

Luonto ja vertaisuus osana mielenterveyskuntoutumista

Elina Järveläinen

Opinnäytetyö
Marraskuu 2016
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Sosionomi (AMK), Sosiaalialan koulutusohjelma

Tekijä(t) Järveläinen, Elina	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Marraskuu 2016
	Sivumäärä 56	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Luonto ja vertaisuus osana mielenterveyskuntoutumista		
Tutkinto-ohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Tuija Ketola		
Toimeksiantaja(t) Mielenterveyden keskusliitto		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyössä selvitettiin mielenterveyskuntoutujien käsityksiä luonnon ja vertaisuuden merkityksestä heidän mielenterveydelleen ja kuntoutumiselleen. Työn toimeksiantajana oli Mielenterveyden keskusliitto, joka järjesti Ikaalisissa luontoliikuntapainotteisen kuntoutuskurssin nuorille aikuisille. Kurssilla hyödynnettiin luontoympäristön lisäksi vertais- ja kokemusasiantuntijuutta.</p> <p>Työn tavoitteena oli selvittää miten kuntoutujat käsittävät luonnon ja vertaisuuden merkityksen omalle kuntoutumiselleen. Työssä kartoitettiin myös kuntoutujien käsityksiä perinteisen yhteisöllisyyden ja luontoyhteyden heikkenemisen merkityksestä mielenterveydelle. Aineisto kerättiin keväällä 2016 kuntoutumiskurssilla. Työ toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin ryhmämuotoisella teemahaastattelulla. Haastateltavina olivat yhdeksän alle 35-vuotiasta kurssilaista sekä vertaisohjaaja.</p> <p>Opinnäytetyö osoitti kurssilaisten kokevan luonnossa olemisen tukevan vertaisuutta ja näiden molempien vaikuttavan myönteisesti heidän hyvinvointiinsa ja kuntoutumiseensa. Toisaalta luonto ja vertaisuus tarjosivat mahdollisuuden rauhoittumiselle, omien tunteiden kuuntelemiselle ja henkiselle tuelle ja toisaalta taas toiminnallisuudelle ja osallisuudelle. Näitä yhdistelemällä voisi luontoympäristössä toteutuvasta vertaisuudesta saada parhaan mahdollisen hyödyn. Haastateltavat nostivat lisäksi esiin yhteiskunnallisia epäkohtia, jotka edistävät ihmisten henkistä uupumista.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Mielenterveys, hyvinvointi, vertaisuus, yhteisöllisyys, luonto		
Muut tiedot		

Author(s) Järveläinen, Elina	Type of publication Bachelor's thesis	Date November 2016
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 56	Permission for web publication: x
Title of publication Nature and peer support as part of mental rehabilitation		
Degree programme Degree Programme in Social Services		
Supervisor(s) Tuija Ketola		
Assigned by Finnish Central Association for Mental Health		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to describe mental health rehabilitees' perceptions and views on the significance of peer support and natural environments for recovery. The assignor of the work was the Finnish Central Association for Mental Health which arranged a rehabilitation course for young mental health patients in the Ikaalinen Spa. In addition to the natural environment, methods of peer support and experience expertise were used on the course.</p> <p>The aim of the thesis was to collect information for the assignor about whether the course participants felt that peer support and natural environment supported their recovery. This was also done with the purpose of highlighting what the Finnish Central Association for Mental Health does by using peer support and nature in its rehabilitation work. The thesis also examined the participants' perceptions on what the decrease of both the traditional sense of community and people's nature connection meant to mental health.</p> <p>The data was collected in spring 2016 during the second part of the course in the Ikaalinen Spa. The thesis was qualitative study, and the data was collected with a group-based theme interview. The group consisted of nine under 35-year-old mental health patients and one peer counsellor. According to the results, the participants found both peer support and the nature environment to have a positive impact on their well-being and recovery. In the light of the results, it can be stated that a combination of these two factors can be more effective than using only one of them in rehabilitation. The participants also criticized many phenomena in our modern society for increasing people's mental exhaustion.</p>		
Keywords/tags (subjects) Mental health, well-being, peer support, communality, nature		
Miscellaneous		

Sisältö

1 Johdanto	2
2 Yhteiskunnan muutokset mielenterveyden uhkana	4
3 Yhteisöllisyys ja vertaisuus	7
3.1 Yhteisöllisyyden muodot	7
3.2 Yhteisöllisyyden perimmäinen olemus	8
3.3 Muutokset yhteisöllisyydessä	8
3.4 Vertaisuus	10
4 Hyvinvointia luonnosta	12
4.1 Todetut hyvinvointivaikutukset	13
4.2 Ekopsykologian näkökulma	14
4.3 Hyvinvoinnin edistäminen	16
5 Opinnäytetyön toteutus	17
5.1 Työn tarkoitus ja tavoite	18
5.2 Kurssin kuvaus	18
5.3 Aineistonkeruu	19
5.4 Aineiston analyysi	21
6 Tulokset	25
6.1 Yhteisöllisyys	25
6.2 Vertaisuus	29
6.3 Luonto	31
7 Johtopäätökset	36
8 Opinnäytetyön toteutuksen pohdinta	41
Lähteet	45
Liitteet	49
Liite 1. Suostumuslomake	49
Liite 2. Teemahaastattelun runko	50
Liite 3. Havainnointilomake	52
Liite 4. Luokitukset	54
Taulukot	
Taulukko 1. Esimerkit pääluokittain	24

1 Johdanto

Luonnon vaikutuksista ihmisen hyvinvoinnille on jo monenlaista vahvaa tutkimusnäyttöä niin ulkomailta kuin kotimaastakin. Edelleen kuitenkin haasteena on tähän tutkimustietoon pohjautuen kehittää kansallisia sosiaali- ja terveystalvveluita. Tutkimusnäytöstä huolimatta luonnon hyödyntäminen sosiaali- ja terveystalvveluissa on jäänyt melko vähäiseksi ja pienimuotoiseksi. Samoin vertaistoiminnasta saatuja kokemuksia ja tietoa tarvitsisi edelleen tuoda esiin hyvinvointityön kehittämiseksi, vaikkakin vertaistoiminnan hyödyntäminen osana palvelujärjestelmää on koko ajan lisääntymässä. Ammatillisen osaamisen ja kokemustiedon yhdistäminen voisi luoda uudenlaista monipuoliseen asiantuntijuuteen perustuvaa hyvinvointityötä (Vertaistoiminta kannattaa 2010, 5-6).

Opinnäytetyöhön toimeksianto tuli Mielenterveyden keskusliitolta, joka on keskittynyt mielenterveyspotilaiden ja -kuntoutujien sekä heidän läheistensä etujen ajamiseen ja valvomiseen. Liitto toimii asiantuntijana heitä koskevissa kysymyksissä ja kehittää tarvittavia palveluita. (Mitä teemme? N.d.) Sopeutumisvalmennus- ja kuntoutuskurssitoiminnan Mielenterveyden keskusliitto aloitti vuonna 1982 ja kursseilla on alusta saakka painotettu vapaaehtoistyötä, kuntoutujien omaa kokemusta ja kokemusasiantuntijuutta (Lehto 2005). Liiton toiminnan kantavina teemoina toimivat siis vertaisuus sekä kokemusasiantuntijuuden ja ammatillisuuden yhdistäminen ja tätä kautta vertaisuus nousi luontevasti opinnäytetyöni yhdeksi lähtökohdaksi. Luontoliikuntapainotteinen kuntoutumiskurssi nuorille aikuisille oli liiton tarjonnassa uusi kokeilu, josta he kaipasivat sekä kurssilaisten kokemusten kuulemistä että tehdyn työn näkyväksi tuomista. Luonnon hyödyntäminen kuntoutuksessa oli myös itseäni kiinnostava aihe ja näistä syistä työn näkökulmiksi valittiinkin juuri vertaisuus ja luonto.

Opinnäytetyötäni kirjoittaessa syksyllä 2016 tuntui luonnon hyvinvointivaikutuksia käsitteleviä lehtiartikkeleita ja tv- ja radio-ohjelmia ilmaantuvan tuon tuosta. Samoin luontolähtöisiin hankkeisiin törmäsi usein aivan sattumalta. Siihen, miksi juuri nyt luonnon hyvinvointivaikutuksiin tunnutaan heränneen, ei ole yksiselitteistä syytä. Voi

olla, että luonnon keskellä elämään tottunut suomalainen väestö on nyt kaupungistumisen ja informaatioteknologian kehittymisen myötä tullut riittävän kauas alkuperäisiltä juuriltaan kaivatakseni sinne takaisin. Toisaalta on voitu myös huomata, etteivät nykyiset sosiaali- ja terveyspalvelut vastaa ihmisten tarpeisiin, sillä huonovointisuus kehittyvissä maissa vain jatkaa leviämistään ja asian ratkaisemiseksi täytyy löytää uusia mahdollisuuksia. Luonnon hyvinvointivaikutuksia lähestyn työssäni muun muassa ekopsykologian näkökulmasta, sillä siinä pureudutaan ihmisen ja luonnon väliseen yhteyteen, joka nykypäivänä tuntuu olevan yhä etäisempi ja hauraampi.

Tutustuessani alussa vertaisuutta käsitteleviin teoksiin huomasin monien niistä käsittelevän vertaisuutta yhteenkuuluvuuden ja kuntoutujien välisen yhteisöllisyyden kautta. Päätin itsekin opinnäytetyössäni sijoittaa vertaisuuden osaksi yhteisöllisyyttä, jolloin on helpompi hahmottaa mistä vertaisuudessa oikeastaan on kyse ja miksi se on luonnollinen ja toimiva keino mielenterveyskuntoutuksessa. Vertaisryhmiä voi jopa ajatella keinoina lähiyhteisöjen vahvistamiseen perinteisen yhteisöllisyyden haurastuttua yhteiskuntakehityksen myötä (Kuuskoski 2003, 33). Yhteiskunnan murroksen yhteydet mielenterveyteen tuli luonnollisesti mukaan, sillä sekä luonto että yhteisöllisyys ovat asioita, joiden osuus ihmisten elämässä kehittyneissä maissa tuntuu heikkenevän jatkuvasti. Mielestäni oli siis tarpeellista käsitellä yhteiskunnassa ja sen rakenteessa tapahtuneita muutoksia.

Koska luonnon ja vertaisuuden merkitystä tai vaikutuksia mielenterveydelle olisi mahdotonta opinnäytetyön puitteissa varsinaisesti tutkia, päädyttiin työssä kuvailemaan kuntoutujien käsityksiä kyseisistä aiheista. En myöskään ole tässä työssä eritellyt nuoria mielenterveyskuntoutujia muista kuntoutujista, sillä uskon alle 35-vuotiaiden kuntoutujien pystyvän edustamaan mielenterveyskuntoutujia yleisestikin, eikä vain nuorten näkökulmasta. Jätin tietoisesti myös liikunnan vaikutukset hyvinvoinnille aihealueiden ulkopuolelle, vaikka kyseessä oli nimenomaan luontoliikuntapainotteinen kurssi. Koen tässä tapauksessa luontoliikunnassa oleellisemmaksi luontoelementin kuin itse liikunnan merkityksen.

2 Yhteiskunnan muutokset mielenterveyden uhkana

Käsitettä *mielenterveys* ei ole helppoa määrittellä. Siihen sisältyy niin positiivinen ulottuvuus kuin erilaiset mielenterveyden häiriöt ja sairaudetkin. Mielenterveys koostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta ja henkisestä ulottuvuudesta. Sen määrittelyyn vaikuttavat muun muassa meneillään oleva aikakausi, yhteiskunnan kulttuuri, yhteiset arvot sekä näkökulma, josta asiaa tarkastellaan. Positiiviseen mielenterveyteen voidaan katsoa kuuluvaksi toimintakyvyn ja ihmissuhteiden ylläpitäminen, hyvä itsetunto, kokemus hyvinvoinnista ja omaan elämään vaikuttamisesta sekä henkinen vahvuus elämän haasteita kohdatessa. Käsitteen määrittelyn hankaluudesta huolimatta mielenterveys on se, joka luo perustan ihmisen hyvinvoinnille. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2008, 8.)

Mielenterveyskuntoutuksella pyritään palauttamaan psyykkisestä sairaudesta toipuvan ihmisen toimintakykyä, tukemaan kuntoutujaa omassa elämänhallinnassaan ja päämäärien toteuttamisessa sekä sosiaalisissa yhteisöissä toimimisessa. Kuntoutuminen on myös oppimista ja kasvua sekä uusien ajattelutapojen omaksumista ja siinä korostuu kuntoutujan oma aktiivisuus ja osallisuus. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 224.) Sairaudesta toipumisen lisäksi kuntoutuksen tavoitteena voi olla selviytyminen arkielämässä sairauden oireista huolimatta ja niiden kanssa (Härkäpää & Järvikoski 2011, 237).

Vaikka mielenterveyden ongelmat eivät ole väestötutkimusten mukaan olennaisesti lisääntyneet, ovat ne yhä useammin syynä esimerkiksi työkyvyttömyydelle. Muihin tyyppillisiin kansansairauksiin verrattuna mielenterveysongelmat ovat erityisesti nuorten työkyvyttömyyden aiheuttajia. Yleisin mielenterveyteen liittyvän työkyvyttömyyden aiheuttaja on masennus, jota edeltää usein pahenevat uupumusoireet. Tämän taustalla on arvioitu olevan työelämän asettamat uudenlaiset vaatimukset, erityisesti psyykkiset vaatimukset ja psykososiaalisen stressin kasvu. (Härkäpää & Järvikoski 2011, 232.) Yhteiskunnan painottaessa suorittamista ja kilpailua kokemus omasta riittävytydestä saattaa olla vähäinen (Salonen 2005, 79). Salonen jopa kuvaa kirjassaan *Mieli ja maisemat* väsymisen, stressin ja uupumuksen olevan terveitä reaktioita

epäterveeseen tilanteeseen, jossa työelämän vaatimukset ovat ristiriidassa oman arvomaailman kanssa (mts. 130). Toisaalta taustalla voi olla osittain myös se, että mielenterveyden ja jaksamisen ongelmat ovat oma-aloitteisuuteen perustuvassa tietointensiivisessä yhteiskunnassa suurempi haitta työnteolle ja arjesta selviämislle kuin teollisessa ja maatalousyhteiskunnassa, jossa työtehtävät edellyttivät yksinkertaisia taitoja, fyysisiä ominaisuuksia ja säännöt ja normit yksinkertaistivat elämää (Hämäläinen 2009, 9).

Sitran strategiayksikön johtavan asiantuntijan Timo Hämäläisen raportti *Mielenterveys ja henkinen pääoma* -ennakointiryhmän työpajoista käsittelee yhteiskunnallisen murroksen mahdollisia yhteyksiä kansalaisten henkiseen hyvinvointiin ja Suomen mielenterveystilanteeseen. Raportin keskeinen väite on se, että yhteiskunnallisessa keskustelussa on jäänyt huomaamatta hyvinvoinnin tekijöissä tapahtunut muutos. Hyvinvointivaltion alkuaikoina korostettiin pitkälti materiaalisen elintason ja talouden kasvua ihmisten hyvinvoinnin lisääjinä. Suomessa ja muissa pitkälle kehittyneissä yhteiskunnissa on kuitenkin saavutettu sellainen elintaso, jossa talouskasvu ja siihen liittyvät tavoitteet eivät enää korreloi ihmisten kokeman hyvinvoinnin kanssa ja hyvinvointihaasteet ovat nyt enemmän henkisellä puolella. (Hämäläinen 2009, 3-5.) Suomalaisten mielenkiinnon painopiste on siirtynyt perustarpeiden tyydyttämisestä rakkauden, yhteisöllisyyden, itsekunnioituksen ja muiden arvostuksen tavoitteluun ja itsensä toteuttamiseen. Näiden tarpeiden tyydyttäminen vaatisi kiireetöntä aikaa, jota monella tuntuu olevan yhä vähemmän. Lisäksi yksilökeskeinen yhteiskunta on korostanut ihmisissä elämän merkityksellisyyden kokemisen tarvetta. (Mts. 8.)

Hämäläinen on viitannut tässä yhteydessä asiantuntijoihin, joiden mielestä merkityksettömyyden tunne voi olla osasyynä nyky-yhteiskunnan laajoille ongelmille, kuten masennukselle ja väkivaltaisuuksille (Hämäläinen 2009, 8). Tämän merkityksettömyyden taustasyistä mainittiin alkuperäisessä artikkelissa muun muassa teknologian kehittymisen aiheuttama syrjäytyminen, yksilöön keskittyminen luontaisen yhteisöllisyyden kustannuksella ja välinpitämättömyys ympäristön ja terveyden välistä yhteyttä kohtaan. Sairaudet tulisi nähdä terveinä suojakeinoina yhteiskunnan epäterveitä piirteitä kohtaan ja yksilön keinoina palauttaa elämän tasapaino. Sairausten hoitami-

seen keskittymisen sijaan tulisi pyrkiä niiden perimmäisten syiden ymmärtämiseen. (Shostak & Whitehouse 1999, 497.)

