



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Veera Hautala

Luonnon hyvinvointivaikutukset päihde- ja rikostaustaisen henkilön kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja kuntoutuksessa

Opinnäytetyö
Syksy 2023
Sosionomi (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi

Tekijä: Veera Hautala

Työn nimi alaotsikoineen: Luonnon hyvinvointivaikutukset päihde- ja rikostaustaisten henkilöiden kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja kuntoutuksessa

Ohjaaja: Katariina Perttula

Vuosi: 2023

Sivumäärä: 46

Liitteiden lukumäärä: 2

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää luonnon hyvinvointivaikutuksia päihde- ja rikostaustaisten kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja kuntoutuksessa. Opinnäytetyössä tutkittiin luontovoiman eli luonnossa tapahtuvan virkistys- ja voimaantumistoiminnan vaikutuksia psyykkisessä, fyysisessä ja sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Tarkoituksena on tuoda päihde- ja rikostaustaisen henkilön omia kokemuksia ja ajatuksia luonnon merkityksestä näkyväksi ja sitä kautta kehittää luonnon hyödyntämistä sosiaali- ja terveysalan palveluissa. Opinnäytetyössä tuodaan esille myös kehittämisenäkökulmaa liittyen KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä järjestettävään toimintaan luonnossa. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry.

Opinnäytetyö tehtiin laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Aineisto opinnäytetyöhön kerättiin kuuden teemahaastattelun kautta, joista viisi nauhoitettiin ja yksi kirjoitettiin käsin. Aineisto litteroitiin ja analysoitiin teemoittelun avulla. Teemoittelun tukena käytettiin koodaamista, joka auttoi teemojen jäsentämistä analyysia varten.

Tuloksista selvisi, että luonnolla on vaikutuksia hyvinvoinnin jokaisella osa-alueella. Luonnon rauhoittava, ajatuksia selkeyttävä ja mielialaa kohentava vaikutus nousi keskeisimmäksi teemaksi tutkiessa psyykkisiä hyvinvointivaikutuksia. Tuloksissa korostui myös yhteisöllisyyden ja yhdessä tekemisen positiivinen vaikutus mielialaan. Fyysisinä hyvinvointivaikutuksina koettiin kipujen vähentyminen, sekä kuntoutumisprosessien eteneminen luontoliikunnan avulla.

¹ Asiasanat: Luonto, hyvinvointi, päihdetausta, rikostausta, luontovoima

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Bachelor of Social Services

Author: Veera Hautala

Title of thesis: The effects of nature in comprehensive wellbeing and rehabilitation in people with criminal background or substance abuse.

Supervisor(s): Katariina Perttula, PhD, Principal lecturer

Year: 2023

Number of pages: 46

Number of appendices: 2

The aim of this thesis was meant to study the effects of nature in wellbeing and rehabilitation of people with criminal background and/or a history of substance abuse. The purpose of this thesis was to gather experiences and thoughts about Green Care and its' effects in mental, physical, and social wellbeing. The thesis also includes material for development of nature based methods in KRIS Etelä-Pohjanmaa ry.

This thesis is qualitative. The material for the thesis was collected via six semi-structured interviews. Five of these interviews were recorded and one was written. The material was then transcribed and analyzed. The most important topics were then divided into three themes benefiting the purpose of the thesis.

The results showed that being in nature do have effects in different areas of wellbeing. The most significant theme in mental health and resurgence was the calming and relaxing effect of nature. The interviews also showed that communality and doing things together in nature have positive effects in a person's mood. Physical effects in wellbeing were also brought to attention. Certain pains were relieved and eased with exercise and it also had positive effects in rehabilitation of different kinds of injuries.

¹ Keywords: Nature, wellbeing, criminal background, Green Care

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
1 JOHDANTO	6
2 LUONNON VAIKUTUKSET KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN	8
2.1 Luonto hyvinvointia edistämässä.....	8
2.2 Psyykkiset hyvinvointivaikutukset.....	9
2.3 Vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin	10
3 LUONNON MERKITYS IHMISILLE	11
3.1 Suomalaisten yhteys luontoon	11
3.2 Historiaa luontosuhteesta.....	12
4 LUONTOLÄHTÖINEN TOIMINTA	13
4.1 Green Care	13
4.2 Luontohoiva ja luontovoima.....	14
5 PÄIHDE- JA RIKOSTAUSTAISEN KUNTOUTUS	16
5.1 Vankeusajasta vapauteen- kuntoutusprosessi	16
5.2 Tie rikoksettomaan ja päihteettömään elämään	17
6 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA JA TULEVAISUUSNÄKÖKULMIA	18
6.1 Tuloksia luontolähtöisen toiminnan vaikuttavuudesta sosiaali- ja terveysalalla	18
6.2 Luontoavusteinen toiminta vankilassa	18
6.3 Luonnon hyödyntämisen ja Green Care toiminnan tulevaisuus sosiaali- ja terveysalalla	19
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	21
7.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset	21
7.2 Yhteistyötaho KRIS-Etelä-Pohjanmaa Ry	21
7.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä	22
7.4 Yksilöhaastattelut	23
7.5 Aineiston analysointi ja litterointi.....	23
7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	26
8 TUTKIMUSTULOKSET	28

8.1	Haastateltavien taustaa ja ajatuksia luonnon ja ympäristön merkityksestä itselleen	28
8.2	Haastateltavien kokemuksia luonnosta saaduista hyvinvointivaikutuksista	29
8.2.1	Kokemuksia mielen hyvinvointiin liittyvistä vaikutuksista	29
8.2.2	Kokemuksia fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.....	30
8.2.3	Kokemuksia luonnon vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin	31
8.3	Ajatuksia ja toiveita luontolähtöiseen toimintaan KRIS Etelä-Pohjanmaa ry:llä	32
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	33
10	POHDINTA.....	38
	LÄHTEET	41
	LIITTEET	46

1 JOHDANTO

Vastuu luonnon ja ympäristön moninaisuudesta sekä kulttuuriperinnöstä kuuluu jokaiselle. Kaikilla on myös oikeus terveelliseen elinympäristöön ja siihen liittyviin päätöksiin (Suomen perustuslaki 731/1999). Luonto toimii ihmisille hyvinvoinnin ja terveyden edistäjänä (Metsähallitus, i.a.). Luonnosta saatavat hyvinvointivaikutukset ovat helposti saavutettavissa ja ilmaisia. Luonnon hyödyntäminen hyvinvoinnin edistämiseksi eroaa muista menetelmistä sen laajuuden ja monimuotoisuuden vuoksi. Ympäristön soveltaminen hyvinvoinnin tukemisessa edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia passiivisesti, sekä tarpeen tullen tavoitteellisesti. Tavoitteellinen Green Care -toiminta luo hyvinvointivaikutuksia ihmisen lisäksi myös luonnolle ja eläimille.

Luontoa ja eläimiä hyödynnetään monen erilaisen asiakasryhmän kanssa. Green Care -toiminta on monien asiakasryhmien kanssa tehtävää ja hyödynnettävää toimintamallia. Etelä-Pohjanmaan alueella toimintaa toteutetaan esimerkiksi lastensuojelussa kuntoutuksen tukena, kehitysvammatyössä ja varhaiskasvatuksessa (Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanke, 2018).

Opinnäytetyöni aiheena on luonnon vaikutukset päihde- ja rikostaustaisen kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja kuntoutuksessa. Opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella luonnosta saatavia hyvinvointivaikutuksia ja samalla tuoda esiin päihde- ja rikostaustaisten omia kokemuksia liittyen luonnossa tapahtuvaan toimintaan vertaistukitoiminnassa, kun myös heidän henkilökohtaisessa elämässään. Päihde- ja rikostaustaisten kokemuksilla ja ajatuksilla on suuri merkitys kehitettäessä uusintarikollisuutta ehkäiseviä sekä hyvinvointia edistäviä palveluita ja menetelmiä (Lindström, 2020). Kokemusperäisellä tiedolla on myös suuri merkitys luonnon hyvinvointivaikutuksia tarkastellessa sekä Green Care -toiminnan kehittämisessä. Tavoitteena on tuoda näkökulmia luonnossa toteutettavaan toimintaan ja sen vaikuttavuuteen sosiaali- ja terveysalalla.

Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimii KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry, jonka kautta sain opinnäytetyöhöni kuusi haastatettavaa. KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry on KRIS-Suomen keskusliitto ry:n jäsenyhdistys, joka tukee päihde- ja rikostaustaisen henkilöiden polkua vapautteen ja päihdeettömään elämään. KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä vertaistuen merkitys on toiminnan kulmakivenä (KRIS, i.a.). KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:n toimintaan kuuluu arjen askareiden ja vertaistukitoiminnan lisäksi luontolähtöinen toiminta.

2 LUONNON VAIKUTUKSET KOKONAISVALTAISEEN HYVINVOINTIIN

2.1 Luonto hyvinvointia edistämässä

Luonnossa olemisella on useita vaikutuksia niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin. Nämä kaksi ulottuvuutta voidaan jakaa vielä moneen alateemaan. Fyysiseen hyvinvointiin voidaan ajatella kuuluvan esimerkiksi ihmisen kunto ja terveys. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy muun muassa ihmisen henkisyys, sosiaalinen kanssakäyminen, mielen hyvinvointi sekä oppiminen. Wahlström (2006, s.78) esittää artikkelissaan ekopsykologian käytänteitä, jotka ovat tiiviisti yhteydessä Green Careen eli luontolähtöiseen toimintaan. Hän kuvaa ihmisen ja luonnon välisen suhteen olevan ei-kielellinen, minkä takia se toimii kansainvälisesti kaikkien ihmisten ja eläinten yhteisenä hyvinvoinnin ja elämisen edistäjänä. Maapallon luonto on kautta aikojen mahdollistanut ihmiselämän, jonka vuoksi se on myös tahattomasti yhteydessä meihin. Tämän vuoksi luonnon yhteys myös hyvinvointiin on väistämätön.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan ihmisellä on tarve hakeutua luontoon ja siellä oleviin itselleen mieluisiin paikkoihin, jossa voi kokea vapautumisen ja levollisuuden tunteita. Tarve luonnosta voi olla tietoinen tai tiedostamaton. Ihminen voi kokea luonnon paikkana, jonne pääsee hiljentymään ja palautumaan suorittamistaan tehtävistä ja yhteiskunnallisista paineista. Elvyttävän luontokokemuksen jälkeen voi jälleen kohdata erilaisia elämän asioita ja huolia virkistyneempänä.

Luonnon elementtien hyvinvointivaikutuksista on tiedetty jo satoja vuosia sitten. Jo ennen 1300-lukua luostareissa käytettiin yrtejä ja kasveja sairauksien parantamiseksi (Salovuori, 2020, s. 6). Luontoa hyödynnettiin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen tukena pääasiassa luostareissa ja yrityksissä 1800-luvulle saakka, kun menetelmiä alettiin käyttää myös psykiatrisessa työssä. Luonnossa oleminen on kokemus, jossa eri aistit aktivoituvat ja antavat ihmisen aivoille ärsykeitä. Luonnossa ihminen voi nähdä, haistaa ja kuulla ympäristönsä ja niin ollen vaikuttaa tiedostaen, sekä tiedostamattomasti itseensä ja omaan hyvinvointiinsa. Tyrväisen ym. (2018, s.1402) mukaan suomalaisille luonto ja metsäalueet ovat tärkeämpiä kansainvälisellä tasolla. Tämä voi mahdollisesti johtua siitä, että luonto- ja viheralueet ovat Suomessa melko helposti saavutettavissa ja ilmaisia. Luonnon hyvinvointivaikutuksia voidaan edistää luonnon kanssa yhteistyössä toimimalla, ei pelkästään luontoa käyttämällä. Luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkiessa on tärkeää ottaa huomioon vaikutusten kokonaiskuva. Jos

tutkitaan luontoliikunnasta saatavia fyysisiä hyvinvointivaikutuksia, esiin nousee myös psyykinen hyvinvointi. Sama pätee myös toisinpäin. Luonnossa oleminen ja liikkuminen on kokonaisvaltainen aistikokemus. Tämän vuoksi on hankala erotella fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia täysin erilliseksi toisistaan. Jokaisella hyvinvoinnin osa-alueella on yhteyksiä toisiinsa, ja se huomioidaan myös arvioidessa luontolähtöisen toiminnan vaikutuksia.

2.2 Psyykkiset hyvinvointivaikutukset

Lyhytkin aika luonnossa vaikuttaa positiivisesti mielialaan (Nordic NaBS, 2021). Kahden tunnin jälkeen puolustusmekanismit aktivoituvat automaattisesti. Luonnon äänet ja maisemat rauhoittavat mieltä ja auttavat palautumaan. Ne tuovat ihmiselle myös esteettistä mielihyvää (mt.). Luonnon vehreys ja monimuotoisuus motivoi ihmisiä menemään ulos ja Kuuluvaisen ja Sarénin (2016, s. 15) mukaan luonnon elvyttävät vaikutukset lisäävät energisyyttä ja toimijuutta ihmisessä. Tämän vuoksi esimerkiksi niin sanotun happihyppelyn jälkeen ajatukset saattavat olla selkeämpiä ja päätöstenteko voi olla helpompaa. Luontoympäristöllä on siis vaikutuksia niin aktiivisuuteen ja virkistäytymiseen, mutta vastavuoroisesti myös rauhoittumiseen ja levollisuuteen. Vaikutukset näiden kahden ääripään välillä riippuvat yksilön omista tavoitteista ulkona olemisesta. Jollekin ulkona liikkuminen saattaa antaa energisen olon, kun taas toiselle se voi olla keino rauhoittua päivän jälkeen. Toiminta ulkona voi olla sama tai samankaltainen, mutta vaikutukset voivat olla täysin erilaiset.

Filosofian tohtori Pasasen (2020) mukaan ihmismielelle luontoympäristön tutkiminen on helpompaa kuin kaupunkiympäristön. Varsinkin stressitasoja tutkiessa, luonto rauhoittaa mieltä huomattavasti ja rentouttaa kokonaisvaltaista olemusta. Pasanen (2020) esittää, että osa luonnon rentouttavista vaikutuksista tulee siitä, kun luonnossa on mahdollista tehdä itselleen mieleisiä asioita. Luonnon rentouttavaan vaikutukseen liittyy myös maisemien katselu ja luonnon äänet. Ohjattu Green Care -toiminta usein sisältää valmiiksi suunniteltua toimintaa, mutta vapaa-ajan luonnossa oleminen ei rajaa toimintaa mihinkään tiettyyn.

Mitchellin (2013, s. 130–134) mukaan jopa puolella ihmisistä, jotka harrastavat liikuntaa metsäalueilla, on vähentynyt riski mielenterveys sairauksiin. Tästä voidaan päätellä, että psyykinen hyvinvointi on suoraa yhteydessä fyysiseen hyvinvointiin, kun tarkastellaan ulkona olemista ja tekemistä. Kokonaisvaltaisuus on merkittävä näkökulma tarkastellessa luonnon hyvinvointivaikutuksia ihmisessä. Muunlainen ulkona oleminen viikon aikana alentaa riskiä

mielenterveyssairauksiin kuudella prosentilla. Luonnossa muodostuviin hyvinvointivaikutuksiin on monia eri syitä. Syyt ja vaikutukset myös vaihtelevat yksilöllisesti, mikä on tärkeää huomioida muun muassa asiakaslähtöistä työtettä hyödynnettäessä. Myös toiminnalle asetetut tavoitteet vaikuttavat siihen, millaista hyvinvointia halutaan edistää. Luontohoivan palvelut ovat suunniteltu hoivaamaan ja voimaannuttamaan yksilöä kuntoutuksen ja muunlaisen elvyttävän toiminnan kautta. Tällöin tavoitteet ovat tarkasti ja yksilöllisesti suunniteltuja ja niitä pyritään saavuttamaan ennalta suunnitellun toiminnan avulla. Luontovoiman palveluissa hyvinvointiin voidaan vaikuttaa samankaltaisilla menetelmillä erilaisten tavoitteiden määrittämänä.

2.3 Vaikutukset fyysiseen hyvinvointiin

Ulkona oleminen houkuttelee liikkumaan ja tutkimaan ympäristöä. Luonnossa olemisen fyysisiä hyvinvointivaikutuksia voidaan huomata jo ensimmäisten minuuttien aikana. Ihmisen verenpaine ja syke laskevat noin kymmenen minuutin ulkona olemisen jälkeen, mikä ehkäisee riskiä sairastua sydän- ja verisuonitauteihin (Aivoliitto, 2021). Kansantauteja ja sairauksia ehkäisee myös liikunta ja varsinkin luonnossa liikkuminen on melko vapaata ja ulkoliikuntasalit yleistyvät. Yli-Viikari (2014, s. 52) esittää Laukkasen (2010) keräämiä luontoliikunnan hyvinvointivaikutuksia. Luonnossa liikkuminen ylläpitää sydän- ja verisuoniterveyttä sekä ehkäisevät tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia. Luontoliikunta on hyväksi kaiken ikäisille, mutta erityisesti lapsille ja ikäihmisille nivelten ja lihasten vahvistuminen on merkittävää. Motoriset taidot kehittyvät paljon luonnossa, koska maasto on vaihtelevaa ja talven liukkaudet vaativat tasapainoa. Fyysisen liikkumisen lisäksi aivojen aktivointi on tärkeää, ja ulkona ihminen kohtaa monia erilaisia ärsykyitä. Luonnon monimuotoisuus antaa mahdollisuuden tutkia ja tarkastella luontoa eri aistien kautta, joka toimii erinomaisena aivojen aktivointimenetelmänä. Luonnon tutkiminen alkaa suurimmalla osalla ihmisistä jo lapsena, ja jatkuu koko elämän ajan. Eri ikäiset huomioivat luonnosta eri asioita ja luonnon merkitys muuttuu kasvaessa.

3 LUONNON MERKITYS IHMISILLE

3.1 Suomalaisen yhteys luontoon

Hautamäki (2021) esittää artikkelissaan Sitran luontosuhdekyselyn tuloksia, joiden mukaan noin 90 prosenttia suomalaisista kokee luonnon olevan merkittävä osa omaa elämäänsä. Tärkeimpinä asioina pidettiin luonnossa liikkumista ja havainnointia, mutta myös ympäristön esteettinen puoli oli merkittävä. Suomessa luonto on ihmistä melko lähellä miltei jokaisessa kaupungissa ja kunnassa. Metsähallituksen (i.a.) mukaan suomalaiset ulkoilevat aktiivisesti ja luonto onkin keskeisenä osana monen suomalaisen arkielämää. Suomessa eri vuodenaajat innostavat harrastamaan monenlaisia säähän sopivia lajeja ja sopeutuminen säänmukaiseen toimintaan on suomalaisille helppoa.

Luonnolla voidaan tarkoittaa syrjemässä olevaa havumetsää kaukana asutuksesta tai kerrostaloalueen pientä sisäpihan ulkoaluetta, sekä kaikkea tältä väliltä (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2023). Luonnon ei myöskään nykytekniikan vuoksi tarvitse rajoittua vaan konkreettisesti ulkona olemiseen. Ympäristön saa tuotua helposti ihmisen lähelle sisätiloihinkin tekoälyn avulla. Luonnosta saadaan iloa myös pelkästään sitä katsoessa ikkunasta tai televisiosta. Luonto toimii ihmisen elinympäristönä ja mahdollistaa monien arkipäiväisten toimintojen suorittamisen, vapaa-ajan vieton, rentoutumisen sekä erilaiset harrastukset. UKK-instituutin (2021) mukaan noin kaksi miljoonaa suomalaista käy kävelylenkeillä. Kävely onkin yksi toiminta, minkä luonto mahdollistaa niin kaupunki- kuin maaseutu ympäristöissäkin. Kävelylenkkien suosioon vaikuttaa muun muassa se, että Suomessa ulkona liikkuminen yksinkin koetaan melko turvalliseksi.

Luontoa hyödynnetään sosiaali- ja terveystieteissä koko ajan enemmän, minkä vuoksi tulee myös lisää tutkimustietoa ja tuloksia Green Care -menetelmien käytöstä. Kahilaniemi (2019, s. 52) toteaa kaupungistumisella olevan vaikutuksia välittömään kontaktiin luonnon ja ihmisen välillä. Kaupunkiseudulla luontoon pääsy saattaa olla hankalammin saavutettavissa tai kynnys luontoon lähtemiselle voi olla suurempi. Toisaalta voidaan ajatella kaupungistumisen vaikuttavan myönteisesti Green Care palveluiden lisääntymiseen, koska luontoa kaivataan lähelle myös suuremmissa kaupungeissa.

3.2 Historiaa luontosuhteesta

Jos pohditaan luonnon merkitystä ihmiselle eksistentiaalisesti, luonto on aina mahdollistanut ruoan, lämmön ja hengitysilman maapallolle. Jokaisessa kulttuurissa on erilaiset luonnonuskonnot ja luontoa arvostetaan eri tavoin. Suomessa luonto on toiminut elinkeinona maa- ja metsätalouden kautta, ja satoa on hoidettu vuodenaikojen mukaisesti. Ruuskanen ym. (2021, s. 380–381) kertovat suomalaisten luontosuhteen historian olevan melko määrittelemätön. Varhaisimmat kertomukset kansanperinteestä ja luontosuhteesta ovat nimenomaan kerrottuja, ja niiden taltioiminen on voinut tapahtua paljon myöhemmin. Käsitys suomalaisen luontosuhteen historiasta on siis melko epävarmaa. Suomalainen luontosuhde perustuu pääasiassa mytologiaan, joka näkyy muun muassa Suomen kansalliseepoksessa Kalevalassa ja erilaisissa uskomuksissa. Luonnon merkitys vuosien varrella on muuttunut ja nykyään suomalaiset hyödyntävät luontoa omassa arjessaan ja elinkeinonaan.

4 LUONTOLÄHTÖINEN TOIMINTA

4.1 Green Care

Green Care on tavoitteellista, ennaltaehkäisevää tai kuntouttavaa toimintaa, jonka tarkoituksena on parantaa yksilön hyvinvointia luontoa hyödyntäen (Green Care Finland, i.a.). Green Care -käsitteen historia Suomessa alkoi vuodesta 2008 (Soini ym., 2011, s. 320). Green Care -toimintaa kuitenkin on ollut Suomessa ilmiönä jo vuosikymmeniä. Toiminnan historiaa on hankala tarkasti määrittää, koska luonnon vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin tiedettiin ainakin 200 vuotta sitten, mutta sitä ei niinkään määritelty erillisenä tarkoituksenmukaisena luontolähtöisenä toimintana (Salovuori, 2020, s. 3). Green Care toimii käsitteenä ympäri maailman. Suomessa Green Care käsitteen synonyymina voidaan kuitenkin käyttää myös luontovoimaa ja luontohoivaa (Green Care Finland, i.a.). Green Care palveluita voi olla monia erilaisia ja niitä voi hyödyntää monissa erilaisissa ympäristöissä. Metsä, maatila, puutarha ja vesistöt voivat olla Green Care toimintaympäristöjä. Myös eläinavusteinen toiminta on yksi Green Care -toiminnan suosituimmista menetelmistä. Siinä hyödynnetään eläimiä kuntoutuksen ja terapian tukena. Green Care -toimintaan liittyvä veden äärellä tapahtuvaa toimintaa määritellään käsitteillä Blue Care ja Blue Wellness.

Vehmaston ja Kettusen (2018, s. 4) mukaan Green Care -toiminnan lähtökohdat ovat osallisuus, luontoperustaisuus ja kokemuksellisuus. Sininauhaliiton Vihreä veräjä- toiminnan (i.a.) mukaan näitä teemoja hyödyntämällä yhtä aikaa Green Care -toiminnassa voidaan saada aikaan hyvinvointivaikutuksia. Sosiaali- ja terveystieteillä Green Care -toiminta pitää sisällään osallisuuden elementtejä vuorovaikutuksen, toimijuuden ja asiakaslähtöisyyden kautta. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan luontoperustainen osallisuus tarkoittaa toimintaan osallistujan kokemusta tulla kohdatuksi ja mahdollisuutta päästä mukaan yhteiskehittämiseen. Osallisuutta voi kokea monella eri tavalla erilaisten Green Care -menetelmien kautta. Menetelmien hyödyntäminen voi luoda merkityksellisyyden ja kuuluvuuden tunteita sekä tuoda onnistumisen kokemuksia. Luontoperustaisuus on Green Care -toiminnan kulmakivi ja sen pohjalta luodaan toimintaa. Luontoperustaisuuden teemaan liitetään Green Care -toiminnan ympäristö- ja eläinystävällisyys, joka on osa Green Care-laadunhallintaa. Green Care -toiminta perustuu ympäristöystävällisyyteen, mikä tarkoittaa, että myös luonto hyötyy tästä toiminnasta. Vaikutus hyvinvointiin nähdään siis sekä ihmisessä että luonnossakin.

Green Caren perusedellytyksiin taas kuuluvat ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus (Green Care Finland, i.a.). Tavoitteiden asettaminen antaa lähtökohdat toiminnan suunnittelulle ja sitä kautta sen vaikuttavuutta pystytään arvioimaan ja refleктоimaan pitkälläkin aikavälillä (Peuraniemi, 2018). Toiminnan arviointi on osa ammatillisuuden edellytystä, ja vastuullisuus kulkee mukana arviointia tehdessä. Toiminnan sujuvuutta tarkastellaan ja kehitetään ammattilaisten havaintojen ja osallistujien kokemusten perusteella.

Green Care aiheena ja menetelmänä on vielä melko uusi Suomessa. Luontolähtöistä toimintaa hyödynnetään yleensä kuntoutuksen yhteydessä, mutta myös muunlaisissa matalan kynnyksen virkistyspalveluissa. Yleisimpiä Green Care -menetelmiä Suomessa ovat esimerkiksi ratsastusterapia sekä muut eläinavusteiset menetelmät ja kuntouttava puutarha- ja maatilatyöskentely (Green Care Finland, i.a.).

4.2 Luontohoiva ja luontovoima

Green Care Suomessa sisältää kaksi eri palveluryhmää. Näitä ovat luontohoiva ja luontovoima (Vehmasto & Kettunen, 2018, s.8). Luontohoivan palvelut muodostuvat pitkäjänteisestä työskentelystä asiakkaiden kanssa, jotka tarvitsevat tukea kuntoutukseen tai toimintakyvyn ylläpitämiseen. Luontohoivassa toimintaa järjestetään yleisesti sosiaali- ja terveyspalveluiden lainsäädännön raameissa (Green Care Finland, i.a.). Luontohoiva keskittyy lähinnä jo palveluiden piirissä olevien henkilöiden voimaannuttamiseen ja toimintakyvyn ylläpitämiseen tai edistämiseen. Luontohoiva on tavoitteellisesti erilaista, kuin luontovoima. Tavoitteet asetetaan yksilön kuntoutussuunnitelmaan ja toimintaa arvoidaan prosessin kautta. Nimensä mukaan hoivaan ja voimavaroihin keskittyvä työote on käytössä sosiaali- ja terveysalan erinäisissä palveluissa. Luontohoivassa palvelun tavoitteet voidaan asettaa tarpeen mukaan edistämään tiettyä hyvinvoinnin osa-aluetta enemmän.

Luontovoimassa keskitytään vapaamuotoisempaan toimintaan, jossa voidaan hyödyntää esimerkiksi luontoretkiä tai muita virkistysmahdollisuuksia. Luontovoiman palveluita voi järjestää muu ammattilainen ilman sosiaali- ja terveysalan koulutusta. Luontovoiman palveluita käytetään muun muassa kouluissa, varhaiskasvatuksessa ja työhyvinvoinnin edistämisessä. Luontovoimassa keskeistä on ennaltaehkäisevät ja hyvinvointia ylläpitävät menetelmät (Green Care Finland, i.a.). Palveluun voi lukeutua harrastus ja virkistysmahdollisuuksia, luonnossa liikkumista ja opetushetkiä. Luontovoimaa -hankkeen (2022) tulokset osoittivat luontoretkien ja luonnossa yhdessä olemisen vaikuttaneen toimintaan osallistujien toimijuuteen ja

osallisuuteen positiivisesti. Tästä huomataan, että luonnossa tekemisen ei tarvitse olla tavoitteellista saadakseen elvyttäviä kokemuksia.

Green Care palveluryhmiin jaetut menetelmät sisältävät samankaltaista toimintaa, mutta toiminnalle asetetut tavoitteet eriävät järjestäjän ja asiakasryhmän perusteella (kuva 1). Kummassakin Green Care -toiminnan palveluluokassa pyritään edistämään yksilön hyvinvointia luontolähtöisin menetelmin. Luontovoimassa kuitenkin pyritään ennaltaehkäisemään ja voimaannuttamaan lähtökohtaan, kun taas luuntohoivassa huomioidaan yksilöllinen kuntoutusprosessi sekä suunnitellut tavoitteet. Luuntohoiva ja luontovoima on jaettu kolmeen eri tasoon: sosiaali- ja terveystieteisiin, sosiaalipedagogiseen kasvatukseen sekä virkistys- ja hyvinvointipalveluihin.



Kuva 1. Kahdet Green Care -palvelumarkkinat: luuntohoiva ja luontovoima (Vehmasto, 2014, s.15).

5 PÄIHDE- JA RIKOSTAUSTAISEN KUNTOUTUS

5.1 Vankeusajasta vapauteen- kuntoutusprosessi

Laine (2014, s. 286) kuvaa rikosentekijöiden kuntoutusta erilaisiksi toiminnoiksi ja menetelmiksi, joilla voidaan vaikuttaa uusintarikollisuuteen ja edistää vangin mahdollisuutta integroitua takaisin osaksi yhteiskuntaa. Vankeuslain (767/2005) mukaan vankilasta vapautuvan henkilön kanssa tehdään vapauttamissuunnitelma ennen vapauteen siirtymistä. Suunnitelmassa vankilan sosiaalityöntekijä arvioi henkilön tuen tarpeita vapautumisen jälkeen (Rikoksettoman elämän tukisäätiö, i.a.). Vapautuva tarvitsee tukea muun muassa toimeentulon, työ- tai opiskelujärjestelyiden ja kuntoutumisen kanssa. Vapauttamissuunnitelman tarkoituksena on tukea vapautuvan vangin sijoittumista takaisin yhteiskuntaan (Valtioneuvoston asetus vankeudesta 548/2015). Vankeusaikana aloitettava kuntoutus tukee vangin psykososiaalisia voimavaroja sekä toimintakykyä. Vankeusaikana on mahdollisuutta saada kuntoutusta myös Kela-etuutena, kuten nuottivalmennuksena tai ammatillisena kuntoutuksena (Niskanen, 2019). Tällöin työkokeilu ja työhönvalmennus voisivat olla tulevia väyliä vapautuvalle. Kuntoutuksen jatkuvuus vapautumisen jälkeen tukee edellä mainittuja asioita ja voi tuoda uusia näkökulmia ja motivaatiota rikoksettomaan elämään. Vankeusajan kuntoutus on moniammatillista, joten se tukee vapautuvan vangin monia eri elämän osa-alueita. Vankilasta vapautuneen henkilön elämää tukevat vapauttamissuunnitelman mukaisesti ne palvelut ja tahot, joita arvioidaan tarpeelliseksi. Vapautumisen jälkeen tukea saadaan pääosin erilaisilta järjestöiltä ja hankkeilta, sekä viranomaistoimijoilta.

Päihdehoitokeskus Kantamon (i.a.) mukaan päihdekuntoutus on henkilön päihteettömyyden ja toimintakyvyn tukemista laituskuntoutuksen tai avokuntoutuksen muodossa. Rikosseuraamuslaitoksen (2022) mukaan jopa 80 prosentilla vankilaan joutuneista on päihteiden ongelmakäyttöä, ja se onkin suuressa roolissa rikollisessa elämäntavassa. Päihteidenkäytön yhteyttä ei voida kuitenkaan yleistää vankilassa olemiseen tai muunlaisiin lainrikkomuksiin. Päihdekuntoutuksessa keskitytään edistämään henkilön hyvinvointia ja tietä päihteettömyyttä kohti. Kuntoutuksen lisäksi on merkittävää, että on hoitokontakti myös mielenterveys- ja päihdepalveluihin, jotta moniammatillisuuden kautta voidaan tukea tilannetta mahdollisimman monipuolisesti.

5.2 Tie rikoksettomaan ja päihteettömään elämään

Horilan (2015) mukaan vankilasta vapautuneen henkilön elämä voi määräytyä sen mukaan, mitä ensimmäisen viidentoista minuutin aikana vapautumisesta tapahtuu. Jos vapautuneella odottaa perhe tai muu tukiverkosto vankilan ulkopuolella, uusintarikollisuus on epätodennäköisempää kuin silloin, jos vapautumisesta palaa takaisin päihteiden tai muiden lainrikkomusten ohjaamaan elämään. Vankilan tai päihteiden ongelmakäytön jälkeinen elämä vaatii ihmiseltä paljon vahvuutta ja tahdonvoimaa. Muutos on suuri ja siihen tarvitaan paljon ulkopuolistakin tukea erilaisilta tahoilta. Merkittävää on myös henkilökohtaiset tukiverkostot ja läheiset.

Suomessa päihteiden käytön tai vankilan jälkeiseen elämään on olemassa erilaisia tukitoimia, sekä tahoja. VAT-verkosto (Vapautuvien asumisen tuen verkosto) toimii Suomessa lainrikkojataustaisten asunnottomuuden ja uusintarikollisuuden ehkäisemiseksi (Rikoksettoman elämän tukisäätiö, i.a.). VAT-verkostossa on 35 jäsentä, joista kolme toimii tiiviimpänä kumppanina verkostossa. Verkostoon kuuluu sellaisia tahoja, ja ammattilaisia, joilla on asiantuntijuutta elämänmuutoksen tukemiseksi. VAT-kumppanina toimii esimerkiksi opinnäytetyöni yhteistyökumppani KRIS Etelä-Pohjanmaa ry:n kattojärjestö KRIS Suomen keskusliitto ry.

6 AIKAISEMPIA TUTKIMUKSIA JA TULEVAISUUSNÄKÖKULMIA

6.1 Tuloksia luontolähtöisen toiminnan vaikuttavuudesta sosiaali- ja terveysalalla

Sosiaali- ja terveysalalla luontoavusteiset menetelmät nähdään usein osana kuntoutusprosessia, mutta menetelmiä voidaan hyödyntää monenlaisessa hoivan ja ennaltaehkäisyn tarjoavissa palveluissa. Aiheesta on tehty monia tutkimuksia monessa eri asiakasryhmässä, ja sen vaikutuksia on huomattu. On myös tutkimuksia, joissa ei ole ollut minkäänlaisia vaikutuksia. Negatiiviset vaikutukset luontolähtöiselle toiminnalle ovat harvassa, tai sitten niitä ei ole paljoa tutkittu.

Suomessa hyödynnetään luontoa ja eläimiä sosiaali- ja terveysalan eri työkentillä ja tarve palveluille kasvaa koko ajan (Yli-Viikari, i.a.). On olemassa kuntouttavia maatiloja, terapiaeläimiä ja voimaannuttavaa puutarhatoimintaa. Eläinten kanssa työskentelyn, sekä luonnon hyödyntämisen vaikuttavuudesta löytyy paljon tietoa esimerkiksi erilaisten hankkeiden tulosten pohjalta. Myös yritykset tuottavat luontohoivan tai luontovoiman palveluja erilaisille asiakasryhmille. Suomessa Hali-Koira tuottaa eläinavusteista toimintaa tukea tarvitseville ja haluaville asiakasryhmille. Hali-Koira toiminnassa pyritään edistämään henkilön hyvinvointia ottamalla koira mukaan ihmisen työpariksi. Koiran läsnäolo voi nostaa henkilön mielialaa ja tehdä toiminnasta kiinnostavampaa. Tällöin osallisuus ja toimintakyvyn edistyminen sujuu ja mieliala kohenee samalla. Hali-Koira toiminnan vaikutuksista on tehty monia tutkimuksia ja on huomattu sen toimivan (Haapasaari, 2014).

6.2 Luontoavusteinen toiminta vankilassa

Tutkiessani opinnäytetyöni aiheeseen liittyviä aikaisempia tutkimuksia, huomasin, että aiheesta ei ole paljoa tutkimustietoa päihde- ja rikostaustaisen näkökulmasta. Green Care -toiminnasta löytyy monenlaista tutkimustietoa esimerkiksi lastensuojelussa tai ikäihmisten parissa työskentelyssä. Myös vankilassa tehtävästä Green Care -toiminnasta on tehty tutkimuksia. Monessa tutkimuksessa keskitytään myös pääasiassa Green Care näkökulmaan, mutta luonnon hyvinvointiin liittyvät näkökulmat nousevat esiin myös virkistystoiminnan ja ennaltaehkäisevän toiminnan kautta.

Rapen (2015 s. 3) mukaan vankilatyössä on jo pitkään hyödynnetty luontolähtöistä toimintaa kuntouttavan työtoiminnan tukena. Vankilassa tapahtuva luontolähtöinen toiminta on enimmäkseen maa- ja metsätalouteen liittyviä tehtäviä tai puutarhatoimintaa. Rappe (2015 s. 6, 26–27) esittää Keravan vankilan toteuttaman Juuret Vapauteen -hankkeen tutkimustuloksia. Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella luontoympäristön vaikutuksia hankkeeseen osallistujien hyvinvoinnissa. Tutkimuksen tulosten perusteella luonto nähtiin elvyttävänä ja stressiä lieventävänä ympäristönä. Tuloksissa nähtiin myös, että mitä useammin oli ulkona, sitä pysyvämpää oli nähdä tulevaisuus mahdollisuutena. Ympäristön näkeminen ikkunasta antoi myös vapauden tunnetta.

Han ym. (2018, s. 15) esittävät eläinavusteisen toiminnan vaikutuksia vapautumisen jälkeen. He tutkivat vankilassa tapahtuvaa koirien koulutusta. Tutkimuksessa haluttiin selvittää millaisia hyötyjä koulutuksesta tulisi eläimelle ja vangille (mts. 15). Heidän mukaansa koiran kouluttamisesta saadut opit ja taidot hyödyttävät vangin mahdollisuuksia työelämässä ja arjessa vapautumisen jälkeen, joka täten vaikuttaa ehkäisevästi uusintarikollisuuden syntyyn. Koiran kouluttamisesta saatiin uusien taitojen lisäksi myös paljon psykososiaalisia vaikutuksia. Onnistumisen kokemukset ja positiivinen palaute kohensivat vangin mieltä ja itsetuntoa. Kouluttamisessa kehittyi myös tunteiden käsittelyn ja kärsivällisyyden taitoja. Tutkimustulokset viittasivat vangin ja eläimen välisen vuorovaikutuksen olevan merkityksellinen kummallekin osapuolelle. Vaikuttavaa oli myös kouluttamisen hyötyjen ja vaikutusten pysyvyys. Toiminta oli hyödyllistä osallistujien sen hetkiseen elämäntilanteeseen, mutta vaikutuksia osattiin arvioida myös tulevaisuuden kannalta.

6.3 Luonnon hyödyntämisen ja Green Care toiminnan tulevaisuus sosiaali- ja terveysalalla

Kaupungistumisen ja digitalisaation yleistyessä luontosuhde voi muuttaa muotoaan tai toisessa tapauksessa kadota ihmisen elämästä kokonaan. Viherympäristö on nykyään helppo luoda sisätiloihin erilaisten mielikuvamatkojen, virtuaalilasien ja esimerkiksi virtuaaliluontohuoneiden avulla (Työsuojelurahasto, 2019). Maailman tietotekninen kehittyminen mahdollistaa luonnon tuomisen esimerkiksi niiden henkilöiden lähelle, joilla ei ole mahdollisuutta päästä luonnon keskelle helposti tai ollenkaan. Sosiaali- ja terveysalalla erilaisissa tiloissa hyödynnetään paljon luontokuvia ja viherkasveja sisustuksessa tuomaan asiakkaille rauhoittavia mielikuvia. Koivumäki (i.a.) kertoo Seinäjoella sijaitsevan M-talon

(Mahdollisuuksien talon) seinillä sijaitsevien luontokuvien ja talon järvisijainnin antavan talossa kävijöille tilaisuuden ihastella ja voimaantua heti vastaanotossa. M-talo on moderni ja elpymistä edistävä sosiaalihuoltoa ja erikoissairaanhoidoa tarjoava keskus. M-talo on hyvä esimerkki siitä, miten luontoympäristöä aletaan hiljalleen huomioimaan ihmisen hyvinvointia kasvattavana asiana sosiaali- ja terveyspalveluissa näin vuosien jälkeen. Annola ja Kukkonen (2021) esittävät artikkelissaan myös sosionomiopiskelijoiden opintojaksosta, johon sisällytetään työpajoja liittyen luonnosta saatavaan hyvinvointiin. Työpajat ovat alkaneet vuonna 2018. Viime vuosien aikana luonto ja sen hyödyntäminen on siis tullut näkyvämmäksi monella eri sosiaali- ja terveysalan työkentällä ja opiskeluissa. Luontoon liittyvän Green Care -toiminnan yleistyessä saadaan tulevaisuudessa enemmän tietoa sen erilaisista hyvinvointivaikutuksista. Ilmastonmuutoksen vuoksi yhä enempi on kiinnostunut luonnon suojelemisesta ja sen hyvinvoinnista. Eurooppalainen Green4C-projekti (Green For Care, 2022) esitti Green Care -toiminnan ja ilmastonmuutoksen välisiä yhteyksiä. Green Care toiminta tuottaa hyvinvointivaikutuksia sekä ihmiselle, että luonnolle. Green Care on ratkaiseva ja kustannustehokas menetelmä tukemaan ilmastonmuutoskriisiä, sekä ihmisten psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia samaan aikaan.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

7.1 Opinnäytetyön tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni aihe valikoitui oman kiinnostuksen sekä aiheen ajankohtaisuuden vuoksi. Luonnon hyödyntäminen sosiaalialan työkentillä yleistyä ja ilmastonmuutokseen liittyvät teemat kiinnostavat monia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on tuoda päihde- ja lainrikkojатаustaisen/rikostaustaisen henkilön kokemuksia luonnon vaikutuksista omaa hyvinvointia kohtaan näkyväksi, ja sitä kautta edistää luonnon hyödyntämistä, sekä Green Care -toiminnan toteutusta ja kehittämistä sosiaalialalla tulevaisuudessa. Luonnolla on elintärkeä merkitys ihmisille, jonka vuoksi myös sen hyvinvointivaikutuksista on hyvä kerätä lisää tietoa. Aidot kokemukset ja ajatukset toimivat hyvänä pohjana luonnon hyvinvointivaikutuksia tutkiessa. Green Care -toiminnan perusta ympäristöystävällisyys on ajankohtainen aihe ja opinnäytetyössä haluan tuoda näkyvyyttä myös sille.

Opinnäytetyöni tutkimuskysymykset ovat:

- Millaisia vaikutuksia haastateltavat kokevat luontolähtöisellä toiminnalla olevan omaan hyvinvointiinsa?
- Miten luontoa voitaisiin hyödyntää vertaistukitoiminnassa tulevaisuudessa KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä?

7.2 Yhteistyötaho KRIS-Etelä-Pohjanmaa Ry

Opinnäytetyöni yhteistyötahona toimii KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry, joka on KRIS – Suomen keskusliitto ry:n jäsenyhdistys. KRIS – Suomen keskusliitto ry on kattojärjestö Suomen kuudelle KRIS-paikallisyhdistykselle (KRIS, 2023). KRIS-toiminnan tarkoituksena on edistää lainrikkojатаustaisten henkilöiden hyvinvointia ja kiinnittymistä takaisin yhteiskuntaan vertaistuen ja toiminnan avulla. Toiminnan yhtenä peruspilarina on päihdeettömyys (KRIS, 2023). KRIS-Keskusliiton tavoitteena on vaikuttaa uusintarikollisuuden syntyyn, yhteiskunnan arvoihin ja asenteisiin sekä lainrikkojатаustaisten voimaantumiseen ja tukemiseen. Keskusliiton kokemukseen perustuvalla tiedonjaolla pyritään edistämään lainrikkojатаustaisten jälkihuollon kehittämistä (KRIS, 2023). KRIS järjestön historia alkoi vuodesta 1997 Ruotsista,

jossa entiset vangit halusivat perustaa järjestön, jossa ymmärrettäisiin toisiaan, koska luotto viranomaisiin oli mennyt. Christer Karlsson oli yksi KRIS järjestön perustajista, ja hän oli ollut rikoskierteessä 30 vuotta, kunnes lopulta päätti haluavansa luoda järjestön, jossa samankaltaisessa asemassa olevat henkilöt saisivat kokoontua ja saada tukea muutokseen rikoskierteen ehkäisemiseksi (KRIS, i.a.). Nykypäivänä KRIS-järjestö on tukena monelle vankilasta vapautuvalle ja tekee työtä uusintarikollisuuden ehkäisemiseksi.

7.3 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Suoritin opinnäytetyöni laadullisena eli kvalitatiivisena tutkimuksena. Koin laadullisen tutkimuksen sopivaksi menetelmäksi opinnäytetyöhöni, koska tarkoituksena oli perehtyä haastateltavien omiin kokemuksiin ja näkökulmiin. Laadullinen tutkimus antaa haastateltaville mahdollisuuden jakaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan vapaamuotoisesti ja itselleen sopivassa mittakaavassa.

Juhila (2021) kuvailee laadullisen tutkimuksen olevan empiriisiin aineistoihin pohjautuvaa tietoa, jossa käsitellään kysymyksiä mitä, miten ja miksi. Hänen mukaansa laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin lukeutuu empirian ja teorian välinen suhde ja sen tarkastelu. Juhila (2021) esittää erilaisia laadullisen tutkimuksen teorialyyppejä, joista substanssiteoriat ovat osana omaa opinnäytetyötäni. Substanssiteoriat jakautuvat makro- ja mikrotasoihin, joista makrotasolla keskitytään yhteiskunnallisiin ja globaaleihin ilmiöihin teoreettiselta tietopohjalta. Mikrotasolla painoarvo on enemmän ihmisten henkilökohtaisten kokemusten ja vuorovaikutussuhteiden tarkastelussa. Substanssiteorioiden ja empiiristen aineistojen vuorovaikutus on laadullisessa tutkimuksessa koko ajan näkyvässä. Opinnäytetyössäni tutkittavat luonnon hyvinvointivaikutukset ovat tieteellisesti olleet todistettuja jo vuosien ajan. Haluan opinnäytetyössäni tuoda tietyn kohderyhmän kokemuksia esiin. Kokemuksiin perustuvaa tietoa on järkevää ja tarpeellista kerätä, että toimintaa voidaan kehittää tai muokata jopa yhteiskunnallisella tasolla.

Jokisen (2021) mukaan laadullisen tutkimusmenetelmän käyttöä tutkimuksessa joudutaan rajaamaan tarkan näkökulman säilyttämiseksi. Tutkimuskysymykset mitä, miten ja miksi sisältävät laajoja asiakokonaisuuksia ja pelkästään niiden pohjalta minkä tahansa aiheen tutkimista voi olla hankala toteuttaa ilman näkökulman rajausta. Opinnäytetyössäni aihe on rajattu ensin oman kiinnostukseni mukaan luonnon ja ihmisen väliseen yhteyteen. Sen jälkeen

halusin miettiä mahdollisen kohderyhmän, joka itsessään jo rajaa osaksi sen, mitä ja miten aihetta aletaan tutkimaan.

7.4 Yksilöhaastattelut

Opinnäytetyön aineisto sisältää kuusi teemahaastattelua, jotka ovat toteutettu yksilöhaastatteluna. Yhteistyötahoni KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:n välityksellä sain kokoon halukkaat, jotka halusivat osallistua tutkimukseeni. Haastateltavien määrä oli alun perin 4–5 henkilöä, mutta kasvoi kuuteen, mikä auttoi minua saamaan enemmän aineistoa. Teemahaastattelussa olennaista on valita tutkittavaksi henkilöitä, joilta voisi saada parhaiten aineistoa aiheeseen liittyen (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Yhteistyökumppanini KRIS Etelä-Pohjanmaa ry auttoi minua keräämään haastateltaviksi henkilöitä, joiden tiedettiin osallistuvan luontolähtöiseen toimintaan. Tällöin aineiston keruu onnistui hyvin ja tarkasti.

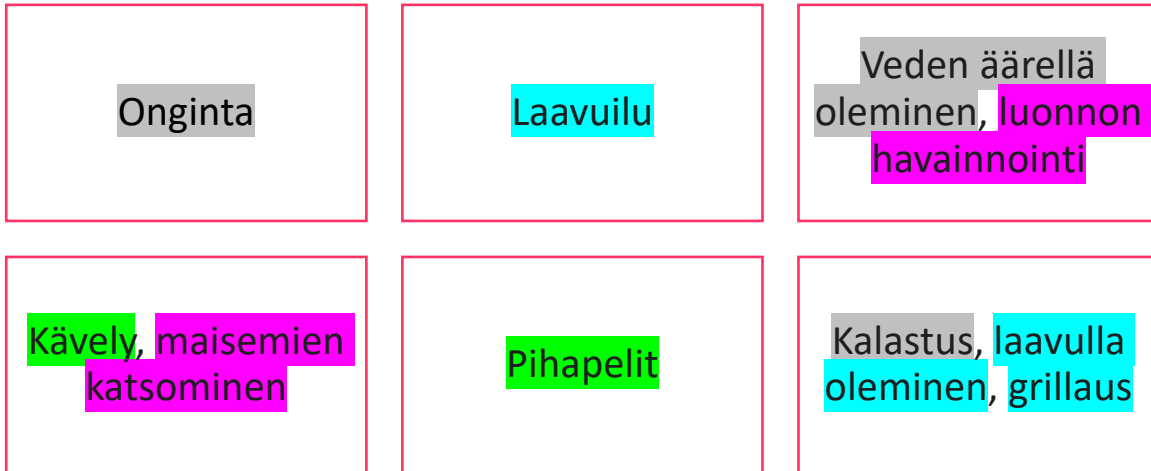
Teemahaastattelu on aineistonkeruumenetelmä, jossa aihetta lähestytään aihepiirien eli teemojen avulla. Teemahaastattelu on lähimpänä puolistrukturoitua menetelmää, koska siinä ei ole tarkkaan määritelty haastattelukysymyksiä, mutta aihepiirit ovat jokaiselle haastattelulle samat. Strukturoidussa menetelmässä kaikki kysymykset ovat samanlaisia, ja niiden järjestys ja muoto on ennalta laadittuja (Hirsjärvi & Hurme, 2022, s. 48). Koin teemahaastattelun sopivaksi aineistonkeruumenetelmäksi omaan opinnäytetyöhöni, koska halusin kerätä tietoa haastateltavien omista kokemuksista sekä ajatuksista. Haastateltavien kokemuksiin voi liittyä erilaisia tunteita ja ajatuksia, jotka on helpompi sisällyttää hieman avoimempaan haastatteluun, kuin tarkasti suunniteltuun ja rajattuun yksittäiseen kysymykseen. Teemahaastattelut koostuivat kolmesta eri teemasta, joissa oli haastattelukysymykset. Suunniteltujen kysymysten lisäksi joissain haastatteluissa tarkensin aihetta lisäkysymyksillä, jotka auttoivat minua saamaan aineistoa kasaan.

7.5 Aineiston analysointi ja litterointi

Toteutin opinnäytetyön haastattelut nauhoittamalla niistä viisi ja yhden toteutin käsin kirjoittamalla. Opinnäytetyön tutkimustulosten käsittelyn aloitin litteroimalla nauhoitetut haastattelut. Aineiston litterointi eli nauhoitetun aineiston muuttaminen kirjalliseen muotoon on Kallion (2021) mukaan laadullisen tutkimuksen analyysiprosessin vaihe. Litterointiprosessi oli melko työläs, mutta se antoi mahdollisuuden kunnolla keskittyä aineistoon haastattelu

kerrallaan. Litterointiprosessi kokonaisuudessaan ei vienyt niin paljoa aikaa, kuin aluksi luulin. Jaoin litteroinnin kahdelle eri päivälle ja kumpanakin päivänä litteroin kolme haastattelua. Halusin saada litteroinnin tehtyä melko nopeasti, koska odotin innolla aineistojen analysointivaihetta. Laadullisen aineiston analyysitavaksi valitsin teemoittelun, koska se tuntui luonteelta jatkumolta teemahaastatteluille. Teemoittelussa tuodaan esille ne aihepiirit, jotka haastatteluissa korostuvat (Juhila, 2021). Ennen aineiston teemoittelua suoritin litteroidulle aineistolle koodauksen. Juhilan (2021) mukaan koodaaminen toimii teemoittelua edeltävänä työvaiheena, jossa luokitellaan aineiston yhtäläisyyksiä, esimerkiksi sanoja tai sitaatteja. Opinnäytetyössäni olen eritellyt samankaltaiset aihepiirit omiin teemoihinsa haastattelukysymysten perusteella. Koodatessani aineistoa keskityin vertailevaan näkökulmaan. Halusin etsiä litteroidun aineiston seasta sellaisia sanoja ja aiheita, jotka olivat samankaltaisia tai erilaisia. Koodasin aineistoa haastattelukysymysten perusteella, ja korostin samalla värillä saman haastattelukysymyksen alle kuuluvat vastaukset. Sitten vertailin haastattelukysymys kerrallaan vastauksia, ja kokosin ne yhteen taulukoiden avulla. Kuviossa 2 esittelen esimerkin koodauksesta teemahaastattelukysymyksen pohjalta.

Haastattelukysymys 2. Millainen luonnossa tapahtuva toiminta on itsellesi mieleisintä?



Kuvio 2. Esimerkki koodaamisesta värien avulla.

Onginta, veden äärellä oleminen, kalastus= Blue Care

Luonnon havainnointi, maisemien katsominen= Estetiikka

Laavuilu, laavulla oleminen, grillaus= Yhdessäolo

Kävely, pihapelit=Liikunta

Koodaamisen jälkeen aloitin teemoittelun. Teemoittelussa keskityin opinnäytetyön tavoitteiden kannalta merkittäviin kohtiin, joista sai koottaa suurempia kokonaisuuksia. Teemahaastattelussa haastateltava saa vastata kysymyksiin määrittelemällänsä laajuudella. Haastattelumenetelmänä puolistrukturoitu tyyli mahdollistaa myös avoimen keskustelun syntymisen, jolloin haastateltava saa itse rajata aihetta haluamansa mukaisesti. Koin teemoittelun olevan hyvä tapa analysoida opinnäytetyöni tuloksia, sillä teoriaan verrattaessa tuloksista saa tällöin selkeän kuvan. On mielenkiintoista havainnoida teemoista samankaltaisuuksia. Hyvinvointivaikutuksia tutkiessa vastausten eroja on myös merkittävää tarkastella, koska laadullisen tutkimuksen perustana on lähestyä tutkittavaa aihetta

ennakkoluulottomasti. Ajatukset stereotypisistä yleiskäsityksistä aihetta tai sen tutkittua teoriaa kohtaan on hyvä kritisoida.

7.6 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksen eettisyydessä merkittävää on kunnioittaa tutkittavien henkilöiden itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019 s. 7). Opinnäytetyön haastatteluissa jokainen haastateltava sai tutkimuksesta kertovan saatekirjeen, jossa kerrottiin tiivistettynä tutkimuksen tavoite ja tarkoitus. Saatekirjeessä, kuten myös muissa lomakkeissa selvennettiin haastateltavan omasta vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää haastattelu. Haastattelua ennen kävimme yhdessä läpi tietosuojaselosteen, jossa tarkennettiin anonymiteetin säilyminen, aineistonkeruu ja sen säilyttäminen, sekä hävittäminen. Aineisto on nähtävissä vain minulle opinnäytetyöntekijänä. Aineisto poistetaan opinnäytetyön valmistuttua tietoturvallisesti. Haastatteluista ennen täytettiin myös haastattelusuostumuslomake, jonka allekirjoitti haastateltava, sekä minä tutkimuksen tekijänä. Haastattelusuostumuslomakkeessa annettiin halutessaan lupa haastatteluun, ja sen nauhoittamiseen, sekä tarkistettiin tietosuojaselosteen läpikäynti. Haastattelijana on tärkeää luoda turvallinen tila ja luottamussuhde haastateltavaan. Haastattelutilannetta ennen läpikäytyt lomakkeet, joissa selvennetään luottamuksellisuuden kannalta tärkeät aiheet, tuovat luotettavuutta myös haastateltavan näkökulmasta.

Haastatteluissa ei käyty läpi haastateltavien sukupuolta, ikää, nimeä tai muita henkilötietoja. Ne eivät olleet olennaisia tutkimuksen kannalta. Anonymiteetin säilymiseksi henkilötietoja ei myöskään kerätty minnekään. Eettisyyden kannalta on tärkeää, että haastateltavalla on oikeus keskeyttää haastattelu tai olla vastaamatta johonkin kysymykseen. Haastattelun tekeminen kirjoittamalla oli myös opinnäytetyössä vaihtoehtoinen aineistonkeruutapa. Luotettavuutta lisää se, että haastateltavalla oli oikeus valita, miten haastattelut suoritettiin.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa myös, millaisia lähteitä käytetään. Aiheeseen löytyi melko ajankohtaisia ja tuoreita artikkeleita sekä kirjallisuutta. Koen ajankohtaisuuden sekä uusien lähteiden käyttämisen opinnäytetyössäni lisäävän luotettavuutta, sillä uusi tutkimustieto ei ole ehtinyt täysin muuttua. Luotettavuutta lisää myös lähteiden monipuolisuus sekä se, että myös kansainvälisiä lähteitä on hyödynnetty. Opinnäytetyön teoreettinen pohja ja sen käyttö eettisesti on luotettavuuden kannalta myös oleellista.

8 TUTKIMUSTULOKSET

8.1 Haastateltavien taustaa ja ajatuksia luonnon ja ympäristön merkityksestä itselleen

Opinnäytetyössä oli tarkoituksena tutkia päihde- ja rikostaustaisten henkilöiden näkemyksiä luonnosta ja sen hyvinvointivaikutuksista. Haastateltavat saivat kertoa taustastaan niin paljon tai niin vähän kuin itse halusivat. Ensimmäisen aihepiirin haastattelukysymykset eivät rajanneet haastateltavan taustoista mitään tiettyjä osa-alueita. Osalla haastateltavista oli päihdetaustaa ja osalla kokemuksia vankilassa olosta. Osa myös kertoi työhistoriastaan. Haastateltavat olivat liittyneet KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:n toimintaan eri aikoina. Osa oli siis ollut pidempään ja osa lyhyemmän aikaa. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut tutkimustuloksiin, koska luontolähtöistä toimintaa järjestetään toimintakeskuksessa suunnilleen joka viikko.

Luonto ja ympäristö ovat jokaiselle haastateltavalle jollain tapaa tärkeitä. Osalla haastateltavista luonnon merkitys oli kasvanut tai muuttunut elämäntilanteiden muutosten myötä. Toiset korostivat enemmän luonnossa harrastamista ja liikkumista, osa taas toi esiin luonnon kauneuden ja sen, miten sitä arvostaa nykyään eri tavalla, kuin ennen. Luonnon esteettisestä merkityksestä tuli vastauksissa myös ilmi erilaisia näkökulmia. Luonnon merkitystä korostettiin myös monesta eri näkökulmasta. Osalle luonnon maisemien katselu yhdistyy automaattisesti luonnossa liikkumiseen.

Vastaukset tutkittaessa luonnon merkitystä itselleen erosivat toisistaan. Joillakin luonto oli ollut aina läsnä omassa elämässään, toiselle luonto ei aikaisemmin merkannut mitään, mutta nykyään kokee sen tärkeäksi. Joissain vastauksissa viitattiin myös aikaisempaan kokemukseen vankilassa olosta, ja miten se vaikuttaa nykyiseen henkilökohtaiseen luontosuhteeseen. Osa koki, että esimerkiksi avovankilaan siirryttäessä luonnon vaikutukset mielialaan huomasi heti, kun liikkuminen luonnossa oli vapaampaa.

Ku on tuola kivitalos aina, niin kyllä sitä ny kaipaa sitä luontoa. (H1)

Vastauksissa nousi esiin ajatuksia Green Care -ajatusmallista. Haastateltavat kokevat luonnon puhtaana pidon ja ympäristön kunnioittamisen merkittävänä. Ympäristöystävällisyys on yksi Green Care -toiminnan perusarvoista. Luonnon roskaamisen ja sotkemisen koetaan vaikuttavan negatiivisesti mielialaan. Osassa vastauksista tuli esiin myös oman toiminnan

vastuullisuus luonnossa olemisessa. Vastauksissa ilmeni myös havaintoja ajatusmallin muutoksista luonnon arvostamista kohtaan. Pääteistä irti pääsemisen jälkeen osataan nähdä luonto eri tavalla, ja esimerkiksi roskaaminen koetaan nykyään paljon kielteisempänä asiana, kuin ennen.

Jotenki tuntuu, että ei ansaita millään tavalla luontoa, siis ihmiset, koska ei osata pitää huolta mistään. (H5)

Jos on jotaki rumaa avohakkuuta ja tommosta, tai sotkettu paljo, nii sit se tottakai ärsyttää, mut mä teen sitä kyl paljo, et mä kerään sit niitä roskia pois. (H1)

8.2 Haastateltavien kokemuksia luonnosta saaduista hyvinvointivaikutuksista

Haastateltavien kokemukset ja näkökulmat luonnon vaikutuksista omaan hyvinvointiinsa ovat opinnäytetyön tavoitteen kannalta tärkeä aihepiiri. Jaan luonnon hyvinvointivaikutukset osaluokkiin ja tarkastelen jokaista yksittäisenä teemanaan, mutta tutkin myös teemojen välisiä yhteyksiä. Opinnäytetyössä kokonaisvaltaista hyvinvointia tarkastellaan psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista.

8.2.1 Kokemuksia mielen hyvinvointiin liittyvistä vaikutuksista

Kokemukset luonnon hyvinvointivaikutuksista olivat opinnäytetyöni kannalta merkittävä aihepiiri. Haastatteluissa eniten korostui luonnon rauhoittavat ja rentouttavat vaikutukset. Jokaisen haastattelussa rauhallisuus tuli esiin monenkin haastattelukysymyksen kautta. Luonto nähdään paikkana, minne voi mennä rauhoittumaan ja mistä saa uusia näkökulmia. Rauhoittavia vaikutuksia saadaan yksilöllisesti erinäisestä toiminnasta tai vaan luonnossa olemisesta. Luonnossa ja erityisesti metsässä koettu rentoutuminen oli osalle haastateltavista yllättävä tunne.

Mieli lepää, saa vaan olla. Havainnointi rentouttaa. (H3)

En ees tienny että mettässä kävely voi niinkun rauhoittaa mun mielialaa noin lujaa. (H5)

Ei oo mitää ylimäärästä ärsykettä. (H1)

Haastatteluissa Blue Care eli vesistöihin liittyvä toiminta nousi melko merkittäväksi tekijäksi rauhoittavia vaikutuksia tarkastellessa. Puolet haastateltavista harrastaa kalastusta, jonka vuoksi vesistöjen äärellä oleminen on iso osa heidän elämäänsä. Kalastaminen koetaan myös elintärkeänä harrastuksena.

Onkiminen on henkireikä. (H3)

Aina ollu se kalastelu sellanen rauhottumiskeino. (H1)

Luonnossa oleminen toimii osalle haastateltavista voimaannuttavana, mielialaa kohentavana ja ajatuksia selventävänä tekijänä. Osassa vastauksissa korostettiin sitä, miten vankilassa olo tai päihteiden käyttö on vaikuttanut siihen, miten paljon luontoa kaipaa tai tarvitsee elämäänsä. Koetaan, että vankilassa samojen seinien katseluun kyllästyy, jonka vuoksi vapautumisen jälkeen luontoon meneminen tuntuu hyvältä ja aisteja aktivoivana. Haastateltavat kokevat, että tulevaisuuden suunnittelu ja ajatusten kasaaminen luonnossa tai pelkästään luontoa ikkunasta katsellessa onnistuu helpommin. Mielialaa alentavina tekijöinä nähtiin huonot säätilat, kuten kova pakkanen tai kova sade. Osalle luonnon roskaaminen on myös mielialaan negatiivisesti vaikuttava tekijä.

Ku aistii sen luonnon voiman, sen niinku huomaa oikein siinä sitte, miten se auttaa mielialaan ja kaikkeen. (H1)

Rentouttaa ja selventää ajatukset. (H4)

Luonnos jotenkin niinku avautuu mieli ihan erilailla. (H5)

Kyllä siitä hyvä mieli tulee. (H6)

8.2.2 Kokemuksia fyysiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä

Fyysisiä hyvinvointivaikutuksia luonnossa olemisesta on myös kaikilla haastateltavilla. Ulkona kävely, pihapeliin pelaaminen ja henkilökohtaiset harrastukset lisäävät fyysistä hyvinvointia muun muassa kunnon kohenemisen kautta. Kuntoutumisen näkökulmasta myös fyysiset vaivat tai kivut helpottavat ulkona liikkumisen avulla. Esimerkiksi jalkojen ja selän vaivat helpottavat pihalla liikkuesssa, ja muun muassa kävelylenkkien avulla.

On kyl parantunu niinku fysiikka. (H2)

Pystyy ylittää itsensä, vaikka olisikin kipuja. (H3)

Ku raitistu, niin tuli sellanen ajattelutapa että hetkonen, pihallaki vois kuntoilla. (H5)

Luonnossa liikkuminen on helpompaa ja vapaampaa verrattuna sisätiloissa liikkumiseen. Vastauksissa esille tullut itsensä ylittäminen kivuista huolimatta kertoo, että luonto toimii erinoimaisena motivaation lähteenä liikkumiselle. Fyysisiä hyvinvointivaikutuksia tarkastellessa tuli ilmi myös tähän osa-alueeseen liittyvät oivallukset elämäntilanteen muuttumisen myötä. Esimerkiksi päihteettömyyden myötä ulkona kuntoilu on saanut erilaisen merkityksen.

8.2.3 Kokemuksia luonnon vaikutuksista sosiaaliseen hyvinvointiin

Sosiaalisesta hyvinvoinnista nousi haastatteluissa myös ajatuksia. Haastattelukysymys liittyi KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä toteutettavaan luontolähtöiseen toimintaan. Yhteisöllisyys on tärkeä teema, jonka muutama haastateltava nosti esiin. Yhdessäolo ja yhdessä tekeminen antaa luonnossa olemiselle erilaisen merkityksen, ja voi helpottaa vuorovaikutusta. Yhteisöllisyys koetaan elintärkeäksi voimavaraksi omassa elämässä, ja yhteinen toiminta ulkona on keino luoda ja edistää ryhmässä tapahtuvaa kommunikaatiota. Vastauksissa näkyy myös luonnon yhteys vuorovaikutukseen. Kun lähdetään ulos yhdessä, keskitytään eri keskusteluaiheisiin ja kommunikointi on vapaampaa.

Yhteenkuuluvuus, juttelu ja yhdessäolo on merkittävää ja elintärkeää. (H3)

Sielä on se yhteisöllisyys. (H2)

Samat asiat mitä me vaikka puhuttas täälä, nii siel luonnossa me ei puhuta samoja asioita. (H5)

8.3 Ajatuksia ja toiveita luontolähtöiseen toimintaan KRIS Etelä-Pohjanmaa ry:llä

Halusin opinnäytetyössäni tutkia luontolähtöistä toimintaa myös kehittämisen näkökulmasta. Myös yhteistyökumppaniltani sain toiveen selvittää, miten luonnossa tapahtuvaan toimintaan saataisiin enemmän osallistujia mukaan. Lähestyin aihetta haastattelukysymyksellä, jossa haastateltavat saivat kertoa omia ajatuksiaan siitä, millaista toimintaa he mahdollisesti haluaisivat enemmän tai vähemmän KRIS Etelä-Pohjanmaa ry:llä tulevaisuudessa.

Tulokset kertoivat KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:n luontolähtöisen toiminnan sujuvuudesta ja mielekkyydestä paljon. Suurin osa haastateltavista kokee, että nykyinen toiminta ja sen määrä on sopiva ja paljon mitään ei tarvitsisi lisätä saati vähentää. KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä toimintaa suunnitellaan toiveiden mukaan ja sen vuoksi luontolähtöiseen toimintaan ollaan tyytyväisiä.

Kyllä sitte ku tulee ideoita jollaki, niin niitä lisäilläään. (H1)

Mun mielestä täälä on aika hyvin mittasuhteet niinku joka suuntaan. (H2)

Kaikki käy, en osaa sanoa mitään. (H6)

Osa haastateltavista kokee, että joitain asioita olisi mielekästä lisätä luontolähtöiseen toimintaan toimintakeskuksessa. Ajatuksia nousi arjen asioiden tekemisestä ulkona, sekä tietyn toiminnan lisäämisestä viikoittaiseen luonnossa olemiseen. Luontoretkiä, patikointia ja kalastusta toivotaan toimintaan lisää.

Tehtäis nää arkiset jutut tuola pihalla. (H5)

Kalastaminen, patikoiminen, jos me käytäisiin jossaki, olis se upeeta. (H4)

Retket metsään, nuotiolle ja kalastamaan. (H3)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Johtopäätöksiä aloin miettiä tutkimuskysymyksieni kautta. Tutkimuskysymykset ovat opinnäytetyön tavoitteiden kannalta merkittävimmät teemat ja ne kiteyttävät aiheen olennaiset havainnot. Haastattelujen pohjalta kerätty aineisto vahvistaa jo tutkittua tietoa luonnon hyvinvointivaikutuksista. Vaikutusten tarkasteluun tuo mielenkiintoa kohderyhmän omat kokemukset ja havainnot erilaisten luontolähtöisten menetelmien käytöstä. Opinnäytetyössä analysoidut tutkimustulokset tuottavat kokemusperäistä tietoa, joka on hyödyllistä yhteistyökumppanille. Luonnosta saatavia hyvinvointihyötyjä on tärkeä tuoda esiin perinteisten hyvinvointia edistävien menetelmien rinnalle.

Haastatteluissa tuli esille monia samankaltaisuuksia, mutta tarkastellessa luonnon merkitystä ja hyvinvointivaikutuksia, vastaukset olivat osakseen myös vaihtelevia. Osa kokee saavansa luonnosta todella paljon, kun osa taas kokee luonnon hyvinvointivaikutusten olevan melko huomaamattomissa. Osa haluaisi myös saada luonnosta enemmän irti. Vaikka luonto merkkää jokaiselle eri asioita, tärkeäksi teemaksi jäi kuitenkin sen rentouttava ja rauhoittava vaikutus. Pasanen (2020) esittää luonnon rentouttavien vaikutusten olevan olennaisia silloinkin, kun luonnossa vaan oleillaan eikä tehdä mitään tiettyä ja tavoitteellista. Vastauksissa nousi erilaisia asioita liittyen luonnossa tapahtuvaan mielekkääseen tekemiseen ja siihen minkälaisen asioiden kokee edistävän omaa hyvinvointiaan. Harrastukset ja luontoliikunta esiintyivät osan vastauksissa ja osa haastateltavista toi esiin luonnossa olemisen ja havainnoinnin. Tästä voidaan päätellä, että ei ole väliä mitä luonnossa tekee tai miten siellä viettää aikaa saadakseen itselleen rauhoittavia vaikutuksia.

Tärkeänä osana hyvinvointivaikutuksia tutkiessa oli huomioida niiden yhteys mielen hyvinvointiin ja mielialojen vaihteluun. Luonto tuo jokaiselle haastateltavalle enemmän positiivisia vaikutuksia, kuin negatiivisia. Komin (2023) mukaan negatiivisiin ajatuksiin on helppo jumittua. Vastauksissa positiivisiin vaikutuksiin kiinnitettiin kuitenkin enemmän huomiota ja niille annettiin enemmän painoarvoa kuin negatiivisille. Tyrväisen ym. (2023) mukaan luonnossa oleminen kuitenkin edistää positiivisten ajatusten kulkua, ja vähentää negatiivisia. Jos ympäristön kokee mieluisaksi ja hyvinvoivaksi, myönteiset ajatukset lisääntyvät.

Mielialaan liittyviä vaikutuksia nousi ajatusten selkiytymisen osalta. Vastauksissa verrattiin ahdistuksen ja vaikeiden asioiden käsittelyä helpommaksi ja nopeammaksi ulkoympäristössä,

kuin sisätiloissa. Muun muassa tulevaisuuden suunnittelun koetaan olevan hillitympää ja selkeämpää silloin, kun asioita pohtii luonnossa. Sisällä tilan avaruus on rajattua, joka voi vääristää suurentamalla mielikuvaa omista ahdistavista tai kielteisistä ajatuksista. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2023) mukaan ihminen tarvitsee mieluisia luontopaikkoja päästäkseen hetkeksi irti kuormittavista elämäntilanteista tai yhteiskunnan asettamista paineista. Luonnossa esiintyvät elementit tuovat ajattelumalliin levollisia ja palauttavia näkökulmia.

Luonnon kauneus ja ympäristön ihastelu liitetään myös tärkeäksi osaksi hyvinvoinnin edistämisen vaikuttajana. Osa haastateltavista kokee luonnon maisemien tarkkailun itselleen tärkeäksi ja rentouttavaksi toiminnaksi. Myös valokuvaaminen koetaan mielekkäänä tekemisenä. Luontomaisemien taltioiminen kuvan tai videon muotoon mahdollistaa mielipaikkojen ihastelemisen silloinkin, kun sinne konkreettisesti meneminen ei ole mahdollista. Osassa vastauksista haluttiin tuoda esiin myös Lapin luontomaiseman upeutta ja merkitystä. Jääskeläisen (2012, s. 58–59) mukaan Lapissa luonto on tärkeä osa matkailua elinkeinona. Green Care -toimintaa on Lapissa mahdollisuus toteuttaa ja järjestää monipuolisesti. Lappiin matkustaminen sen luonnon monimuotoisuuden takia toimii monelle suomalaiselle perinteenä, minkä vuoksi vastauksissakin saattoi nousta esiin sen viehätys.

Luonnossa olemisella koetaan olevan vaikutuksia myös keskittymiskyvyn paranemiseen. Vastauksissa korostettiin metsän, vesistöjen ja avoimen maaston olevan mieluisia paikkoja luonnossa. Näissä mielipaikoissa hiljaisuus ja rauhallisuus ovat ominaisia. Hiljaisuus koetaan vastauksissakin olevan yksi vaikuttaja keskittymiskyvyn tarkentumiseen. Haastatteluissa mainittiin myös ylimääräisten ärsykkeiden puuttuminen. Luonnossa oleminen halutaan kokea ilman älylaitteita tai kaupungin hälinää. Toisinaan kaupungissakin kävely tuo osalle haastateltavista myös omanlaista viehätystä.

Kunnon koheneminen yleisesti koetaan oleellisimpana fyysisen hyvinvoinnin vaikutuksena. Kuntoa ja fyysistä terveyttä ylläpidetään enimmäkseen kävelylenkkien ja patikoinnin avulla. Vastauksissa nousi esille myös omat vahvuudet ja voimavarat. Koetaan, että luonnossa liikkuminen onnistuu, vaikka olisikin kipuja tai muita jollakin tapaa liikkumista rajoittavia tekijöitä. Luonnossa liikkumisen ero sisätiloissa liikunnan harrastamiseen huomataan myös siten, että pitkätkin kävelylenkit saattavat huomaamatta mennä katsellessa luonnon maisemia. Luonnossa reippaampikin kuntoilu saatetaan kokea helpommaksi, koska huomio liikkuessa kiinnittyy enemmän luonnosta saatavaan aistikokemukseen kuin itse liikuntaan. Kunnon

kohenemisella ja liikunnalla ylipäättään koetaan olevan vaikutuksia myös mielialan kohenemiseen.

Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta merkittävimmäksi teemaksi nousi yhteisöllisyyden ja kuuluvuuden tunteet. Sosiaaliseen hyvinvointiin perehdyttiin muun muassa KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä toteutettavan luontotoiminnan kautta. Fadjukoff ym. (2022, s. 328) kuvaavat sosiaalisen hyvinvoinnin olevan moniulotteinen ja monitasoinen, sekä erilaisia voimavaroja sisältävä. Sosiaalista hyvinvointia voidaan tarkastella viideltä eri tasolta. Tasoja ovat globaali, yhteiskunta, yhteisö, ryhmä (ystävät ja perhe ja muut läheiset), sekä yksilö. Yhteisöllisyyden tunne muodostuu ryhmässä ja yhteisössä, mutta voi ulottua myös yhteiskunnalliselle sekä globaalille tasolle. Tuloksiin viitaten yhteisöllisyyttä tarkastellaan opinnäytetyössä ainakin yhteisön tasolla. Tuloksissa ei tullut ilmi haastateltavien keskinäisiä suhteita, joten ryhmä tasona täytyy jättää tarkastelussa ulkopuolelle. Yhteisöä tutkiessa yhteisöllisyyden ja kuuluvuuden tunnetta voidaan miettiä yksilön oman aseman kautta (mts. 328). Osa haastateltavista kokee kuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunteita luonnossa yhdessä olemisen ja siellä tapahtuvan toiminnan kautta. Toiminnan mielekkyys, ja sen toteutus yhdessä muiden kanssa korostaa sosiaalisen hyvinvoinnin merkitystä luontolähtöisten menetelmien kautta. KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä myös vertaistuki ja toveruus lisää sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä luontolähtöisessä toiminnassa.

Vastauksista nousi esiin hyvinvointivaikutukset psyykkiseltä, fyysiseltä, sekä sosiaaliselta osa-alueelta (kuvio 3). Kuvio havainnollistaa hyvin sen, miten psyykkiset hyvinvointivaikutukset tuotiin vastauksissa eniten esiin. Mielialaan ja mielen hyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin on todennäköisesti helpompi kiinnittää huomiota, koska ne ovat suoraan havaittavissa. Fyysiset ja sosiaaliset vaikutukset voidaan toisinaan kokea pitkäaikaisen toiminnan tuloksina.



Kuvio 3. Vastauksista esille nousseet luonnon vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.

Kokonaisuudessaan luontolähtöiseen toimintaan KRIS Etelä-Pohjanmaa ry:llä ollaan vastausten perusteella tyytyväisiä. Toimintaa järjestetään sopivissa määrin toiveiden perusteella. Toimintaan saa osallistua oman mielenkiintonsa ja voimavarojensa mukaisesti. Luonnossa olemista ei kuitenkaan haluta nykyistä vähempää, eikä sitä haluta muuttaa liikaa entisestään. Vastauksista nousi esiin kuitenkin jonkin verran tarkennetumpaaakin toimintaa, jota toivottaisiin enemmän.

Vastauksissa keskeiseksi nousi metsässä ja vesistöjen äärellä toteutettava toiminta. Esille tulleita toivottuja aktiviteetteja olivat patikointiretket, laavureissujen lisääminen, kalastaminen, sekä marjojen poiminta. Myös arkista toimintaa toivottaisiin ulkona toteutettavaksi. Arkisista asioista toivottaisiin muun muassa ruokailua ulkona, silloin kun sää on hyvä. Pihapelien, kuten mölkyn pelaaminen tai tikaheitto tulivat myös esiin vastauksissa. Vastauksia tarkastellessa ja vertaillen muihin haastattelun teemoihin yhteisöllisyys tuodaan myös useassa aihepiirissä esille. Yhdessäolo koetaan tärkeänä osana luontolähtöistä toimintaa ja siihen halutaan keskittyä. Kaikki kehitysehdotukset toimintaan sisällyttävät yhteisöllisyyden ja vuorovaikutuksen elementtejä, mitkä edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia. McLeod (2014) esittää Maslowin teorian mukaan yhteisöllisyyden olevan yksi ihmisen perustarpeista. Hänen mukaansa vuorovaikutus ja yhteisöllisyys antaa ihmiselle tunteen, että hänet hyväksytään osaksi tiettyä ryhmää. KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä keskitytään vertaistuen merkitykseen, ja sitä kautta yhteisöllisyyskin on suuressa osassa heidän toimintaperiaatettaan.

Vastauksissa korostui myös halu saada useampia ihmisiä mukaan luontolähtöiseen toimintaan toimintakeskuksella. Toimintaan osallistuminen perustuu yksilön omaan vapaaehtoisuuteen ja mielenkiintoon. Pohdintoja aiheeseen ei tullut niinkään toiminnan määrällisen lisäämisen pohjalta, vaan monimuotoisemman toiminnan lisäämisen puolelta. Nykyinen toiminta koetaan hyväksi ja mielekkääksi, mutta jotain uutta toivotaan, jotta uusien osallistujien määrä voisi kasvaa. Vastauksissa ilmeni, että KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä on hyvät mahdollisuudet sanoittaa toiveitaan, ja niitä myös toteutetaan sitä mukaan, kun uusia ideoita tulee.

10 POHDINTA

Opinnäytetyössä halusin tuoda rikos- ja päihdetaustaisten kokemuksia luontolähtöistä toimintaa kohtaan näkyväksi. Luontolähtöisestä toiminnasta vankiloissa puhutaan paljon ja siitä on tehty useita tutkimuksia. Myös päihdekuntoutuksessa näkyy Green Care -toiminta. Luonnon merkityksestä tai luontokäsityksen muokkautumisesta ei kuitenkaan puhuta paljoa vankilan tai päihteiden käytön jälkeisessä elämässä. Vankilasta vapautumisen tai päihdekuntoutuksen jälkeen voi olla vaikeaa sopeutua takaisin omaan elämään ja yhteiskuntaan. Suomessa on kuitenkin hyvät edellytykset saada tukea ja neuvoja elämän suuren muutoksen kanssa, ja osa tukitoimista on laissa kirjattuja. Luontolähtöinen toiminta ja sen hyödyntäminen myös tällaisessa elämänmuutoksessa on mielestäni tarpeen huomioida. Opinnäytetyön haastatteluissa sain kuulla upeita ajatuksia ympäristöön ja luontoon liittyen, sekä kokemuksia siitä, että luonnossa oleminen vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti ja kokonaisvaltaisesti. Mielestäni on oleellista huomioida, että luonnon hyvinvointivaikutukset eivät rajoitu vaan jonkin hyvinvoinnin osa-alueen edistäjäksi. Jokaiset hyvinvoinnin eri osa-alueet ovat yhteydessä toisiinsa ja vaikutuksia voi toiminnan tavoitteista huolimatta näkyä monella hyvinvoinnin osa-alueella. Tämän vuoksi koin tärkeäksi tarkastella hyvinvointia kokonaisvaltaisesta näkökulmasta. Green Care -toiminnan kulmakivenä toimivan ympäristöystävällisyyden ajankohtaisuus on opinnäytetyössäni myös läsnä. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin ovat olleet satojen vuosien ajan tiedossa, mutta välillä niiden merkitys yhteiskunnassa pienenee. 2000-luvun aikana ympäristöystävällisyyteen on kuitenkin kiinnitetty enemmän huomiota ja uusia keinoja ympäristön elvyttämiseksi keksitään.

Opinnäytetyön aihe tuli itselleni melko äkkiseltään opinnäytetyöhön liittyviä asioita selvittäessäni. Itselleni luonto, sekä luonnon ja ihmisen välinen suhde on ollut kiinnostava aihe aina, joten heti kun keksin aiheen, aloin työstää sitä tutkimalla muita aiheeseen liittyviä tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Halusin alkaa tutkimaan luonnon hyvinvointivaikutuksia nimenomaan päihde- ja rikostaustaisen henkilöiden kokemusten kautta, koska luonnon merkityksestä vankilan tai päihteiden käytön jälkeen ei ole paljoa tietoa. KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry tuli heti mieleeni mahdolliseksi yhteistyötahoksi, koska paikka oli ennestään tuttu erään suorittamani opintojakson kautta. Olen kiitollinen siitä, että yhteistyötahoni auttoi minua löytämään sopivat haastateltavat. Opinnäytetyön kautta sain tutustua siihen, millaista tukea Suomessa ja Seinäjoella on tarjolla vankilasta vapautuville sekä päihteiden käytön jälkeiselle elämälle.

Opinnäytetyöprosessi oli mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Aloitin prosessin aiheen valinnalla 2023 vuoden alussa ja etenin siitä ottaen yhteyttä mahdolliseen yhteistyötahtoon. Yhteistyötahtoon saatua aloin keräämään teoriapohjaa ja tekemään suunnitelmaa prosessin aikatauluista. Tiesin jo opinnäytetyön aloittaessani, että tulen tekemään muita kursseja, sekä harjoitteluja opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön edistyminen on ollut melko nopeaa aikatauluhaasteista huolimatta. Teoriaa aloin kirjoittamaan keväällä, ja jatkoin sitä kesän loppuun saakka. Kesän 2023 aikana suoritin teemahaastattelut, jonka jälkeen keskityin aineiston litterointiin ja analysointiin. Itselleni tiivis työskentely opinnäytetyötä tehdessä on ollut osittain hankala, mutta koen vahvuudekseni hyvän ja nopean kirjoittamistaidon, jonka vuoksi työtapa on ollut toimiva juuri itselleni. Opinnäytetyön tekeminen yksin on ollut itselleni mielekästä, koska aihetta saa tutkia itseään kiinnostavasta tulokulmasta. Lähteiden etsiminen ja analysointi olisi kuitenkin voinut olla helpompi toteuttaa parin kanssa.

Teorian kerääminen oli mielenkiintoista ja antoi itselleni uutta tietoa aiheeseen liittyen. Ajankohtaisia lähteitä oli helppo löytää, koska luontolähtöinen toiminta ja Green Care aiheina ovat melko uusia ja ajankohtaisia. Vankilaan liittyvästä luontolähtöisestä toiminnasta löytyi paljon tutkimuksia niin Suomesta kuin kansainvälisestikin. Vankilan jälkeiseen elämään liittyviä tutkimustuloksia ja raportteja oli hankalampi löytää. Päihdekuntoutus liitettiin useassa lähteessä vankilassa olemiseen. Lähteitä luontolähtöiseen toimintaan löytyi hyvin. Teoriaa kootessani tuntui, että Green Care ja luonnon hyvinvointivaikutukset ovat olleet tiettyinä ajankohtina hyvinkin paljon esillä, kun taas toisina melko vähäisesti. Tänä vuosituhantena aihe on kuitenkin hyvinkin ajankohtainen ja enemmän uuttakin tietoa tuotetaan koko ajan. Luontolähtöiseen toimintaan liittyy paljon psykososiaalista taustaa, jota halusin opinnäytetyössäni korostaa. Osallisuus, toimijuus ja yhteisöllisyys ovat merkittäviä tekijöitä hyvinvointia edistäessä ja ne liittyvät vahvasti myös luontolähtöisiin menetelmiin.

Opinnäytetyön tekeminen oli itselleni mielekäs ja merkityksellinen kokemus. Aiheen tärkeys ja mielenkiinto päihde- ja rikostaustaisten näkemyksiä kohtaan lisäsivät opinnäytetyöprosessin kiintoisuutta. Koen, että olen saanut opinnäytetyön tavoitteita saavutettua. Päällimmäisenä tavoitteena oli tuoda päihde- ja rikostaustaisten mielipiteitä ja näkökulmia luontolähtöistä toimintaa kohtaan esiin, ja sitä kautta edistää toiminnan jatkuvuutta ja kehitystä KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä. Tavoitetta kehittää luontolähtöisten menetelmien hyödyntämistä yhteiskunnallisella tasolla ei voida vielä arvioida. Toivon, että opinnäytetyöni tuo esiin luonnon hyvinvointivaikutusten merkittävyyttä. Luontolähtöisten menetelmien hyödyntäminen tukee

sekä ihmisen, että luonnon hyvinvointia. On erittäin tärkeää huomioida menetelmien hyödyt ilmastonmuutoksen, sekä ihmisten mielen hyvinvoinnin kannalta. Luonnosta voi saada voimaa erilaisiin elämäntilanteisiin ja haasteisiin.

LÄHTEET

- Aivoliitto. (29.3.2021). *Luonnosta terveyttä ja hyvinvointia aivoillesi*.
<https://www.aivoliitto.fi/aivoterveys/liikunta/luonnosta-terveytta-ja-hyvinvointia-aivoillesi#e2ec0dac>
- Annola, E., & Kukkonen, M-L. (2.6.2021). Luonto kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukena – näkemyksiä sosiaali- ja terveysalan koulutukseen. *Laurea Journal*.
<https://journal.laurea.fi/luonto-kokonaisvaltaisen-hyvinvoinnin-tukena-nakemyksia-sosiaali-ja-terveysalan-koulutukseen/#661244aa>
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H., & Vauhkonen, A. (2022). *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 59(3). <https://doi.org/10.23990/sa.111453>
- Green 4C (Green for Care). (2022). *Taking Green Care to the next level*.
<https://www.greenforcare.eu/news/green-care-conference/>
- Green Care Finland. (i.a.). *Luontohoiva & Luontovoima*. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/luontohoiva---luontovoima/>
- Green Care Finland. (i.a.). *Menetelmät*. <https://www.gcfinland.fi/green-care-/menetelmat/>
- Green Care Finland. (i.a.). *Mitä on Green Care?* <https://www.gcfinland.fi/green-care-/>
- Green Care tunnetuksi Etelä-Pohjanmaalla -hanke. (2018). *Kokemuksia Green Care -toiminnan kehittämisestä*. <file:///C:/Users/veera/Downloads/KOKEMUKSIA-GREEN-CARE-TOIMINNAN-KEHITTAMISESTA-GCEP-2016-2018.pdf>
- Haapasaari, M. (2014). *Mikä on Hali-Koira?* <https://www.hali-koira.fi/mika-on-hali-koira>
- Han, T. M., Flynn, E., Winchell, J., Gould, E., Gandenberger, J., Barattin, D., Tedeschi, P., & Morris, K. N. (2018). *Prison-based dog training programs: Standard protocol*. University of Denver: Institute for Human-Animal Connection.
<https://www.wellbeingintlstudiesrepository.org/anitobe/2>
- Hautamäki, T. (2021). *Luonto ei ole vain retkipaikka – sivistykseen kuuluu ymmärrys ihmisestä elonkirjon osana*. Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra.
<https://www.sitra.fi/artikkelit/luonto-ei-ole-vain-retkipaikka-sivistykseen-kuuluu-ymmarrys-ihmisesta-elonkirjon-osana/>
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2022). *Tutkimushaastattelu – teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus.

- Horila, H. (2015). Vapautumisen jälkeinen vartti määrää ex-vangin elämän. *Kirkko ja kaupunki*. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/vapautumisen-jalkeinen-vartti-maaraa-ex-vangin-elam-1>
- Jokinen, A. (2021). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Teoksessa J. Vuori (toim.). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>
- Juhila, K. (2021). *Laadullinen tutkimus ja teoria. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Teoksessa J. Vuori (toim.). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>
- Juhila, K. (2021). *Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Teoksessa J. Vuori (toim.). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>
- Kahilaniemi, E. (2019). Luontoavusteisten menetelmien hyödyntäminen sosiaali-, terveys- ja kasvatusalooilla. Teoksessa M. Ylilauri, & A. Yli-Viikari. *Kohti luonnollista hyvinvointia: Näkökulmia luontoperustaisen toiminnan kehittämiseen*. (Levón-instituutin julkaisuja 143). Vaasan yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-476-861-0>
- Kallio, A. (2021). *Litterointi. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Teoksessa J. Vuori (toim.). Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus>
- Koivumäki, M. (i.a.). *M-talon tarina – Astu mahdollisuuksien taloon*. <https://www.mtalo.fi/m-talo/>
- Komi, T. (2023). Loppu jatkuvalle valittamiselle. *Koti ja maaseutu*. <https://kotijamaaseutu.fi/loppu-jatkuvalle-valittamiselle/>
- KRIS. (2023). *KRIS-Suomen keskusliitto ry*. <https://kris.fi/jasenyhdistykset-kris-suomi-finland/kris-suomen-keskusliitto-ry/>
- KRIS. (i.a.). *Bakgrund*. <https://kris.a.se/info/bakgrund/>
- KRIS. (i.a.). *KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry*. <https://kris.fi/jasenyhdistykset-kris-suomi-finland/kris-etela-pohjanmaa-ry-seinajoki/>
- Kuuluvainen, V. & Sarén, H. (2016). *Luonnon hyvinvointivaikutukset – hyödynnä tietoa matkaliiketoiminnassa*. Mikkelin ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-550-0>
- Laine, M. (2014). Kriminologia ja rankaisun sosiologia. Tietosanoma.

- Lindström, J. (22.1.2020). *Mihin me tarvitsemme rikos- ja päihdetaustaisten kokemustietoa?* Rikoksettoman elämän tukisäätiö. <https://www.kritsi.fi/2020/01/mihin-me-tarvitsemme-rikos-ja-paihde-taustaisten-kokemustietoa/>
- McLeod, S. (2023). *Maslows' hierarchy of needs*. <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>
- Metsähallitus. (i.a.). *Hyvinvointia luonnosta*. <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/>
- Metsähallitus. (i.a.). *Luonto ja terveys*. <https://www.metsa.fi/vapaa-aika-luonnossa/hyvinvointia-luonnosta/luonto-ja-terveys/>
- Mitchell, R. (2013). Is physical activity in natural environments better for mental health than physical activity in other environments? *Social Science & Medicine*, 91, 130-134. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2012.04.012>
- Niskanen, S. (25.4.2019). *Polku rikoksettomaan elämään – kuntoutus vangin tukena*. <https://elamassa.fi/kela-palvelee/polku-rikoksettomaan-elamaan/>
- Nordic NaBS- hanke. (17.8.2021). Green Care- hyvinvointia luonnosta [video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=550ten72EA0>
- Pasanen, T. (23.6.2020). *Everyday Physical Activity in Natural Settings and Subjective Well-Being: Direct Connections and Psychological Mediators*. (Tampere University Dissertations 187) [väitöskirja, Tampereen yliopisto]. Trepo. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-03-1378-4>
- Peuraniemi, T. (13.3.2018). Suomalainen Green Care. [webinaari]. Työtehoseura. <https://www.youtube.com/watch?v=VsNF2F397M0>
- Päihdehoitokeskus Kantamo. (i.a.). *Päihdekuntoutus ja päihdehoito Suomessa*. <https://kantamo.fi/paihdekuntoutus/>
- Rappe, E. (2015). *Luontoympäristö ja Green Care -toiminta vankilassa*. (Rikosseuraamuslaitoksen monisteita 1/2015). Rikosseuraamuslaitos. https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-monisteetjaraportit/Y0r36aiwp/2015-01_Rappe_Luontoymparisto_ja_green_care_-_toiminta_vankilassa.pdf
- Rikoksettoman elämän tukisäätiö (RETS). (i.a.). *Mistä saan apua siviiliasioiden hoitamiseen?* <https://www.kritsi.fi/tietoa/vankeusaika/mista-saan-apua-siviiliasioiden-hoitamiseen/>
- Rikoksettoman elämän tukisäätiö (RETS). (i.a.). *Vapautuvien asumisen tuen verkosto (VAT)*. <https://rets.fi/saatio/verkotot/vat-verkosto/>

- Rikosseuraamuslaitos (RISE). (16.12.2022). *Päihdetyö*.
<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/kuntoutus/paihdetyo.html>
- Rikosseuraamuslaitos (RISE). (2.12.2021). *Sosiaalinen kuntoutus vankiloissa*.
<https://www.rikosseuraamus.fi/fi/index/seuraamukset/kuntoutus/arkielamantaidot.html#>
- Ruuskanen, E., Schönach, P., & Väyrynen, K. (toim.). (2021). *Suomen ympäristöhistoria: 1700-luvulta nykyaikaan*. Vastapaino.
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2006). *Teemahaastattelu*. KvaliMOTV - tietoaarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus>.
- Salovuori, T. (2020). *Luonto kuntoutumisen tukena*. Sininauhaliitto.
https://storage.googleapis.com/sininauhaliitto-production/2020/04/84308ec5-salovuori_tuomo_luonto_kuntoutumisen_tukena_2020_verkkoversio.pdf
- Salovuori, T. (31.5.2021). *Green Care -toiminnan mahdollisuudet*. AKI-liitot.
<https://akiliitot.fi/green-care-toiminnan-mahdollisuudet/>
- Sininauhaliitto. (i.a.). *Vihreä veräjä – Green Care*. <https://www.vihreaveraja.fi/green-care/>
- Soini, K., Ilmarinen, K., Yli-Viikari, A., & Kirveennummi, A. (2011). Green Care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 76(3), 320–330.
- Suomen perustuslaki 731/1999. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731#L2P20>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (20.6.2023). *Luonto ja osallisuus*.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luonto-ja-osallisuus>
- Tulki, A., Jääskeläinen, A., Koukkula, R., Vinblad, S., Lehto A., Kerola, M., Karinen, A., Rantalainen, A., Kärnä, K., & Jankkila, H. (toim.). (2012). *Green Care – hyvinvointia pohjoisen luonnosta*. Rovaniemen ammattikorkeakoulu. (Julkaisusarja C 30).
https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwir6OH59NqCAxXBFxAIHZL3B_IQFnoECBYQAQ&url=https%3A%2F%2Fwww.lapinamk.fi%2Floader.aspx%3Fid%3Db48a1dc6-02d9-49d8-8c86-7736398d6d5f&usq=AOvVaw3lfqaZy2wKRbcjzdPvMjbF&opi=89978449
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa*.
https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Tyrväinen, L., Lanki, T., Sipilä, R. & Komulainen, J. (2018). Mitä tiedetään metsän terveyshyödyistä? *Duodecim: Lääketieteellinen aikakauskirja*, 134(13), 1397-1403.

- Työsuojelurahasto. (2019). *Luonnosta hyvinvointia työhön – myös virtuaaliluonto elvyttää*. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69864420/luonnosta-hyvinvointia-tyohon-myos-virtuaaliluonto-elvyttaa?publisherId=2723>
- UKK-instituutti. (2021). *Luontoliikunta – liiku metsässä ja poluilla*. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-ymparistot/luontoliikunta-liiku-metsassa-ja-poluilla/>
- Valtioneuvoston asetus vankeudesta 548/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150548#Pidm46333578571504>
- Vankeuslaki 767/2005. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2005/20050767>
- Vehmasto, E. (2014). Kohti suomalaista Green Care -toimintatapaa. Teoksessa R. Lääperi, R. Mynttinen, A. Pajala, H. Puromäki, K. Soini, S. Sundell, A. Tarkiainen, A. Törn, & E. Vehmasto (toim.). *Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa*. (s. 8–15). (MTT-kasvu 20). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-509-7>
- Vehmasto, E., & Kettunen, M. (2018). *Suomalainen Green Care: LuontoHoivan LuontoVoiman laatutyökirja*. Luonnonvarakeskus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Green Care Finland ry. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2018082834197>
- Wahlström, R. (2006). Miten luonto kuntouttaa? Ekoterapiaa käytännössä. Teoksessa I. Heiskanen, & K. Kailo. (toim.), *Ekopsykologia ja perinnetieto*. (6. p., s. 78-90). Green Spot.
- Yli-Viikari, A. (2014). Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset. Teoksessa K. Heikkilä, A. Kirveennummi, J. Mantere, M-L. Miettinen, E. Vehmasto, A. Yli-Viikari, & K. Soini (toim.), *Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta*. (s. 50–62). (MTT-kasvu 21). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-487-510-3>
- Yli-Viikari, A. (i.a.). *Kenelle ja mihin tarpeeseen? Ammattilaisten näkemyksiä luontolähtöisten menetelmien käyttöönotosta*. <https://www.gcfi.fi/green-care-/luontolahtoisia-ratkaisuja-soten-kapeikkoihin/kenelle-ja-mihin-tarpeeseen--ammattilaisten-nakemyksia-luontolahtoisien-menetelmien-kayttoonotosta/>

LIITTEET

Liite 1. Haastattelukysymykset

Liite 2. Haastattelusuostumuslomake

Liite 1. Haastattelukysymykset

Haastateltavan taustaa ja ajatuksia luonnosta ja ympäristöstä

1. Koska liityit mukaan KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:n toimintaan?
2. Millaisessa elämäntilanteessa olit, kun liityit toimintaan mukaan?
3. Millainen merkitys luonnolla ja ympäristöllä on omassa elämässäsi KRIS-toiminnan ulkopuolella?

Luontolähtöinen toiminta KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä

4. Millaiseen luontolähtöiseen toimintaan olet osallistunut KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä?
5. Miten usein osallistut luontolähtöiseen toimintaan KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä?
6. Millaiseksi koet luontolähtöisen toiminnan KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä?
7. Minkälainen luontolähtöinen toiminta on ollut itsellesi mieleisintä, ja miksi?
8. Koetko luontolähtöisellä toiminnalla olleen vaikutusta omaan mielialaasi?
9. Onko luontolähtöisellä toiminnalla ollut vaikutusta fyysiseen hyvinvointiisi? Jos on, niin millaisia?
10. Onko luonnossa olemisessa tai siihen liittyvässä toiminnassa ollut jotain ei-niin mieluisia asioita?

Tulevaisuuden ajatuksia

11. Millaiseen luonnossa tapahtuvaan toimintaan haluaisit osallistua KRIS-Etelä-Pohjanmaa ry:llä tulevaisuudessa?
12. Millaista toimintaa toivoisit enemmän/vähemmän?

13. Millä tavoin koet luonnon ja ympäristön olevan läsnä omassa elämässäsi tulevaisuudessa?

Liite 2. Haastatteluosuostumuslomake

Tutkimus on opinnäytetyö, joka tehdään osana sosionomin tutkinto-ohjelmaa Seinäjoen Ammattikorkeakouluun. Opinnäytetyö julkaistaan Theseus-tietokannassa sen valmistuttua.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja haastattelun voi halutessaan keskeyttää. Yksittäisiin haastattelukysymyksiin voi myös kieltäytyä vastaamasta. Haastattelu suoritetaan anonymisti, eikä teistä kerätä minkäänlaisia henkilötietoja. Haastattelu suoritetaan teidän omien ehtojenne mukaisesti ja saatte päättää, mitä asioita haluatte haastattelun aikana kertoa.

Haastattelu kestää noin tunnin (60min) mukaan lukien tietosuojalomakkeen läpikäymisen, sekä haastatteluosuostumuksen täytön.

Haastattelu äänitetään (tarpeen mukaan voidaan suorittaa myös kirjallisesti) ja kaikki materiaali ja aineisto säilytetään tietoturvallisesti vaan minun (tutkijan) nähtävänä ja kuultavana. Aineistoa ei luovuteta ulkopuolisille missään vaiheessa. Aineisto hävitetään sen analysoinnin ja raportoinnin jälkeen.

Annan luvan haastatteluun	
Annan luvan haastattelun nauhoittamiseen	
Olemme käyneet läpi opinnäytetyöhön liittyvät tietosuoja- ja vapaaehtoisuus lomakkeet	

Jos opinnäytetyöstä tai haastattelusta jäi kysymyksiä tai muuten vaan haluat lisätietoa, voit olla yhteydessä minuun sähköpostitse.

Kiitos ajastanne ja mielenkiinnostanne osallistua opinnäytetyöni toteuttamiseen!

Veera Hautala

veera.hautala@seamk.fi

Aika ja paikka: _____

Allekirjoitukset:
