journal.fi/sla/article/view/59668>

- Luonnonvarakeskus Luke. *Luonnon hyvinvointivaikutukset*. Saatavilla 4.2.2019 <https://www.luke.fi/tietoa-luonnonvaroista/virkistys-kaytto/luonnon-hyvinvointivaikutukset/>
- Luonto kuvina. Lasten ja nuorten sairaalassa on luontokuva vahvasti esillä. Saatavilla 15.4.2020 <https://www.luontokuvina.fi/lasten-ja-nuorten-sairaalassa-on-luontokuva-vahvasti-esilla/>
- Luontoon.fi. Jokamiehen oikeudet luonnonsuojelualueilla. Saatavilla 18.3.2020 <https://www.luontoon.fi/jokamiehenoikeudet#luonnonsuojelualueilla>
- Lyytinen, J & Reini, A. (2018). *Metsä hyvää mieltä ja rentoa oloa luonnosta*. Helsinki: Like
- Löfler, S. & Paviola, J. (2019). Selätä työstressi – luonnosta voimaa ja teknologiasta tukea. *Työterveyshoitaja* 44(2), 18 – 19. Saatavilla 23.4.2020 https://issuu.com/suomenuusiokurioy/docs/tyoterveyshoitaja-219-paino_web
- Meuronen, P. & Penttinen, M. (2015). *Luontokuva hyvinvoinnin lähteenä*. (Opin näytetyö, Saimaan ammattikorkeakoulu, hoitotyönkoulutusohjelma). Saatavilla 18.3.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/94489/Penttinen_Minna%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mäkelä, S. (2010). *"Mikä ihana kuva: isä, äiti ja lapset Herran työssä."* Lähetystyöntekijöiden perhe-elämä Kiinassa 1910- ja 1920-luvuilla. (Pro gradu -tutkielma, Helsingin Yliopisto, kirkkohistorian laitos). Saatavilla 18.3.2020 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/21714/mikaihan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Mönkkönen, J. (2019). Esipuhe. Teoksessa A-M. Pietilä & A. Terkamo-Moisio, (toim.), *Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen* (s.13 – 17). Publications of the University of Eastern Finland General series No.26. Kuopio: University of Eastern Finland. Saatavilla 18.3.2020 https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-3108-5/urn_isbn_978-952-61-3108-5.pdf
- Nukarinen, T. (2014). *Työ- ja kotiympäristön luontoelementtien ja niiden käytön yhteys elämäntyytyväisyyteen ja onnellisuuteen*. (Pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö). Saatavilla

4.2.2020 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/96245/GRADU-1414655906.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Palmu, H. (2011). Uskonto, suomalaisten onnellisuus, luottamus ja auttaminen Teoksessa K. Ketola, K. Niemelä, H. Palmu & H. Salomäki (toim.), *Uskonto suomalaisten elämässä. Uskonnollinen kasvatus, moraalit, onnellisuus ja suvaitsevaisuus kansainvälisessä vertailussa*. (s.90 – 109). Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja 9, 2011. Tampereen yliopisto. Saatavilla 14.2.2020 https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/julkaisusarja/fsdjs09_uskonto.pdf
- Peuraniemi, T. (2012). *Luonnollista hyvinvointia- Esisuunnitteluhanke green care -toimintamallin kehittämistä Muurutvirran hoitokodin kehitysvammaisille asukkaille*. (Opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu, kuntoutuksen koulutusohjelma). Saatavilla 23.4.2020 https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/43515/Peuraniemi_Teemu.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Piippo, S. (2017). *Elinvoimaa puista: Terveyttä mielelle ja keholle*. Minerva Kustannus Oy: Helsinki.
- Pietilä, A-M.& Terkamo-Moisio, A. (toim.) (2019). *Näkökulmia terveyteen ja sen edistämiseen*. Publications of the University of Eastern Finland General series No.26. Kuopio: University of Eastern Finland. Saatavilla 18.3.2020 https://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-3108-5/urn_isbn_978-952-61-3108-5.pdf
- Pohjois- Pohjanmaan sairaanhoitopiiri. Kulttuuri ja taide tulevaisuuden sairaalassa. Saatavilla 15.4.2020 <https://www.ppsHP.fi/Sairaanhoitopiiri/Kehittaminen-ja-ohjelmistotyö/Kulttuuri-ja-taide-tulevaisuuden-Oysissa/Sivut/default.aspx>
- Pyhä Raamattu*. Vanha Testamentti XI yleisen Kirkolliskokouksen vuonna 1933 käytäntöön ottama suomennos. Uusi Testamentti XII yleisen Kirkolliskokouksen vuonna 1938 käytäntöön ottama suomennos. Pieksämäki: Suomen kirkon Sisälähetysseura.
- Pyhä Raamattu*. Vanha Testamentti XI yleisen Kirkolliskokouksen vuonna 1933 käytäntöön ottama suomennos. Uusi Testamentti XII yleisen