Työelämän vaatimusten ja muuttuneiden hyvinvointitekijöiden lisäksi elämän ymmärrettävyyttä ja hallittavuutta heikentävät yhteiskunnallisen kehityksen ennakoimattomuus, hajonneet käyttäytymisnormit, informaatiotulvat ja lukemattomat vaihtoehdot oman elämän rakentamiselle (Hämäläinen 2009, 10). Elämäntilannetta on muuttunut vaativammaksi, kun uskonnosta, suvusta tai perheestä ei enää anneta selviä ohjeita ja tukea elämän valintoihin. Jokaisen oletetaan tekevän yksin omat elämäänsä koskevat päätökset, usein jopa niiden, jotka eivät halua, osaa, pysty tai uskalla. Vaatimukset esimerkiksi vanhemmuudelle, itsenäistymiselle ja aikuistumiselle ovat kasvaneet juurikin lukemattomien valintatilanteiden monimutkaistumisen ja yhteiskunnan yksilöitymisen myötä. (Kuuskoski 2003, 35-36.)

Luonnon monimuotoisuudelle altistumisen väheneminen on tutkimustulosten mukaan osittain yhteydessä tulehdusperäisten sairauksien leviämiseen (Kauppi & Raitio 2014, 6). Kaupunkiympäristöstä vaikuttaisi puuttuvan maaperässä esiintyviä tekijöitä, joita immuunijärjestelmä tarvitsee oppiakseen sietämään vieraita aineita ja tunnistamaan vaarallisen vaarattomasta (Haahtela 2014, 21). Lisäksi muun muassa ekopsykologisessa ajattelussa uskotaan heikentyneen luontoyhteyden aiheuttavan ympäristöongelmien ja fyysisten sairauksien lisäksi ihmisille psyykkisiä ongelmia (Salonen 2005, 14).

Näiden kaikkien lisäksi monet ihmiset kokevat nykyaikana jatkuvaa kiirettä, elämä on hektistä ja läheisille ihmissuhteille käytettävissä oleva aika pienenee, mitkä nekin vähentävät arjen hallittavuutta ja hyvinvointia. Hämäläinen kritisoi myös ihmisten arkeen tunkevaa pirstaleista ja pinnallista mediaa, joka ei tue koherentin maailmankuvan syntymistä eikä ainakaan vähennä arjen henkistä raskautta. (Hämäläinen 2009, 6-7.)

3 Yhteisöllisyys ja vertaisuus

Yhteisölle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, mutta sitä käytetään erilaisten ryhmämuodostelmien yleisnimityksenä. Yhteisön koko voi vaihdella parista kolmesta ihmisestä koko ihmiskuntaan ja perustana voivat olla esimerkiksi taloudelliset, poliittiset, uskonnolliset tai alueelliset seikat. Yhteisö voi perustua yhtä hyvin myös intressien ja harrastuksien pohjalta. (Lehtonen 1990, 15.) Yhteisöllisyyttä pystytään tarkastelemaan siis useasta eri näkökulmasta, joista opinnäytetyössä on hyödynnetty Lehtosen *Yhteisö*-teoksessa esittelemiä muutamia näkökulmia.

3.1 Yhteisöllisyyden muodot

Lehtonen esittää empiirisessä yhteisötutkimuksessa vakiintuneen kolmijakoisuuden, joka käsittää yhteisöllisyyden alueellisesti rajattavaksi, sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyväksi ja yhteenkuuluvuuden tunteeksi, johon liittyvät myös muut yhteisyyttä osoittavat ilmiöt (Lehtonen 1990, 16-17). Nämäkin kriteerit jäävät melko yleisiksi ja vaatisivat täsmennystä voidakseen määritellä yhteisöllisyyden yksiselitteisesti. Voidaan kuitenkin todeta yhteisön ilmenevän alueeseen tai tilaan kiinnittyvänä toiminnan ja tietoisuuden yhdistelmänä, joka toimii jäseniensä identiteettiä vahvistavana vuorovaikutusjärjestelmänä. (Mts. 20.)

Koska lähtökohtana on se, että yhteisön jäsenillä täytyy olla jotain yhteistä, voidaan tätä yhteisyyttä tarkastella myös toiminnan tai tunteiden kautta. Jäsenten ryhmäidentiteetti voi muodostua konkreettisen vuorovaikutuksellisen toiminnan seurauksena tai tietoisuudessa vahvistuvan yhteenkuuluvuuden tunteen kautta, joka voi esiintyä esimerkiksi jaettuina uskomuksina, tunteina ja subjektiivisina kokemuksina. Usein nämä kuitenkin toimivat toisiaan vahvistaen ja yhteisö voidaankin ymmärtää näiden molempien yhdistelmänä, jossa konkreettinen toiminta johtaa symboliseen yhteyteen tai päin vastoin. (Lehtonen 1990, 23-24, 26.) Näiden teorioiden ja näkökulmien pohjalta opinnäytetyön aineiston analyysissä on käytetty jakoa alueelliseen yhteisöllisyyteen, sosiaaliseen vuorovaikutukseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja muihin yhteisyyttä osoittaviin ilmiöihin sekä toiminnallisuuteen.

3.2 Yhteisöllisyyden perimmäinen olemus

Ihminen on luonnostaan erilaisia sosiaalisia yhteenliittymiä rakentava ja ylläpitävä toimija. Sisäsyntyinen sosiaalisuus näyttäytyy yhteisöllisyytenä; kiinnittymisenä perheeseen, sukulaisiin, ystävyyssuhteisiin, naapureihin, asuinyhteisöön, harrasteryhmiin, työyhteisöihin, keskinäisen tuen ryhmiin sekä virallisempiin yhdistyksiin. Keskinäisten suhteiden tiiviys, kannattelevuus ja jatkuvuus voivat vaihdella ihmisestä, yhteisöstä ja tilanteesta riippuen. (Pohjola 2015, 16-17.)

Yhteisöllisyydessä on kysymys keskinäisistä merkityksellisistä suhteista (Pohjola 2015, 17). Klassinen sosiologia määrittelee perinteisen yhteisöllisen sosiaalisen siteen yhteenkuuluvuuden tunteeksi, josta seuraa yhteisön jäsenten välistä vastavuoroista toimintaa (Aro 2011, 38-40). Myös osallisuuden kokemus liittyy yhteisölliseen toimintaan oleellisesti. Jokainen kokee osallisuuden eri tavoin, mutta yleisesti ottaen sillä voidaan tarkoittaa mahdollisuuksia olla mukana, kuulua johonkin ja vaikuttaa itselle tärkeisiin asioihin.

3.3 Muutokset yhteisöllisyydessä

Yhteiskunnallisten suhteiden monimuotoistuminen tarkoittaa samalla sosiaalisten siteiden muuttumista. Modernisaatio on herättänyt kysymyksiä siitä, mihin yhteisöllinen side ihmisten välillä voi perustua, kun yhteys ei muodostukaan enää välittömässä ja paikallisessa vuorovaikutuksessa. (Aro 2011, 38-39.) Yhteisöllisten suhteiden rinnalle on kehittynyt yhteiskunnallisia suhteita, jotka eivät rakennu sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen varaan, vaan ovat "asiallistuneita" suhteita, kuten esimerkiksi markkinasuhteet tai kansalaisen suhde valtioon (Aro 2011, 48). Markku Nyman on ilmiöön liittyen todennut, että talkoo-yhteisöllisyys on vaihtumassa asiantuntija-asiakkuuksiksi (Nyman 2009, 22). Jo vuonna 1955 Ferdinand Tönnies on käsitellyt tätä aihetta *gemeinschaft/gesellschaft* -jaottelussaan, jossa hän erotteli toisistaan perheen ja kylän muodostamat lämpimät ihmissuhteet (*gemeinschaft*) ja egoistiset, laskelmoivat ja sopimukselliset suhteet (*gesellschaft*) (Lehtonen 1990, 21-22). Yhteisön yhtenä tehtävänä on aina ollut turvan antaminen jäsenilleen, mutta nykyään yhä

suurempi osa ihmisen tarvitsemasta sosiaalisesta turvasta on organisoitu yhteiskunnallisten, joko yksityisen, julkisen tai kolmannen sektorin järjestämien palveluiden kautta. Näin ollen yksilön saama turva on muuttunut ammatilliseksi ja asialliseksi sopimussuhteeksi. (Aro 2011, 49.) Tässä työssä *perinteisestä yhteisöllisyydestä* puhuttaessa tarkoitetaan gemeinschaft-tyylisiä vuorovaikutuksellisia ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen pohjautuvia suhteita. Vastakkainasettelua gemeinschaft ja gesellschaft -suhteisiin on käytetty aineiston analyysin luokittelussa.

Aro on viitannut artikkelissaan *Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side* Georg Simmelin Suurkaupunki-esseeseen (1903), jossa Simmel kuvaa suurkaupunkilaisen suhtautuvan asioihin tunteiden sijaan älyllisesti, mikä toimii psyykkisenä suojausmekanismina kaupungin suurta virikemäärää kohtaan. Suurkaupungissa ihminen saattaa kylläntyä, jolloin ympärillä olevat asiat ja ilmiöt muuttuvat yhdentekeviksi. Muihin ihmisiin suurkaupunkilainen suhtautuu varautuneesti, sillä jos jokainen kohtaaminen synnyttäisi kaupunkilaisessa sisäisiä reaktioita, ei ihmisen psyyke kestäisi sitä. Asioihin kylläntyminen saattaa johtaa oman persoonan muuttumiseen yhdentekeväksi ja varautuneisuus puolestaan yksinäisyyteen, joka onkin Simmelin mukaan juuri suurkaupungissa täydellisempää kuin muissa elämänmuodoissa. (Aro 2011, 42-44.)

Modernisaatio on johtanut yksilöllisyyden korostamiseen myös yhteisöjen sisällä. Yhteisöjäsenyys on vapaammin valittavissa kuin ennen ja niihin liitytään ja niistä erotaan yksilönä. Yhteisön jäseniä saattaa yhdistää jokin hyvinkin yksittäinen tekijä, kuten kiinnostuksen kohde johonkin tiettyyn harrastukseen tai aiheeseen, eivätkä sen jäsenet välttämättä tunne toisistaan muuta kuin tähän tekijään liittyvän puolen. (Aro 2011, 53-54.) Kullekin yhteisölle ja kohtaamiselle käytettävää aikaa on yhä vähemmän. Valinnanvaran ja vaihtoehtojen kasvu on johtanut *kevytyhteisöllisyyteen*, jossa yhteisöjen vaihtuvuus ja niihin sitoutumisen heikentyminen vähentävät aitoja ja syvällisiä kohtaamisia. (Hämäläinen 2009, 11.) Yksilöllistyminen on otettu yhdeksi näkökulmaksi aineistoa analysoidessa, osittain koska se esiintyy usein modernia yhteisöllisyyttä ja yhteiskuntaa käsittelevissä teoksissa, mutta myös koska se nousi vahvasti esiin aineistosta.

Vaikka asuinpaikkaan ja naapuruuteen perustuva paikallinen yhteisöllisyys onkin menettänyt merkitystään kehittyneissä yhteiskunnissa (Aro 2011, 54), Anneli Pohjola painottaa artikkelissaan *Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä*, ettei yhteisöllisyys suinkaan ole katoamassa. Artikkelin mukaan yhteisöllisyys elää ja vahvistuu jatkuvasti, mutta on vain muuttanut muotoaan. (Pohjola 2015, 15-16.) Perinteisen yhteisöllisyyden rinnalle, osittain myös tilalle, on noussut niin sanottua uusyhteisöllisyyttä, joka muodostuu yhä useammin internetin välityksellä virtuaalisissa yhteisöissä. Teknologia mahdollistaa paikkaan ja aikaan sitoutumattomat yhteydet toisten kanssa, jotka voivat olla joko tilapäisiä ja lyhytaikaisia tai pitkäkestoisia ja sitovia. Näissä yhteisöissä ja yhteyksissä on kuitenkin edelleen pohjimmiltaan kyse hakeutumisesta yhteyteen muiden kanssa, asioiden jakamisesta ja vuorovaikutuksesta. (Mts. 22-23.) Siitä, voiko virtuaaliset yhteisöt korvata inhimillistä tarvetta fyysiselle kohtaamiselle, voi olla montaa mieltä. Joka tapauksessa teknologia on lisännyt ja helpottanut mahdollisuuksia yhteydenpidolle ja yhteisöjen muodostamiselle.

3.4 Vertaisuus

Vertaistuki on kahden tai useamman ihmisen välistä vuorovaikutteista toimintaa, jossa saman elämäkokemuksen jakavat ihmiset sekä antavat, että saavat toisiltaan tukea. Vertaistuki perustuu ihmisten tasavertaisuuteen, kohtaamiseen, osallistumiseen, vastuunottoon, vapaaehtoisuuteen, keskinäiseen tukeen ja kokemukseen siitä, ettei ole yksin. (Kotovirta 2012, 140.)

Vertaisuudella voidaan saada tukea sellaisiin asioihin, joissa ammattityöntekijä ei kykene auttamaan. Vertaistuki voi olla omaehtoista tai ohjattua ja siihen vaikuttavat osallistujien tarpeet ja voimavarat. (Mikkonen 2009, 23.) Vertaisryhmän tavoitteena voidaan katsoa olevan jäsenten jakamien tarpeiden tyydyttäminen keskinäisen tuen avulla, yhteisten elämää hankaloittavien ongelmien käsitteleminen ja muutosten aikaansaaminen tilanteeseen, johon yhteiskunnalliset instituutiot eivät mahdollista riittävää tukea. (Nyman 2009, 227). Ryhmistä haetaan tukea aina huumeiden käytön lopettamisesta elämänhallinnan saavuttamiseen. Vertaistuen hyödyntäminen osana

palvelujärjestelmää on koko ajan lisääntymässä ja toimintaa tarjoavat muun muassa kunnat, järjestöt ja seurakunnat. (Kotovirta 2012, 140.)

Vertaisuus ja vertaistuki voivat olla myös kokemusasiantuntijuutta. Sairauden läpikäyneen vertaisohjaajan jakamat kokemukset parhaimmillaan herättävät toivoa muutoksen mahdollisuudesta, auttavat sairauden hyväksymisessä ja keinojen löytämisessä oman tilanteen helpottamiseksi (Narumo 2006, 78-79). Kuuskoski kirjoittaa kokemuksellisen asiantuntijuuden korostuneen informaatiotulvan myötä ja ammatillisen asiantuntijuuden kaventuessa tiettyyn osa-alueeseen keskittyväksi. Kokonaisuuden hahmottaminen ja hallinta saattaa heikentyä yksityiskohtien vyöryn alla ja kokemustiedon avulla voidaan helpommin saavuttaa tilanteesta kokonaiskuva. (Kuuskoski, 2003, 32.)

Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa käsittelevässä teoksessa *Ihminen, vertainen* sanotaan vertaistuen juurien löytyvän jo kaukaa ihmisen historiasta ja asioiden nousevan nyt vain esille uusien käsitteiden kautta. (Hulmi 2004, 15-17.) Teoksen toimittanut Marja Tyybäkinoja kuvaa esipuheessaan vertaistukea kivijalkana, jolle mielenterveyskuntoutujien yhteisöllisyys rakentuu ja Mielenterveyden keskusliiton jäsenoiminnan perustuvan juurikin tälle yhteisöllisyydelle (mts. 14). Eeva Kuuskoski mainitsee artikkelissaan Vertaistoiminta osana ihmisyyttä vertaisryhmästä rakentuvan ihmisen lähelle yhteisön, jossa voi vaihtaa elämäkokemuksia, kasvaa ja oppia uutta. Yhteiskuntakehitys on haurastuttanut yhteisöllisyyttä ja vertaisryhmät toimivat yhtenä keinona vahvistaa lähiyhteisöjä. (Kuuskoski 2003, 31, 33.) Myös Hulmi on tulkinnut vertaisryhmien aktivoitumisen olevan seurausta maailman muuttumisesta ja modernisoitumisesta. Moni on alkanut ottaa itse vastuuta omasta elämästään ja etsinyt apua muualta kuin sukulaisilta, tuttavilta tai lääkäreiltä. (Hulmi 2004, 23.)

Klubitalotoiminta on jo pitkään Suomessa ja ulkomailla tarjonnut mielenterveyskuntoutujille työpainotteista toimintaa ja vertaistukea kuntoutujien ja henkilökunnan yhdessä muodostaman jäsenyhteisön kautta. Toiminta perustuukin yhteisön jäsenenä olemiseen ja Klubitalon töihin osallistumiseen ja niiden kautta kuntoutujalla on mahdollisuus mielekkääseen tekemiseen, vertaistukeen ja osallisuuteen. (Hietala-Paalasmaa, Hujanen, Härkääpää & Reuter 2009, 6-9.) RAY:n teettämän arviointitutki-

muksen mukaan klubitalojen jäsenet ovat pääsääntöisesti olleet tyytyväisiä klubitalolta saatuun vertaistukeen (mts. 83). Klubitalotoiminta on hyvä esimerkki siitä, miten yhteisöllisyyden, vertaistuen ja osallisuuden avulla voidaan tukea mielenterveyskuntoutumista.

Vertaisryhmiä on alettu tutkimaan jo 1960-luvulla Pohjois-Amerikassa, mutta Pohjoismaissa systemaattisesti vasta 1990-luvulla. Vertaistoiminnan tutkimuksessa on kaksi pääkoulukuntaa: psykologiassa ja terveystieteissä keskitytään yksilöllisiin kokemuksiin ja ryhmädynamiikkaan, kun taas sosiaali- ja yhteiskuntatieteet painottuvat vertaisryhmiin yhteisöinä ja osana yhteiskunnallista keskustelua. (Nylund 2005, 196-197.) Suomessa hyvinvointivaltiota rakennettaessa on korostettu vahvaa ammatillista osaamista ja tieteellistä tietoa saavuttaen toki paljon hyvää, mutta jättäen kokemustiedon varjoonsa. Ihmisten oma osuus hyvinvoinnin rakentamisessa on jäänyt toissijaiseksi. Vertaistuen hyödyntäminen on kuitenkin yleistymässä, eikä sitä pitäisi edelleenkin nähdä ammattiavun kilpailijana, vaan pikemminkin täydentäjänä. (Kuuskoski 2003, 33-34.) Kuntoutujien kokemusten hyödyntäminen voi tarjota ammattihenkilöstölle uusia näkökulmia ja keinoja asiakkaiden kohtaamiseen ja työn kehittämiseen (Lehto 2005).

