

Opinnäytetyö AMK

Sosionomi

2019

Malvina Hartman

HYVINVOINNIN LÄHTEELLÄ

– Luontotoiminta hyvinvoinnin tukena.

Malvina Hartman

HYVINVOINNIN LÄHTEELLÄ

- Luontotoiminta hyvinvoinnin tukena.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Lapinlahden Lähteen luontotoimintaan osallistuneiden kaupunkilaisten kokemuksia ja kehittämisideoita. Pyrin selvittämään mikä sai heidät osallistumaan ryhmään, kokevatko he luontotoiminnan lisäävän heidän hyvinvointiaan ja mitä he toivovat luontotoiminnalta jatkossa. Tavoitteenani on selvittää osallistujien kokemuksia ja kerätä kehittämisideoita Lapinlahden Lähteen luontotoiminnalle, jotta tulevaisuudessa voidaan tarjota paremmin yhteisön tarpeisiin vastaavaa sisältöä

Lapinlahden Lähde on kaikille avoin mielen hyvinvoinnin ja kulttuurin tapahtumapaikka Helsingissä, jonka toimintaa hallinnoi Suomen mielenterveysseura. Tutkimukseni toteutetaan haastattelun avoimeen luontotoimintaan aktiivisesti osallistuneita kaupunkilaisia. Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus ja perustuu sille tyypilliseen tapaan kerätä tietoa teemahaastattelun keinoin ja tarkkailemalla sekä analysoimalla aikaisempaa kirjallista aineistoa. Tämän opinnäytetyön teoriapohjana käytän aikaisempia tutkimuksia luonnon vaikutuksista ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Aiempien tutkimusten tulokset tukevat havaintoja, joiden mukaan psyykinen ja fyysinen hyvinvointi lisääntyy luontotoiminnan myötä. Opinnäytetyössä aineistokeruumenetelmänä käyttämäni teemahaastattelu soveltui tähän tarkoitukseen hyvin. Tutkimustuloksista selvisi osallistujien tyytyväisyys luontotoimintaan ja tärkeimpinä teemoina aineistosta nousi osallistujien kokemus toiminnan monipuolisuudesta, tavoitettavuudesta, yhteisöllisyydestä sekä luonnon elvyttävästä vaikutuksesta.

Jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi selvittämällä, miten toimintaan osallistumisen kynnystä voitaisi yhä madaltaa ja täten saavuttaa useampia kohderyhmiä mukaan toimintaan. Vaikka avoin luontotoimintaryhmä onkin toimiva ja tarpeellinen, olisi myös hyvä kartoittaa tarvetta suljetuille erityisryhmille räätälöidyille toiminnalle, jonka avulla yhä useampi pääsisi nauttimaan Lähteen luontotoiminnan hyvinvointivaikutuksista. Kuten haastatteluistakin ilmeni, on jatkossa panostettava Lähteen toiminnan näkyvyyteen ja pyrkiä tällä saavuttamaan vähemmän aktiivisia ja syrjäytyneitä toiminnasta kiinnostuneita kansalaisia. Esimerkiksi vierailut eri järjestöihin olisi helppo ja kustannustehokas tapa tavoittaa kohderyhmiä ja saada näkyvyyttä.

ASIASANAT:

Hyvinvointi, Luonto, Luonnon hyvinvointivaikutukset, Kokemus

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Social Services

2019 | number of pages 25, number of pages in appendices 1

Malvina Hartman

LÄHDE- SOURCE OF WELL BEING

- Naturebased activity supporting well-being

Nature can promote well-being and health. Staying in natural environments has been found to increase the feelings of happiness. The purpose of this thesis was to discover what kind of effect the nature activities in Lapinlahden Lähde had on the well-being of the participants and to find out what can be done to develop the current activity. The aim of this thesis was to research how nature can be utilized to support well-being. The objective was to find ideas to develop the function and by that support the well-being of the participants. This thesis was completed at Lapinlahde Lähde by interviewing their customers. Lapinlahde Lähde serves as a centre for mental well-being and cultural events.

The theoretical framework of the thesis covered range of health benefits of nature, wellbeing, and the effects of nature on well-being. The method of the thesis was a qualitative research and the material was collected with theme interview and a participatory observation. Four volunteers of working age participated in the study. The content analysis method was used to study the material.

According to the results nature is in many different ways suitable for use in promoting well-being. According to participants the experiences in nature brought psychological, physical and social well-being. The results show that the mental, physical and social well-being increases when participating in nature activities. Results of previous studies support these findings, according to which both mental and physical well-being is increased after spending time in nature.

Further research on nature's effects on specific target groups could help develop the current activity. In addition to the one open group, the use of smaller closed groups for different target groups should be tested. This could lower the threshold for the marginalized groups. Also the marketing and advertising of the organization could be improved to get more coverage.

KEYWORDS:

Well-being, Nature, Health benefits of nature, Experience

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 LUONTO HYVINVOINNIN TUKENA	7
2.1 Luonnon vaikutus ihmiseen	7
2.2 Elvyttävä luontoympäristö	8
3 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI	10
3.1 Psykkinen hyvinvointi	10
3.2 Fyysinen hyvinvointi	11
3.3 Sosiaalinen hyvinvointi	12
4 LAPINLAHDEN LÄHDE – MIELEN HYVINVOINNIN KESKUS	13
5 OPINÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
6 TOTEUTUS	16
6.1 Kvalitatiivinen tutkimus	16
6.2 Aineiston kuvaus ja hankinta	16
6.3 Haastattelut	17
7 TULOKSET	19
7.1 Luontotoiminnan kehittämisideoita	21
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	22
9 POHDINTA	23
LÄHTEET	25
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tässä opinnäytetyössä tarkoituksena oli kartottaa Lapinlahden Lähteen luontotoimintaan osallistuneiden kaupunkilaisten kokemuksia ja kehittämisideoita. Pyrin selvittämään mikä sai heidät osallistumaan ryhmään, kokevatko he luontotoiminnan lisäävän heidän hyvinvointiaan ja mitä he toivovat luontotoiminnalta jatkossa.

Lapinlahden Lähde on kaikille avoin mielen hyvinvoinnin ja kulttuurin tapahtumapaikka Helsingissä, jonka toimintaa hallinnoi Suomen mielenterveysseura. Tapahtumia ja vapaaehtoistoimintaa Lapinlahden Lähteellä tuottaa Pro Lapinlahti mielenterveysseura, jonka We Pop up-hankkeeseen tämän opinnäytetyön tutkimuskohteena oleva luontotoiminta kuuluu. Idea tähän opinnäytetyöhön syntyi ohjatessani syksyllä 2018 kyseistä luontotoimintaryhmää harjoitteluni aikana. Tavoitteenani on selvittää osallistujien kokemuksia ja kerätä kehittämisideoita Lapinlahden Lähteen luontotoiminnalle, jotta tulevaisuudessa voidaan tarjota paremmin yhteisön tarpeisiin vastaavaa sisältöä. Tutkimukseni toteutetaan haastatellen avoimeen luontotoimintaan aktiivisesti osallistuneita kaupunkilaisia. Opinnäytetyöni on kvalitatiivinen tutkimus ja perustuu sille tyypilliseen tapaan kerätä tietoa teemahaastattelun keinoin ja tarkkailemalla sekä analysoimalla aikaisempaa kirjallista aineistoa.

Tutkimustulokset viittaavat siihen, että osallistujat kokevat luontotoiminnan olevan hyödyllistä ja merkityksellistä, mikä tukee aikaisempia tutkimuksia ja tämän opinnäytetyön teoreettista viitekehystä luonnon hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista. Tämän opinnäytetyön teoriapohjana käytän aikaisempia tutkimuksia luonnon vaikutuksista ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin. Aiempien tutkimusten tulokset tukevat havaintoja, joiden mukaan psyykkinen ja fyysinen hyvinvointi lisääntyy luontotoiminnan myötä. Opinnäytetyössä aineistokeruumenetelmänä käyttämäni avoin ryhmähaastattelu ja teemahaastattelu soveltuivat tähän tarkoitukseen hyvin. Teemahaastattelun perusidea on yksinkertaistettuna tiedon kerääminen kysymällä sitä suoraan asiasta tietäviltä ihmisiltä ja täten saadaan laadukasta aineistoa kohderyhmän oman kokemuksen pohjalta. Tutkimustuloksista selvisi osallistujien tyytyväisyys luontotoimintaan ja tärkeimpinä teemoina aineistosta nousi osallistujien kokemus toiminnan monipuolisuudesta, tavoitettavuudesta, yhteisöllisyydestä sekä luonnon elvyttävästä vaikutuksesta. Tutkimusotteeni koostuu neljästä Luontotoiminnan

aktiivisesta osallistujasta. Litteroin äänitetyt haastattelut ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen.

Jatkotutkimusta voisi tehdä esimerkiksi selvittämällä, miten toimintaan osallistumisen kynnystä voitaisi yhä madaltaa ja täten saavuttaa useampia kohderyhmiä mukaan toimintaan. Vaikka avoin luontotoimintaryhmä onkin toimiva ja tarpeellinen, olisi myös hyvä kartoittaa tarvetta suljetuille, erityisryhmille räätälöidyille toiminnalle, jonka avulla yhä useampi pääsisi nauttimaan Lähteen luontotoiminnan hyvinvointivaikutuksista. Kuten haastatteluistakin ilmeni, on jatkossa panostettava Lapinlahden Lähteen toiminnan näkyvyyteen ja pyrkiä tällä saavuttamaan vähemmän aktiivisia ja syrjäytyneitä toiminnasta kiinnostuneita kansalaisia. Esimerkiksi vierailut eri järjestöihin olisi helppo ja kustannustehokas tapa tavoittaa kohderyhmiä ja saada näkyvyyttä.

2 LUONTO HYVINVOINNIN TUKENA

Kasvaneesta elintasosta huolimatta suomalaiset voi jatkuvasti huonommin ja erot väestöryhmien väleillä kasvavat. Mielen-terveyshäiriöt muodostavat työkäisten yleisimmän ennen-aikaiselle eläkkeelle jäämisen syyn ja etenkin nuorten mielen-terveysongelmat ovat lisääntyneet. Kaikki nämä vaikuttavat ihmisten kokemaan elämän laatuun ja terveyden-huollon kasvaviin kustannuksiin. Luonnon parantava ja hoitava vaikutus on tiedetty jo muinaisista ajoista saakka, mutta sen monipuolinen hyödyntäminen sosiaali- ja terveysalalla ei ole vakiintunut kustannustehokkuudesta ja lukuisista tutkimuksista huolimatta. Kuten lääketieteen isä Hippokrateskin totesi, ”luonto parantaa sairaudet”. Hänen mukaansa ympäristötekijät tulee ottaa huomioon ihmisen kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi, sillä kaikki elämä on luontoa. (Wahlström 2006, 1.) On siis aika palata juurille ja antaa luonnon helliä.

2.1 Luonnon vaikutus ihmiseen

Monet kansanterveydelliset ongelmat kuten lihavuus, masentuneisuus ja lisääntyvä liikinäköisyys jotka kaikki saattavat liittyä liialliseen sisätiloissa oleskeluun, ovat saaneet tutkijat perehtymään uudelleen luonnon parantaviin vaikutuksiin. On alettu neurotieteiden ja psykologian kehitysaskelten avulla tutkimaan asioita, jotka näyttivät aiemmin epärealistisilta. Nämä mittapuut stressihormoneista pulssiin, aivoaaltoihin ja proteiinimarkkereihin kertovat sen, että luonnossa ja puhtaassa ympäristössä viettämämme aika lisää hyvinvointia. Tutkimukset esimerkiksi stressihormonien, hengityksen, pulssin ja verenpaineen muutoksista viittaavat siihen, että lyhyetkin luonnossa vietetyt hetket ja jopa luontoa esittävät kuvat voivat rauhoittaa ihmistä ja parantaa heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan. (Salonen 2010, 82)

Tutkitusti luontoympäristö laukaisee ihmisissä positiivisia tunteita rakennettua ympäristöä enemmän. Muun muassa stressi vähenee ja mieliala nousee

luontoympäristössä kaupunkiympäristöä paremmin. On jopa mahdollista, että ihmiselle olisi syntynyt evoluution myötä myönteinen reagoitavuus luontoympäristöjä kohtaan ja ettei ihminen ole vielä sopeutunut kaupunkiympäristöön, jonka vuoksi ihmisiä vaivaa kaupungissa kokoajan pieni stressi. (Salonen 2005, 58-60; Tyrväinen ym. 2007, 56-58.)

Luonnossa toimimisella on tutkitusti useita hyvinvointia lisääviä vaikutuksia, kuten esimerkiksi sen on todistettu alentavan verenpainetta, sydämen sykettä, lihasjännitystä ja stressihormonien määrää elimistössä, sekä edistävän keskittymis- ja suoriutumiskykyä. Fysiologinen palautuminen stressistä, kuten verenpaineen ja sydämen sykkeen aleneminen alkavat luontoympäristössä jo 5-7 minuutin kuluttua stressaavan tilanteen jälkeen. Myös mielialan on huomattu kohenevan nopeasti luonnossa oleskellessa ja sen jälkeen. Luonnossa tulisi oleskella vähintään muutama tunti viikossa sen terapeuttisten vaikutusten saavuttamiseksi. (Tyrväinen ym. 2007, 58.) Tutkitusti jo pelkkä luontonäkymän tai kuvan tai jopa luonnon äänimaisemien kuunteleminen voi saada aikaan positiivisia vaikutuksia terveydelle.

Luontoympäristö myös koetaan rauhoittavana ja miellyttävänä paikkana. Helsinkiläisille teetetyssä mielipaikkatutkimuksessa luontoympäristö mielipaikkana sai selkeästi eniten ääniä. 46 % naisista ja miehistä 35 % mainitsi luontoympäristön mielipaikakseen. (Korpela 2001, 126–127.) Eräässä tutkimuksessa, jossa selvitettiin viheralueiden merkityksellisyyttä kaupunkilaisille, miltei puolet vastanneista korosti luontoalueen tärkeyttä. (Tyrväinen ym. 2007, 60). Luontoympäristöä voidaan myös käyttää psyykkisen itsesäätelyn kehittämisessä. Mielipaikkatutkimuksissa on huomattu, että luonnossa sijaitsevassa mielipaikassa ihmisen on helpompaa säädellä omaa hyvinvointiaan parempaan suuntaan. (Salonen 2005, 52; Tyrväinen ym. 2007, 58.)

2.2 Elvyttävä luontoympäristö

Viherympäristön hoivaavat vaikutukset perustuvat luonnon elvyttäviin ominaisuuksiin sekä sen vaihteleville ja monipuolisille virikkeille. Vaikkei ympäristön vaikutusta yksilöön

voida selittää yksiselitteisesti, on luontoympäristöllä tutkitusti myönteisiä vaikutuksia ihmisen psyykkisiin ja fyysisiin toimintoihin. Luontokokemuksesta syntyvää myönteistä vaikutusta kutsutaan elpymiseksi (Salonen 2005, 64). Elvyttävä luontokokemus tapahtuu tiedostamatta ja siitä syystä sitä harvoin osataan kuvata tietoisesti hoitavana ja terapeuttisena menetelmänä. (Salonen 2005, 14). Luonnossa oleilu voi kohottaa fyysistä kuntoa, tehostaa hapensaantia ja keho saa auringonvaloa. Myös henkinen hyvinvointi paranee luonnossa ja juurikin sen rauhoittava ja virkistävä vaikutus on elpymistä. Luonnossa liikkuminen ei lisää vain fyysistä terveyttä vaan rauhoittaa myös mieltä ja luo tilan kuunnella omia sisäisiä tunteitaan. Luonto toimii myös hyvänä toiminta- ja oppimisympäristönä, jolloin sen vaikutukset tukevat myös sosiaalista elpymistä. (Luke 2016.)

Luonnossa on mahdollista tehdä monenlaisia rentoutusharjoitteita liittäen niihin luontoelementtejä, jotka jo sinällään rauhoittavat kehoa ja mieltä. Asiakkaalle saattaakin olla myönteisempää harjoitella tarvittavia taitoja luontoa lähellä olevissa toimintaympäristöissä. Luonto toimii neutraalina ja hyväksyvänä ympäristönä, mikä nyky-yhteiskunnassa on harvinaista. Lisäksi luonto antaa mahdollisuuden voimaantumisen kokemukseen, sillä luonnossa vahvistuvat kokemukset onnistumisesta ja selviytymisestä. Kuten Luonto hyvinvoinnin lähteenä oppaassa (2016) todetaan: ”Luonto tuo esille ihmisen omat voimavarat.”

3 KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI

Tässä kappaleessa käydään läpi kokonaisvaltaista hyvinvointia ja luonnon vaikutuksia siihen. Hyvinvointi on asia, johon mielestäni ei voi kiinnittää liikaa huomiota. Usein hyvinvoinnista puhuttaessa huomio kiinnitetään lähinnä liikkumiseen, mutta hyvinvointi on niin paljon muutakin kuin säännöllistä liikkumista ja fyysistä kuntoa. Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin muodostavat sosiaaliset suhteet, terve keho ja hyvinvoiva mieli. Kaikkea tätä ja luonnon vaikutusta niihin käsitellään seuraavaksi.

3.1 Psykkinen hyvinvointi

WHO määrittelee hyvinvoivan mielenterveyden tilaksi, jossa yksilö osaa tunnistaa omat mahdollisuutensa ja kykynsä ja on kykenevä selviytymään arkeen kuuluvista normaaleista haasteista ja kokee olevansa työkykyinen. Voidakseen henkisesti hyvin, tarvitsee yksilö ympärilleen yhteisön jossa häntä kuunnellaan. Lisäksi on tärkeää pystyä vaikuttamaan omana itsenään itseä ja yhteisöä koskeviin päätöksiin. (WHO 2014)

Suomen työkyvyttömyyseläkkeelle jäämisen yleisin syy on mielenterveysongelmat. Mielenterveyden ongelmien hoitamiseen arvioidaan kuluvan vuosittain 11 miljardia euroa. Joka viides ihminen kärsii mielenterveysongelmista suomessa ja arvioiden mukaan luku on valitettavasti yhä nousemassa. Mielenteveysseuran arvion mukaan yksi mielenterveyden edistämiseksi käytetty euro tulee takaisin viisinkertaisena. (Mielenterveysseura n.d.)

Erityisesti toistuvalla luonnossa olemisella on tutkitusti vaikutusta koettuun psykkineseen hyvinvointiin. Mitä useammin käydään ja harrastetaan vapaa-ajalla luonnossa, sitä paremmaksi psykkinen hyvinvointi koetaan. Mitä useammin käydään luonnossa sitä elvyttävämmäksi viimeisin luontokäynti koetaan. Tämä antaa näyttöä siitä, että luontokokemus selittää elpymiskokemuksen kautta psykkinen hyvinvoinnin kasvua paremmin kuin oletus siitä, että psykkinen hyvinvointi lisää luonnossa oleskelua. (Kivimäki 2012, ss. 20–22) Luonto edistää hyvinvointia ja luonto vaikuttaa vastaajien koettuun psykkineseen mielentilaan. Erilaiset aktiviteetit luonnossa tai luontoalueiden välittömän läheisyys lisäävät iloa ja onnen tuntemuksia. (Suomen Mielenterveysseura nd)

3.2 Fyysinen hyvinvointi

Ylipaino aiheuttaa suomalaisille vuosittain vakavia terveysongelmia, joka voi olla seurausta liian vähäisestä liikunnasta ja väsymyksestä. Myös tulehdusperäiset sairaudet ovat lisääntyneet. Tutkimuksien avulla on todennettu näiden olevan osittain seurausta siitä, että luonnolle altistuminen on vähentynyt. (Jäppinen, Ojala, Reinikainen & Tyrväinen, 2014, s.4-6) Maalta muutetaan yhä enenevässä määrin kaupunkeihin, jonka vuoksi kosketus luonnon kanssa vähenee väistämättä. Ratkaisu sinänsä on yksikertaisesti luontokokemuksien lisääminen, jonka vuoksi Lapinlahden Lähteen kaltaisia toiminta- ja luontokeskuksia tarvitaan kaupunkeihin enemmän kuin koskaan

Melu ja ilmansaasteet lisäävät kaupunkiolosuhteiden kuormittavuutta ja luovat stressiä. Metsällä puolestaan on tutkitusti rauhoittava ja terapeuttinen vaikutus ihmiseen. Lyhytkestoinenkin vierailu luontoympäristössä tutkitusti kiihdyttää stressistä palautumista. Luonnon voidaan sanoa toimivan työkykyä palauttavana ja tehokkaasti kuntouttavana vaikuttimena. Säännöllisellä luontotoiminnalla voidaan tehostaa palautumista ja samalla nauttia muista hyvinvointivaikutuksista. Valitettavasti luontoa hyödynnetään vielä melko vähän terveystaloudessa. Lähinnä luontoa käytetään nykyisellään ainoastaan itsehoitomenetelmänä. Sairastuneen tai stressaantuneen henkilön oireet usein lieventyvät oleskelemalla luonnossa. (Luke 2016)

Luontoympäristö ja raitis ilma ovat mieltä ja kehoa tehokkaasti rentouttavia elementtejä. Myös luonnonsuojelualueella käyminen alentaa tutkitusti verenpainetta, tasoittaa sydämen sykettä, poistaa lihasjännitystä sekä vähentää kortisolin määrää veressä. Tämä saattaa olla yhtenä syynä kansallispuistovierailujen yleistymiselle lähivuosina. Luonnossa tapahtuvien harrasteiden on todettu kannustavan fyysiseen aktiivisuuteen, mikä kehittää kuntoa, vähentää ylipainoa ja täten ehkäisee monia kansanterveydellisiä ongelmia. Luonnossa vietetty aika parantaa myös tutkitusti unen laatua. (Luke 2016)

3.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Yhteys muihin ihmisiin , halu kuulua ryhmään, ja esimerkiksi kohdatuksi tuleminen omana itsenään kuuluu ihmisen perustarpeisiin. Hyvä ja tasapainoinen elämä sisältää useimmiten erilaisiin ryhmiin kuulumisen ja usein koetaan tarvetta kuulua useampaan ryhmään. Ilman vapaaehtoista valintaa tapahtuva yksinäisyys voi kaksinkertaistaa ennenaikaisen kuoleman riskin suomessa. Yksinäisyyden todetaan vaikuttavan alentavasti terveyteen, vaikkei yksilö tietoisesti kokisikaan yksinäisyyden tunnetta. Sosiaalinen eristyneisyys, jossa ihmiskontaktit puuttuvat kokonaan tai lähes kokonaan luo suuren riskin sairastua mielenterveysongelmii. Lisäksi on tutkittu yksinäisyyden yhteyttä syöpäsairauksiin. (WHO 2014 , Suomen Mielenterveysseura n.d)

Luonnossa koettu hiljaisuus on hiljaisuutta, jota voidaan myös jakaa muiden kanssa. Luonnossa vietetty aika luo vapautumisen tunteen, jolloin ihmisen on mahdollista luopua mahdollisista rooleista ja kohdata itsensä ja muut hyväksyvämmiin. Luonnolla on todettu olevan vaikutus yhdistää siellä kulkevia ihmisiä. Kohtaaminen luonnossa koetaan usein luontevammaksi ja helpommaksi kuin kohtaaminen ja keskustelun aloittaminen rakennetussa ympäristössä. Luonnossa tavatessa ihmiset kohtaavat toisensa saman arvoisina, siinä tilassa eivät ihmiset erotu toisistaan varallisuuden, koulutustason tai diagnoosin mukaan. Tämän vuoksi myös Lapinlahen Lähteen luontotoiminta on kaikille avointa. Luonnossa kohdatessa keskustelut käynnistyvät usein luonnostaan. Lisäksi toisensa luonnossa kohtaavilla ihmisillä löytyy yhteneväinen kiinnostuksen kohde, joka yhdistää ja josta on helppo puhua. (Simula 2012, ss. 174–178, Lapinlahden Lähde n.d)

4 LAPINLAHDEN LÄHDE – MIELEN HYVINVOINNIN KESKUS

Carl Ludvig Engelin suunnittelema Lapinlahden sairaala valmistui keisarillisesta käskystä vuonna 1841 Suomen ensimmäiseksi psykiatrian sairaalaksi. Sairaalassa perustettiin myös nykyisen Lapinlahden Lähteen koordinoija, Suomen Mielenterveysseura nimellä Skyddsföreningen för Sinnessjuka – Turvayhdistys mielenvikaisia varten 1897. Lapinlahdessa toimi psykiatrinen sairaala vuoteen 2007, jolloin Helsingin kaupunki päätti, ettei talovanhus sovellu enää alkuperäiseen käyttöönsä. (Lapinlahden Lähde n.d)

Lapinlahden Lähde syntyi vuonna 2013 aloitteessa hyvinvointitoiminnan käynnistämiseksi, jossa oli mukana useita mielenterveysalan yhdistyksiä. Lapinlahden Lähde toimii Lapinlahden entisellä sairaala-alueella ja järjestää toimintaa sekä erilaisia tapahtumia ja työpajoja. Lähteen vastuulla on puolet sairaalarakennuksen tiloista ja toisesta puolesta vastaa Osuuskunta Lapinlahden Tilajakamo. Lapinlahden Lähde Oy:llä ja Osuuskunta Lapinlahden Tilajakamolla on yhteensä 170 vuokralaista, jotka järjestävät omaa toimintaa. Vuokralaisina on mm. sosiaalisia yhdistyksiä, käsityöläisiä, taitelijoita, sekä mielen ja kehon terapeutteja. Lapinlahden Lähde tarjoaa tilaa ihmiselle ja järjestää hyvinvointiin ja kulttuuriin liittyviä tapahtumia, seminaareja ja tilaisuuksia. Lapinlahden Lähteen toimintaa hallinnoi Suomen Mielenterveysseura. Tapahtumia ja vapaaehtoistoimintaa Lapinlahden Lähteellä tuottaa Pro Lapinlahti mielenterveysseura. Lähde Oy on voittoa tavoittelematon yhteiskunnallinen yritys, jonka tehtävänä on taloudellisesti kestäväällä tavalla mahdollistaa kansalaislähtöinen mielenterveyttä edistävä toiminta. (Lapinlahden Lähde n.d, Suomen Mielenterveysseura n.d)

Erilaiset hankkeet ovat olennainen osa Lapinlahden Lähdettä. Tällä hetkellä meneillään ovat: Onnistu osallisuuden lähteellä, jonka tarkoituksena on parantaa työelämän ulkopuolella olevien työkäisten työ- ja toimintakykyä, sosiaalista osallisuutta ja työllistymistä. We Pop Up-hanke tarjoaa mahdollisuuden tulla mukaan vapaaehtoistyöhön osallistumalla kulttuuri- ja luontoaiheisten tapahtumien järjestämiseen. Miitti-hanke puolestaan edistää maahanmuuttajataustaisten integraatiota sekä kantaväestön kohtaamista oppien, hymyillen ja yhdessä tehden.

Vaikka sairaalatoiminta on Lapinlahdelta jo kadonnut, on mielen hyvinvointi edelleen vahvasti läsnä Lapinlahdessa, muutenkin kuin Lähteen hyvinvointia edistävässä tapahtumisissa. Nimittäin samassa pihapiirissä toimii Alvila-koti, joka tarjoaa yksilöllistä ja tavoitteellista tehostettua palveluasumista helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille ja luo ihmiselle mahdollisuuden asua omassa kodissaan, jonka yhteydessä turvallinen yhteisö on läsnä ympäri vuorokauden. Alvilan asukkaat ovat vahvasti mukana Lähteen toiminnassa. Asukkaat pääsevät osallistumaan päivittäin ilmaisiin ryhmiin ja tapahtumiin, joista on suuri apu monen kuntoutujan arkisen toimintakyvyn edistämisessä.

Lapinlahden Lähteen toiminnan mahdollistavat erilaiset projektit joihin saadaan tukea lukuisilta eri yhteistyötahoilta kuten eri alojen taiteilijat, koulut ja suuremmatkin organisaatiot, kuten THL ja Mielenterveyden keskusliitto ry. (Lapinlahden Lähde n.d) Tärkeimmät tukijat Lapinlahden Lähteellä ovat vapaaehtoiset. On hienoa miten moni haluaa vapaaehtoisena toimia tärkeän asian puolesta. Mielestäni parhaiten Lapinlahden henkeä ja arvoja kuvaa vapaaehtoisten slogan; ”Kaikilla on mieli”. Kaikilla meillä tosiaan on mieli ja sitä varten on Lapinlahden Lähde, jonne jokainen on tervetullut diagnoosilla tai ilman, etsimään tukea ja voimaan hyvin.

Keskeisimpiä arvoja Lapinlahden Lähteellä ovat avoimuus ja yhteisöllisyys ja osallisuus. Lapinlahti on avoin kaikille kävijöille, osallistuminen ja esimerkiksi yhteisöllisen taiteen luominen onnistuu lukuisissa erilaisissa työpajoissa ja tapahtumisissa. Lapinlahden Lähteellä pyritään ehkäisemään syrjäytymistä ja vähentämään yksinäisyyttä muunmuassa sillä että järjestettävä toiminta on pääasiassa ilmaista. Lähteellä järjestetään rentouttavia, virkistäviä ja rauhoittavia palveluita ja tapahtumia. (Lapinlahden Lähde n.d) Lähteen toiminnassa on otettu vahvasti huomioon luonnon positiivinen ja parantava vaikutus. Muunmuassa Lähteen luontotoiminta on ryhmä joka osana viikottaista Lähteen ohjelmaa tutustuu Lähteen lumoavaan pihapiiriin, hoitaa puutarhapalstoja ja keskustelee kahvin ääressä luontoon ja hyvinvointiin liittyvistä aiheista.

5 OPINÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Lapinlahden Lähteen luontotoimintaan osallistuneiden kaupunkilaisten kokemuksia ja kehittämisideoita. Tavoitteeni oli selvittää mikä sai heidät osallistumaan ryhmään, kokevatko he luontotoiminnan lisäävän heidän hyvinvointiaan ja mitä he toivovat luontotoiminnalta jatkossa. Pysin työssäni nostamaan kuuluviin osallistujien oman äänen eli tutkimustulokset pohjautuu haastateltujen omakohtaisiin kokemuksiin. Osallistujien omien näkemysten kautta saadaan kehitettyä ja muokattua asiakaslähtöisiä sosiaalialan toimintamalleja ja käytäntöjä.

Tavoitteenani on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää luonnon hyvinvointivaikutuksia tarkasteltaessa ja luontotoiminnan kehittämistarkoituksissa kaupunkiympäristössä. Tavoitteenani on myös tukea Lapinlahden Lähteen mittaamattoman arvokasta toimintaa osoittamalla, miten merkittävää ja terveyttä edistävää toiminta on.

6 TOTEUTUS

6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä käytin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, joka pyrkii tarkastelemaan ihmisten kokemuksilleen asettamia merkityksiä. Laadullinen tutkimus ei pyri totuuden löytämiseen tutkittavasta asiasta, vaan tuomaan tutkittavalle aiheelle lisäarvoa yksilöiden monipuolisten kokemusten kautta. (Vilka 2005, 98) Kvalitatiivisen tutkimuksen opinnäytetyöstäni tekeekin se, ettei tarkoitukseni ole selvittää totuuksia, vaan osallistujien mielipiteiden kautta löytää uusia näkökulmia tutkittavaan aiheeseen. Laadullisen tutkimuksen menetelmistä tässä työssä on käytetty haastatteluita ja litterointia (Metsämuuronen 2001, 12-14).

Laadullisen tutkimuksen luonteen mukaisesti opinnäytetyön tutkimustehtävä, viitekehys, aineisto ja analysointi kehittyivät alati prosessin edetessä, sillä työn kehittyessä myös omat näkökulmat ja kokoemukset tutkittavasta aiheesta muuttuvat. Uusien tutkimustulosten tuomat näkökulma sekä teoreettiset oletukset vuorovaikutuksellisesti ohjasivat opinnäytetyön rakentumista. (Kiviniemi 2001, 68, 70 – 74.)

6.2 Aineiston kuvaus ja hankinta

Opinnäytetyöni aineisto muodostuu neljästä luontotoimintaan aktiivisesti osallistuvan henkilön haastatteluista. Haastattelu äänitettiin ja litteroitiin. Haastattelun tulokset on koottu teemoittain, eikä vastauksia eritelty, jotta opinnäytetyötä varten haastatellut osallistujat säilyttäisivät anonyymiutensa. Tästä syystä ei myöskään aineiston suorissa

lainauksissa käytetään nimimerkkejä, jottei tiettyjen lauseiden muodostamista kokonaisuuksista pystytä tunnistamaan haastateltavia.

Teemahaastattelut ovat opinnäytetyöni pääasiällisin aineiston hankintamenetelmä. Itse luontotoiminnassa tapahtuneen vapaan keskustelun tarkoituksena oli osaltaan toimia teemahaastatteluiden tukena tuottamassa lisätietoa. Tutkimukseeni osallistuneet haastateltavat valikoituivat sattumanvaraisesti ja osallistuminen haastatteluihin oli täysin vapaaehtoista. Ennen haastatteluiden alkua kirjoitimme haastateltavien kanssa haastattelusopimukset. Haastattelut pidettiin kesän ja syksyn 2019 aikana.

6.3 Haastattelut

Haastattelu on yleinen ja luonteva tapa kerätä aineistoa laadulliseen tutkimukseen. Haastatteluita on olemassa usean tyyppisiä, joista tähän opinnäytetyöhön koin parhaaksi sopivan teemahaastattelu-menetelmän. Lisäksi toiminnan aikana käymäni keskustelut osallistujien kanssa muistuttivat monin tavoin avointa haastattelua, sillä keskustelimme tietyistä aiheista, mutta kaikkien haastateltujen kanssa ei käyty läpi kaikkia aiheita. Näissä tilanteissa teemahaastattelu ei olisi ollut sopiva haastattelumuoto, sillä halusin säilyttää keskustelussa rennon ja vapaamuotoisemman tunnelman, vaikka käsiteltävä aihealue olikin määriteltä. Keskustelutilanne ei kuitenkaan muistuttanut tavanomaista keskustelua, sillä oli tiettyihin aiheeseen kuuluviin kysymyksiin etsittiin vastauksia.

Haastattelut toteutuivat kahdessa ryhmähaastattelun kaltaisessa tilanteessa, joka helpotti käytyä keskustelua ja mahdollisti ajatusten peilaamisen. Mielestäni tämä toimi erinomaisesti, sillä rennompi tunnelma tuotti hyvää soljuvaa keskustelua ja haastateltavat saivat täydennettyä vastauksiaan välittömästi. Ryhmähaastattelu on haastattelumuoto, jossa osallistujat voivat innoittaa toisia keskustelemaan aiheesta enemmän. Ryhmähaastattelu tarjoaa myös haastattelijalle käsityksen siitä, minkälaisia

asioita yksilöhaastatteluissa saattaa nousta esille. (Eskola & Suoranta 1998, 95 – 98.) Äänitin osan myös rennommista avoimista haastattelutilanteista, jotka tukivat teemahaastattelun teemojen hahmoittamista. Koin äännittämisen parhaana taltiointikeinona, sillä kirjoittaminen veisi huomiota keskustelulta ja heikentäisi sen soljuvuutta. Äänittämisen hyötynä on myös se, että haastattelija on kykeneväinen tarkkailemaan sanatonta viestintää ja haastateltavien tunneilmaisuja. Litteroin äänitetyt haastattelut ja analysoin materiaalin sisällönanalyysejä käyttäen. Avoimiin haastatteluihin/ennen teemahaastattelua tapahtuviin keksusteluihin osallistui yhteensä viisi henkilöä.

Vaikka avoimet haastattelut toimivat hyvänä tukena teemahaastatteluille, neljälle osallistujalle tekemäni teemahaastattelut ovat opinnäytetyöni merkittävin tiedonkeruun menetelmä. Teemahaastattelut tuottivat määrällisesti eniten tietoa ja koska teemahaastattelut äänitettiin kokonaisuudessaan, on niiden tuotos luotettavinta. Pääasiallisesti haastattelumenetelmäkseni valitsin puolistrukturoidun haastattelun, sillä se mahdollistaa sujuvan etenemisen ennalta määriteltujen aihe-alueiden mukaisesti. Aihe-alueiden määrittäminen etukäteen auttoi kattavan aineiston saavuttamisessa, luoden selkeän pohjan haastattelulle. Kokosin teemahaastattelua varten haastattelurungon aihealueiden ja tutkimuskysymysten mukaan Tämä on teemahaastattelulle yleinen tapa selkeyttää haastattelun kulkua haastattelijalle ja haastateltaville. Kysymyksiä ei kuitenkaan muotoilla valmiiksi ja aihe-alueiden järjestys saattaa vaihdella, mikä mahdollistaa haastattelun kulun omalla painollaan. (Eskola & Suoranta 1998, 87). Puolistrukturoitu haastattelu mahdollistaa strukturoitua haastattelua paremmin tarkentavien lisäkysymysten esittämisen, mikä nostaa esiin haastateltavien omia kokemuksia ja merkityksiä, jotka ovat laadullisen tutkimusotteen kannalta merkityksellisiä.

7 TULOKSET

Aineiston mukaan luonto herättää monia positiivisia tuntemuksia. Haastatelluista suurin osa sanoi luontoympäristön erityisesti rauhoittavan ja tuovan iloa. Rauhoittavan vaikutuksen ajateltiin perustuvan raikkaaseen ilmaan ja ympäristön hiljaisuuteen. Lisäksi poistuminen omasta arkiympäristöstä luontoon koettiin rauhoittavaksi. Kaupungin ihmispaljous loi kiireen tuntua, jonka vuoksi siirtyminen luontoympäristöön rauhoitti mieltä, vaikka toiminta tapahtuisikin ryhmässä. Haastatteluista tuli myös vahvasti ilmi se miten rauhoittuminen luontoympäristössä mahdollistaa itsen keskittymisen ja poistaa pahaa oloa, jota esimerkiksi liiallinen sisälläolo oli voinut aiheuttaa. Luonnon moninaisten vaikutusten lisäksi toimintaan osallistuttiin myös sosiaalisista syistä. Kaikki haastateltavat mainitsivat osallisuuden tunteen tärkeyden ja nauttivat Lapinlahden Lähteen yhteisön tiiviistä ja lämpimästä ilmapiiristä. Ryhmätoiminnassa tullaan kuulluksi ja nähdyksi omana itsenään, mikä tuo merkitystä elämään. Lisäksi osa haastateltavista mainitsi toiminnan tuovan sisältöä ja rytmiä arkeensa. Viikoittainen ilmainen ja avoin toiminta luo matalan kynnyksen osallistua ja mahdollisuuden luoda uusia ihmissuhteita. Seuraavaksi esittelen muutamia luonnon rauhoittavia vaikutuksia kuvaavia vastauksia:

”Luonto saa rauhoittumaan mukavasti.”

”Luonto, herranjestas ja sen rauha.”

”Hälinä loppuu. ”

”Eiköhän se ole kaikilla ihan sama; luontoon mennään rauhoittumaan. ”

Haastateltavat kertoivat miten luonnossa ajatukset juoksevat paremmin ja ajatusten koettiin muuttuvan ulkona positiivisemmiksi. Luontoympäristön rauhallisuudessa oli myös mahdollista koota ajatuksia ja luontotoiminnassa koettiin voida puhua avoimesti ajatuksistaan ja murheistaan.

Luontotoimintaan osallistujat pitivät erityisesti monipuolisesta toiminnasta ja nauttivat kunsaavat myös itse osallistua toiminnan suunnitteluun. Vaikka erilaiset luontoretket ovat suosittuja, pitivät monet haastateltavat pelkästään pihalla ja puutarhassa oleilusta. Kerrottiin miten erilaiset rentoutumisharjoitteet maadoittavat ja toimivat terapeuttisella tavalla. Luontoelementtien katseleminen ja koskettelu herättävät positiivisia tuntemuksia ja antaa hyvän pohjan itsensä tutkimiselle. Lisäksi luontotoimintaryhmässä koetaan uusia oppimiskokemuksia, kun esimerkiksi ryhmässä vierailaan uusissa luontopaikoissa tai ryhmää tulee ohjaamaan ulkopuolisia eri luontoalan ammattilaisia.

Pidettiin tärkeänä miten luontotoiminnassa voi löytää uusia paikkoja joihin mennä yksin jälkeensä rauhoittumaan. sopivan paikan. Kaikkien vastanneiden mukaan rauhoittumisen, ajatusten paremman kulkemisen ja mietiskelyn lisäksi luontotoiminta antaa voimaa, piristää mieltä ja poistaa stressiä. Ulkona luonnossa pystyy nauttimaan raittiista ilmasta ja saamaan happea. Jo pelkkä poistuminen samojen seinien sisäpuolelta tuntuu usean vastaajan mielestä virkistävälle. Koettiin, että luontoympäristössä kaupungit hulinat jäävät taakse, mikä auttaa irtautumaan mieltä painavista asioista. Luonnossa on miellyttävä liikkua ja siellä koettiin olevan energiaa. Kaikkien vastanneiden mielestä luontotoimintaryhmän kanssa liikkuminen ja keskusteleminen tuntui nautinnolliselta.

”Vähän niinku luonnossa on energiaa.”

”Täällä saa happea, raitis ilma. ”

”Luonto antaa voimaa. Et kyllä niinku luonto on kuitenkin tärkeä elementti. ”

”Luontotoimintaan voi tulla ihan.. oman nautinnon vuoksi. Kuten aina muutenkin tänne Lähteelle.”

Säällä koettiin olevan merkitystä luontokokemusten mielekkyydessä. Talvi, pilvinen tai sateinen sää ei aina houkuttele luontoon lähtemään, mutta onneksi luontotoimintaa järjestetään myös sisätiloissa luontoelementtejä siellä hyödyntäen. Sisätilissa käytävillä luontoihmisilla keskusteluilla koettiin myös olevan voimaannuttavia ja hyvinvointia lisääviä vaikutuksia. Luontoympäristön kauneus on mieleenpainuvaa, jonka vuoksi lempimaisemiin voi palata missä vain.

Parista haastattelusta kävi ilmi miten luontotoiminnan kautta tyytyväisyys elämään on kasvanut huomattuaan arjen kauneuden ja onnellisuuden koostuvan pienistä ja yksinkertaisista asioista.

7.1 Luontotoiminnan kehittämideoita

Vaikka haastattelun avulla ilmenikin osallistujien tyytyväisyys toimintaan, nousi esiin myös monia kehittämiskohteita. Haastatellut saivat esittää omia ehdotuksiaan luontotoiminnan kehittämiseksi. Tärkeimpänä toiveena nousikin esiin toiminnan jatkuminen. Koska Lapinlahden Lähteen toiminnan jatkuminen ei ole vielä varmistunut, on monet osallistajat huolissaan. Lisäksi toiminnallisten ryhmien ohjelman julkaiseminen tarpeeksi ajoissa koettiin tärkeäksi, sillä se madaltaisi varmasti kynnystä osallistua. Suurin osa ehdotuksista koski erilaisia retkiä, joita toivottiin pääasiassa lisää. Kahden haastatellun mielestä retkiä tai muuta luontotoimintaa ei tarvitsisi välttämättä olla useammin kuin tähänkään mennessä. Kolmas haastateltu oli sitä mieltä, että retkiä voisi olla jopa viikoittain, sillä niissä rentoutui sisällä pidettäviä rentoutusryhmiä paremmin. Luontoretkiltä ei toivota mitään suuria fyysisiä ponnistuksia, vaan istuskelua ja rauhassa olemista kauniista maisemasta ja yhdessäolosta nauttien. Retki voisi olla esimerkiksi Helsingin lähimaaston viheralueisiin, jossa toivottiin olevan kiertäviä polkuja, joiden varrella voisi istua ja keskustella. Retkiruoiksi toivotaan yhdessä valmistettuja herkkuja luonnon antimista. Retkiltä toivottiin myös yhdessäoloa ja että retkille varattaisiin riittävästi aikaa vain olla ja rauhoittua. Luontotoiminta voisi tarjota lisää myös hyötyliikuntaa esimerkiksi marjastamisen muodossa.

Hyvään arkielämään sisältyy sekä sosiaalista vuorovaikutusta muiden kanssa että rauhoittumista omien ajatusten pariin ja siksi olisi tärkeää löytää syrjäytyneitä ja yksinäisiä ihmisiä mukaan toimintaan. Kaikki haastateltavat toivoivatkin, että toiminta tavoittaisi enemmän kaupunkilaisia, jonka vuoksi näkyvyyteen ja mainintaan olisi panostettava enemmän. Haastateltavien mielestä erilaiset vierailut yhdistyksissä voisi auttaa kohderyhmien saavuttamisessa.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksen eettisyys on tärkeää opinnäytetyötä tehdessä koko prosessin ajan. Aineiston keräämisessä, käsittelyssä ja raportoinnissa tulee kunnioittaa tiedeyhteisön vakiintuneita toimintatapoja eli rehellisyyttä ja huolellisuutta. Yhteistyökumppaneita on kohdeltava kunnioittavasti ja heitä on tiedotettava tutkimusprosessin tavoitteista ja tarkoituksesta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131133.)

Haastattelut on tehty haastateltavien vapaaehtoisella suostumuksella, ja tietoja käytettiin vain tätä opinnäytetyötä varten. Haastateltavien kanssa on kirjoitettu haastattelusopimus. Haastattelussa saadut vastaukset on käsitelty anonyymeina ja luottamuksellisesti sekä aineisto hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua.

Luotettavuuteen vaikuttavat tutkijan puolueettomuus, sitoutuminen, aineistonkeruumenetelmät, analyysi ja raportointi (Tuomi & Sarajärvi 2002, 137138). Aineistonkeruuvaiheessa luotettavuuteen vaikuttavat kyselylomakkeiden kysymysten ymmärrettävyys ja se, ovatko vastaajat ymmärtäneet kysymykset tasavertaisesti. Tulosten luotettavuuteen vaikuttaa se, onko kaikkiin kysymyksiin vastattu ja ovatko vastaukset totuudenmukaisia. Lukijalle luotettavuutta lisää se, että raportissa on riittävästi tietoa siitä, miten ja missä tutkimus on tehty (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138)

9 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa Lapinlahden Lähteen Luontotoimintaan osallistuneiden kokemuksia toiminnan hyvinvointivaikutuksista ja samalla selvittää miten toimintaa voitaisi jatkossa kehittää vastaamaan paremmin yhteisön tarpeisiin ja toiveisiin. Tavoitteena on saada tietoa toiminnan mielekkyydestä ja kannattavuudesta, sekä löytää kehittämisideoita ja niiden ratkaisuja.

Mielestäni saavutin tavoitteet, vaikka prosessi olikin kokonaisuudessaan haastava ja pitkä. Tiesin jo varhain harjoitteluni aikana haluavani tehdä opinnäytetyöni Lapinlahden Lähteellä, mutta aiheen valitseminen ja tarkentaminen omiin resursseihin sopiviksi oli yllättävän haastavaa. Kulunut vuosi on ollut myös Lapinlahden Lähteelle hektinen ja stressaava, sillä toiminnan jatkuminen ensilellään on vaakalaudalla. Toiminnan jatkuminen on käynnissä olevan Helsingin kaupungin ideakilpailun varassa ja voimme vain toivoa, että Lapinlahden Lähteen mittaamattoman arvokas toiminta saa jatkoa ja kehittyä tulevaisuudessakin. Myös tästä syystä koin tärkeäksi selvittää opinnäytetyölläni kaikille avoimen ryhmätoiminnan merkityksellisyyttä ja tuoda näkyvyyttä luontotoiminnan hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista. Onneksi Lapinlahden Lähteen tiivis yhteisö ja läheiseni jaksoivat innokkaina auttaa minua tässä prosessissa, sain siten valtavasti voimaa suorittaa tehtävän loppuun. Haastateltavat halusivat todella näkyvyyttä tärkeälle toiminnalle ja osasivat hyvin kuvailla toiminnan vaikuttavuutta omaan hyvinvointiinsa. Olisin halunnut tehdä laajemman tutkimuksen, mutta oli myönnettävä ettei resurssini olisi riittäneet laajempaan tutkimukseen.

Tein opinnäytetyöni yksin ja ensikertalaisena, jonka vuoksi prosessi eteni hitaasti ja epävarmasti. Tein kuitenkin parhaani ja koen että tämä tutkimus tällaisenaan riitti vastaamaan tavoitteisiin. Suuremman otannan hyötynä olisi ollut laajempi tietämys Lapinlahden Lähteen toimintaan osallistuvien mielipiteistä ryhmien toimivuudesta sekä mitä he haluaisivat tulevaisuudessa ryhmässä tehdä. Kuitenkin suurimman käyttäjäryhmän mielipide tulee hyvin esille opinnäytetyöni tuloksissa.

Mielestäni erilaisia luontomenetelmiä tulisi hyödyntää kaikilla sosiaali- ja terveysalan saroilla, sillä sen hyödyt ja kustannustehokkuus ratkaisisi monia ongelmia, joita tulemme väistämättä yhteiskunnassamme kohtaamaan väestön mielenterveysongelmien jatkuvasti lisääntyessä. Luontokokemusten positiivisia vaikutuksia voi kukin toimija lisätä omaan arkeensa esimerkiksi soveltamalla normaalisti sisällä tapahtuvaa toimintaa ulos

luontoympäristöön. Mielestäni Valtion on pystyttävä turvaamaan ja kehittämään luontoliikunnan mahdollisuuksia huolehtimalla lähivirkistysmetsien ja muiden luontoalueiden säilyttämisestä ja hoidosta. Luomaan puitteita terveellisille elinympäristöille ja suunnittelemaan viherympäristöjä kaupunkiin. Huomioimaan luonnon mahdollisuudet lasten ja vanhusten, sekä muiden kohderyhmien hoidossa. Kouluttamaan päiväkoteja sekä vanhusten hoitolaitoksia käyttämään ulko- ja sisätilojen luontoelementtejä kasvatusta ja hoivatyössään. Käyttämään luontoa työuupuneiden, pitkäaikaistyöttömien, mielenterveyspotilaiden ja päihdekuntoutujien kuntoutuksessa. Sisällyttämään luonnon mahdollisuudet osaksi terveystieteiden liikunta- ja luontoresepteissä ja tiedottamaan kansalaisille luonnon terveyshyödyistä eri kanavissa. Toivon tästä opinnäytetyöstä olevan hyötyä Lapinlahden Lähteelle ja kaikille luonnon hyvinvointivaikutuksista kiinnostuneille.

LÄHTEET

Eskola, J & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino oy.

Jäppinen, J-P., Ojala, A., Reinikainen, M. & Tyrväinen, L. (2014). Luonto lähelle ja terveydeksi. Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Haettu 20.8.2019 osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>

Kiviniemi, Kari 2001. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Aaltola, Juhani (toim.) & Valli, Raine (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy, 28-54

Kivimäki, S. (2012). Luontoympäristöjen käyttö edistää psyykkistä hyvinvointia elpymiskokemusten kautta. Pro gradu -tutkielma. Yhteiskunta ja kulttuuritieteet. Tampereen yliopisto. Haettu 11.12.2018 osoitteesta <http://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-22915>

Korpela, Kalevi – Silvennoinen, Harri – Tyrväinen, Liisa – Ylen, Matti 2007. Metlan työraportteja. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Verkkodokumentti. <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>>. Luettu 3.4.2019

Lapinlahden Lähde n.d. Verkkodokumentti. <lapinlahdenlahde.fi/mika-on-lahde/>. Luettu 10.11.2018

Leppänen, M. & Pajunen, A. (2017). Terveysmetsä. Tunnista ja koe elvyttävä luonto. Helsinki: Gummerus.

Luke. 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Soini, K. (toim.) Luettavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. Viitattu 15.8.2019.

Luke 2016. Luonto hyvinvoinnin lähteenä Luettavissa: <http://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. Viitattu 11.5.2019

Metsämuuronen, Jari 2001. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia –sarja 4. Viro.

Salonen, Kirsi. 2005. Mieli- ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

Salonen, K. 2006. Ihminen on luontoa. Teoksessa Ekopsykologia ja perinnetieto. Heiskanen, I. & Kailo, K. (toim.) Green Spot. Helsinki. Salonen, Kirsi. 2005. Mieli- ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.

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

Suomen Mielenterveysseura. (n.d.a.). Luonto hoivaa mieltä ja kehoa. Haettu 22.8.2019 osoitteesta <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/ymp%C3%A4rist%C3%B6-ja-luonto/luonto-hoivaamielt%C3%A4-ja-kehoa>

Tuomi J. 2007. Tutki ja lue. Johdatus tieteellisen tekstin ymmärtämiseen. Helsinki. Tammi

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2003 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä. Gummerus kirjapaino oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Jyväskylä: Tammi.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K. & Ylen, M. 2007. Metlan työraportteja 52: 45-60. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Luettavissa: <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf> Luettu: 23.4.2019

Tyrväinen, L., Savonen, E-M. & Simkin J. 2017. Kohti suomalaista terveystuotteen mallia. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus 11/2017. Helsinki: Luonnonvarakeskus. http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/lukeluobio_11_2017.pdf?sequence=1 Luettu: 11.4.2019

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Michaelkirjat. Espoo.

WHO. (2014). Mental health: a state of well-being. Haettu ja luettu 24.8.2019 osoitteesta https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en

HAASTATTELUSUOSTUMUS

Haastatteluun osallistuva,

Pyydän tällä lomakkeella suostumusta opinnäytetyöhöni kuuluvan haastatteluun osallistumiseen.

Opiskelen Turun Ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveysalalla sosionomiksi. Tutkinnon osa-alueena on opinnäytetyön teko. Aiheena minulla on luontotoiminnan vaikutukset hyvinvointiin. Opinnäytetyöni kartoittaa millaisia kokemuksia teillä haastateltavilla on Lapinlahden Lähteen Luototoiminnasta.

Haastattelu suoritetaan Lapinlahden Lähteellä. Haastattelu nauhoitetaan ja osallistujat ovat mukana nimettöminä. Työssä ei mainita yksittäisten henkilöiden tietoja, jolloin haastateltavan henkilöllisyys voi käydä ilmi, vaan opinnäytetyöhön tulee yhteenveto tutkimuksessa saaduista tuloksista. Tutkimusaineisto käsitellään luottamuksellisesti. Haastatteluaineisto tulee vain opinnäytetyöntekijän käyttöön.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, toivon ja kiitän osallistumisesta haastatteluun.

Yhteistyö terveisin:

Malvina Hartman

Annan suostumukseni haastattelun tekemiseen _____

Allekirjoitus/nimenselvennys Paikka ja aika