Kirkolliskokouksen vuonna 1938 käytäntöön ottama suomennos.
Helsinki: Suomen Piipiliseura

- Rautio, A. & Tourula, M. (2014). *Terveyttä luonnosta*. Oulu: Thule-instituutti Oulun Yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. Saatavilla 18.3.2020 https://www oulu fi/sites/default/files/content/Terveytt%C3%A4_luonnosta.pdf
- Saarela, S. (2015). *Yhteistyön sietämätön keveys. Suomen Lähetysseuran ja Iglesia Evangélica Luterana en Venezuelan yhteistyö suomalaisten lähetystyöntekijöiden kokemuksena*. (Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto, yhteiskuntatieteiden laitos). Saatavilla 18.3.2020 http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn fi uef-20150754/urn_nbn fi uef-20150754.pdf
- Saiha, M. (2014). *Luontokuvaajan kenttäopas*. Jyväskylä: Docendo
- Sairaanhoitajan eettiset ohjeet (1996). Suomen sairaanhoitajaliitto. Saatavilla 15.4.2020 <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>
- Salovuori, T. (2014). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Tampere: Mediapinta.
- Sarkkinen, M. (2018). Luontokuvien katselu rauhoittaa mieltä. *Työpiste verkkolehti* 18.12.2018. Työterveyslaitos. Saatavilla 18.3.2020 <https://www.ttl.fi/tyopiste/luontokuvien-katselu-rauhoittaa-mielta/>
- Sheineman, O. (2015). *Luonnon ja ulkoilemisen merkitys hoitolaitoksessa asuville vanhuksille*. (Opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu, hoitotyön koulutusohjelma). Saatavilla 6.4.2020 <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/87514/LUONNON%20JA%20ULKOILEMISEN%20MERKI-TYS%20...%20%20Sheineman.%20Olga%20c17239.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Soikkeli, S. (2016). *Luontoliikunta ja työikäisten miesten liikuntamotivaatio*. (Pro gradu -tutkielma, Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos). Saatavilla 27.4.2020 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/52038/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201611284801.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Sosiaali- ja terveysministeriö (10.7.2019). *Lainsäädäntö*. Saatavilla 12.2.2020 <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen/lainsaadanto>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (16.9.2019). *Terveyden edistäminen*. Saatavilla 12.2.2020 <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>
- Spencer, S. (2011). *SCM Studyguide to Christian Mission. Historic Types and Contemporary Expressions*. SCM Press. London.
- Sticney, M. (2010). *A Qualitative study of the perceived health benefits of a therapeutic riding program for children with autism spectrum disorders*. Saatavilla 6.4.2020 https://uknowledge.uky.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1047&context=gradschool_diss
- Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. (toim.) (2016). *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. Turun Yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja tutkimuksia ja raportteja. Sarja A73. Turku: Turun yliopisto.
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. *Aamenesta Öylättiin- kirkon sanasto. Diakonia*. Saatavilla 12.2.2020 <https://evl.fi/sanasto/glossary/word/Diakonia#5fc0d689>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. *Aamenesta Öylättiin – kirkon sanasto. Jumalan sana*. Saatavilla 18.3.2020 <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Jumalan+Sana>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. *Aamenesta Öylättiin – kirkon sanasto. Lähetystyö*. Saatavilla 18.3.2020 <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/L%C3%A4hetysty%C3%B6>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. *Aamenesta Öylättiin – kirkon sanasto. Ekoteologia*. Saatavilla 19.2.2020 <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Ekoteologia#5fc0d689>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. *Lähetystyö ja kansainvälinen avustaminen*. Saatavilla 18.3.2020 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/lahetys/yhteinen-todistus>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. *Osallisuus*. Saatavilla 19.2.2020 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/diakonia/sosiaalinen-hyvinvointi-ja-ihmissuhteet/osallisuus>
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. *Yhteinen todistus. Suomen evankelisluterilaisen kirkon lähetyksen peruslinjaus 2018*. Saatavilla 15.4.2020 <https://evl.fi/documents/1327140/38205829/Yhteinen+todistus+->

