



Katri Kannainen
Ulla Rintasaari

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö
Opinnäytetyö, 2022

MIELENTERVEYSKUNTOUTUJIIEN KOKEMUKSIA LUONTOSUHTEESTA SEKÄ LUONNON HYVINVOINTIVAIKUTUKSISTA

TIIVISTELMÄ

Kanniainen Katri & Rintasaari Ulla

Mielenterveyskuntoutujien kokemuksia luontosuhteesta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista

32 sivua, 3 liitettä

Syksy 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja (AMK), diakoninen hoitotyö

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten mielenterveydenhaasteet ovat vaikuttaneet työikäisten mielenterveyskuntoutujien luontosuhteeseen ja miten luonto vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Mielenvireys ry:n kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että Mielenvireys ry saa lisää tietoa asiakkaidensa kokemuksista luontoon liittyen. Mielenvireys ry voi hyödyntää saamaansa tietoa, esimerkiksi toiminnan suunnittelussa. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla, ja kyselyyn osallistui 16 työikäistä mielenterveyskuntoutujaa. Analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Tutkimukseen osallistuneiden vastaukset osoittivat, että luonto voimaannuttaa ja edistää mielenterveyttä. Luonto koettiin rauhoittavana ja rentouttavana paikkana. Lisäksi vastauksissa nousi esiin, että mielenterveyden haasteet, kuten väsymys ja uupumus, ovat estäneet heitä lähtemästä luontoon. Se siis osoittaa sen, että mielenterveyden haasteet voivat vähentää luontoon hakeutumista sekä luonnossa olemista. Tämä voi johtaa luontosuhteen etäännyttämiseen. Jatkossa voisi tutkia esimerkiksi sitä, millä tavalla hoitajat voisivat tukea ja vahvistaa mielenterveyskuntoutujien luontosuhdetta mielenterveydenhaasteiden keskellä.

Asiasanat: Green Care, luonnon hyvinvointivaikutukset, luontosuhde, mielenterveys

ABSTRACT

Kanniainen Katri & Rintasaari Ulla

Experiences of the mental health rehabilitants about the relationship of nature and the beneficial effects of nature

32 pages, 3 appendices

Autumn 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Health Care, Diaconal Nursing

The purpose of this thesis was to find out the relationship between nature and working-age mental health rehabilitants and the effects of nature to their well-being. The thesis was done in collaboration with Mielenvireys ry. The goal for this thesis was that Mielenvireys ry receives more data from their clients about nature experiences. Mielenvireys ry can use this data to plan their activities accordingly for example. The thesis was carried out as qualitative research. The study was performed via a survey of 16 mental health rehabilitants. Data-driven content analysis was used in analyzing the data.

The results showed that nature empowered the rehabilitators and boosted their mental health. Nature was felt as a soothing and relaxing place. Some respondents stated, though, that mental health challenges (like fatigue and tiredness) had kept them from going outside, thus preventing their possibilities of enjoying the benefits of nature. This can hurt the relationship between nature and mental health rehabilitants. Further studies could be made, for example, on how nurses could support and strengthen the mental health rehabilitators' relationship with nature.

Keywords: Green Care, well-being effect of nature, relationship with nature, mental health

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 MIELENTERVEYS JA LUONTO	6
2.1 Mielenterveys ja kuntoutuminen	6
2.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset ja luontosuhde	8
2.3 Green Care	10
3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS	13
3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite	13
3.2 Aineiston keruu	14
3.3 Aineiston analyysi	16
3.4 Opinnäytetyön eteneminen	18
4 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	19
5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	21
6 POHDINTA	23
LÄHTEET	26
LIITE 1. Saatekirje	29
LIITE 2. Kirjallinen suostumus	30
LIITE 3. Tutkimuskysymykset	31

1 JOHDANTO

Mielenterveys on tärkeä osa hyvinvointia. Tutkimusten mukaan luonto tukee ihmisten hyvinvointia ja mielenterveyttä monipuolisesti. Lyhytkin oleskelu luonnossa vaikuttaa positiivisesti mielialaan ja vähentää stressiä. (Pasanen, 2019.) Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu jo melko paljon, mutta ihmisen luontosuhteen merkitystä hyvinvoinnille vähemmän. Tutkimustietoa löytyy niukasti erilaisten terveyteen liittyvien haasteiden vaikutuksesta luontosuhteeseen. Luontoyhteyden psyykkisistä vaikutuksista on kiinnostuttu viime vuosina, joten ekopsykologian ja Green Caren eli vihreän hoivan kentältä on julkaistu tutkimustuloksia, jotka osoittavat selkeästi luontoyhteyden tärkeyden ihmisten psyykkiselle hyvinvoinnille. (Juusola, 2016, s. 8.)

Opinnäytetyön aihe liittyy mielenterveyteen ja luontoon. Keskeisimpiä käsitteitä ovat mielenterveys, luonnon hyvinvointivaikutukset, luontosuhde ja Green Care. Mielenterveys luo pohjan hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvylle, joten se on aiheena erittäin tärkeä ja mielenkiintoinen. Hyvä luontosuhde lisää hyvinvointia, joten olisi tärkeää, että meillä jokaisella säilyisi kiinteä yhteys luontoon. Suomessa luonto on helposti saavutettavissa. Luonto on lähellä niin maalla kuin kaupungissakin. Luonnossa liikkuminen ja oleilu on ilmaista, joten se on myös siksi helposti saavutettavissa. Luonnon saavutettavuus voi kuitenkin heikentyä esimerkiksi sairauden tai vamman vuoksi, joten on tärkeää, että tällöin myös hoitajat voisivat olla tukemassa luontosuhteen säilymistä. Luontoa ja sen mahdollisuuksia tulisi hyödyntää vielä enemmän esimerkiksi kuntoutus- ja mielenterveys-työssä, koska luonto tutkitustikin tukee hyvinvointia ja mielenterveyttä. (Mielenterveystalo, i.a.)

Tutkimuspainotteinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Mielenvireys ry:n kanssa ja osana heidän Henki ja elämä – Luonto toipumisen lähteenä -hanketta. Hankkeen tavoitteena on parantaa työttömien ja työelämän ulkopuolella olevien mielenterveyskuntoutujien elämänhallintaa luontoperustaisten ja kulttuurilähtöisten menetelmien avulla. Niillä tavoitellaan sekä kullekin ympäristölle ominaisen paikan hengen ja tunnemuistojen mieleen tuomista että uusien tunnemuistojen

luomista. Tämä auttaa ihmisiä määrittelemään itseään suhteessa aikaan, paikkaan ja elämäntilanteeseen. (Mielenvireys ry, 2021.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten mielenterveydenhaasteet ovat vaikuttaneet työikäisten mielenterveyskuntoutujien luontosuhteeseen ja miten luonto vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Mielenvireys ry:n kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että Mielenvireys ry saa lisää tietoa asiakkaidensa kokemuksista luontoon liittyen. Mielenvireys ry voi hyödyntää saamaansa tietoa, esimerkiksi toiminnan suunnittelussa. Aihe opinnäytetyöhön tuli yhteistyötaholta, joten sille on tarvetta ja siitä tulee olemaan hyötyä työelämätaholle.

2 MIELENTERVEYS JA LUONTO

Maailman terveysjärjestön (WHO) määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä, työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan sekä selviytymään elämään kuuluvista haasteista. Mielenterveys on käsitteenä monimuotoinen, ja siksi sen tarkka määrittäminen on vaikeaa. Mielenterveys on suhteellista, eikä sitä voida mitata kuten esimerkiksi verenpainetta tai lämpötilaa. Kuten muukin terveydentila myös mielenterveydentila vaihtelee elämämme aikana. (Toivio & Nordling, 2013, s. 60.)

Luonto edistää ja ylläpitää psyykkistä hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Se parantaa mielialaa ja elvyttää. Luontoliikunta vahvistaa luontoympäristön psyykkistä terveyttä edistäviä vaikutuksia. (Tourula & Rautio, 2014, s. 34.)

2.1 Mielenterveys ja kuntoutuminen

Mielenterveyden katsotaan olevan välttämätön osa terveyttä, sillä mielenterveys luo pohjan hyvinvoinnille, terveydelle ja toimintakyvylle. Suomalaisista aikuisista noin 20–25 prosentilla on jokin mielenterveyden häiriö. Mielen hyvinvointi ja sen häiriöt koskettavat jokaista ihmistä joko suoraan tai välillisesti. Elämän aikana jokaiselle tulee vastaan tilanteita, jotka vaikuttavat kielteisesti mielenterveyteen. Elämänkulku ja erilaiset kokemukset sekä elämän haasteet ja kriisit voivat vahvistaa mielenterveyttä tai altistaa mielenterveyden häiriöille. Mielenterveys on dynaaminen kehitysprosessi, joka jatkuu koko elämän ajan. Mielenterveydelle on luonteenomaista uusiutuminen ja mahdollisuus kasvuun ja kehittymiseen. Ja myös mielenterveydenhäiriöön sairastuneella on paljon positiivisia voimavaroja, joiden avulla hän voi kuntoutua ja lisätä mahdollisuuksiaan tasapainoiseen ja hyvään elämään. (Heikkinen-Peltonen ym., 2014, s. 13–14.)

Mielenterveysongelmilla on suuri yhteiskunnallinen ja kansantaloudellinen merkitys, sillä puolet työkyvyttömyyseläkkeistä ja joka neljäs sairauspoissaolo johtuu mielenterveyssyistä. Mielenterveyskuntoutus ja -hoito ovat merkittäviä menoeriä

kuntotalouden näkökulmasta Suomessa. Kuitenkin mielenterveyden häiriöihin sairastuvat ovat yhteiskunnassa eriarvoisessa asemassa suhteessa muihin sairausryhmiin, sillä terveystalouteen suunnatuista rahoista psykiatrisen hoidon osuus on vähentynyt, vaikka palveluiden tarve kasvaa jatkuvasti. Terveiden ja hyvinvoinnin edistäminen tulisi nähdä investointina tulevaisuuteen ja ihmisiin. Olisi tärkeää panostaa ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön, sillä ehkäisevän mielenterveystyön kustannustehokkuudesta ja vaikuttavuudesta on olemassa kustannushyödyllistä näyttöä. (THL, i.a.)

Mielenterveyttä voidaan edistää kolmella eri tasolla: yksilötasolla, yhteisötasolla ja rakenteiden tasolla. Yksilötasolla voidaan esimerkiksi vahvistaa yksilön itsetuntoa ja elämänhallintaa. Yhteisötasolle kuuluvat sosiaalisen tuen ja osallisuuden vahvistaminen sekä ympäristön viihtyvyyden ja turvallisuuden lisääminen. Rakenteiden tasolle kuuluvat esimerkiksi toimeentulon turvaaminen ja yhteiskunnalliset päätökset, kuten syrjinnän ja epätasa-arvon vähentäminen. Hyvään mielenterveyteen kuuluu monia asioita, kuten hyvä itsetunto, kyky solmia sosiaalisia suhteita, kyky tehdä itseä kiinnostavia toimintoja ja asioita sekä taitoa kohdata vastoinkäymisiä. Näitä edellä mainittuja asioita voidaan vahvistaa, kun esimerkiksi kehitetään yksilön selviytymistaitoja, parannetaan elämänlaatua, tuetaan yksilön itsetuntoa, lisätään sosiaalista tukea, tuetaan noudattamaan terveellisiä elämäntapoja ja näin edistää mielenterveyttä. (THL, 2014.)

Toimintaa, jonka tavoitteena on lisätä suojaavia ja vahvistavia tekijöitä, voidaan kutsua mielenterveyden edistämiseksi. Diakoniatyössä diakonissat voivat tukea ihmisten mielenterveyttä niin yksilö- kuin yhteiskunnallisellakin tasolla. Ihmisten kohtaaminen ja kuuleminen ovat avainasemassa. Diakonissat kohtaavat työssään haastavissa elämäntilanteissa olevia asiakkaita esimerkiksi erilaisista mielenterveyden haasteista kärsiviä. Diakonissat toimivat työssään toivon ja voimavarojen tukijoina. (Heikkilä-Tyni & Viitala, 2020, s. 220, 224.)

Mielenterveyshoitotyössä kuntoutuksella tähdätään elämänhallinnan lisäämiseen, elämänlaadun parantamiseen ja ylläpitämiseen. Arkielämän taitojen ylläpitäminen ja lisääminen on tärkeä tavoite. On tärkeää, että kuntoutus olisi läsnä hoidon alusta asti. Peruselämäntaitoja pitäisi pyrkiä ylläpitämään myös sairauden

akuutissa vaiheessa. Kuntoutuminen saattaa kestää pitkäänkin. Toivo on merkityksellistä juuri pitkän ajan takia. Hoitajan yksi tehtävistä onkin pitää toivoa yllä. Hoitajalla on ammattitaitoa sekä tietoa kuntoutumisesta, joten hän toimii kuntoutumisen mahdollistajana. (Hämäläinen ym., 2017, s. 197–198.)

Kuntoutuksessa on eri vaiheita, jotka toteutuvat limittäin ja samaan aikaan: kar-
toitetaan voimavaroja ja kuntoutustarpeita, laaditaan kuntoutussuunnitelma sekä
toteutus ja arviointi. Kuntoutuminen voi olla hyvinkin erilaista riippuen siitä, onko
kuntoutuja sairastanut pitkään vai onko hän vasta sairastunut. Kuntoutuja pitäisi
ottaa aina kokonaisvaltaisesti huomioon. Potilaan työ- ja toimintakyvyn lisäämi-
nen on kuntoutuksen tavoitteena. Muita tavoitteita ovat syrjäytymisen estäminen,
potilaan osallisuuden vahvistaminen ja tukeminen yhteiskunnassa selviämiseen.
Toimintakyvyn lasku näkyy elämän monella osa-alueella, kuten töistä tai opin-
noista selviytymisessä tai itsestään huolehtimisesta. Akuutin hoidon aikanakin
olisi hyvä muistaa tehdä toimintakykyä edistäviä toimia. Vuorovaikutustaitojen
kehittäminen on tärkeää. Kuntoutumisessa on hyvä huomata, että kaikki osa-alueet
elämässä huomioidaan kokonaisvaltaisesti. Kuntouttava työ on moniamma-
tillista. Psykiatrisen sairaalan ja avohoidon rinnalla on hyvänä tukena erilaiset
päivä-, työ- ja toimintakeskukset. Teknologiset sovellukset ovat kehittyneet ja
niitä voidaankin käyttää muiden menetelmien tukena. Keskeistä kuntoutuksessa
on, että kuntoutuja kykenee elämään sairautensa kanssa. (Hämäläinen ym.,
2017, s. 199–201.)

2.2 Luonnon hyvinvointivaikutukset ja luontosuhde

Aikaisemmin on tutkittu paljon sitä, miten ihminen vaikuttaa luontoon, ja vasta
viime vuosikymmeninä luonnon hyvinvointia tukevat vaikutukset ovat alkaneet
kiinnostaa tutkijoita (Yli-Viikari, 2014, s. 50). Luonto vaikuttaa myönteisesti ihmisen
fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Näin ollen luonto onkin
yksi merkittävä tekijä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. Lyhytkin kevyt akti-
veetti tai oleskelu luonnossa vaikuttaa virkistävästi mielialaan. Luonnossa keskit-
tymiskyky paranee ja stressi helpottuu. Asuinalueiden luontoyhteydet kasvattavat
yleistä hyvinvoinnin tunnetta ja vähentävät stressiperäisiä sairauksia. Esimerkiksi

viheralueet ja niissä vietetty aika edistävät ihmisten mielenterveyttä ja sosiaalista yhteisöllisyyttä. (Kuuluvainen & Siren, 2016, s. 5.)

Kaupunkiympäristössä erilaiset ärsykkeet, kuten liikenteen uhkatekijät, vievät koko ajan suuren osan henkisestä energiastamme. Tätä ärsykkeiden tulvaa ei tule luontoympäristössä. Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan mitata myös fysiologisilla muutoksilla, kuten verenpaineen laskuna, ihon sähkönjohtokyvyn, lihasjännityksen ja stressihormonien, kuten kortisolin, erittymisen vähenemisenä. Nämä edellä mainitut havainnot tukevat luonnon positiivisia hyvinvointivaikutuksia. (Salovuori, 2020, s. 65.)

Luontosuhde tarkoittaa ihmisen suhdetta ja yhteyttä luontoon. Jokaisen ihmisen luontosuhde on ainutlaatuinen. Luontoyhteys tarkoittaa pysähtymistä luonnon äärelle, se on läsnäoloa ja vuorovaikutusta. Ihmisen luontosuhde lähtee kehittymään jo varhaislapsuudessa erilaisten luontokokemusten kautta. Luontosuhde kehittyy koko ihmisen elämän ajan. Ihmisen suhde luontoon muodostuu havainnoinnin ja kokemusten kautta. Erityisen tärkeänä luontosuhteen kehittymiselle voidaan nähdä myönteiset ja elämykselliset luontokokemukset. (Wahlström, 2022.) Usein myös arvot sekä eettiset ja moraaliset kysymykset kuuluvat luontosuhteeseen. Ihminen määrittää suhdettaan esimerkiksi ympäristöön, elolliseen, tuonpuoleiseen, omaan itseensä, kauneuteen sekä laajasti ottaen myös elämään ja kuolemaan luontosuhteensa kautta. (Lassila, 2011, s. 17.)

Jokaisella ihmisellä on sisäsyntyinen tarve olla yhteydessä luontoon. Pohjimmiltaan ihminen on ulkoilmaa tarvitseva eläin. Ihmisen psyykinen energia vahvistuu luonnossa liikkuaessa. (Suomi ym., 2016, s. 7.) Jokaisella ihmisellä on myös oma henkilökohtainen suhteensa luontoon. Erityisen tärkeää ihmisen hyvinvoinnille on luontoyhteyden säilyminen. Ihmisen vieraantuessa luonnosta hänen mahdollisuutensa ylläpitää fyysistä ja psyykkistä terveyttä saattaa heikentyä. Kansainvälisten tutkimusten mukaan ulkona liikkuvilla on 50 prosenttia vähemmän lieviä mielenterveysongelmia kuin muilla. Metsässä ihmisen ei tarvitse olla esillä, arviotavana tai arvosteltavana, vaan luonnossa ihminen voi kokea olevansa riittävä ja tulla hyväksytyksi sellaisenaan. (Arvonen, 2017, s. 14.) Luontosuhteen heikelessä ihminen alkaa voida huonosti ja korvata yhteyttään luontoon erilaisilla

addiktioilla ja viihteellä. Kiinnostus luontoyhteyden psyykkisistä vaikutuksista ja ekopsykologiasta on viime vuosina kasvanut. Ekopsykologian on psykologian muoto, jossa painotetaan ihmisen ja luonnon välistä yhteyttä. (Suomi ym. 2016, s. 7–8.)

Mahdollisuudet oman hyvinvoinnin ylläpitämiseen kaventuvat ihmisen jouduttua hoidon tai kuntoutuksen piiriin. Vaikean elämäntilanteen tuottama stressi, oman autonomian menettäminen ja normaalielämän rutiineista luopuminen horjuttavat hyvinvointia. Tutkimuksissa onkin todettu, että terveytensä heikoksi kokevat ihmiset hyötyisivät luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista eniten. Luontoympäristö on olennainen osa hyvää elämää. Siksi hoidon tai kuntoutuksen tukipiirissä olevilla tulisi myös olla mahdollisuus luontoympäristöjen hyödyntämiseen. Emme kuitenkaan ole jostain syystä juuri hyödyntäneet tietoa luonnon elvyttävyyden voimasta kuntoutustyössä. (Salovuori, 2020, s. 5.)

Wiensin väitöskirjassa Pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvointi: hypoteettinen malli -tutkimuksen tuloksissa yhtenä osa-alueena esiin nousee luonto ja sen positiiviset vaikutukset hyvinvointiin. Wiens tuo esiin sen, että tutkimukseen osallistuneiden nuorten kuvailussa nousi erityisesti esiin luontoyhteyden tärkeys. Luontoyhteys salli nuorille mahdollisuuden säädellä hyvinvointiaan esimerkiksi lisäämällä tarpeen mukaan kontakteja luontoon. (Wiens, 2018.)

2.3 Green Care

Keskeisen perustan kaikelle Green Care -toiminnalle muodostaa ekopsykologia (Green Care Finland, 2021). Green Care tarkoittaa luonnon ja maaseutu ympäristön resurssien, kuten metsän, maiseman, puutarhan, kasvien ja eläinten hyödyntämistä erilaisten asiakasryhmien henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun edistämiseksi. Green Care -toiminnan hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa osallisuuden ja kokemuksellisuuden sekä luonnon elvyttävyyden avulla. (Salonen, 2010, s. 77–78.) Green Care on siis luontoon ja maaseutu ympäristöön liittyvää ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toimintaa harjoitetaan ammatillisesti, vastuullisesti

ja tavoitteellisesti. Toiminnan tavoitteena on psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantaminen. (Green Care Finland, 2021.) Lähes kaikkia luontoon liittyviä harrastuksia voidaan käyttää hoidon ja kuntoutuksen tukena. Erilaisia menetelmiä, joita voidaan käyttää Green Care toiminnassa, ovat muun muassa ekoterapia, terapeuttinen puutarhanhoito, viherympäristön kuntouttava käyttö, eläinavusteinen toiminta, kuten ratsastusterapia sekä koirat, alpakat tai muut eläimet, retkeily, kalastus, luontoon liittyvät kädentaidot, ympäristökasvatus sekä hoi-vamaatalous ja metsäympäristöjen käyttö. (Salovuori, 2020, s. 15.)

Suomessa Green Care -ajattelun uusi tuleminen ja maatilojen Green Care -toiminnan vahvistuminen liittyi Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksen MTT:n vuonna 2009 julkaisemaan selvitykseen: Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maalta. Tulevaisuuden tutkimuskeskuksen kanssa yhdessä tehty selvitys ennusti Green Care -toiminnan vakiintuvan osaksi sosiaali- ja terveydenhuollon toimintaa tulevaisuudessa. Uusien elinkeinomahdollisuuksien kehittäminen on ollut voimakasta ja esimerkiksi sosiaalipalveluyritysten määrä kasvoi vuodesta 2000 (510 yritystä) vuoteen 2004 noin puolentoistakertaiseksi (780 yritystä). Erilaisia terapiapalveluita, joissa hyödynnetään Green Care -toimintaa, kuten ratsastusterapiaa, on nyt paremmin saatavilla kuin muutamia vuosia sitten. Luonnonvarakeskuksen Luken Green Care -koordinaatiohankkeen ja MTT:n VoiMaa! -hankkeen johdolla kehitettiin Green Care -toiminnan sisältöjä, laatumerkit ja laajat suomenkieliset nettisivut. (Salovuori, 2020, s. 13.)

Luontoympäristö- ja luontolähteiset toiminnot eli Green Care -toiminnot voivat lisätä erityisesti heikommassa asemassa olevien osallisuutta. Kuntien ja alueiden hyvinvointisuunnittelussa, sosiaali-, terveys- ja työllisyyspalveluissa sekä koulujen ja päiväkotien opetuksessa voidaan hyödyntää erilaisia luontolähtöisiä toimintatapoja ja -malleja. Eri ammattilaisten, kuten soteammattilasten ja luontoyrittäjien, yhteistyönä voidaan toteuttaa luontolähtöistä toimintaa. Toiminta voi olla pysyvää yhteistyötä, hankkeita tai ostopalveluita. Toimintaan liittyviä vastuita voidaan jakaa asukkaiden, yritysten, järjestöjen ja kunnan kesken. Ehdotuksen tai aloitteen luontoperusteiden toiminnan käynnistämiseen voi tehdä kunnan työntekijä, kunnanvaltuutettu, yritys, järjestö, asukas tai joukko asukkaita. Tärkeää on, että luontolähtöiseen toimintaan osallistuvat kokevat tulevansa kohdatuiksi

kunnioittaen ja heitä innostetaan vuorovaikutukseen. Toiminnan tulee lähteä osallistujien tarpeista, ja osallistujat tulee nähdä toimijoina sekä ottaa mukaan toiminnan suunnitteluun. (THL, 2022a.)

Suomessa useissa hankkeissa hyödynnetään Green Care -menetelmiä, kuten LUONNOLLISESTI-valmennusmalli, joka tuo Green Care -menetelmät osaksi sosiaalista kuntoutusta. Toimintamallin tekijänä toimii Sokra koordinaatio ja rahoittajana Euroopan sosiaalirahasto. LUONNOLLISESTI-valmennusmalli on Pohjois-Pohjanmaalla toimiva toimintamalli, joka tukee perheiden luontolähtöistä ryhmätoimintaa. Perheiden ryhmätoiminta lähiluonnossa vahvistaa luontosuhdetta sekä virkistää. Toimintamalli mahdollistaa vuorovaikutuksen perheiden välillä ja niiden kesken sekä tuo vaihtelua arjen rutiineihin. Kohderyhmänä ovat perheet, joissa on haastava elämäntilanne tai heikko sosioekonominen asema. Perheet jaetaan ryhmiin ja ryhmille järjestetään monipuolista toimintaa luonnossa, kuten retkeilyä, luontobingoa, lintujen talviruokintaa, marjastusta, kasvien viljelyä tai eläin- ja maatilavierailuja. (Innokylä, 2022.)

Viime vuosina Metsähallitus on ottanut merkittävämmän roolin luonnon terveysvaikutusten viestinviejänä. Vuoteen 2025 saakka Metsähallituksen luonto- ja eräpalvelulla on terveyden edistämisen ohjelma, jonka tavoitteena on yhteistyössä kumppaneiden kanssa innostaa ihmiset oleilemaan ja liikkumaan luonnossa useammin ja pidempään. Esimerkiksi Oulun neuvolat ja Metsähallituksen luontopalvelut ovat käynnistäneet yhteistyön, jonka tavoitteena on innostaa lapsiperheitä luontoon. Neuvoloista löytyy tietoa luonnon terveys- ja hyvinvointivaikutuksista sekä Oulun seudun lähiluontokohteista. (Metsähallitus, 2021.)

Luontolähtöisten menetelmien hyödyt tulevat esille useissa kansainvälisissä tutkimuksissa. Ihminen voi kokea osallisuutta luontopaikkojen ja luontokappaleiden kautta. Erilaisten luontoympäristöissä koettujen aistimusten ja elämysten avulla voi säädellä tunteitaan, virkistyä, elpyä ja palautua. Tämä vähentää stressiä sekä masentuneisuutta ja auttaa suoriutumaan eri tehtävistä. On tutkittu, että lähellä asutusta tulisi olla riittävän isoja ja esteettisesti viehättäviä luontoalueita, jotta päästään nauttimaan luonnon elvyttävistä vaikutuksista. Luonnossa ihminen alkaa irtaantumaan arkisista asioista ja ajatukset vaeltavat tavallista

positiivisemmin. Luonnossa oleskelu herättää muistoja, tunteita ja mielikuvia sekä saa mielikuvituksen liikkeelle. Luonnon ilmiöiden tarkkailu auttaa keskittymään läsnäoloon. Luontokokemuksilla on havaittu myös positiivisia vaikutuksia minäkuvaan. Luonto vaikuttaa positiivisesti myös terveyteen sillä se laskee verenpainetta, sykettä ja hengitystiheyttä, lisäksi mikrobit suojaavat allergia- ja autoimmuunisairauksilta. Useiden kansainvälisten tutkimusten mukaan luonto tukee myös yhteisöllisyyttä, vaikuttamista ja osallistumista sekä yhteistä hyvää. (THL, 2022b.)

Pitää muistaa, että Green Care -toiminta ei ole vain passiivinen kokemus luonnosta, vaan se on aktiivista toimintaa, jolla parannetaan henkistä ja fyysistä terveyttä. Luontoyhteys ei ole vain taustatekijänä Green Care -toiminnassa. Vaikka nykyisin luonnon merkitys ihmisen hyvinvoinnissa tunnustetaan, pelkkä luontoyhteys ei välttämättä tarkoita toiminnan kuuluvan Green Care -termin alle. (Sempiik ym., 2010, s. 11.)

3 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää miten mielenterveydenhaasteet ovat vaikuttaneet työikäisten mielenterveyskuntoutujien luontosuhteeseen ja miten luonto vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Mielen-vireys ry:n kanssa. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että Mielen-vireys ry saa lisää tietoa asiakkaidensa kokemuksista luontoon liittyen. Mielen-vireys ry voi hyödyntää saamaansa tietoa, esimerkiksi toiminnan suunnittelussa.

Opinnäytetyön yhteistyökumppani oli oululainen mielenterveysyhdistys Mielen-vireys ry. Mielen-vireys ry on perustettu vuonna 1970 ja se tarjoaa monipuolista ryhmä- ja koulutustoimintaa. Mielenterveys ry on mukana eri hankkeissa, kuten Tolppa-hanke ja Henki ja Elämä – Luonto toipumisen lähteenä -hanke. Hankkeet

tukevat mielenterveyskuntoutujien osallisuutta ja hyvinvointia. Hankkeissa hyödynnetään monipuolisesti Green Care menetelmiä. Mielenvireys ry järjestää asiakkailleen esimerkiksi erilaisia tapahtumia ja retkiä. (Mielenvireys ry, 2021.)

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset:

Miten luonto vaikuttaa työikäisten mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin?

Miten mielenterveydenhaasteet ovat vaikuttaneet työikäisten mielenterveyskuntoutujien luontosuhteeseen?

3.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aihe mielenterveys ja luonto on laaja, joten tämän vuoksi tehtiin aiheen rajausta. Pohdittiin yhdessä yhteistyötahon kanssa, mitkä asiat ovat tärkeitä ja mihin keskitytään tässä opinnäytetyössä. Yhteistyötahon kanssa keskustellessa ja tiedonhakuja tehdessä eri tietokannoista nousivat opinnäytetyön keskeisiksi käsitteiksi mielenterveys, luonnon hyvinvointivaikutukset, luontosuhde ja Green Care. Keskeisimpien käsitteiden valinnan taustalla vaikuttivat vahvasti opinnäytetyön tutkimuskysymykset.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadulliselle tutkimukselle on useita eri lähestymis- ja analyysitapoja. Laadullisessa tutkimuksessa on kuitenkin joitakin yhteisiä ominaispiirteitä, jotka ovat lähes aina läsnä laadullisessa tutkimuksessa. Näitä ominaispiirteitä ovat kvalitatiivisen aineiston suosiminen, strukturoimattomien ja luonnollisten aineistojen suosiminen, sitoutuminen lähelle menevään tarkasteluun, epäily itsestään selvästi tiedettyä kohtaan, subjektisyyden arvostaminen, asianosaisten omien merkitysten ja tulkintojen korostaminen, keskittyminen toimintaan, monimutkaisuuden sietokyky, tutkijan paikan reflektointi, mitä ja miten kysymysten painottaminen ja analyysivetoisuus. Näitä ominaispiirteitä ei tule kuitenkaan käyttää velvoittavina ja aina nämä kaikki ominaispiirteet eivät ole läsnä laadullisessa tutkimuksessa. Laadullisella tutkimuksella pyritään kuvailemaan aihetta ja keräämään tietoja, kuten mielikuvia, mielipiteitä ja näkökulmia. (Juhila, 2021.)

Opinnäytetyötä varten tehtiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus, jossa hakuja tehtiin eri tietokantoihin valiten aiheeseen sopivimmat lähteet. Opinnäytetyössä on hyödynnetty Diak Finnan tiedonhakupalveluita ja Libguides –tiedonhaunopasta. Tiedonhaussa on käytetty seuraavia tietokantoja: Terveysportti, Medic, Google Scholar ja Theseus. Yhteistyökumppanilta saatiin listaus linkeistä, joissa oli Academian englanninkielisiä artikkeleita. Keskeisimpiä käsitteitä ja asiasanoja tiedonhaussa ovat olleet mielenterveys, luonto sekä hakusanaparina mielenterveys ja luonto. Lisäksi on käytetty hakusanoja luontosuhde, Green Care, kuntoutumisen tukeminen, mielenterveyden tukeminen, metsä, terveys, hyvinvointi ja toimintakyvyn tukeminen. Englanninkielisiä hakusanoja ovat olleet mental health, mental health rehabilitation ja nature. Haun rajausta on käytetty ja pyritty löytämään mahdollisimman tuoretta tietoa opinnäytetyön aiheeseen liittyen.

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu, koska se sopii hyvin laadulliseen tutkimukseen ja se on keskustelunomainen haastattelu- menetelmä. Teemahaastattelun järjestämisen haasteiden vuoksi päädyttiin opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käyttämään avointa kyselylomaketta. Tutkimuksen kyselylomake laadittiin keväällä 2021 ja työelämätaholta saadun palautteen perusteella se otettiin käyttöön. Paperisen kyselylomakkeen liitteenä oli saatekirje, kirjallinen suostumus ja viisi avointa kysymystä (LIITTEET, Liite 1, Liite 2, Liite 3).

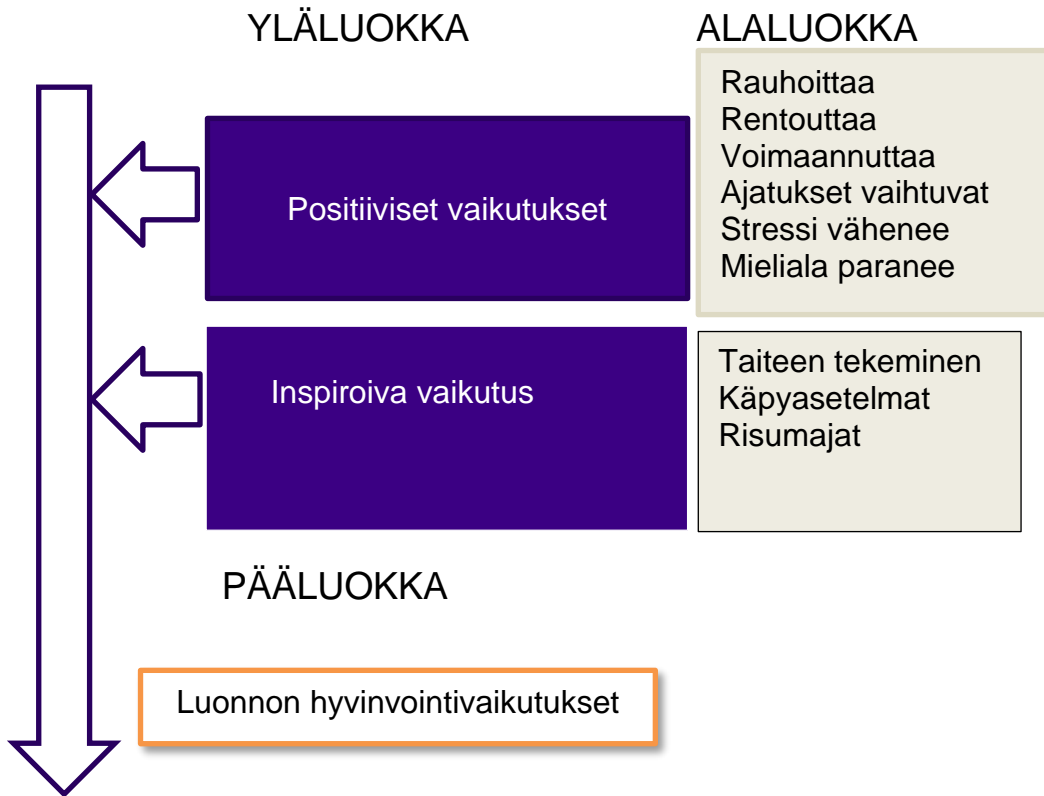
Työelämätahon asiakkaita haastateltiin avoimella kyselylomakkeella. Haastatteluun vastanneet olivat työikäisiä mielenterveyskuntoutujia. Aineistonkeruu toteutettiin työelämätahon tiloissa. Kevään 2021 aikana järjestettiin tiedotustilaisuus opinnäytetyön toteutuksesta, jossa samalla aloitettiin myös tiedon keruu. Tilaisuuden jälkeen jätettiin yhdistyksen tiloihin kyselylomakkeita, joihin pystyi loppukeksän ajan vastaamaan. Vastauslomakkeita haettiin heinäkuun puolessavälissä ja loput vastaukset elokuun alkupuolella. Kyselyyn osallistui yhteensä 16 yhteistyötahon asiakasta.

3.3 Aineiston analyysi

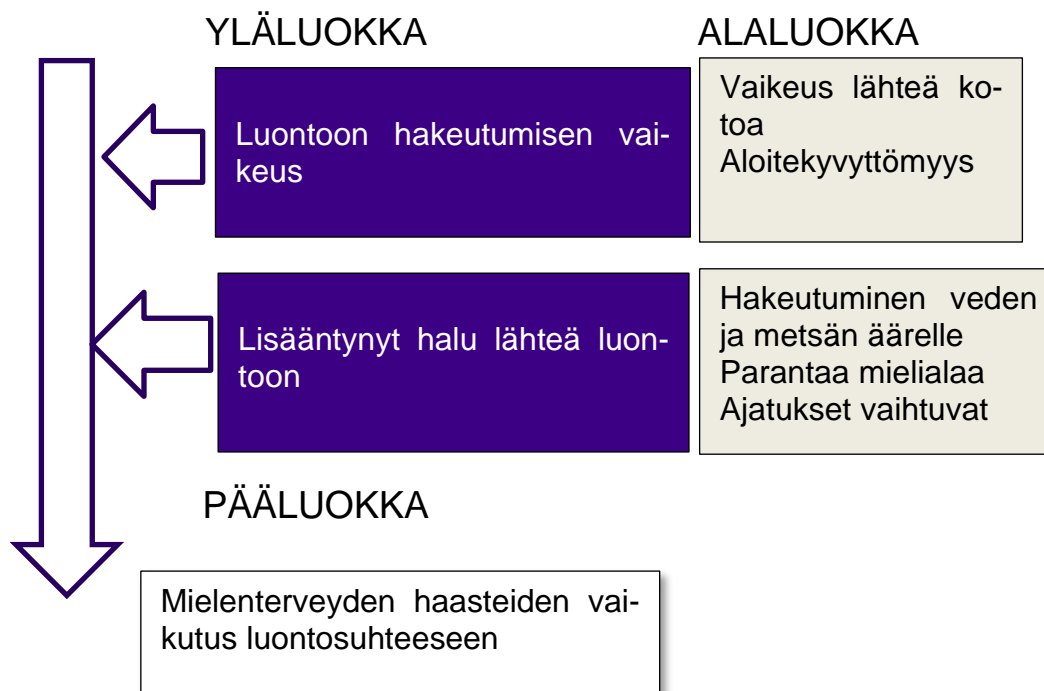
Tutkimuksen tärkein vaihe on kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset, koska niiden avulla saadaan vastauksia tutkimuskysymyksiin. Analyysivaiheessa voi käydä myös niin, että siinä vaiheessa selviää miten tutkimuskysymykset olisi pitänyt asettaa. (Hirsjärvi ym., 2016, s. 221.) Opinnäytetyön tutkimusaineiston analyysimenetelmänä käytettiin sisällönanalyysiä, koska se on perustyöväline kaikessa laadullisessa aineistoanalyysissä (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 112). Sisällönanalyysillä pyritään kuvaamaan aineiston sisältöä tiiviissä ja yleisessä muodossa (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s.117).

Aineiston analyysi aloitettiin käymällä läpi kyselylomakkeiden vastaukset huolellisesti. Tämän jälkeen aineisto litteroitiin ja kirjoitettiin vastaukset sana sanalta Word-tiedostoksi. Litteroitua tekstiä tuli yhteensä viisi sivua. Tämän jälkeen litteroitu aineisto käytiin huolellisesti läpi, ja sieltä merkittiin asiat mitkä nousivat esiin, olivat kiinnostavia ja toistuivat aineistossa. Litteroitu teksti analysoitiin jakamalla aineisto eri teemoihin. Esille nousi selkeästi kaksi teemaa: luonnon hyvinvointivaikutukset ja mielenterveyden haasteiden vaikutukset luontosuhteeseen. Aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä karsittiin aineistosta tutkimukselle epäolennaista pois ja redusoimme eli pelkistimme vastauksia. Etsittiin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia pelkistetyistä vastauksista. Tämän jälkeen pelkistetyt vastaukset ryhmiteltiin ja muodostettiin alaluokat. Alaluokat yhdistettiin ja niistä muodostettiin yläluokat. Yläluokat yhdistettiin kahdeksi pääluokaksi. Lopuksi tehtiin yhteenvedon tutkimustuloksista ja johtopäätöksistä. Tekstin lisäksi käytettiin havainnollistavia kaavioita.

Kuvio 1.



Kuvio 2.



3.4 Opinnäytetyön eteneminen

Opinnäytetyön idea syntyi OSKE-torilla syksyllä 2020. OSKE-tori on tapahtuma, joka järjestetään Diakin kampuksilla. Tapahtumassa työelämän edustajat pääsevät verkostoitumaan ja suunnittelemaan yhteistyötä Diakin opiskelijoiden kanssa. Syksyllä 2020 OSKE-torilla yhteistyökumppanin edustaja toi esille teeman mielenterveys ja luonto. Ideavaiheen jälkeen suunnitelma kehitettiin yhdessä yhteistyökumppanin kanssa ja sen pohjalta haettiin tietoa eri tietokannoista.

Aineiston keräämistä varten laadittiin kyselylomakkeet keväällä 2021. Toukokuun lopussa 2021 järjestettiin tiedotustilaisuus yhteistyötaholla, jossa kerrottiin opinnäytetyöstä, sen tarkoituksesta ja aineiston keruusta. Tiedotustilaisuudessa aloitettiin aineiston kerääminen. Kesällä 2021 kerättiin tutkimusaineisto. Kesän aikana haettiin kyselylomakkeita kahteen otteeseen ja seurattiin samalla, että saadaan tarpeeksi aineistoa. Alun perin suunnitelmana oli kerätä aineisto yksilö teemahaastatteluna, mutta koronan ja aikatauluhaasteiden takia päädyttiin tekemään haastattelut kirjallisella kyselylomakkeella.

Syksyllä 2021 aloitettiin tutkimusaineiston analysointi ja jatkettiin käsikirjoituksen kirjoittamista. Lisäksi haettiin apua tietokantojen käyttöön ja luotettavien kansainvälisten lähteiden etsimiseen koulu informaatiolta. Löydettiin myös lisää sopivia lähteitä. Käsikirjoitus esitettiin seminaarissa helmikuussa 2022. Vuoden 2022 aikana työstettiin ja korjattiin palautteiden pohjalta käsikirjoitusta useaan kertaan.

4 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Kerätystä aineistosta kävi ilmi, että lähes kaikki vastanneet olivat sairastaneet tai sairastivat masennusta. Muita mielenterveyden ongelmia, joita nousi esiin, olivat ahdistus- ja paniikkihäiriöt, kaksisuuntainen mielialahäiriö, päihdeongelmat, syömishäiriöt, epävakaa persoonallisuus sekä uupumus.

Kaikissa vastauksissa tuli esiin luonnon voimaannuttava ja mielenterveyttä edistävä vaikutus. Lähes kaikki kertoivat viihtyvänsä veden äärellä, esimerkiksi meren tai joen rannoilla. Useampi kertoi veden rentouttavan ja rauhoittavan mieltä. Myös metsä tuli esiin vastauksissa maadoittavana ja rauhoittavana ympäristönä. Monet kokivat mielekkääksi ja rauhoittavaksi nuotion äärellä vietetyn ajan.

Merimaisema, nuotion tuli, metsä. Luonto rauhoittaa ja siellä on hyvä olla.

Suurin osa vastanneista koki väsymyksen tai uupumuksen estävän heitä lähtemästä luontoon. Muutama toi kuitenkin myös esiin, että mielenterveyden haasteet saavat heidät hakeutumaan luontoon, jotta mieliala paranee.

Pahimpana masennusaikana ei ole jaksanut lähteä luontoon.

Hakeudun usein luontoon. Ajatukset vaihtuvat ja mieliala paranee.

Kaikki kyselyyn vastanneet kokivat luonnon vaikuttavan positiivisesti mielenterveyteen. Moni vastaaja koki luonnon rauhoittavana ja voimaannuttavana paikana. Muutama vastanneista kertoi, että luonto vähentää stressiä, maadoittaa ja siellä saa uutta ajateltavaa.

Saan voimaa luonnosta.

Luonto rauhoittaa mieltä.

Paljain jaloin kävely tuo uusia tunteita. Luonto antaa uutta ajateltavaa, huomio menee jonnekin ulkopuolelle ja luonnossa huomaa kauniita asioita.

Mielenterveyskuntoutajat kokivat luonnon tärkeäksi ja merkitykselliseksi elämässään. Usea vastanneista koki luonnon paikkana, jossa voi hiljentyä ja rauhoittua.

Luonto on tärkeä ja arvokas, jota meidän tulisi arvostaa enemmän.

Luonto on lepopaikka, rauhoittumisen paikka ja se on kirjoittamisen aihepankki. Se on opettanut minua havainnoimaan ympäristöä. Se on myös kohtaamispaikka, meillä on jokirannassa makkaranpaistopaikka, jonne keräännytään.

Mielenterveyskuntoutajat kokivat luonnon vaikuttavan positiivisesti hyvinvointiin. Luonto koettiin voimaannuttavana, rauhoittavana ja rentouttava paikkana. Mielenterveyskuntoutajat kokivat mielialan paranevan ja ajatusten vaihtuvan luonnossa. Usea koki myös luonnon vähentävän stressiä ja se koettiin paikkana, jossa voi hiljentyä. Usea koki luonnon vaikutuksen inspiroivana, esimerkiksi inspiroi taiteen tekemiselle.

Mielenterveyskuntoutajat toivat esiin, että väsymys ja uupumus ovat estäneet heitä lähtemästä luontoon. Tämä siis tarkoittaa sitä, että mielenterveyden haasteet voivat vähentää luontoon hakeutumista sekä luonnossa olemista, ja tällöin luontosuhde etäännyy. Vain muutama mielenterveyskuntoutujista kertoi, että mielenterveyden haasteet saivat heidät hakeutumaan entistä enempi luontoon. Tällöin he kokivat luontosuhteen entistä tärkeämpänä mielen hyvinvoinnille. He kokivat luonnon parantavan mielialaa, vähentävän stressiä ja että siellä ajatukset vaihtuvat.

5 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuksissa tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat, mutta virheiden syntymistä yritetään välttää. Tämän vuoksi on tärkeää arvioida tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Eettisiin periaatteisiin kuuluu esimerkiksi se, että kaikki kerätty ja saatu tieto yksityisistä henkilöistä tai ryhmistä on luottamuksellista. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 231.)

Luotettavuutta koskevat pohdinnat voidaan kiteyttää kolmen käsitteen avulla laadullisessa tutkimuksessa: uskottavuus, luotettavuus ja eettisyys. Eettisyyteen kuuluu se, että tutkijat noudattavat koko tutkimuksen ajan eettisiä periaatteita. Tutkimuksen täytyy pyrkiä saamaan aikaan hyviä asioita sen kohteena oleville ihmisille. Missään vaiheessa tutkimus ei saa vaarantaa sen kohteena olevien ihmisten elämäntilannetta. Uskottavuuteen vaikuttaa esimerkiksi se, että tutkimuksen aineisto on kerätty asianmukaisesti ja analysoitu huolella. Luotettavuus tarkoittaa sitä, että tutkijat ovat kyenneet valitsemaan ja käyttämään perusteltuja ja oikeanlaisia lähestymistapoja ja menetelmiä toteuttaakseen tutkimuksen. (Puusa & Juuti, 2020, s. 175.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimuksessa saatua aineistoa on säilytetty turvallisesti eikä henkilöiden nimiä tai muuta sellaista tietoa voi opinnäytetyöstä tunnistaa. Tutkimusaineiston vastaukset on tuotu työssä esiin nimettömänä eikä vastauksista voi päätellä, keneltä ne ovat tulleet. Tutkimusaineistoa on käsitelty asianmukaisesti, ja kyselylomakkeet hävitetään kokonaan tietosuojajätteenä, kun niitä ei enää tarvita, jotta ne eivät päädy väärin käsiin. Aineistoa on analysoitu huolella ja se on kerätty asianmukaisesti sekä eettisesti. Tutkimukseen osallistuminen on ollut täysin vapaaehtoista.

Aineistonkeruumenetelmänä haastattelulla on omat hyvät ja huonot puolensa. Usein haastattelussa on taipumus antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia, mikä voi heikentää haastattelun luotettavuutta. Haastateltava saattaa antaa tietoa jostain tietystä aiheesta, vaikka tutkija ei siitä kysyisikään. (Hirsjärvi ym., 2009, s. 206.) Tässä opinnäytetyössä haastattelut on toteutettu avoimella

kyselylomakkeella. Kirjallisesti vastatessa ei välttämättä ole niin kovaa taipumusta antaa sosiaalisesti suotavia vastauksia kuin kasvotusten tapahtuvassa haastattelussa. Tämän vuoksi arvioimme, että kyselyyn on vastattu rehellisesti. Toisaalta taas osa vastaajista on voinut kokea kirjallisen vastaamisen työläänä ja siksi pitänyt vastaukset mahdollisimman lyhyenä. Kyselylomakehaastattelun huono puoli on se, että tutkijat eivät ole voineet esittää tarkentavia kysymyksiä, ja henkilö on voinut ymmärtää haastattelukysymyksen eri tavalla kuin olisi ollut tarkoitus.

Luotettavuuteen vaikuttaa tutkimuksen laajuus. Pienikin määrä aineistoa voi olla riittävä tuomaan esille teoreettisen dynamiikan, mitä tutkittavasta ilmiöstä on mahdollista löytää. (Puusa & Juuti, 2020, s. 184.) Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa haastateltavana oli 16 henkilöä, joten tutkimus on melko suppea. Laadullisessa tutkimuksessa saatu tieto on sidoksissa tutkimusympäristöön ja yhteisöön eikä siten ole tilastollisesti yleistettävissä. (Kylmä & Juvakka, 2007, s.79–80.) Tutkimuksessa haastateltiin työikäisiä mielenterveyskuntoutujia. Tulokset eivät siis kerro koko Suomen työikäisten mielenterveyskuntoutujien luontosuhteesta ja kokemuksista, koska haastateltava on vain murto-osa heistä. Tämä on hyvä huomioida tutkimustuloksissa. Aineistossa nousi kuitenkin selkeästi esiin esimerkiksi luontosuhteen etäännyminen mielenterveyden haasteissa, joten tätä tutkimustulosta arvioimme melko luotettavaksi.

Haastatteluilla saatuja tuloksia tulee aina arvioitava reflektoiden, pohtien omia käsityksiä ja ymmärryksen perustoja sekä arvioitava niitä kriittisesti myös jälkikäteen (Puusa & Juuti, 2020, s.183). Tässä opinnäytetyössä tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa se, että analysointi- ja johtopäätösvaiheessa tutkijat ovat tehneet omaa tulkintaa kyselylomakkeiden vastauksista. Opinnäytetyössä on käytetty ainoastaan lähteitä, jotka sopivat aiheeseen ja ovat ajankohtaista, tutkittua ja luotettavaa tietoa, mikä lisää työn luotettavuutta.

6 POHDINTA

Opinnäytetyöprosessi on ollut mielenkiintoinen, mutta haastava. Olemme oppineet tekemään hakuja eri tietokannoista ja näin etsimään luotettavia lähteitä. Tätä taitoa voimme hyödyntää hoitotyössä. Olemme oppineet kirjoittamaan tieteellistä tekstiä, ja tutkimuspainotteisen opinnäytetyön eri vaiheet ovat tulleet tutuiksi. Lisäksi olemme saaneet valtavasti lisää tietoa mielenterveydestä, luontosuhteesta sekä luonnon hyvinvointivaikutuksista. Uusi tieto on vaikuttanut positiivisesti ammatilliseen kasvuamme sekä kannustaa luontosuhteen tukemiseen niin omassa elämässä kuin myös asiakas- ja potilaskohtaamisissa. Olemme tehneet opinnäytetyöprosessin aikana yhteistyötä koulun, Mielenvireys ry:n asiakkaiden sekä henkilökunnan kanssa. Tämä on kehittänyt yhteistyötaitojamme.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Mielenvireys ry:n asiakkaiden kokemuksia luonnon hyvinvointivaikutuksista sekä mielenterveyden haasteiden vaikutusta luontosuhteeseen. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että Mielenvireys ry saisi lisää tietoa asiakkaidensa kokemuksista luontoon liittyen. Tutkimuskysymyksiä oli kaksi: miten luonto vaikuttaa työikäisten mielenterveyskuntoutujien hyvinvointiin ja miten mielenterveydenhaasteet ovat vaikuttaneet luontosuhteeseen. Saimme kyselylomakkeella tehdystä haastatteluista hyvin tutkimusaineistoa, vaikka emme päässeet tekemään yksilöllisiä teemahaastatteluja. Koemme, että kokonaisuudessaan onnistuimme opinnäytetyön tavoitteessa hyvin.

Luonnon hyvinvointivaikutuksia on tutkittu jo melko paljon. Useat tutkimukset kertovat luonnon vaikuttavan ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin positiivisesti. (Mielenterveystalo i.a.) Tämän opinnäytetyön tutkimustulokset tukevat aikaisempia tutkimustuloksia, sillä kaikki tämän opinnäytetyön haastatteluun vastanneet kokivat luonnon vaikuttavan positiivisesti heidän hyvinvointiinsa. Erityisesti nousi esiin luonnon voimaannuttava, rentouttava sekä mielialaa parantava vaikutus. Usea koki myös luontokokemusten vähentävän stressiä. Lisäksi vastanneet toivat esiin mielipaikkansa luonnossa. Erityisen mielekkäänä koettiin metsässä, veden äärellä sekä nuotion äärellä vietetty aika. Tätä tietoa yhteistyötahomme voi hyödyntää esimerkiksi retkikohteita suunnitellessa.

Haastattelun kyselylomakkeen laatiminen oli varsin haasteellista. Täytyi osata laatia oikeanlaisia kysymyksiä, jotta saisimme vastauksia tutkimuskysymyksiin. Näin jälkeenpäin pohdimme, että kyselylomakkeessa olisimme voineet lisätä vielä tarkentavia kysymyksiä luontosuhteesta. Näin olisimme saaneet hieman enemmän aineistoa tästä. Tutkimustuloksissa kuitenkin selvisi, että mielenterveydenhaasteet vaikuttavat usein luontosuhteeseen negatiivisesti. Vastauksissa nousi esiin väsymyksen, uupumuksen sekä aloitekyvyttömyyden vaikeuttavan luontoon lähtemistä ja näin etäännyttävän luontosuhdetta. Muutama vastanneista koki mielenterveydenhaasteissa hakeutuvan entistä enemmän luontoon ja kokivat erityisesti silloin luonnossa vietetyn ajan helpottavan oloa. Mielestämme onnistuimme muutoksista ja haasteista huolimatta hyvin toteuttamaan haastattelut ja saimme vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Yhteistyötahomme voi hyödyntää tutkimuksessa saatua tietoa esimerkiksi toiminnan suunnittelussa.

Opinnäytetyön tutkimusaineistosta käy ilmi, että mielenterveyskuntoutujat kokivat mielenterveyden haasteiden hankaloittavan luontoon lähtemistä, jolloin luontosuhde etäännyy. Mielestämme olisi erittäin tärkeää, että hoitohenkilöstö olisi tukemassa omalta osaltaan mielenterveyskuntoutujien luontosuhteen säilymistä. Terveystuolissa olisi tärkeää huomioida ja tukea potilaiden luontosuhdetta, sillä luonto tukee ihmisten fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Hoitoympäristön viihtyvyyteen on hyvä kiinnittää huomiota, sillä esimerkiksi ikkunasta näkyvä metsämaisema tai viherkasvit huoneessa voivat piristää mielialaa. Luontosuhteen tukeminen on erityisen tärkeää silloin, kun ihmisen omat voimavarat ovat ehtyneet.

Opinnäytetyötä tehdessä nousi esiin selkeästi luonnon hyvinvointivaikutukset. Vaikka Green Care toimintaa hyödynnetään jo jonkin verran sosiaali- ja terveystuolissa, potentiaalia olisi lisätä tätä toimintaa vielä enemmän hoitotyössä ja erityisesti ennaltaehkäisevänä työmuotona. Erityisesti vanhustalouksissa, kuten palvelutaloissa olisi tärkeää tukea ihmisten luontosuhdetta. Jokaisella tulisi olla mahdollisuus halutessaan päästä esimerkiksi ulkoilemaan päivittäin. Mikäli Green Care toiminta otettaisiin käyttöön vielä laajemmin hoitotyön kentällä, niin se lisäisi varmasti ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Luonto olisi halpa ja melko helposti saavutettava hyvinvointia tukeva asia, jota voisimme hyödyntää hoitotyön kentällä enemmän.

Työterveyslaitos on tehnyt kirjallisuuskatsauksen, jossa on tietoa luonnonvalon ja ikkunanäkymien merkityksestä hoitoympäristössä. Niiden avulla voidaan lievittää stressiä, parantaa hyvinvointia ja lisätä myös työntekijöiden hyvinvointia. Muistisairaiden hoitolaitoksissa on käytössä puutarha- ja luontoavusteisia menetelmiä. Osa pystyy osallistumaan ulkoiluun ja luontoa voidaan myös tuoda sisälle valokuvien ja kasvien. Psykiatrisessa hoidossa puutarhaterapia on auttanut vähentämään ahdistuneisuutta, stressiä ja masennusoireita. (Green Care Finland, i.a.) Tämä tutkimustieto tukee myös ajatustamme siitä, että Green Care -toiminta tulisi olla yhtenä terveyttä ja hyvinvointia tukevana muotona kaikessa hoitoyössä.

Jatkotutkimuksessa voisi tutkia esimerkiksi hoitajan keinoja luontosuhteen tukemisessa. Olisi tärkeää selvittää miten hoitajat voisivat olla tukemassa luontosuhdetta ja hyödyntää Green Care -toimintaa erilaisissa ympäristöissä. Erityisesti mielenterveystyössä tulisi luontosuhdetta tukevaa toimintaa lisätä. Jatkossa voisi tutkia esimerkiksi sitä, millä tavalla hoitajat voisivat tukea ja vahvistaa mielenterveyskuntoutujien luontosuhdetta, mielenterveydenhaasteiden keskellä. Voisi esimerkiksi haastatella mielenterveyskuntoutujia ja kysyä heiltä millaista tukea he kaipaisivat.

LÄHTEET

- Arvonen, S. (2017). *Metsämieli. Mielen ja kehon taskukirja*. Metsäkustannus.
- Green Care Finland. (2021). Saatavilla 26.3.2021 <https://www.gcfinland.fi/green-care/>
- Green Care Finland. (i.a). *Luonto sote-palveluissa*. Saatavilla 28.5.2022. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/vaikuttavuus/luonto-sote-palveluissa/>
- Heikkilä-Tyni, M., & Viitala, R. (2020). Diakonissat mielenterveyden edistäjinä, toivon ja voimavarojen tukijoina. Teoksessa: *Diakonisen hoitotyön perusteet ja käytäntö*. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., & Virta, M. (2014). *Mieli ja terveys*. Edita.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2016). *Tutki ja kirjoita*. (21. uud. p.) Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja kirjoita*. (15. uud. p.) Kariston Kirjapaino Oy.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., & Seuri, T. (2017). *Mielenterveyshoitotyö*. Sanoma Pro Oy.
- Innokylä. (2022). *Perheiden luontolähtöinen ryhmätoiminta*. Saatavilla 25.5.2022 <https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/perheiden-luontolahtoisien-ryhmatoiminta>
- Juhila, K. (2021). *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja: Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>
- Juusola M. (2016). *Terapeuttinen luonto*. Teoksessa *Vihreä hoiva ja voima*. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka. Tallinna Raamatutrükikoda.
- Kuuluvainen, V., & Saren, H. (2016). *Luonnon hyvinvointivaikutukset - hyödynnä tietoa matkailuliiketoiminnassa*. Mikkelin ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/116464/URNISBN9789515885500.pdf?sequence=1>
- Kylmä, J., & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. Edita Prima Oy.

- Lassila, P. (2011). *Metsän autuus. Luonto suomalaisessa kirjallisuudessa 1700-1950*. SKS.
- Metsähallitus. (2021). Oulun neuvolat kannustavat lapsiperheitä luontoon. <https://www.metsa.fi/tiedotteet/oulun-neuvolat-kannustavat-lapsiperheita-luontoon/>
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Luonnon vaikutus hyvinvointiin*. Saatavilla 23.5.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_luonnon_hyvinvointivaikutuksista/Pages/luonnon_vaikutus_hyvinvointiin.aspx
- Mielenvireys ry. (2021). <https://mielenvireys.fi/>
- Pasanen, T. (2019). *Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being Direct Connections and Psychological Mediators*. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Tampere University, Faculty of Social Sciences Finland.
- Puusa, A., & Juuti, P. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Gaudeamus, Tallinna: Printon Trukikoda.
- Salonen, K. (2010). *Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Helsinki: Green Spot.
- Salovuori, T. (2020). *Luonto kuntoutumisen tukena* (2. uud. p.) Kustantaja: Sininauhaliitto. https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/04/84308ec5-salovuori_tuomo_luonto_kuntoutumisen_tukena_2020_verkkoversio.pdf
- Sempik, J., Hine, R., & Wilcox, D. (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. http://www.umb.no/statisk/greencare/green_carea_conceptual_framework.pdf
- Suomi, A., Juusola, M., & Anundi, E. (2016). *Vihreä hoiva ja voima*. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka. Tallinna: Tallinna Raamattutrukikoda
- Toivio, T., & Nordling, E. (2013). *Mielenterveyden psykologia*. Helsinki: Edita.

- Tourula, M., & Rautio, A. (2014). *Terveyttä luonnosta*. Oulu: Thule-instituutti Oulun yliopisto, Metsähallitus ja Oulun seutu. https://www.oulu.fi/sites/default/files/content/Terveyst%C3%A4_luonnosta.pdf
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- THL. (2022a). *Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen johtaminen*. Saatavilla 25.5.2022 https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus#Esimerkkej%C3%A4_luontol%C3%A4ht%C3%B6isist%C3%A4_menetelmist%C3%A4
- THL. (2022b). *Luontolähtöisten menetelmien hyödyt kansainvälisten tutkimusten perusteella*. Saatavilla 25.5.2022 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus#Tutkimustuloksia>
- THL. (i.a.). *Mielenterveys*. Saatavilla 30.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys>
- THL. (2014). *Mielenterveyden edistäminen*. Saatavilla 29.3.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- Whalström, R. (2022). *Mielimaisema, Luontoyhteys*. Saatavilla 28.3.2022 <https://www.mielimaisema.fi/luontoyhteys/>
- Wiens, V. (2018). *Pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvointi: hypoteettinen malli* [Väitöskirja, Oulun yliopisto]. Lääketieteellinen tiedekunta; Medical research center Oulu. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526221403.pdf>
- Yli-Viikari, A. (2014). Green Care –toiminnan hyvinvointivaikutukset, Luontosuhteen tutkiminen. Teoksessa. K. Soini (toim.), *Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care –toiminnan vaikuttavuutta*. (s.50.) MTT KASVU21. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

LIITE 1. Saatekirje

Saatekirje

Hei! Olemme Katri Kannainen ja Ulla Rintasaari. Opiskelemme Oulun Diakonia ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi, lisäksi suoritamme diakonisen hoitotyön opinnot.

Teemme opinnäytetyötä mielenterveyteen ja luontoon liittyen yhteistyössä Mielenvireys Ry:n kanssa. Opinnäytetyömme on tutkimuspainotteinen ja olemme keräämässä aineistoa sitä varten. Tarkoituksenamme on tutkia työikäisten mielenterveyskuntoutujien luontosuhdetta ja mielenterveydenhaasteiden vaikutusta siihen. Tarkoituksenamme on kerätä tutkimusaineistoa haastattelemalla kirjallisella kyselylomakkeella Mielenvireys Ry:n asiakkailta kevään- syksyn 2021 aikana.

Olemme hyvin kiitollisia, mikäli sinulla on mahdollisuus vastata kyselyymme ja osallistua näin opinnäytetyöhöemme.

Terveisin opiskelijat Katri ja Ulla

LIITE 2. Kirjallinen suostumus

Kirjallinen suostumus

KIRJALLINEN SUOSTUMUS VASTAUSTEN HYÖDYNTÄMISESTÄ TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISTOIMINNASSA

Tulokset tullaan julkaisemaan tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. Minulle on selvitetty, että kirjallisia vastauksia tullaan käyttämään opinnäytetyössä. Olen tietoinen, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että henkilöllisyys jää vain tutkijoiden tietoon. Kerätty materiaali on luottamuksellista.

Nimi:

Allekirjoitus:

Päiväys:

LIITE 3. Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykset

MIELENTERVEYS JA LUONTO

Tämän kyselyn vastauksia käytetään opinnäytetyön tutkimuksen analysoinnissa.

Ikä: _____

Olen:

mies _____

nainen _____

muu _____

Millaisia mielenterveyden haasteita sinulla on tai on ollut?

Millaisessa luonnossa viihdyt (esim. merimaisema, metsä) ja miten luonto sinuun vaikuttaa?

Kuvalle miten mielenterveydenhaasteet vaikuttavat tai ovat vaikuttaneet luonnossa olemiseen?

Miten luonto vaikuttaa tai on vaikuttanut mielenterveyteesi ja/tai hyvinvointiisi?

Mitä luonto sinulle merkitsee?

Lämmin kiitos vastaamisesta!