Vaikka vertaistoiminta onkin vakiinnuttanut paikkansa suomalaisessa yhteiskunnassa, on tämän päivän haasteena tuoda toiminnassa saatuja kokemuksia ja tietoa yhteiskunnalle hyvinvointityön kehittämiseen. Ammatillisen osaamisen ja kokemustiedon yhdistäminen voisi luoda uudenlaista monipuoliseen asiantuntijuuteen perustuvaa hyvinvointityötä. (Vertaistoiminta kannattaa 2010, 5-6.) Myös Nyman toivoo vertaistuen aseman vahvistuvan ja tulevan osaksi sektorirajat ylittävää saumatonta palveluja tukiketjua (Nyman 2009, 231).

4 Hyvinvointia luonnosta

Luontoympäristöä on tutkittu eri tieteen aloilla jo kauan ja on saatu vahvaa näyttöä siitä, että luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus ihmiseen. Luonto auttaa elpy-

mään tarkkaavuutta vaativista tehtävistä ja stressistä, rentouttaa, rauhoittaa ja parantaa mielialaa. (Salonen 2010, 23). Tunne & Mieli lehdessä julkaistussa artikkelissa *"Lääkäriltä luontoreseptejä? Mennään metsään!"* kirjoitetaan luonnon hyvinvointivaikutusten olevan niin huomattavia, että lääkärit voisivat alkaa pian kirjoittamaan luontoreseptejä (Romppainen 2016).

Luonnon voidaan ajatella määrittävän aina sosiaalisen ja kulttuurisen kontekstin kautta, jolloin sen merkitys vaihtelee yksilön henkilöhistorian ja senhetkisen tilanteen mukaan. Ihmiset kiinnittävät luonnossa huomiota erilaisiin asioihin ja toisille yksittäinen viherkasvi tai hoidettu puistoalue on luontoa siinä missä toisille sitä ovat vasta metsä ja erämaaluonto. Molemmat voivat kuitenkin tarjota merkityksellisen elämyksen, jolloin luonnon laatu ei välttämättä ole oleellista. (Soini, Ilmarinen, Yli-Viikari & Kirveenummi 2011, 324.)

4.1 Todetut hyvinvointivaikutukset

Viheralueiden määrän on erilaisissa tutkimuksissa todettu olevan yhteydessä erityisesti koettuun terveyteen, mutta ne viittaavat yhteyteen myös fyysiseen sairastavuuteen ja jopa kuolleisuuteen. Myös eri tuloluokkien välisten terveyserojen on todettu olevan pienempiä eniten viherympäristöjä käsittävillä alueilla, mitä on selitetty esimerkiksi fyysistä aktiivisuutta ja sosiaalisia kontakteja lisäävällä ja stressiä alentavalla vaikutuksella. (Luonto lähelle ja terveydeksi 2014, 12.)

Tamperelaisten ja helsinkiläisten mielipaikkoja selvittäneessä tutkimuksessa lähes puolella vastanneista mielipaikka sijaitsi metsä- tai luontokohteessa, viidenneksellä rakennetulla viheralueella ja toisella viidenneksellä ranta-alueella. Kaikista harvimminkin mielipaikka sijaitsi rakennetussa kaupunkiympäristössä. Tutkimuksessa vastaajat olivat maininneet tärkeiksi tekijöiksi muun muassa luonnosta löytyvän rauhan ja hiljaisuuden sekä tilan ja vapauden tunteen. Vastaajien mukaan myöskään asuinalueiden viheralueet eivät usein riitä vastaamaan luontoon liittyviin tarpeisiin. Samassa tutkimuksessa kävi ilmi, että kaupungin ulkopuolisia viheralueita eniten hyödyntävät ko-

kivat vähiten negatiivisia tunteita. Myös työmatkan taittaminen viheralueen läpi lisäsi positiivisia tunteita. (Korpela, Silvennoinen, Tyrväinen & Ylen 2007.)

Viheralueiden saatavuudella ja läheisyydellä voidaan selittää terveyseroja kaupungissa asuvien ja maaseudulla asuvien kesken. Myös mielenterveysongelmien mahdollisuus on tutkimuksessa todettu olevan suurempi kaupungissa asuvilla kuin maalla asuvilla. (Verheij, Maas & Groenewegen 2008.) Luonnon elvyttävyydestä ovat kirjoittaneet Rachel ja Stephen Kaplan, jotka ovat luoneet tarkkaavaisuuden elpymisen teorian (ART, Attention Restoration Theory). Teorian mukaan rakennetussa ympäristössä ihmisen tarkkaavaisuus kuormittuu ja ihminen uupuu, mutta luontoympäristö elvyttää ja palauttaa tästä kuormituksesta. (Kaplan, Kaplan 1989.) Ulrichin stressiteorian mukaan luonto puolestaan palauttaa stressistä paremmin kuin rakennettu ympäristö. Stressin väheneminen todettiin muun muassa sykkeen, verenpaineen, lihasjännityksen ja ihon sähkönjohtavuuden avulla. (Ulrich, Simons, Losito, Fiorito, Miles & Zelson 1991.) Lisäksi oleskelun luontoympäristössä on todettu laskevan sydämen sykettä ja verenpainetta, vähentävän lihasjännitystä ja stressihormonien pitoisuuksia elimistössä sekä vaikuttavan myönteisesti mielialaan (Tyrväinen 2014, 18).

4.2 Ekopsykologian näkökulma

Ekopsykologia tutkii luontoympäristöä, ympäristönsuojelua sekä luonnon ja ihmisen välistä yhteyttä. Ekopsykologiassa uskotaan luonnon vaikuttavan myönteisesti ihmiseen ja yksilön koetaan olevan osa luontoa. Heikentyneen luontoyhteyden katsotaan aiheuttavan ympäristöongelmien lisäksi ihmisille psyykkisiä ongelmia. Yhteys omaan itseen kokevana ja tuntevana toimijana saattaa olla katkennut, jolloin ihminen alkaa toimia omaa arvomaailmaansa, omia tarpeitaan ja toiveitaan vastaan. Tästä seuraa usein stressiä ja väsymystä sekä psyykkistä huonovointisuutta. Ekopsykologiaan liittyvät myöskin yhteisölliset elämäntavat ja se osittain kyseenalaistaa urbaanin teollistuneen kulttuurimme. (Salonen 2005, 13-14, 27.)

Psykologi Kirsi Salosen mukaan hyvinvoinnin perusta on tasapaino elinympäristön ominaisuuksien ja omien tavoitteiden ja toiveiden välillä. Ihminen luonnostaan ha-

keutuu paikkaan, jonka kokee täyttävän turvallisuuden, elvyttävyyden, yhteisöllisyyden, esteettisyyden, ekologisuuden ja toiminnallisuuden tarpeet. Usein yhteensopimattomuus ympäristön kanssa jää tiedostamattomaksi ja syitä etsitään muista elämänalueista. Ympäristön merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille jää siis usein vaille riittävää huomiota. (Salonen 2005, 85-87.) Ekopsykologi Michael J. Cohenin mukaan monet nykypäivän yleisistä psyykkisistä ongelmista, kuten stressi, unettomuus tai masennus, ovat samoja kuin oireet traumaperäisessä stressihäiriössä. Näiden ongelmien syy – eli trauman aiheuttaja – on Cohenin mukaan ero, joka vallitsee luonnon ja oman itsen välillä. Ihminen kokee siis erostressiä, kun on erossa luonnollisesta maailmastaan. (Cohen n.d.)

Länsimaisessa ajattelutavassa psyykinen terveys ja sairaudet on määritelty yksilön tasolla. Yhteisön tasosta huolehtiminen ei kuulu psykologeille tai lääkäreille, vaan se jätetään muiden huoleksi. Ekopsykologian mukaan ongelma on kuitenkin siinä, että jos yhteiskunnassa tai lähiyhteisössä on mielenterveydelle haitallisia piirteitä, yksilökeskeinen psykologia onnistuu harvoin niitä muuttamaan. Perheen ja lähiyhteisön lisäksi tulisi ottaa huomioon sosiaaliset vuorovaikutusjärjestelmät ja kulttuurikonstitit ja ihmisen yhteys luonnon järjestelmiin. (Hirvi 2007, 12.)

Salonen on kehittänyt luontoympäristön mahdollistamalle psyykkiselle tilalle käsitteen *myönteinen olemisen kokemus*. Siinä yhdistyvät ympäristöpsykologien Rachel ja Stephen Kaplanin 1970- ja 1980 -luvuilla määrittelemät neljä *kokemuksellista* luontotekijää – lumoutuminen, arjesta irtautuminen, ykseyden kokemus ja yhteenkuuluvuus – sekä *turvallisuus, jatkuvuus ja hyväksyntä*. (Salonen 2012, 240.) Turvallisuus on kokemuksessa kaiken perusta, sillä ilman sitä elpyminen ja luontokokemuksen terapeuttinen vaikutus eivät olisi mahdollisia. Luontoympäristössä turvallisuutta luovat yleensä esimerkiksi kalliot ja vanhat puut. Hyväksynnän ja riittävyden kokemus voidaan myös saavuttaa luonnossa, sillä siellä ei painoteta suorittamista ja onnistumista. Kokemuksellisuudessa kiinnitetään huomiota kokemukseen itseensä ja on mahdollista vapautua liiallisesta rationaalisuudesta. Jatkuvuuden kokemuksessa luontoympäristön myönteiset kokemukset voivat siirtyä kokijan kokemusmaailmaan. Luontoympäristön tekijät siis edistävät myönteisen olemisen kokemusta. (Salonen

2010, 54-58.) Opinnäyteyden analyysissa on osittain käytetty myönteisen olemisen kokemuksen -osa-alueita.

Sosiaali- ja terveysalalla resurssit vähenevät jatkuvasti ja olemme uusien haasteiden edessä. Ekopsykologisten menetelmien avulla voisi löytyä helpotusta psyykkisten ongelmien ammatilliseen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. Ne eivät vaadi kalliita laiteinvestointeja ja toimintatavat ovat suhteellisen helppo omaksua, kunhan löydämme uudenlaisen ajattelutavan. (Salonen 2005, 217.)

4.3 Hyvinvoinnin edistäminen

Luontoa on käytetty hyvinvoinnin tukena sosiaali-, terveys- ja kasvatustalouden laitoksissa jo kauan sitten, mutta hyvinvointivaltion rakentumisen myötä se sai väistyä uusilta hoito- ja kuntoutuskeinoilta (Soini ym. 2011, 320). Ihmisen suhde luontoon on muuttunut yhä välineellisemmäksi ja eriytyneemmäksi (Salonen 2005, 33). Nyt kuitenkin ajatus luontoon tukeutuvien menetelmien tietoisesta hyödyntämisestä sosiaali-, terveys- ja kasvatustaloudissa on noussut uudelleen esiin (Soini ym. 2011, 320).

Luonnon hyödyntämisestä sosiaali- ja terveyspalveluissa käytetään usein käsitettä *Green care*. Euroopassa toiminta on aktiivista ja käynnissä on useita tutkimus- ja kehittämishankkeita, joissa toimintaa edistetään erityisesti maaseudulla ja maatilaympäristöissä. Suomeen käsite rantautui 2008 ja suomalaiset maaseudun kehittäjät, yrittäjät ja viranomaiset omaksuivat sen varsin nopeasti. (Soini ym. 2011, 320.) Myös *green care* -toiminnassa yhteisö, yhteisöllisyys ja sosiaalinen tuki on tunnistettu toiminnan keskeisiksi ominaisuuksiksi. Yhteisö mahdollistaa osallisuuden tunnun ja ihmisenä kasvaminen tapahtuu vuorovaikutuksessa toisten ihmisten ja ympäristön kanssa. Toiminnan ajatuksena on, että jokaiselle ihmiselle on löydettävissä paikka ja tarve yhteiskunnassa. (Mts. 325.)

Vaikka luonnon terveyttä ja hyvinvointia edistävät vaikutukset on tunnistettu kansanterveyden edistämisen mahdollisuudeksi, niiden hyödyntäminen vaikeutuu jatkuvasti kaupungistumisen ja luontoalueiden vähenemisen myötä (Luonto lähelle ja tervey-

deksi 2014, 12). Suomessakin luonnon ekosysteemipalveluiden turvaaminen on haaste kaupungistumisen ja tekniikan etäännyttäessä väestöä entistä kauemmas luonnosta (Kauppi & Raitio 2014), vaikka luonnon hyödyntämiseen perustuvat hyvinvointipalvelut olisivatkin yksi mahdollisuus kehittää suomalaista erityisosaamista. Lisäksi luonnon kytkemisellä terveys- ja sosiaalipalveluihin voisi saavuttaa terveydenhuollon kustannussäästöjä. (Romppainen 2016.)

Suomen kulttuurirahaston rahoittama Argumenta-hanke *Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys* (2013-2014) kokosi tutkijoita, asiantuntijoita ja päättäjiä tarkastelemaan luonnon ekosysteemipalveluiden ja ihmisen terveyden välisiä yhteyksiä (Luonto lähelle ja terveydeksi 2014, 3). Metsäntutkimuslaitoksen ja Suomen ympäristökeskuksen suunnitteleman ja toteuttaman hankkeen tärkeimpänä tuloksena ehdotettiin, että Suomessa toteutettaisiin vuosina 2015-2025 *Luonto lähelle ja terveydeksi – Kansallinen luonto ja hyvinvointi* -ohjelma, jonka tavoitteena olisi auttaa yhteiskuntaa hyödyntämään terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia luontoympäristöjä kestäväällä tavalla. (Luonto lähelle ja terveydeksi 2014, 3.)

Monimuotoisen ja puhtaan luonnon ja terveytemme yhteyden ymmärtäminen on välttämätöntä kansalaisten terveyden edistämistyössä (Kauppi & Raitio 2014). Alan kehittyminen vaatii kuitenkin vielä tietopohjan vahvistamista ja yhteistä panostusta alan toimijoilta (Romppainen 2016).

5 Opinnäytetyön toteutus

Tässä opinnäytetyössä hyödynnettiin laadullisen tutkimuksen keinoja. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja kuvaamaan todellista elämää. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Useimmiten laadullisissa tutkimuksissa aineisto kootaan luonnollisissa tilanteissa ja ihmistä suositaan tiedon lähteenä. Aineiston hankinnassa suositaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja "ääni" pääsevät esille. Tutkimussuunnitelma usein

muotoutuu tutkimuksen edetessä, sillä tutkimus pyritään toteuttamaan joustavasti ja aineiston ainutlaatuisuus huomioiden. (Mts. 164.)

5.1 Työn tarkoitus ja tavoite

Työn tarkoituksena oli kerätä tietoa siitä, tukeeko vertaisten läsnäolo ja luonnossa oleminen kuntoutuskurssille osallistuvien mielestä heidän kuntoutumistaan. Samalla tarkoituksena oli myös tehdä näkyväksi sitä työtä, jota Mielenterveyden keskusliitto tekee hyödyntämällä vertaisuutta ja luontoa kuntoutustoiminnassaan. Tavoitteena oli selvittää, miten kuntoutujat käsittävät vertaisuuden ja luonnon merkityksen omalle mielenterveydelleen ja kuntoutumiselleen. Tutkimuskysymyksinä työssä olivat:

- 1) Mitä käsityksiä kuntoutujilla on luonnon ja vertaisuuden merkityksestä mielenterveydelle ja kuntoutumiselle?
- 2) Miten luonto ja vertaisuus tukevat toisiaan mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutujien mielestä?
- 3) Minkälaisia käsityksiä kuntoutujilla on luontoyhteyden ja perinteisen yhteisöllisyyden vähenemisen merkityksestä mielenterveydelle?

5.2 Kurssin kuvaus

Opinnäytetyön aineisto kerättiin keväällä 2016 Mielenterveyden keskusliiton järjestämällä kuntoutumiskurssilla *Keinoja omaan kuntoutumiseen – luontoliikuntapainotteinen kurssi nuorille aikuisille*. Ensimmäinen osa kurssista oli toteutettu syksyllä 2015 ja toinen osa pidettiin toukokuussa 2016 Ikaalisten kylpylässä. Kurssi järjestettiin alle 35-vuotiaille nuorille aikuisille, jotka miettivät omaa kuntoutumistaan ja tulevaisuuttaan, halusivat löytää uusia keinoja psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen kuntoutumisen edistämiseksi sekä tarvitsivat lisää valmiuksia toimia arkielämän tilanteissa. Kurssi oli Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama ja osallistujille maksuton. Kurssille päästäkseen oli pitänyt todistaa lääkärin, hoitajan tai terapeutin lausunnolla kuntoutuksen tarve. (Keinoja omaan kuntoutumiseen – luontoliikuntapainotteinen kurssi nuorille aikuisille n.d.) Kuntoutujilla oli monenlaisia mielenterveyden haasteita, mutta diag-

nooseja ei kurssilla korostettu. Kurssilaisia oli mukana yhdeksän ja he olivat osallistuneet kurssin ensimmäiseen osaan edellisenä syksynä. Lisäksi kurssilla oli mukana vertaisohjaaja.

Kurssilla hyödynnettiin kolmea asiantuntijuutta – oma-asiantuntijuutta, vertais- ja kokemusasiantuntijuutta sekä ammattilaisuutta. Kurssilla painotettiin myös kokemuksellisuutta, kuntoutumisen tavoitteellisuutta ja ratkaisukeskeisyyttä ja luontoa käytettiin välineenä näiden asioiden tavoittelussa. Kurssilaisia kannustettiin vertaisuuden hyödyntämiseen. (Savolainen 2016.) Kurssin ohjelma oli pitänyt sisällään muun muassa kehotietoisuusharjoituksia sekä oman elämän, kuntoutumisen ja tulevaisuuden tavoitteiden pohtimistehtäviä ja kevyitä liikuntaharjoituksia, missä pyrittiin hyödyntämään ulkoympäristöä monipuolisesti. Lisäksi vertaisohjaaja piti omia alustuksiaan, joissa jakoi omaa kuntoutumistarinaansa kurssilaisille.

5.3 Aineistonkeruu

Aineisto kerättiin pääasiassa *ryhmämuotoisella teemahaastattelulla*. Teemahaastattelussa keskitytään yksilön elämysmaailmaan ja sillä pyritään saamaan esiin haastateltavan kokemuksia, ajatuksia ja uskomuksia. Tarkkojen kysymysten sijaan haastattelu etenee etukäteen mietittyjen teemojen varassa. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 48.) Teemahaastattelu valikoitui menetelmäksi juurikin sen vapaamuotoisuuden takia, siellä haastateltavien vastauksia ei haluttu rajata liikaa, vaan ainoastaan ohjata keskustelun kulkua, jotta tutkimuskysymyksiin saataisiin vastauksia. Ryhmässä tapahtuvan haastattelun katsottiin tukevan parhaiten tutkimuksen vertaisuus-temaa ja synnyttävän enemmän keskustelua kuin yksilöhaastattelujen.

Teemahaastattelun runkoa varten laaditaan teema-alueuuttelo tutkimuksen teoreettisten käsitteiden pohjalta. Nämä toimivat haastattelijan muistilistana haastattelutilanteessa, jossa teemoja tarkennetaan syventävillä kysymyksillä. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 66-67.) Opinnäytetyössä haastattelun teemoina olivat yhteisöllisyys, luontoyhteys ja vertaisuus. Näihin teemoihin oli etukäteen pohdittu muutamia näkökulmia ja apukysymyksiä käynnistämään keskustelua, mikäli sitä ei olisi ryhmässä synty-

nyt itsestään. Suostumuslomake haastatteluun (liite 1) ja teemahaastattelurunko (liite 2) löytyvät raportin lopusta.

Haastateltavana oli yhdeksän kurssilaista ja vertaisohjaaja, joka oli oleellinen osa ryhmää kurssin aikana. Haastattelu suoritettiin Ikaalisten kylpylässä yhden iltapäivän aikana. Haastattelu tapahtui kahdessa noin tunnin pituisessa osassa, joista molemmat nauhoitettiin myöhempää analyysia varten. Haastattelussa paikalla olevista kaksi ei osallistunut keskusteluun ollenkaan ja kahden haastateltavan rooli jäi melko pieneksi. Muuten haastattelun aikana syntyi aktiivista ja syvällistä keskustelua, joka vastasi tutkimuskysymyksiin.

Jokainen haastateltava merkittiin numerolla 1-10 ja näitä numeroita käytettiin eri puhujien merkitsemiseen litteroidessa aineistoa Word-tiedostoon. Litteroinnilla tarkoitetaan tallennetun aineiston puhtaaksi kirjoittamista sanatarkasti ja se on laadullisissa tutkimuksissa tavallisempaa kuin päätelmien tekeminen suoraan nauhoista (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 222). Litteroinnin tarkkuus riippuu tutkimustehävästä ja tutkimusotteesta, eikä siihen ole yksiselitteistä ohjetta (Hirsjärvi & Hurme 2000, 139). Opinnäytetyön nauhoitettu aineisto litteroitiin sanatarkasti puhekielisuuden ilmaukset säilyttäen, mutta esimerkiksi äänenpainot ja tauot jätettiin merkitsemättä, sillä ne ei eivät olleet tuloksien kannalta oleellisia. Litteroitu aineisto oli kokonaisuudessaan 26 A4-kokoista sivua pitkä, rivivälin ollessa 1 ja Cambria-fonttikoon 12.

Aineistoa kerättiin alunperin myös *havainnoimalla*. Kuten Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara (2009, 212-213) kuvaavat kirjassaan, havainnoinnin avulla saadaan suoraa ja välitöntä tietoa siitä, miten yksilöt ja ryhmät toimivat ja käyttäytyvät luonnollisessa ympäristössään ja vastaako se sitä, miten he itse kuvailet omaa toimintaansa. Havainnointi suoritettiin *osallistuvana havainnointina*, mikä tarkoittaa tutkijan osallistumista tutkimuskohteen toimintaan yhdessä sen jäsenten kanssa (Vilkkä 2006, 44). Havainnointi tapahtui laavulle suuntautuneen metsäretken aikana, johon sisältyi myös vertaisohjaajan alustus, jossa hän kertoi kurssilaisille omasta kuntoutumiskokemuksestaan. Havainnointia varten oli laadittu lomake (liite 3), johon tarkoituksena oli merkitä vertaisuuteen, vuorovaikutukseen, mielialaan ja luontosuhteeseen viittaavia

huomioita jokaisen ryhmäläisen kohdalta erikseen. Havainnointi ja lomakkeen käyttö osallistuvassa havainnoinnissa, toiminnallisessa tekemisessä ja luontoympäristössä osoittautuivat kuitenkin hyvin haastaviksi. Havainnointia tehtiin lähinnä vain osallistujien puheesta ja hyvin vähän käyttäytymisestä ja muusta toiminnasta. Lomakkeen käyttöä luovuttiin melko alkuvaiheessa. Havainnoinnin merkityksellisyys jäi siis melko pieneksi, eikä se tuonut aineistoon juurikaan lisäarvoa. Tästä ei kuitenkaan koettu olevan haittaa opinnäytetyön aineistolle, sillä haastatteluista puolestaan saatiin paljon materiaalia. Havainnointia käytettiin lopulta tuloksien kuvauksessa vain haastattelusta poimittujen asioiden tukena, eikä niitä ole erikseen analysoitu.

5.4 Aineiston analyysi

Hirsjärven ja Hurmeen mukaan laadullisen aineiston käsittely sisältää kaksi keskeistä osaa – analyysin sekä synteessin. Analyysissä aineistoa eritellään ja luokitellaan, kun taas synteessissä aineistosta pyritään jälleen luomaan kokonaiskuvaa, jotta ilmiö tulisi syvällisemmin ymmärretyksi. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 143-144.) Laadullisen aineiston analyysi alkaa usein jo haastattelutilanteessa, kun tutkija tekee havainnointia ilmiöistä ja niiden esiintymisestä. Varsinainen analyysikin tapahtuu lähellä aineistoa ja sen kontekstia, säilyttäen sen sanallisessa muodossa. Aineistoa voidaan käsitellä induktiivisesti eli aineistolähtöisesti tai abduktiivisesti, jolloin päättelyä ohjaa jokin teoreettinen lähtökohta, mutta laadullisessa tutkimuksessa on loppujen lopuksi vain vähän standardoituja tekniikoita. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 136.)

Kaikissa laadullisissa tutkimuksissa aineistoa pystytään käsittelemään sisällönanalyysin avulla (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Tällä menetelmällä pyritään saamaan tutkitavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa ja järjestämään aineisto johtopäätösten tekoa varten (mts. 103). Aineistolähtöisessä analyysissä aineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, eikä aikaisemmillä tiedoilla tai teorioilla ole juurikaan vaikutusta analyysin toteuttamisessa. Aineistolähtöinen tutkimus on kuitenkin vaikea toteuttaa, sillä tuloksiin vaikuttavat aina käytetyt käsitteet, tutkimusasetelma ja menetelmät, jolloin objektiivisia havainnointia on vaikea tavoittaa. Teorialähtöistä analyysia ohjaa aikaisemman tiedon perusteella luotu kehys, joka sanelee

miten tutkittava ilmiö määritellään ja mitkä ovat tutkijaa kiinnostavat käsitteet. Taus-talla tämäntyyppisessä analyysissä on usein aikaisemman tiedon testaaminen uudes-sa kontekstissa. (Mts. 95-98.) Tämän tutkimuksen aineiston analyysiin parhaiten so-veltui kuitenkin teoriaohjaavaa sisällönanalyysi, jossa aineiston ja teorian osuus käsit-teiden luomisessa vuorottelevat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Kyse on usein abduk-tiivisesta päättelystä, jossa tutkija yhdistelee aineistoa ja valmiita teorioita ja malleja (mts. 96-97).

Analyysissä noudatettiin sisällönanalyysille tyypillisiä vaiheita, joihin kuului aineiston redusointi eli pelkistäminen, aineiston klusterointi eli ryhmittely ja abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Pelkistämässä muodostetaan aukikirjoitetusta aineistosta tiivistettyjä, merkityksellisiä ilmaisuja ja tutkimukselle epäolennainen kar-sitaan pois. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108-109.) Aineiston käsittelyn alkuvaiheessa aineistosta poistettiin turhiksi katsottuja kohtia ja pelkistettiin haastateltavien kom-mentteja lyhyiksi ilmauksiksi alkuperäisen ilmauksen yhteyteen. Jo tämä vaihe tuntui haastavalta, sillä usein haastateltavien puheenvuorot sisälsivät paljon merkityksellis-tä aineistoa.

Pelkistämisen jälkeen aineistoa tulee jakaa ryhmiin. Ryhmittelyssä samankaltaiset ilmaukset yhdistetään luokaksi ja se nimetään sen sisältöä kuvaavalla käsitteellä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110). Aineiston luokittelu on olennainen osa analyysia ja se luo pohjan aineiston myöhemmälle tulkinnalle. Luokittelussa voi käyttää apuna esi-merkiksi tutkimusongelmaa ja ala-ongelmia, teemahaastattelun teemoja, teorioita, aineistoa itsessään tai näiden kaikkien yhdistelmää. Tutkijan ajattelutyön ja ymmär-tämisen osuus on tässä yhdistelyvaiheessa tärkeää, kun tutkija yrittää löytää luokkien esiintymisen välille säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 147-150.)

Sisällönanalyysin tarkasteluyksikkö voi vaihdella ja se voi olla joko yksittäinen sana tai laajempi aihe tai merkitys tai jotakin muuta niiden välillä (Hirsjärvi & Hurme 1991, 115-116). Tarkasteluyksiköt ohjaavat luokkien muodostamista. Teoriaohjaavassa si-sällönanalyysissä tarkasteluyksiköt syntyvät aineistosta ja tässä työssä ne olivat aja-tuskokonaisuuksia ja teemoja.

Aineiston luokittelussa pääluokat muodostuivat teemahaastattelun teemoista luonto, vertaisuus ja yhteisöllisyys. Näiden luokkien sisälle syntyi alaluokkia sekä teoriasta että aineistosta. Yhteisöllisyyden alaluokat muodostettiin osittain Lehtosen (1990) Yhteisö-teoksessa esiintyneistä määritelmistä, joita olivat alueellinen yhteisöllisyys, sosiaalinen vuorovaikutus, yhteenkuuluvuuden tunne sekä muut yhteisyyttä osoittavat ilmiöt sekä toiminnallisuus. Toiminnallisuuteen yhdistettiin osallisuuden kokemus, joka nousi vahvasti aineistosta. Lisäksi käytettiin Ferninand Tönniesin esittämää vastakkainasettelua *gemeinschaft* ja *gesellschaft* -suhteista. Viimeiseksi luokaksi muodostui yksilöllistyminen, jota käsiteltiin yhteisöön liittyvissä teoksissa paljon ja joka ilmeni selvästi myös aineistossa.

- *alueellinen yhteisöllisyys*
- *vuorovaikutus*
- *yhteenkuuluvuus ja yhteyden tunteet*
- *gemeinschaft ja gesellschaft*
- *yksilöllistyminen*
- *toiminnallisuus ja osallisuus*

Vertaisuuden luokat muodostuivat aineiston perusteella, mutta samoja asioita esiintyi myös vertaisuutta käsittelevissä teoksissa. Vertaisuuden luokat ovat:

- *vertaisuuden ja yhteisöllisyyden erot*
- *sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus*
- *henkinen tuki*
- *oma vertaisryhmä kurssilla.*

Luonnon alaluokat muodostuivat osittain Salosen esittämän *myönteinen olemisen kokemus* -käsitteen mukaan (2012, 240), josta nostettiin luokiksi lumoutumisen ja arjesta irtaantumisen muodostama kokemuksellisuus sekä hyväksynnän tunne. Näiden lisäksi luokiksi tulivat aineistolähtöisesti luontosuhde, vaikutukset mielialaan, lapsuus ja luonto, itsensä ylittäminen, vaikuttavat luontoelementit sekä kuntoutuskurssi ja vertaisuus luonnossa.

- *luontosuhde*
- *kokemuksellisuus*

- vaikutukset mielialaan
- hyväksyntä
- lapsuus ja luonto
- itsensä ylittäminen
- vaikuttavat luontoelementit
- kuntoutumiskurssi ja vertaisuus luonnossa

Laajemmin luokitusten esimerkkejä on esitetty liitteessä 4.

Taulukko 1. Esimerkit pääluokittain

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
"Joku sellai yhdistävä tekijä tekee yhteisön."	Yhdistävä tekijä	Yhteenkuuluvuus ja yhteyden tunteet	Yhteisöllisyys
"Tuntuu et vertais tarkoittaa sitä et ollaan jotenki samalla viivalla. --- Kun taas jos miettii vaikka työyhteisöä, niin siellä voi olla hyvin hierarkkinen se yhteisö."	Tasavertaisuus, samanarvoisuus	Vertaisuuden ja yhteisöllisyyden erot	Vertaisuus
"Siel mä oon niinku sinut itteni kanssa paremmin."	Itsensä hyväksyminen	Hyväksyntä	Luonto

Havainnointiaineistoa käsiteltäessä tutkijan tulisi pohtia, mitä ovat tutkimuskohdetta koskevat havainnot, kuinka ihmiset ovat tuottaneet tilanteita ja niitä koskevia havaintoja, miten havainnot liittyvät toisiinsa ja muodostavat johtolankoja sekä miksi ihmiset toimivat niin kuin toimivat (Vilkkä 2006, 78). Kuten aikaisemmin jo todettu, havainnointiaineisto ei tuottanut merkittävää lisää haastatteluille ja yllä mainittujen näkökulmien pohtimista suppeasta havainnointiaineistosta ei koettu tarkoituksenmukaiseksi. Joitakin havaintoja on hyödynnetty esimerkkeinä tuloksien kuvauksessa.

6 Tulokset

Tulokset on esitetty jaoteltuina edellä mainittuihin pää- ja alaluokkiin. Haastatteluaineiston kuvaamisessa on käytetty suoria sitaatteja, kun on katsottu oleelliseksi saada välitettyä ajatus alkuperäisessä muodossaan. Sitaattien avulla on myös perusteltu tehtyjä johtopäätöksiä ja tulkintoja. Sitaateista on poistettu toistuvia ja ylimääräisiä täytesanoja, kuten "niinku" ja "siis" ja muillakin keinoin häivytetty henkilölle tyypilliset puhekielisyyden ilmaukset pois tai muutettu niitä. Haastateltavat on erotettu toisistaan numeroin, jotta lukija saisi käsityksen aineiston käytön kattavuudesta. Sitaatin keskeltä poistetut osat on merkattu tekstiin käyttämällä "---" merkkiä ja kirjoittajan lisäykset, esimerkiksi asiayhteyden tarkentamiseksi, on merkattu sulkujen sisälle.

6.1 Yhteisöllisyys

Alueellinen yhteisöllisyys

Asuinalueeseen kiinnittynyt yhteisöllisyys nousi esiin jo yhteisöllisyyden olemusta pohdittaessa. Kaupungissa yhteisöjen uskottiin rajoittuvan tarkemmin tiettyyn asuinalueeseen ja maalla ihmisten tuntevan toisiaan laajemminkin. Maalla olevan yhteisöllisyyden kuvattiin olevan myös vapaampaa kuin kaupungissa ja ihmisten olevan enemmän toistensa tukena. Eräässä suuressa kaupungissa asunut haastateltava kertoi kokeneensa painostusta osallistua asukas-yhteisön toimintaan, jotta tulisi hyväksytyksi yhteisöön ja kuvasi osallistumista "mielistelyinä".

Vuorovaikutus

Haastateltavien puheesta yhteisöllisyyttä käsiteltäessä nousi selvästi ajatus yhteisöllisyydestä yksin olemisen vastakohtana. Erään haastateltavan mukaan ihminen on alkukantaisesti sosiaalinen olento, joka on elänyt ryhmässä ja tarvinnut kanssakäymistä muiden kanssa, eikä se tarve ole hävinnyt minnekään. Yksin ollessa asioiden kuvattiin stressaavan ja kasaantuvan, kun taas ihmisten kanssa koettiin voivan paremmin. Ryhmässä olemisesta koettiin saavan levollisen olon sekä tunteen, ettei tarvitse pärjätä yksin omien ongelmiensa kanssa.

"Ja ku mä toimin ryhmässä ni ei samalla lailla tuu semmosta kokemusta, että pitäis yksin kamppailla niitten asioitten kanssa." - 6

Muista ihmisistä koettiin olleen apua myös siinä, että he kannustivat ja velvoittivat lähtemään kotoa, jos oli esimerkiksi joitakin sovittuja tapaamisia. Myös säännöllisesti kokoontuvat liikuntaryhmät tai muut ryhmät auttoivat "potkimaan liikkeelle". Oman itsensä vuoksi kotoa lähteminen ei välttämättä olisi onnistunut erään haastateltavan mukaan. Kysyttäessä parasta mahdollista paikkaa kuntoutumiselle, moni haastateltava mainitsi, että olisi ihmisiä ympärillä. Osalla se käsitti läheiset ystävät ja perheen, mutta eräs mainitsi myös ihmiset, joista saa inspiraatiota.

Muiden ihmisten kanssa jaetut ajatukset herättivät haastateltavissa usein uudenlaisia ideoita ja näkökulmia ja esimerkiksi mainittiin kurssilla suoritettavat ryhmätehtävät ja -keskustelut. Samalla pystyy myös antamaan toiselle uudenlaisia ideoita ja keskustelu hyödyttää näin molempia osapuolia. Tekniikan ja sosiaalisen median välityksellä tapahtuvan vuorovaikutuksen ei katsottu korvaavan aitoa kanssakäymistä ja fyysistä läsnäoloa, vaikka se lisääkin mahdollisuuksia yhteydenpidolle ja yhteisöjen muodostamiselle. Tekniikan välityksellä tapahtuva yhteydenpito tuntui erään haastateltavan mukaan etäiseltä ja irralliselta. Ihmisten kohtaamisen ja siihen liittyvän kotoa poistumisen koettiin olevan tervehdyttävämpää.

"Et lähtee vaan liikkeelle ja... kohtaa ihmisiä, ihan kasvotusten ja läsnä. Parempihan se on, tervehdyttävämpää." - 1

Yhteenkuuluvuus ja yhteyden tunteet

Tärkeiksi tekijöiksi yhteisöllisyydessä nostettiin turvallisuuden tunne ja tuki sekä se, että yhteisö tuntuu omalta. Yhteisöllisyyden kuvattiin olevan myös välittämistä, hyväksymistä ja aitoa kohtaamista. Yhteisön jäsenten täytyy kokea olevansa toisilleen tärkeitä, vaikka olisivatkin erilaisista taustoista ja eri elämäntilanteissa. Yhteisön määritelmäksi kuvattiin sitä, että jäsenten välillä on jokin yhdistävä tekijä.

"Semmonen porukka mikä kokoontuu, millä on joku sama asia mistä ne kaikki tykkää tai ajattelee samalla tavalla. --- Joku sellai yhdistävä tekijä tekee yhteisön." - 10

Gemeinschaft ja Gesellschaft

Yhteisön jäsenien välistä sidettä kuvattiin jopa jollakin tavalla pyyteettömänä, niin että välitetään toisesta vaikkei olisi siihen velvoittavaa sukulaisuussuhdetta. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, että yhteisöllisyyttä oli ennen enemmän ja se oli luonnollisempaa. Yhteisöt muodostuivat usein jo syntyessä suvun ja kyläyhteisön perusteella ja sama yhteisö saattoi pysyä koko elämän ajan. Nykypäivän yhteisöllisyyttä kuvattiin järjestäytyneenä.

"Ennen yhteisöllisyyttä saatto olla jopa enemmän, se oli luonnollista, ihmiset teki asioita yhdessä. Mutta ehkä nykyään on enemmän semmosta järjestäytyneitä." - 4

Eräs haastateltava oli huolissaan siitä, että yhteisöistä saattaa puuttua tietynlainen välittäminen ja erilaisuuksien hyväksyminen ja tätä kaikenlaisten ihmisten huomioon ottamista kaivattiin yhteiskunnallisestikin lisää. Erityisesti hän oli huolissaan tästä tulevaisuuden kannalta yhteiskunnan tukiverkkojen vähentyessä taloudellisista syistä. Tällöin vastuu toisista huolehtimisesta siirtyisi enemmän toisille ihmisille ja kolmannelle sektorille, jolloin kaikenlaisten ihmisten hyväksyminen olisi tärkeää. Toiset ihmiset katsottiin jo nyt tärkeinä ammattiavun täydentäjinä ja korvaajina, kun esimerkiksi juuri mielenterveysongelmista kärsivällä saattaa tapaamiset terapeutin tai psykologin kanssa olla harvakseltaan ja lyhyitä.

"Nää ammattihenkilötkään, ne ei pysty joka paikkaan tulee, et jos sä käyt esimerkiksi psykiatrian poliklinikalla ni se on nelkytviis minuuttia vastaanottoaika ja ehkä kerran kuukaudessa se aika... Että ne ei käytännön tukee pysty kauheesti antaa." - 9

Keskustelua syntyi myös suhtautumisesta mielenterveysongelmiin ennen ja nykyään. Hyvänä muutoksena yhteiskunnassa koettiin se, että nykyään on olemassa esimerkiksi erilaisia hoito- ja kuntoutumismahdollisuuksia, kuten kuntoutumiskursseja ja vertaisryhmiä. Ennen oltiin enemmän ystävien varassa tai sitten mieltä painavista asioista ei puhuttu ollenkaan. Tässä kohtaa nousi jälleen esiin huoli siitä, että pala-

taanko sen tyyppiseen yhteiskuntaan takaisin resursseja vähentäessä. Toisaalta koettiin, että ennen mielenterveysongelmista kärsivät sysättiin sivuun, mutta osa uskoi ennemminkin heidän olleen osa yhteisöä omine erikoispiirteineen.

Yksilöllistyminen

Paljon keskustelua syntyi myös yhteisöjen vapaamuotoisuudesta ja yksilöllistymisestä. Haastateltavien mukaan oman mieleisen yhteisön voi nykyään valita, yhteisöistä irtautuminen on helppoa ja ne voivat vaihdella paljon elämän varrella. Mikäli mielekästä yhteisöä ei syystä tai toisesta löydy, saattaa se haastateltavien mukaan synnyttää irrallisuuden tunnetta ja syrjäytymistä sekä kokonaan yhteiskunnan ulkopuolelle jäämistä. Vapaus valita omat yhteisönsä koettiin myös raskaana vastuuna etenkin nuoren ihmisen näkökulmasta. Yksilöllistymiseen voisi katsoa liittyvän myös ajatuksen, jonka mukaan itse aiheutetun jatkuvan kiireen kokeminen on tekosyy sille, miksi ei ole enää aikaa pitää yhteyttä ystäviin.

"Vaikka on valtavasti vapautta nykyään, et voit vaikuttaa siihen mitä haluat tehdä ja minkälaisen ihmisten kanssa olla tekemisissä, se tuo valtavasti vastuuta et pitäis nuoresta jo tietää mitä sä haluat elämältä ja se on mun mielestä aika raskaski välillä se vastuu." - 6

Toiminnallisuus ja osallisuus

Yhteisöllisyyttä kuvattiin toistuvasti myös toiminnan kautta – ollaan yhdessä, kokoonnutaan, osallistutaan ja tehdään asioita yhdessä. Yhteisöllisyydessä katsottiin tärkeäksi se, että jokainen on tarpeellinen ja jokaiselle löytyy oma rooli ja kykenee olemaan osallisena yhteiskunnassa. Pitkään työttömänä olemista ja erilaisen työtoiminnan ulkopuolelle jäämistä pidemmäksi aikaa kuvattiin lamaannuttavana. Elinkeinorakenteen muutoksen uskottiin aiheuttaneen sen, että enää kaikille ei ole samantyyppistä selkeää roolia yhteiskunnassa kuin ennen. Maatalousyhteiskunnan aikana tarvittiin jokaisen työpanosta ja sotien jälkeisessä jälleenrakennuksessa löytyi jokaiselle jokin tehtävä. Työpaikan kuvattiin antavan kiinnityspintaa yhteiskuntaan. Nykyään töitä ei löydy kaikille, minkä uskottiin luovan epävarmuutta ja tarkoituksettomuuden kokemusta elämässä, jolloin saattaa syntyä psyykkisiä ongelmia. Kurssilaisia havain-

noidessa syntyi keskustelua osallisuudesta, jonka eräs määritteli siten, että on yksilönä myös tekevä, eikä vain oleva.

"Maatalousyhteiskunnan aikana ihmiset tartti toisiaan ja tarvittiin työvoimaa ja tarvittiin puhaltaa yhteen hiileen että selvittiin. --- Ja seki on tuonu nykyaikana varmaan sitä irrallisuuden tunnetta ku ei oo työpaikkoja enää kaikille." - 9

Yhteiskunnan asettama työkyvyn "kahtiajakoisuus" herätti ajatuksia. Koettiin, että työelämässä ei ole tilaa henkilöille, joilla voimavarat ja työkykyisyys ovat madaltuneet, vaan silloin ajautuu olemaan "yhteiskunnan elättinä" ja osallisuus katoaa. Väli-
muodon työtehtäviä kaivattiin enemmän ja sellaista yksinkertaista mielekästä tekemistä ja roolia, missä voisi toimia vaikka olisi vajavaisetkin voimavarat. Oman paikan löytämisen yhteiskunnassa uskottiin auttavan monia.

"Se kahtiajakosuus, että joko sä oot täysin työkykyinen ja täysin osallinen yhteiskuntaan tai sit sul on jotain ongelmia ja sä oot tavallaan yhteiskunnan elättinä, et sä et tavallaan voi tehdä mitään." - 6

6.2 Vertaisuus

Vertaisuuden ja yhteisöllisyyden erot

Keskustelussa nostettiin esiin vertaisten ja yhteisön ero siinä, että yhteisön jäsenillä ei välttämättä ole samanlaisia kokemuksia, eikä sen takia samanlaista ymmärrystä toisia kohtaan kuin vertaisilla. Samankaltainen kokemusmaailma olikin erään mielipiteen mukaan selkein vertaisryhmän ja yhteisön toisistaan erottava tekijä ja juuri se teki vertaisryhmästä jopa tiiviimmän kuin yhteisön. Vertaisuuteen liitettiin myös tasavertaisuus ja samanarvoisuus, kun taas yhteisöissä saattaa vallita tiukkakin hierarkia, esimerkiksi työyhteisöissä.

"Tuntuu et vertais tarkoittaa sitä et ollaan jotenki samalla viivalla. Tietysti voi olla että tosi erilaisista lähtökohdista ja eri tilanteista mutta ollaan tasa-arvosia. Kun taas jos miettii vaikka työyhteisöä, niin siellä voi olla hyvin hierarkkinen se yhteisö." - 6

Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus

Vertaisuudessa olennaista oli se, että jokaisella on jokin syy, miksi on kuntoutukseen tullut ja halu eteenpäin elämässä. Kaikilla kuvattiin olevan samantyyppinen asenne kuntoutuksessa olemiseen ja kaikkien ajateltiin hakevan positiivista ja mukavaa muutosta elämään. Vertaisten kanssa koettiin pystyvän puhumaan eri asioista kuin esimerkiksi ystävien ja vertaisten ymmärtävän toisiaan erilaisista taustoista huolimatta. Omista asioista puhuminen suoraan oli myös helpompaa, kun muihin ei ollut samantasaista tunnesidettä kuin ystäviin ja muihin läheisiin. Vertaisuuden kuvattiin merkitsevän turvallisuutta, puhtaalta pöydältä aloittamista, yhteenkuuluvuutta, ymmärrystä ja tukea. Vertaisuuden kerrottiin avaavan asioita, joita ei itse älyä, eli tuovan uusia näkökulmia omaan elämään.

"Vaikka on semmosii ystävii kenen kanssa on helppo puhua, nii sit taas tän porukan kaa tulee ehkä puhuttuu sit eri asioista ja uskaltaa ehkä sanoo aika suoraanki omii asioita enemmän." - 4

Henkinen tuki

Muiden ihmisten eteenpäin pääsemisen näkeminen loi jonkinlaista uskoa ja toivoa myös omaan elämäntilanteeseen. Tämän takia juurikin vertaisohjaajan mukana oloinen katsottiin merkitykselliseksi ja siitä mainittiin useammankin kerran. Kun joku oli jakanut omaa elämäntarinaansa, oli muidenkin helpompi kertoa omasta elämästään. Vaikkei konkreettisia muutoksia välttämättä ollut tapahtunut edellisen kurssijakson jälkeen, kuvattiin kuitenkin muiden tarinoiden kuulemisen kantaneen ja että niistä oli saanut tukea, kun oli löytynyt yhteneväisyyksiä omaan elämään. Havainnoissa ryhmää eräs kurssilaisista nosti esiin ajatuksen, jonka mukaan moni luulee ymmärtävänsä masentunutta, vaikkei oikeasti ymmärrä. Vertaisten välillä kuvattiin olevan ymmärrystä, jolloin omaa tilannettaan ei tarvinnut selitellä.

"Vaikka itelläkää ei oo tapahtunu mitää konkreettista, et mä oisin saanu työpaikan tai opiskelu tai jotain, on se omal tasol kantanu sitte, että jotain on saanu tarinoista irti ja löytäny yhtäläisyyksiä." - 1

Oma vertaisryhmä kurssilla

Omaan vertaisryhmään kuvattiin olevan täysi luottamus. Yhteisten kokemusten katsottiin yhdistävän ryhmän jäseniä ja omien elämäntarinoiden jakamisen lähentävän ryhmää entisestään. Kaikkien jäsenten välillä kuvattiin olevan jonkinlainen yhteys, vaikkei fyysisesti olisikaan toisen lähettyvillä. Muita ryhmän jäseniä kuvattiin ymmärtäväisiksi ja mukaviksi ja koko ryhmää tiiviiksi. Ryhmässä olemisen kerrottiin tuntuvan turvalliselta, levolliselta ja hyvältä ja kurssin toiselta osalta odotettiin muiden ryhmäläisten näkemistä uudelleen.

"Nyt ku tuli tänne toiselle jaksolle ni kaikista päällimmäisenä oli mielessä vaan että näkee ne ihmiset uuestaan ja et se sama porukka on koolla uuestaan ja varmaan se että tuntee olonsa hyväks siinä ryhmässä." - 6

Ohjaajan merkitystä ja roolia korostettiin ryhmäytymisen onnistumisessa, mutta tärkeäksi nostettiin myös mukaan heittäytyminen ja uskallus antaa itsestään jotain muille. Tämä taas vaati luottamusta, joka kommenttien mukaan oli ryhmässä vahvaa. Tutustumista helpotti erilaiset annetut puheenaiheet ja aktiviteetit, jotka laukaisivat jännitystä ja vaivaantuneen olon ja toi vapautuneisuuden. Vertaisohjaaja kehui ryhmää siitä, miten hyvin ja aidosti jokainen oli ollut mukana.

Havainnoidessa vertaisryhmä vaikutti olevan hyvin tiivis ja sen jäsenet kertoivat toisilleen paljon henkilökohtaisesta elämästään ja sairastumisestaan. Ohjaaja kuvasi ryhmää sanoilla *välitön, avoin, vastaanottavainen ja lämmin*. Ryhmäläiset olivat selvästi keskittyneitä vertaisohjaajan alustukseen ja sen jälkeiseen keskusteluun. Kaksi ryhmäläistä ei osallistunut keskusteluun, mutta he osallistuivat toimintaan.

6.3 Luonto

Luontosuhde

Luonnon todettiin yleisesti merkitsevän paljon kaikille. Kaksi haastateltavaa myönsi vieraantuneensa luonnosta ja välillä unohtavan sen myönteiset vaikutukset omalle hyvinvoinnille. Ihmisen todettiin kuuluvan luontoon, vaikkei sitä kaikki aina myön-

täisikään. Yksi kurssilaisista kertoi tajunneensa luonnon vaikutuksen ja tärkeyden vasta sairastuttuaan. Suomalaisten mielialaa kuvaavien kielikuvien ja sanontojen todettiin liittyvän monesti luontoon ja sen kertovan näiden kahden yhteydestä toisiinsa. Kysyttäessä parasta mahdollista paikkaa kuntoutumiselle, läheisten ihmisten lisäksi monen vastauksessa oli mukana luonto. Eräs haastateltavista pohti kysymystä ammatinvalinnan kautta ja sitä, minkälaisessa työssä luonto voisi olla läsnä. Yksi kurssilainen kuvasi metsään liittyvää pelkoaan, jonka vuoksi ei uskaltaudu metsään yksin. Muut eivät kuvanneet luontoon liittyviä negatiivisia kokemuksia.

"Ku on sairastunu me tajuttiin mun puolison kans et miten tärkeet se (luonto) on mulle. Etenki meren ranta. Se suurin piirtein väkisin vei mut sinne sillon ku mä olin huommas kunnossa istumaan, et nyt tuijotat tota merta hetken." - 4

Haastateltavat kritisoivat kovasti ihmisten kokemaa kiirettä ja sen todettiin olevan tekosyy esimerkiksi sille, miksei ole aikaa olla luonnossa. Kiireen koettiin aiheuttavan turhia paineita ja sen olevan itse aiheutettua. Tärkeänä pidettiin aikaa vain olla ja ajatella. Yksi haastateltava arvioi, ettei luonnossa olemista arvosteta enää samalla tavalla kuin ennen. Ihmetystä herätti haastateltavissa myös se, miksi esimerkiksi julkisissa tiloissa kasvit ovat usein muovikasveja ja työpaikkojen palaverit pidetään sisällä ulkona olemisen sijaan, vaikka on jo paljon tutkimustietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista.

"Ihmiset käy ihan ylikierroksilla, ei tuu sitte ajatelleeks... Siis ihan vaan ajatella. Ei miettii mitään ongelmia vaan ihan vaan ajatella, antaa vaan ajatusten kulkea." - 5

Kokemuksellisuus

Luonnossa lumoutumista ja arjesta irtautumista kuvattiin muun muassa sillä, että luonnossa toimiessa pystyy laittamaan "aivot narikkaan", jolloin ajatuksia ei tarvitse kohdistaa mihinkään tiettyyn asiaan. Samalla mieleen saattaa tulla ideoita ja ratkaisuja omiin ongelmiin, kun mieli toimii ulkona vapautuneemmin kuin sisällä. Luonnossa kuvattiin saavan omille tunteille tilaa ja vastakaikua. Sisällä suljetussa tilassa mielenkin kuvattiin olevan suljetussa tilassa. Myös stressaavien asioiden kerrottiin purkautuvan, kun metsässä ei tarvitse varsinaisesti ajatella mitään.

*"--- tuntuu että tulee semmonen avaruus siihen ympärille että --- saa jotenki vasta-
kaikua niille tunteille sieltä ympäristöstä. --- Mä uskon siihen että kun me ollaan sulje-
tussa tilassa ni meidän mieliki on vähän suljetussa tilassa." - 6*

Vaikutukset mielialaan

Yksi kurssilainen kertoi hakeutuneensa luontoliikuntapäinotteiselle kurssille saadakseen apua alakuloiseen oloon ja masennukseen. Luonnosta haettiin apua myös ahdistuneisuuteen. Metsässä kerrottiin rauhoittuvan, rentoutuvan ja saavan hyvän olon ja voimaantumisen tunteen ja tulevan itsekin hyväntuuliseksi. Metsän ja sen suurten puiden kuvattiin luovan turvallisuuden tunteen. Tärkeänä pidettiin sitä, ettei metsässä kenelläkään ole kiire, toisin kuin kaupungissa. Vaikka metsässä oltiin liikuttu ison ryhmän ja lasten kanssa, oli se silti rauhoittanut, sillä äänten kuvattiin hukkuvan metsään. Pitkään sisällä ollessa kuvattiin tulevan nuutunut olo, mutta ulkona ollessa puolestaan heräävän paremmin ja sen jälkeen saavan asioita paremmin aikaiseksi.

"--- että siel (luonnossa) on se rauhallisuus ja ei sitä voi selittää millään muulla. Et siel täytyy käydä enemmän, siel tulee hyvä olo kun siel käy." - 3

Hyväksyntä

Luonnossa sanottiin olevan paremmin sinut itsensä kanssa ja pystyvän hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, mikä mahdollisti olemiseen keskittymisen. Yksi haastateltavista nosti aiheeseen esimerkkinä luontoliikunnan ja kuntosalilla käymisen erot. Luontoliikunnassa ei koettu tarvetta kiinnittää omaan ulkonäköön niin paljon huomiota kuin nykyään kuntosaleilla ja tämä koettiin vapauttavana.

"Siel mä oon niinku sinut itteni kanssa paremmin." - 5

Lapsuus ja luonto

Kolmen haastateltavan puheessa nousi keskustelun eri vaiheissa esiin lapsuuden luontokokemukset. Lapsuutensa meren rannalla asunut koki edelleen rauhoittuvansa meren äärellä ja toinen kertoi pystyneensä lapsena keskittymään kokeisiin lukemiseen parhaiten ulkona pihakeinussa. Kolmas heistä mainitsi lapsena menneensä hak-

kuuaukealle keräämään leikkuutähteitä, jos halusi "pakoon" stressaavilta kotitehtäviltä ja kokeneen silloin puut rauhoittavina ja turvallisina. Työ oli yksinkertaista, eikä siinä tarvinnut ajatella hankalia asioita. Myös virallisten tilaisuuksien hän kuvasi olleen lapsena jännittäviä ja niiden olleen helpompia silloin, jos tilaisuus järjestettiin ulkona.

Itsensä ylittäminen

Monet kuvasivat myös luontoympäristöön liittyviä onnistumisen kokemuksia ja itsensä ylittämistä. Osa liittyi aikaisempiin kokemuksiin, kuten perheen kanssa tunturin huipulle kiipeämiseen tai patikkamatkasta selviämiseen. Osa liittyi taas kurssilla tapahtuneisiin asioihin. Yksi oli ylittänyt kurssilla itsensä mäen ylös juoksemisessa, toinen oli huomannut jaksaneensa tehdä ylipäätään enemmän asioita kuin oli uskonut ja kolmas oli taas huomannut olevansa sittenkin kykenevä rauhoittumaan.

"--- se määrä asioita mitä mä pystyn tekee väsyneenäkin, nii mä en tienny et se on mahollista. Tulee semmonen et vähän mä oon hyvä -fiilis. --- Ja sit kaikki noi mäet ja määrät mitä me kävellään." - 3

Itsensä ylittämistä kuvasi myös kokemus siitä, että joka aamu nouseminen ja ulos lähteminen ei olekaan niin vaikeaa, kunhan vain myöntää itselleen pystyvänsä siihen. Vertaiset myös tukivat toisiaan itsensä ylittämisessä.

"Säki viimeks sanoit että ylitit ittes siel poluilla että ku on vähän heikompi (kunto)." - 1

Vaikuttavat luontoelementit

Mielialaan vaikuttavista ja hyvää oloa tuovista luontoelementeistä mainittiin muun muassa meren ranta useampaankin kertaan, metsän äänimaisema, tuoksut, visuaalinen maisema ja raitis ilma. Ulkona olemisessa myös liike koettiin tärkeäksi, jotta tulee raikkaampi olo ja ruumiillisenkin työn katsottiin tekevän hyvää. Yksi haastateltavista kertoi omien voimavarojensa olleen joskus todella vähissä, mutta silti jaksaneensa istuttaa parvekkeelle kukkia ja sen jopa kohentaneen mielialaa.

"Et vaikei olis jaksanu yhtään mitään, vaik ees syödä, ni silti jakso siel touhuta niitten (kukkien) kans." - 4

Mullan kanssa touhuamisen ja kukkien istuttamisen hän oli kokenut rauhoittavana ja tunteneensa hyvää oloa siitä, että oli saanut jotakin konkreettista aikaiseksi. Isojen puiden kuvattiin luovan turvallisuuden tunnetta, kun koki itsensä pieneksi niiden keskellä. Luonto avarana tilana antoi tilaa myös tunteille ja ajatuksille. Tärkeänä luontoon osittain liittyvänä asiana mainittiin myös eläimet. Etenkin koiranomistajat kuvaivat eläimen auttaneen kuntoutumisessa siten, että koira velvoittaa ulkoilemaan säännöllisesti, vaikka muuten ei jaksaisikaan lähteä. Koirasta oli saatu turvaa myös metsässä liikkuesssa.

Kuntoutumiskurssi ja vertaisuus luonnossa

Kurssi loi joissakin haastateltavissa uutta innostusta luonnossa liikkumiseen. Kokeumusperäinen tieto luonnon positiivisista vaikutuksista oli useammalla taustalla kursseille hakeutumiseen. Kurssin psykofyysisyys katsottiin hyväksi asiaksi, eli se että kursseilla keskustelemisen lisäksi ulkona ollessa myös liikutaan. Tunteiden kuvattiin olevan ulkona voimakkaampia, asioiden jäävän paremmin mieleen ja läsnäolemisen olevan helpompaa. Omaa elämää koskevasta tehtävästä eräs kertoi saaneensa enemmän irti, kun tehtävä oli suoritettu metsässä eikä sisällä.

"Se on semmosta psykofyysistä, et kuitenki koko ajan liikutaan ja tehdään, ja ite ainaki ku on tosi selkeesti psykofyysinen ni ne tunteetki mun mielestä on paljon voimakkaammat ja että asiat jää mieleen." - 4

Metsässä ollessa kykeni paremmin keskittymään kuuntelemaan vertaisohjaajaa kuin edellisellä kerralla luokkatilassa ollessa. Tarinoista myös kerrottiin löytyneen yhtäläisyyksiä omaan elämään enemmän.

"Varmaan se ku oltiin luokassa niin sit se tilana on toinen kun tuolla notskilla. Et siellä (nuotiolla) jotenki enemmän kuuli sun (vertaisohjaajan) jutut ja tunnisti et näinhän se vähän onki että omia yhtäläisyyksiä löytää sieltä että miten vertaistuki sun muut siellä..." - 1

Luonnossa ollessa sanottiin vertaisryhmän kanssa olleen rentoutuneempaa ja helpompi puhua vaikeistakin asioista.

"Se, että puhutaan niistä vaikeimmistaki asioista ulkona. Mun mielestä se on ihan erilaista." - 4

Samoja asioita nousi esiin myös ryhmää havainnoidessa. Kurssilaiset kuvasivat kävelyretken ja nuotiolla istumisen aikana muun muassa sitä, miten ulkona pystyy keskittymään paremmin ja pysyy paremmin hereillä. Olon kuvattiin olevan erilainen kuin kokoustilassa, jossa kurssin aikana myös käytiin keskusteluja. Vertaisohjaajan kertoessa tarinaansa kurssilaiset vaikuttivat kuuntelevan keskittyneesti, lähes kaikilla oli katsekontakti puhujaan eikä vertaisohjaajan päälle puhuttu juuri ollenkaan. Vastaus kysymyksiin oli aktiivista, samoin kuin omien kokemusten jakaminen toisille. Kurssin ohjaaja sanoi, ettei yhtä pitkää keskustelua ole ennen käyty vertaisohjaajan alustuksen jälkeen.

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön yhtenä tavoitteena oli saada selville, minkälaisia käsityksiä mielenterveyskuntoutujilla on vertaisuuden ja luonnon vaikutuksista omalle mielenterveydelle ja kuntoutumiselle. Lyhyesti tässä vaiheessa voidaan todeta kuntoutujien kokeneen sekä vertaisuuden että luonnossa toimimisen vaikuttaneen myönteisesti ja näitä kahdeta tekijää yhdessä hyödyntävällä kuntoutuksella voisi ajatella olevan syvempi merkitys kuntoutumiselle kuin vain toista menetelmää hyödyntämällä.

Haastateltavien keskustelussa vertaisuudesta esiintyi paljon samoja teemoja kuin esimerkiksi Kotovirran (2012, 140) ja Mikkosen (2009, 23) vertaisuuden määrittelyissä. Kuntoutujat kuvasivat vertaisuuden perustuvan muun muassa samanarvoisuuteen, yhteenkuuluvuuteen, ymmärrykseen ja keskinäiseen tukeen. Vertaisia yhdisti lisäksi samankaltainen kokemusmaailma ja toisilta saattoi saada uusia näkökulmia

oman elämän haasteisiin. Vertaisohjaajan kokemuksen kuuleminen loi toivoa omaan elämäntilanteeseen ja muutoksen mahdollisuuteen.

Esimerkiksi Kuuskoski (2003, 33-34) on toivonut, ettei vertaisuutta nähtäisi ammattivun kilpailijana, vaan pikemminkin sen täydentäjänä. Yksi kurssilaisista esitti ajatuksen, jonka mukaan vertaistuen tulisi olla samalla viivalla muiden kuntouttavien hoitojen kanssa. Vertaisuus asettuu ikään kuin läheisten tarjoaman tuen ja ammattivun väliin; vertaisiin ei ole haastateltavien mukaan samanlaista tunnesidettä kuin läheisiin, jolloin heidän kanssaan pystyy keskustelemaan eri asioista ja ammattiauttajilla ei puolestaan ole välttämättä ymmärrystä kuntoutujan elämäntilannetta kohtaan. Vertaisuuden erityisyyden voisi siis näiden tuloksien mukaan ajatella muodostuvan ainakin näistä kahdesta tekijästä, eli samankaltaisesta kokemusmaailmasta sekä yhteisen historian ja tunnesiteiden puuttumisesta.

Ryhmäläisistä kolme osallistui haastatteluissa ja havainnoinnin aikana keskusteluun selkeästi vähemmän kuin muut tai ei ollenkaan. Tähän saattoi todennäköisesti olla syynä tutkijan ja tutkittavien vieraus toisilleen, mutta se silti herätti kysymyksiä siitä, kokivatko kaikki kuitenkin vertaisryhmää samalla tavalla avoimeksi, luottamukselliseksi, tasa-arvoiseksi ja tukea antavaksi. Vaikkei siitä olisikaan tässä tapauksessa ollut kyse, on tätä seikkaa hyvä pohtia hyödyntäessä vertaisuutta missä tahansa kuntoutuksessa. Kaikki eivät välttämättä koe muuten lähes tuntemattomille ihmisille puhumista miellyttävänä tai helpottavana, vaan se saattaa synnyttää myös kielteisiä tunteita. Sama pätee myös luontoympäristön hyödyntämiseen kuntoutuksessa – se ei välttämättä tue kaikkien kuntoutumista ja hyvinvointia, vaikka yleisesti voidaankin todeta siitä olevan hyötyä.

Ryhmäläiset kertoivat lähteneensä hakemaan luontoliikuntapainotteisesta kurssista helpotusta alakuloiseen oloon ja masennukseen. Voidaan olettaa heidän lähtökohtaisestikin uskoneen luonnon mielialaa ja olotilaa kohentavaan vaikutukseen ja aineisto kuvaakin luontoa hyvin positiivisena ja kuntouttavana. Kirsi Salosen *myönteiseen olemisen kokemukseen* liittyivät turvallisuus, hyväksyntä, kokemuksellisuus ja jatkuvuus (2010, 54-58). Näitä samoja tekijöitä oli löydettävissä myös haastateltavien vastauksista. Luonnossa koettu turvallisuus mainittiin useaan kertaan ja kuten myös Sa-

lonen oli havainnut, usein turvallisuutta loivat juurikin suuret, vanhat puut ja muut suhteellisen pysyvät luontokohteet. Luonnossa kuvattiin pystyvän olemaan oma itsensä ja hyväksymään itsensä sellaisena kuin on. Arjesta irtautumisen ja lumoutumisen muodostamaa kokemuksellisuutta kuvattiin sillä, että luonnossa voi antaa vain ajatusten kulkea, laittaa niin sanotusti "aivot narikkaan" ja saada siten ajatuksilleen ja tunteilleen tilaa. Myös luonnon myönteiset ominaisuudet ikään kuin "jatkuivat" tai siirtyivät myös kokemusten mukaan itseensä, sillä luonnossa oltiin rauhoitettu ja rentouduttu sekä koettu voimaantumisen tunnetta. Aineiston tuloksien voi siis katsoa puhuvan *myönteinen olemisen kokemus* -käsitteen puolesta.

Tamperelaisten ja helsinkiläisten mielipaikkoja selvittäneessä tutkimuksessa useimmiten mielipaikka sijaitsi metsä- tai luontokohteessa, mutta myös rakennetut viheralueet ja ranta-alueet olivat suosittuja. Kaikista harvimminkin mielipaikka sijaitsi rakennetussa kaupunkiympäristössä. (Korpela ym. 2007.) Samansuuntaisia vastauksia tuli myös opinnäytetyön aineistonkeruussa kysyttäessä parasta mahdollista paikkaa kuntoutumiselle. Lähes jokaisen vastauksessa esiintyi luonto jollakin tavalla ja useimmiten mainittiin joko meren tai järven ranta. Myös syrjäinen sijainti mainittiin parhaana paikkana kuntoutumiselle.

Haastattelussa moni toi esiin lapsuuden kokemuksiaan luonnosta puhuttaessa. Kokemuksissa kuvattiin esimerkiksi koulutehtävien tekemistä ja kokeeseen lukemista luonnossa tai siellä olemista vastapainona stressaaville koulutehtäville. Näitä tilanteita kun pohtii Kaplan & Kaplanin tarkkaavaisuuden elpymisen teorian (Kaplan & Kaplan 1989) ja Ulrichin stressiteorian (Ulrich ym. 1991) valossa herää ajatus siitä, osaatko lapset hyödyntää luonnon vaikutuksia keskittymiseen, stressin vähenemiseen ja elpymiseen jollakin tavalla sisäsyntyisesti ja luonnostaan, vaikka eivät välttämättä vielä pysty tunnistamaan tai pukemaan sitä sanoiksi. Hakeutuvatko lapset metsäleikkeihin osittain myös näistä syistä?

Haastatteluissa mainittiin useasti myös ulkona luonnossa vaikeistakin asioista puhumisen olevan helpompaa kuin sisällä. Samalla luonnossa oleminen koettiin rauhoittavaksi ja omille ajatuksilleen sai tilaa ja vastakaikua. Sisällä puolestaan mielen kuvattiin olevan suljetussa tilassa, koska itsekin on suljetussa tilassa. Onko luonnossa vai-

keista asioista puhuminen helpompaa siksi, että ihmiselle luonnollisessa ympäristössä asiat saadaan paremmin oikeanlaisiin mittasuhteisiin ja omat ongelmat eivät tunnukaan enää niin suurilta? Luonnossa saatetaan ehkä muistaa, mitkä asiat ovat itselle oikeasti merkityksellisiä ja mielialan kohentuessa kiinnitetään huomiota myös positiivisiin ajatuksiin. Päänsisäiset ajatukset eivät myöskään ikään kuin täytä koko tilaa, kun ympärillä on avaraa, eivätkä seinät ole heti vastassa.

Tämän opinnäytetyön yhtenä johtopäätöksenä voidaan siis todeta sekä vertaisuuden hyödyntämisen että luonnossa toimimisen tukevan kuntoutujien mielestä heidän mielenterveyttään. Luonnossa oleminen tuki vertaisuuden toteutumista muun muassa sillä, että ulkona omasta elämästä ja siihen liittyvistä ongelmista keskusteleminen koettiin helpompana ja rennompana ja keskustelussa päästiin syvemmälle tasolle kuin sisätiloissa ollessa. Näitä kahta tekijää – luontoa ja vertaisuutta – hyödyntävällä kuntoutuksella voi siis ajatella tämän työn tuloksien valossa olevan tehokkaampi vaikutus kuntoutumiselle kuin vain toista menetelmää hyödyntämällä.

Tuloksia tarkastelemalla ja yhdistelemällä voisi löytää myös keinoja kehittää ja suunnitella tämänkaltaista kuntoutustoimintaa. Kuntoutuksessa voisi toisaalta tarjota kuntoutujille tilaisuuksia luonnossa rauhoittumiselle, omien tunteiden kuuntelemiselle ja vertaisten kanssa keskustelemiselle. Vastapainona tälle voisi luonnossa ja vertaisten kanssa tehdä kevyttä fyysistä ja liikunnallista toimintaa, joka tarjoaisi mahdollisuuden toiminnallisuuteen, osallisuuteen, itsensä ylittämiseen ja ulkona virkistytymiseen. Näin luonnon ja vertaisuuden hyödyistä voitaisiin saada mahdollisimman paljon irti kuntoutumista ajatellen.

Opinnäytetyön toisena tavoitteena oli saada selville, minkälaisia käsityksiä kuntoutujilla on luontoyhteyden ja perinteisen yhteisöllisyyden vähenemisen merkityksestä mielenterveydelle. Tämän aiheen käsittely johti lopulta syvälliseen keskusteluun, jossa haastateltavat nostivat esiin monia tärkeitä yhteiskunnallisia ja yhteisöllisiä epäkohtia, jotka edistävät ihmisten henkistä väsymistä ja uupumista. Terapeutti Tommy Hellsten on todennut ihmisten pahan olon olevan arvokas signaali, jossa piilee vastaus hyvinvoinnin saavuttamiselle. Uupuneet ja loppuun palaneet ovat elintärkeitä hälytyssignaaleita, joita tulisi malttaa kuunnella. Hoitoon ohjaamisen sijaan

pitäisi uskaltaa esittää kysymys: Mikä kulttuurissamme oikein on vikana, että niin monet uupuvat? (Hellsten 2008, 13-14.) Tämän työn aineistonkeruussa oltiin juurikin näiden asioiden äärellä. Kurssilaiset suhtautuivat kriittisesti muun muassa yhteisöjen väljyyteen ja yksilöllistymiseen, yhteiskunnallisen roolin heikentymiseen, tekniikan välityksellä tapahtuvan viestinnän lisääntymiseen, jatkuvaan kiireen kokemiseen ja luontosuhteen heikentymiseen.

Yhteisöllisyyden yksilöllistymisen myötä lisääntynyt henkilökohtainen vastuu omasta elämästä koettiin raskaana. Yhteisöt voivat vaihdella elämän aikana paljon, eikä niistä saada enää samanlaista henkistä ja sosiaalista tukea kuin ennen. Yksilöllisyyttä ja valinnanvapautta korostetaan kaikkialla elämässä, eikä myöskään perheeltä ja suvulta saada enää samanlaisia ohjeita, neuvoja ja tukea elämänvalintoihin. Yhteiskunnan ja yhteisöjen tarjoamat rajat ja ohjeet voisivat jopa tukea mielenterveyttä, toisin kuin nykyään tunnutaan ajattelevan. Samoin haastateltavat suhtautuivat kriittisesti myös ihmisten nykyaikana kokemaan kiireeseen. Luontoympäristö voisi tarjota mahdollisuuden tästä kiireestä irrottautumiselle ja rauhoittumiselle, mikä voisi toimia hyvänä keinona ennaltaehkäistä uupumista ja väsymistä.

Hämäläinen kuvasi raportissaan mielenterveyden ja henkisen hyvinvoinnin ongelmien olevan nykyään suurempi haitta työnteolle ja arjesta selviämiseksi kuin ennen. Aiemmin työnteke edellytti pääasiassa yksinkertaisia taitoja ja fyysisiä ominaisuuksia, kun taas modernissa tiedonkäsittelyyn ja viestintään painottuvassa yhteiskunnassa on alettu tarvitsemaan entistä vahvempaa henkistä pääomaa ja hyvinvointia selvitäkseen työelämän vaatimuksista. (Hämäläinen 2009, 9.) Haastateltavat kuvasivat tätä yhteiskunnan ja työelämän tilaa kahtiajakoisuutena. Osallisuus yhteiskuntaan työelämän kautta on vaarassa kadota jaksamisen ongelmien vuoksi, jolloin ajautuu helposti elämään muiden elätettävänä, kuten eräs haastateltavista totesi. Välimuodon työtehtäviä, eli juurikin perinteisiä, käytännönläheisiä ja yksinkertaisia töitä kaivattiin enemmän. Haastateltavat olivat myös tunnistaneet elinkeinorakenteen muutoksen olleen taustalla näiden työtehtävien häviämiseksi. Onko yhteiskunta toiminut itseään ja jäseniään vastaan hävittämällä perinteisiä ammatteja ja töitä? Voisiko edes työtoiminta kehittyä siihen suuntaan, että tarjolla olisi näitä työtehtäviä yhä enemmän, unohtamatta tarvetta työn merkityksellisyydelle ja taloudelliselle toimeentulolle?

Myös vertaistukiryhmät voisivat yhä enemmän tarjota kuntoutujille heidän kaipaamaansa roolia yhteisen tekemisen ja osallisuuden kautta.

Yhteisöllisyyttä, niin modernia kuin perinteistäkin, pohdittaessa tulisi muistaa niihin liittyvän usein myös hallintaa ja valtaa. Yhteisö voi rajoittaa jäsentensä mahdollisuuksia, korostaa hierarkiaa ja kilpailua ja siihen voi liittyä myös ryhmästä eristämistä. (Pohjola 2015, 21, 25-26.) Kuntoutujat kuvasivat perinteisissä yhteisöissä tapahtunutta eristämistä esimerkiksi ajatuksella, jonka mukaan ennen mielenterveysongelmaiset sysättiin sivuun, eroon muusta yhteiskunnasta omiin laitoksiinsa. Nykyään puolestaan koettiin mielenterveysongelmasta kärsivän tulevan paremmin hyväksytyksi ja suhtautumisen heihin olevan avoimempaa. Eikä myöskään yhteisöjen ja yhteiskunnan yksilöllistymistä voi ajatella ainoastaan kielteisenä, sillä yksilön vapauksien ja itsensä ilmaisemisen keinojen lisääntyminen ovat olleet merkittäviä askelia ihmisten hyvinvoinnin kasvulle.

8 Opinnäytetyön toteutuksen pohdinta

Mielestäni työssä toteutui sen alkuperäiset tarkoitukset ja tavoite. Aineisto vastasi tutkimuskysymyksiin ja työstä käy ilmi miten kuntoutujat käsittävät vertaisuuden ja luonnon merkityksen kuntoutumiselleen ja mielenterveydelleen. Samalla tehtiin näkyväksi sitä työtä, jota Mielenterveyden keskusliitto tekee hyödyntämällä luontoa ja vertaisuutta kuntoutustoiminnassaan ja uskon opinnäytetyön hyödyttävän liittoa kurssitoiminnan jatkuessa. Luonnon ja vertaisuuden yleistyminen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisessä vaatii toiminnassa saatujen kokemusten esille tuomista ja toivon opinnäytetyötäni hyödynnettävän omalta osaltaan tämän tavoitteen edistämisessä.

Kaikissa tutkimuksissa tulee pohtia tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa tämä pohdinta ei aina ole yksinkertaista, kun ihmisiä ja kulttuuria koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia. Tämänkaltaisissa tutkimuksissa luotettavuutta voidaan lisätä esimerkiksi tutkimuksen toteuttamisen ja aineistonkeruun tarkalla ku-

vauksella. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.) Tähän olen pyrkinyt omassa työssäni, sillä aineiston tulokset eivät esimerkiksi ole toistettavissa tai mitattavissa.

Opinnäytetyöni aineisto perustuu tutkittavien henkilöiden omiin kokemuksiin, käsityksiin ja mielipiteisiin, jolloin moni asia voi vaikuttaa vastauksien luotettavuuteen. Nämä tekijät voivat liittyä tutkittavaan itseensä, tutkijaan, tilanteeseen tai tilaan, jossa aineistonkeruu tapahtuu. Näitä asioita pohdin paljon aineistoa kerätessäni. Omat kokemukseni haastattelujen tekemisestä ovat varsin vähäiset, mikä saattoi vaikuttaa teemahaastattelun toteuttamiseen ja etenemiseen. Itselläni oli esimerkiksi melko vahvat ennakkokäsitykset luonnon ja vertaisuuden merkityksestä ja haastattelussa huomioni kiinnittyi helposti näitä näkemyksiä tukeviin seikkoihin. Pysin kuitenkin ohjaamaan haastattelua "puolueettomasti" ja nostamaan keskusteluun aiheita monesta näkökulmasta. Myös tutkijan johtopäätökset ja tulkinnat aineistosta vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen (Hirsjärvi ym. 2009, 232-233). Pysin ottamaan aineistosta suoria lainauksia kuvatessani työn tuloksia, jotta lukijallekin hahmottuisi, mihin tekemäni tulkinnat perustuvat. Pysin myös tuomaan selkeästi esille, minkä teorioiden pohjalta luokituksia on tehty.

Haastattelussa saatetaan tuoda esille asioita, joita haastateltavat ajattelevat tutkijan haluavan kuulla ja jotka antavat itsestä hyvän kuvan (Hirsjärvi ym. 2009, 206). Keskustelun nauhoittaminen saattoi luoda paineita kommentoida jollakin tietyllä tavalla ja olin tutkittaville myös vieras ihminen, jolloin keskustelumme ja vuorovaikutuksemme ei välttämättä päässyt kaikissa aiheissa kovin syvälliselle tasolle. En kuitenkaan usko vastauksissa olleen kovin suuria eroja haastateltavien todellisiin ajatuksiin, sillä aiheet olivat kohtuullisen helppoja ja kevyitä käsitellä. Koen myös ryhmän keskustelleen aiheista yllättävän hyvin ja syvällisesti ottaen huomioon, että toimimme yhdessä vain yhden päivän ajan. Tilana kokoushuone ei tukenut haastattelun teemoja erityisen hyvin, mutta nauhoituksen onnistumisen varmistamiseksi en halunnut suorittaa sitä myöskään ulkona.

Haastateltavia oli tutkimuksen toteuttamisen kannalta melko vähän. Toisaalta tutkittiin kyseenomaista kurssia, jolloin ei olisi edes ollut mahdollista saada suurempaa vastaajamäärää. Kurssilaiset olivat tietoisesti hakeutuneet luontoa ja vertaisuutta

hyödyntävälle kurssille, jolloin heidän ennakkokäsityksensä näistä teemoista voidaan olettaa olleen myönteisiä ja sen vaikuttaneen myös tuloksiin. Sattumanvaraisilla haastatteluilla olisi voinut saada erilaisia näkemyksiä. Toisaalta kun tutkitaan ihmisten käsityksiä, ei voida olettaakaan tuloksien olevan kriittikittömästi yleistettäviä. Koska vertaisuus, yhteisöllisyys ja luontoyhteys ovat monimerkityksisiä käsitteitä, ei niille haettu yhtä selkeää määritelmää, vaan käsiteltiin niitä sellaisina kuin haastattelvat itse ne määrittelivät.

Alunperin opinnäytetyössä keräsin aineistoa myös havainnoimalla, mutta sen järjestelmällisestä analyysistä ja tuloksien kuvaamisesta luovuin, sillä en kokenut havainnoin tuottaneet työn kannalta merkityksellistä aineistoa. Havainnoinnin ottamista aineistonkeruumenetelmäksi olisin voinut alunperinkin harkita vielä uudelleen ja esimerkiksi kokeilla lomakkeen käyttöä etukäteen. Toisaalta en voinut tietää miten runsaasti aineistoa haastattelusta olisi saatu, joten havainnot olisivat toimineet oleellisempina osana aineistoa siinä tapauksessa, jos haastattelu ei olisi toteutunut odotetusti.

Tutkimuksen tekemiseen liittyy aina monia eettisiä kysymyksiä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta määrittelee *hyvän tieteellisen käytännön*, johon sisältyy ohjeistuksia muun muassa tiedonhankintaan ja aineiston käsittelyyn liittyen (Hyvä tieteellinen käytäntö n.d.). Opinnäytetyötäni varten hain Mielenterveyden keskusliitolta tutkimusluvan, jolla pyrittiin varmistamaan, että työ tulee noudattamaan eettisiä sääntöjä ja hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tiedotin jokaista tutkittavaa työni tarkoituksesta ja tavoitteista sekä siitä mihin aineistoa käytetään. Painotin myös osallistumisen anonyymiutta ja vapaaehtoisuutta sekä sitä, että aineistoa varten kerrotut asiat eivät tule vaikuttamaan kuntoutukseen. Jokaiselta osallistujalta pyysin kirjallisen suostumuksen, mutta muita henkilötietoja en tutkittavilta kerännyt. Litteroitu aineisto ja muu kerätty aineisto on säilytetty omalla tietokoneella, jonne ei ole ollut ulkopuolisilla pääsyä. Kaiken alkuperäisen aineiston poistan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Toimeksiantajan edustajat ovat lisäksi tarkastaneet työn ja hyväksyneet sen julkaisemisen. Opinnäytetyöstä ja sen tuloksista tulen pitämään esityksen toimeksiantajalle.

Yhtenä mielenkiintoisena jatkotutkimusaiheena voisi olla se, minkälainen luontoympäristö mahdollistaa esimerkiksi juuri vaikeista asioista puhumisen helppouden ja mihin tämä todellisuudessa perustuu. Tätä voisi hyödyntää mielenterveyskuntoutuksen lisäksi esimerkiksi koulukiusaamistapauksissa tai muuten haastavien lasten kanssa kouluissa. Lisäksi olisi kiinnostavaa viedä tämän työn aihetta eteenpäin selvittämällä tarkemmin, minkälainen toiminta vertaisten kanssa luonnossa tukee kuntoutumista parhaalla mahdollisella tavalla. Miten hyödynnettäisiin rentoutumista, keskustelemista ja fyysisistä tekemistä oikeassa suhteessa ja olisiko tähän mahdollista kehittää tutkimustuloksiin perustuen jonkinlainen ohjelmarunko, jota voisi hyödyntää tämänkaltaisessa kuntoutustoiminnassa?

Lähteet

- Aro, J. 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Yksilöllinen yhteisöllisyys: avaimia yhteisöllisyyden muutoksen ymmärtämiseen. Toim. Kangaspunta, S. Tampereen yliopistopaino. 35-60. Viitattu 10.10.2016.
http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/66235/yhteisollisyys_ja_sosiaalinen_si_de_2011.pdf?sequence=1.
- Cohen, M. J. N.d. The Powers of Natural Attraction Ecology: How to Transform our Destructive Bonds into Constructive Relationships. Institute of Global Education. Department of Integrated Ecology. Project NatureConnect. Viitattu 13.11.2016. Saatavilla osoitteesta <http://www.ecopsych.com>.
- Haahtela, T. 2014. Luonto köyhtyy, me sairastumme. Teoksessa Luonto lähelle ja terveydeksi: Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuositukset. Toim. Jäppinen, J-P. Ojala, A. Reinikainen, M. Tyrväinen, L. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Helsinki. 20-22. Viitattu 28.10.2016. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>.
- Heikkinen-Peltonen, R. Innamaa, M. Virta, M. 2008. Mieli ja terveys. 1. painos. Helsinki. Edita Prima.
- Hellsten, T. 2008. Uhanalainen ihminen. Helsinki. Kirjapaja.
- Hietala-Paalamäki, O. Hujanen, T. Härköpää, K. Reuter, A. 2009. Mielenterveyskuntoutujien klubitalot: Yhteisön tukea ja yksilöllistä kuntoutumista. Raha-automatit yhdistyksen avustustoiminnan raportteja 20. Helsinki. Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. Hurme, H. 1991. Teemahaastattelu. 5. painos. Helsinki. Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15., uudistettu painos. Hämeenlinna. Tammi.
- Hirvi, J. 2007. Terve mieli terveessä luonnossa. Teoksessa Ekopsykologia ja perinnetieto. Toim. Heiskanen, I & Kailo, K. 2., korjattu painos. Helsinki. Green Spot. 11-16.
- Hulmi, H. 2004. Ihminen, vertainen. 10 vuotta Mielenterveyden keskusliiton vertaistukitoimintaa. Toim. Tyybäkinen, M. Vantaa. Mielenterveyden keskusliitto ry.
- Hyvä tieteellinen käytäntö. N.d. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 8.11.2016. <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>
- Hämäläinen, T. 2009. Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Sitran selvityksiä 8. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto. Helsinki. Viitattu 6.10.2016.
<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksiä-sarja/Selvityksiä8.pdf>.

Härkäpää, K. Järvikoski, A. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5., uudistettu painos. Helsinki. WSOYpro Oy.

Kaplan, R. Kaplan, S. 1989. The Experience of Nature. A Psychological Perspective. Cambridge University Press. Cambridge. Näköiskirja osoitteessa: [https://archive.org/stream/experienceofnatu00kapl - page/n15/mode/2up](https://archive.org/stream/experienceofnatu00kapl/page/n15/mode/2up).

Kauppi, L. Raitio, H. 2014. Teoksessa Luonto lähelle ja terveydeksi: Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuosituksukset. Toim. Jäppinen, J-P. Ojala, A. Reinikainen, M. Tyrväinen, L. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Helsinki. 6. Viitattu 4.10.2016. Ladattavissa osoitteesta: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>.

KEINOJA OMAAN KUNTOUTUMISEEN – luontoliikuntapainotteinen kurssi nuorille aikuisille. N.d. Kurssiesite. Mielenterveyden keskusliitto.

Korpela, K. Silvennoinen, H. Tyrväinen, L. Ylen, M. 2007. Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Metlan työraportteja 52. 57-77. Viitattu 26.10.2016. <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052-07.pdf>

Kotovirta, E. 2012. Vertaistuki. Teoksessa Huume- ja lääkeriippuvuudet. Toim. Seppä, K. Aalto, M. Alho, H. Kiianmaa, K. Saarijärvi. Duodecim. 139-144.

Kuuskoski, E. 2003. Vertaistoiminta osana ihmisyyttä. Teoksessa Hyvinvoinnin arjen asiantuntijat – Sosiaali- ja terveysjärjestöt uudella vuosituhannella. Toim. Dufva, V. & Niemelä, J. Juva. PS-kustannus. 30-39.

Lehto, M. 2005. Keinoja omaan kuntoutumiseen: Vertaisohjaajan työkirja. Mielenterveyden keskusliitto. Pori.

Lehtonen, H. 1990. Yhteisö. Vastapaino. Jyväskylä.

Luonto lähelle ja terveydeksi: Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. 2014. Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuosituksukset. Toim. Jäppinen, J-P. Tyrväinen, L. Reinikainen, M. Ojala, A. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. Helsinki. Viitattu 21.9.2016. Ladattavissa osoitteesta: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>.

Mikkonen, I. 2009. Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 173. Akateeminen väitöskirja. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Kuopio. Kuopion yliopisto.

Mitä teemme? N.d. Mielenterveyden keskusliiton kotisivut. Viitattu 24.10.2016. <http://mtkl.fi/liitto/>

Narumo, R. 2006. Voiko kuntoutumista ohjata? – Ohjaava työote mielenterveystyössä. Pori. Mielenterveyden keskusliitto.

- Nylund, M. 2005. Vertaisryhmät kokemusten ja tiedon jäsentäjinä. Teoksessa Vapaaehtoistoiminta – anti, arvot ja osallisuus. Toim. Nylund, M & Yeung A. B. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy. 195-213.
- Nyman, M. 2009. Kansalaisyhteiskunta ja vertaistuki. 2. painos. Oulu. Hyvän mielen talo ry.
- Pohjola, A. 2015. Yhteisöt ja yhteisöllisyys monimuotoisena ilmiönä. Teoksessa Sosiaalitoiminnan yhteisöllisyyttä etsimässä. Toim. Väyrynen, S. Kostamo-Pääkkö, K. Ojaniemi, P. United Press Global. 15-34.
- Romppainen, P. 2016. Lääkäriltä luontoreseptejä? Mennään metsään! Tunne & Mieli, 4/2016, 46-49. Luonnonvarakeskuksen luonnon virkistyskäytön ja luontomatkojen professori Liisa Tyrväisen haastattelu.
- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki. Edita.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki. Green Spot.
- Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Yhteyksien kirja: Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Toim. Helne, T. Silvasti, T. Helsinki. Kelan tutkimusosasto. Viitattu 27.10.2016. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37654/YhteyksienKirja.pdf?sequence=1>.
- Savolainen, H. 2016. Kuntoutussuunnittelija. Sähköpostiviesti 4.4.2016. Vastaanottaja E. Järveläinen. Tietoa kursista oppimateriaalia varten.
- Shostak, D. Whitehouse, P. 1999. Diseases of Meaning, Manifestations of Health, and Metaphor. The Journal of Alternative and Complementary Medicine. Vol. 5, Number 6. 495-502.
- Soini, K. Ilmarinen, K. Yli-Viikari, A. Kiveennummi, A. 2011. Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka-lehti 76. Nro 3. 320-331. Viitattu 27.10.2016. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1>
- Tuomi, J. Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä. Tammi.
- Tyrväinen, L. 2014. Luontoalueilta terveyttä: onko ympäristön laadulla väliä? Julkaisussa Luonto lähelle ja terveydeksi: Ekosysteemipalvelut ja ihmisen terveys. Argumenta-hankkeen (2013-2014) tulokset ja toimenpidesuosituksien. Toim. Jäppinen, J-P. Tyrväinen, L. Reinikainen, M. Ojala, A. Suomen ympäristökeskuksen raportteja 35/2014. 18-19. Viitattu 21.9.2016. Ladattavissa osoitteesta: <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461>.

Ulrich, R.S. Simons, R.F. Losito, B.D. Fiorito, E. Miles, M.A. Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*. Vol 11. 201-230. Viitattu 21.9. Tiivistelmä osoitteessa: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272494405801847>

Verheij, R.A. Maas, J. Groenewegen, P.P. 2006. Urban-Rural Health Differences and the Availability of Green Space. *European Urban and Regional Studies*. Vol 15. No 4. 307-316. 2008. Sage Publications.

Vertaistoiminta KANNATTAA. 2010. Toim. Laatikainen, T. Asumispalvelusäätiö ASPA. Viitattu 4.10.2016. http://www.kansalaisareena.fi/Vertaistoiminta_kannattaa.pdf.

Vilka, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski. Tammi.

Liitteet

Liite 1. Suostumuslomake

Hei,

olen Elina Järveläinen, Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija ja teen opinnäytetyötä Mielen terveyden keskusliitolle. Työni tarkoituksena on kuvata, miten kuntoutujat kokevat luontoympäristössä tapahtuvan ja vertaisuutta hyödyntävän mielen terveyskuntoutuksen.

Tutkimustani varten haastattelen ja havainnoin Mielen terveyden keskusliiton Keinoja omaan kuntoutumiseen -kurssille osallistuvia nuoria aikuisia keskiviikkona 18.5.2016. Havainnoinnin suoritan aamupäivällä kurssiohjelmaan sisältyvän toiminnan ohella ja havainnoin muun muassa vuorovaikutukseen ja luonnossa liikkumiseen liittyviä tekijöitä. Haastattelu käydään sisätiloissa ryhmämuotoisena teemahaastatteluna, joka nauhoitetaan myöhempää läpikäyntiä varten. Haastatteluun osallistutaan siis ryhmänä. Haastattelussa keskustellaan teemoista, kuten vertaisuuden ja luonnon merkitys omalle kuntoutumiselle sekä kokemukset yhteisöllisen tuen merkityksestä.

Saatua aineistoa käytetään ainoastaan mainitussa opinnäytetyössä. Kaiken taltioidun aineiston, kuten nauhoitukset ja kirjatut havainnot, tulen hävittämään opinnäytetyön valmistumisen jälkeen. Tämä opinnäytetyö, siihen osallistuminen tai siihen liittyen sanotut asiat eivät vaikuta saamaasi ohjaukseen kurssilla. Tutkimukseen osallistutaan nimettömänä ja osallistuminen on vapaaehtoista.

Olen tietoinen tutkimuksen tarkoituksesta ja aineistonkeruumenetelmistä sekä siitä, mihin aineistoa käytetään. Suostun tutkimukseen osallistumiseen.

Aika ja paikka

Aika ja paikka

Tutkittavan allekirjoitus

Tutkijan allekirjoitus

Lisätietoja opinnäytetyöstä:

Elina Järveläinen

h3827@student.jamk.fi

Liite 2. Teemahaastattelun runko

Teemahaastattelu

ALOITUS

Yhteinen toiminta kurssilla (Minkälaista yhteistä toimintaa ollut kuluvalle viikolla ja viime syksynä? Miltä se on tuntunut? Onko se herättänyt joitakin ajatuksia? Mikä on/oli erityisen mukavaa, mieleenpainuvaa? Miksi? Oliko jotain mitä olisi itse jättänyt pois? Miksi?)

YHTEISÖLLISYYS

Yhteisöllisyyden käsittäminen ja merkitys itselle (Mitä yhteisöllisyys merkitsee? Mitä se on? Onko se omasta mielestä tärkeää ja miksi?)

Yhteisöllisyyden ilmeneminen omassa elämässä. (Minkälaisia yhteisöjä on omassa elämässä? Mikä näiden yhteisön jäseniä yhdistää? Minkälaista tukea yhteisöiltä saa ja onko tuki riittävää? Minkälaista yhteisöllisyyttä kaipaisi elämään lisää?)

Kokemus yhteisöllisyydestä nykypäivänä ja sen merkityksestä ihmisten hyvinvoinnille. (Kokeeko, että nykymaailmassa on riittävästi yhteisöllisyyttä? Minkälaisia muutoksia uskoo sen suhteen tapahtuneen yhteiskunnan modernisoituessa? Uskooko muutosten vaikuttaneen ihmisten hyvinvointiin?)

LUONTOYHTEYS

Oma suhde luontoon. (Viettääkö aikaa luonnossa? Miltä luonnossa tuntuu? Mitä siellä tekee? Kaipaako luontoon, kun on sieltä poissa?)

Luonto oman kuntoutumisen kannalta. (Miten kokee luonnon vaikutuksen hyvinvoinnille? Onko huomannut luonnolla kuntouttavia vaikutuksia? Miltä luonnossa olominen on tuntunut kurssilla? Olisiko toivonut luontoa hyödynnettävän myös jotenkin toisin? Onko hyödyntänyt luontoa kurssin ulkopuolella omassa kuntoutumisessa? Mihin uskoo luonnon kuntouttavan vaikutuksen perustuvan?)

Kokemus luontoyhteyden heikkenemisestä nykypäivänä ja sen vaikutuksista ihmisten hyvinvointiin. (Kokeeko, että ihmiset viettävät riittävästi aikaa luonnossa? Miksi toiset eivät vietä aikaa luonnossa ja mitä merkitystä sillä voisi olla hyvinvoinnin kannalta? Uskooko, että luontoyhteyden heikkeneminen on jotenkin vaikuttanut ihmisiin ja yhteiskuntaan?)

VERTAISUUS

Käsitys vertaisuudesta ja merkitys itselle. (Miten määrittelee vertaisuuden ja mitä se itselle merkitsee? Onko kurssilla kokenut vertaisuudesta olleen jotakin hyötyä tai haittaa? Mihin vertaisuuden merkitys oman kokemuksen mukaan perustuu? Näkyykö

vertaisuus muussa elämässä? Uskooko, että vertaisuuden merkitys olisi samanlainen, jos elämä olisi muutenkin yhteisöllisempää?)

Vertaisuus luonnossa. (Miltä vertaisten mukana oleminen luonnossa tuntuu ja mitä ajatuksia siitä herää? Miten kokee luonnon vaikuttavan vuorovaikutussuhteisiin kursilla (vertaisuuteen) ja niiden muodostumiseen? Olisiko vuorovaikutus ja vertaisuus omasta mielestä jotenkin erilaista erilaisessa ympäristössä? Olisiko luonnossa erilaisista ilman ryhmän muita jäseniä? Olisiko toivonut ryhmää, vertaisuutta ja vertaisia hyödynnettävän kurssilla jotenkin toisin?)

Liite 3. Havainnointilomake

Havainnointilomake

Havainnoitavan henkilön tunnistus:

Vertaisuus ja vuorovaikutus

Toisten luo hakeutuminen, seurassa oleminen	Kenen? Millä tavalla? Onko syrjässä enemmän?
Katsekontakti toisiin	Keneen? Missä yhteydessä?
Keskusteluun osallistuminen	
Keskustelun aloittaminen, kysyminen	
Kuunteleminen, tilan antaminen keskustelussa	
Muiden huomioon ottaminen muilla keinoin	
Toimiminen käytännössä toisten kanssa, yhteistyö, asennoituminen toisiin	
Keskustelun aiheita ja kestot, keitä oli mukana, käsiteltiinkö suoraan yhdessä toimimista, vertaisuutta	
Huomioita ilmeistä, eleistä ja kehonkielestä vuorovaikutustilanteissa, neg./pos.	

Mieliala

Ilmentääkö havainnoitava: rauhallisuutta, levollisuutta, tyytyväisyyttä, iloisuutta, itseluottamusta tms.?	Miten? Missä tilanteessa? Tiedetäänkö syytä?
Ilmentääkö havainnoitava: kiinnostamattomuutta, väsymystä, epämu-	Miten? Missä tilanteessa? Tiedetäänkö syytä?

vuutta, ahdistusta, epävarmuutta tms.?	
Muita huomioita	

Luonto

Luonnon esiintyminen puheenaiheissa	
Hyvän olon ilmaiseminen, pos. tunte- mukset luonnosta	
Huonon olon ilmaiseminen, neg. tun- temukset luonnosta	
Luonnossa oleminen: luontevaa ja rauhallista / jännittyntä	
Oma-aloitteinen toiminta luonnossa	
Ilmeneekö keskittymiskyky tehtä- vään/keskusteluun	
Muita huomioita	

Liite 4. Luokitukset

PÄÄLUOKKA: YHTEISÖLLISYYS

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
"Kaupungissa yleensä rajoittuuki johonki asuinalueeseen."	Asuinalueeseen rajoittunut yhteisö	Alueellinen
"Ja ku mä toimin ryhmässä ni ei samalla lailla tuu semmosta kokemusta, että pitäis yksin kamppailla niitten asioitten kanssa."	Ryhmästä tukea	Vuorovaikutus
"Joku sellai yhdistävä tekijä tekee yhteisön."	Yhdistävä tekijä	Yhteenkuuluvuus ja yhteyden tunteet
"Ennen yhteisöllisyyttä saatto olla jopa enemmän, se oli luonnollista, ihmiset teki asioita yhdessä. Mutta ehkä nykyään on enemmän semmosta järjestäytyntä."	Yhteisöllisyys järjestäytyneempää	Gemeinschaft ja gesellschaft
"--- se tuo valtavasti vastuuta et pitäis nuoresta jo tietää mitä sä haluat elämältä ja se on mun mielestä aika raskaski välillä se vastuu."	Raskas vastuu	Yksilöllistyminen
"Semmonen osallisuuden tunne on mun mielestä hirveen tärkeä siinä yhteisössä, mikä liittyy siihen yhteisöllisyyteen."	Osallisuuden tunne	Toiminnallisuus ja osallisuus

PÄÄLUOKKA: VERTAISUUS

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
"Tuntuu et vertais tarkoittaa sitä et ollaan jotenki samalla viivalla. --- Kun taas jos miettii vaikka työyhteisöä, niin siellä voi olla hyvin hierarkkinen se yhteisö."	Tasavertaisuus, samanarvoisuus	Vertaisuuden ja yhteisöllisyyden erot
"Vaikka on semmosii ystäviä kenen kanssa on helppo puhua, nii sit taas tän porukan kaa tulee ehkä puhuttu sit eri asioista ja uskaltaa ehkä sanoo aika suoraanki omii asioita enemmän."	Uskallus puhua omista asioista	Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus
"--- on se omal tasol kantanu sitte, että jotain on saanu tarinoista irti ja löytäny yhtäläisyyksiä."	Toisten tarinoista tukea	Henkinen tuki
"--- ni on kuitenkin sellai jonkinmoinen yhteys, vaikkei hengatakaan koko ajan vierekkäin ja olla."	Yhteys vertaisiin	Oma vertaisryhmä kurssilla

PÄÄLUOKKA: LUONTO

ALKUPERÄINEN ILMAUS	PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA
"Mä ainaki oon vieraantunu luonnosta..."	Luonnosta vieraantuminen	Luontosuhde
"Tuntuu että tulee semmonen avaruus siihen ympärille että --- saa jotenki vastakaikua niille tunteille sielt ympäristöstä."	Avaruus ja vastakaiku	Kokemuksellisuus
"Sit siin on se rentouttava vaikutus muutenki ku on ulkona ja luonnossa."	Rentoutuminen	Vaikutukset mielialaan
"Siel mä oon niinku sinut itteni kanssa paremmin."	Itsensä hyväksyminen	Hyväksyntä

"Istuin välillä pihakeinussa lukemassa jos oli kokeet tai jotain tulossa."	Kokeisiin lukeminen ulkona	Lapsuus ja luonto
"Säki viimeks sanoit että ylitit ittes siel poluilla..."	Itsensä ylittäminen liikunnassa	Itsensä ylittäminen
"Sit ku puut on isompia ku ite nii sit tuntuu et on turvassa siel keskellä."	Puiden luoma turva	Vaikuttavat luontoelementit
"Mul on ainaki paljon rentoutuneempi olo siellä ja paljon helpompi puhua."	Rentoutuminen ja puhumisen helpous	Kuntoutumiskurssi ja vertaisuus luonnossa