[+Suomen+evankelis-luterilaisen+kirkon+l%C3%A4hetysten+perus-
linjaus+2018.pdf/ff23dbb2-e810-7da2-37bd-
6ab7a231bded?t=1568876039000](#)

Suomen Luonnonvalokuvaajat ry. *Eettiset säännöt*. Saatavilla

18.3.2020 <https://luontokuva.org/eettiset-saannot>

Tanninen, J. (2019). *Luonto osana mielenterveyskuntoutujan hoitopolkua. Ke-*

hittämistyö Attendo Martikkalan palvelukodille. (Opinnäytetyö, Jy-
väskylän ammattikorkeakoulu, hoitotyöntutkinto-ohjelma). Saata-

villa 6.4.2020 [https://www.theseus.fi/bitstream/han-](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267296/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6_SAR17K1_Tanni-)

[dle/10024/267296/Opinn%
c3%A4ytety%
c3%B6_SAR17K1_Tanni-
nen_Janina.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/267296/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6_SAR17K1_Tanni-)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. *Mielenterveyden edistäminen*. Saatavilla

4.2.2020 [https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edista-
minen](https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edista-)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. *Osallisuus*. Saatavilla 4.2.2020

[https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvin-
vointi/osallisuus](https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvin-)

Toivonen, K. (2015). Potilaana ihminen – Hermeneuttis-fenomenologinen tutki-

mus hengellisyydestä ikääntyneiden muistisairaiden hoitotyössä.

(Pro gradu -tutkielma, Turun yliopisto, hoitotieteen laitos/lääketei-
teellinen tiedekunta). Saatavilla 27.4.2020 <https://www.utu->

[pub.fi/bitstream/handle/10024/104415/Pro%20Gradu%20tut-
kielma_Toivonen_2015.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.utu-)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen*

loukkausepäilysten käsittelyminen Suomessa. Tutkimustieteellisen
neuvottelukunnan ohje 2012. Saatavilla 12.2.2020

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Tyrväinen, L. (2016). Kaupunkimetsien merkitys hyvinvoinnille. *Ympäristö ja ter-*

veys lehti 47(2), 34 – 39.

Vihreää hyvinvointia (2013). Helsinki: Sitra ja GreenCare Finland ry. Saatavilla

18.3.2020 [https://media.sitra.fi/2017/02/27174340/Vihreaa_hyvin-
vointia-2.pdf](https://media.sitra.fi/2017/02/27174340/Vihreaa_hyvin-)

Wikiaineisto. Paimenpoika (1930). Saatavilla 27.3.2020 <https://fi.wi->

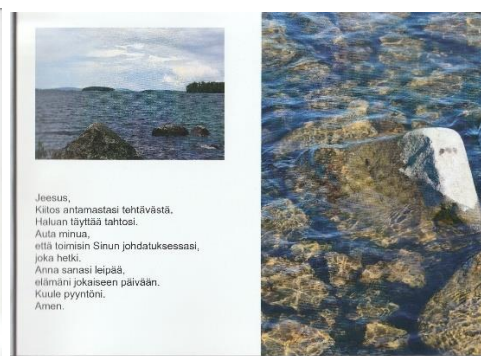
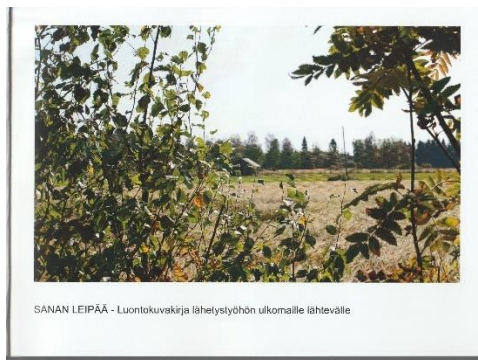
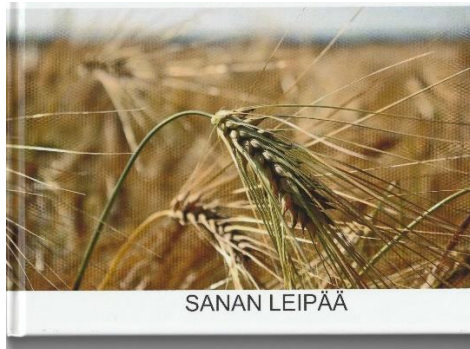
[kisource.org/wiki/Paimenpoika \(1930\)](https://fi.wi-)

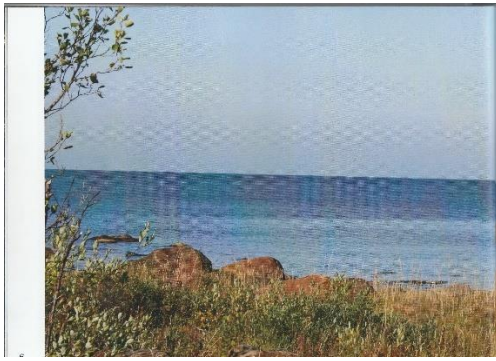
Wikipedia. Vapaa tietosanakirja. *Leipä*. Saatavilla 24.9.2019 <https://fi.wikipedia.org/wiki/Leip%C3%A4>

Ympäristö.fi. Ympäristöhallinnon yhteinen verkkopalvelu. *Jokamiehenoukeudet*. Saatavilla 18.3.2020 [https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoukeudet\(16989\)](https://www.ymparisto.fi/fi-FI/Luonto/Jokamiehenoukeudet(16989))

LIITE 1. Luontokuvakirja

Skannatut kuvat luontokuvakirjasta





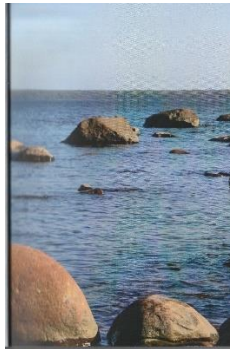
"Mutta Puolustaja, Pyhä Henki, jonka Isä on lähettänyt minun nimesseeni, hän opettaa teille kaikki ja muistuttaa teitä kaikkesta, minkä minä olen teille sanonut. Rauhan minä jätän teille: minun rauhani - sen minä annan teille. En minä anna teille, niinkuin maailma antaa. Alkoon teidän sydämenne oiko muureittain alkavaksi peijaksi."

Joh. 14: 26-27



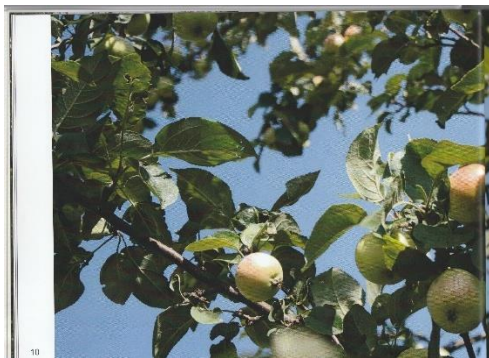
Turvaa Jumalaan, niin Hän sinusta huolen pitää. Rukoile ja pyydä neuvoa.

8



"Sillä hän antaa enkeleilleen sinusta käskyn varjella sinua kaikilla teilläsi. He kantavat sinua käsittänsä, ettei jalkaasi kveeen loukkaasi"

Ps. 91:11-12



10



"Anokaa, niin teille annetaan; etsikää, niin te löydätte; kolkuttakaa, niin teille avataan. Sillä jokainen anovaa, ja etsivä löytää, ja kolkuttavalle avataan."

