

Sanna Saarelainen

LUONTOKOKEMUS
PÄIHDEKUNTOUTUJAN ARJEN
MIELEKKYYTTÄ TUKEMASSA

Opinnäytetyö
Sosiaalialan koulutusohjelma


Marraskuu 2013




MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Opinnäytetyön päivämäärä 05.11.2013
Tekijä(t) Sanna Saarelainen	Koulutusohjelma ja suuntautuminen Sosiaalian koulutusohjelma, sosionomi (AMK)	
Nimeke Luontokokemus päihdekuntoutujan arjen mielekkyyttä tukemassa		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät luonnossa lisäävät päihdekuntoutujien mielestä arjen mielekkyyttä ja millä keinoin näitä tekijöitä voisi lisätä kuntoutujien arkeen kuntoutumiskeskuksesta. Tutkimuskysymykseen pyrin löytämään vastaukset selvittämällä mistä kuntoutujien arjen merkitys tällä hetkellä koostuu sekä minkälaisia luontokokemuksia kuntoutujilla on ja minkä merkityksen kuntoutajat antavat kokemuksilleen. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä päihdekuntoutuspalveluita tarjoavan kuntoutumiskeskuksen kanssa.</p> <p>Opinnäytetyö on laadullinen eli kvalitatiivinen. Tutkimusmenetelmät olivat avoimet yksilö- ja ryhmähaastattelut ja teemahaastattelut. Aineisto muodostuu yhteensä yhdentoista henkilön haastatteluista. Haastatteluiden tueksi järjestin neljä luontoretkeä, joiden tarkoituksena oli mahdollistaa kaikille haastatetuille luontokokemus, johon heidän oli mahdollista peilata haastattelukysymyksiä. Äänitetyt haastattelut litteroitiin ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysiä käyttäen.</p> <p>Opinnäytetyön tuloksista selviää, että kuntoutujan mielekäs arki on vaihtelevaa ja riittävästi mielekästä toimintaa sisältävää. Luontoympäristö tarjoaa tällaista mielekästä toimintaa esimerkiksi marjastamisen muodossa. Hyvään arkielämään sisältyy sekä sosiaalista vuorovaikutusta muiden kanssa että rauhoittumista omien ajatusten pariin. Luontoympäristöön saatettiin mennä muiden ihmisten, kuten perheen kanssa, mutta erityisen paljon luontoympäristöä arvostettiin hiljaisuuden vuoksi. Tämä hiljaisuus mahdollisti rauhoittumisen, jota kaupungin arkielämässä kaivattiin. Luontokokemuksilla oli myös muita positiivisia vaikutuksia kuten ajatusten kulun parantuminen, mielen virkistyminen ja stressin väheneminen, jotka osaltaan muodostavat mielekästä arkielämää. Luontokokemusten positiivisia vaikutuksia voidaan lisätä kuntoutumiskeskuksen arkielämään esimerkiksi soveltamalla normaalisti sisällä tapahtuvaa toimintaa ulos luontoympäristöön tai järjestettyjen luontoretkien avulla.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Arki, päihderiippuvuus, luonto, kokemus, kvalitatiivinen tutkimus		
Sivumäärä 52+3	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä)		
Ohjaavan opettajan nimi Seija Nissinen	Opinnäytetyön toimeksiantaja	

DESCRIPTION

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		Date of the bachelor's thesis 05.11.2013
Author(s) Sanna Saarelainen	Degree programme and option Degree Programme in Social Work Bachelor of Social Services	
Name of the bachelor's thesis Nature experience as a support of the meaningfulness of everyday life of an intoxicant rehabilitant		
Abstract The target of my thesis was to try to research which factors in nature are adding meaningfulness to everyday life of an intoxicant rehabilitant and by which means these factors could be added to their everyday life in rehabilitation centers. I tried to find the answers to the research question by exploring factors that rehabilitees meaning of everyday life consists of, what kind of nature experience they have had so far and what is the importance of these experiences to themselves. Thesis was made in co-operation with a rehabilitation center providing intoxicant rehabilitation services. This thesis is a qualitative and research methods used were open individual, group and theme interviews. The material consists a total of twelve rehabilitant's interview. As a support to these interviews I arranged four separate nature tours which aim was to allow all of the interviewees a nature experience, through which they were able to mirror the interview questions. These interviews were transcribed and the transcribed materials were analyzed by using content analyzing. As the result of this thesis I found out that rehabilitees meaningful everyday life is varying and it has to contain enough meaningful activities. Nature environment offers this kind of meaningful activity such as berry picking for example. A good everyday life includes social interaction with others as well as calming down in the middle of your own thoughts. You may go to a nature environment with other people such as family but particularly it was appreciated because of the silence. This silence allowed calming down that was missed in city life. Nature experience had also other positive effects such as improvement in flow of ideas, refresh of mind and reduction of stress. These factors form the meaningful everyday life. A positive effect of nature experience can be added to everyday life of a rehabilitation center by applying normal indoor activities to outdoor activities in the middle of the nature or by arranged nature tours.		
Subject headings, (keywords) Everyday life, intoxicant addiction, nature, experience, qualitative research		
Pages 52+3	Language Suomi	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Seija Nissinen	Bachelor's thesis assigned by	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	1
2	ARKI.....	3
2.1	Arjen määritelmä	3
2.2	Mielekäs arki	4
3	PÄIHTEET JA PÄIHDERIIPPUVUUS	5
3.1	Päihteet	5
3.2	Riippuvuuden määritelmä.....	6
3.3	Riippuvuus heilauttaa arkea.....	7
3.4	Riippuvuudesta arjen uudelleen muotoutumiseen	9
4	LUONTOKOKEMUS.....	11
4.1	Eko- ja ympäristöpsykologia	11
4.2	Green care -toiminta	12
4.3	Elvyttävä luontokokemus	14
4.4	Elvyttävän luontokokemuksen elementit.....	15
4.5	Elvyttävän luonnon vaikutukset	17
4.6	Luontokokemuksen vaikutus päihdekuntoutujan arkeen.....	18
5	TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS	20
6	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	22
6.1	Kvalitatiivinen tutkimus	22
6.2	Aineiston kuvaus ja hankinta.....	22
6.2.1	Haastattelut	23
6.2.2	Luontoretket.....	24
6.3	Aineiston analyysi	26
7	TULOKSET	27
7.1	Arkielämä	27
7.1.1	Arkielämän toiminnallinen sisältö ja sen merkitys	27
7.1.2	Sosiaalinen vuorovaikutus arkielämässä.....	31
7.1.3	Vaihtelevuuden merkitys	32
7.1.4	Rauhoittumisen merkitys	33
7.2	Luonto ja luontokokemukset	33
7.2.1	Aiemmat luontokokemukset	33

7.2.2	Luonnon koetut vaikutukset.....	35
7.2.3	Luontotoiminnan kehittämideoita	38
8	POHDINTA	39
8.1	Tulosten pohdinta	39
8.2	Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi	43
8.3	Pohdintaa opinnäytetyöprosessista	44
8.4	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	46
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	
	1 Tutkimuslupa	
	2 Suostumuslomake	
	3 Haastattelurunko	

1 JOHDANTO

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, mitkä tekijät luonnossa lisäävät päihdekuntoutujien mielestä arjen mielekkyyttä ja millä keinoin näitä tekijöitä voisi lisätä kuntoutujien arkeen kuntoutumiskeskuksessa. Opinnäytetyö antaa myös lisätietoa siitä, mistä arkielämän merkityksellisyys muodostuu kuntoutujille tällä hetkellä. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä päihdekuntoutuspalveluita tarjoavan kuntoutumiskeskuksen kanssa.

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen työ, jossa on myös toiminnallisen työn piirteitä. Työn teoreettisen viitekehyksen muodostavat arkielämän, päihderiippuvuuden ja luontokokemuksen käsitteet. Tutkimuskysymyksiini pyrin saamaan vastaukset yhteensä yhdentoista henkilön avointen- ja teemahaastatteluiden avulla. Haastatteluiden tueksi järjestin neljä luontoretkeä. Äänitetyt haastattelut litteroin ja analysoin sisällönanalyysin avulla.

Opinnäytetyön lähtökohdat löytyvät omasta kiinnostuksestani luontoon ja luonnon hyödyntämiseen sosiaalisessa kuntoutuksessa. Vaikka varhaisimpia tietoja luontotoiminnan käyttämisestä erilaisten asiakasryhmien parissa löytyy jo keskiajalta, vasta viime vuosina luontoympäristöä on ruvettu käyttämään enenevässä määrin osana sosiaalista kuntoutusta (Sempik ym. 2010, 13). Luonnon vaikutuksista ihmisten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin on tehty myös tutkimuksia. Esimerkiksi suomalaisessa, vuonna 2007 tehdyssä tutkimuksessa selvisi luonnon lisäävän positiivisia ja vähentävän negatiivisia tunteita (Tyrväinen 2007, 73).

Luontokokemusten vaikutuksia eri sosiaalialan asiakasryhmiin on selvitetty hankkeiden, pro gradu -tutkielmien ja opinnäytetöiden avulla. Tutkimuksia luontoympäristön hyödyntämisestä päihderiippuvaisten sosiaalisessa kuntoutuksessa on kuitenkin toistaiseksi vielä vähän. Makkonen on vuonna 2004 selvittänyt opinnäytetyössään luonnon tarjoamia voimavaroja päihdekuntoutujille ja näiden voimavarojen hyödyntämiskeinoja. Mesimäki (2011) on tehnyt pro gradu -tutkielman päihdekuntoutujien luontokokemuksista holistisen ihmiskäsityksen kautta. Kummankin työn tulosten mukaan luonnon koettiin rauhoittavan ja kohentavan psyykkistä vointia.

Aiempaa tutkimusta siitä, miten luontokokemus tukee arjen mielekkyyttä, ei toistaiseksi ole, joten opinnäytetyöllä pyrin tuottamaan tietoa tästä aihealueesta. Tutkimuksen kautta saatu tieto auttaa kehittämään sosiaalialan toimintamalleja. Toimintamallien päivitystä tarvitaan, sillä yhteiskunta ja asiakkaiden tarpeet muuttuvat. Asiakkaiden elämäntilanteet eivät ole enää samanlaisia kuin ennen. Yhteiskunnan yleisen muutoksen vuoksi ihmisten suhde luontoon on heikentynyt, joka ekopsykologian mukaan johtaa psyykkisen huonovointisuuden lisääntymiseen (Salonen 2005, 22). Sosiaalialan luontotoimintaa kehittämällä saadaan monipuolistettua toimintamalleja ja eheytettyä luontosuhdetta.

2 ARKI

2.1 Arjen määritelmä

Arjen käsitteen määrittelemine on vaikeaa, sillä arki nähdään itsestään selvänä, aina läsnä olevana ja aina olemassa olleena, mutta vasta teollistumisen ja modernin maailman synnyn myötä sille on tullut tarve saada nimi ja määritelmä (Jokinen 2003, 5; Jokinen 2005, 7).

Arjen käsitteen suuremmista linjoista useat tutkijat ovat samaa mieltä, mutta tarkempi määritelmä hieman vaihtelee. Roosin (1987, 46) mielestä arkielämä on yksi elämätavan ulottuvuus, johon kuuluvat keskeisesti päivärutmi, tavanomaiset toiminnot, työnjako kotona, työpaikan rutiinit ja harrastukset. Rajas (2011, 243) määrittelee arkielämäksi ansiotyöstä, opiskelusta, kotielämästä ja harrastuksista muodostuvan elämän, jossa ihmiset toimivat joko yksin tai vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Urponen (2011) on selvittänyt pro gradu -tutkielmassaan Lapin yliopiston opiskelijoiden arjen elämyksiä. Tässä tutkimuksessa opiskelijoiden arkielämä jaettiin kolmeen kontekstiin. Ensimmäiseen kuuluvat arjen elinympäristö eli koti, opiskelu- ja työpaikka sekä näiden välimatkat. Elinympäristöön kuuluvat myös harrastustilat ja arjen ajanviettopaikat kuten kahvilat ja teatterit. Toisen kontekstin Lapin yliopiston opiskelijoiden arkeen muodostavat luonto ja lähiympäristö sekä kolmannen kontekstin sosiaalinen ympäristö kuten ihmissuhteet perheen, ystävien, opiskelu- ja työtovereiden kanssa. (Urponen 2011, 75.)

Arkea on kaikkialla riippumatta siitä missä sitä vietetään, sillä arjen yhtenäiset piirteet kuten syöminen, nukkuminen, levon tarve tai tarve toteuttaa itseään ei ole kulttuuriin sidottuja (Marjanen & Lindfors 2011, 20). Rajaksen (2011, 243) mielestä arjen toiminnassa tavoitellaan tarpeiden tyydyttämistä eli hyvinvointia, johon kuuluu muutakin kuin eloonjäämisen kannalta välttämättömien perustarpeiden tyydytys.

Arkielämällä on ollut käsitteenä tylsistytävä ja ikävä kaiku. Roos kuvasi vuonna 1983 arkea harmaana elämäalueena, jolle alistutaan. Alistumista tapahtuu erityisesti lapsiperheissä, työ- ja perherutiinien muodostamassa kokonaisuudessa. (Roos 1983, 11.)

Myös Jokinen (2003, 1) mainitsee, että tavallista arkea oletetaan eletävän lapsiperheissä, kun taas yksinasuvien elämä olisi vähemmän arkea. Urposen (2011, 46) tutkimuksessa nousee esille, ettei arkielämä ole yksinomaan ankeaa ja tylsistyttävää, sillä arjessa voi tapahtua elämyksiä. Arjen omat juhlan hetket voivat muodostua hyvin pienistä ja itsestään selvinä pidetyistä asioista, mutta ne tekevät rutiininomaisesta arkielämästä mielekästä.

2.2 Mielekäs arki

Arkielämä muodostuu tyypillisesti ansiotyöstä, kotielämästä ja vapaa-ajasta. Näiden toimintaympäristöjen tasapainoinen suhde toisiinsa on tärkeää mielekkään arjen luomisessa (Raijas 2011, 251; Urponen 2011, 48). Ansiotyö tuo taloudellisen turvallisuuden tunnetta ja rakentaa arkielämään rytmiä. Tätä rytmiä arvostetaan yhteiskunnassa korkealle, minkä vuoksi myös työelämän ulkopuolella olevat tavoittelevat työelämän kaltaista rytmiä ja sisältöä elämäänsä. Toimiakseen osana mielekästä arkea, myös ansiotyön täytyy tuntua mielekkäältä. Mielekkääseen työhön liittyy olennaisesti työn sisältö, määrä ja työyhteisön sosiaaliset suhteet. (Raijas 2011, 251.)

Raijaksen (2011, 251) mielestä kotityöt kuten ruoanvalmistus, ostoksilla käyminen, siivoaminen ja pyykinpesu sekä kodin ja puutarhan ylläpito, liittyvät kotitalouden jäsenten erilaisten tarpeiden tyydyttämiseen eli hyvinvoinnin tuottamiseen. Nämä arkiiset askareet voivat kuitenkin olla jo itsessään tuottaa iloa ja mielihyvää. Tilastokeskuksen vuonna 2005 julkaisema tutkimus suomalaisten vapaa-ajanvietosta osoittaa esimerkiksi ostoksilla käynnin ja puutarhan hoidon koettavan huviksi ja harrastukseksi lähes puolelle miljoonalle suomalaiselle. (Timonen 2005, 4 – 5.) Ihmisten näkemyksissä vapaa-ajan vietosta korostuu erityisesti ansiotyöstä palautuminen ja uusintaminen (Raijas 2008, 21). Vapaa-aikaa ei tulisi kuitenkaan nähdä ainoastaan ansiontyöstä ylijäävänä aikana vaan jo sinänsä arvokkaana (Raijas 2011, 252).

Vauhkosen (2010, 32) pro gradu -tutkimuksessa, jossa tutkittiin suomalaisten vapaa-ajan viettämistä, todettiin suomalaisten käyttävän vapaa-aikaa kotitöiden lisäksi eniten luonnossa sekä rakennetussa ympäristössä tapahtuvaan ulkoiluun ja leppäilyyn, puutarhan hoitoon sekä ystävien, sukulaisten tai tuttavien tapaamiseen ja yhteydenpitoon heidän kanssansa. Urposen (2011, 47) tutkimuksessa Lapin yliopisto-opiskelijoiden

arjesta vapaa-aika muodostui ajan viettämisestä yhdessä perheen tai ystävien kanssa. Työn ja vapaa-ajan välisessä suhteessa on tapahtunut hämärtymistä niin, että arkielämän toiminta-areenat ja ympäristöt menevät helposti päällekkäin. Päällekkäisyys voi olla ongelmallista, mutta sen kokemukseen vaikuttaa ihmisen kyky hallita arkea ja autonomian määrä. (Raijas 2011, 253.)

Arkielämän toiminta muodostuu eri toiminta-alueiden rutiineista. Rutiinit ja toistot helpottavat ihmisten arkea (Marjanen & Lindfors 2011, 20). Rutiineista poikkeaminen tuo kuitenkin arkeen mielekkyyttä. Mielekkyyttä arkeen voi tuoda myös ajan ottaminen itselle esimerkiksi aamukävelyn merkein, harvinainen vapaapäivä, linja-automatka ystävän luokse tai hyvä arvosana. Arjen pienet elämykset auttavat ymmärtämään mitä hyviä asioita elämässä voi olla. Arjen elämyksiä ovat vahvasti luomassa myös luonto ja lähiympäristö tuomalla vapauden, hyvän olon ja voimaantumisen tunnetta. Useat luontoon liittyvät arkipäivän elämykset koetaan yksin ollessa ja näissä tilanteissa olennaista on ympäristön hiljaisuus, joka mahdollistaa voimien keräämisen ja rauhallisen asioiden ajattelun. (Urponen 2011, 47 – 48, 68, 75 – 75.)

Arkielämän toiminta-areenat työ ja opiskelu, kotielämä ja vapaa-aika sisältävät sosiaalista vuorovaikutusta, joka on merkittävä tekijä arjen mielekkyyden kokemisessa. Arkielämään mielekkyyttä tuovia tapahtumia ovat muun muassa jälleennäkeminen tärkeän ihmisen kanssa, laitettu illallinen tai yllättävä kalasaalis (Urponen 2011, 71, 73).

3 PÄIHTEET JA PÄIHDERIIPPUVUUS

3.1 Päihteet

Päihdehuoltolain 2§:n mukaan päihteillä tarkoitetaan alkoholijuomaa tai muuta päihdytystarkoituksessa käytettävää ainetta. Näihin muihin aineisiin kuuluvat erilaiset huumeet, lääkkeet, sienet, tupakka ja imppauksessa eli aineiden haistelussa ja hengittämässä käytettävät liuottimet ja kaasut. Osa päihteistä, kuten alkoholi, tupakka ja lääkkeet ovat laillisia käytettäviä tietyin rajoituksin ja tietyin käyttöehdoin. Kaikkien huumausaineiden, valmistaminen, hallussapito, käyttäminen ja välittäminen ovat lailla kiellettyä. (A-klinikkasäätiö 2011.)

3.2 Riippuvuuden määritelmä

Ihminen on riippuvainen syntymästään lähtien erilaisista asioista kuten vedestä, ravinnosta ja hapesta. Riippuvuutta ilmenee myös esimerkiksi sosiaalisissa suhteissa, sillä se toimii pohjana ihmissuhteiden luomiselle ja vuorovaikutukselle. Tällaista riippuvuutta kutsutaan myönteiseksi riippuvuudeksi. Myönteinen riippuvuus lähtee kehittymään varhaislapsuudessa saatujen onnistumisten kokemusten perusteella, jolloin ihminen oppii luottamaan muihin tarvitessaan tukea. (Havio ym. 2008, 40.) Liiallista takertumista turvan tunnetta tuoviin ihmisiin tai asioihin kutsutaan kielteiseksi riippuvuudeksi. Kielteinen riippuvuus muodostaa riippuvuusongelman eli addiktion silloin kun riippuvuus alkaa viedä tilaa yksilön muilta elämän osa-alueilta. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 144.)

Ongelmallinen riippuvuus voi muodostua lähes mihin tahansa toimintoon tai asiaan, joka on säännöllisesti toistettavissa ja josta saa nopeasti hyvänolon tunteen (Holmberg 2010, 38). Tämän hyvänolon tunteen tavoittelu onkin addiktiossa keskeistä, sillä usean lähteen mukaan toiminta itsessään ei aiheuta riippuvuutta, vaan siitä seuraava psyykinen tila on riippuvuuden syynä (Ahtiala & Ruohonen 1998, 145; Koski-Jännes 1998, 31). Riippuvuuskäyttäytymistä tutkineen Koski-Jänneksen (1998, 28) mukaan riippuvaista käyttäytymistä ohjaa voimakas sisäinen pakon tunne, toiminnan hallinnan heikkeneminen sekä toiminnan lopettamiseen liittyvä ahdistus ja paha olo huolimatta siitä, että riippuvuus aiheuttaa haittaa elämässä. Tässä opinnäytetyössä päihderiippuvuudella tarkoitetaan nimenomaan ongelmallista riippuvaisuutta eli addiktiota.

Riippuvuus voi ilmetä fyysisenä, psyykkisenä tai sosiaalisena riippuvaisuutena tai näiden kaikkien yhteismuotona. Fyysisessä riippuvuudessa elimistö on tottunut päihteseen niin, että päihteen puuttuminen aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita. (Havio ym. 2008, 43.) Tällöin päihteen käyttö ei tuota elimistölle parempaa olotilaa, vaan ainoastaan korjaa olon normaalille tasolle (Koski-Jännes 1998, 33).

Psyykkisen päihderiippuvuuden syntyyn vaikuttaa päihteen käytön alussa saavutettu voimakas psyykinen hyvänolon tunne. Päihteitä saatetaan käyttää psyykkisten ongelmien itsehoitoon sekä korvata niillä puutteellisia tunteiden tunnistamis- ja käsitte-

lykykyä. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 153; Hännikäinen-Uutela 2004, 52.) Psykkisessä riippuvuudessa päihteiden käytöstä tulee kuitenkin samanlainen kierre kuin fyysisessä riippuvuudessa eli alussa koettua psykkistä hyvää oloa ei saavuteta enää käytön jatkuessa, vaan päihteitä käytetään korjaamaan psykkistä vointia. Näin pahanolon tunteen torjumisesta tulee päihteiden käytön tärkein tekijä (Ahtiala & Ruohonen 1998, 151; Hännikäinen-Uutela 2004, 52).

Fyysisen ja psykkisen riippuvuuden lisäksi päihteisiin muodostuu sosiaalinen riippuvuus. Sosiaalisella riippuvuudella tarkoitetaan riippuvuutta niistä vuorovaikutussuhteista, joiden toiminnassa päihteiden käyttö on keskiössä. Sosiaalinen riippuvuus kehittyy vanhojen ihmissuhteiden korvaantuessa päihteidenkäyttäjillä. (Holmberg 2010, 40.) Muut päihteidenkäyttäjät saattavat tarjota päihderiippuvaiselle sellaista arvostusta ja ryhmään kuulumisen tunnetta, jota tämä ei ole saavuttanut muissa ihmissuhteissaan (Havio 2008, 43). Päihderiippuvuus alkaa muodostaa oman maailmansa, jossa arvot, pelisäännöt ja asenteet poikkeavat valtaväestön maailmasta (Ahtiala & Ruohonen 1998, 155). Tällöin yhteiskunnan normaalien sääntöjen mukainen elämä alkaa vaikuttaa vieraalta, kun taas tutussa päihdemaailmassa toimiminen luo turvallisuuden tunnetta (Holmberg 2010, 46). Knuuti (2007, 73) huomauttaa, että päihderiippuvaisten näkökulmasta valtaväestön elämä saattaa vaikuttaa myös yksitoikkoiselta, jolloin heidän mielestään ei ole edes tarpeellista elää yhteiskunnan sääntöjen mukaisesti. Holmbergin (2010, 46) näkemyksen mukaan edellä määritellyn lisäksi sosiaalista riippuvuutta on myös tunne siitä, ettei selviydy esimerkiksi vuorovaikutustilanteista ilman päihteiden tuomaa helpotusta.

3.3 Riippuvuus heilauttaa arkea

Päihteiden käytön alkaessa päihteet nähdään arjen vastapainona ja niiden koetaan rauhoittavan tai tuovan uudenlaista rohkeutta (Holmberg 2010, 46). Päihteiden käytöllä saatetaan myös peitellä heikkoa itsetuntoa ja hakea rennompaa olotilaa. Päihteiden käyttö voi aluksi tuntua elämykseltä ja yhteenkuuluvuuden tunne muiden käyttäjien kanssa on suuri. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 49 – 50, 73.) Muut päihteiden käyttäjät voivat tarjota myös tyyneyden ja rakkauden tunteita, joita on mahdollisesti kotona lapsuudessa jääty kaipaamaan (Hännikäinen-Uutela 2004, 95).

Käytön edetessä miellyttävän olotilan tai elämyksen tavoittelu vaihtuu pian turvallisen tilan tavoitteluksi. Elimistö alkaa tottua päihteiden läsnäoloon, joka johtaa fyysisten ja psyykkisten vieroitusoireiden ilmestymiseen, kun vierasta ainetta ei ole elimistössä. (Holmberg 2010, 47.) Ensimmäinen merkki riippuvuuden muodostumisesta on pakonomainen tunne saada päihteitä keinolla millä hyvänsä. Osa päihderiippuvaisista on kykeneväisiä käymään töissä, jolloin he ansiotyöllään mahdollistavat päihteidenkäyttönsä. (Hännikäinen-Uutela 2007, 98.) Käyttäminen voi viedä kuitenkin niin huonoon fyysiseen ja psyykkiseen kuntoon, ettei töissä tai opiskeluissa ole enää pidemmän päälle mahdollista käydä (Ahtiala & Ruohonen 1998, 173). Tällöin päihteiden käyttöä saatetaan alkaa rahoittaa työttömyyskorvauksella tai toimeentulotuella tai jopa rikollisella toiminnalla (Knuuti 2007, 57).

Rikollinen toiminta voi alkaa näin kutsutuilla pikkurikoksilla, kuten päihteiden myymisellä, mutta rikokset voivat muuttua myös vakavimmiksi omaisuus- ja väkivaltarikoksiksi (Knuuti 2007, 57). Päihteiden käytön alussa vallinnut yhteenkuuluvuuden tunne käyttäjien välillä väistyy ja tilalle tulee pelkiltä hyväksikäyttöiltä tuntuvat suhteet (Holmberg 2010, 50). Väkivaltaa ei esiinny ainoastaan rikosten teon yhteydessä, vaan se alkaa olla normaalia myös käyttäjien välillä, sillä näin turvataan oma reviiri tilanteessa, jossa poliisiltakaan ei voi pyytää apua (Knuuti 2007, 57). Väkivaltatilanteet, velat ja päihteiden käyttö synnyttävät pelkotiloja, jotka voivat johtaa sosiaaliseen eristämiseen (Ahtiala & Ruohonen 1998, 34).

Päihteitä käytettäessä parisuhde saattaa rakoilla, sillä elämä suhteessa voi olla päihdehöyryistä ja epävarmaa. Parisuhteen molemmat osapuolet saattavat käyttää päihteitä, mutta yhteinen aika voi kulua päihteiden hankintaan ja käyttämiseen. (Hännikäinen-Uutela 2007, 100 – 101.) Arki riippuvuuden, velkojen ja turvattomuuden keskellä voi johtaa myös itsetuhoiseen käyttäytymiseen (Knuuti 2007, 73).

Päihteidenkäyttäjien arkea rytmittävät päihteiden hankinta ja käyttäminen. Ajankulu, samoin kuin kellon ajat menettävät merkityksensä. (Ahtiala & Ruohonen 1998, 173.) Samoin käy muille aiemmin tärkeille toiminnoille, sillä päihteiden käytön mahdollistaminen on ainoa jäljellä oleva motivaatio, joka saa käyttäjässä aikaiseksi jonkinlaista toimintaa. Ulkoisesti kaottiselta vaikuttavasta arjesta huolimatta päihderiippuvaisen mielestä ”tavallisten” ihmisten suunnitelmallinen arki vaikuttaa tylsistytävältä, sillä

päihteiden käyttöön sisältyy tietynlainen henkilökohtainen vapaus. (Knuuti 2007, 57, 73.)

3.4 Riippuvuudesta arjen uudelleen muotoutumiseen

Knuuti (2007, 32) esittää Kristiansenin (1999) kuusivaiheisen luokituksen eri elämänvaiheista päihteiden käytön ja päihteistä irtautumisen näkökulmasta. Ensimmäinen vaihe kuvaa ajanjaksoa ennen päihdeongelmaa, jolloin elämälle yritetään löytää mielekkyys, ajoittain siinä onnistuen. Toisessa ajanjaksossa päihteet ovat alkaneet tuoda elämään mielekkyyttä. Päihteet tuovat voimakasta psyykkistä hyvää oloa ja muiden käyttäjien kanssa yhteenkuuluvuuden tunnetta (Havio 2008, 43).

Kolmas vaihe kuvaa riippuvuuden vaihetta, jossa elämän keskeiseksi sisällöksi on muodostunut päihteiden hankinta ja käyttö. Tässä vaiheessa päihteiden käytöstä alkaa seurata ensimmäisiä ongelmia. Neljännessä vaiheessa ongelmat ovat jo kasvaneet ja päihteidenkäyttö toimintana kyseenalaistetaan. Päihteiden käyttöä pyritään lopettamaan, mutta elämälle ei ole löytynyt muuta sisältöä, joten päihteiden käyttö on jatkunut. Viidennessä vaiheessa elämä alkaa saada uutta tarkoitusta kun päihteiden käytössä on taukoa. Tässä vaiheessa materiaalsen tuen kuten asunnon ja toimeentulon saaminen on tärkeää, sillä se mahdollistaa uuden elämäntavan ja uusien sosiaalisten kontaktien luomisen. Sosiaalisten suhteiden kautta tuki ja hyväksyntä edesauttavat päihteettömän elämäntavan muodostumista. (Knuuti 2007, 32–33.)

Irtautumisen vaihetta voidaan myös verrata kriisi- tai suruprosessiin, jossa ihminen joutuu käymään läpi eräänlaista menetystä elämässään. Päihteidenkäyttäjälle tämä menetyksen kohde on riippuvainen puoli itsestään. Tunteet saattavat vaihdella ikäväs-tä vihaan, pelkoon ja katkeruuteen, mutta nämä tunteet väistyvät toivon ja elämänilon tieltä. (Holmberg 2010, 51 – 52.) Luokituksen kuudes ja viimeinen vaihe kuvaa ajanjaksoa, jolloin elämälle on löytynyt uusi merkitys. Elämä on yhteiskunnan normien mukaista, johon kuuluvat perhe, ystävät sekä vakaa taloudellinen tilanne. (Knuuti 2007, 33.)

Mielekäs arki on yksi keskeisistä asioista päihteettömyyttä tavoiteltaessa. Asioita ei ainoastaan pyritä järjestelemään entisen elämäntavan sisällä, sillä yksin päihteettö-

myys motivaation lähteenä ei ole pitkälle kantava voima. (Tamminen 2000, 45.) Päih-teiden käytöstä irtaantuessa arkielämä vaatii uudelleen muotoutumista (Knuuti 2007, 33). Päihteet ovat aiemmin olleet kuntoutujan elämässä keskeisimmällä sijalla, joten niiden tilalle täytyy löytää jotain muuta mieluisaa toimintaa. Mikäli muuta korvaavaa toimintaa ei löydy, elämä voi tuntua tyhjältä ja riski retkahtaa jälleen päih-teiden käyt-töön, kasvaa. Päihdekuntoutujan kohdalla, yhteiskunnan normien mukaista, uutta ar-kea luotaessa, pitää hyvin paikkansa Jokisen (2005, 12) arjen määritelmä: ”vieraan kesyttämistä kotoiseksi”.

Keskeistä on saada arkeen mielekäs, konkreettinen tekeminen. Usein tämä konkreetti-nen, päih-teidenkäytön tilalle tuleva keskusaktiviteetti, ei vaadi etsimistä, vaan se pää-see nousemaan uudelleen esille päih-teiden käytön loputtua. (Tamminen 2000, 45.)

Toisaalta joidenkin kuntoutujien päih-teiden käyttäminen on alkanut niin nuorena, ettei heille ole muodostunut samanlaista käsitystä normaalista elämästä, jolloin uutta mie-lekäästä arkea joudutaan etsimään heille entuudestaan vieraista toiminnoista (Hänni-käinen-Uutela 2004, 106).

Uusiksi mielekkyyttä tuoviksi asioiksi elämässä voivat nousta esimerkiksi vertaistuki-ryhmässä käynnit, perhe, työ ja opiskelu tai uskonnollinen toiminta (Tamminen 2000, 45). Useassa lähteessä yhdeksi suosituimmaksi tavaksi viettää vapaa-aikaa mainitaan liikunta (Ahtiala & Ruohonen 1998, 21,66, 195; Knuuti 2007, 139; Tamminen 2000, 45). Vuosina 1998 ja 2010 tehdyissä retkahduksen ehkäisykeinoja selvittävässä tutki-muksista, todettiin liikunnan ja ulkoilun olevan yksi eniten käytetyistä retkahdusta ennaltaehkäisevistä konkreettisista keinoista (Koski-Jännes 1998, 149; Kuusisto 2010, 230).

Mielekäs sisältö elämään voi löytyä myös arjen pienistä iloista ja askareista, jotka ovat aiemmin päih-teitä käyttäessä jääneet huomiotta (Ahtiala & Ruohonen 1998, 21). Rai-tistumisprosessia tutkivassa raportissa tultiin samaan tulokseen: hyvänolon tunne voi-daan saada saunomisesta, jonkin kauniin asian näkemisestä tai koiran halaamisesta (Tamminen 2000, 73).

Rutiinit, jotka toistuvat päivä toisensa jälkeen, auttavat päih-teettömänä pysymistä. Ajankäytön suunnittelu etukäteen tuo elämään selkeyttä ja turvaa (Ahtiala & Ruoho-

nen 1998, 47). Arjesta ei haeta suurta seikkailua, vaan ihan tavallista elämää (Tamminen 2000, 78).

4 LUONTOKOKEMUS

4.1 Eko- ja ympäristöpsykologia

Ekopsykologia on tieteen ala, jonka näkemyksen mukaan ihminen on osa luontoa (Salonen 2010, 82). Ihminen ei siis ole maailmasta irrallinen tai erillinen, vaan elää maailman kanssa vastavuoroisessa suhteessa, jossa molemmat vaikuttavat toisiinsa (Wahlström 2006, 20). Yhteys luontoon on meillä sisäsyntyistä, sillä ihminen on vuosituhansien ajan elänyt luonnon ehdoilla, saaden sieltä ravintonsa ja lepopaikkansa (Salovuori 2009, 17.)

Viimeisen sadan vuoden sisällä ihmiskunnan elinoloissa on tapahtunut muutosta. Maalta muutettiin kaupunkeihin ja pelloilta siirryttiin tehdastyöhön. Maailmasta on tullut tekninen ja materialistinen paikka, jossa rahan ja tavaroiden hankkimista arvostetaan. Luonnonvaroja tuhlataan, vaikka yhä enemmän olemme tietoisia ilmaston muutoksesta, metsien tilan heikkenemisestä ja eri lajien sukupuuttoon kuolemista. (Wahlström 2006, 15.) Ihmisen suhde luontoon on muuttunut ja jatkaa muuttumistaan yhä välineellisemmäksi ja eriytyneemmäksi (Salonen 2005, 33). Kuitenkin ihmisen hyvinvointi on riippuvaista luonnon hyvinvoinnista ja ihmiset kokevat joko tietoisesti tai tiedostamattaan, että luonnon tila on heikentynyt (Wahlström 2006, 3 – 4). Ekopsykologian näkökulmasta tämä luontosuhteen muuttuminen näkyy muun muassa ympäristöongelmina ja psyykkisenä huonovointisuutena. Teollistunut yhteiskunta on saanut ihmisten ekologisen alitajunnan tukahtumaan. Ekopsykologian tavoitteena on pyrkiä palauttamaan ihmisen ja luonnon välistä psyykkistä yhteyttä herättämällä jokaisessa oleva ekologinen alitajunta. (Salonen 2005, 22, 26.)

Ympäristöpsykologia on ekopsykologiaa vanhempi tieteen suuntaus, joka tutkii ihmisten ja heidän fyysis-sosiaalisten ympäristöjensä suhdetta. Fyysiseen ympäristöön sisältyvät rakenteet, rakennukset, rakennetut ympäristöt, esineet, materiaalit ja luonnonympäristöt. Sosiaalinen ympäristö muodostuu ihmisistä ja yhteisöistä. Ympäristö-

psykologian tarkoituksena on saada tietoa, jota voidaan hyödyntää ympäristösuunnittelussa luodessa ihmisläheisempiä elinympäristöjä. Ympäristöpsykologian mukaan ihminen rakentaa omaa identiteettiään ja luo käsitystä itsestään ympäristönsä avulla. Ihmisen vuorovaikutus ympäristön kanssa on molemmin suuntaista: ihminen muuttaa ympäristöään ja samalla muuttuva ympäristö muuttaa ihmistä. (Aura ym. 1997, 15, 47.)

Eko- ja ympäristöpsykologia tulkitsevat ihmisten ajatuksien ja rationaalisuuden olevan nykyisessä maailmanmenossa irti elämyksistä, kokemuksista ja luonnosta. Eko- ja ympäristöpsykologia pyrkivät yhdistämään nämä irralliset osat jälleen toisiinsa eheyttämällä ihmisten luontosuhdetta, niin että ihmiskuvassa yhdistyisi luonto, kokemus, mieli, ajattelu ja keho. (Salonen 2005, 48.)

4.2 Green care -toiminta

Eko- ja ympäristöpsykologia toimivat yhtenä viitekehyksenä myös green care -toiminnalle. Käsitteelle ei ole toistaiseksi vakiintunutta suomenkielistä sanaa, mutta siitä on käytössä muun muassa termit vihreä hoiva tai luontohoiva. Käsitteellä yleisesti viitataan erilaisten asiakasryhmien kanssa, luonto- ja maaseutu ympäristössä tapahtuvaan tavoitteelliseen toimintaan, jonka tarkoituksena on edistää henkistä ja fyysistä hyvinvointia ja elämänlaatua. (Salonen 2010, 77.)

Käsite jakautuu useisiin suuntauksiin ja myös suuntauksien sisällä tapahtuu vaihtelua. Hoivamaataloudella tarkoitetaan yleensä normaalin maatalon toimintaa, jossa tilan resurssit ja toimintaympäristö mahdollistavat myös tavoitteellisen kuntoutuksen ja kasvatuksen järjestämisen (Tulkki 2012, 18). Maatilasta riippuen kuntouttavassa tai kasvattavassa toiminnassa saatetaan hyödyntää viljelyä, karjan hoitoa, puutarhanhoitoa, työkoneiden käyttöä tai metsän hoitoa. Hoivamaatalous toteutetaan yleensä tilallisen, kuntoutuksen tai kasvatuksen ammattilaisten ja osallistujien yhteistyönä. (Sempik ym. 2010, 37.)

Green care -toimintaan sisältyy myös eläinten hyödyntäminen kuntoutuksessa. Eläinavusteiset interventiot voidaan jakaa kahteen eri ryhmään. Eläinavusteinen terapia, kuten ratsastusterapia, on tavoitteellista ja ammattilaisten suorittamaa terapiaa,

jossa myös käytettävän eläimen täytyy täyttää sille asetetut kriteerit. Esimerkiksi kaverikoira-toiminta on eläinavusteista toimintaa, jolla terapeutin vaikutus, mutta se ei ole varsinaista terapiaa. (Sempik 2010, 38.) Eläimen kanssa vuorovaikutustilanteessa ihmisen on mahdollista peilata omaa käyttäytymistään eläimeen. Eläimen läheisyydessä ihminen myös helpommin rauhoittuu ja keskittyy kyseiseen hetkeen. (Salonen 2010, 81.)

Kuten eläinavusteiset interventiot, myös puutarhatoiminta voidaan jakaa kahteen ryhmään. Hoitavan puutarhan tai ympäristön tarkoitus on toimia kuntoutumista tukevasti mahdollistaen esteettiset elämykset, rauhoittumisen tai toimimisen yhdessä muiden kanssa. Puutarhaterapia on terapiamuoto, jossa toiminnalle on asetettu tavoitteet. (Tulkki 2012, 19 – 20.) Puutarhaterapian historia on saatu jäljitettyä 1800-luvun Saksaan, jossa sitä käytettiin psykiatrisissa sairaaloissa osana potilaiden hoitoa, sillä kasvien hoidon huomattiin rauhoittavan levottomia potilaita (Salonen 2010, 80).

”Vihreä liikunta” on luonnossa tapahtuvaa toimintaa, kuten kävelyä, pyöräilyä tai vaeltamista (Tulkki 2012, 19). Vihreä liikunta perustuu sekä luonnon että liikunnan todettuihin positiivisiin terveysvaikutuksiin. Viimeaikaiset tutkimukset ovatkin osoittaneet luonnossa tapahtuvan liikunnan kohentavan muun muassa itsetuntoa, mielialaa sekä auttavan lievän ja keskivaikean masennuksen hoidossa. (Sempik 2010, 42.) Ekopsykologian ajattelumalleista saa juurensa myös ekoterapia. Ekoterapiassa hyödynnetään luontoelementtejä työskennellessä haavoittuvassa asemassa olevien kanssa (Tulkki 2012, 20).

Erämaaterapia on green care -menetelmä, jota on käytetty erityisesti käyttäytymisongelmaisten nuorten kanssa, mutta se on havaittu toimivaksi myös tunneperäisten, psyykkisten sekä riippuvuusongelmien hoidossa. Erämaaterapian tarkoituksena on mahdollistaa irtaantuminen haitallisista toiminnoista ja vaikutteista turvallisessa luontoympäristössä. Erämaaterapiassa hyödynnetään muun muassa yksilö- ja ryhmätyöskentelyä, vertaistukea, yksinkertaista elämää ja mahdollisuutta yksinoloon. (Sempik 2010, 45.)

Toimintamuodot vaihtelevat maasta riippuen. Englannissa green care -toiminta on painottunut pitkälti sosiaaliseen ja terapeutin puutarhanhoitoon. Hoivamaatiloja on

esimerkiksi Hollannissa, Italiassa ja Saksassa. Eläinavusteiset menetelmät vaikuttavat olevan toistaiseksi yleisin toimintamuoto, jota käytetään Saksan ja Itävallan lisäksi erityisesti Suomessa ja Norjassa. (Tulkki 2013, 16 – 17.)

Green care -toiminnan elementtejä ovat siis luonto, toiminta ja yhteisö, jonka puitteisissa toiminta tapahtuu. Luonto on toiminnassa keskeistä, sillä toiminta tapahtuu joko luontoympäristössä tai niin, että luontoelementtejä käytetään esimerkiksi ohjaustilanteen tukena. Luontoon menemisen sijasta luonto voidaan tuoda ihmisten luo esimerkiksi vanhustenkotiin tai vankilaan. Luonnon käyttämisellä pyritään joko helpottamaan, vahvistamaan tai nopeuttamaan terapeuttisia, kuntouttavia tai ohjauksellisia tavoitteita. Luonto voi olla ainoastaan toimintaympäristönä tai se voi olla toiminnan kohteena tai välineenä toiminnalle. Green care -toiminnassa yhteisö voi tarjota osallistujille vertaistukea ja osallisuuden kokemuksen, jolloin tämä sosiaalinen tuki voi olla yksi merkittävimmistä hyvinvointia lisäävistä tekijöistä. (Tulkki 2013, 22.)

Toiminnalla on myös muita määritteleviä ehtoja. Green care on ammatillista toimintaa, jossa noudatetaan ammattialan lainsäädäntöä ja eettisiä ohjeita. Palvelun tuottajalla täytyy olla riittävä osaaminen suhteessa järjestämäänsä toimintaan ja asiakasryhmään. Työskentelyn tulee olla myös tavoitteellista, joka edellyttää suunnitelmien laatimista sekä pitkäjänteistä ja sitoutuvaa toteuttamista. (Soini ym. 2011, 325.)

Tulkki (2012, 16) tiivistää Heubehoferin ynnä muiden (2010) näkemyksiä green care -toiminnasta kirjoittamalla, ettei kyseinen toiminta ole ainoa oikea toimintamalli sosiaali- ja terveyspalveluissa. Palvelunkäyttäjällä saattaa olla jotain toimintaan liittyviä rajoitteita, kuten allergioita, pelkoja tai negatiivinen asenne luontotoimintaa kohtaan. Kuten muissakin toiminnoissa, myös green care -toiminnassa keskeistä on asiakkaan kiinnostus luontotoimintaa ja luontoelementtien käyttöä kohtaan.

4.3 Elvyttävä luontokokemus

Ekopsykologi Salosen (2005, 48) mukaan elvyttävä luontokokemus voi parhaimmillaan palauttaa ihmisten heikentynyttä luontosuhdetta ja vähentää välineellistä suhtautumista luontoa kohtaan. Elvyttävästä luontokokemuksesta puhuttaessa tarkoitetaan yleensä luonnon myönteistä vaikutusta ihmiseen (Salonen 2010, 24). Elvyttävää vai-

kutusta voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta. Toisaalta voidaan puhua tarkkaavaisuuden elpymisestä uupumisen, kuten pitkäaikaisen työtehtävän tai muun keskittymistä vaativan tilanteen jälkeen. Toisaalta elpymistä voi tapahtua psyykkisesti, fysiologisesti tai toiminnallisesti myös uhkaavan tai ylikuormittavan tilanteen aiheuttaman stressaantumisen jälkeen. Luonnon elvyttävät vaikutukset eivät rajoitu ainoastaan ihmistä voimakkaasti kuormittaviin tilanteisiin, vaan elpyä voi yhtä hyvin työpäivän jälkeen tai epäonnistumisen pelkojen laukaisemisessa. (Salonen 2010, 24.)

Luontoa elpymisen lähteenä tukee Suomessa vuonna 2007 tehty tutkimus, jossa todetaan suomalaisten kokevan elpymistä luontoympäristössä rakennettua kaupunkiympäristöä enemmän (Tyrväinen ym. 2007, 65). Tätä voidaan selittää ihmisen lajikehityksen kannalta. Ihminen ei ole vielä kehittänyt ”biologisesti virittäytynyttä reagointivalmiutta” kaupunkiympäristöä kohtaan, vaan ihmistä ohjaa yhä vaistomainen huomion kiinnittäminen luonnonympäristöön ja siinä elpyminen. Elpymiseen luonnossa voi vaikuttaa myös oppiminen, eli ihminen on kulttuurin avulla opetettu ja kannustettu kokemaan elpymistä luonnossa. Vireystilaa korostavien teorioiden näkökulmasta elpyminen saattaa selittyä vireyttä nostavien ärsykkeiden, kuten liikkeen ja monimutkaisuuden vähäisyydellä. Erilaiset selitysmallit eivät ole tosiaan poissulkevia, vaan täydentävät toisiaan. (Aura 1997, 100 – 101.)

4.4 Elvyttävän luontokokemuksen elementit

Useassa eri lähteessä nousee esille Kaplanin & Kaplanin vuonna 1970 tekemä tutkimus, jossa selvitettiin, minkälainen luontokokemus on vaikutuksiltaan elvyttävä. Tutkimuksen mukaan elvyttävässä kokemuksessa tapahtuu lumoutumista, arkipäivästä irtaantumista sekä jatkuvuuden ja yhteensopivuuden kokemusta. (Aura ym. 1997, 101 – 102; Salonen 2005, 66; Salovuori 2009, 20 – 24.)

Lumoutuminen on tahatonta huomion kiinnittämistä johonkin ympäristön kohteeseen niin, että koko muu maailma tuntuu katoavan myönteisellä tavalla mielen rentoutuessa ja antaessa tilaa rauhoittumiselle (Salonen 2005, 66). Lumoutumista voi tapahtua johonkin esteettiseen elämykseen kuten auringonlaskuun tai tähtitaivaaseen. Myös pienet asiat, jotka näkyvät jokapäiväisessä ympäristössä tai pienten yksityiskohtien ymmärtäminen osaksi isoa kokonaisuutta, voivat mahdollistaa lumoutumisen. Luonnon

havainnointi antaa virikettä ja sisältöä luonnossa oleiluun, samalla kun se rentouttaa ja palauttaa stressikokemuksista. (Salovuori 2009, 23.) Salosen (2005, 66) mukaan havainnointi voi mahdollistaa lumoutumisen erityisesti jos siihen sisältyy oivaltamisen ilo ja uusien asioiden löytäminen. Lisäksi tyypillistä elvyttävälle lumoutumiselle on tunne kokemuksen hitaudesta (Salonen 2005, 66).

Elvyttäessään luontokokemus mahdollistaa arkipäivästä irtaantumisen. Irtantumisella tarkoitetaan etäisyyttä ja pakenemista arjen vaatimuksista, melusta ja informaatiotulvasta, jolloin huolista päästetään hetkeksi irti (Salovuori 2009, 20; Salonen 2005, 67.) Arkipäivästä irtaantuminen ei kuitenkaan aina tarkoita kauas lähtemistä, vaan arjesta voi irtautua henkisesti tasolla esimerkiksi työhuoneessa tai puutarhassa (Aura ym. 1997, 102).

Jatkuvuuden kokemus muodostuu ”toisen maailman” tunteesta. Käytännössä paikka voi olla lähelläkin, mutta sen avulla mieli voi vaeltaa ja ihminen tuntee myönteistä rajattomuuden tunnetta. Jatkuvuuden kokemuksen myötä syntyy tunne, että on yhtä paikan kanssa, jolloin paikka ja henkilö sulautuvat yhteen. Tällöin paikan, kuten luontoympäristön, hyvää tekevä vaikutus tulee osaksi itseä. (Salonen 2005, 68.) Jatkuvuuden kokemuksessa on myös kyse tunteesta olla osa isompaa kokonaisuutta tai historiaa ja ajankulua (Salovuori 2009, 21).

Viimeinen elvyttävän luontokokemuksen elementti on yhteensopivuuden kokemus. Yhteensopivuus on ihmisen tavoitteiden, arvojen ja tarpeiden sekä ympäristön vaatimusten ja mahdollisuuksien tasapaino. Vaikka muut elvyttävän luontokokemuksen elementit toteutuisivat, elpymistä ei tapahdu, ellei paikka ole itselle sopivan oloinen. (Salonen 2005, 68.) Elvyttävälle ympäristölle ei myöskään saisi kohdistaa liiallisia vaatimuksia, mikäli mielen halutaan antaa rauhoittua. Sen vuoksi esimerkiksi rehottava kotipuutarha, joka koetaan vaan ylimääräisenä työmaana, ei tue elpymisen kokemusta. (Salovuori 2009, 24.)

Kaikissa luontokokemuksissa ei ole samaa määrää jokaista elementtiä, vaan se vaihtelee ympäristöstä riippuen. Elementtejä ollessa tarpeeksi, tarkkaavaisuus ja keskittymiskyky alkavat pikkuhiljaa palautua ja ajatukset selkiytyä, jolloin on jälleen helpompi kohdata mieltä vaivaavat asiat. (Aura ym. 1997, 103.)

4.5 Elvyttävän luonnon vaikutukset

Elvyttävässä luontokokemuksessa esiintyy siis neljä elementtiä, joilla kaikilla on toisiinsa vahvistavia vaikutuksia. Elvyttävä luontokokemus voi toimia ihmisen luontosuhteen palauttajana ja edistäjänä. Useat tutkimukset ovat osoittaneet elvyttävällä luontokokemuksella olevan välittömiä vaikutuksia ihmisen fyysiseen ja psyykkiseen vointiin. Fysiologista elpymistä lähtee tapahtumaan luontoympäristössä jo muutaman minuutin oleskelun jälkeen. (Vattulainen ym. 2011, 6.) Vattulainen ym. luettelevat useita tutkimuksia, joissa luontoympäristön havaittiin muun muassa rauhoittavan hengitystiheyttä ja pulssia sekä alentavan lihasjännitystä ja ihon sähkönjohtavuutta. Elpymisvaikutusten saamiseksi luontoon meneminen ei ole edellytys, sillä jo pelkän luontonäkymän on todettu vaikuttavan elvyttävästi. Vattulainen ym. mainitsevat Ulrichin (1984) tutkimuksesta, joka osoittaa luontonäkymän sairaalan ikkunassa nopeuttavan jopa leikkauksesta toipumista.

Luontoympäristö ei vaikuta ainoastaan fysiologisella tasolla, vaan myös psyykkisellä. Vattulaisen ym. (2011, 7) mukaan Park ym. (2009) havaitsivat 15 minuutin luontokävelyn virkistävän ja tekevän mielen tyynemmäksi ja rauhalliseksi. Wahlström (2006, 8) puolestaan mainitsee usean puutarhaterapiaa koskeneen tutkimuksen osoittaneen kasvien kanssa puuhailun rentouttavan, vähentävän masentuneisuutta ja vahvistavan itsetuntoa.

Tyrväisen ym. (2007, 60) julkaisemassa tutkimuksessa huomattiin positiivisia tunteita olevan sitä enemmän, mitä kauemmin aikaa luonnossa vietettiin. Positiiviset tunteet lisääntyivät myös jos työ- tai opiskelumatka kulki viheralueiden kautta tai jos työ- ja opiskelut suoritettiin luontoympäristössä.

Luonnon hyvää tekevä vaikutus voi perustua useaan eri tekijään. Tyrväisen ym. (2007, 60) tutkimuksen mukaan suomalaiset arvostavat luonnon tarjoamia esteettisiä elämyksiä. Wahlström (2006, 9) toteaa, että nämä luonnon tarjoamat kauneuden kokemukset voivat toimia merkittävinä voimavarojen lähteinä. Samaa mieltä on Salovuori (2009, 29, 32) nähdessään kauneuden ihmistä eheyttävänä. Kauneuden kokeminen ja huomaaminen auttavat myös kantamaan vastuuta kauneuden säilymisestä.

Luonto edistää rauhoittumista ja hiljentymistä, jolloin kauneuden havaitseminen tulee mahdolliseksi. Hiljentymisen myötä syntynyt hiljaisuus ja rauha nousivat myös Tyrväisen ym. (2007) tutkimuksen tuloksissa esille tärkeänä osana luontoa. Hiljaisuus ei kuitenkaan koskaan ole täydellistä äänettömyyttä, vaan siihen liittyy aina jokin pieni ääni, kuten lehtien havina tuulessa. Hiljaisuuden merkitystä ihmiselle voidaan pyrkiä selittämään ihmisen lajikehityksen kannalta. Hiljaisuus on ihmiselle luontaisempi ympäristö, sillä ennen muinoin melu on ollut merkki uhasta, jolloin ihmisen elimistö on tahdosta riippumatta reagoinut meluärsykkeeseen puolustautuakseen. (Yliluoma 2013, 45.) Ympäristömelulla, jota esimerkiksi kaupungissa jatkuvasti kohdataan, on todettu olevan ihmisiä fyysisesti ja psyykkisesti kuormittava vaikutus. Melu voi vaikuttaa muun muassa ihmisen levon ja unen laatuun, lihasjännityksen lisääntymiseen, pulssin nopeutumiseen, hengitystiheyden vähenemiseen, verenpaineen kohoamiseen, stressin ja elämänlaadun kokemukseen. (Jauhiainen ym. 2007, 22, 33, 35, 42.)

Hiljaisuus mahdollistaa itsen kuulluksi tulemisen, joka muutoin helposti jää syrjään arjen hälyn keskellä. Luonnon hiljaisuudessa mahdollistuvat myös aistielämykset, jotka eheyttävät ihmistä. (Salovuori 2009, 98.) Wahlström (2006, 9) mainitsee tutkimuksista, joiden mukaan luonnon äänet resonoivat harmonisesti ihmisten oman värähtelyn eli solujen ja eri elinten sykkeen kanssa lisäten ihmisen hyvinolon tunnetta ja auttamalla rentoutumaan. Fysiologisten toimintojen harmonisoitumisen myötä aitojen tunteiden esille tuominen helpottuu, sillä luontoympäristö on jo itsessään rentouttava ja vapauttava (Wahlström 2006, 114).

4.6 Luontokokemuksen vaikutus päihdekuntoutujan arkeen

Useimmat ihmiset elävät arjen kiireessä, jolloin elvyttävä luontokokemus voi mahdollistaa tämän oravanpyörän hetkellisen katkeamisen. Arjesta irtaantuminen eli eräänlaisen tilapäisen pakopaikan löytäminen on edellytys sille, että ihminen pysyy voimissaan. (Salovuori 2009, 20.) Luontokokemus auttaa irrottautumaan totutuista rooleista ja liian vaativista odotuksista, jotka kuormittavat ihmistä, jolloin psyykkinen prosessi etenee (Salonen 2005, 67).

Kirjallisuutta nimenomaan päihderiippuvaisten luontokokemuksista ei toistaiseksi ole saatavilla, mutta näitä kokemuksia on tutkittu opinnäytetöiden, väitöskirjojen, erilais- ten hankkeiden ja yhdistysten toiminnan avulla. Mesimäki (2011) on pro gradu - tutkielmassaan selvittänyt päihderiippuvuudesta kuntoutuvien luontokokemuksia ho- listisen ihmiskäsityksen kautta. Mesimäen (2011) tutkimustulokset vahvistavat Knuu- tin (2007, 57) näkemystä siitä, että päihteet hallitsevat elämää jättäen kaiken muun toiselle sijalle. Riippuvuuden aikana tutkittavilla ei luontokokemuksia juuri ollut, sillä kaikki aika oli kulunut päihteitä hankkiessa. Mikäli luontokokemuksia oli ollut, luon- non kauneus oli saatettu tiedostaa, mutta se ei tuntunut merkitykselliseltä, sillä päih- teillä oli tutkimuksen mukaan myös tunteita tukahduttava vaikutus. (Mesimäki 2011, 44.)

Luonnossa voi kokea onnistumisen tunteita, jotka päihderiippuvaisen elämässä ovat aiemmin saattaneet olla vähäisiä. Näihin onnistumisen kokemuksiin voi johtaa esi- merkiksi omien pelkojen ylittäminen tai uusien asioiden ja taitojen oppiminen, kuten nuotion sytyttäminen tai metsässä yöpyminen. (Mesimäki 2011, 57 – 58.) Salovuoren (2009, 31) mukaan luonnon tarjoama kauneuden kokemus auttaa uskomaan, että elä- mässä on myös hyviä ja arvokkaita asioita. Luonnon kauneuden merkitys nousee esille myös Makkosen (2004) opinnäytetyössä, jossa selvitetään luonnon tarjoamia voima- varoja päihderiippuvuudesta kärsiville sekä näiden voimavarojen hyödyntämiskeinoja kuntoutuksessa. Sekä Makkosen (2004) että Mesimäen (2011) tutkimuksissa luonto- kokemus nosti esiin voimakkaitakin tunnereaktioita ja luonnon kauneuden kokemisen nähtiin olevan luonnollista ja hyväksyttävää myös miehille (Makkonen 2004, 36).

Luonto paitsi herätti tunteita, myös helpotti niiden käsittelyä (mts. 38 – 39). Psykologi Wahlströmin (2006, 41) mukaan luonnossa ihminen tuntee olevansa hyväksytty oma- na itsenään, jolloin todelliset tunteet alkavat elää ja näiden tunteiden tunnistaminen mahdollistuu. Mesimäen (2011, 59) työssä haastateltu kuvaa omien tunteiden ja oman itsen hyväksymistä, jonka elvyttävä luontokokemus voi parhaimmillaan mahdollistaa.

Makkosen (2004, 36) haastatellut olivat yksimielisiä siitä, että luontokokemuksen antama tärkein ja ensimmäinen psyykkinen reaktio oli rauhoittuminen. Rauhoittumi- seen liittyvä hiljaisuus koettiin tärkeänä osana luontoa. Mesimäen (2011, 60) tutkimus vahvistaa Makkosen havaintoja, sillä myös Mesimäen tutkimuksessa tuli esille luon-

non tarjoama rauhoittumisen ja hiljentymisen mahdollisuus. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat luonnon auttavan heitä keräämään voimia ja jaksamaan vaikeita oloja. Luonnosta ei löytynyt ratkaisua vaikeisiin tilanteisiin, mutta luonnon koettiin rauhoittavan mieltä.

Mesimäki (2011, 60) toteaa Salovuoren (2009, 20) tapaan, että arkiympäristöstä hetkellinen irrottautuminen auttaa jaksamaan arkielämää. Mesimäen (2011, 61) haastatellut kokivat luontokokemuksen tuovan vaihtelua arjesta, katkaisevan rutiineja ja tuovan uutta intoa ja energiaa tehdä jälleen arkisia asioita. Luonto auttoi sekä negatiivisten tunteiden käsittelyssä että lisäsi positiivisia tuntemuksia. Makkonen (2004, 37) mainitsee näihin positiivisiin tuntemuksiin kuuluvan stressin tunteen ja mieltä häiritsevien ajatusten vähenemisen, jolloin mieli oli luontokokemuksen jälkeen kevyempi.

Mesimäen (2011, 72 – 73) tutkimukseen osallistuvat päihderiippuvuudesta kuntoutuvat kokivat luontoympäristön innostavan liikkumaan ja luontotoiminnan lisänneen heidän fyysistä kuntoaan. Tässä tutkimuksessa haastatellut yhdistivät usein luontokokemusten tuottamat positiiviset tunteet tekemiseen yhdessä muiden kuntoutujien kanssa. Luontotoiminnan, kuten retkien nähtiin olevan sosiaalinen tapahtuma.

Jokaisen Mesimäen (2011, 46) tutkimukseen osallistuneen mielestä luontokokemuksia kannattaisi hyödyntää kuntoutuksessa. Luontotoimintaa voisi tutkittavien mukaan olla erityisesti pidemmällä kuntoutusjaksoilla. Näillä pitkillä kuntoutusjaksoilla voidaan tarjota kuntoutujille sellaisia elämyksiä, joita he eivät välttämättä muutoin kokisi. Samalla saadaan kumottua luontoon mahdollisesti liittyviä pelkoja ja ennakkoluuloja, jolloin luontoa kohtaan voisi syttyä ”kipinä”, joka saattaisi kantaa kotiin asti. (Mts. 48.)

5 TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyöni on yhdistelmä kehittämistä, toiminnallisuutta ja tutkimusta siten, että painopiste on tutkimuksellisessa opinnäytetyössä.

Opinnäytetyöni päätutkimuskysymys on:

- Mitkä tekijät luonnossa lisäävät kuntoutujien mielestä arjen mielekkyyttä ja millä keinoin näitä tekijöitä voisi lisätä kuntoutujien arkeen kuntoutumiskeskuksessa?

Pääkysymykseen pyrin saamaan vastauksen seuraavien alakysymysten avulla. Alakysymykset ovat jaettu arjen merkitystä koskevaan kysymykseen sekä kuntoutujien luontokokemuksen mielekkyyttä koskevaan kysymykseen.

Alakysymykset ovat:

- Mistä kuntoutujien arjen merkitys tällä hetkellä koostuu?
- Minkälaisia luontokokemuksia kuntoutujilla on ja minkä merkityksen kuntoutajat kokemuksilleen antavat?

Ensimmäinen alakysymys antaa tietoa siitä, mistä asioista muodostuu kuntoutujien tämän hetkinen arki ja minkälaisen merkityksen kuntoutajat antavat arjelleen. Saatu tieto auttaa hahmottamaan, mitkä elementit kuntoutujat kokevat arjessaan päihteettömyyttä tukeviksi ja minkälaisia tunteita ja ajatuksia nykyinen arki herättää. Toinen alakysymys selvittää kuntoutujien aiempia luontokokemuksia ja näiden kokemusten merkityksiä. Kysymyksen avulla saadaan mahdollisesti nostettua esille sellaisia merkityksiä, joita voidaan hyödyntää päihteettömän, mielekkään arjen luomisessa ja kuntoutumiseen kuuluvien tunteiden ja ajatusten käsittelyssä.

Opinnäytetyössäni nostan kuuluviin kuntoutujien oman äänen eli työni pohjautuu haastateltujen kuntoutujien omakohtaisiin luontokokemuksiin. Kuntoutujien omien näkemysten kautta saadaan kehitettyä ja muokattua asiakaslähtöisiä sosiaalialan toimintamalleja ja käytäntöjä.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

6.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyöni tutkimusmenetelmä on kvalitatiivinen eli laadullinen. Laadullinen tutkimus pyrkii tarkastelemaan merkityksiä, jotka ihmiset luovat kokemuksilleen ja käsityksilleen. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole totuuden löytäminen tutkitavasta asiasta. (Vilka 2005, 97 – 98.) Kvalitatiivinen tutkimuksen opinnäytetyöstäni tekeekin juuri se, ettei tarkoituksena ole löytää totuutta, vaan toteutukseen osallistuneiden kuntoutujien mielipiteiden kautta uusia näkökulmia tutkittavaan aiheeseen. Laadullisen tutkimuksen menetelmistä tässä työssä on käytetty haastatteluita ja litteointia (Metsämuuronen 2001,14).

Laadullisen tutkimuksen luonteen mukaisesti opinnäytetyön tutkimustehtävä, teorianmuodostus, aineiston keruu ja analysointi kehittyivät ja muokkautuivat prosessin kuluessa, sillä työn edetessä myös omat näkökulmat ja tulkinnat tutkittavasta aiheesta muotoutuivat. Aineiston tuoma näkökulma sekä teoreettiset oletukset vuorovaikutuksellisesti ohjasivat opinnäytetyön rakentumista. (Kiviniemi 2001, 68, 72 – 73.)

6.2 Aineiston kuvaus ja hankinta

Opinnäytetyöni aineisto muodostuu yhdentoista päihdekuntoutusyksikössä olevan henkilön haastatteluista. Näistä haastatteluista kuusi on avoimia haastatteluita ja viisi teemahaastattelua. Suurimman äänen aineistolleni antavat noin 40 – 60-vuotiaat miehet. Haastatelluista kaksi on naisia. Osa haastatelluista on työelämässä ja osa työttömiä. Osalla haastatelluista on puoliso ja lapsia. Haastateltujen kuntoutumisjakson pituus vaihteli lyhyistä muutaman päivän mittaisista jaksoista pidempiaikaiseen kuntoutumisjaksoon. Haastattelut toteutettiin touko- ja kesäkuun aikana vuonna 2013.

Opinnäytetyössäni käytettävien tutkimusmenetelmien tueksi järjestin yhdessä kuntoutumiskeskuksen kanssa neljä luontoretkeä. Kuntoutumiskeskuksen nimen jätän työssäni mainitsematta, jotta opinnäytetyötä varten haastatellut osallistujat säilyttäisivät anonyymiutensa. Samasta syystä ei myöskään aineiston suorissa lainauksissa käytetä

nimimerkkejä, jottei tiettyjen lauseiden muodostamista kokonaisuuksista pystytä tunnistamaan ketään.

Teemahaastattelut ovat opinnäytetyöni pääasiallinen aineiston hankintamenetelmä. Luontoretkillä tapahtuneen vapaan, avointa haastattelua muistuttaneen keskustelun tarkoituksena oli osaltaan toimia teemahaastatteluiden rinnalla tuottamassa lisätietoa. Tutkimukseeni osallistuneet valikoituivat sattumanvaraisesti. Kuntoutumiskeskuksen henkilökunta tarjosi etukäteen kaikille kuntoutumiskeskuksessa olleille kuntoutujille mahdollisuutta osallistua opinnäytetyöni käytännön toteutukseen ja luontoretkiin. Mikäli retkelle oli määritetty käytännön syistä enimmäisosallistujamäärä, mukaan pääsivät ne henkilöt, jotka olivat ensimmäisenä osoittaneet asiaan kiinnostusta. Osallistujia yhdistää keskenään siis vain kuntoutumisjaksot samassa kuntoutumiskeskuksessa sekä halu osallistua järjestetyille luontoretkille.

6.2.1 Haastattelut

Haastattelut ovat yleinen tapa kerätä aineistoa laadulliseen tutkimukseen. Haastatteluita on olemassa usean tyyppisiä, joista tässä opinnäytetyössä on käytetty avointa haastattelua ja teemahaastattelua. Avoin haastattelu muistuttaa tavanomaista keskustelua, jossa keskustellaan tietyistä aiheista, mutta kaikkia aiheita ei käsitellä kaikkien haastateltavien kesken. (Eskola & Suoranta 1998, 87 – 88.) Luontoretkillä käymäni keskustelut osallistujien kanssa liittyen heidän arkielämäänsä ja luontokokemuksiin muistuttivat lähinnä avointa haastattelua, sillä mielessäni oli aiheita, joista keskustelimme, mutta kaikkien haastateltujen kanssa ei keskusteltu samoista aiheista. Tämä johtui siitä, että avoimet haastattelut toteutin tilanteeseen parhaiten sopivana ajankohtana, esimerkiksi ruoan valmistumista odotellessa tai luontopolulla kävellessä. Näissä tilanteissa teemahaastattelu ei olisi mielestäni ollut sopiva haastattelumuoto, sillä halusin säilyttää tilanteen vapaamuotoisempana keskusteluna, joka käsittelee tiettyä määrittelämäni aihealuetta. Keskustelutilanne ei kuitenkaan mielestäni vastannut tavanomaista keskustelua, sillä mielessäni oli tiettyjä kysymyksiä, joihin vastauksia etsin.

Osa avoimista haastateluilta toteutui ryhmähaastattelun kaltaisina tilanteina, jolloin aiheesta oli keskustelemassa useampi kuin yksi haastateltava. Ryhmähaastattelu on haastattelumuoto, jota voidaan käyttää esimerkiksi yksilöhaastatteluiden ohella. Osal-

listujat voivat innostuttaa toisiaan enemmän keskustelemaan aiheesta. Ryhmähaastattelu voi myös tarjota haastattelijalle käsityksen siitä, minkälaisia asioita yksilöhaastatteluissa saattaa nousta esille. (Eskola & Suoranta 1998, 95 – 96.) Juuri nämä avoimet yksilö- ja ryhmähaastattelut auttoivat teemahaastatteluiden teemojen muokkaamisessa sekä teemahaastatteluissa mahdollisesti esille nouseviin asioihin valmistautumisessa. Suurimmasta osasta avoimista haastatteluista kirjasin ylös keskeisimmät asiat. Äänitin osan ryhmähaastatteluista, jolloin asioiden kirjaaminen ei vienyt huomiota keskustelusta. Äänitetyt haastattelut litteroin ja analysoin sisällönanalyysia käyttäen. Avoimiin haastatteluihin osallistui yhteensä kuusi henkilöä.

Vaikka avoimet haastattelut toimivat merkityksellisenä tukena teemahaastatteluille, viidelle osallistujalle tekemäni teemahaastattelut ovat opinnäytetyön keskeisin tiedonkeruun menetelmä. Teemahaastattelut tuottivat määrällisesti eniten tietoa. Valitsin puolistrukturoidun haastattelun pääasialliseksi haastattelumenetelmäksi, sillä se mahdollistaa avointa, strukturoimatonta haastattelua paremmin haastattelun etenemisen tiettyjen ennalta määrittelemieni aihe-alueiden mukaisesti. Aihe-alueiden määrittelyminen etukäteen oli keskeistä riittävän aineiston saamiseksi. Teemahaastattelussa voidaan koota haastattelurunko (liite 3) käsiteltävistä aihe-alueista, mutta kysymyksiä ei kuitenkaan muotoilla valmiiksi ja aihe-alueiden järjestys saattaa vaihdella (Eskola & Suoranta 1998, 87). Toisaalta puolistrukturoitu haastattelu mahdollistaa täysin strukturoitua haastattelua paremmin tarkentavien lisäkysymysten esittämisen sekä nostaa esiin haastateltavien omia kokemuksia ja merkityksiä, jotka ovat laadullisen tutkimusotteen kannalta merkityksellisiä. Kaikki teemahaastattelut äänitin, litteroin ja analysoin sisällönanalyysia käyttäen. Aineiston analysointi on tarkemmin kuvattu sivulla 26.

6.2.2 Luontoretket

Opinnäytetyöni aineisto olisi ollut mahdollista kerätä yksinomaan erillisten haastatteluiden avulla, mutta sisällyttämällä mukaan luontoretket, halusin mahdollistaa jokaiselle haastatellulle edes yhden luontokokemuksen, johon he pystyivät peilaamaan kysymyksiäni luontokokemuksen merkityksellisyydestä. Toiminnallisuus, kuten luontoretket, luovat mielestäni pohjaa haastattelijan ja haastateltavan väliselle vuorovaikutukselle ja helpottavat keskustelun avausta. Opinnäytetyöni pääasiallisena tarkoituksena

na ei ollut toteuttaa käytännössä luontointerventioita, arvioida niiden toimivuutta taikka tutkia osallistuneiden mielipiteitä luontoretkien järjestetystä ohjelmasta, joten kuvailen luontoretkien sisällön tiivistetysti.

Helmikuussa 2013 pyysin kuntoutumiskeskuksen päihdehuoltotoiminnan johtajalta tutkimusluvan (liite 1) ja alustavasti keskustelimme luontoretkien sisällöstä. Toteutin touko- ja kesäkuussa 2013 neljä luontoretkeä, joiden sisällöstä olin vielä toukokuussa tarkemmin sopinut kuntoutumiskeskuksen kanssa. Retkille osallistui eri-ikäisiä ja kuntoutumisen eri vaiheissa olevia kuntoutujia. Osallistujien kuntoutumisjaksojen pituus vaihteli muutamasta päivästä useisiin kuukausiin. Retkille osallistui pääasiassa miehiä. Suurin osa osallistujista osallistui vain yhteen retkeen, mutta muutama osallistuja, joita myös haastattelin, osallistui useampaan järjestettyyn retkeen. Jokaisen retken alussa esittelin itseni ja opinnäytetyöni aiheen sekä kysyin mahdollisia haastatteluun suostuvia osallistujia. Haastatellut allekirjoittivat suostumuslomakkeen (liite 2), joka tehtiin kahtena kappaleena. Suostumuslomakkeessa kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta, aineistonkeruumenetelmistä sekä aineiston säilyttämisestä.

Ensimmäinen retki suuntautui noin kilometrin mittaiselle luontopolulle, jonka varrelle olin lisännyt luontoaiheisia kysymysrasteja, joiden tarkoituksena oli toimia eräänlaisina kannustimina jatkamaan etenemistä, mikäli polun kiertäminen metsässä ei ollut kaikille riittävän innostavaa. Luontopolun kiertämiseen osallistui viisi henkilöä, joista kolmen kanssa retki jatkui eväitä syöden ja luontokokemuksista keskustellen. Tämä ensimmäinen luontoretki oli eräänlainen orientoitumiskerta, jolloin tutustuin vieraseen ryhmään ja ympäristöön. Ensimmäisellä kerralla havaitsin myös, nouseeko ryhmästä itsestään toivomieni teemojen mukaista keskustelua vai tuleeko keskustelua jatkossa ohjata enemmän haluttuun suuntaan. Ensimmäinen luontoretkikerta oli myös ryhmänohjaajan ja haastattelijan roolien välistä tasapainottelua, jolloin huomio ei pysynyt olemaan täysin keskustelun eteenpäin viemisessä.

Toisella retkikerralla paistoimme lettuja kosken rannassa sijaitsevalla kodalla. Retkelle osallistui yhteensä 14 kuntoutujaa, joista neljän kanssa keskustelin vapaamuotoisesti heidän luontokokemuksistaan. Lettujen valmistumista odotellessa kodan läheisyydessä oli mahdollista kokeilla aistilaatikkoa sekä maisteluarvoituksia. Aistilaatikon tarkoituksena oli saada kuntoutujat keskittymään ja tunnistamaan laatikon piilossa

olevia luontokappaleita kuten käpyjä, varpuja ja neulasia. Maisteluarvoitukset olivat purkeissa olevia luonnon antimia, kuten kuusen kerkkiä ja kuivattuja viinimarjoja. Luontoretkellä oli mukana myös kuntoutumiskeskuksen ohjaajia, joten keskusteleminen osallistujien kanssa mahdollistui ensimmäistä retkikertaa paremmin.

Kolmannella retkellä kolme osallistujaa tutustui geokätköilyyn. Geokätköily on maailmanlaajuinen ulkoiluharrastus, jossa koordinaattien perusteella etsitään toisen geokätköilijän piilottamaan purkkia. Purkissa on lokikirja, johon kätköilijä kirjoittaa nimerkkinsä ja kirjaa käyntinsä purkilla kansainväliselle internetsivustolle. Geokätköjä on sekä kaupungissa että luonnon keskellä. (Suomen Latu 2013.) Geokätköily on yksi luontoliikunnan muoto ja se vaikutti kovasti innostavan retkelle osallistuneita.

Neljäs ja samalla viimeinen luontoretkikerta vietettiin mökkeillen järven rannalla. Mökkipäivää lähti viettämään yhteensä seitsemän kuntoutujaa. Ohjelmana mökillä oli muun muassa ruokailu ja vihtojen teko juhannusta varten. Tämän retkikerran aikana tein varsinaiset teemahaastattelun mukaiset pidemmät haastattelut neljälle kuntoutujalle sekä retken jälkeen vielä yhdelle kuntoutujalle.

Luontoretket tuottivat osallistujilta positiivista palautetta muun muassa kättelyiden ja kiittäilyiden muodossa. Yksi osallistuja kertoi useampaan kertaan retken parantaneen hänen ”huonon tuulensa”, vaikka aluksi oli ajatellut olla osallistumatta retkelle.

6.3 Aineiston analyysi

Opinnäytetyön aineiston analysoin sisällönanalyysia käyttäen. Sisällönanalyysissa keskeistä on erotella aineistosta samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Sisällönanalyysi voidaan toteuttaa aineisto- tai teorialähtöisesti. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi lähtee tutkimustehtävän mukaisten kysymysten esittämisestä aineistolle, kun taas teorialähtöisessä sisällönanalyysissä aineisto luokitellaan teorian, teoreettisen viitekehyksen, käsittekartan tai tutkijan ennako-oletuksien mukaan. Teorialähtöisessä sisällönanalyysissä muodostetaan analyysirunko, joka ohjaa aineiston analyysiä. Väljästi tehty analyysirunko muistuttaa osin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. (Janhonen & Nikkonen 2001, 31.) Aineistoni sisällönanalyysissä kumpikin tapa oli läsnä. Aloitin aineiston analyysin tutustumalla litteroituun aineistoon lukien ja alleviivauksia tehden. Lit-

teroidun aineiston jaoin kahteen alatutkimuskysymyksen mukaiseen ryhmään eli arkielämään ja luontokokemuksiin.

Arkielämää koskevassa aineistosta nousi esiin kaksi pääryhmää; arki kuntoutumiskeskuksessa ja arki kotona. Litteroidun aineiston arkielämää koskevat lauseet jaoin sekä teoriakirjallisuudesta esiin nousevien teemojen että aineistosta nousevien teemojen mukaisesti. Teoriakirjallisuudesta nousevat olivat teemat työ ja vapaa-aika. Aineistosta itsestään nousivat teemat vaihtelevuuden merkitys ja toiminnan vähäisyyden kokemus, sosiaaliset suhteet ja rauhoittumisen merkitys. Luontokokemusta koskevan aineiston jaoin kolmeen isompaan ryhmään eli luontokokemukset, luonnon koetut vaikutukset ja luontotoimintaa liittyvät kehittämisehdotukset. Luontokokemuksiin sisällytin sekä haastateltujen aiemmat luontokokemukset kotona ja kuntoutumiskeskuksessa. Luonnon koettuihin vaikutuksiin sisältyivät rauhoittuminen, ajatusten muuttuminen, mietiskely sekä erilaisia luonnossa heränneitä tuntemuksia. Kolmas pääryhmä sisälsi haastateltujen omia ehdotuksia luontoretkien toteuttamiseen sekä luonnon hyödyntämiseen kuntoutumiskeskuksen arkielämässä.

7 TULOKSET

Aineistoni tulokset muodostuvat yhteensä yhdentoista henkilön haastatteluista. Pääasiallisen aineiston muodostavat viiden henkilön teemahaastattelut, joita tukevat kuuden henkilön avoimet haastattelut. Tulokset ovat jaettu kahteen pääluokkaan; arkielämää sekä luontokokemuksia koskeviin tuloksiin.

7.1 Arkielämä

7.1.1 Arkielämän toiminnallinen sisältö ja sen merkitys

Haastateltujen kuntoutujien sen hetkiset elämäntilanteet olivat hyvin monimuotoisia. Osa haastatteluista oli kuntoutumiskeskuksessa vain muutaman päivän tai viikon ajan. Osalla kuntoutumisjakson pituudeksi oli suunniteltu muutamaa kuukautta tai pidempään. Aineistosta oli mahdollista erotella kuntoutumiskeskuksessa ja kotona eletävän arkielämän sisältö, sillä ne poikkesivat toisistaan. Haastateltuja en kuitenkaan jakanut

näihin kahteen luokkaan, vaan haastatellut saivat mahdollisuuden kertoa sekä kotona vietettävästä arkielämästään että kuntoutumiskeskuksessa vietetystä arjestaan. Kuntoutumisjakson pituus vaikutti siihen kuvailivatko haastatellut arkeaan enemmän kuntoutumiskeskuksen tai kotinsa arkielämän näkökulmasta. Ne kuntoutujat, jotka olivat juuri kuntoutumiskeskukselle saapuneet tai joiden kuntoutumisjakso oli lyhyt, kuvailivat kotona vietettävää arkeen enemmän kuin ne henkilöt, jotka olivat olleet kuntoutumassa pidempään. Kuntoutusjakson pituus ei kuitenkaan yksin vaikuttanut siihen, mistä näkökulmasta arkielämää tarkasteltiin, sillä yhden haastatellun mielestä arkielämä oli alkanut muodostumaan vasta kuntoutumiskeskuksella eikä arkea koettu vielä olevan muualla.

..ei mulla ole vielä mitään... tiedä kun täältä lähtee...

Kotona tapahtuva arkielämä oli mahdollista jakaa karkeasti työhön ja vapaa-aikaan. Suurin osa kotona, kuntoutumiskeskuksen ulkopuolella vietettävää arkeaan kuvanneet olivat työelämässä. Osa haastatelluista nosti itse esille työn tekemisen merkityksellisyyden. Työn tekeminen ei ollut yksinomaan pakollista pahaa, vaan se oli enemmänkin osa hyvää arkea.

Työ tietenkin merkkää paljon

Saa tehdä töitä

Tässä opinnäytetyössä vapaa-ajan käsitteeseen sisältyvät sekä harrastukset että kotielämä. Neljä viidestä teemahaastatellusta piti liikkumista mielekkäänä harrastuksena, vaikka sitä saatettiin harrastaa harvakseltaan. Yleisimmiksi liikkumismuodoiksi mainittiin kävely ja polkupyöräily. Muita koko aineistosta esiin tulleita harrastuksia olivat muun muassa kavereiden kanssa ajanvietto, TV:n katselu, lukeminen ja radion kuunteleminen. Myös esimerkiksi ajanvietto mökillä, konserteissa käyminen sekä AA-toiminta olivat haastateltujen mukaan mukavia tapoja viettää vapaa-aikaa.

Aikoinaan kun mä olin kymmenen vuotta raittiina, mä kävin kävelemässä melkein joka päivä, aina kun mul aikaa oli, tein sellasen pienen lenkin

Päihteet ja päihteiden käytön vaikutukset työhön ja vapaa-aikaan vaihtelivat. Kaksi-teemahaastateltua kertoivat pystyneensä hoitamaan työnsä päihteiden käytöstä huolimatta, mutta elämä kutistui vain työpaikan ja kodin välillä tapahtuvaksi. Toinen näistä haastatelluista mainitsi pystyneensä huolehtimaan päihteiden käytöstä huolimatta myös kirjanpidosta, laskujen maksusta ja pankkiasioista. Yhdelle haastatellulle työ oli toiminut kannattelevana voimana, sillä töiden loppuminen oli aiheuttanut päihteiden käytön lisääntymisen. Vaikka töissä saatettiin käydä päihteiden käytöstä huolimatta, käyttö heilautti hyvän arjen kokemusta. Päihteiden käyttö sai muut arjen asiat tuntu-
maan epäolennaisilta.

.. mä en uskaltanut kun mennä töihin ja olla kotona. Mä en uskaltanut mennä kaupungille enkä muualle, oli vaan niinku kaks paikkaa missä mä pystyin olemaan. Työt oli pakko hoitaa ja sitten tota koti oli jotenkin turvallinen paikka missä olla.

Keskittyy vaan siihen, minkä tuntee olevan tärkeä, silloin se on alkoholi.

Teemahaastatelluista neljällä oli näkemys siihen, mistä hyvä ja mielekäs arki koostuu. Hyvä arki voi koostua siitä, että perustarpeet, kuten riittävä ravinto ja lepo, mahdollistuvat. Jonkin päivittäisen toiminnan avulla arkielämään saa sisältöä, ettei tapahtuisi kotiin yksin jäämistä. Päihteettömyys auttoi huomaamaan elämässä olevat, arjen mielekkyyttä lisäävät pienet ilot. Päihteettömänä näitä pieniä iloja oli mahdollista toteuttaa myös itse.

Silleen, että on maha täynnä ja voi käydä hyvin mielin nukkumaan. Ei paina mikään mielessä.

Hyvä arki on sillä tavalla, että.. mä oon aina sanonut, -- juomaan yhdessä vaiheessa et mun elämä oli liian tasasta. Nyt mä kaipaen sitä tasasuutta, mutta siinä pitää olla sellaisia ilon pilkahduksia, järjestää jotain, lähtee jonnekin, tekee jotain.. joka tekee hyvänolon itselle.

Kuntoutumiskeskuksella eletävä arki poikkeaa luonnollisestikin kotona vietettävästä arjesta esimerkiksi ansiotyön ja kotitöiden tekemisen osalta. Koko aineiston yleisimpänä vastauksena kuntoutumiskeskuksen arjesta mainittiin 'ryhmät' eli ryhmätyösken-

telyt, joiden tarkoituksena on edistää päihteettömyyttä. Samoin kuin kotielämässä tapahtuvassa arjessa, myös kuntoutumiskeskuksessa pyrittiin harrastamaan liikuntaa jonkin verran. Kävelyn lisäksi kuntoutumiskeskuksessa hyödynnettiin kuntosalia. Osa haastatelluista kertoi pitävänsä liikkumisesta erityisesti muiden ihmisten seurassa. Liikkumista pidettiin osana hyvää arkea, mutta käytännössä liikuntaharrastus ei ollut välttämättä kovin säännöllistä.

Noo tulee sitä käveltyy.. Joskus aina välillä, ei sitä joka päivä tuu...

Tääkin on ihan mukavaa tää kävely, ainakin jonkun kanssa.

Ryhmien ja ruokailujen lisäksi kuntoutumiskeskuksen arkielämässä on myös muunlaista toimintaa, kuten retkiä, yhdessäoloa ja kanttiini. Toimintaa toivottiin pääasiassa lisää, mutta yksi teemahaastateltu mainitsi myös, ettei toimintaa saanut olla liikaa, jotta lepoakin mahdollistuisi. Tätä levon aikaa vietettiin esimerkiksi istumalla sään salliessa ulkona, tai omassa huoneessa radiota kuunnellen.

Onhan niitä jotain ryhmiä ja sit on kanttiini iltasin aina, päivällä se on tunnin auki.

Siellä voi viettää aikaa.

Kaikkien teemahaastelluiden mielestä kuntoutumiskeskuksella tapahtuva toiminta oli hyvä asia esimerkiksi mielialan kohenemisen kannalta. Koko haastatteluaineistosta tuli esiin, että toimintaa kaivattaisiin pääsääntöisesti kuntoutumiskeskuksen arkielämään lisää. Kahden haastatellun mielestä fyysistä toimintaa voisi olla enemmän, jottei tulisi oltua vain sisällä. Kuntoutumisjakson alussa päivät saattoivat kulua nopeasti, mutta vähäiseltä tuntuvan toiminnan vuoksi aika alkoi pian tuntua pitkältä ja päivät yksitoikkoisilta. Yksi haastateltu koki tapahtuvan laitostumista, jos ohjelmaa ei ollut riittävästi ja päivät täyttyivät vain syömisestä.

Onhan ne välillä ollu vähän liian pitkiä ja tylsiä, mutta keksii vaan jotain tekemistä

niin kyl se aika menee...

Alushan täälä olin menossa joka paikkaan, mutta nyt alkaa tuntua puulta.

Ei mitään tekemistä.

7.1.2 Sosiaalinen vuorovaikutus arkielämässä

Työn ja muiden arkielämän toimintojen lisäksi päihteiden käyttö oli vaikuttanut negatiivisesti myös sosiaalisiin suhteisiin. Päihteet olivat saattaneet lukita käyttäjänsä pitkiksi ajoiksi kotiin, josta seurauksena oli sosiaalisen verkoston heikkenemistä, erakoitumista ja ihmispelkoa. Päihteettömyyden myötä voimavarat parantuivat, jolloin ystäviin ja sukulaisiin jaksettiin taas pitää yhteyttä, jonka haastateltu koki positiivisena asiana.

Pitkän ajan mulla oli erakoituminen. Erakoiduin kaikista läheisistä..

Sitten kun mä oon raitistunut tässä ni mun sosiaalinen elämä on parantanut ja mä oon jaksanut pitää yhteyksiä kaikkiin sisaruksiin ja ystäviin..

Kaikki viisi teemahaastateltua nostivat esiin sosiaalisen vuorovaikutuksen merkityksen sekä kodin että kuntoutumiskeskuksen mielekkäässä arkielämässä. Neljä teemahaastateltua kertoivat erityisesti perheen ja läheisten ja yhteisen toiminnan olevan tärkeä osa hyvää arkea.

No, ja lapset ja... ne on ainakin yksi sellainen tukipilari ja...

Sitten tietty perheen kanssa. Ruoanlaitto samaan aikaan ja niin eespäin.

Sosiaalista vuorovaikutusta pidettiin merkityksellisenä myös kuntoutumiskeskuksen arjessa. Yksi teemahaastateltu kertoi hakeutuvansa apealla mielellä ollessaan muiden seuraan. Useassa teemahaastattelussa todettiin hyvän arkielämän koostuvan määrällisesti riittävästä toiminnasta muiden kanssa. Päihteiden käyttäminen oli saattanut aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden pelkoa, joten ihmisten ystävällisyys kuntoutumiskeskuksessa auttoi lievittämään tätä pelkoa ja koettua ahdistusta. Kaksi haastateltua mainitsivat uusien ja erilaisten ihmisten tapaamisen tuntuvan mukavalta ja auttavan löy-

tämään voimavaroja. Kaveruussuhteita luotiin ja kuntoutujien keskuuteen muodostui yhteisöllisyyden tunnetta.

Että tässä eri ympäristössä huomaa, että onhan mulla voimavaroja jutella muidenkin ihmisten kanssa.

Ei ahista ihan niin paljon kun alkuaikoina..

Tääl on ihmiset sellasia, mikskä niitä sanotaan, ystävällisiä ja silleen..

Sillon kun on hyvä porukka niin totta kai se (arki) on mukavaa.

Haastateltujen mukaan sosiaalinen vuorovaikutus muiden kuntoutujien kanssa oli mielekästä ja yhteistä toimintaa toivottiin olevan jopa enemmän. Päihteiden käyttö oli kuitenkin saattanut vaikuttaa niin, että voimavarat sosiaalisessa vuorovaikutuksessa olivat rajalliset. Kolme viidestä teemahaastattelusta kertoikin viettävänsä aikaa enemmän yksinään kuin muiden seurassa.

..mä oon ollut enimmäkseen ku muutin tohon ni sisä..omissa oloissani..

Enempi ajasta melkeen yksinään on mutta.

Sosiaalinen kanssakäyminen.. mä en niinku.. pienissä määrin.. mä en hirveästi ihmisjoukkoja, en ole niin yltiösosiaalinen, että hakeutuisin, tällä hetkellä ainakaan.

7.1.3 Vaihtelevuuden merkitys

Aineiston mukaan työ tai muu toiminta, vapaa-aika ja sosiaalinen vuorovaikutus ovat arjen päivittäisiä perusrakenteita. Perusrakenteet eivät kuitenkaan yksin riitä tuottamaan arkeen riittävää mielekkyyttä, vaan arkielämän sisältöön kaivataan riittävää vaihtelevuutta. Jokainen teemahaastateltu nosti omalla tavallaan esille sen, että mielekäs arki on vaihtelevaa, elettiin sitä sitten kotona tai kuntoutumiskeskuksella. Kotona vaihtelevuutta saattoi tuoda esimerkiksi vaihteleva työnkuva. Yhden haastatellun mukaan arjen totutut rutiinit ovat kuin rinki, johon ei pitäisi jäädä, vaan siihen tulisi jatkuvasti keksiä vaihtelua. Kuntoutumiskeskuksen arkeen tuo vaihtelua haastateltujen

mukaan muun muassa kaupungilla tai retkillä käynnit. Totutusta irtautuminen auttoi taas jaksamaan arkielämää.

..on vähän yksitoikkoisia ne päivät, että vähän samanlaisia päiviä, et vähän ehkä vaihtelua välillä. Tuleehan sitä sitten kun vähän käy jossain muuallakin ettei tuolla oo niin se avartaa uuestaan. Pääsee vähän irtautumaan tuosta paikasta välillä.

Mä haluan koko ajan jotain uutta.

7.1.4 Rauhoittumisen merkitys

Riittävä arjen toiminnallinen ja vaihteleva sisältö kohentaa mielialaa ja luo arkeen mielekkyyttä. Haastatteluaineiston mukaan arkielämään kaivataan kuitenkin myös rauhoittumista ja rennosti ottamista. Mielialat saattavat vaihdella, joten hiljentymistä ja itseen keskittymistä pidettiin tärkeänä. Yksi haastateltu kuvasi mukavankin työn vaativan veronsa niin, että vapaa-aika kotona aloitetaan hiljentymällä. Vaikka kuntoutumiskeskuksen arkielämään kaivataan aineiston mukaan lisää toimintaa, kuntoutumisjaksolta odotetaan toisaalta myös rauhoittumisen mahdollistumista. Kun toimintaa ei ole, jää aikaa rauhoittumiselle ja asioiden miettimiselle. Rentoutusryhmä koettiin yhtenä mahdollisena tapana toteuttaa hiljentymistä.

Joskus onkin pitkään tietysti tyhjää ettei oo mitään tekemistä niin saa sitten rauhassa miettiä näitä asioita. Jotenkin se voi olla tää jakso että saa jotenkin ittiesäkin rauhoittumaan sitten..

No saa ottaa rauhallisesti.

On tääl ihan mukava olla.. vaikei olisikaan mitään tekemistä.. – ku ei oo mitään häslinkiä koko ajan...

7.2 Luonto ja luontokokemukset

7.2.1 Aiemmat luontokokemukset

Luontoretkille osallistuneista haastatelluista kaikilla oli aiempia luontokokemuksia. Luontokokemuksien määrä ja merkityksellisyys vaihtelivat yksilöllisesti. Kahdeksan haastateltua yhdestätoista kertoo harrastavansa marjastamista, kalastamista, sienestämistä tai metsästämistä. Osa haastatelluista oli oppinut luonnossa liikkumisen ja luonnon antimien hyödyntämisen jo lapsena. Yksi haastateltu kertoi joutuneensa lapsena pakotettuna marjastamaan, josta seuraus oli, ettei hän aikuisiällä halua harrastaa marjastusta. Kolme haastateltua kertoivat käyvänsä laavuilla esimerkiksi makkaraa paistamassa perheen kanssa. Neljä haastateltua mainitsee nauttivansa mökkeilystä ja mökillä luontoympäristössä touhuamisesta. Yksi näistä haastatelluista lisää, että haluaisi asua mökillään, mikäli se töiden puolesta olisi mahdollista. Yksi haastateltu kertoi käyneensä vaelluksilla. Luontoympäristössä saatettiin käydä lenkillä tai rauhallisemmalla kävelyllä pysähtyen katselemaan puron solinaa. Myös veneily ja moottorikelkkailu mainittiin. Luonnosta saatettiin nauttia myös ulkona auringonpaisteessa istuen.

Joskus oon pysähtynyt joen kaiteelle katselemaan puron solinaa.

Kalastan ja marjastan ja sienestän.

Perheen kanssa kun ollaan niin mennään laavulle paistamaan makkaraa

Ja pentuna kaikki kesät vietetty mökillä. Meil on sellainen oma..

Kaikkien haastateltujen ei tule liikuttua luonnossa kodin arkielämässä. Yksi haastateltu mainitsi, että kodin sijainnin vuoksi luontoympäristöön pääsemisen edellyttäisi matkustamista, joten luonnossa ei juuri tullut oltua. Toinen haastateltu kertoi viihtyvänsä paremmin pääasiassa kaupunkiympäristössä. Aineistosta ilmeni myös, että kaupungissa asuessa sisällä tulee oltua huomattavasti enemmän kuin mökillä ollessa.

Melkeen sitä kaupungissa oloa ja.. Pitää matkustaa pitkiä matkoja, että pääsee luonnon helmaan.

Mä tykkään kaupunkielämästä kuitenkin sillai, mä en oo mikään sillai vaik kesäl tykkään olla maaseudulla ja muuten ni.

Kaupungissa kun on, niin sitä käy lenkillä, mutta loppujen lopuksi sisätiloissa tulee oltua enemmän.

Osa haastatelluista oli osallistunut kuntoutumiskeskuksen järjestämiin retkiin ennenkin, kun taas osa osallistui hyvin harvoin. Haastatellut mainitsivat osallistuneensa kuntoutumiskeskuksella muun muassa kalastus- ja mökkiretkiin. Retket olivat olleet mukavia ja yhden haastatellun mielestä ruokailu jää retkiltä parhaiten mieleen.

En mä mitään oo retkiä käynyt kyllä aikaisemmin oikeastaan...

Kalastuspäivä piti olla, mutta tuuli niin hirveästi ettei tullu mitään..

Kuntoutumiskeskus sijaitsee kauniissa luonnonympäristössä, joten arkea vietettiin luonnon keskellä ja luonnon vaikutukset koettiin saavutettavan, vaikka erilliselle luontoretkelle ei osallistuisikaan.

On toikin tavallaan luontoa toiki tossa, nyttinkin.

Kyllä kun mä oon helsinkiläispoika niin vietän täällä aika paljon (aikaa luonnossa).

7.2.2 Luonnon koetut vaikutukset

Aineiston mukaan luonto herättää monia positiivisia tunteita. Haastatelluista suurin osa sanoi luontoympäristön erityisesti rauhoittavan. Rauhoittavan vaikutuksen ajateltiin perustuvan yksinoloon ja ympäristön hiljaisuuteen. Kaupungin ihmispaljous loi kiireen tuntua, joten yksiolo luontoympäristössä rauhoitti mieltä. Rauhoittuminen luontoympäristössä mahdollistaa itseen keskittymisen ja poistaa pahaa oloa, jota esimerkiksi liiallinen sisälläolo oli voinut aiheuttaa. Luonnon rauhoittava vaikutus näkyi myös esimerkiksi mökkeillessä, sillä haastatellun mukaan mökillä kuuntelee normaalia poiketen esimerkiksi radion puheohjelmia, koska mökille ei rock-musiikki hänen mukaansa kuulu. Kaksi haastateltua kertoivat haluavansa mökkeillä erityisesti yksin.

Luonto saa rauhoittumaan mukavasti.

Luonto, herranjestas ja sen rauha.

Hälinä loppuu.

Eiköhän se ole kaikilla ihan sama; luontoon mennään rauhoittumaan.

Siis se.. ööh.. rauha. Ettei oo niin kuin mitään ympärillä, saa silleen keskittyä itteensä vaan. Se on semmonen, se antaa aika paljon.

Ei siellä kuunnella Radio Rockia, ei siellä laita.. siellä pitää olla rauhallisesti.

Kun on luonnon keskellä sillai kuitenkin ettei oo sitä ihmisten hälinää niin hirveesti.

Luonnossa ajatukset juoksevat paremmin. Haastatellut kuvasivat ajatusten muuttuvan ulkona puhtaammiksi ja positiivisemmiksi, kun sisällä ne saattoivat olla pessimistisempiä. Luontoympäristön rauhallisuudessa oli myös mahdollista koota ajatuksia.

Ajatukset ainakin muuttuu kyllä metässä ihan toisenlaisiksi.

Et vähän niinku ajatukset muuttuu.. kyllä ne yleensä muuttuu siellä ulkona..

Ajatus juoksee paljon paremmin luonnossa kuin kaikkien ihmisten hälinässä. Silloin saa koottua ajatuksia paremmin.

Esimerkiksi jos sä sohvalla makaat ja tota jos on huono olo, sun ajatukset on aika pessimistisiä. Jos sä meet ulos ja on hyvä keli ja muuta, sä voit löytää tota tota.. se huono olo, ajatus voi muuttua positiiviseksi.. se on joskus nautinto.

Luontoympäristössä rauhoittuminen mahdollisti itseensä keskittymisen ja mietiskelyn. Tähän mietiskelyyn saattoi liittyä jonkin luontoelementin läheisyys.

Luonnossa voi löytää sopivan paikan, vaikka kallion tai kiven, jossa istuskella ja mietiskellä.

Etit jonkun vaikka syrjäsen polun niin, tota siellä saa yksin kävellä, saa mietiskellä asioita.

Rauhoittumisen, ajatusten paremman kulkemisen ja mietiskelyn lisäksi luontoympäristö antaa voimaa, piristää mieltä ja poistaa stressiä. Ulkona luonnossa pystyy nauttimaan raittiista ilmasta ja saamaan happea. Jo pelkkä poistuminen samojen seinien sisäpuolelta saattaa tuntua hyvältä. Luontoympäristössä kaupungit hulinat jäävät taakse, mikä auttaa irtautumaan mieltä painavista asioista. Luonnossa oli miellyttävä liikua ja siellä koettiin olevan energiaa. Parhaimmillaan luontoympäristössä liikkuminen tuntui nautinnolliselta.

Vähän niinku luonnossa on energiaa.

Täällä saa happea, raitis ilma.

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

Luontoon voi mennä ihan.. oman nautinnon vuoksi.

Kun sä menit sinne mökille ni sait unohtaa kaikki asiat. Sillon kun – torstaina menin sinne ni jäi ne kaupungin hulinat kaikki taakse ja.. sai unohtaa ne..

Kyl mä tykkään luonnossa käydä ja.. kävel.. kiva tää kävelykin tuntuu mukavammalta kun ulos pääs tuolta..

Säällä oli merkitystä luontokokemusten mielekkyydessä. Talvi, pilvinen tai sateinen sää ei houkutellut luontoon lähtemään. Luontoympäristöstä nautittiin erityisesti kesällä kauniilla ilmalla.

Kyllä se kun on tämmösiä kauniita päiviä niin hyvän mielen tuo ainakin.. Pilvisinä päivinä en taas sillai nauti siitä loppujen lopuksi niin hirveesti.

Luontoympäristön kauneus oli mieleenpainuvaa. Yhden haastatellun mukaan eräässä luontoretessä, jossa hän oli ollut mukana, parhainta oli ollut kaunis näköalapaikka.

*Ympäristö, kun kattoo ympärilleen niin se on jotenkin nastan näköistä. Puut ja kaikki.
Varsinkin tää kevätaika.*

Päihteitä käyttäessä luontoympäristön havainnointi ja luonnosta nauttiminen muuttuvat merkityksettömäksi monen muun elämän osa-alueen tapaan. Päihteettömyyden myötä voimavarat alkoivat palautua ja jaksoi tehdä taas niitä asioita, joista nautti. Päihteettömyys auttoi myös huomaamaan elämän pieniä asioita.

*Mulla on jäänyt (mökkeily) juomisen takia pari kesää.
Jotenkin sitä ei vaan jaksanut tai sitten ei tiennyt lähteä sinne.
Nyt mä taas huomaan, että mä jaksan ja tykkään touhuta siellä.*

Kerrankin nautin lintujen äänistä, joista ei jossain vaiheessa nauttinut.

Yksi haastateltu kertoi huomanneensa luontoympäristön rauhallisuudessa, että tyytyväisyys elämään voi koostua pienistä ja yksinkertaisista asioista.

Eikä oo haitannut yhtään, että on satanut kaatamalla, mä oikeastaan nautin ukonilmasta ja vittu kun sä oot aitassa ja illalla jos sattuu vielä ukonilma olemaan ja sade ropisee peltikattoon niin, mitä voi ihminen vaatia enempää, jos on vatsa vielä täynnä?

7.2.3 Luontotoiminnan kehittämisideoita

Haastatellut saivat esittää omia ehdotuksiaan luontotoiminnan kehittämiseksi. 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 nauttien. Retki voisi olla esimerkiksi piknik tai järven rannalla kiertäviä polkuja, joiden varrella voisi istua. Järjestetyt retket eivät saa kuitenkaan tuntua pakonomaisilta. Retkiruoiksi toivottiin lettuja, kahvia ja makkaraa. Yksi

haastateltu toivoi retkillä olevan välillä muutakin syötävää kuin makkaraa. Retkiltä toivottiin myös yhdessäoloa ja että retkille varattaisiin riittävästi aikaa.

Hyviä polkuja jonnekin järven rannalle, kiertäis jotain.. järveä ja istumapaikkoja. Sais pelkästään kävellä tiettyyn pisteeseen ja istua siellä rauhassa. Piknikkiä voi järjestää.

Toi on hyvä toi makkaran paisto ja kahvit. Sit sitä keskinäistä yhdessäoloa.

Istuskella ja olla rauhassa.

Tää luonnon helmassa ku on, ni ehkä muutama kerta ois silleen, että vois käydä ihan tuola metässä ja nuotion tehdä ja muuta että.. sitähan voi itekin mennä tuonne jos haluaa..

Luontoretkien lisäksi toivottiin enemmän myös muunlaista ulkona tapahtuvaa toimintaa. Muutama haastateltu ehdotti, että kauniilla ilmalla muutoin normaalisti sisällä tapahtuvaa toimintaa voisi siirtää ulkoilmaan. Ulkoilman uskottiin virkistävän ihmisiä.

Silloin tulis happea – ihmisillekin ja tota noin.. ja ajatukset, ne olis niinku tota niin, ihmiset olis niinku vähän virkeämpiä.

8 POHDINTA

8.1 Tulosten pohdinta

Päihteiden käytössä ja päihteistä irtaantumisprosessissa voidaan erottaa kuusi eri vaihetta. Ensimmäinen vaihe kuvaa aikaa ennen päihdeongelmaa ja toinen vaihe ajanjaksoa, jolloin päihteet tuovat elämään mielekkyyttä. Kolmannessa vaiheessa päihteet ovat muodostuneet elämän keskeiseksi sisällöksi, jolloin myös ensimmäisiä ongelmia alkaa seurata. Neljännessä vaiheessa päihteidenkäyttö toimintana kyseenalaistetaan ja käyttöä pyritään hillitsemään. Elämään ei ole kuitenkaan löytynyt vielä muuta sisältöä, jolloin päihteiden käyttö on jatkunut. Viidennessä vaiheessa päihteiden käytössä pidetään taukoa ja elämä alkaa saada uutta tarkoitusta. Kuudennessa vaiheessa päihteetön

elämä on jo vakiintunutta ja yhteiskunnan normien mukaista. (Knuuti 2007, 32 – 33.) Opinnäytetyössäni haastateltujen henkilöiden päihteidenkäyttö ja päihteistä irtaantuminen vaikuttaisivat olevan luokituksen neljännessä ja viidennessä vaiheessa, sillä he ovat havainneet päihteidenkäytön aiheuttavan ongelmia ja ovat hakeutuneet sen vuoksi kuntoutumisjaksolle. Kuntoutumisjakso on kuitenkin voinut vasta alkaa ja päihteiden arki on muodostumassa.

Knuutin (2007, 33) mukaan sosiaalisten suhteiden kautta saatu tuki ja hyväksyntä edesauttavat päihteettömän elämäntavan muodostumista. Sosiaalisten suhteiden merkitys nousi myös haastatteluaineistossa esiin. Kotona vietettävässä arjessa pidettiin merkityksellisinä perhettä, ystäviä ja vertaistukiryhmiä. Kuntoutumiskeskuksessa puolestaan tarjoutui mahdollisuus saada sosiaalista tukea muilta, samassa elämäntilanteessa olevilta kuntoutujilta, ja tämän ansiosta kuntoutumiskeskuksella syntyikin jopa ystävyysuhteiksi luokiteltuja sosiaalisia suhteita.

Sosiaalinen tuki ei yksin riitä edistämään päihteettömyyttä, vaan päihteetöntä arkea muodostettaessa tarvitaan mielekästä, konkreettista tekemistä (Tamminen 2000,45). Aineistoni mukaan kodin arkielämässä tällaista toimintaa voivat olla esimerkiksi töissä käyminen ja harrastukset. Työn tekeminen saattoi olla ainoa asia elämässä, johon eivät liittyneet päihteet. Työ saattoi peräti olla se tekijä, joka esti päihteitä viemästä kaikkea tilaa ihmisen elämästä. Aineisto vahvistaa myös Raijaksen (2008, 21) näkemystä siitä, että mielekäskin työ saattaa vaatia veronsa ja vapaa-aikaa käytetään työn teosta palautumiseen.

Useassa eri lähteessä liikunta on mainittu yhtenä suosituimpana päihteettömyyttä tukevana harrastusmuotona. Myös aineistossani liikunta nousi yhdeksi suosituimmaksi harrastukseksi sekä kodin että kuntoutumiskeskuksen arkielämässä. Liikkumista tapahtui erityisesti kävellen, pyöräilemällä ja kuntosalilla. Muita suosittuja tapoja viettää vapaa-aikaa olivat muun muassa TV:n katselu, kavereiden kanssa oleskelu ja radion kuunteleminen. Näitä mainittuja harrastuksia yhdistää se, etteivät ne ole pääasiallisesti sidottuja tiettyyn paikkaan tai aikaan vaan yhteistä niille enemminkin on valinnan vapaus eli niitä voidaan toteuttaa silloin kuin se itselle parhaiten sopii.

Kuntoutumiskeskuksen arkipäivä poikkesi luonnollisestikin kodin arkielämästä. Kuntoutumiskeskuksen arkea rytmittivät haastateltujen mukaan pääasiassa ruokailut ja kuntoutumista tukevat ryhmätyöskentelyt. Haastateltujen mukaan päiviin olisi kaivattu enemmän toiminnallista sisältöä, vaikka toisaalta kuntoutumisjaksolta odotettiin myös rauhoittumisen ja levon mahdollisuutta.

Mesimäki (2011) ja Salovuori (2009) mainitsevat hetkellisen irrottautumisen arkiympäristöstä auttavan jaksamaan taas arkielämän rutiineja. Myös aineistoni haastatellut toivat esiin vaihtelun merkityksen. Arkielämän ei haluttu olevan tasapaksua ja jatkuvasti samanlaisena toistuvaa. Auran ym. (1997, 102) mielestä arkielämästä irrottautuminen ei edellytä poistumista arjen elinympäristöstä. Jo pelkkä muutos toiminnan sisällössä tai toteuttamistavassa voi siis tuoda kaivattua vaihtelua. Kuntoutumiskeskuksen arkielämässä tämä voi olla esimerkiksi ryhmätoiminnan tai mahdollisten omaohjaajakeskusteluiden toteuttamista ulkona sään salliessa, mikäli toimintaan halutaan yhdistää luonnon positiiviset vaikutukset. Haastateltujen mukaan ajatukset kirkastuvat ja mieli virkistyy raittiissa ilmassa sisälläolon jälkeen.

Arkiympäristöstä irtaantuminen voidaan mahdollistaa esimerkiksi järjestettyjen luontoretkien tai muun luontotoiminnan avulla. Jokaisella retkille osallistuvalla on aina omanlaisensa toiveet retken suhteen, mutta yleisesti retken toivottiin sisältävän yhdessäoloa, hyvät eväät ja istuskelua kauniista maisemasta nauttien. Aineistosta ilmeni toive, että retkiä järjestettäisiin nykyistä useammin. Toisaalta aineistosta ilmeni myös, että luontoympäristössä sijaitsevassa kuntoutumiskeskuksessa oli mahdollista saavuttaa luonnon elvyttävät vaikutukset jo menemällä ovesta ulos. Tästä voidaan mahdollisesti päätellä, että järjestettyjen luontoretkien merkitys saattaakin olla suurempi silloin kun kuntoutumiskeskus sijaitsee kaupunkimaisemassa ympäristössä, sillä tuolloin luontoympäristössä oleminen ei välttämättä sisälly jokapäiväiseen arkeen.

Teoriakirjallisuuden ja opinnäytetyön aineiston perusteella arkielämän pitää siis sisältää riittävästi mielekästä ja vaihtelevaa toimintaa ja sosiaalisia suhteita toimiakseen päihteettömyyttä edistävänä. Aineistosta nousi kuitenkin esille myös tarve rauhoittumiseen. Rauhoittumista ja omaa rauhaa kaivattiin, vaikka sosiaalista vuorovaikutusta pidettiin yleisesti tärkeänä ja mielekkäänä asiana. Kuntoutumiskeskuksessa vietetyltä ajalta saatettiin odottaa mahdollisuutta pysähtyä, rauhoittua, miettiä omia asioita ja

omaa tilannetta. Aineiston mukaan erityisesti luontoympäristössä saavutettiin rauhoittuminen ja itseen keskittyminen. Luontoympäristön hiljaisuuden koettiin auttavan unohtamaan kaupungin hälinät ja kuten muun muassa Salovuori (2009, 98) on todennut, mahdollistamaan itsen kuulluksi tulemisen. Myös Makkosen (2004) ja Mesimäen (2011) tutkimuksissa todettiin luontoympäristön erityisesti auttavan rauhoittumaan ja hiljentymään.

Osa haastatelluista kertoi hakeutuvansa toisinaan tietoisesti luontoympäristöön halutessaan rauhoittua ja saada ajatella asioita. Luonnossa saatettiin pysähtyä katselemaan kaunista näkymää ja kuuntelemaan lintujen laulua. Arkielämään voikin löytyä mielekkyyttä myös pienistä iloista (Ahtiala & Ruohonen 1998, 21; Urponen 2011, 47 – 48). Mesimäen (2011) tutkimustuloksissa ja aineistossani kuitenkin selviää, että päihteitä käyttäessä nämä pienet ilot jäävät usein havaitsematta, sillä käyttö vie kaiken ajan ja energian (Knuuti 2007, 57). Tähän perustuen Mesimäki (2011, 48) ehdottaa, että luontotoimintaa voisi olla enemmän pitkillä kuin lyhyillä kuntoutumisjaksoilla. Tällöin kuntoutumisprosessi olisi pidemmällä ja huomiota olisi mahdollista suunnata myös ympäristöön. Toisaalta luontokokemuksella on tutkitusti paljon positiivisia vaikutuksia sekä psyykkiseen että fyysiseen vointiin, joten luontotoiminta on perusteltua ja hyödyllistä myös lyhyemmällä kuntoutumisjaksoilla.

Opinnäytetyöni päätutkimuskysymyksenä oli selvittää, mitkä tekijät luonnossa lisäävät kuntoutujien mielestä arjen mielekkyyttä ja millä keinoin näitä tekijöitä voisi lisätä kuntoutumiskeskuksen arkeen. Kokoavasti totean, että aineistoni mukaan päihdekuntoutujan mielekäs arkielämä on vaihtelevaa ja riittävästi mieluisaa toimintaa sisältävää. Luontoympäristö tarjoaa tällaista mielekästä toimintaa, kuten luontoliikuntaa esimerkiksi marjastuksen muodossa, tai ruokailua nuotion äärellä. Hyvään arkielämään sisältyy sekä sosiaalista vuorovaikutusta muiden ihmisten kanssa että hiljentymistä ja rauhoittumista omien ajatusten pariin. Luontoympäristöön saatettiin mennä muiden ihmisten, kuten perheen kanssa, mutta erityisen paljon luontoympäristöä arvostettiin sen hiljaisuuden vuoksi. Tämä hiljaisuus mahdollisti rauhoittumisen, jota kaupungin arkielämässä kaivattiin. Luontokokemuksella oli myös muita positiivisia vaikutuksia kuten ajatusten kulun parantuminen, mielen virkistytminen ja stressin väheneminen, jotka osaltaan muodostavat mielekkään arkielämän.

Luontokokemusten positiivia vaikutuksia voidaan lisätä kuntoutumiskeskuksen arkielämään esimerkiksi soveltamalla normaalisti sisällä tapahtuvaa toimintaa ulos luontoympäristöön tai erillisten luontoretkien avulla. Luontoretket koettiin tervetulleena vaihteluna, vaikka luontoympäristöstä oli mahdollista nauttia myös kuntoutumiskeskuksen pihapiirissä. Luontoretkien merkitys saattaa kasvaa silloin kun kuntoutumiskeskus ei sijaitse luontoympäristössä, koska tällöin ei ole päivittäistä mahdollisuutta kokea luonnon elvyttävää vaikutusta.

8.2 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointi

Itsemääräämisoikeus on yksi tutkimusten ja tämän opinnäytetyön tekemisen lähtökohdista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177). Itsemääräämisoikeuden ja eettisen toiminnan toteutumiseksi kerroin retkille osallistuville kyseessä olevan opinnäytetyön teko, johon retket sisältyivät. Samalla kuvailin myös opinnäytetyön aiheen. Tässä yhteydessä osallistuvat saivat valita, haluavat osallistua haastatteluihin. Ne henkilöt, jotka eivät halunneet tulla haastatelluiksi, saivat osallistua retkille yhtäläillä kuin ne henkilöt, joita haastattelin. Haastatteluun suostuneilta pyysin allekirjoituksen suostumuslomakkeeseen (liite 2). Suostumuslomakkeessa kuvailin opinnäytetyöni aiheita, haastateltujen anonymiutta, aineiston keruumenetelmiä sekä aineiston säilyttämistä. Suostumuslomakkeessa mainitaan aineiston säilyttämisestä mahdollista myöhempää tutkimusta varten. Näin en kuitenkaan tule tekemään, vaan aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua, sillä koen aineiston mahdollisen jatkokäytön olevan tutkimuseettisesti ongelmallista. Hyvien tutkimustapojen mukaisesti kävin suullisesti läpi suostumuslomakkeessa esitetyt asiat ennen allekirjoittamista (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 178). Suostumuslomakkeet tehtiin kahtena kappaleena, joista toinen jäi haastatellulle.

Tutkimuksiin osallistuminen edellyttää tietoisuuden suostumuksen tekemistä. Tutkimuseetiikkaa koettelee näin sanotut haavoittuvien ryhmät, joihin kuuluvat tutkittavat voivat olla kyvyttömiä antamaan tietoista suostumusta. Tällöin tutkimusta tehdessä on erikseen arvioitava, miten henkilöltä on mahdollista saada tietoinen suostumus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 180.) Opinnäytetyössä tein päätöksen rajata aineistosta pois sellaista tietoa, jonka tietoisesta antamisesta en voinut olla varma.

Haastateltujen anonyymiuden varmistin litteroimalla haastattelut, poistamalla äänitteet ja säilyttämällä kirjalliseen muotoon muutettuja haastatteluita lukkojen takana. Opinnäytetyön valmistuttua jäljelle jäänyt aineisto hävitetään. Osa haastatelluista kertoi tunnistettavia tietoja esimerkiksi perheenjäsenistään, jolloin kirjoittaminen olisi saattanut johtaa heidän tunnistamiseensa. Tuloksissa esitetyt suorat lainaukset ovat täysin haastateltujen itsensä kertomia, eikä niitä ole muutettu. Tästä syystä tunnistettavia tietoja sisältäviä lauseita ei ole sisällytetty suoriin lainauksiin.

Haastattelut edellyttävät vuorovaikutussuhteen ja jonkin asteisen luottamuksen syntymistä haastattelijan ja haastateltavan välillä. Uskon tämän luottamuksen syntyyn vaikuttaneen muun muassa järjestetyt retket. Haastateltuja oli luontevampaa lähestyä retkien aikana kuin ilman järjestettyjä retkiä olisi ollut. Retket madalsivat kynnystä osallistua haastatteluun. Luottamuksen syntyyn ja aineiston saantiin vaikutti myös opinnäytetyön aihe. Aihe ei ole luonteeltaan niin arka, että se edellyttäisi vahvempaa luottamussuhdetta haastattelijan ja haastateltavan välillä. Henkilöt, jotka kertoivat muun muassa päihteiden käytön seurauksista sosiaaliin suhteisiin, kertoivat asiasta oma-aloitteisesti.

Opinnäytetyön tulokset perustuvat pieneen joukkoon kuntoutujia, joten tulosten perusteella ei voida tehdä suuria yleistyksiä. Huomionarvoista on myös se, että lähes kaikilla haastatelluilla on jonkinlainen luontosuhde ja he pitävät luontoa tärkeänä asiana. He ovat saattaneet lapsuudessaan viettää aikaa luonnossa tai viettävät siellä yhä esimerkiksi marjastaen. Opinnäytetyöstä puuttuu siis niiden henkilöiden näkökulma, joiden luontosuhde on hyvin heikko tai olematon. Nämä henkilöt eivät siis joko osallistuneet järjestetyille retkille tai eivät halunneet osallistua haastatteluihin. Seikat eivät kuitenkaan vähennä sitä tosiasiaa, että tulokset edustavat tietyn ryhmän omia näkemyksiä heidän arkielämästä ja luontokokemuksista.

8.3 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheen valinnalla, joka oli aluksi haasteellista. Opintojen alusta lähtien oli kuitenkin selvää, että työni tulee liittymään luontohoivatoimintaan. Helmikuuhun 2013 mennessä aihe ja työn toteutuksessa mukana oleva kuntoutumiskeskus löytyivät. Toukokuussa 2013 toteutui ensimmäinen luontoretki. Tämän luonto-

retken jälkeen opinnäytetyöni aihe vielä tarkentui nykyiseen muotoonsa. Aluksi tarkoitukseni oli haastatella henkilöitä, jotka ovat jo pidemmällä uuden, päihteettömän arjen muodostamisessa. Haastattelut olivat tarkoitus toteuttaa vasta kun kaikilla retkillä oli käyty. Luontoretkille osallistuikin henkilöitä, jotka vasta harjoittelivat päihteetöntä arkielämää. Samalla myös huomasin, että kuntoutumisjakson pituus vaihteli osallistujilla, joten alkuperäinen ajatukseni haastatella osallistuvia vasta kaikkien retkien jälkeen, ei ollut toimiva. Muutinkin opinnäytetyön aihetta niin, että kaikkien kuntoutujien tuottama tieto oli merkityksellistä aiheen kannalta. Samalla aloin tehdä haastatteluita retkien aikana. Nämä muutokset olivat opinnäytetyöni aineiston määrän kannalta onnistunut ratkaisu, sillä lopulta aineisto muodostuu yhdentoista henkilön avoimista tai teemahaastatteluista alkuperäisen kolmen tai neljän henkilön haastattelun sijaan.

Alkuperäiseen suunnitelmaan kuului haastatteluiden lisäksi havainnoida osallistujia ja saada haastatteluista tukevaa aineistoa. Havainnointi jäi kuitenkin lähes olemattomaksi, sillä huomioni kiinnittyi pääasiassa haastateltavaan henkilöön tai ryhmän ohjaamiseen. Vaikka havainnointi ei käytännössä toteutunutkaan, aineistoa kertyi haastatteluiden ansiosta riittävästi.

Opinnäytetyön aihetta ei ole varsinaisesti aiemmin tutkittu, joten valmista vertailukelpoista tutkimusta tai teoriaa aiheesta ei vielä ollut. Teoriaosuus muodostuikin kolmesta erilaisesta aihealueesta. Aihealueista arkielämä osoittautui kaikista haasteellisimmaksi riittävän aineiston hankinnan suhteen, sillä tutkittu tieto mielekkään arjen elementeistä osoittautui vähäiseksi.

Opinnäytetyölläni pystyin mielestäni vastaamaan erityisesti siihen kysymykseen, jossa selvitettiin, mitkä tekijät luonnossa lisäävät arjen mielekkyyden tunnetta. Toinen kysymykseni, jonka avulla oli tarkoitus saada tietoa siitä, kuinka näitä tekijöitä lisätään kuntoutumiskeskuksen arkielämään, tuotti vähemmän tietoa. Kysymykseen vastaaminen kattavammin edellyttäisi sekä minulta että kuntoutujilta parempaa tuntemusta kuntoutumiskeskuksen toimintatavoista, sillä saadut vastaukset koskivat pääasiassa vain järjestettyjä retkiä. Uskoisin kuntoutumiskeskuksen henkilökunnan osaavan parhaiten vastata siihen, miten tuloksia voisi käytännössä hyödyntää, sillä he ovat osa kuntoutumiskeskuksen arkielämää ympäri vuoden.

8.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyö antaa yhden näkökulman siihen kuinka päihdekuntoutujan mielekästä arkielämää voi tukea. Kuten Tulkki (2012, 16) mainitsi, on olemassa myös muita näkökulmia. Erilaiset näkökulmat täydentävät toisiaan. Tulosten hyödynnettävyyteen voi vaikuttaa osallistujien kiinnostus luontotoimintaa kohtaan, sillä esimerkiksi epämiellyttävät tunteet luontoympäristössä, kuten pelko, voivat ovat esteenä luontokokemuksen elvyttävälle vaikutuksille. Toisaalta tunteet ja ennako-oletukset voivat positiivisten kokemusten kautta vaihtua onnistumisen ja itsensä ylittämisen tunteiksi. Yksi esimerkki luontokokemuksen positiivisesta vaikutuksesta negatiivisista ennako-oletuksista huolimatta, on järjestämältäni luontoretkeltä. Luontoretkelle osallistui henkilö, joka ei aluksi ollut ajatellut lähtevänsä mukaan, mutta retkeä hänelle ehdottaessani päätti kuitenkin toisin. Retken edetessä hän kertoi useampaan kertaan, kuinka ”positiivinen juttu” retki oli, sillä se kohentanut hänen mielialaansa. Luontokokemuksella voi siis olla elvyttävä vaikutus, vaikka suurempaa innostusta toimintaan ei aluksi olisikaan.

Uskon kuntoutumiskeskuksen, jonka kanssa yhteistyössä opinnäytetyöni tein, pystyvän hyötämään työni tuloksista. Opinnäytetyö antaa tietoa siitä, miten kuntoutujat arjen kuntoutumiskeskuksessa kokevat ja mitkä tekijät lisäävät arjen mielekkyyttä. Työ tuo esiin myös kuntoutujien mielipiteen siitä, mitä kuntoutumiskeskuksen luontoympäristö voi parhaimmillaan tarjota tai minkälaisia vaikutuksia järjestetyllä luontotoiminnalla voi olla. Työssä esitellään myös muutamia kuntoutujien ajatuksia luontotoiminnan kehittämiseksi.

Luontokokemuksia koskevat tulokset ovat samansuuntaisia usean muun tutkimuksen ja teoriakirjallisuuden kanssa, joten uskon tulosten olevan yleistettävissä myös muihin sosiaalialan asiakasryhmiin, vaikka tässä opinnäytetyössä oli päihdekuntoutujien näkökulma. Opinnäytetyö on ollut itselleni merkityksellinen monella tavalla. Olen oppinut opinnäytetyöprosessista ja saanut lisää käytännön ohjauskokemusta luontoretkiä suunnittelemalla ja toteuttamalla. Työn tulosten ja teoriakirjallisuuden ansiosta olen saanut lisää tietoa, jota tulevaisuudessa voin soveltaa käytäntöön.

Opinnäytetyöstä nousee mielenkiintoisia jatkotutkimusaiheita. Opinnäytetyön tulokset pohjautuvat sellaisten henkilöiden näkemyksiin, joilla on aiempia luontokokemuksia. Jatkotutkimusaiheena voisi selvittää, kuinka luontokokemusten avulla voidaan tukea sellaisten henkilöiden arkielämää, joilla ei ole aikaisempia luontokokemuksia. Tämä tutkimus antaisi tietoa muun muassa siitä, minkälainen vaikutus lapsuuden luontokokemuksilla on luonnon elvyttävien vaikutusten saavuttamisessa. Toinen jatkotutkimusidea on kehittää kuntoutumiskeskusten arkeen luontohoivaan liittyviä toimintamalleja, jotka pohjautuisivat henkilökunnan näkemyksiin, ja joissa hyödynnettäisiin muun muassa tässä opinnäytetyössä saatuja tuloksia. Tähän jatkotutkimusideaan liittyen voisi myös selvittää, lisääkö kuntoutumiskeskuksessa toteutettu luontotoiminta luonnon hyödyntämistä myös kotona.

LÄHTEET

Ahtiala, Päivi & Ruohonen, Kaisa 1998. ”Se oli sitä koko elämä”. Kokemuksia ja näkemyksiä huumeriippuvuudesta. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

A-klinikkasäätiö 2011. Päihdelinkki. WWW-dokumentti.

<http://www.paihdelinkki.fi/pikatieto> Ei päivytystietoja. Luettu 11.09.2013.

Aura, Seppo, Horelli, Liisa & Korpela, Kalevi 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Havio, Marjaliisa, Inkinen, Maria, Partanen, Airi (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Holmberg, Jan 2010. Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Hännikäinen- Uutela, Anna-Liisa 2004. Uudelleen juurtuneet. Yhteisökasvatus vaikeasti päihderiippuvaisten narkomaanien kuntoutuksessa.

Janhonen, Sirpa & Nikkonen, Merja (toim.) 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Jauhiainen, Tapani, Vuorinen, S.Heikki, Heinonen-Guzejev, Marja 2007. Ympäristömelun vaikutukset. Suomen Ympäristö 3/2007. Ympäristöministeriö. PDF - dokumentti. <http://www.ymparisto.fi/download.asp?contentid=64456>. Luettu 15.6.2013.

Jokinen, Eeva 2005. Aikuisten arki. Tampere: Tammer – Paino Oy.

Jokinen, Eeva 2003. Arjen kyseenalaisuus. Naistutkimus 16. Suomen naistutkimuksen seura. PDF – dokumentti.

<http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.mikkeli.amk.fi:2048/se/n/0784-3844/16/1/arjenkys.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 21.09.2013.

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen-Julkunen, Katri 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro Oy.

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, 68 – 84.

Knuuti, Ulla 2007. Matkalla marginaalista valtavirtaan. Huumeiden käytön lopettaneiden elämäntapa ja toipuminen. Yhteiskuntapolitiikan laitoksen tutkimuksia 1/2007. Helsinki: Yliopistopaino.

Koski-Jännes, Anja 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Keuruu: Otavan kirjapaino.

Kuusisto, Katja 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Tampereen yliopisto. Sosiaalityön tutkimuksen laitos. Väitöskirja. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Makkonen, Jaana 2004. Luonto voimavarana päihdekuntoutuksessa. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsingin Yksikkö. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustalan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. PDF -dokumentti.

http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2004/Makkonen2004.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 03.08.2013.

Marjanen, Päivi & Lindfors, Eila (toim.) 2011. Lapsen ja nuoren hyvä arki. Laurea – ammattikorkeakoulu. Julkaisusarja B-41.

Mesimäki, Kaisa 2011. Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa. Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Sosiaalityö. Pro gradu -tutkielma. PDF- dokumentti.

<http://hdl.handle.net/10138/29316>. Päivitetty 23.01.2012. Luettu 03.08.2013.

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

Päihdehuoltolaki 17.01.1986/41. WWW-dokumentti.

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>. Ei päivitystietoja. Luettu 11.09.2013.

Raijas, Anu 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, Juho (toim.) Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilna: Balto Print.

Raijas, Anu 2008. Arjen hyvinvointi ja mahdollisuudet sen mittaamiseen. Kuluttajatuutkimuskeskus. Työselosteita ja esitelmiä 110. PDF-tiedosto.

http://www.ncrc.fi/files/5157/2008_110_tyoseloste_hyvinvointi.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 25.09.2013.

Roos, J.P 1987. Suomalainen elämä. Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Hämeenlinna: Karisto Oy.

Roos, Jukka-Pekka 1983. Yhteiskunnan muutos ja arkielämä. Tiede & edistys 8. Suomen Tutkijaliitto. PDF-tiedosto.

<http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.mikkeli.ami.fi:2048/se/t/0356-3677/8/3/yhteisku.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 21.09.2013.

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

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

Salovuori, Tuomo 2009. Vehreyden keskellä. Levon ja virkistyneen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.

Sempik, Joe, Hine, Rachel, Wilcox, Deborah 2010. Green Care: A Conceptual Framework. A report of the Working Group on the Health Benefits of Green Care. COST 866, Green Care in Agriculture. Loughborough University. PDF-dokumentti. http://www.friskinaturen.org/media/green_care-a_conceptual_framework.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 28.10.2013.

Soini, Katriina, Ilmarinen, Katja, Yli-Viikari, Anja, Kirveennummi, Anna 2011. Green care sosiaalisen innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka 76:3. PDF-tiedosto. https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/mita/Soini_Yhteiskunta_politiikka.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 31.10.2013.

Suomen Latu 2013. Geokätköily. WWW-dokumentti. http://www.suomenlatu.fi/suomen_latu/kesalajit/geokatkoily/. Ei päivitystietoja. Luettu 11.08.2013.

Tamminen, Mikko 2000. Paluu normaaliin. Tutkimus addiktiivisen päihteidenkäytön lopettamisesta. Stakes. Raportteja 247. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy.

Timonen, Päivi 2005. Iloa ja nautintoja kotitöistä. Hyvinvointikatsaus 2/2005. Tilastokeskus. PDF-dokumentti. http://www.stat.fi/tup/hyvinvointikatsaus/hyka_205_timonen.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 25.09.2013.

Tulkki, Anssi 2012. Green Care – hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa Jankkila, Hilikka (toim.) Hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30: 13 – 25. PDF-dokumentti. <https://arkki.ramk.fi/RAMK/julkaisutoiminta/Julkaisut/RAMK%20C%2030%20Green%20Care%20hyvinvointia%20pohjoisen%20luonnosta.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 31.10.2013.

Tyrväinen, Liisa, Silvennoinen, Harri, Korpela, Kalevi, Ylen, Matti 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metla. työraportteja 52. PDF- dokumentti. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 3.6.2013.

Urponen, Harriet 2011. Lapin yliopiston opiskelijoiden arjen elämyksiä. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustiede. Pro gradu –tutkielma. PDF-tiedosto.

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/71977/HarrietUrponen.gradu.pdf?sequence=1>. Ei päivitystietoja. Luettu 22.09.2013.

Vattulainen, Kirsi, Sarjala, Tytti, Savonen Eira-Maija, Korpela, Kalevi 2011. Elpymiskokemuksia metsästä. Voimapolun käyttäjäkysely. Metla. Työraportteja 204. PDF-dokumentti. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp204.pdf>. Ei päivitystietoja. Luettu 18.7.2013

Vauhkonen, Anniina 2010. Virkistääkö vapaa-aika? Vapaa-ajan toimintojen koettu virkistävyys ja niihin käytetty aika suomalaisilla. Tampereen Yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu –tutkielma. PDF –tiedosto.

http://www.metla.fi/metinfo/monikaytto/lvvi/julkaisut/Vauhkonen_2010.pdf. Ei päivitystietoja. Luettu 25.09.2013.

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

Wahlström, Riitta 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Saarijärvi: Saarijärven Offset Oy.

Yliluoma, Susanna 2013. Hiljaisuudesta hyvä tulee. Talentia 1, 44-45.

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Olen Sanna Saarelainen, sosionomi (AMK) opiskelija Mikkelin Ammattikorkeakoulusta. Tarkoitukseni on valmistua viimeistään joulukuussa 2013.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää, voiko luonto toimia yhtenä elementtinä päihdekuntoutujan rakentaessa uutta päihteetöntä arkeaan.

Opinnäytetyön on tarkoitus toteuttaa toiminnallisesti eli järjestämällä luontoon liittyviä toiminnallisia tuokioita. Opinnäytetyö on kvalitatiivinen ja aineiston keruun menetelmät ovat osallistuva havainnointi ja osallistuvien kuntoutujien teemahaastattelu.

Minua sitoo vaitiolovelvollisuus ja käsittelen tietoja luottamuksellisesti ammattikorkeakoulun eettisten periaatteiden mukaisesti. Haastateltavien henkilöllisyyden eivät tule työssäni ilmi.

Tutkimukseni tulokset on tarkoitus julkistaa joulukuussa 2013.

Opinnäytetyöni ohjaava opettaja on Seija Nissinen, puh. xxx – xxx xxxx.

Anon teiltä kohteliaimmin lupaa toteuttaa opinnäytetyöni toiminnalliset osuudet sekä haastattelut erikseen sovittavana ajankohtana.

Ystävällisin terveisin,

Sanna Saarelainen

sosionomi (AMK) opiskelija

Tutkimussuostumus

Tutkimussuostumus osallistujilta

Hei!

Olen Sanna Saarelainen, sosionomi opiskelija Mikkelin Ammattikorkeakoulusta. Opintoni ovat edenneet opinnäytetyövaiheeseen. Opinnäytetyöni toteutetaan yhteistyössä (*kuntoutumiskeskuksen nimi*) kanssa.

Opinnäytetyöni tarkoituksena on selvittää mitä tutkimukseen osallistuvat ovat mieltä nykyisestä arkielämästään sekä minkälaisia kokemuksia ja mielipiteitä heillä on luonnosta ja luonnossa liikkumista. Saatua tietoa pyritään hyödyntämään tulevaisuudessa esimerkiksi sosiaalialan asiakastyön kehittämisessä. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista.

Opinnäytetyötä varten järjestetään luonnossa tapahtuvia retkiä, jotka ajoittuvat touko- ja/tai kesäkuulle 2013. Retkiä havainnoidaan ja havainnoista kirjoitetaan muistiinpanoja. Retkien loputtua tutkimukseen osallistuvat haastatellaan opinnäytetyön aiheeseen liittyen. Haastattelut äänitetään. Haastattelut kirjataan tekstitiedostoiksi, jonka jälkeen äänitteet hävitetään ja henkilönimet muutetaan peitenimiksi. Havainnoinneissa ja haastatteluissa esille tulleet asiat raportoidaan opinnäytetyössä niin, ettei tutkittavia tai muita haastattelussa mainittuja yksittäisiä henkilöitä voida tunnistaa. Tekstitiedostot säilytetään mahdollista myöhempää tieteellisen tutkimuksen tekoa varten. Tekstitiedostot suojataan salasanalla. Minua sitoo sosiaalialan eettisten ohjeiden mukainen vaitiolovelvollisuus.

Lupaan käsitellä ja säilyttää aineistoa huolellisesti. En raportoi tutkimusaineistossa ilmeneviä yksittäisiä ihmisiä koskevia tietoja kenellekään opinnäytetyön ulkopuoliselle ihmiselle. Raportoinniksi ymmärrän kaiken viestinnän, virallisen ja epävirallisen, suullisen, sähköisen ja kirjallisen.

Tästä sopimuksesta on kaksi kappaletta, joista toinen tutkimuksen tekijällä ja toinen osallistujalla.

Päiväys	Paikka	Sanna Saarelainen
---------	--------	-------------------

Olen tietoinen yllä olevista asioista ja suostun osallistumaan tutkimukseen.

Päiväys	Paikka	Tutkimukseen osallistuvan allekirjoitus ja nimenselvennys
---------	--------	---

Haastattelurunko

Arki

- Minkälaista arki on kotona tai kuntoutumiskeskuksessa?
- Mikä mielekästä, mikä vähemmän mielekästä?
 - Miksi?
- Mitä kaipaisi enemmän, mitä vähemmän?
 - Miksi?
- Millaista on hyvä arki?
 - Mistä hyvä arki koostuu?
 - Onko oma arki nyt mieluisaa vai epämieluisaa, miksi?
 - Miten hyvän arkielämän saisi?

Luontokokemus

- Luontoympäristössä oleminen?
 - Miten? (Luontoretkiä, omatoimiretkiä, mökkeilyä, liikkumista?)
 - Miksi tai miksi ei?
 - Tuleeko mentyä luontoon jotain varten, tietyssä mielentilassa tai tunnetilassa tms.?
 - Tuleeko luontoon mentyä jotain hyötyä varten, esim. marjastus?
- Aiemmat luontokokemukset?
 - Luontoretkiä, omatoimiretkiä, mökkeilyä, liikkumista?
 - milloin?
 - Mitä niistä jäi mieleen? Miksi jäivät mieleen?
- Luonnon koetut hyödyt? Mitä merkitystä luonnolla on?
 - Miksi kokee noin?
 - Mitä luonto antaa?
 - Voisiko hyötyä enemmän, miten?
 - Voiko luonto olla osa hyvää arkea, miten ja miksi?
- Lisää luontokokemuksia kuntoutukseen?
 - Voisiko kuntoutukseen lisätä luonnon hyödyntämistä?
 - Miksi / miksi ei?
 - Millä keinoin?
- Miksi mukaan retkelle?
 - Odotuksia reissua kohtaan?
 - Mikä parasta, miksi?
 - Miten tämä reissu voisi olla parempi