

Luontoympäristö kuntoutujan tukena

”Where is Your Paradise?”

Kristiina Kierman
Päivi Sundell

Opinnäytetyö
Joulukuu 2014

Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijät Kierman, Kristiina Sundell, Päivi	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 02.12.2014
	Sivumäärä 35	Julkaisun kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty x
Työn nimi Luontoympäristö kuntoutujan tukena "Where is Your Paradise?"		
Koulutusohjelma Kuntoutusohjauksen ja -suunnittelun koulutusohjelma		
Työn ohjaaja Taina Era		
Toimeksiantaja(t)		
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kuvata luontoympäristön merkitystä kuntoutusprosessissa. Näkökulma aiheeseen oli ympäristöpsykologinen ja kuntoutujakeskeinen. Kuntoutuja nähtiin aktiivisena toimijana, joka luontoympäristön avulla voi saada tukea psyykkiseen itsesäätelyyn, elpymiseen ja elämänhallintaan. Nämä ovat keskeisiä tekijöitä kuntoutusprosessissa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli etsiä vastausta kysymykseen: mikä on luontoympäristön merkitys kuntoutusprosessissa.</p> <p>Opinnäytetyö on narratiivinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus, joka toteutettiin kommentoivalla otteella. Kirjallisuuskatsaukseen valittiin viisi tieteellistä artikkelia, jotka pohjautuvat pohjoismaiseen tutkimukseen luontoympäristön merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille. Näiden lisäksi esiteltiin myös muuta aiheeseen liittyvää kirjallisuutta. Tavoitteena oli lisätä ymmärrystä luontoympäristön vaikuttavuudesta kuntoutusprosessissa sekä herättää keskustelua yhteiskunnallisesti tärkeästä aiheesta.</p> <p>Kokonaisvaltaisen hyvinvointikäsityksen mukaan luontoympäristö nähdään tärkeänä elementtinä kuntoutujan elämässä. Kirjallisuusanalyysin mukaan merkittäviä tekijöitä ovat luontoympäristön elvyttävyyden ja luontomielipaikkojen tuki psyykkisessä itsesäätelyssä. Luontokokemukset edistävät elämänhallinnan tunnetta ja kuntoutumista sekä johtavat myönteiseen kehään, jossa luonto hoitaa kuntoutujaa ja kuntoutuja hoitaa luontoa.</p> <p>Kuntoutusmenetelmien kehittämiseksi tarvitaan lisää tutkimusta luontointerventioiden käytöstä ja vaikuttavuudesta kuntoutusprosessissa. Opinnäytetyön tekijät suosittelivat hyödyntämään luontoympäristöä aktiivisena osana kuntoutusta jokaisen kuntoutujan toiveisiin ja mieltymyksiin perustuen.</p>		
Avainsanat luontoympäristö, kuntoutuja, elämänhallinta, hyvinvointi, luontomenetelmät		
Muut tiedot		



Authors Kierman, Kristiina Sundell, Päivi	Type of publication Bachelor's thesis	Date 02.12.2014 Language of publication: Finnish
	Number of pages 35	Permission for web publication X
Title of publication The Use of Natural Environments as Support in Rehabilitation "Where is Your Paradise?"		
Degree programme Degree Programme in Rehabilitation Counselling		
Tutor Era, Taina		
<p>Abstract</p> <p>The aim of the thesis was to describe the significance of natural environments in a rehabilitation process. The perspective on the topic was that of environmental psychology, and the focus was on the rehabilitee. The rehabilitee was seen as an active actor who can receive support from the natural environment for mental self-regulation, recovery and life control. These are central factors in the rehabilitation process. The purpose of the thesis was to find the answer to the question: What is the significance of natural environments in the rehabilitation process?</p> <p>The thesis was a narrative and descriptive literature review with a commentary approach. Five scientific papers were selected for the literature review. They were based on Nordic research on natural environments' importance to human well-being. In addition to these, other related literature was presented. The purpose was to increase the understanding of the impact of a natural environment in the rehabilitation process and to stimulate discussion on a socially important topic.</p> <p>In a holistic approach to well-being a natural environment is seen as an important element in a rehabilitee's life. According to the literature analysis, the significant factors were the feeling of recovery in the natural environment and the support for mental self-regulation brought by the favourite places in nature. Nature experiences promote the feeling of life control and rehabilitation as well as lead to a positive circle where nature takes care of the rehabilitee and the rehabilitee takes care of nature.</p> <p>In order to develop rehabilitation interventions more research on nature-based interventions and their effectiveness is needed. The authors of the thesis recommend the use of natural environments as an active part of rehabilitation based on the rehabilitees' individual wishes and preferences.</p>		
Keywords/tags natural environment, rehabilitee, life control, wellbeing, nature-based interventions		
Miscellaneous		

sisältö

1 Kuntoutuja paratiisin vartijana	3
2 Terveyttä edistävä luontoympäristö	5
3 Kirjallisuuskatsauksen toteutus	12
4 Kirjallisuuskatsauksen aineisto	16
5 Kuntoutuja oman elämänsä sankarina	19
5.1 Luontoympäristö psyykkisen itsesäätelyn tukena	20
5.2 Elvyttävä luontoympäristö	23
5.3 Luontointerventiot ja elämäntoiminta	25
6 Luontoympäristön merkitys kuntoutusprosessissa	27
Lähteet.....	32

*Ihminen on karannut
vihreyden keskeltä, paratiisista,
ja sinne hän pyrkii takaisin.
Tuo kaipuu palvelee eloonjäämistä.*

(Haahtela 2014.)

1 Kuntoutuja paratiisin vartijana

Esther katselee merta lumoutuneena silmät loistaen ja sanoo “ninapenda bahari”, “I love the sea”. Olemme tulleet hänen lempipaikkaansa Intian valtameren rannalle kuntoutuksen ohjaukseen. Ohjaustilanteen toteutuspaikka oli valittu sen kokemuksellisen ja opitun tiedon avulla, joka meillä tuolloin oli ympäristön merkityksestä kuntoutusohjauksen vaikuttavuuteen. Tuo helmikuinen päivä välkehtivän, ohjattavaa voimaannuttavan meren rannalla lisäsi kiinnostusta ymmärtää syvemmin luontoympäristön merkitystä kuntoutujan toimintakyvyn tukemisessa. Onnistunut ohjaustilanne Zanzibarin saarella Tansaniassa, jossa olimme suorittamassa opiskelumme liittyvää viimeistä harjoittelujaksoa, varmisti opinnäytetyömme aihevalinnan. Halusimme löytää vastauksen kysymykseen: Miten luonto tukee kuntoutujaa?

Luontoympäristö monimuotoisuudessaan on ihmisen hyvinvoinnille elintärkeä. Tarvitsemme konkreettisia toimenpideohjelmia ihmisten luontokontaktien lisäämiseksi, jotta tervehdyttävä vaikutus näkyisi hyvinvoinnissamme. Emeritusprofessori Tari Haahtelan mukaan kyse on luonnollisista yksinkertaisista toimista, jotka ovat ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta keskeisiä. (Haahtela 2014.)

Sosiaalinen ja ekologinen kestävyys, elinympäristön tilan heikkeneminen ja hyvinvoinnin turvaaminen niukkuuden lisääntyessä ovat olleet yhteiskunnallisen keskustelun keskiössä jo useita vuosia. Suomen sosiaali- ja terveysministeriö linjaa sosiaali- ja terveyspolitiikan strategiassaan, että terveys- ja hyvinvointinäkökulma tulisi huomioida kaikessa päätöksenteossa. Tämä tarkoittaa painopisteen siirtämistä sairauden hoidosta aktiiviseen hyvinvoinnin edistämiseen. Palvelurakenteita ja -konsepteja tulisi muokata asiakaslähtöisiksi, joka tarkoittaa, että palvelujen käyttäjät ovat aktiivisesti myös kehittämässä niitä. Tämän kehittämistyön tulisi kattaa myös kuntoutusinterventiot. Kuntoutujaa tulee tukea entistä enemmän oman hyvinvointinsa vartijaksi. (STM 2011, 14.)

Terveys 2015 -kansanterveysohjelmassa Valtioneuvosto määrittelee keskeiseksi tehtäväksi elinympäristöjen kehittämisen terveystavoitteiden saavuttamiseksi. Kansalaisten oma osallisuus tässä kehittämistyössä on olennaista terveyden edistämisen kannalta. Jokaisella kansalaisella pitäisi myös olla mahdollisuus osallistua näiden arjen areenoiden toimintaan ja niitä koskevaan päätöksentekoon riippumatta omista henkilökohtaisista edellytyksistään. (STM 2001, 32–33.) Helsen ja Silvastin (2012, 14) mukaan pohjoismainen hyvinvointimalli perustuu ihmiskeskeiseen ajattelumalliin. Se huomioi ihmisten välisen keskinäisriippuvuuden, mutta se näkee luonnon ihmiselle alisteisena eikä ymmärrä ihmisen ja luontoympäristön keskinäisriippuvuutta. Ekososiaalinen yhteiskuntapolitiikka sen sijaan korostaa ekologisen ympäristön merkitystä ihmisen hyvinvoinnille.

Ekö- ja ympäristöpsykologi Kirsi Salonen (2012, 235) toteaa artikkelissaan ”Mielen ja luonnon yhteyksiä”, että yksilön hyvinvoinnin ja kestävä ympäristönsuojelun näkökulmat voidaan yhdistää. Yksilön on mahdollista oppia tunnistamaan sekä hyvinvointia että pahoinvointia lisäävät ympäristöt ja kääntää huomion omasta hyvinvoinnistaan luontoon ja ympäristöön. Hän puhuu itseään vahvistavasta myönteisestä kehästä, jolloin ihminen omilla valinnoillaan voi tietoisesti vaikuttaa sekä omaan että ympäristönsä hyvinvointiin. Myös Helne ja Silvasti (2012, 15) uskovat, että ihmisen aito hyvinvointi vahvistaa luonnon elpymistä. He sanovat, että hyvinvointi on kokonaisuus, jossa osat ovat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Kestävä hyvinvointi johtaa hyvään kehään, jossa sekä ihminen että luonto voivat hyvin.

Tämän suuntaisen kehityksen tukeminen edellyttää kuitenkin, että palvelujärjestelmän eri tasoilla siirryttäisiin nykyisestä pirstaloituneesta ihmiskäsityksestä ja maailmankuvasta kohti holistista hyvinvointikäsitystä ja tämän käsityksen mukaisesti sekä kehoa, mieltä että ympäristöä pyrittäisiin käsittelemään kokonaisuutena. Ekologisista teoista pitäisi saada välitöntä palautetta, ja niiden taloudelliset vaikutukset tulisi tehdä näkyviksi. Näin voitaisiin suoraan havaita ekologisten tekojen etu paitsi luontoympäristölle myös ihmiselle. (Salonen 2012, 245.)

Hyvinvointivaltion rinnalla on kehittynyt kuntoutuksen kokonaisuus, joka toimii hyvinvointivaltion täydentäjänä. Kuntoutuksen palvelujärjestelmään ja hyvinvointivaltion kehitykseen vaikuttavat tällä hetkellä sekä Suomen kuntarakenteen että sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen lisäksi myös työuran pidentämisesitykset. Nämä haasteet tulisi nähdä mahdollisuutena kun kuntoutuksen kokonaisuutta kehitetään vastaamaan uusia tarpeita. (Ashorn & Miittinen 2013, 31.)

Tässä opinnäytetyössä nostamme esiin kirjallisuuskatsauksen muodossa ajankohtaista pohjoismaista tietoa, tutkimusta ja tutkimuksen tekijöitä, joita kaikkia yhdistää kiinnostus luonnon ja ihmisen vuorovaikutussuhteeseen ja luontoympäristön merkitykseen ihmisen hyvinvoinnille. Etsimme vastausta kysymykseen “Mikä on luontoympäristön merkitys kuntoutusprosessissa”. Tarkoituksenamme on luoda teoreettinen tietoperusta luontoympäristön merkityksestä ihmisen kokonaisvaltaisessa kuntoutuksessa. Teoriapohja on tarpeen, jotta uusia perusteltuja käytäntöjä voitaisiin tuoda kuntoutuksen ohjaukseen. Uudet toimintatavat edellyttävät uutta ajattelua ja asennoitumista tapaan tehdä työtä ja kohdata kuntoutujia. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on antaa tietoa ja inspiraatiota luovaan, tavoitteelliseen kuntoutustoimintaan, joka entistä paremmin huomioi kuntoutujan toiveet ja tarpeet. Tavoitteenamme on myös laatia suositus sekä herättää keskustelua luontointerventioiden mahdollisuudesta ja merkityksestä kuntoutuksen ohjaajan työssä.

2 Terveyttä edistävä luontoympäristö

Tari Haahtelan (2014) mukaan tarvitaan konkreettista toimenpideohjelmia ihmisten luontokontaktien lisäämiseksi. Tämä tulisi ottaa huomioon yhteiskunnan eri aloilla kuten kaavoituksessa, varhaiskasvatuksessa ja vanhustyössä. Haahtelan ja ekologi Ilkka Hanskin tutkimusryhmät ovat osoittaneet monimuotoisen luontoympäristön vähentävän allergiaherkkyyttä ja lisäävän ihmisen vastustuskykyä. Luonto vahvistaa puolustustamme. Haahtela toteaaakin, että

olemme osa luontoa viimeistä solua myöten, ja meidän pitää mennä luonnon mukana eikä sitä vastaan. Koska työmme yhtenä tavoitteena on herättää keskustelua siitä, miten luontoympäristön hyvinvointivaikutukset voitaisiin huomioida kuntoutuksen ohjaustyössä, esittelemme analysoitavien artikkeleiden lisäksi tutkijoita ja kirjoittajia, jotka ovat tehneet urauurtavaa työtä tällä aihealueella. Nämä toimivat keskustelun pohjana ja ajatusten herättäjinä.

Merkittävää tutkimusta luontoympäristön elvyttävistä ja hyvinvointia lisäävistä vaikutuksista ovat Yhdysvalloissa tehneet 1980-luvulta lähtien esimerkiksi Rachel ja Stephen Kaplan, joiden ”Attention Restoration theory” (1989) on pohjana monelle tutkimukselle vielä nykypäivänäkin (Sandberg 2012, 28). Tulokset osoittivat jo alan varhaisessa tutkimuksessa Yhdysvalloissa, että luontoympäristön hyvinvointivaikutukset ovat kokonaisvaltaisia ja välittömiä. Pohjoismaissa tehty tutkimustyö tukee Kaplanien 1980- ja 1990-luvuilla tekemiä havaintoja. Heidän mukaansa luontomielipaikka on ihmisen toimintakyvylle aivan välttämätön. (Kaplan & Kaplan 1989, 10, 40.) Luonnossa on terveyteemme ja hyvinvointiimme vaikuttavia tekijöitä, joiden vaikutus on samanaikaisesti fyysistä ja psyykkistä. On tärkeää tunnistaa kuntoutujan mieltymykset luontoympäristön suhteen. Yksilöllisen mielipaikan avulla voidaan tukea toimintakykyä tehokkaasti. (Kaplan, Kaplan & Ryan 1998, 18, 29–31.) Kaplan ja muut (mts. 67–68) toteavat, että luontoympäristön elvyttävää vaikutusta ei voi liiaksi korostaa. Omassa mielipaikassaan kuntoutuja voi kokea olevansa turvassa ja elpyminen on todennäköisempää, kun voi antautua luonnolle pelkäämättä, rauhallisin mielin.

Ympäristöpsykologian tohtori **Anna A Adevin** väitöskirja ”Supportive Nature - and Stress. Wellbeing in connection to our inner and outer landscape” julkaistiin vuonna 2012. Se pohjautuu viiteen artikkeliin, jotka on kirjoitettu vuosina 2011–2012. Ne käsittelevät lapsuuden maiseman ja luontointerventioiden merkitystä kuntoutuksen vaikuttavuuteen. Adevi määrittelee tutkimuksensa pohjaksi neljä erilaista luontomaisematyyppiä: meri, metsä, lakeus ja järvimaisema. Hänen mukaansa meri-ihmisillä on vahvin side lapsuuden maisemaansa. Myös muiden on todettu voivan parhaiten oleskellessaan lapsuutensa

luontoympäristössä. Tämä tarkoittaa Adevin mukaan sitä, että esimerkiksi metsäihminen kokee elpymistä stressin jälkeen nopeimmin metsäympäristössä. Ne ihmiset, jotka asuvat mieliympäristössään ja oleskelevat juuri siinä luontoympäristössä kokevat vähiten stressiä. (Adevi 2012, 88–90.)

Adevin tutkimukset pohjautuvat osittain havaintoihin, joita hän on tehnyt Alnarpin kuntoutuspuutarhassa Ruotsissa. Hän toteaa, että kaikille kuntoutuspuutarhan tarjoama luontoympäristö ei ole optimaalinen kuntoutusympäristö. On vaikeaa kuntoutua itselleen vieraassa ympäristössä. Anna A Adevin mukaan olisi mielenkiintoista jatkaa tutkimuksia perehtymällä mahdollisuuteen järjestää metsäkuntoutusta metsäihmisille ja merikuntoutusta meri-ihmisille. (Adevi 2012, 82–85.)

Matilda Annerstedt kirjoittaa väitöskirjassaan “Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies” terveyden ja luontokokemusten suhteesta lääketieteellisestä näkökulmasta. Väitöskirja pohjautuu neljään artikkeliin, jotka on kirjoitettu vuosina 2010–2011, ja *Scandinavian Journal of Public Health* julkaisi sen vuonna 2011. Annerstedt keräsi tutkimuksillaan perusteita luontopohjaisten kuntoutusmenetelmien käytöstä eri sairausryhmien kohdalla. Hänen mukaansa luontoavusteiset terapiat voivat olla tehokas hoitomuoto esimerkiksi ylilihavuuden, skitsofrenian ja masennuksen hoidossa. Hän tutki ihmisen luontokokemusten ja stressitason yhteyttä; miten läheisyys metsään ja siellä oleskelu vaikuttaa ihmisen kokemaan stressiin. Tutkimusten mukaan näyttää siltä, että erityisesti lehtimetsällä on tärkeä merkitys stressaantuneille ihmisille, mahdollisesti vielä suurempi merkitys kuin havumetsällä. Psykkistä hyvinvointia tukee Annerstedtin mukaan fyysisen liikunnan ja rauhallisen luontoympäristön yhdistelmä. (Annerstedt 2011, 49–53.)

Annerstedt tutki stressistä toipumista myös laboratorio-olosuhteissa Lundin Teknisessä korkeakoulussa. Tietokonesimulaatiotekniikan avulla aikaansaatiin virtuaalinen metsäympäristö, jossa stressaantuneet ihmiset saivat toipua. Samanaikaisesti mitattiin stressihormonin määrää, sydämen rytmiä ja muita

merkkejä stressistä. Näissä tutkimuksissa todettiin stressistä toipumisen olevan tehokkainta, kun luonnonääniä yhdistettiin virtuaaliseen metsäympäristöön. Silloin parasympaattinen hermojärjestelmä aktivoitui enemmän kuin tavallisessa sisätilaympäristössä ilman luonnonääniä ja virtuaalista metsäympäristöä. (Annerstedt 2011, 53–55.)

Matilda Annerstedt (2011, 63–65) toteaa, että tutkimustulokset ovat mielenkiintoisia, koska suuri osa maailman nykypäivän sairauksista on yhteydessä stressiin ja muihin mielenterveyden ongelmiin. Hän sanoo, että on tärkeää säilyttää ja lisätä kaupunkien ja niiden lähiympäristöjen viheralueita sekä suunnitella laadukkaita vihreitä asuinalueita. Kansanterveyttä lisäävät vaikutukset ovat myös yksi syy huolehtia luonnostamme ja sen monimuotoisuudesta.

Eko- ja ympäristöpsykologiaan erikoistunut psykologi **Kirsi Salonen** pyrkii kirjassaan ”Mielen luonto: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma” kuvaamaan mahdollisimman monipuolisesti, miten luontoympäristö edistää terveyttä. Teos on julkaistu Helsingissä vuonna 2010. Hän on aiemmin kirjoittanut aiheesta kirjan nimeltä ”Mieli ja maisemat: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma” (2005), jota myös käytämme tässä opinnäytetyössä lähdeoteoksena. Salosen väitöskirja ”Luontoympäristö psyykkisenä kokemuksena, luontokokemuksen elvyttävyys ja terapeuttisuus” ympäristöpsykologian alalta on valmisteilla.

Mielen luonto -kirjan tarkoituksena on auttaa meitä sekä yksilöinä että yhteisöinä tekemään päätöksiä, jotka eivät ole vahingollisia ympäristölle eivätkä itsellemme. Salonen korostaa, että luontoympäristöllä on erityisasema hyvinvoinnillemme, ja sen vaikutukset ovat välittömiä. Hän toivoo, että jokainen voisi luoda oman käsityksensä luonnon mielestä ja mielen luonnosta, ja tällä tavoin tietoisesti vaikuttaa omaan ympäristökäyttäytymiseensä. (Salonen 2010, 16–18.)

Salonen (2010, 21–22) sanoo, että luontokokemukset ovat jokaiselle henkilökohtaisia ja subjektiivisia. Hän kuvaa kirjassaan omia luontokokemuksiaan, omia ja muiden tekemiä tutkimuksia sekä analysoi niiden sisältöä. Hän sanoo, että tutkimuksia ihmismielen ja luontoympäristön suhteesta on tehty paljon. Salonen olettaa, että luontoympäristö auttaa kokemaan turvallisen, myönteisen ja sallivan tunneyhteyden ympäristön kanssa. Näin aktivoituu hänen mukaansa myönteinen elämisen kokemus, joka sisältää turvallisuuden, hyväksynnän, kokemuksellisuuden ja jatkuvuuden elementit. (Mts. 52–53.) Tämä myönteinen olemisen kokemus auttaa kokemaan myötätuntoa sekä itseä että ympäristöä kohtaan. Salosen mukaan voidaan puhua luontoyhteydestä, joka syntyy myönteisistä luontokokemuksista. (Mts. 116.) Kirsi Salonen toivoo, että luontoympäristö nähtäisiin arvokkaana, ja ihmisen toiminta muuttuisi ympäristöystävällisemmäksi. Luontokokemus ja ympäristökäyttäytyminen muodostavat myönteisen kehän, jossa luonto hoitaa sinua ja sinä hoidat luontoa. (Mts. 127–128.)

Green Care Finland ry:n puheenjohtaja **Tuomo Salovuori** esittelee kirjassaan “Luonto kuntoutumisen tukena” luonto- ja viherympäristöjä hyödyntävän Green Care -toiminnan menetelmiä ja taustoja. Kirjassa esiteltyjä menetelmiä on kehitetty mm. RAY:n rahoittamassa Vihreä Veräjä -projektissa ja THL:n Työhön kuntouttava Green Care -hankkeessa. Salovuori toteaa kirjassaan useiden tutkimustulosten osoittavan, että terveytensä heikoksi kokevat ihmiset hyötyisivät eniten luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista. On kuitenkin paradoksaalista, että ihmiset, jotka eniten tarvitsevat tukea eivät pysty näitä resursseja hyödyntämään. (Salovuori 2014, 7.)

Kirjoittajan tarkoituksena on rohkaista ja innostaa ammattilaisia luontoympäristön hyödyntämiseen hoito- ja kuntoutustyössä. Työntekijä voi myös hyödyntää ja jakaa omia kiinnostuksen kohteitaan ja omasta luontoharrastuksestaan saamaansa voimaa ja iloa. Salovuori toteaa, että luonto on aina ollut merkittävä osa suomalaista identiteettiä ja kannustaa tuomaan luonnon hyvinvointia vahvistavat elementit myös heikoimmassa asemassa olevien ulottuville. Hänen mielestään luontoyhteyden säilyttämisen mahdollisuus tulisi kirjata hoidon

laatukriteereihin. Hän uskoo, että jos asiakkaila on mahdollisuus valita oman kuntoutumisensa metodit on luontoympäristöä hyödyntävä toiminta kilpailukyinen vaihtoehto. (Salovuori 2014, 10–11.) Siinä missä lääketieteellinen hoito näyttäytyy sairaus- ja ongelmakeskeisenä tarjoaa terveyttä tukeva luontoympäristö mahdollisuuden osallisuuteen ja toimii voimavarakeskeisenä toimintamallina. Osallistava toiminnallisuus tarjoaa mahdollisuuden irrottautua ongelman ympärille rakentuneesta identiteetistä. (Mts. 80–81.)

Tuomo Salovuoren kirjassa esitellään myös elvyttävän ympäristön nelikenttämalli, jonka ovat kehittäneet tämän alan tutkimuksen pioneerit Rachel ja Stephen Kaplan. Elvyttävän ympäristön tunnusmerkkejä on mahdollista hyödyntää suunniteltaessa hoito- ja kuntoutusympäristöjä. Sen tunnusmerkkejä ovat; riittävän laaja ja ymmärrettävä kokonaisuus (extent), mahdollisuus saada etäisyyttä arkeen (being away), yhteensopivuus käyttäjien tarpeiden kanssa ja lumoutumisen (fascination) mahdollisuus. (Salovuori 2014, 43–45.)

Tietoisuus luonnon hyvinvointivaikutuksista on jäänyt taka-alalle yhteiskunnan ja elämäntapojen muuttuessa. Ihmiset ovat etääntyneet luonnosta vähitellen yhteiskunnallisen kehityksen aikana. Heikentynyt yhteys luontoon lisää sekä ihmisen että ympäristön huonovointisuutta. Tämän myötä myös ihmisen yhteys omaan itseensä usein katkeaa. On myös havaittavissa modernin sosiaali- ja terveystyön irtautuminen luontoyhteydestä, joka aiemmin oli hoidon ja hoiavan perustana. Kansainvälisessä keskustelussa voidaan kuitenkin todeta uutta kiinnostusta luontoympäristön hyvinvointivaikutuksiin ja alaan liittyvä tutkimustoiminta on lisääntymässä. (Tulkki 2012, 13.) Esimerkkinä mainittakoon kuitenkin Kelan avo- ja laitospuotoisen kuntoutuksen standardin yleinen osa, joka tulee voimaan vuoden 2015 alussa; luontoa ei mainita lainkaan kuntoutusta tukevana tekijänä. Siitä löytyy ainoastaan lause, jossa todetaan, että ”ulkoilu ympäristön pitää olla turvallinen ja mahdollistaa itsenäisen ulkoileminen” (Kela 2013, 23). Invalidiliitto on julkaissut kuntoutusohjauksen kehittämishankkeeseen liittyvän artikkelikokoelman ”Näkökulmia kuntoutusohjaukseen” vuonna 2012. Laajasta 26 artikkelin kokoelmasta huolimatta luontoa ei

myöskään siinä huomioida kuntoutuksen kontekstissa missään muodossa.
(Saksanen 2012.)

Modernin yhteiskuntamme jatkuva yksilöllistymiskehitys korostaa myös kuntoutuksen osalta yksilön toimijuuden vahvistumista, minä-tietoisuutta ja omien mahdollisuuksien oivaltamista. Käytännön kuntoutustyössä tarvitaan vuorovaikutusmenetelmiä, joiden avulla kuntoutujan elämäntilanteeseen liittyviä asioita saadaan esille, kommunikoidaviksi. Puhutaan toisesta asiantuntijuudesta, jolla tarkoitetaan kuntoutujan kokemus- ja elämismaailmaan liittyvän tiedon tuomisesta asiantuntijatiedon rinnalle. Luottamuksen ilmapiirissä toteutuva dialoginen vuorovaikutussuhde tulee lähelle ihmisen arkielämän kokemuksia ammentaen sieltä voimavaroja ja ymmärrystä kuntoutusprosessiin. (Karjalainen 2012, 12, 22.) Luontoympäristö ja luontointerventiot tarjoavat mahdollisuuden perinteisestä mallista poikkeavan vuorovaikutussuhteen luomiselle.

Omaa ajatteluamme tämän opinnäytetyöprosessin aikana on ohjannut taustalla oleva mielikuva ihmisestä osana luontoa ja paratiisista, jonka portit ovat edelleen avoinna kenen tahansa käydä sisälle. Haluamme jakaa tämän mielikuvan lukijan kanssa ja siksi tarjoamme käyttöön löytämämme reseptin:

Paratiisiresepti

*Valitse maiseman peruselementit:
ota mukaan vettä, vehreyttä ja jotain ihmisen läsnäolosta kertovaa.*

*Valitse elinympäristöstäsi eloonjäämistä edistävät elementit
ja poista uhkatekijät.*

*Lioittele lisäämällä kirkkaita värejä,
korostamalla resurssien rajattomuutta ja positiivisia tunnetiloja.*

*Lisää intuition vastainen elementti,
esim. jokin yliluonnollinen paratiisin portinvartija.*

*Sijoita valmis paratiisi kaukaiseen paikkaan,
joka on saavuttamaton, mutta silti tutunoloinen.*

(Närhi 2009.)

3 Kirjallisuuskatsauksen toteutus

Kirjallisuuskatsaus on menetelmä, jonka avulla tutkitaan tehtyjä tutkimuksia. Metodien avulla kootaan yhteen tutkimuksien tuloksia, jotta saataisiin uutta tietoa. (Salminen 2011, 1.) Kirjallisuuskatsauksen keinoin voidaan lisäksi muodostaa kokonaiskuva jostakin ilmiöstä tai kuvata teorian historiaa (Baumeister & Leary 1997, 312). Friberg (2012, 119) sanoo, että ensin muodostetaan ”helikopterinäkökulma”, jolla saadaan kokonaiskuva tutkimusalueesta. Tämän jälkeen tutkimus rajataan, lähdemateriaali arvioidaan ja valitaan tutkimuskysymykseen ja tavoitteeseen perustuen. Kirjallisuuskatsauksen avulla voidaan erinomaisesti perehtyä laaja-alaisesti oman alan tutkimukseen ja syventää omaa identiteettiä asiantuntijana (Salminen 2011, 39).

Salminen jakaa kirjallisuuskatsaukset kolmeen perustyyppiin: kuvaileva kirjallisuuskatsaus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi. Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valittiin kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Se on metodisesti yleiskatsaus ilman tiukkoja sääntöjä. Aineiston valintaa eivät myöskään sido tarkat rajat. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset voivat olla väljempinä kuin muissa katsauksen tyypeissä. Tutkittavaa ilmiötä voidaan kuitenkin kuvata laajasti ja luokitella sen ominaisuuksia. (Salminen 2011, 38.)

Luontoympäristön ja ihmisen suhde ilmiönä on laaja ja monimuotoinen, monia sävyjä sisältävä ja kaikkia ihmisiä yksilöllisesti, mutta laajasti koskettava. Tästä syystä narratiivinen kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopii tutkimusmenetelmäksi hyvin. Se mahdollistaa laajan kuvan antamisen ilmiöstä. Menetelmä tähtää aihealueen ja ilmiön ymmärtämiseen ja kuvaamiseen tutkimuskysymykseen perustuen (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 291–292). Tässä katsauksessa etsimme vastausta kysymykseen mikä on luontoympäristön merkitys kuntoutusprosessissa.

Tämä opinnäytetyö on yleiskatsaus, jonka avulla pyritään tiivistämään aiemmin tehtyjä tutkimustuloksia ja muodostamaan kuvaileva analyysi. Tässä opinnäytetyössä on myös piirteitä kommentoivasta katsauksesta, koska sen tavoitteena on herättää keskustelua. Kommentoivassa katsauksessa lähdemateriaali voi olla suppea, eikä katsaus ole metodisesti tiukka. Tällöin kirjallisuuskatsauksessa tehty synteesi ei välttämättä ole objektiivinen. Salmisen mukaan Green, Johnson ja Adams (2006) kuvailevat narratiivista kuvailevaa kirjallisuuskatsausta joskus jopa kriittiseksi, eikä sen tutkimusmateriaalia ole valittu tarkkojen sääntöjen mukaan. He toteavat, että tällainen tutkimustekniikka auttaa kokoamaan ajankohtaista tutkimustietoa. (Salminen 2011, 7.) Tutkimuksen luotettavuus perustuu tutkimuskysymyksen ja valitun lähdeaineiston perusteluun, koko prosessin johdonmukaisuuteen ja kuvailun perustelun vaikuttavuuteen. Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen vahvuus on mahdollisuus ohjata ilmiön tarkastelua ja menetelmän argumentoituus. Menetelmälle on luonteenomaista sen eri vaiheiden päällekkäinen eteneminen. Tutkimuskysymyksen muodostaminen, tutkimusaineiston valitseminen, kuvailun rakentaminen ja tuloksen tarkastelu etenevät rinnakkain. (Kangasniemi ym. 2013, 292.) Opinnäytetyöprosessissamme tämä näkyi tutkimuskysymyksen täsmentymisenä lähdemateriaaliin tutustumisen myötä, kokonaiskuvan rakentuessa aiheesta ja oman ymmärryksemme syventyessä. Materiaalin analysoinnin tuloksena päädyimme tähdentämään kuntoutujan roolia subjektina ja toimijana kuntoutusprosessissa sekä dialogista vuorovaikutussuhdetta kuntoutuksen ohjausprosessissa.

Perehtyessämme runsaaseen tausta-aineistoon prosessin aikana totesimme, että luontoympäristön hyvinvointivaikutuksia voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Valitsimme tarkastelukulmaksi ympäristöpsykologisen viitekehysten, koska halusimme korostaa kuntoutujan omaa toimijuutta kuntoutusprosessissa.

Kirjallisuudella tarkoitetaan kirjallisuuskatsauksen yhteydessä laajasti kirjallista lähdemateriaalia. Kyse voi olla kirjallisuudesta, tieteellisestä tutkimuksesta tai vaikkapa ammattikirjallisuudesta. Lähdeaineiston rajaaminen on tärkeä vaihe

tutkimuksen teossa. Erilaiset teokset voivat muodostaa tutkimuksen kannalta hyvän yhdistelmän, joka tukee tutkimuskysymyksen käsittelyä. (Salminen 2011, 31–32.) Tutustuimme aiheeseen lukemalla väitöskirjoja, tieteellisiä artikkeleita, asiantuntijoiden haastatteluja ja teoksia, joissa käsiteltiin luonnon vaikutusta ihmisen hyvinvointiin. Taustamateriaalia saimme myös televisiosta ja monista keskusteluista ihmisten kanssa Suomessa ja ulkomailla. Näin pyrimme luomaan aiheestamme mahdollisimman laajan käsityksen, joka toimisi perustana työllemme. Tämän taustatyön tuoman ymmärryksen myötä rajasimme aiheitamme ja lähdemateriaalia tähän opinnäytetyöhön.

Lähdeaineiston valintaprosessi oli implisiittinen eli asiayhteydestä pääteltävissä oleva, ja sillä pyrittiin lisäämään tutkimuksen luotettavuutta. Kangasniemen ja muiden mukaan Rother (2007) mainitsee, että tässä valintaprosessissa ei kuvata erikseen valittuja tietokantoja tai arviointikriteerejä. Lähteiden valinta ja kritiikki tuodaan esille tekstissä tarkastelemalla valittua kirjallisuutta suhteessa tutkimuskysymykseen. Menetelmä on todettu sopivaksi varsinkin silloin kun aihealue on hajanainen tai pirstaleinen, ja kun tavoitteena on esimerkiksi uuden tiedon tuottaminen hyvien käytäntöjen edistämiseksi. (Kangasniemi ym. 2013, 295.)

Kuntoutustiede on laaja-alainen ja monia tieteenaloja sivuava. Myös luonto- ympäristön hyvinvointivaikutukset sivuavat monien tieteenalojen tutkimuksia. Luontoympäristön merkityksen ymmärtäminen kuntoutusprosessissa vaatii monitieteistä tarkastelua. Se puolestaan vaatii tutkimuksen tekijältä syvää ymmärrystä ja laaja-alaista tuntemusta omasta tieteenalasta (Salminen 2011, 36). Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa halusimme saada kattavan kokonaiskuvan ihmisen elinympäristön sekä ympäristö- ja luontosuhteen vaikutuksesta hyvinvointiin. Perehdyimme laajasti kirjallisuuteen ja tutkimuksiin eri tieteenaloilta, mukaan lukien ympäristö- ja ekopsykologia, ympäristölääkätiede, hoitotiede, maa- ja metsätaloustiede sekä arkkitehtuuri ja ympäristösuunnittelu.

Luotuamme monitieteisen tietoperustan aiheesta aineiston taustakäsittelyn aikana, tutkimuksemme rajaus selkiytyi, ja kirjallisuuskatsauksen lähdemateriaalia ohjaavat sisäänottokriteerit määriteltiin. Artikkelihaussa hakusanoina sähköisissä tietokannoissa käytettiin sanoja luonto tai luontoympäristö, kuntoutuja tai kuntoutus ja hyvinvointi (nature/natural environment, rehabilitation/rehabilitation and wellbeing). Nämä hakusanat valikoituivat tehtyjen esitestausten perusteella, koska ne parhaiten vastaavat tutkimusaihetta ja valittua näkökulmaa. Sisäänottokriteereinä kirjallisuuskatsauksen artikkelihaussa käytettiin vuosina 2010–2014 julkaistut artikkelit englannin tai suomenkielellä. Tutkimukset rajattiin koskemaan Pohjoismaissa tehtyjä tutkimuksia, koska yhtenä tavoitteenamme on laatia suositus luontointerventioiden käytöstä suomalaisessa kuntoutuksen ohjauksessa ja tällöin suomalaisen luonnon erityispiirteillä on merkitystä. Artikkeleiden tuli lisäksi pohjautua tieteelliseen tutkimukseen ja olla saatavilla kokotekstimuodossa tieteellisessä aikakauslehdessä tai tieteellisen yhteisön ylläpitämässä internet-foorumissa. Tämän ohella huomioitiin aiheeseen liittyvä kirjallisuus ja muut julkaisut, jotka joko suoraan tai pääosin ovat sidoksissa kuntoutuksen kontekstiin. Kaikkien julkaisujen tulee olla kytköksissä kuntoutusprosessiin. Varsinaiseen narratiiviseen kuvailevaan kirjallisuuskatsaukseen valikoitui viisi tieteellistä artikkelia, jotka syventävät luontoympäristön merkityksen ymmärtämistä kuntoutuskontekstissa. Katsaukseen valittujen artikkeleiden avulla etsittiin tietoa luontoympäristön vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin ja kuntoutusprosessiin. Muut julkaisut toimivat tämän opinnäytetyön taustamateriaalina ja ilmiön kuvaamisen perustana.

Tämän katsauksen tarkoituksena ei ole tuottaa analyttistä tulosta vaan kuvaata narratiivisella otteella ja helppolukuisessa muodossa suhteellisen suppeaa, mutta kuitenkin ajantasaista tutkimustietoa luontoympäristön hyvinvointivaikutuksista kuntoutusprosessissa. (Salminen 2011, 7.) Ajatteluamme ohjaa holistinen hyvinvointikäsite, jossa kuntoutujan kehoa, mieltä ja ympäristöä tarkastellaan kokonaisuutena. Kuntoutuja on oman elämänsä sankari ja osa ympäröivää luontoa. Ihmisen luontainen kaipuu “paratiisiin” nähdään osin hyödyntämättömänä voimavarana. Valituista artikkeleista etsimme tieteelliseen tutki-

mukseen perustuvaa aineistoa luonnon hyvinvointivaikutuksista hyödynnettäväksi kuntoutujan ja asiantuntijan välisessä dialogisessa vuorovaikutuksessa.

4 Kirjallisuuskatsauksen aineisto

Tässä opinnäytetyössä haluamme nostaa esille erityisesti korkeatasoisen pohjoismaisen aiheeseen liittyvän tutkimustyön. Sillä on merkittävä rooli kuntoutusinterventioiden kehittämisessä Suomessa ja luontointerventioiden vakiinnuttamisessa kuntoutuskäytäntöihin. Luontoympäristön hyvinvointivaikutuksiin liittyvän tutkimus- ja kehittämistyön tarpeellisuus todetaan ja tunnustetaan nyky-yhteiskunnassa. Toivomme opinnäytetyöhömmme valikoituneiden ajankohtaisten artikkeleiden herättävän kiinnostusta ja keskustelua aiheesta.

Psykologian professori **Kalevi Korpelan** tutkimustyö liittyy ympäristö-, terveys- ja persoonallisuuspsykologiaan. Hänen tutkimusaiheitaan ovat fyysisen ympäristön ja hyvinvoinnin väliset yhteydet, psyykinen itsesääteily mielipaikoissa sekä ympäristöjen stressistä elvyttävät vaikutukset. Artikkelissa “Favourite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland”, jonka on julkaissut Oxford University Press vuonna 2010, tarkastellaan helsinkiläisten ja tamperelaisten arjen suosikkipaikkojen suhdetta elpymisen kokemuksiin ja koettuun terveyteen. Kaupunkilaisten mielipaikat sijoittuivat metsiin, rannoille ja virkistysalueille. Niissä elpymisen kokemukset tulivat esiin selvemmin kuin rakennetussa kaupunkiympäristössä, kuten puistoissa. Tutkimustulokset lisäävät tietämystä terveyttä edistävästä ympäristöistä ja niitä voidaan hyödyntää tutkittaessa stressistä ja työstä palautumista.(Korpela, Ylén, Tyrväinen & Silvennoinen 2010, 200–209.)

Artikkelissaan “The restorative qualities of being alone with nature” vuodelta 2014 **Kalevi Korpela** mainitsee, että ihmisten arjen luontokontaktien lisäämistä on esitetty yleiseksi terveyden edistämisen keinoksi. Vaikka onkin houkutte-

levaa ajatella, että luontokokemukset tarjoavat urbaanille ihmiselle helpon keino selviytyä nykypäivän stressistä ja epävarmuudesta, tutkija korostaa, että pitkittäistutkimusta aiheesta on vielä todella niukasti. Tiedetään myös vasta vähän elvyttävien ja palauttavien luontokokemusten kulttuurisista ja yksilöllisistä eroista. On myös todisteita siitä, että toisen ihmisen seura lisää elvyttävien luontokokemusten turvallisuutta, mutta toisaalta seura voi viedä huomion pois luonnosta ja täten vähentää luontokokemuksen vaikuttavuutta. Tutkija toteaa myös, että ihmiset helposti kiinnittyvät paikkoihin ja esittääkin, että olisi hedelmällistä tutkia, mikä näiden kiinnittymisten rooli on identiteetin, tunteiden säätelyn ja itsesäätelyn kehittymisessä. (Korpela & Staats 2014, 351–367.)

Professori **Liisa Tyrväinen** kuvaa artikkelissaan “The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment” tutkimusta, joka on julkaistu lehdessä “Journal of Environmental Psychology” vuonna 2014. Tutkimuksessa tarkasteltiin lyhytaikaisen rakennetussa ympäristössä sekä puistossa ja kaupunkimetsässä oleskelun aikaansaamia psykologisia ja fysiologisia vaikutuksia työpäivän jälkeen työikäiseen, pääosin naisista koostuvaan tutkimusjoukkoon Helsingissä. Psykologisiksi muuttujiksi oli valittu koettu elpyminen/palautuminen, subjektiivinen elinvoimaisuuden kokemus, mieliala ja luovuus. Fysiologisena muuttujana toimi kortisolin erittyminen sylkeen. Tutkimuksessa voitiin todeta, että lyhytaikaisellakin luonnossa oleskelulla on myönteisiä vaikutuksia ja syljen kortisolin taso laski kaikissa kolmessa kaupunkiympäristössä. Suurin vaikutus koettuun palautumiseen ja elpymiseen oli kuitenkin kaupunkimetsässä oleskelulla. Artikkelin mukaan jatkossa tarvitaan tutkimusta psykologisten ja fysiologisten mittausten suhteista sekä luontoaltistuksen vaikutuksista eri ihmisryhmiin. (Tyrväinen, Ojala, Korpela, Lanki, Tsunetsugu & Kagawa 2014, 1-9.)

Psykologi **Kirsi Salonen** tarjoaa artikkelissaan eko- ja ympäristöpsykologian avulla sillan ympäristö- ja hyvinvointitiedon sekä käyttäytymisen välille. Jotta ihminen voisi tehdä valintoja, joilla edistää sekä omaa että maapallon hyvinvointia, hänen tulee kyetä tunnistamaan ympäristönsä hyvinvointia ja pahoinvointia tuottavat ominaisuudet. Eko- ja ympäristöpsykologia on Salosen mu-

kaan paljolti hyödyntämätön voimavara esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuoltoalan käytännöissä ja ympäristösuunnittelussa. Mieltä, kehoa ja ympäristöä käsitellään erillisinä asioina, vaikka ihmisestä puhutaan psykofyysisenä kokonaisuutena. Artikkelissa kuljetaan polkua kohti holistista ihmiskäsitystä huomioiden luontoympäristön hyvinvointivaikutukset ja luonto- ja ympäristönsuojeluinterventiot. (Salonen 2012, 235–247.)

Anna-Maria Pálsdóttir, Birgitta Persson, Dennis Persson ja Patrik Grahn ovat ruotsalaisia tutkijoita, jotka ovat kiinnostuneita ihmisen hyvinvoinnista ja tutkivat erityisesti ihmisen ja luontoympäristön suhdetta. He julkaisivat vuonna 2014 artikkelin nimeltä “The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature – Clients’ Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in the Relation to the Role of the Natural Environment” tieteellisessä julkaisussa “International Journal of Environmental Research and Public Health”. Tässä artikkelissa esitellään tuloksia tutkimuksesta, jossa tutkittiin luontoympäristön merkitystä luontopohjaisessa kuntoutuksessa (nature-based rehabilitation, NBR). Tutkimus toteutettiin Ruotsissa yliopiston (Sveriges lantbruksuniversitet) tutkimuspuutarhassa nimeltä Alnarps rehabiliteringsträdgård, ja siihen osallistui 43 kuntoutujaa, joilla oli todettu stressistä johtuva mielenterveysongelma. Tutkijoiden mukaan on tarvetta tunnistaa ja kuvata luontoympäristön terveyttä edistäviä tekijöitä. (Pálsdóttir, Persson, Persson & Grahn 2014, 7094, 7096.)

Luontopohjaisessa NBR-kuntoutuksessa todettiin tässä Pálsdóttirin ja muiden tutkimuksessa kolme pääteemaa, jotka nimettiin kuntoutuksen eri vaiheiksi: alkuvaihe, elpyminen ja voimaantuminen. Nimet kuvastavat luontoympäristön merkitystä kuntoutuksen eri vaiheissa. Artikkelissa esitellään NBR-kuntoutuksen malli, joka sisältää näiden kolmen vaiheen lisäksi kuntoutusta tukevat toimet ja kuntoutumista tukevan ympäristön. Tutkijat toteavat, että suunnitelmallinen ja tavoitteellinen kuntoutuksen ohjaus luontoa hyödyntäen lisää kuntoutuksen vaikuttavuutta. (Pálsdóttir ym. 2014, 7094.)

5 Kuntoutuja oman elämänsä sankarina

Tässä kirjallisuuskatsauksessa tarkastelemme luontoympäristön merkitystä kuntoutujalle kuntoutusprosessin aikana. Kuntoutus on elämänhallinnan lisääntymiseen tähtäävä oppimisprosessi, jossa kuntoutuja mielletään oman elämänsä subjektiksi ja aktiiviseksi toimijaksi. Kuntoutuksen näkökulmaksi meidän yhteiskunnassamme on 1900-luvun puolivälissä määritelty asiakkaan henkilökohtaisten elämänprojektien toteutumisessa esiintyvät ongelmat ja sosiaalinen integraatio. Kuntoutuksen tehtäväksi on määritelty asiakkaan tukeminen näiden elämänprojektien toteuttamisessa ja oman elämänhallintansa ylläpitämisessä niissä tilanteissa, joissa hänen mahdollisuutensa sosiaaliseen integraatioon ja selviytymiseen ovat sairauden tai muiden syiden vuoksi heikentyneet tai uhattuina. (Järvikoski & Härkäpää 2008, 56–57.)

Kuntoutus on kuntoutujan henkilökohtainen oppimisprosessi, jossa hän joutuu miettimään tarkemmin kuin koskaan elämänsä ja tulevaisuutensa tavoitteita ja perusteita. Elämänhallinta kuntoutuksen lopputuloksena on mahdollista vain, jos kuntoutuksen asiantuntijat toimivat aidon asiakaslähtöisesti ja pyrkivät lisäämään asiakkaan toimintakompetensseja tarjoamalla tietoa ja vaihtoehtoja. (Järvikoski & Härkäpää 2008, 56–57.) Elämänhallinta kuntoutuksen keskeisenä tavoitteena kuvaa myös yksilön tasapainoista ympäristösuhdetta. Tässä kontekstissa kuntoutujan oma panos on lopputuloksen kannalta tärkeä. (Viitainen & Piirainen 2013, 116.)

Pálsdóttir ja muut (2014, 7094) nimeävät luontopohjaisen kuntoutuksen kolme pääteemaa, jotka ovat heidän mukaansa myös kuntoutuksen eri vaiheet: alkuvaihe, elpyminen ja voimaantuminen. Tässä katsauksessa nostamme esiin luontoympäristön tarjoamia elpymistä ja voimaantumista tukevia tekijöitä. Luontoympäristöllä tarkoitamme ihmisen asuin- ja elinympäristöön liittyvää luontoympäristöä, kuten metsää, peltomaisemaa, vesistöjä, kaupunkimetsiä ja puistoja, jotka ovat helposti saavutettavissa, siis jokaisen ihmisen lähellä olevaa luonnollista luontomaisemaa.

Opinnäytetyön aineistosta nousee esiin elämänhallintaan liittyviä elementtejä kuten vaikutukset psyykkiseen itsesäätelyyn, elpymiseen ja mielipaikkojen merkitykseen hyvinvoinnille. Nämä ovat olennaisia tekijöitä kuntoutuksen vaikuttavuuden lisäämisessä. Kuntoutuja tarvitsee lisäksi keinoja elämänhallinnan saavuttamiseksi. Esitämme perusteita luontoympäristön hyödyntämiseen kuntoutujan psyykkisen itsesäätelyn tukemiseksi sekä elpymisen kokemuksen ja elämänhallinnan mahdollistamiseksi. Käsitlemme myös luontointerventioiden merkitystä tässä kontekstissa. Näkökulma aiheeseen on ympäristöpsykologinen ja kuntoutujakeskeinen.

5.1 Luontoympäristö psyykkisen itsesäätelyn tukena

Ympäristöpsykologian viitekehyksen yleisväittämien perusteella ihmisen ympäristösuhde on molemminsuuntainen, kaiken aikaa kehittyvä aktiivisuutta edellyttävä prosessi, jossa ihminen muuttaa ympäristöään ja muuttuva ympäristö avaa puolestaan uusia kehittymismahdollisuuksia. Suhteen säätely tapahtuu usealla tasolla, kuten välittömässä ympäristössä, ympäristöverkostoissa, sosiaalisissa rakenteissa ja kulttuurijärjestelmässä. Näillä eri tasoilla tapahtuvat muutokset vaikuttavat ihmisen kokemusmaailmaan ja toimintaan. Ympäristösuunnittelu ja arkkitehtuuri, esimerkiksi maisema-arkkitehtuuri, ovat tämän ympäristösuhteen merkittäviä tukijoita. Molemminsuuntainen ympäristösuhde tarkoittaa sitä, että yksilö ei vain havainnoi, toimi tai vastaanota palautetta, vaan hänen on voitava aktiivisesti säädellä tätä suhdetta. Ihminen rakentaa identiteettiään, ylläpitää minuuttaan ja luo käsitystä itsestään ympäristönsä avulla. (Aura, Horelli & Korpela 1997, 47.) Tässä opinnäytetyössä fokus on yksilön välittömässä ympäristössä, ja keskiössä on luontoympäristö sekä sen tuomat mahdollisuudet minuuden eheyttäjänä ja psyykkisen itsesäätelyn tukena kuntoutumisen monihaarisilla poluilla.

Psyykkisen itsesäätelyn keskeisenä tavoitteena on minäkokemuksen eheyttäminen, ja ympäristö toimii itsesäätelyn keinona. Luontoympäristöllä ja mielipaikoilla on merkitystä, kun tarkastellaan yksilön itsemääräämisen sekä yksi-

tyisyyden toteutumista. Ne voivat palvella esimerkiksi arjesta irtautumisen, vetäytymisen ja yksin olemisen tarvetta, mutta toisaalta niistä voidaan saada mielihyvää tuottavia kokemuksia ja ne voivat toimia eheytyksen ja elpymisen lähteinä. (Aura ym. 1997, 48–54.)

Tutkimuksissa on todettu, että oleskelu yksin luonnon keskellä auttaa kaikenikäisiä kaupunkiympäristössä asuvia ihmisiä palautumaan ja elpymään emotionaalisisista ja kognitiivisista stressikokemuksistaan. Luontoympäristössä ihmisillä on mahdollisuus kokea paitsi fyysistä palautumista myös tyhjentää mielensä ja käsitellä murheitaan miellyttävässä ympäristössä joka ei yleensä aiheuta sosiaalisia vaatimuksia. (Korpela & Staats 2014, 351–367.)

Tutkimukset toivat esiin yhteyden kielteisistä tuntemuksista ja stressistä palautumisen tarpeen ja ympäristöllisten itsesääätelykeinojen ja korjaavien kokemusten välillä. Mitä enemmän tutkittavat olivat huolissaan rahasta ja työstä, tai mitä stressaantuneemmiksi ja vähemmän energisiksi he olivat tunteneet itsensä viimeisen vuoden aikana, sitä harvemmin he olivat vierailleet mielipaikoissaan ja sitä vähemmän heillä oli ollut elpymisen ja palautumisen kokemuksia. Korpelan ja kumppaneiden tutkimukset osoittavat selkeän yhteyden stressin kokemisen, energiatason vaihtelun ja elpymisen kokemusten välillä. Tarvitaan kuitenkin pitkittäistutkimusta siitä, mikä yhteys mielipaikoilla on stressistä selviytymisessä. (Korpela ym. 2010, 200–209.)

Salonen toteaa ympäristöpsykologisten tutkimusten osoittavan, että ihminen kykenee luonnossa sijaitsevassa mielipaikassaan säätelemään olotilaansa terveyttä edistävään suuntaan. Luontoympäristön tuomat myönteiset vaikutukset ovat paitsi nopeita myös osin tiedostamattomia. Kun säätely on tiedostamatonta, voidaan tehdä hyvinvoinnin kannalta haitallisia valintoja vaikkapa asuinympäristön ja vapaa-ajanviettopaikan suhteen. Salonen puhuu myös luontoympäristön mahdollistamasta myönteisestä olemisen kokemuksesta, joka sisältää turvallisuuden, jatkuvuuden, kokemuksellisuuden ja hyväksynnän elementit. Luonnossa on mahdollista aktivoida myönteinen olemisen kokemus ja kokea turvallista, sallivaa ja myönteistä yhteyttä itsensä ja ympäristön välil-

lä. Luonnossa on mahdollista saavuttaa mielenrauha ja tasapaino. Tasapainon saavuttamisen myötä usko omaan kykyihin kasvaa, itsetunto paranee ja ihmisen on mahdollista kokea tulleeensa hyväksytyksi, tyytyväiseksi ja toiveikkaaksi. (Salonen 2012, 238–240.)

Tyrväisen tutkimuksessa yhdeksi muuttujaksi oli valittu luovuus. Hän esittääkin artikkelissaan pohdittavaksi, miten ympäristön avulla voitaisiin edistää paitsi myönteisten tunnetilojen kokemista ja energiatason nousua myös jatkuvan henkilökohtaisen kehittymisen kuten luovuuden kasvua. Tarvitaan myös lisää tutkimustietoa millaisia terveyshyötyjä erityyppisten luontoalueitten avulla voidaan saavuttaa. (Tyrväinen ym. 2014, 2.)

Viherympäristöissä oleskelu on rauhoittavaa ja rentouttavaa. Rauhalliseen oleiluun sopiva luontoympäristö tarjoaa mahdollisuuden yksityisyyteen ja pehmeään lumoutumiseen (soft fascination). Lumoutumisella tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen vaikkapa auringonlaskua katsellessaan tai nuotion äärellä istuessaan kokee täydellisen läsnäolon tunteen ja samalla virittyy tilaan, jossa voi pohtia itselleen tärkeitä elämäntapahtumia. Suuri osa (yli 60 %) suomalaisten mielipaikoista löytyy luonnosta, ja sinne voi halutessaan palata myös mielikuvien avulla. Mielipaikka tukee psyykkistä itsesääätelyä ja mahdollistaa elpymisen ja ajatusten selkiyttämisen. Erityisesti terveytensä heikoksi kokevat ihmiset pitävät tärkeänä saasteista ja melusta eroon pääsemisen. Muita kuvattuja vaikutuksia ovat maisemista nauttiminen, piristyminen, rauhoittuminen, yhdessäolo muiden kanssa ja arjen paineista irrottautuminen. (Salovuori 2014, 38–39, 72–73.)

Suomalaisen kuntoutuksen ajankohtaisin määritelmä löytyy valtioneuvoston kuntoutusselonteosta vuodelta 2002. Sen mukaan kuntoutus on ”suunnitelmallista ja monialaista, yleensä pitkäjänteistä toimintaa, jonka tavoitteena on auttaa kuntoutujaa hallitsemaan elämäntilanteensa”(STM 2002, 3). Lähiympäristöstä löytyvä ja helposti saavutettava luontomielipaikka tukee psyykkistä itsesääätelyä mahdollistamalla myönteisen olemisen kokemuksen, rauhoittumisen ja arjesta irtautumisen. Myönteinen olemisen kokemus sisältää turvalli-

suuden, jatkuvuuden ja hyväksynnän elementit. Luonnon keskellä saavutettu henkinen tasapaino lisää tyytyväisyyttä ja toiveikkuutta. Luonnon tarjoama mahdollisuus lumoutumisen kokemukseen ja täydelliseen läsnäolon tunteeseen helpottaa omien vaikeidenkin asioiden käsittelyä ja uusien, luovien ratkaisujen löytymistä. Kuntoutuja tulee saattaa tietoisiksi luontoympäristön merkityksestä. Tämä herkkyyks kehittää ymmärrystä, joka auttaa kuntoutujaa kohtaamaan oman tilanteensa ja lisää luovuutta nähdä se uudesta näkökulmasta (Wahlström 2008, 154–155). Luonnossa kuntoutuja voi kokea itsensä hyväksytyksi, mikä mahdollistaa omien tuntemusten kohtaamisen. Omat aidot tunteet on luonnossa helpompi tunnistaa, ja tämä puolestaan tukee kuntoutusprosessia. (Mts. 41; Ottosson & Ottosson 2013, 60, 64.)

5.2 Elvyttävä luontoympäristö

Ympäristöpsykologisessa tutkimuksessa luontokokemuksen aikaansaamia myönteisiä vaikutuksia ihmiseen kutsutaan elpymiseksi. Voidaan myös puhua tarkkaavaisuutta vaativan tehtävän jälkeisestä palautumisesta sekä uhkaavasta tai ylikuormittavasta tilanteesta palautumisesta sekä psyykkisellä, fyysisellä että toiminnallisella tasolla. Luontoympäristössä elpyminen ja palautuminen tapahtuvat paremmin kuin rakennetussa ympäristössä. Ihminen voi myös olla sisäistänyt nyky-yhteiskunnan tehokkuuden arvoja. Näiden arvojen tunnistaminen ja kyseenalaistaminen ja tasapainon arvojen löytäminen kokemuksellista kautta avaavat mahdollisuuden elpymiselle. (Salonen 2012, 238–240.)

Valtaosa ihmisten mielipaikoista sijoittuu luontoympäristöön, jonne hakeudutaan nauttimaan, rauhoittumaan ja virkistymään. Mielipaikka auttaa unohtamaan arjen huolet, ajatukset ja tunteet selkiytyvät ja sekä mieliala että keskittymiskyky paranevat. Mielipaikkojen avulla ihmisellä on mahdollisuus säädellä kielteisiä tuntemuksiaan ja vähentää stressaantuneisuuden tunnetta. Salonen toteaa myös, että jopa pelkän ikkunanäkymän luontoon on voitu todeta vähentävän jännittyneisyyttä, huolestuneisuutta ja ahdistuneisuutta. Vihreässä ympäristössä eläminen näkyy myös useissa terveysindikaattoreissa ja luontoym-

päristö vähentää kuolleisuutta ja parantaa koettua terveydentilaa ja toimintakykyä. (Salonen 2012, 237- 238; Skogsstyrelsen 2011a.)

Kuten Tyrväisen tutkimus osoittaa, jo lyhyellä luontoympäristössä oleskelulla on myönteisiä fysiologisia vaikutuksia. Tutkittavat kokivat erityisesti kaupunkimetsässä oleskelun lievittävän stressiä ja helpottavan palautumista verrattuna oleskeluun rakennetussa ympäristössä. Hyvin suunnitellut kaupunkiympäristöt edistävät terveyttä ja hyvinvointia. Stressin hallinnan keinoihin ja stressistä aiheutuvien sairauksien ennaltaehkäisyyn tähtäävät toimenpiteet ovat elintärkeitä kysymyksiä taajama-yhteiskunnissa. Ennaltaehkäisy on myös taloudellisesti kannattavaa stressistä aiheutuvien sairauksien hoitoon verrattuna. Kaupunkien viheralueisiin panostaminen tuo todennäköisesti huomattavia myönteisiä taloudellisia vaikutuksia. Tutkimus on myös osoittanut, että luontokuvien katselulla verrattuna kaupunkiympäristökuviin on myönteinen vaikutus kognitiiviseen suorituskyykyyn ja tunnetiloihin. (Tyrväinen ym. 2014, 1-2.)

Salovuori toteaa kirjassaan, että Suomessa viherympäristöt ovat kaikkien ulottuvilla ja pääosin ilmaisia. Oleskelu viherympäristöissä parantaa keskittymiskykyä, lisää positiivisia tunnetiloja ja parantaa fyysistä vastustuskykyä sekä lievittää stressiä. (Salovuori 2014, 38.) Suomalaiset ovat perinteisesti hakenneet metsästä elpymisen, rauhoittumisen ja yksinolemisen kokemuksia. Kaupungistumisen myötä yhteys luontoon saattaa olla katkennut ja sen elvyttävää vaikutusta ei osata hyödyntää. Kuntoutujan on hyvä tulla tietoisiksi luontoympäristössä sijaitsevista mielipaikoistaan voidakseen ottaa ne osaksi omaa elämäänsä ja hyödyntääkseen niitä kuntoutusprosessissaan. Myös hyvin suunnitellut kaupunkiympäristöt, lyhyet viherympäristössä vierailut, ikkunäkymät luontoon ja jopa luontokuvien katseleminen aikaansaavat myönteisiä vaikutuksia.

5.3 Luontointerventiot ja elämänhallinta

Kuntoutus on parhaimmillaan kuntoutujan omaa pyrkimystä elämänhallintaan ja kykyyn elää itsenäistä elämää. Tällöin kuntoutuksen ohjaajan tehtävänä on esittää vaihtoehtoja ja tukea niiden löytämistä ja hyödyntämistä. Elämänhallinta kuntoutuksen keskeisenä tavoitteena kuvaa myös yksilön tasapainoista ympäristösuhdetta. Tässä kontekstissa kuntoutujan oma panos on lopputuloksen kannalta tärkeä. (Viitanen & Piirainen 2013, 116.)

Salonen toteaa artikkelissaan, että luontointerventiot eli luontomenetelmät voivat tarjota yhden ratkaisun sosiaali- ja terveydenhuollon resurssipulan mukanaan tuomiin haasteisiin. Luontointerventiot ovat käyttökelpoisia erityisesti ennaltaehkäisevässä toiminnassa eivätkä vaadi kalliita investointeja. Tarvitaan ajattelun muutosta, toimintatavat on helppo oppia. Luontokokemuksen synty-miseen riittää, että ihminen havaitsee aistinvaraisesti elyittäviä elementtejä luontoympäristössä. Luontointerventio vaikuttaa luontokokemuksen tapaan, mutta se on tietoisesti ja tavoitteellisesti valittu ympäristö tai luontoelementti kytkettynä kuntoutus-, terapia-, hoito- ja ohjausprosesseihin. Intervention tarkoituksena on vahvistaa ja/tai nopeuttaa näiden prosessien tavoitteiden saavuttamista. Sairaus-, kriisi- ja häiriötilanteissa luontointervention avulla voidaan helpottaa oireita, tukea kuntoutumista ja lisätä myönteisyyttä terapiaprosessissa, minäkuvassa ja maailmankuvassa. (Salonen 2012, 241.)

Salonen (2012, 239) peräänkuuluttaa artikkelissaan tasapainon arvoja modernin yhteiskunnan tehokkuutta korostavaan arvomaailmaan. Tasapainon arvoilla hän tarkoittaa hyvinvointia, eheyttämistä, yhteisyyttä, kumppanuutta, luontoympäristön elementtejä ja myönteistä olemisen kokemusta. Ihmisen elämässä ei tapahdu muutosta ellei hän tunnista toimintaansa ohjaavia arvoja ja arvoriittoja. Luontoympäristö voi olla tukena omien tunteiden tunnistamisessa ja arvojen selkiyttämässä. Tasapainon arvot avaavat tien kumppanuuteen ja yhteyteen luonnon kanssa. Tämä kokonaisvaltainen kokemus tukee välittämistä ja ympäristöystävällistä käyttäytymistä.

Luontoympäristö tukee kuntoutumista antaen psyykkistä ja fyysistä energiaa. Luontokokemukset tuottavat mielenrauhaa, joka edesauttaa keskittymistä ja uuden oppimista. Positiiviset aistielämykset luonnossa tukevat lisäksi sosiaalista kuntoutumista. (Skogsstyrelsen 2011a.) Luontoympäristön voidaan erityisesti todeta tukevan kuntoutumista ja toimivan terapeuttisena kumppanina monenlaisissa kuntoutusinterventioissa. Pálsdóttir ja muut selvittivät tutkimuksessaan, miten stressistä johtuvista mielenterveysongelmista kärsivät kuvaavat kuntoutusprosessiaan suhteessa luontoympäristöön, jossa kuntoutus tapahtui. Tutkimuksessa löydettiin uusi tekijä kuntoutusta vahvistavasta ympäristöstä ja se nimettiin sosiaalisesti hiljaisuudeksi (social quietness). Tutkimukseen osallistuvat henkilöt kuvasivat kokonaisvaltaista luontokokemusta, jonka he saavuttivat ollessaan yksin luontoympäristössä. Sosiaalinen hiljaisuus on tärkeä tekijä henkilökohtaisen ja läheisen luontosuhteen luomisessa elpymisen ja voimaantumisen vaiheissa. Se auttaa elämänhallinnan löytämisessä ja kuntoutusmotivaation lisäämisessä. (Pálsdóttir ym. 2014, 7094, 7110.)

Pálsdóttir ja muut (2014, 7095.) toteavat, että on kiire löytää vaihtoehtoja uupumusoireyhtymästä kärsivien kuntoutusprosessin tukemiseksi. Tutkijoiden mukaan ympäristöä ei huomioida nykypäivän kuntoutuksessa. Kuntoutussuosituksissa ei mainita ympäristöä, jossa kuntoutus tapahtuu, vaikka on todettu, että ympäristö on tärkeä tekijä kuntoutusprosessissa.

Kuntoutusprosessissa ohjaus on olennainen osa kuntoutujan toimintakyvyn tukemista. Kuntoutusohjauksen onnistumiseen vaikuttaa suopea ohjausympäristö. Kuntoutujan kannalta on merkityksellistä, millaisessa ympäristössä ohjaus tapahtuu. Ohjaajan tulee luoda kuntoutuja kokonaisvaltaisesti huomioiva ympäristö, jolla hän osoittaa arvostavansa kuntoutujaa. Ympäristön vaikutus tilanteeseen on ratkaiseva, vaikka kuntoutuja ei sitä välttämättä tiedostaisi. Jukka Oksanen sanoo, että ”ympäristö vain tuntuu mielessä ja kehossa, ja sen vaikutus virittymiseen on suuri.” (Oksanen 2014, 99.)

Tuomo Salovuoren mukaan nykyisiin hoitosuosituksiin sisältyy asiakkaan oikeus ottaa esille pohtimiaan eksistentiaalisia kysymyksiä. Elämän tarkoitukseen, mielekkyyteen ja olemassaoloon liittyvien kysymysten tarkastelu rauhoittavassa luontoympäristössä saattaa edistää merkittävästi voimaantumista ja kuntoutumista. Hän toteaaakin useiden lääkäreiden tuoneen esille, että monet ihmiset hyötyisivät toiminnallisista resepteistä ja ehdottaa, että lääkäri voisi joskus määrätä pillereiden sijaan vaikkapa metsäkävelyjä. (Salovuori 2014, 82, 88.)

Elämää ja toimintaa ohjaavien arvojen ja arvoriitojen tunnistaminen ovat edellytyksenä elämänmuutoksen suunnittelulle. Luontoympäristö tukee arvo maailman selkiyttämistä ja eksistentiaalisten kysymysten esille ottamista. Luontointerventioiden avulla voidaan löytää mielekkyyttä ohjaustilanteisiin ja siten tukea sisäisen motivaation löytymistä muutosta vaativissa elämäntilanteissa. Luontokokemukseksi voidaan nimittää myös sitä, että ihminen havaitsee elvyttäviä elementtejä luonnossa ja mielestämme luontoympäristössä oleskeluakin voidaan kutsua luontointerventioksi, silloin kun se on kytketty tavoitteellisesti kuntoutusprosessiin.

6 Luontoympäristön merkitys kuntoutusprosessissa

Tutkimustulokset osoittavat kiistattomasti, että luontoelementeillä on fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia tukevia vaikutuksia. Elvyttävässä luontoympäristössä oleskelu antaa mahdollisuuden tarkastella omaa elämäänsä stressittömässä ympäristössä vapaana sosiaalisista paineista. Tämä edistää myönteisen minäkokemuksen kehittymistä ja lisää näin elämänhallinnan kokemusta. Luontoympäristö toimii myös terapeutisena kumppanina erilaisissa kuntoutusinterventioissa. Luontoympäristössä tapahtuvat ohjaukselliset keskustelut ja muut luontointerventiot voivat myös tukea kuntoutujan ja asiantuntijan dialogista vuorovaikutussuhdetta.

Luontoympäristössä kuntoutujalla on mahdollisuus löytää mielipaikkansa, “paratiisinsa”, jossa oleskelu tukee häntä kuntoutumisessa. Artikkeleissa kuvatut tutkimustulokset osoittivat kiistattomasti luontoympäristön merkityksen elvyttävänä, stressiä lievittävänä ja siitä palautumista helpottavana tekijänä. Myös fysiologiset mittaustulokset tukivat tätä näkemystä. Jo pitkään on voitu ympäristöpsykologisten tutkimustuloksien avulla osoittaa luonnon merkitys psyykkisen itsesäätelyn tukena ja minuutta vahvistavana, voimaannuttavana ympäristönä. Nykyiset tutkimustulokset vahvistavat tätä näkemystä.

Tässä opinnäytetyössä taustalla on holistinen hyvinvointikäsitelmä, joka ohjaa tarkastelemaan kuntoutujaa kokonaisuutena ja täten osana ympäristöä ja ympäröivää luontoa. Kuntoutuja nähdään oman elämänsä sankarina ja hänen luontainen kaipuunsa “paratiisiin”, luontoympäristön elvyttävien ja hyvinvointia lisäävien elementtien äärelle tulisi suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti ottaa huomioon kuntoutusprosessissa.

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on nostaa esille ajankohtaista pohjoismaista tutkimusta luontoympäristön yksilön hyvinvointia tukevasta ja lisäävästä vaikutuksesta ja tarkastella tätä ilmiötä kuntoutuksen kontekstissa. Tarkoituksena oli löytää uutta tietoa ja innovatiivisia menetelmiä käytännön kuntoutusohjauksen tueksi ja työn kehittämiseksi valtakunnallisten ohjeistusten ja suositusten mukaisesti kuntoutujakeskeiseen suuntaan. Kuntoutuja itsenäisenä toimijana ja oman elämänprojektinsa toteuttajana haluttiin nostaa keskiöön. Valituista artikkeleista etsittiin sellaista tietoa, joka suunnitelmallisesti liitettyinä kuntoutujan henkilökohtaiseen oppimis- ja kuntoutumisprosessiin vahvistaisi elämäntilanteen kokemusta.

Opinnäytetyöhön valikoituneista artikkeleista saimme tukea käsityksemme luonnon tarjoamista monista mielenkiintoisista mahdollisuuksista kuntoutumisen ja kuntoutuksen ohjaustyön tueksi. Oma käsityksemme luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta on muotoutunut paitsi henkilökohtaisten kokemusten kautta myös kummankin kirjoittajan pitkällä ja monipuolisella hoito- ja sosiaalialan työuralla kohtaamien asiakkaiden kokemusten kautta. Kuntoutustoimin-

nan kehittäminen entistä kokonaisvaltaisemmin kuntoutujan kuntoutusprosessia tukevaksi toiminnaksi on ohjannut tavoitettamme löytää uusia, luovia tapoja työhömmme. Tuomalla luonnon osaksi kuntoutuksen ja kuntoutujan arkea voimme luoda myönteisen kehän, joka lisää sekä yksilön että yhteiskunnan hyvinvointia.

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus soveltui menetelmänä hyvin tähän opinnäytetyöhön, koska se tarjosi ilmiölähtöisen tarkastelukulman monitieteelliseen ja osittain hajanaiseen aiheeseen. Narratiivinen ote antoi mahdollisuuden nähdä kuntoutuja oman elämänsä subjektina ja johdatella häntä takaisin ”paratiisiin”, luonnollisen hyvinvoinnin lähteille etsimään itse minuttaan tukevia sekä mielihyvää ja toiveikkuutta lisääviä elementtejä omaan oppimisprosessiinsa.

Kuntoutustoiminnan merkitys yhteiskunnassa on laaja ja monimuotoinen. Sen toimintatapojen kehittäminen vaikuttavuuden lisäämiseksi on kuntoutujan näkökulmasta ensiarvoisen tärkeää. Kestävää kehitystä tukevat kuntoutusinterventiot ovat myös yhteiskunnallisesti merkittävässä roolissa, kun hyvinvointiyhteiskunta kohtaa uusia haasteita. Luontoympäristön aktiivinen huomioiminen osana kuntoutujan yksilöllistä todellisuutta tukee kuntoutuksen vaikuttavuutta ja parantaa sen laatua.

Luonnon hyvinvointia ja kuntoutumista lisäävä vaikutus voisi muodostaa perustan kestävästä kehityksestä tukeville palvelumuodoille. Tällä tavoin voitaisiin saavuttaa positiivisia yhteisvaikutuksia mm. kansanterveyteen, ympäristöön ja talouteen. Teoksessa *Forest, Trees and Human Health* (2011) todetaan tutkimuksen osoittaneen, että kuntoutusprosessin tukemisessa on tärkeämpää keskittyä kuntoutujaan kokonaisvaltaisesti kuin ottaa lähtökohdaksi tiettyjä oireita tai diagnooseja. Tutkimusten mukaan luontoympäristön avulla voidaan tukea erityisesti pitkäaikaissairaiden kuntoutumista. (Skogsstyrelsen 2011b, 5, 25–26.) Kehittämällä luontointerventioita voidaan edistää terveyttä, vahvistaa ekologisia arvoja sekä tukea sosiaalista ja taloudellista kestävästä kehityksestä. Jotta luontoympäristöä voidaan laajemmin hyödyntää sosiaali- ja terveysalalla, tarvitaan lisää tieteellistä tutkimusta. (Mts. 28; Sandberg 2012, 28.)

FT erikoistutkija Katriina Soini (2014, 7-8) on tutkinut ihmisen ja luonnon vuorovaikutussuhdetta ja hän toteaa, että palvelumuotojen kehittämiseksi tarvitaan sektorirajat ylittävää yhteistyötä ja monitieteistä tutkimusta. Toimintamethodien kehittäminen ja niiden vaikuttavuuden tutkiminen vaatii kokonaisuuva luontoympäristön vaikutuksista hyvinvointiin. Tällä hetkellä luontoon liittyvien hyvinvointivaikutusten kokonaisuutta on vaikea hahmottaa, koska monitieteisen tutkimustiedon kokoaminen on puutteellista. Yhteiskunnallinen päätöksenteko ja kuntoutusinterventioiden kehittäminen kaipaa yhteistä kieltä eri tieteenalojen kesken.

Yhteiskunnassamme on yhä suurempi tarve löytää toimivia käytäntöjä kuntoutusprosessien tukemiseen eri kuntoutujaryhmien parissa. Luontoympäristö voi olla merkittävä tekijä kuntoutujan kohtaamisessa ja ohjauksen onnistumisessa. Tarvitsemme kestävyttä ja vaikuttavuutta kuntoutustoiminnan käytäntöihin. Kuntoutuksen asiantuntijan tietoisuus luonnon merkityksestä asiakaslähöisen toiminnan tukena ja sisällyttäminen kuntoutusprosessiin ohjaavat kuntoutujaa löytämään itselleen omaa kuntoutumistaan ja toimintakykyään tukevan ympäristön.

Suosittellemme, että lukija, joka työssään kohtaa eri-ikäisiä ja eri elämäntilanteissa olevia kuntoutujia ottaisi huomioon luontointerventioiden tuomat mahdollisuudet kuntoutusprosessissa. Suosittellemme luontointerventioiden käyttöä erityisesti kuntoutuksen ohjaustyössä sen vaikuttavuuden ja dialogisen vuorovaikutuksen lisäämiseksi.

Tutkimustulokset osoittavat selvästi, että luontoympäristön elvyttäviä, itsesäätelyä ja elämänhallintaa tukevia elementtejä kannattaa hyödyntää asiakasohjauksessa. Nämä tekijät ovat merkityksellisiä kuntoutusprosessissa. Ohjauskeskustelut voidaan suorittaa luontoympäristössä tai keskustelutila voidaan valita siten, että luonto näkyy esimerkiksi ikkunasta tai, että seinillä on luontoaiheisia kuvia. Luontoympäristön tarjoamat mahdollisuudet kuntoutujalle tulisi ottaa puheeksi ohjauskeskusteluissa, ja niihin liittyvät tavoitteet voidaan kirjata kuntoutussuunnitelmaan vaikkapa GAS-menetelmää hyödyntäen. Jokaisen

kuntoutujan on mahdollista löytää oma luontomielipaikkansa, joka tukee kuntoutumista. Näissä mielipaikoissa oleskelu tukee kuntoutujaa koko kuntoutumisen ajan ja, kun tämä toiminta itsenäisesti tai avustetusti suoritettuna kirjataan kuntoutuksen tavoitteisiin, sen vaikuttavuutta voidaan myös seurata.

Toivomme lukijan myös havahtuvan pohtimaan omaa luontosuhdettaan ja sitä, miten me kukin omalta osaltamme voimme olla ylläpitämässä elinvoimaista ympäristöä, josta myös tulevat sukupolvet voivat löytää iloa, nautintoa sekä terveyttä edistäviä kokemuksia ja elämyksiä. Luonnon parantava ja elvyttävä voima on jossakin muodossa jokaisen ulottuvilla ja ilman suuria kustannuksia.

Lähteet

- Adevi, A. A. 2012. Supportive Nature - and Stress. Wellbeing in connection to our inner and outer landscape. Doctoral Thesis. Swedish University of Agricultural Sciences. Acta Universitatis agriculturae Sueciae 2012:11. Alnarp: SLU Repro. Viitattu 14.10.2014.
http://pub.epsilon.slu.se/8596/1/adevi_a_1202131.pdf
- Annerstedt, M. 2011. Nature and Public Health. Aspects of Promotion, Prevention and Intervention. Doctoral Thesis. Swedish University of Agricultural Sciences. Acta Universitatis agriculturae Sueciae 2011:98. Alnarp: SLU Repro. Viitattu 12.10.2014.
http://pub.epsilon.slu.se/8424/2/annerstedt_m_111109.pdf
- Ashorn, U. & Miettinen, S. 2013. Kuntoutus hyvinvointivaltion kerrostumissa. Teoksessa Kuntoutus muuttuu - entä kuntoutusjärjestelmä? Toim. U. Ashorn, I. Autti-Rämö, J. Lehto ja M. Rajavaara. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 18–33.
- Aura, S., Horelli, L. & Korpela, K. 1997. Ympäristöpsykologian perusteet. Porvoo: WSOY.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. 1997. Writing Narrative Literature Reviews. Review of General Psychology 1:3, 311-320.
- Friberg, F. (toim.) 2012. Att göra en litteraturoversikt. Teoksessa Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten. Toim. F. Friberg. Lund: Studentlitteratur, 133–143.
- Haahtela, T. 2014. Allergiatutkijan neuvo: kävely metsässä parantaa vastustuskykyä. Helsingin Sanomat 16.6.2014. Viitattu 27.10.2014.
<http://www.hs.fi/ihmiset/a1402804095298?jako=696bf8efc538255fdaa4e8f52f6ca7d5&ref=fb-share>
- Helne, T. & Silvasti, T. 2012. Johdanto: yhteyksiä luomassa eli askelia kestävämpään hyvinvointiin. Teoksessa Yhteyksien kirja: Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Toim. T. Helne & T. Silvasti. Kelan tutkimusosasto. Helsinki: Juvenes Print, 10–23.
- Järvikoski, A. & Härkäpää, K. 2008. Kuntoutuskäsityksen muutos ja asiakkaan muotoutuminen. Teoksessa Kuntoutus. 2. uud. p. Toim. P. Rissanen, T. Kallanranta & A. Suikkanen. Duodecim. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Kangasniemi, M., Pietilä, A-M., Utriainen, K., Jääskeläinen, P., Ahonen, S-M & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 25 (4), 291–301.

Kaplan, R., Kaplan, S. & Ryan, R. L. 1998. *With People in Mind. Design and Management of Everyday Nature*. Island Press.

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge University Press.

Karjalainen, V. 2012. Yksilöllistymiskehitys muuttaa kuntoutusta - mutta miten? Teoksessa *Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen*. Toim. V. Karjalainen & I. Vilkkumaa. 7. p. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Tampere: Juvenes Print - Suomen yliopistopaino, 11–25.

Kela. 2013. Kelan avo- ja laitospuotoisen kuntoutuksen standardi. Yleinen osa. Kansaneläkelaitos. Viitattu 10.11.2014.

<http://www.kela.fi/documents/10180/734866/Yleinen+osa.pdf/f7d461cd-25be-4e40-b6fb-6ecf19965375>

Korpela, K., Borodulin, K., Neuvonen, M., Paronen, O. & Tyrväinen, L. 2014. Analyzing the mediators between nature-based outdoor recreation and emotional well-being. *Journal of Environmental Psychology* 37, 1-7. Viitattu 7.11.2014.

<http://www.tlu.ee/~arro/Happy%20Space%20EKA%202014/outdoor%20recreation%20and%20emot%20wellbeing.pdf>

Korpela, K. & Staats, H. 2014. The restorative qualities of being alone with nature. Teoksessa *The Handbook of Solitude*. Toim. R. J. Coplan & J. C. Bowker. John Wiley & Sons, 351–367.

Korpela, K., Ylen, M., Tyrväinen, L. & Silvennoinen H. 2010. Favourite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland. Viitattu 30.10.2014.

<http://heapro.oxfordjournals.org/content/25/2/200.full>

Korpela, K. & Ylen, M. 2009. Effectiveness of favorite place prescriptions - A field experiment. *American Journal of Preventive Medicine*, 36, 435-438. Viitattu 25.10.2014.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0749379709000889>

Nilsson, K., Sangster, M., Gallis, C., Hartig, T., de Vries, S., Seeland, K. & Schipperijn, J. (Toim.). 2011. *Forest, Trees and Human Health*. Springer.

Närhi, J. 2009. *Paratiisin synty. Ihmismieli, evoluutio ja taivaalliset puutarhat*. Helsinki: Art House.

Oksanen, J. 2014. *Motivointi työvälteenä*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ottosson, Å. & Ottosson, M. 2013. *Lugn av naturen*. Karlstad: Votum & Gullers Förlag.

Pálsdóttir, A. M., Persson, D., Persson, B. & Grahn, P. 2014. The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature – Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in the Relation to the Role of the Natural Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 11, 7094 – 7115. Viitattu 4.10.2014. <http://www.mdpi.com/1660-4601/11/7/7094/htm>

Saksanen, R. (toim.) 2012. Näkökulmia kuntoutusohjaukseen. Kuntoutusohjauksen kehittämishanke 2011–2012. Invalidiliiton julkaisu M. 12. Invalidiliitto ry. Viitattu 12.11.2014. http://www.invalidiliitto.fi/files/attachments/kuntoutus/invalidil_nakokulmia_kuntoutusohjaukseen_artikkelikokoelma.pdf

Salminen Ari. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisu. Opetusjulkaisu 62. Julkisjohtaminen 4. Vaasa. Viitattu 25.10.2014. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf

Salonen, K. 2012. Mielen ja luonnon yhteyksiä - eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Toim. T. Helne ja T. Silvasti. Kelan tutkimusosasto. Tampere: Juvenes Print, 235–247.

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

Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat: eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Salovuori, T. 2009. Vihreyden keskellä. Levon ja virkistyksen puutarhat. Helsinki: Kirjapaja.

Sandberg, M. 2012. Grön hälsa. Ger chans att klättra i hälsopyramiden. *Vårdfokus* 11, 28 - 34. Viitattu 18.10.2014. https://www.vardforbundet.se/Documents/V%C3%A5rdfokus/v11_s28-34%20Temat.pdf

Skogsstyrelsen. 2011a. Naturens hälsobringande effekter. Viitattu 8.10.2014. <http://www.skogsstyrelsen.se/Projektwebbar/Halsa-over-grona-granser-/Halsobringande-effekter/>

Skogsstyrelsen. 2011b. Slutrapport. Folkhälso- och näringslivsprojektet Hälsa över gröna gränser 2009 - 2011. Skogsstyrelsen, Mora kommun & Länsstyrelsen Dalarna. Loppuraportti 30.6.2011. Viitattu 8.10.2014. <http://www.skogsstyrelsen.se/Global/myndigheten/Projekt/hogg/SLUTRAPPO RT%20H%C3%A4lsa%20%C3%B6ver%20gr%C3%B6na%20gr%C3%A4nser%202009-2011.pdf>

Soini, K. (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Viitattu 27.11.2014.
<http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>

STM. 2011. Sosiaalisesti kestävä Suomi 2020. Sosiaali- ja terveystieteiden strategia. Sosiaali- ja terveysministeriö 2011:1. Helsinki. Viitattu 20.10.2014.
http://www.tyosuojelu.fi/upload/STM_strategia_2020.pdf

STM. 2002. Kuntoutusselonteko: valtioneuvoston selonteko eduskunnalle. Sosiaali- ja terveysministeriö 2002:6. Helsinki. Viitattu 28.10.2014.
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114250/kselte02.pdf?sequence=1>

STM. 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 - kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki: Edita. Viitattu 28.10.2014.
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf

Tulkki, A. 2012. Green Care - hyvinvoinnin luontolähtöistä tukemista. Teoksessa Green Care - hyvinvointia pohjoisen luonnosta. Toim. H. Jankkila. Rovaniemen ammattikorkeakoulun julkaisusarja C nro 30, 13–25.

Tyrväinen, L., Ojala, A., Korpela, K., Lanki, T., Tsunetsugu, Y. & Kagawa, T. 2014. The influence of urban green environments on stress relief measures: A field experiment. Journal of Environmental Psychology 38, 1-9. Viitattu 18.10.2014.
http://www.tlu.ee/~arro/Happy%20Space%20EKA%202014/urban%20green_stress%20Ojala%20jt.pdf

Viitanen, E. & Piirainen, A. 2013. Kuntoutuksen palvelujärjestelmä kuntoutujan näkökulmasta. Teoksessa Kuntoutus muuttuu - entä kuntoutusjärjestelmä? Toim. U. Ashorn, I. Autti-Rämö, J. Lehto ja M. Rajavaara. Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 112–126.

Vänskä, K., Laitinen-Väänänen, S., Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita Prima.

Wahlström, R. 2008. Eheyttävä luonto. 2. p. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.