Matt. 7: 7-8

11



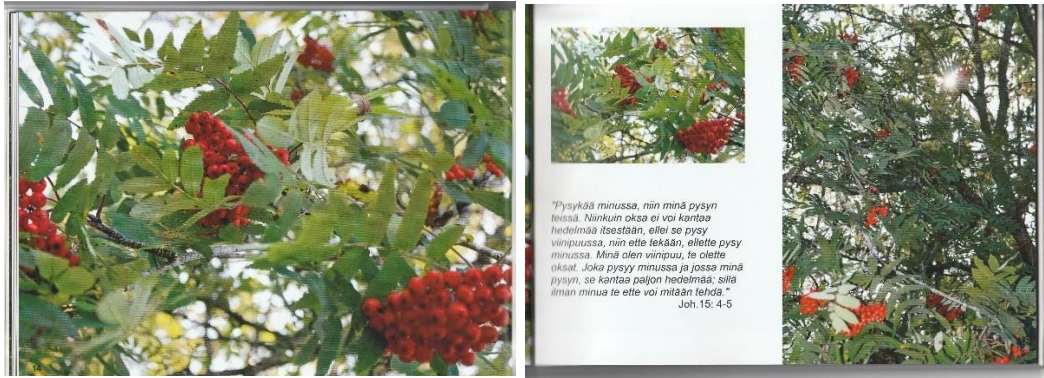
12



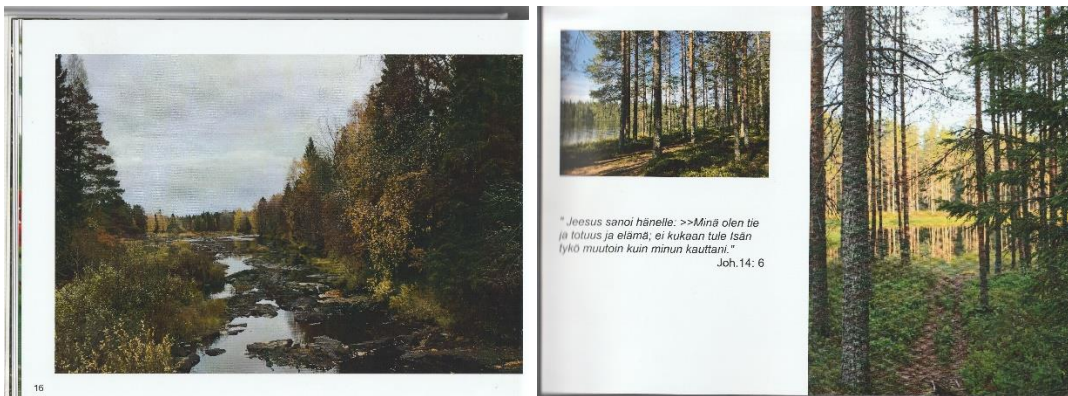
"Herra on minun paimeni, ei minulta mitään puuta. Viherissäni nauttii hän vie minut lepäämään, virvoittavien vetten lyki hän minut johdattaa. Hän virvoittaa minun sieluni. Hän ohjaa minut oikealle tielle nimensä tähden."

Ps.23:1-3





"Pysykää minussa, niin minä pysyn teissä. Ninkuin oksa ei voi kantaa hedelmää itsestään, ellei se pysy viinipuussa, niin ette tekään, elleitte pysy minussa. Minä olen viinipu, te olette oksat. Joka pysyy minussa ja jossa minä pysyn, se kantaa paljon hedelmää; sillä ilman minua te ette voi mitään tehdä."
Joh.15: 4-5



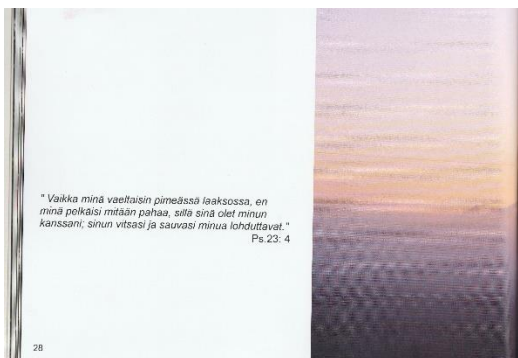
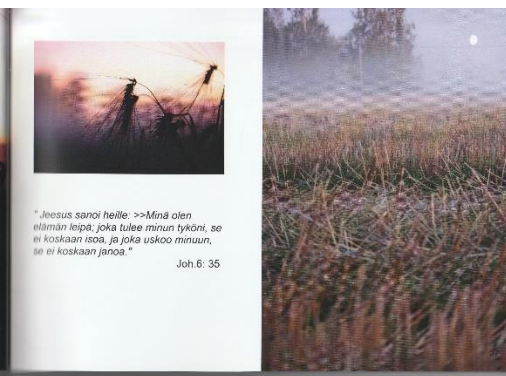
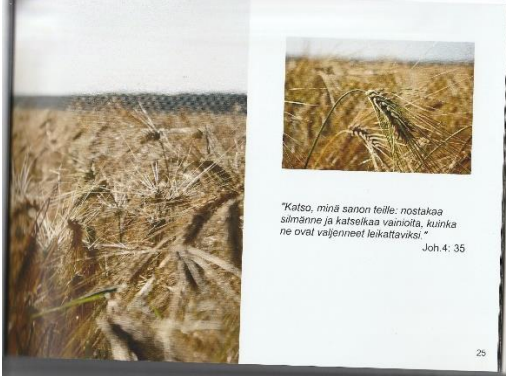
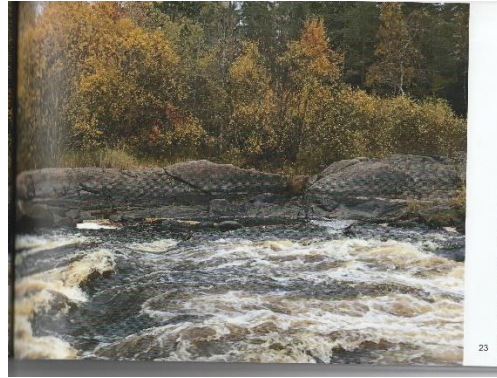
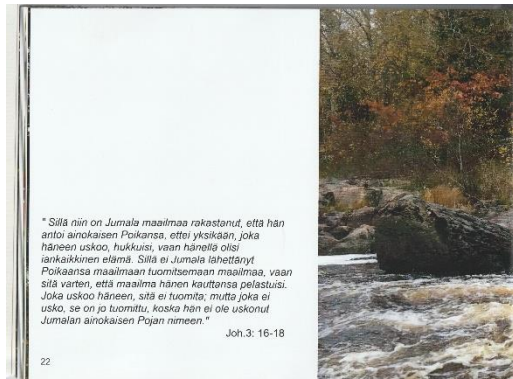
"Jeesus sanoi hänelle: ->Minä olen tie ja totuus ja elämä, ei kukaan tule Isän lhyä muutoin kuin minun kautta."
Joh.14: 6



Pyhä Jumala, Isä.
Karsi minusta pois kaikki turha.
Kasvata minua rakkaudella ja lempeydellä.
Jeesuksen nimessä tätä pyydän.



"mutta ne, jotka Herraa odottavat, kasvavat uuden voiman, he kohottavat siipensä kuin kotkat. He juoksevat eivätkä väsy."
Jes.40: 31





"Jeesus sanoi hänelle: ->Minä olen ylösnousemus ja elämä; joka uskoo minuun, se elää, vaikka olisi kuollut. Eikä ystävään, joka elää ja uskoo minuun, ikänä kuole. Uskoko sen?->"
Joh. 11: 25-26

30



"Sillä sinun armosi on parempi kuin elämä, minun huoleni ystävällä sinua. Niin minä kiitän sinua elämäkseni, nostan kätteni sinun nimesi."
Pa. 63: 4-5

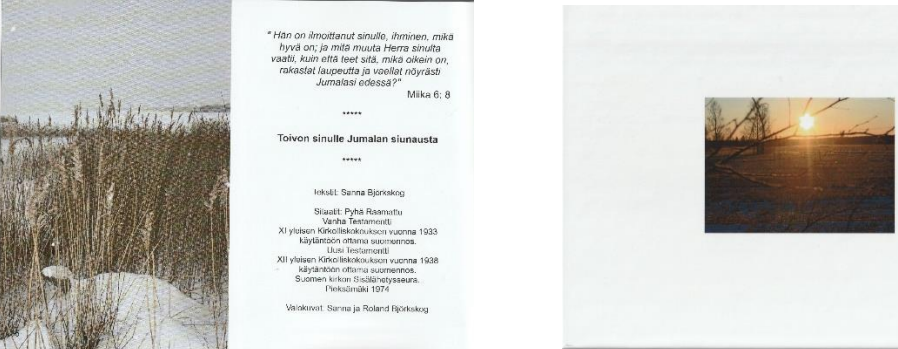
32



"Niin tulkaa, käykäämme oikeutta keskenämme, sanoo Herra. Vaikka teidän syntinne ovat venruskeat, tulevat ne lumivalkoisiksi; vaikka ne ovat purppuranguväiset, tulevat ne villanvalkoisiksi."
Jes.1:18

14

Pyhä Jumala, lausi.
Kiitos jokaisesta elämäni päivästä.
Kiitos huolehdituksestani ja johdattakesestasi.
Kiitos rakkaista elämästäni.
Kiitos Jeesuksesta.
Saati luottaa,
armosi riittää.
Vie korran parille,
Taivaan kolin.



"Hän on ilmoittanut sinulle, ihmisen, mikä hyvä on, ja mitä muuta Herra sinulta vaatii. Kun että teet sitä, mikä oikein on, rakastat laupeutta ja voitat nöyrästi Jumalasi edessä?"
Mika 6: 8

Toivon sinulle Jumalan siunausta

Isäni: Sanna Björnskog
Sisält: Pyhä Raamattu
Vanha Testamentti
XI yleisen Kirkolliskokouksen vuosi 1933
käytäntöön otettu suomenos.
Uusi Testamentti
XII yleisen Kirkolliskokouksen vuosi 1938
käytäntöön otettu suomenos.
Suomen kirkon Sisällysluettelo.
Pekkinäkö 1974

Välittäjä: Sanna ja Roland Björnskog

011573361 1 Itolor

LIITE 2. Kirje palautteen antoa varten ja palautelomake

Hei

Olen Sanna Björkskog, diakonissa opiskelija Diakonia- ammattikorkeakoulusta, Oulun- kampukselta. Teen opinnäytetyötä aiheesta ”*sanan leipää- luontokuva- kirja lähetystyöhön ulkomaille lähtevälle*”. Opinnäytetyöni tavoite on terveyttä edistävä ja tahdon olla osaltani tukemassa lähetystyöntekijöitä heidän lähetys- tehtävässään.

Kädessäsi on opinnäytetyön produktina syntynyt luontokuvakirja ulkomaille lähe- tystyöhön lähtevälle, nimeltään ”*sanan leipää*”. Luontokuvakirja sisältää Roland Björkskogin ja minun ottamia luontokuvia Suomen luonnosta kesäkuu 2019- jou- luku 2019 välisenä aikaa. Kuvat ovat pääosin Pohjanmaalta, mutta muutama kuva on myös Pohjois- Karjalasta. Luontokuvakirja sisältää myös siteerattuja Raamatun lauseita sekä muutaman rukouksen/ajatuksen.

Toivoisinkin, että voisit antaa vapaamuotoista palautetta tästä luontokuva- kirjasta ja sen hyödynnettävyydestä lähetystyössä. Palautteen antaminen on vapaaehtoista. Palautteen voit jättää minulle sähköpostitse tai nimettömänä suljetussa kirjekuoressa. Nimelläni varustettu kirjekuori ja palautelomake ovat tä- män kirjeen liitteenä. Voit toimittaa palautteen vaihtoehtoisesti Kokkolan Suoma- laisen seurakunnan lähetysseuralle, joka toimittaa palautteet minulle. Palaut- teet käsitellään ja hävitetään asiaan kuuluvalla tavalla. Hyödynnän saamaani pa- lautetta opinnäytetyössäni ja mahdollisesti produktin kehittämisessä. Opinnäyte- työni raportti osuudessa tulen kirjaamaan osan saadusta palautteesta myös suo- raan siteeraten. Palautteen antajaa näistä ei voi tunnistaa.

Ystävällisin terveisin

Sanna Björkskog

Sanna.Bjorkskog@student.diak.fi

VAPAAMUOTOINEN PALAUTE "SANAN LEIPÄÄ" LUONTOKUVAKIRJASTA
JA SEN HYÖDYNNETTÄVYYDESTÄ LÄHETYSTYÖSSÄ: