

Viisas kaupunki rakentuu ihmis- lähtöisyydelle, yhteistyölle ja kaupunkilaisten osallistumiselle – Case Helsin- ki-apu ja yhteisöllinen resilienssi



Professori
Henrietta Grönlund,
Helsingin yliopisto

Henrietta Grönlund on uskontososiologi, Suomen ensimmäinen kaupunkiteologian professori ja kotimaassa ja kansainvälisesti palkittu kansalaistoiminnan, kolmannen sektorin ja hyvinvoinnin tutkija. Grönlundin kaupunkiteologinen tutkimus keskittyy uskontojen, maailmankatsomusten ja arvojen rooleihin kaupungeissa, erityisesti niiden hyvinvoinnissa ja hyvinvoinnin haasteissa. Grönlund on akateemisen uransa lisäksi työskennellyt kansalaisjärjestökentällä erilaisissa johto- ja kehitystehtävissä, ja on myös opetus- ja tutkimustyössään painottanut yhteiskunnallista vuorovaikutusta ja yhteistyötä.



Yliopistotutkija, dosentti
Pasi Mäenpää,
Helsingin yliopisto

Pasi Mäenpää on yliopistotutkija ja kaupunkisosiologian dosentti Helsingin yliopistolla. Hän on viime aikoina tutkinut nousevaa neljättä sektoria eli kansalaisyhteiskunnan muutosta ja sen vaikutuksia kaupunkien kehittämiseen sekä jakamistaloutta. Suomen kylät ry:n korttelijaoston puheenjohtajana häntä kiinnostavat monipaikkainen elämä ja kaupungin ja maaseudun suhteet ekologisen kriisin aikana.

Johdanto: Kaupunki, resilienssi ja yhteistyö

Resilienssi tarkoittaa yksilön, yhteisön, järjestelmän tai kokonaisen yhteiskunnan kyvykkyyttä sopeutua, toipua ja palautua vaikeuksien ja vaaratilanteiden sattuessa (Southwick ym. 2014). Myös kaupunkien resilienssistä on 2010-luvulla tullut merkittävä tutkimusaihe (esim. Abhas ym. 2013), ja vuonna 2020 alkanut Covid-19-pandemia on tehnyt siitä entistäkin ajankohtaisemman. Euroopan kaupunkien menestyskellisten resilienssitekijöiden listalla korostuu tarve

jatkuvaan oppimiseen vertaisuuden, kumppanuuk-
sien ja jakamisen pohjalta (Schofield & Twigg 2019).
Kaupunkien resilienssin merkittävä ulottuvuus onkin
yhteisöllisyyteen ja solidaarisuuteen perustuva pai-
kallisten yhteisöjen kyky kohdata kriisejä, mobilisoitua
taisteluun niitä vastaan, turvata elinolot ja suojella
heikoimpia (Revell & Henderson 2018). Yhteisöllä on
erityisiä resursseja kuten paikallistietoa ja yhteys pai-
kallisiin asukkaisiin, ja ne voivat löytää luovia ratkaisui-
ja haasteisiin (Roberts 2019).

Voidaan puhua myös spesifisti yhteisöllisestä resilienssistä (*community resilience*), joka viittaa yksilöiden ja yhteisöjen kykyjen, tiedon ja osaamisen hyödyntämiseen kriiseissä, usein yhteistyössä viranomaistyön kanssa. Yhteisöllisen resilienssin rakentaminen on tehokasta, kun se perustuu sektorien rajat ylittäviin, monitasoisiiin kumppanuuksiin (Abbas ym. 2013). Kumppanuudet viranomaisten ja yhteisöjen kesken ovat olleet keskeisiä tehokkaalle toiminnalle ja toipumiselle muun muassa luonnonkatastrofien ja terrori-iskujen yhteydessä. Esimerkiksi H1N1-pandemiasta selviytyminen on vaihdellut ratkaisevasti sen mukaan, millainen järjestöjen, uskonnollisten yhteisöjen ja muiden paikallisyhteisöjen rooli on ollut (Plough et al. 2013).

Tässä kirjoituksessa tarkastelemme yhteisöllistä resilienssiä Helsingissä Covid-19-pandemian aikana Helsinki-avun tapausesimerkin kautta. Helsinki-apu oli pandemian alussa käynnistynyt, Helsingin kaupungin ja evankelisluterilaisten seurakuntien yhdessä toteutama palvelu yli 70-vuotiaille, joita kehoitettiin keväällä 2020 karanteeninomaisiin olosuhteisiin. Helsinki-avun kautta kaikille yli 70-vuotiaille helsinkiläisille soitettiin ja tarjottiin keskusteluapua sekä asiointiapua kauppaan ja apteekkiin. Palvelujen toteuttamiseen osallistui myös joukko kansalaisjärjestöjä, vapaaehtoisia ja yrityksiä. Kuvaamme seuraavassa lyhyesti Helsinki-avun toteutumista kaupunkiorganisaation ja yhteisötoimijoiden yhteistyön näkökulmasta. Tarkastelemme erityisesti keskeisiä yhteistyön onnistumisen elementtejä (hankkeesta tarkemmin ks. Mäenpää ja Grönlund 2021) ja kysymme, mitä niistä voitaisiin oppia tulevia kriisejä ja myös uusia normaalioloja ajatellen.

Helsinki-avun kuvaus perustuu hankkeen eri tasojen avaintoimijoiden tutkimushaastatteluille marras-joulukuussa 2020. Haastateltavat olivat evankelisluterilaisesta kirkosta: Lauttasaaren kirkkoherra ja Helsingin seurakuntayhtymän johtaja Juha Rintamäki, yhteisen seurakuntatyön johtaja Stefan Forsén, diakoniatyön asiantuntija Marja-Terttu Kinanen; Helsingin kaupungilta: nuorisotyön aluepäällikkö Tiina Hörkkö, suunnittelija Sami Komppula, kulttuurin ja vapaa-ajan toimialajohtaja Tommi Laitio sekä lauttasaarelainen Jonna Slavasevits. Lisäksi aineistona käytettiin Helsinki-avun kenttätöntekijöille kesällä 2021 tehtyä kyselyä.

Helsinki-apu ja onnistumisen elementtejä

Pandemia ja siihen liittyvät rajoitukset asettivat keväällä 2020 kaupungit nopeasti poikkeukselliseen tilanteeseen. Palveluja ei tartuntariskin vuoksi voitu järjestää totutulla tavalla, ja samaan aikaan uusia tarpeita nousi, kun yli 70-vuotiaat tarvitsivat nopeasti käytännöllistä apua ja osin myös henkistä tukea. Hel-

singin kaupunkiorganisaatio tiedosti, että sillä ei yksin ollut valmiuksia tilanteen vaatimaan poikkeukselliseen avunannon kenttätöihin. Samaan aikaan kaupungin yhteisöt ja kaupunkilaiset ilmensivät nopeaa yhteisöllistä resilienssiä, ja ryhtyivät toimimaan. Taloyhtiöiden rappukäytäviin ja sosiaaliseen mediaan ilmestyi avuntarjouksia, koronaohjeistuksia käännettiin eri kielille, läheisille soiteltiin, ja muun muassa naapuriapua ja keikkatyötä välittävä Nappi Naapuri -palvelu käynnisti kaupunkilaisten keskinäistä avunvälitystä mahdollistavan korona-avun. Myös lauttasaarelaitten Facebook-ryhmässä tehtiin aloite ja ryhdyttiin organisoimaan paikallisia apua. Lauttasaaren evankelisluterilaisen seurakunnan kirkkoherra ja Helsingin seurakuntien yhteenliittymän johtaja Juha Rintamäki tarjosi kirkkoa auttamistyön alustaksi. Asiantuntijaksi lehtijuttu, jonka perusteella taas Helsingin kaupungin kulttuuri- ja vapaa-ajan toimialajohtaja Tommi Laitio ehdotti Rintamäelle ja sitä kautta Helsingin seurakunnille yhteistyötä.

Kaupungin ja Helsingin evankelisluterilaisten seurakuntien yhteistyössä organisoima asiointipalvelu yli 70-vuotiaille käynnistyi noin viikossa. Kaupungin ja seurakuntien työntekijöiden soittoja yli 70-vuotiaille toteutui elokuun 2020 loppuun mennessä 67 902 kappaletta. 3 662 ruokakassia, 342 lääkekuljetusta ja 2 535 lähinnä hävikkiruua koostettua akuuttikassitoimitusta päätyivät niitä tarvitseville työntekijöiden ja vapaaehtoisten voimin. Ensimmäisten yhteydenottojen jälkeen soitettiin lisäksi noin 700 keskusteluapupuhelua. Keskusteluavun järjesti evankelisluterilainen kirkko, mutta apua antamaan se kutsui myös uskon- tioneutraaleja mielenterveysalan toimijoita sekä muita uskontokuntia esimerkiksi islamilaisten yhteisöjen imaamien kautta.

Nopeasti käynnistynyt mittava yhteisoperaatio ei tietenkään toteutunut täysin vailla haasteita tai hankauksia. Kaupungin lakisääteiset tehtävät ja vastuut vaativat paljon juridista työtä, kaupungin ja seurakuntien työntekijöiden piti sopeutua uusiin tehtäviin ja sietää myös epävarmuutta ja tiedonkulun haasteita. Työtahti oli tiivis ja monia käytännön haasteita ratkottiin ruohonjuuritasolla sekä operaation johtoryhmän päivittäisissä kokouksissa. Mieli-pahaakin syntyi ja sitä hoidettiin. Kuitenkin sekä kaupungin että seurakuntien toimijoiden haastatteluissa välittyi vahva kokemus sekä operaation että yhteistyön onnistumisesta. Tutkimushaastatteluissa keskeiseksi tekijäksi onnistumiselle nousi kriisitietoisuus ja sen tuottama tahtotila. Ei voitu jäädä miettimään byrokraattisia esteitä tai prosessien yksityiskohtia, sillä yli 70-vuotiaiden tarve saada apua meni kaiken muun edelle.

”On ollut yhteistyötä (kaupungin ja seurakuntien välillä aiemminkin) paljon, mutta suunnitteleminen jne. on mennyt paljon aikaa. Tilanne oli (keväällä

2020) niin vakava, että kirkkoherrat heti suostuivat, yhteistyö kaupungin kanssa meni hyvin hienosti, eteni, löydettiin yhteinen tapa toimia. -- Ei ollut aika kyseenalaistaa vaan aika mennä mukaan ja toimia.” (Stefan Forsén, seurakunnat)

”Ei tarvinnut ylipuhua ketään, ei ollut itsekkyyttä. Oli niin akuutti tilanne, että helpotti tällaista. -- Päätettiin vain lähteä tekemään ja ei surtu sitä, että on haaste ja miten käsitellään vaan asioita ruvettiin vain hoitamaan.” (Juha Rintamäki, seurakunnat)

(Prosessi) *”opetti että halutessamme pystytään olemaan ketteriä ja nopeita.”* (Sami Komppula, kaupunki)

Helsingin kulttuurin ja vapaa-ajan toimialajohtaja Tommi Laitio korosti kriisin yhtenä oppina myös sitä, että kaupungin kannattaa tunnustaa oma rajallisuutensa ja sillä tavoin antaa toimintamahdollisuuksia muille, kutsua muita mukaan. Laition mukaan ratkaisevaa oli seurakuntien kokemus paikallisesta toiminnasta, ja aputoimet koordinoitiin paikallisesti seurakuntajoon mukaan. Monet keskeiset asiakkuus- ja toimintajärjestelmät sekä autot ja skootterit asiointiapua toteuttamista varten saatiin kansalaisjärjestöiltä ja yrityksiltä.

”Yksi oppi on, että kaupunki sanoo, ettei selvitä yksin, se on harvinaista. -- Meillä lähdetään vaikuttamisosalisuudesta, ei siitä, että tarvitsemme apua. Sanotaan ääneen, että muilla on osaamista tai resursseja, joita itsellä ei ole. Tuodaan julki, että on ongelmia, joihin tarvitaan apua.” (Tommi Laitio, kaupunki)

Laition mukaan ”(t)uli näkyväksi, missä kaupunki on todella vahva, mitkä asiat kuuluvat selvästi julkisen vallan vastuulle ja minkä taas joku muu osaa paljon paremmin” (Rossi 2020). Vastaavasti Stefan Forsénin mukaan ”Helsinki-apu oli herätyskello ja kriisi, joka dynamona toi esille tarpeita ja mahdollisuuksia. Sekä kirkon että kansalaisjärjestöjen asema kirkastuu.”

Kriisitilanne osoitti myös, miten erilaiset toimintakulttuurit ja niissä toimivat ihmiset voivat haasteista huolimatta tulla yhteen, ja mitä yhteistyöllä voidaan saavuttaa. Eri toimijoiden roolien ja osaamisen koettiin täydentävän toisiaan. Kirkko pystyi toimimaan ketterästi ja eri tahoja osallistaen, kaupunki taas toi isot resurssit ja pitkäjänteisyyden. Helsinki-apu myös osoitti, miten voimakasta ja laajaa eri tahojen halu auttaa on. ”Usko ihmisten hyväntahtoisuuteen vahvistui” (Stefan Forsén).

Keskeisiä onnistumisen edellytyksiä olivat myös jo olemassa oleva luottamus ja henkilösuhteet. Aiempi verkottuminen ja tunteminen sekä kokemus yhteistyöstä helpottivat kaupungin ja seurakuntien yhteistyötä mutta myös toivat yrityksiä ja järjestötoimijoita mukaan. Hankkeessa vaikuttaa vallinneen laajemminkin luotta-

mus ihmisiin eri tasoilla. Annettiin vastuuta, valtaa ja toimintamahdollisuuksia. Myös eri tasojen johtajilla on suuri merkitys. Ylimmän johdon siunaus tai määräys asialle oli keskeinen. Tommi Laition kuunteleva mutta määrätietoinen tapa viedä asioita eteenpäin koettiin tärkeäksi, samoin Juha Rintamäen visiointi ja rohkeus. Laition mukaan keskeistä oli, että operatiivista tasoa johtamaan löydettiin oikeat henkilöt.

Helsinki-apu luo tienviittoja resilienssille ja viisaalle kaupungille

Helsinki-avussa voidaan nähdä monia yhteisöllisen resilienssin piirteitä. Yksilöiden ja yhteisöjen kykyä, tietoa ja osaamista hyödynnettiin, tehtiin yhteistyötä yli sektorirajojen, kutsuttiin eri tahoja mukaan. Samalla voidaan tietysti kysyä, miksei kaupunki aina toimi näin. Voisiko se? Nostamme Helsinki-avusta kolme tienviittoa resilienssille kaupungille, joita on mahdollista toteuttaa myös kriisitilanteita laajemmin: ihmislähtöisyyden, yhteistyön ja kaupunkilaisten osallistumisen. Helsinki-avussa yli 70-vuotiaiden hyvinvointi ja avun tarve ohitti byrokraattiset rakenteet ja organisaatiolähtöiset toimintatavat. Jokaiselle yli 70-vuotiaalle soitettiin ja kysyttiin hänen tilanteestaan, lähtien jokaisen yksilön tarpeista. Helsinki-apu ilmensi myös todellista yhteistyötä, kun kaupunki myönsi, ettei selviä yksin, ja eri toimijat asettivat ihmislähtöisyyden yhteiseksi tavoitteekseen. Haasteista huolimatta hanketta määrittivät yhdessä tekeminen, vuorovaikutus ja luottamus sekä toimijoiden vahvuudet, jotka täydensivät toisiaan. Helsinki-apu oli tosin – kriisitilanteen nopeudenkin vuoksi ymmärrettävästi – varsinkin organisaatiolähtöinen ja työntekijäkeskeinen hanke, jossa vapaaehtoisten kaupunkilaisten rooli jäi verrattain pieneksi. Tämä herätti myös negatiivisia kokemuksia joissain kansalaistoimijoissa (ks. Mäenpää & Grönlund, 2021), joskin Helsinki-apuun osallistuneiden vapaaehtoisten kokemukset olivat pääosin hyvin positiivisia.

Kaupunkilaisten laajalla ja monipuolisella mukaan ottamisella ja saamisella on paljon voitettavaa. Kaupunkilaisten ja heidän erilaisten yhteisöjensä toiminta lisää ihmisten verkottumista ja luottamusta, jotka ovat keskeisiä yksilö- ja yhteisötason resilienssille mutta myös laajemmin kaupunkien ja kaupunkilaisten hyvinvoinnille ja menestykselle. Ihmisinä tarvitsemme liittymistä toisiin ihmisiin, välittämistä ja huolenpitoa. Tarvitsemme uskoa itseemme ja kykyihimme toimia ja vaikuttaa. Tarvitsemme merkityksellisyyttä, kokemusta siitä, että voimme tehdä ja teemme meille sisäisesti tärkeitä asioita. (Esim. Allardt, 1976; Deci & Ryan, 2000) Nämä tekijät ovat erityisen tärkeitä kriisitilanteissa, mutta luonnollisesti myös muulloin. Ne toteutuvat monilta osin omaehtoisesti (esim. Junnilainen, 2019), mutta kaupunkiorganisaation kannattaisi tukea kaupunkilaisten keskinäistä liittymistä, huolenpitoa,

toimijuutta ja merkityksellisyyttä myös laajemmin. Moni vaikuttamis-, järjestö- ja vapaaehtoistoiminta sekä myös ihmisten keskinäinen avun antaminen ja saaminen kasautuvat Suomessa hyväosaisemmille (Grönlund, 2020). Kaupunki voisi edistää yhdenvertaisempia ja laajempia osallistumisen, yhteisöllisyyden ja vertaisavun mahdollisuuksia tekemällä enemmän ja systemaattisempaa yhteistyötä näitä asioita mahdollistavien yhdistysten, järjestöjen, seurakuntien ja vapaata kansalaistoimintaa edustavien toimijoiden kanssa. Yhteisöjen ja vertaisten avun ja toiminnan tulisi olla helposti löydettävissä, saatavissa ja yhteen sovitettavissa julkisen (ja yksityisen) sektorin tuottaman avun kanssa.

Kaupunkilaisten yhdenvertaista osallistumista ja vertaisavun saamista voitaisiin edesauttaa myös taloudellisella tuella yhteisöille. Monet yhteisöt toimivat ilman rahoitusta tai projektimuotoisten rahoitusten varassa, mikä ei mahdollista yhteistyön eikä toiminnan pitkäjänteisyyttä, eikä siten kaupunkilaisten sitoutumista toimintaan tai toiminnan vaikuttavuutta. Riittävät resurssit ja pitkäjänteisyyttä, synergiaa ja erilaisten palvelujen ja toimintamahdollisuuksien yhteensovittamista mahdollistava yhteistyö kaupungin kanssa voisivat tehdä osallistumisesta ja epävirallisen avun antamisesta ja saamisesta helpompaa ja saavutettavampaa eri kaupunginosissa ja erilaisissa elämäntilanteissa.

Yhteisöllisen resilienssin piirteet, ihmislähtöisyys, yhteistyö ja kaupunkilaisten osallistuminen ilmentävät laajemminkin toimintatapoja, joiden on katsottu tuottavan menestyviä kaupunkia ja jopa ratkaisuja ihmiskunnan suuriin ongelmiin. Kaupunkien vahvuuksina on pidetty muun muassa käytännönläheisyyttä, luovuutta ja yhteistyötä sekä kaupunkilaisten sitoutumista ja osallistumista, kun he jakavat arkeaan, ratkaisevat konkreettisia ongelmia yhdessä ja muodostavat sen myötä yhteisöjä ja yhteisöllisyyttä. Kaupunkien on nähty virallisina toimijoina olevan suuremmassa suhteessa yksittäisiin ihmisiin ja yhteisöihin ja kiinnittyvän asukkaidensa jokapäiväiseen elämään eri tavalla kuin kansallisvaltioiden (esim. Barber, 2014; Mäenpää & Faehnle, 2021).

Nämä piirteet ovat yhteisiä myös 'viisaaksi kaupungiksi' (*wise city*) nimetyille lähestymistavalle. Viime vuosina kaupunkikehittämisen keskeinen termi on ollut *smart city*, jolla viitataan väljästi teknologian ja digitaalisuuden hyödyntämiseen kaupunkisuunnittelussa ja kaupunkien palveluissa. Lähestymistapa luo monia mahdollisuuksia, mutta sitä on myös kyseenalaistettu epäonnistumisesta inklusiivisten, demokraattisten kaupunkien kehittämisessä. *Wise city* -ajattelun mukaan muuttuvassa maailmassa kaupunkien kehittämiselle tarvitaan holistista visiota ja lähestymistapaa,

joka näkee kaupungit avoimina toimijoiden ekosysteeminä, toisiinsa kiinnittyvien ja toisistaan riippuvaisten toimenpiteiden alustoina, joilla kuitenkin on yhteinen päämäärä – ihmisten hyvinvointi (esim. Coll, 2016). Esiin nostamamme tienviitat luovat siis mahdollisuuksia resilienssin, mutta myös viisaamman kaupungin kehittämiseen.

Covid-19-pandemian lopullisia vaikutuksia on vaikeaa arvioida tässä vaiheessa. Käsittelemämme tapausesimerkki kuitenkin herättää toivoa, että kriisitilanteesta saadut kokemukset lisäävät mahdollisuuksia yhä vahvemmalle ihmislähtöisyydelle, kaupungin, yhteisöjen ja yritysten rajapintojen avaamiselle yhteistyölle sekä kaupunkilaisten osallistumisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi. Nämä tekijät luovat osaltaan resilienssiä kaupunkia ja samalla laajemminkin edellytyksiä hyvinvoinnille ja menestykselle. Tämä ilmentäisi myös viisasta kaupunkikehittämistä.

Lähteet:

Abhas, K. Jha et al. (toim.) (2013) Building Urban Resilience: Principles, Tools, and Practice. World Bank Publications, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/helsinki-ebooks/detail.action?docID=1154776>.
Allardt, E. (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. WSOY, Helsinki

Barber, B. (2014) If Mayors Ruled the World. Dysfunctional Nations, Rising Cities. Yale University Press, New Haven.

Coll, J. M. (2016) Wise Cities. A new paradigm for urban resilience, sustainability and well-being. Barcelona: CIDOB.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000) The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.

Grönlund, H. (2020) Epävirallinen auttaminen – jakamistaloutta, hyvinvointipalveluja, yhteisöllisyyttä? Teoksessa P. Mäenpää, P. Timonen & S. Söyrinki (toim.) *Kuluttajat ja kansalaiset jakamistaloudessa. Tutkijapuheenvuoroja jakamistalouden kehitykseen. TEM oppaat ja muut julkaisut 2020:3. Työ- ja elinkeinoministeriö.*

Junnilainen, L. (2019) Lähiökylä: tutkimus yhteisöllisyydestä ja eriarvoisuudesta. Helsingin yliopisto (diss.)

Mäenpää, P. & Faehnle, M. (2021) Neljäs sektori – kuinka kaupunkiaktivismi haastaa hallinnon, muuttaa markkinat ja laajentaa demokratiaa. Vastapaino, tulossa.

Mäenpää, P. & Grönlund, H. (2021) Helsinki-apu ja sektorirajat ylittävä yhteistyö kriisinkestävyyden näkökulmasta (Artikkelikäsikirjoitus)

Plough, A., Fielding, J. E., Chandra, A., Williams, M. & Eisenman, D. (2013) Building Community Disaster Resilience: Perspectives From a Large Urban County Department of Public Health. *American Journal of Public Health*, 103(7), 1190-1197.

Revell, P. & Henderson, C. (2018): Operationalising a framework for understanding community resilience in Europe. *Regional Environmental Change*, 19(1), 1-13.

Rissanen, P. & Jurvansuu, S. (2019) "Haluan olla hyödyllinen ja aktiivinen yhteisön ja yhteiskunnan jäsen." Vertais- ja kokemusasiantuntija-toiminnan suhde mielenterveys- ja päihdekuntoutujien hyvinvointiin. *Tietopuu*, 1/2019, 1-20.

Roberts, F. J. B. (2019) 'We Just Want to Help' Community Disaster Resilience – Profit in Nonprofits? Monash University (diss.)

Rossi, V. (2020) Haloo, täällä Helsinki. <https://www.helsinki.fi/seniorit/fi/apua/neuvonta-ja-asiointi/helsinkiapu/haloo-taalla-helsinki> ladattu 10.12.2020

Schofield, H. & Twigg, J. (2019) Making Cities Sustainable and Resilient: Lessons learned from the Disaster Resilience Scorecard assessment and Disaster Risk Reduction (DRR) action planning. UN Office for Disaster Risk Reduction.

Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C. & Yehuda, R. (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1) <https://doi.org/10.3402/ejpt.v5.25338>