

SIELTÄ SAA TYYNEYTTÄ, SIELTÄ SAA ENERGIAA

Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa

Kaisa Mesimäki

Helsingin yliopisto

Valtiotieteellinen tiedekunta

Sosiaalityö

Pro gradu -tutkielma

Joulukuu 2011



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty
Valtiotieteellinen tiedekunta

Laitos – Institution – Department
Sosiaalitieteiden laitos

Tekijä – Författare – Author
Kaisa Mesimäki

Työn nimi – Arbetets titel – Title
Sieltä saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa.
Luontokokemukset päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinoissa.

Oppiaine – Läroämne – Subject
Sosiaalityö

Työn laji – Arbetets art – Level
Pro gradu -tutkielma

Aika – Datum – Month and year
Joulukuu 2011

Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages
96 sivua

Tiivistelmä – Referat – Abstract

Tutkimus käsittelee päihdeongelmasta toipuneiden henkilöiden luontokokemuksia. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia vaikutuksia luonnolla koetaan olevan ja voiko luonto auttaa päihdeongelmasta toipumisessa. Luontoympäristöä on hyödynnetty erilaisissa kuntoutuksissa jo pitkään, mutta aihealueen tutkimus on vilkastunut vasta viime vuosina. Tutkimus liittyy A-Kiltojen Liiton Selvästi metsässä -projektiin, jossa päihdeongelmista toipuville on järjestetty monimuotoista luonto-toimintaa.

Tutkimusaineisto on kerätty haastatteleamalla viittä henkilöä, jotka ovat toipuneet päihdeongelmasta ja joille luonto on tärkeä. Haastattelussa muodostuneita elämäntarinoita tarkastellaan narratiivien ja narratiivisen analyysin keinoin. Tutkimus on fenomenologisesti suuntautunut, joten siinä ollaan kiinnostuneita haastateltavien kokemuksista sellaisina kuin he niitä kuvaavat. Tutkimus ei kuitenkaan ole puhtaasti aineistolähtöinen, vaan se perustuu abduktiiviseen päättelyyn, jossa lähdetään liikkeelle aineistosta mutta jossa hyödynnetään myös teoriaa. Tutkimuksen taustalla vaikuttavat erityisesti ekopsykologia ja Human Issues in Horticulture -tutkimus (HIH). Ekopsykologiassa kiinnostuksen kohteena ovat luontoympäristö, ihmisen ja luonnon välinen yhteys sekä ympäristönsuojelu. HIH-tutkimus on monitieteistä ja sen sisällä tutkitaan muun muassa kasvien terveysvaikutuksia, puutarhaterapiaa, parantavia ympäristöjä sekä ympäristökasvatusta.

Analyysi aloitetaan tarkastelemalla luontokokemuksia ja luonnon merkitystä haastateltavien eri elämänvaiheissa. Erikseen tarkastellaan lapsuutta, päihdeongelman aikaa, päihdeongelman ja raittiuden välistä välivaihetta sekä raittiuden aikaa. Analyysia syvennetään tarkastelemalla, miten haastateltavat kokevat luonnon vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. Tulokset jäsenetään holistisen ihmiskäsityksen kolmijaon, tajunta-keho-situaatio, mukaisesti. Tajuntaan luonnon koetaan vaikuttavan tarjoamalla onnistumisen kokemuksia ja voimavaroja, lisäämällä positiivisia tunteita sekä helpottamalla negatiivisten tunteiden käsittelyä. Lisäksi luonnon koetaan vahvistavan identiteettiä ja vastaavan henkisiin tarpeisiin. Kehoon luonnon koetaan vaikuttavan liikunnan kautta ja parantamalla fyysistä kuntoa. Ihmisen situaatioon eli elämäntilanteeseen luonnon koetaan vaikuttavan helpottamalla sosiaalisten suhteiden luomista sekä tarjoamalla mahdollisuuden jonkinasteiseen omavaraisuuteen. Situaatioon kautta vaikuttaa myös luonnossa oleva mielipaikka, jonne mennään keräämään voimia ja rauhoittumaan. Lopuksi luodaan yksi tyypillinen tarina kaikkien viiden tarinan pohjalta. Tarinan juonen mukaan henkilöllä oli lapsuudessa vahva luontosuhde, joka katkesi päihteitä käyttäessä mutta joka löytyi uudelleen kuntoutuksen ja raitistumisen myötä.

Tutkimuksen mukaan luontoa kannattaisi hyödyntää entistä enemmän osana päihdehoitoa, sillä luontoympäristön on useissa muissakin tutkimuksissa todettu vaikuttavan myönteisesti ihmisten hyvinvointiin. Päihdehoidossa ollaan siirtymässä entistä avohoito painotteisempaan suuntaan ja siksi olisi tärkeää löytää uusia menetelmiä, jotka ovat sekä edullisia että mahdollisia toteuttaa avohoidossa. Luontotoiminta täyttää mainitut kriteerit.

Avainsanat – Nyckelord – Keywords

Luonto, ekopsykologia, holistinen ihmiskäsitys, päihdeongelmat, toipuminen

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 IHMINEN JA LUONTO	5
2.1 HOLISTINEN IHMISKÄSITYS	5
2.2 EKOPSYKOLOGINEN NÄKEMYS	10
3 PÄIHDERIIPPUUUS JA LUONTOTOIMINTA	17
3.1 PÄIHDERIIPPUUUS JA SIITÄ TOIPUMINEN	17
3.2 LUONTOTOIMINTA PÄIHDEHOIDOSSA	20
3.3 A-KILTOJEN LIITON SELVÄSTI METSÄSSÄ -PROJEKTI	22
4 LUONTOKOKEMUKSEN TUTKIMINEN	24
4.1 KOKEMUS JA HAASTATTELU – AINEISTON HANKINTA	24
4.2 TEEMOJA JA TARINOITA – AINEISTON ANALYYSI	28
4.3 EETTISET NÄKÖKOHDAT	34
5 LUONTO OSANA ELÄMÄNTARINAA JA IHMISEN KOKONAISUUTTA	39
5.1 LUONTOYHTEYS ERI ELÄMÄNVAIHEISSA	39
<i>Luontoyhteyden synty / lapsuus</i>	40
<i>Luontoyhteys kadoksissa / päihteiden aika</i>	43
<i>Takaisin luontoon / kipinä ja välivaihe</i>	46
<i>Uudelleen löydetty luonto / raittiuden aika</i>	50
5.2 LUONTOKOKEMUKSET TAJUNNALLISUUDESSA	52
<i>Onnistumisen kokemus</i>	56
<i>Tunteet ja voimavarat</i>	59
<i>Identiteetti</i>	64
<i>Henkisyys</i>	67
5.3 LUONTOKOKEMUKSET KEHOLLISUUDESSA	69
<i>Fyysinen kunto</i>	70
<i>Liikunta</i>	71
5.4 LUONTOKOKEMUKSET SITUATIONAALISUUDESSA	72
<i>Porukka</i>	72
<i>Mielipaikka</i>	75
<i>Omavaraisuus</i>	77
5.5 PÄIHDEONGELMASTA TOIPUNEEN LUONTOIHMISEN TARINA	79
6 POHDINTAA	82
LÄHTEET	89

1 JOHDANTO

*Se olikin liian lähellä
kaukaa haettu
tuskalla takaa-ajettu.
Ja harhailuun hukkui
koko elämä.*

*Se kaikki olikin tässä:
ruohonkorren keinunnassa
poimulehden kastepisarassa
vanamon kellon iltasoitossa.*

Maaria Leinonen

Maaria Leinosen runo kertoo luonnon lumovoimasta ja luonnon herättämistä tunteista. Luonto on monille voimaantumisen ja rentoutumisen paikka. Luonnosta voi löytää elämän merkityksellisyyden etsittyään sitä ensin vaikkapa työstä, tavarasta tai päihteistä. Pro gradu -työssäni tutkin luonnon hyvää tekeviä vaikutuksia päihdeongelmasta toipumassa olevien henkilöiden näkökulmasta. Olen kiinnostunut luontokokemuksista ja luonnon merkityksestä toipujien elämän eri vaiheissa. Luontoaihe kiinnostaa minua oman luontoinnostukseni vuoksi. Lisäksi olen ylipäättään kiinnostunut vaihtoehtoisista hoito- ja kuntoutusmuodoista. Nykyisen tehokkuusajattelun mukaan mitä moninaisimmista vaivoista pitäisi parantua nopeasti ja kustannustehokkaasti. Ihminen on kuitenkin niin monimutkainen kokonaisuus, että toipuminen vie aikaa ja vaatii kokonaisvaltaista kohtaamista. Lisäksi tulee huomioida ympäristötekijöiden vaikutus: kemiallinen täsmälääke ei paranna päihdeongelmaa, jos henkilön sosiaalinen ja fyysinen ympäristö ovat sairastuttavia. Luontoympäristön on useissa tutkimuksissa todettu vaikuttavan myönteisesti ihmisten hyvinvointiin (ks. esim. Tyrväinen ym. 2007; Rappe 2005; Kaplan & Kaplan 1989). Tutkimuksessani käsitän luonnon hyvin laajasti. Siihen kuuluu kaikki elollinen, kuten koskematon luonto, puistot, puutarhat, kasvimaat, huonekasvit ja eläimet.

Valitsin tutkimuskohteekseni päihdeongelmasta toipumassa olevat henkilöt, sillä olen muutenkin suunnannut sosiaalityön opintojani päihde- ja mielenterveystyön teemoihin. Lisäksi tutkimuskohteen valintaan vaikutti opintoihini kuulunut käytäntötutkimusjakso, jonka aikana tutkin päihdekuntoutuslaitoksessa toimivaa luontoryhmää (Mesimäki 2011). Käytäntötutkimusjakson aikana kuulin A-Kiltojen Liiton Selvästi metsässä -projektista, jonka kautta olen löytänyt haastateltavia tähän tutkimukseen ja päässyt tutustumaan päihdeongelmista toipuville suunnattuun luontotoimintaan. Päihdeongelmasta toipumassa olevalla henkilöllä tarkoitan ihmistä, jolla on omasta mielestään ollut päihdeongelma ja joka kokee toipuneensa tai olevansa toipumassa siitä. Käytän toipumisen käsitettä, sillä se on mielestäni neutraalimpi termi kuin kuntoutuminen. Kuntoutumiseen on sisäänrakennettuna ajatus sairaudesta, josta kuntoudutaan. En kuitenkaan näe päihdeongelman määrittelemistä sairaudeksi ongelmattomana, ja siksi puhun kuntoutumisen sijaan toipumisesta. Sairaus kuvaa mielestäni parhaiten puhtaasti fyysisiä vaivoja, kun taas päihdeongelmaan liittyy yleensä myös psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia. Palaan sairauden käsitteeseen myöhemmin, kun esittelen Lauri Rauhalan (2005) holistista ihmiskäsitystä. Toipuminen on nähdäkseni kuntoutumista pehmeämpi termi, sillä sitä käytettäessä jätetään avoimeksi päihdeongelmasta irti pääsemisen tapa. Lisäksi perustelen termin käyttöä tutkimukseni yhteydellä A-kiltatoimintaan, jossa toipuja-käsitteen käyttö on vakiintunutta.

Haastattelin tutkimustani varten viittä henkilöä, joilla on kokemusta päihdeongelmasta toipumisesta ja joille luonto on tärkeä. Olen kiinnostunut haastateltavieni luontokokemuksista sekä siitä, kokevatko he luonnon auttaneen heitä toipumisessa. Toipujien oma näkökulma on tärkeä, ja sosiaalityössä onkin viime aikoina alettu kiinnittää enenevästi huomiota asiakasosallisuuteen ja niin sanottuun kokemusasiantuntijuuteen (ks. esim. Rauhala & Virokannas 2011; Saurama & Julkunen 2009). Kokemusasiantuntijoiden asiantuntemuksen kunnioittaminen on myös eettisesti kestävän sosiaalityön keskeinen piirre (Laitinen & Uusitalo 2007, 318). Tutkimustani ohjaa fenomenologinen asenne, joten olen kiinnostunut haastateltavien luontokokemuksista sellaisina kuin he niitä kuvaavat. Tiedostan, että haastattelutilanteen vuorovaikutus vaikuttaa väistämättä kokemuksista kertovien tarinoiden muodostumiseen (ks. esim. Hänninen 2004, 40). Pyrin kuitenkin suhtautumaan niihin totena ja tavoittamaan haastateltavien ”aidot” kokemukset (ks. esim. Erkkilä 2005, 201). Tutkimukseni ei kuitenkaan ole puhtaasti ai-

neistolähtöinen, vaan sitä voi kutsua abduktiiviseen päättelyyn perustuvaksi. Abduktiivisessa päättelyssä lähdetään liikkeelle aineistosta, mutta myös teoriaa hyödynnetään (Anttila 1996, 140). Omassa tutkimuksessani tarkastelen taustalla vaikuttavia teorioita ja sitä, sopivatko ne yhteen tutkimustulosteni kanssa. Näistä taustavaikuttajista merkittävin on ekopsykologinen teoria.

Ekopsykologian mukaan ihmisten pahoinvointi johtuu ihmisen ja luonnon välisen suhteen heikentymisestä (Salonen 2005, 14). Ekopsykologit ovat kehittäneet erilaisia menetelmiä luontosuhteen vahvistamiseksi, mutta tässä työssä en syvenny niihin. Sen sijaan esittelen tutkimusten valossa luonnon myönteisiä vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Käytän apuna Lauri Rauhalan (2005) holistisen ihmiskäsityksen mukaista kolmijakoa. Rauhalan mukaan ihmisessä on kolme olemuspuolta, jotka vaikuttavat toisiinsa ja joista muodostuu ihmisen kokonaisuus. Näitä olemuspuolia ovat tajunta, keho ja situaatio eli elämäntilanne. Rauhalan ajattelu on vaikuttanut vahvasti omaan ihmiskäsitykseeni, ja se on merkittävässä roolissa työni taustalla. Ekopsykologian lisäksi luonnon vaikutuksia ihmiseen tutkii muun muassa Human Issues in Horticulture -tutkimus (HIH) (Vasama 2004). Aihetta ei tiettävästi ole tutkittu sosiaalityön tieteenalalla, vaikka se olisi varsin perusteltua, sillä sosiaalityössä korostetaan ympäristötekijöiden vaikutusta ihmiseen.

Esittelen holistista ihmiskäsitystä, ekopsykologiaa ja HIH-tutkimusta luvussa kaksi. Samassa luvussa kerron myös kyseisten teorioiden kontekstissa tutkituista käytännön hoitomuodoista. Tällaisia ovat muun muassa puutarhaterapia, luontoretkeily, eläinavusteinen terapia ja maataloustyö. Luvussa kolme kuvailen erilaisia päihderiippuvuuden määritelmiä ja ilmiön yleisyyttä Suomessa. Esittelen myös ekopsykologisen näkökulman riippuvuuteen. Sen mukaan sekä päihde- että muut riippuvuudet johtuvat luonnosta vieraantuneesta kulttuuristamme (Fish 2009, 3). Luvussa kolme kerron lisäksi luonnon hyödyntämisestä päihdekuntoutuksessa sekä luontotoiminnan hyötyjä koskevasta tutkimuksesta. Nimenomaan päihderiippuvuuteen liittyvistä luontotoiminnan hyödyistä ei ole Suomessa juuri tehty tutkimusta, ja myös kansainvälisten tutkimusten määrä on pieni. Aihetta lähellä olevaa tutkimusta tosin on tehty seikkailukasvatuksen alalla (ks. esim. Bennett 1998). Olen kuitenkin rajannut seikkailukasvatukseen liittyvän tutkimuksen oman tutkimukseni ulkopuolelle. Seikkailutoiminta tapahtuu usein luonnossa, mutta siinä toiminnallisuus on luontoa keskeisemmässä roolissa.

Luvussa neljä kuvailen tutkimuksen toteuttamisen vaiheita alkaen haastateltavien etsimisestä jatkuen aineiston analyysin tapoihin ja eettiseen pohdintaan. Haastatteluissa rakentui viisi luontokokemuksista kertovaa elämäntarinaa, joita tarkastelen sekä narratiivien analyysin että narratiivisen analyysin keinoin. Luvussa viisi kuvaan aluksi haastateltavieni luontosuhdetta heidän eri elämänvaiheidensa aikana. Tämän jälkeen kerron, millaisia vaikutuksia he kokevat luonnolla olevan heidän hyvinvointiinsa. Puhuessani luonnon vaikutuksista tämän tutkimuksen pohjalta tarkoitan aina koettuja vaikutuksia. Koetut vaikutukset olen hahmottanut kuuntelemalla ja tulkitsemalla haastateltavieni luontokokemuksia. Jäsennän tulokset käyttäen apuna holistisen ihmiskäsityksen kolmijakoa: tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisuuden alueille sijoittuvat kokemukset on esitelty omissa alaluvuissaan. Olen luonut alaluvuissa esiintyvät teemat aineistolähtöisesti, mutta lisäksi tarkastelen kokemuksia suhteessa ekopsykologisiin teorioihin. Kaikissa viidessä tarinassa oli havaittavissa samankaltainen juonikulku, ja lopuksi luonkin kaikkien tarinoiden pohjalta yhden uuden tarinan – se toimii yhteenvedona tutkimuksen tuloksista.

Viimeisessä eli kuudennessa luvussa pohdin tutkimukseni tuloksia ja niiden luotettavuutta. Lisäksi esitän kehittämissuhteita siihen, miten luontoa voitaisiin hyödyntää enemmän päihdehoidossa ja yleisemmin sosiaalityössä. Kerron myös tutkimuksen teon aikana virinneistä jatkotutkimusideoista.

2 IHMINEN JA LUONTO

Tutkimuksen tekemiseen ja saatuihin tuloksiin vaikuttavat aina tutkijan maailmankuva ja ihmiskäsitys. Tässä luvussa esittelen teorioita, jotka ovat oman tutkimukseni taustalla. Samalla ne kertovat maailmankuvastani ja ihmiskäsityksestäni. Käsittelen aluksi Lauri Rauhalan (2005) luomaa holistista ihmiskäsitystä, sillä ajattelen ihmisestä pitkälti samalla tavalla kuin hän. Käytän Rauhalan kolmijakoa (tajunnallinen-kehollinen-situationaalinen) myös työni jäsentämiseen myöhemmissä luvuissa. Rauhalan teorialla on ansioistaan huolimatta myös puutteensa: se korostaa ihmisen ainutlaatuisuutta ja unohtaa luonnon merkityksen ihmiselle. Omaan ihmiskäsitykseeni ja koko tähän työhön vaikuttavatkin vahvasti ekopsykologian teoriat, joiden mukaan ihminen on erottamaton osa luontoa.

2.1 HOLISTINEN IHMISKÄSITYS

Holistinen ihmiskäsitys on osa Lauri Rauhalan luomaa eksistentiaalista fenomenologiaa. Fenomenologia on ihmisen kokemusta tutkiva filosofia, jonka keskeisimmät suuntaukset pohjautuvat pitkälti Edmund Husserlin ja Martin Heideggerin ajatteluun. Husserlin ajattelussa korostuivat tajunnan rakenteet ja todellisuuden kokemisen subjektiivisuus: tapa, jolla ulkoinen maailma rakentuu ihmisen tajunnassa. Heidegger puolestaan korosti sitä, että ihminen on aina suhteessa johonkin: osaan olosuhteistaan hän voi vaikuttaa, osaan ei. Rauhalan on omaksunut ajatuksia sekä Husserlilta että Heideggeriltä, kehittänyt niitä edelleen ja luonut niiden pohjalta holistisen ihmiskäsityksen. (Virtanen 2006, 152–163.) Rauhalan mukaan ihmistä ei voi tutkia positivistisellä tutkimusotteella, sillä ihmisen kokonaisuudessa kaikki ei ole mitattavissa ja havainnoitavissa. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisessä on kolme olemuspuolta, tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus, jotka toimivat kokonaisuutena toisiinsa vaikuttaen. Olemuspuolet ovat tiiviissä yhteydessä toisiinsa, kukin oman erityisluonteensa mukaisesti toimien, mikä tulisi ottaa huomioon ihmistä tutkittaessa ja ihmistä autettaessa. (Rauhala 2005.)

Ihmisen tajunnalliselle olemuspuolelle olennaisia ovat mielellisyys, inhimillinen kokeminen ja merkityssuhteet. Ihmisen kaikki kokemukset asettuvat tajuntaan suhteessa jo-

honkin synnyttäen merkityssuhteita. (Rauhala 2005, 35). Kokemus on siis sille annettujen merkitysten kaltainen. Yksilön suhde häntä ympäröivään maailmaan ilmenee hänen kokemuksissaan (Laine 2001, 26–27). Esimerkiksi metsällä on tietty merkitys tajunnassamme, samoin kuin kaikilla muilla kohtaamillamme asioilla. Tajunnassa kaikki uusi rakentuu jo olemassa olevan varaan, joten joskus uusien kokemusten myötä korjataan vanhoja käsityksiä tai luovutaan niistä kokonaan. Tajunnallisuus on myönteisessä tilassa silloin, kun tietoa, tunnetta, uskoa ja intuitiota edustavat merkityssuhteet muodostavat keskenään sopusointuisen maailmankuvan. Tajunnan kehitys on ollut kielteistä, jos siinä esiintyy karkeasti vääristyneitä merkityssuhteita tai jos merkityssuhteet ovat epäselviä, puutteellisesti jäsentyneitä tai aiheuttavat yleistä tuskaisuutta. Muiden kokemusten rinnalla myös uskonnollinen kokemus sijoittuu luontevimmin tajunnallisuuden olemuspuoleen. (Rauhala 2005, 34–38, 90.) Ihmistä tutkittaessa tai autettaessa voidaan tuskin jättää huomioimatta uskoa tuonpuoleiseen ja kuolemattomuuteen, sillä ne ovat niin yleisiä. Se, onko jumala tai muu uskonnollinen ilmiö oikeasti olemassa, ei itse asiassa ole olennaista tutkittaessa sitä, miten tuonpuoleisuuden kokemus vaikuttaa ihmiseen. Ihmisen kokema usko tuonpuoleiseen voi esimerkiksi tuottaa hänelle turvallisuuden kokemuksen ja sitä kautta vaikuttaa merkittävästi hänen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa.

Tajunnallisuutta voi pitää olemuspuolista merkittävimpanä, sillä se antaa ihmiselle mielen. Mieli ei kuitenkaan riitä tekemään ihmisestä ihmistä, sillä mieli tarvitsee asuinpaikakseen kehon. Kehollisuus on se ihmisen olemuspuoli, jossa kaikki tapahtuu konkreettisesti: elintoiminnot eivät toimi tulkintojen mukaan, kuten tajunta, vaan luonnontieteellisten lakien ohjaamina. Kehollisuus on ihmisen olemassaolo orgaanisena tapahtumana. (Rauhala 2005, 38–39.) Kehollisuuden merkitys ihmisen hyvinvoinnille on hyvin suuri, esimerkiksi jatkuvat kivut vaikuttavat väistämättä myös mielen hyvinvointiin, ja ne voivat vaikeuttaa sosiaalista kanssakäymistä. Toisaalta hyvinvoiva keho voi auttaa jaksamaan mielen murheita tai suorastaan parantaa mielialaa.

Kolmas ihmisen olemuspuoli on situationaalisuus. Situationaalisuus on ihmisen suhde ympäröivään maailmaan ja sen ilmiöihin. Osa situationaalisuudesta määräytyy kohtalonomaaisesti niin, ettei ihminen itse voi siihen vaikuttaa. Kohtalonomaista situaatiota on muun muassa se, millaiseen perheeseen lapsi syntyy, mikä on hänen kansallisuutensa ja millainen on häntä ympäröivä yhteiskunta. Osa ihmisen situaatiosta on kuitenkin sellais-

ta, mihin hän voi vaikuttaa ja minkä suhteen hän voi tehdä valintoja. Useimmiten ihminen voi itse valita esimerkiksi puolisonsa, ystävänsä, ammattinsa ja ruokavalionsa. Situaatioiden tekijät eli komponentit voidaan jakaa konkreettisiin ja ideaalisiin. Konkreettisia komponentteja ovat muun muassa saasteet ja rakennukset, ideaalisia muun muassa arvot ja normit. Komponenttien välttämättömyyssuhde tarkoittaa, että jos jokin komponentti kuuluu henkilön tilanteeseen, se vaikuttaa hänen olemassaolon tapansa. (Rauhala 2005, 42–43.)

Tajunnallisuus, kehollisuus ja situationaalisuus muodostavat ihmisen kokonaisuuden. Rauhala puhuu olemassaolon suotuisuudesta silloin, kun kaikki olemuspuolet toimivat suhteellisen hyvin ja olemassaolon epäsuotuisuudesta silloin, kun yhdessä tai kaikissa olemuspuolissa on häiriöitä. Ihmisen kokonaisvaltaisuudesta seuraa se, että muutokset yhdessä olemuspuolella resonoivat myös toisissa, ja siksi häiriö tajunnallisuudessa voi hyvin johtaa ongelmiin myös kehollisessa ja situationaalisessa olemuspuolella. Tai vastaavasti myönteinen kokemus voi johtaa suotuisuuden lisääntymiseen myös kehollisuudessa ja situationaalisuudessa. Kunkin olemuspuolen erityispiirteistä seuraa se, että niihin kaikkiin ei voi vaikuttaa samalla tavalla, vaan kuhunkin olemuspuoleen sen erityisluonteen mukaisesti. Täydellinen olemassaolon suotuisuus on teoreettinen tila, ja sellaista tuskin voi olla olemassa. Olemassaolo voi kuitenkin olla tyydyttävää tai hyvää silloin, kun kielteisiä tekijöitä tasoittavat myönteiset tekijät. Olemassaolon kokonaisvaltaisen suotuisuuden kehittymisessä tajunta on avainasemassa. Tajunnassa tehdyillä tiedoilla valinnoilla ihminen voi tietyissä rajoissa vaikuttaa kehoonsa ja tilanteeseensa. Tajunnassa voidaan myös arvottaa asioita uudella tavalla ja löytää ikävillekin kokemuksille tarkoitus ja merkitys. (Rauhala 2005, 118–123.) Olemassaolon epäsuotuisuus voi esiintyä korostuneesti jossain olemuspuolella, mutta yleensä se resonoi myös muihin olemuspuoliin. Kun kielteisyys jakautuu useamman olemuspuolen kannettavaksi, se on helpompi kantaa. Hankalin tilanne on silloin, kun isoimmat ongelmat esiintyvät tajunnan alueella ja ihmiseltä puuttuu kyky tajunnan kautta helpottaa kokonaistilannettaan. Tajunnassa eli kokemisessa esiintyvää epäsuotuisuutta kutsutaan elämäntaidon ongelmiksi, kyvyttömyydeksi elää tyydytystä tuottavalla tavalla. Kokemista voidaan kuitenkin kehittää, eikä tajunnan epäsuotuisuus siis ole pysyvä tila. Myönteiset elämäkokemukset kehittävät kokemista, samoin vääristyneiden kokemusten oikaiseminen esimerkiksi psykoterapiassa. (Mt., 38, 100, 108–109.)

Psykoterapia ja kliininen psykologia perustuvat pitkälti ymmärtävään psykologiaan. Ymmärtävä psykologia on kiinnostunut subjektiivista kokemuksista eli terapeutti pyrkii ymmärtämään millaisia merkityksiä potilas kokemuksiinsa liittää (Latomaa 2005, 29). Rauhalan eksistentiaalis-fenomenologista filosofiaa on psykologian piirissä tulkittu kahdella tavalla. Juha Perttulan mukaan sen tavoitteena on kuvata tiedostettua kokemusta välttämättä tulkintaa. Hän siis ohittaa Rauhalan ajatukset tiedostamattoman olemassaolosta ja pitää tärkeänä nimenomaan kokemuksen kuvailua. Timo Latomaan ja Sirkka Niskasen mielestä eksistentiaalis-fenomenologisen psykologian tavoite on tiedostamattoman kokemuksen tavoittaminen ja kuvaaminen. He sanovat, että ymmärtäminen edellyttää aina tulkintaa: ymmärtäminen on tulkintaa. (Mt., 48–49.) Ymmärtävään psykologiaan perustuvan psykoterapian lisäksi myös positiivinen psykologia tarjoaa välineitä tajunnallisuuden kehittämiseen. Psykologiassa on perinteisesti tutkittu erilaisia ongelmia, kuten kielteisiä tunteita ja ihmissuhdevaikeuksia. Positiivinen psykologia sen sijaan tutkii ihmisen vahvuuksia ja kykyä elää tyydyttävää elämää. Se etsii keinoja, joiden avulla ihmisten hyvinvointia voidaan edistää. (Ojanen 2007, 9–11.) Viime vuosina se on alkanut etsiä ratkaisua negatiivisten tunteiden aiheuttamiin ongelmiin positiivisista tunteista.

Positiivisen psykologian eli onnellisuuspsykologian uranuurtaja Barbara Fredricksonin (2000) mukaan positiiviset tunteet ovat avain ihmisten hyvinvointiin. Hänen mukaansa positiivisten tunteiden kokeminen ei pelkästään lisää sen hetkistä onnellisuutta ja poistaa negatiivisten tunteiden vaikutuksia, vaan vaikuttaa myös pitkäkestoisesti. Fredricksonin laajentumis- ja rakentumisteorian (broaden-and-build-model) mukaan positiivisten tunteiden kokeminen lisää yksilön pysyviä psyykkisiä voimavaroja niin, että hän selviytyy paremmin tulevaisuuden haasteista. Positiiviset tunteet eroavat negatiivisista tunteista siten, että niihin ei liity automaattista fysiologista reaktiota. Pelon tai ahdistuksen tunne herättää ihmisen kehossa ikivanhan ”taistele tai pakene” -reaktion, jolloin esimerkiksi adrenaliinitaso kohoaa. Positiivisiin tunteisiin ei liity vastaavanlaista fyysistä reaktiota, vaan ne vaikuttavat ennemminkin ihmisen ajatteluun, esimerkiksi luovuutta lisäten. Positiivisia tunteita ovat muun muassa ilo, kiinnostus ja levollisuus (joy, interest, contentment). (Mt., 1–9.)

Ilo on tunne, johon liittyy leikkisyys. Iloisena ihmisellä on tarve leikkiin ja ilotteluun sekä fyysisellä, sosiaalisella että älyllisellä tasolla. Tällaisella leikillä ei näytä olevan tarkoitusta tai tavoitetta, mutta sillä on kuitenkin vaikutusta. Hyväntuulinen leikkisyys vahvistaa ihmissuhteita ja kehittää monenlaisia taitoja. Kiinnostus on energisoiva tunne, joka saa ihmisen liikkeelle etsimään tietoa kiinnostuksen kohteesta. Kiinnostuneena ihminen on avoin uusille ideoille, kokemuksille ja toiminnoille. Tiedon saannin lisäksi ihminen siis myös oppii uusia toiminta- ja ajattelutapoja, jotka jäävät pysyviksi voimavaroiksi. Levollisuus on tunne, joka ihmisellä on silloin, kun hän kokee olevansa turvassa, hyväksyty ja tyytyväinen juuri siinä hetkessä. Levollisuuden tunne syntyy kun ihminen ”tarttuu hetkeen” ja kokee kuluvansa johonkin, olevansa osa maailmaa. (Fredrickson 2000, 1, 4–5.) Positiivisten tunteiden kokeminen opettaa ihmisille luovuutta ja ongelmanratkaisua. Taidot ovat pysyviä, jolloin ne on mahdollista ottaa käyttöön myös niissä tilanteissa, joissa negatiivinen tunnetila on päällimmäisenä. Tämä tulee ymmärrettäväksi holistisen ihmiskäsityksen avulla. Myönteiset tunteet ja kokemukset korjaavat tajunnassa olevaa epäsuotuisuutta, minkä seurauksena hyvinvointi lisääntyy.

Miten huonosti voivat ihmiset sitten saataisiin kokemaan positiivisia tunteita? Positiiviset tunteet eivät synny ajatuksen voimalla, vaan niitä pitää tuottaa epäsuorasti. Barbara Fredricksonin (2000) mukaan erilaisten rentoutusterapioiden hyvinvointia lisäävä vaikutus perustuu levollisuuden tunteeseen. Rentoutusterapioissa hyödynnetään muun muassa mielikuva- ja meditaatioharjoituksia, joiden avulla voidaan saavuttaa levollisuuden tunne. Tämän tutkimuksen kannalta on mielenkiintoista, että mielikuvaharjoituksissa pyydetään usein kuvittelemaan juuri luontokohteita. Levollisuuden tunteet ehkäisevät erityisesti pelon ja ahdistuksen tunteita. Masennuksen hoitamisessa merkitystä vaikuttaisi olevan kaikilla positiivisilla tunteilla. Positiivisten tunteiden kokeminen laajentaa yksilön tapaa ajatella ja selviytyä, jolloin hänen on mahdollista löytää tarkoitus ja merkitys negatiivisistakin tapahtumista. (Mt., 10–15.)

Päihdeongelman voidaan nähdä sijoittuvan oikeastaan minkä tahansa olemuspuolen alueelle. Alkoholismia pidetään varsin yleisesti sairautena ja sen voidaan katsoa johtuvan biologisista tekijöistä, mutta sairausluokituksissa se asetetaan mielenterveyshäiriöiden yhdeksi alaluokaksi. Rauhala kritisoi sairaus-termin käyttämistä silloin, kun puhutaan tajunnallisuudessa esiintyvistä epäsuotuisuudesta. Ei ole kyse siitä, että psykiatri-

nen ”sairaus” vääristäisi kokemista, vaan vääristynyt kokeminen on se niin sanottu sairaus. Hänen mukaansa kehollisesta sairauskäsityksestä lähtöisin oleva diagnosointi ei sovi tajunnan piiriin. Jos siitä luovuttaisiin, ammattiauttajilta jäisi aikaa olennaiseen auttamistyöhön eli ihmisten kokemismaailman kehittämiseen. Sairauksia hoitavat lääkärit, mutta kokemismaailman kehittämiseen vaikuttaa merkittävästi situaatio eli esimerkiksi läheiset ihmiset tai vaikkapa rauhallinen asuinympäristö. (Rauhala 2005, 95, 106–107, 133.) Merkittävää tämän tutkimuksen kannalta on se, että luonto voi vaikuttaa myönteisesti jokaisen olemuspuolen kautta.

2.2 EKOPSYKOLOGINEN NÄKEMYS

Ihmisen ja luonnon välisestä yhteydestä on keskusteltu koko kirjoitetun historian ajan. Kristinuskon opetti ihmisen olevan luonnon herra ja 1700-luvulla vallinnut valistuksen aika nosti ihmisen vielä selkeämmin luonnon yläpuolelle. Vastareaktionä valistukselle syntyi romantismi, joka sai alkunsa Jean Jacques Rousseau'n kritiikistä uutta valistuksen ajan maailmankuvaa kohtaan (Simula 2005, 61). Rousseau'n mukaan rationalismi ja tieteen edistysuskon turmelivat ihmistä. Rousseau näki hyvän elämän edellyttävän luonnon ja ihmisen välistä suhdetta. Hän ei toivonut paluuta viljellykseen, vaan puhui eräänlaisesta luontouskonnosta. Luontoon yhteydessä oleva ihminen on moraalinen, sillä hän on yhteydessä luonnon ääneen. Rousseau'n mukaan ihminen voi parhaiten silloin, kun hänellä on vain vähän tarpeita ja hän on tyytyväinen olennaiseen. Tieteen ja teknologian kehittymisen vaikutuksista ihmisen onneen on puhuttu Rousseau'n jälkeenkin. On väitetty, että teknologia ja tiedekehitys ovat johtaneet elämän merkityksellisuuden katoamiseen vähentämällä yhteisöllisyyttä ja luontoa lähellä olevaa elämäntapaa. (Mt., 61.)

Ekopsykologia on varsin uusi tieteenala, joka on nostanut aiheen uudelleen keskusteluun. Ekopsykologia terminä esiintyi ensimmäisen kerran vuonna 1992 sosiaalishistorioitsija Theodore Roszakin teoksessa *Voice of the Earth*, joskin Roszak omaksui termin eräältä ekopsykologien asioiden ympärille kokoontuneelta psykoterapeuttiryhmältä (Fish 2009, 115–116). Ekopsykologiassa kiinnostuksen kohteena ovat luontoympäristö, ihmisen ja luonnon välinen yhteys sekä ympäristönsuojelu. Se on arvolatautunut tieteenala, sillä se pitää itsestään selvänä sitä, että luonto lisää ihmisten hyvinvointia ja

pyrkii suojelemaan luontoa. (Salonen 2005, 13.) Lorraine Fish (2009) on väitöskirjassaan jäljittänyt ekopsykologian historiaa ja hänen mukaansa ympäristöajattelija Paul Shepardia voidaan pitää ekopsykologian isoisänä. Shepard esitti 1980-luvulla näkemyksiään siitä, että nykypäivänä niin yleiset psyykkiset ongelmat ovat seurausta ihmisten vääristyneestä luontosuhteesta. Shepard viittasi kirjoituksissaan häntä edeltäneisiin ajattelijoihin, kuten Sigmund Freudiin, jotka myös pitivät sairasta yhteiskuntaa syynä ihmisten pahoinvointiin. (Fish 2009, 11–12.) Yhdysvaltalaisen ekopsykologisen perinteen lisäksi tulee muistaa, että Saksassa samaa teemaa pohdittiin jo 1970-luvulla. Saksalainen tutkimusseura (Deutsche Forschungsgemeinschaft) nimittäin perusti jo vuonna 1977 psykologiseen ekologiaan painottuneen ohjelman (Hirvi 2006, 11).

Ekopsykologialle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, mutta Kansainvälisen Ekopsykologialiiton määritelmä tavoittaa mielestäni olennaisen ekopsykologiasta:

Ecopsychology, or eco-psychology as it is sometimes called, is situated at the intersection of a number of fields of enquiry, including environmental philosophy, psychology, and ecology, but is not limited by any disciplinary boundaries. At its core, ecopsychology suggests that there is a synergistic relation between planetary and personal well being; that the needs of the one are relevant to the other.

(International Community for Ecopsychology, ICE, 2004.)

Ekopsykologisen ajattelun mukaan ihminen on menettänyt yhteytensä luontoon yhteiskunnassa tapahtuneiden muutosten mukana. Luontosuhteen katsotaan olleen oikeanlainen metsästäjä-keräilijäkulttuureissa. Maatalouteen siirtyminen, kolonialismi, teollistuminen ja kaupungistuminen vaikuttivat kaikki ihmisten luontosuhteen katkeamiseen. (Ks. esim. Hirvi 2006; Fish 2009.) Suomalainen ekopsykologi Kirsi Salonen tosin on sitä mieltä, ettei luontosuhde voi katketa. Hänen mukaansa se voi kyllä heiketä tai ohentua tunnistamattomaksi, mutta kokonaan se ei katkea. Luontosuhde on aina olemassa, vaikka ihminen ei sitä tiedostaisi. (Salonen 2006, 50.) Ekopsykologian mukaan luontosuhteen vaurioituminen johtaa ihmisten psyykkiseen pahoinvointiin sekä luonnon tuhoamiseen (ks. esim. Scull 1999). Ihmiset viettävät nykyään valtaosan ajasta sisätiloissa, joten on helppo ymmärtää luontosuhteen muuttuneen metsästäjä-keräilijöiden ajoista.

Ekopsykologian juuret ovat ekofilosofiassa. Psykologit kuitenkin kiinnostuivat pian teoriasta ja mahdollisuudesta soveltaa sitä ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi. Ekopsykologien tavoitteena on ihmisen ja luonnon yhteyden palauttaminen psyykkisenä kokemuksena (Salonen 2005, 22). Andy Fisher hahmotteli ekopsykologian pääkohtia Yhdysvalloissa vuonna 2000 esittelemällä luomaansa Fisherin mallia (Fisher's Approach). Sen mukaan ekopsykologien tulee kehittää tieteenalaa luomalla selkeä ekopsykologinen teoria sekä sitä tukeva ekofilosofia. Samoin on tärkeää kehittää menetelmiä, joiden avulla luontoyhteys voidaan korjata. Fisher painotti myös ekopsykologian tehtävää olla kriittinen ja muuttaa niitä yhteiskunnallisia rakenteita, jotka ovat aiheuttaneet luontoyhteyden katkeamisen. (Fish 2009, 121.)

Ekopsykologisella ajattelulla on paljon annettavaa myös sosiaalityölle. Psykologia on perinteisesti ollut kiinnostunut ihmisen sisäisestä maailmasta ja psyykkisistä prosesseista. Sosiaalityö taas korostaa nimenomaan ympäristötekijöiden ja ylipäättään sosiaalisen vaikutusta ihmiseen. Sosiaalityötä voi kuitenkin kritisoida luontoympäristön huomiotta jättämisestä (Norton 2009, 138). Omissa sosiaalityön opinnoissani en ole kertaakaan kohdannut mainintaa luontoympäristön merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille. Poikkeuksena tosin on mainittava edellä esitelty Lauri Rauhalan holistinen ihmiskäsitys. Teoksessaan Ihmiskäsitys ihmistyössä Rauhala (2005) mainitsee ympäristösuunnittelun merkityksen ihmisen tilanteen muodostumiseen. Sosiaalityön kannalta mielenkiintoinen seikka on myös se, että ulkomaisissa tutkimuksissa on havaittu, että huono-osaiset ja syrjityt ihmiset asuvat muita useammin saastuneilla alueilla (ks. esim. Arora & Cason 1999). Yhteiskunnallinen epätasa-arvo näkyy siis myös puhtaan luonnon saatavuudessa.

Tässä tutkimuksessa keskityn ekopsykologian käytännölliseen ulottuvuuteen eli siihen, miten sitä voidaan hyödyntää ihmisten auttamisessa. Alun perin tarkoitukseni oli käyttää tutkimuksessani ilmaisuja ”luonnon kuntouttavuus” sekä ”luonnon käyttö kuntoutusmenetelmänä”. Tutkimuksen edetessä kuntoutustermin käyttö alkoi kuitenkin arveluttaa minua. Kuntoutus alkoi kuulostaa lääketieteelliseltä ja yksioikoiselta, ja koin, ettei se sovi maailman luonnollisimman asian, luonnon, yhteydessä käytettäväksi. Luonnon kutsuminen menetelmäksi tuntui vähättelevän luontoa. Ajattelin, etten voi verrata luontoa johonkin yksittäiseen menetelmään, kuten vaikkapa mini-interventioon tai verkostokartan käyttöön. Lisäksi kuntoutus-termin hylkäämiseen vaikutti se, että huomasin, ett-

en osaa määritellä kuntoutusta. Tiesin, että tutkimusten mukaan ihminen voi elpyä luonnossa huomaamattaan. Aloinkin pohtia seuraavia kysymyksiä. Mitä on kuntoutus? Onko ihminen aina tietoinen siitä, että hän kuntoutuu? Päädyin käyttämään ilmaisuja, joissa kerron, miten luonto vaikuttaa ihmisiin. Se saattaa esimerkiksi rauhoittaa tai virkistää. Se saattaa lisätä hyvinvointia ja joskus taas esimerkiksi pelottaa. Vaikutukset voivat olla kokemuksiin perustuvia, kuten tässä tutkimuksessa, tai mitattuja. Käytän kuitenkin myös termejä kuntoutus ja hoito silloin, kun viittaan teksteihin tai asiayhteyksiin, joissa kyseisiä termejä on käytetty tai vakiintuneesti käytetään.

Tutkimuksessani käsitän luonnon hyvin laajasti. Luontoa on luonnontilaisten ympäristöjen lisäksi kaikki elävä eläimistä huonekasveihin. Luontoa on kaikki se, mitä ihmiset eivät ole rakentaneet. Myös ihminen on luontoa. Ihminen ei pysty elämään ilman happea ja vettä, ja jo se sitoo ihmisen peruuttamattomasti osaksi luontoa. Käytän tutkimuksessani myös termiä luontosuhde. Yksinkertaisimmillaan luontosuhde tarkoittaa Kirsi Salosen (2005) mukaan kosketusta omiin biologisiin tarpeisiin: nälkään, janoon ja lepoon. Luontosuhteen heikentyessä ihmiseltä katoaa tuntuma näihin tarpeisiinsa ja lopulta hämärtyvät muutkin tavoitteet ja se, mitä elämältä haluaa. Ihmisen luonnollinen systeemi häiriintyy ja hän saattaa alkaa käyttäytyä tuhoavasti itseään ja ympäristöönsä kohtaan. (Mt., 47–48.) Luontosuhteella viitataan myös siihen, mitä luonto merkitsee ihmiselle ja miten se ilmenee hänen elämässään. Luontosuhteeseen sisältyy lisäksi se, millaisen arvon ihminen luonnolle antaa ja miten hän sitä kohtelee. (Cantell 2011, 332.)

Ekopsykologian lisäksi nojaan tutkimuksessani Human Issues in Horticulture -tutkimukseen (HIH). HIH on monitieteistä, sillä se perustuu ainakin puutarhatieteen, ympäristöpsykologian, sosiologian ja lääketieteen oppeihin (Vasama 2004). Sen sisällä tutkitaan muun muassa kasvien terveysvaikutuksia, puutarhaterapiaa, parantavia ympäristöjä sekä ympäristökasvatusta. Aiheeseeni liittyy olennaisesti myös Green Care -toiminta. Green Care on maaseutu-ympäristössä toteutettavaa kuntoutustoimintaa, joka on yleistymässä Suomessakin (Yli-Viikari ym., 2009). Green Care, vihreä hoiva, voidaan jakaa kolmeen eri suuntaukseen. Ensimmäisessä suuntauksessa kuntoutustoiminta sijoittuu maatilalle, jossa kuntoutukseen sisältyy maatalan töitä, eläinten hoitoa ja luontoympäristössä liikkumista. Toinen Green Caren suuntaus sisältää kasvien, maiseman ja puutarhojen käyttämisen terapeuttisessa toiminnassa. Kolmannessa Green Caren suun-

tauksessa kuntoutuksessa hyödynnetään kotieläimiä. Puhutaan sekä eläinavusteisesta terapiasta että eläinavusteisesta toiminnasta. (Yli-Viikari ym. 2009, 10–11.)

Luonnon ihmisten hyvinvointia lisäävää vaikutusta voidaan perustella myös muiden kuin edellä mainittujen teorioiden perusteella. Esimerkiksi seikkailukasvatuksen ja toiminnallisen kuntoutuksen aloilla on luontotoimintaan liittyvää teoriaa. Seikkailukasvatuksella viitataan seikkaillen tapahtuvaan oppimiseen. Sille ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää, vaan eri toimijat määrittelevät toimintaa eri tavoin. Valtakunnallisella seikkailukasvatussivustolla kerrotaan kuitenkin, että joitain yhteisiä piirteitä on löydettävissä eri traditioista. Seikkailukasvatuksessa on olennaista uskaltautuminen uusiin tilanteisiin ja itsetuntemuksen kasvu niiden kautta. Seikkailuissa saadut kokemukset ovat kokonaisvaltaisia elämyksiä ja ne tapahtuvat jossain muualla kuin arkiympäristössä, esimerkiksi luonnossa. Oppiminen seikkailun kautta on tavoitteellista, prosessimaisista, sosiaalista, toiminnallista ja osallistavaa. Seikkailukokemusten merkitysten selkeyttämiseen tarvitaan reflektointia. (Seikkailukasvatusverkosto 2011.) Toiminnallinen kuntoutus on nimensä mukaisesti toimintaa, joka kuntouttaa. Tällaisia ovat muun muassa erilaiset taide- ja musiikkitoiminnat, kirjallisuus, kirjoittaminen, tanssi, liikunta, ulkoilu, retkeily ja työtoiminta. Toiminnallisten ja luovien menetelmien tarkoituksena on auttaa kuntoutujia sanoittamaan ja käsittelemään ajatuksiaan ja tunteitaan (Salo-Chydenius 2006). Toiminnallisessa kuntoutuksessa ja seikkailukasvatuksessa voidaan hyödyntää luontoa, mutta vaikutusten katsotaan perustuvan pääasiassa toiminnallisuuteen.

Kerron luonnon vaikutuksista ihmiseen käyttäen jäsennyksessä apuna holistisen ihmis-käsityksen kolmijakoa keho-tajunta-situaatio. Tajunnallisuuden alueella oleva epäsuotuisuus ilmenee usein masennuksena ja ahdistuksena. Luontoympäristöjen on havaittu olevan varsin tehokkaita mielialan parantajia (ks. esim. Barton & Pretty 2010). Luonto auttaa palautumaan sekä uupumuksesta että stressistä. Luonnossa tapahtuvaa palautumista kutsutaan elpymiseksi. Elvyttävä kokemus voi syntyä myös tiedostamatta, eikä henkilö välttämättä huomaa vaikutusta heti. Rachel ja Stephen Kaplan tekivät 1970-luvulla tutkimuksen elvyttävän kokemuksen sisällöstä. Heidän tutkittavansa vastasivat kysymyksiin ennen erämaaretken alkua, sen aikana sekä kotiin palattuaan. Tutkimuksen mukaan elvyttävässä kokemuksessa on neljä keskeistä elementtiä: lumoutuminen, arjes-ta irtautuminen, jatkuvuuden kokemus sekä yhteensopivuuden kokemus. (Kaplan &

Kaplan 1989; Salonen 2005, 64–66.) Palaan elvyttävän kokemuksen teoriaan luvussa viisi, kun esittelen tajunnallisuuden alueelle sijoittamiani luontokokemuksia.

Luontoympäristöllä on myös fysiologisia eli kehollisia vaikutuksia. Luontoympäristö tai pelkästään luontokuvien katselu laskee verenpainetta, sykettä ja hengitystiheyttä (ks. esim. Aura ym. 1997, 98). Roger Ulrichin (1984) klassikoksi muodostuneessa tutkimuksessa havaittiin, että luontomaisemaa ikkunastaan katselleet sappikivileikkauspotilaat toipuivat nopeammin ja tarvitsivat vähemmän kipulääkkeitä kuin kiviseinää ikkunastaan katselleet potilaat (mt., 420–421). Fyysinen hyvinvointi lisääntyy myös huonekasvien avulla. Kasvit parantavat sisäilmaa puhdistamalla epäpuhtauksia, heikentämällä kirkkaita valoja, vähentämällä melua ja lisäämällä ilmankosteutta. (Koivunen 2003a, 69.) Koetilanteissa on havaittu, että ihminen pystyy pitämään kättään kylmässä vedessä pidempään sellaisessa tilassa, jossa on kasveja. Erityisesti kukkivien kasvien on todettu lievittävän tehokkaasti kipua. (Rappe 2003, 25.) Kasvit voivat siis vaikuttaa kivun kokemukseen kipukynnystä nostavasti.

Luontoympäristö itsessään on osa ihmisen situaatiota eli tilanteellisuutta. Yksilöllä on aina jonkinlainen suhde luontoon, oli se sitten heikko tai vahva. On huomattava, että edellä esitetyt luonnon myönteiset vaikutukset tajuntaan ja kehoon voivat tapahtua vain, jos luonto kuuluu henkilön situaatioon. Luonnon rooli ihmisen situaatiossa voi olla kohtalonomainen tai valinnan tulosta. Lasten kohdalla tämä on erityisen selkeää. Lapsi voi syntyä perheeseen, jossa luonto on osa elämää. Toisaalta lapsi voi syntyä sellaiseen perheeseen, joka on kosketuksissa luontoon hyvin vähän. Lapsuuden luontosuhde siis määräytyy kohtalonomaisesti. Länsimaissa on viime vuosina oltu huolestuneita siitä, että lapset viettävät hyvin vähän aikaa kosketuksissa luontoon (Laaksoharju & Rappe 2010, 690). Lasten ei anneta viettää aikaa itsenäisesti ulkona, koska vanhemmat ovat huolissaan liikenteen ja rikollisuuden aiheuttamista vaaroista. Lisäksi lasten aika kuluu entistä enemmän elektronisten laitteiden, kuten tietokoneiden, parissa. (Laaksoharju & Rappe 2010; Louv 2006, 123.) Luonnon kuulumista lasten situaatioon pidetään kuitenkin tärkeänä ja kouluissa on panostettu ympäristökasvatukseen (Blair 2009; WWF 2011; Opetushallitus 2010). Ympäristökasvatuksessa tavoitellaan voimaantumista suhteessa ympäristöön. Voimaantuessaan ihminen kokee kuuluvansa omaan ympäristöönsä ja voivansa toimia ympäristönsä hyväksi. (Cantell 2011, 338.)

Luonto voi sekä olla osa ihmisen situaatiota että vaikuttaa siihen. Erja Rappe ja Aino-Maija Evers (2001) tutkivat kasvien kasvattamisen merkityksiä palvelukodissa asuneille vanhuksille, ja havaitsivat kasvien kasvattamisella olevan lukuisia sosiaalisia merkityksiä vanhuksille. Kasvit ja niiden kasvattaminen olivat yleinen puheenaihe ja lisäsivät siten sosiaalista kanssakäymistä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Lisäksi kasvinkasvatus-taitojen perusteella vanhuksille muodostui tiettyjä rooleja ja kasvien kunnosta voitiin päätellä paljon naapurin kunnosta ja toimintakyvystä. (Mt., 270.) Muissa tutkimuksissaan Rappe on havainnut huonekasvien parantavan laitosten ilmapiiriä luodessaan kodikkuutta. Lisäksi ulkoilu luontoympäristössä lisäsi vanhusten oman arvion mukaan heidän hyvinvointiaan, erityisesti näin oli masentuneiden vanhusten kohdalla. (Rappe 2005, 32, 34.)

3 PÄIHDERIIPPUUUS JA LUONTOTOIMINTA

Tutkimukseni tavoitteena on saada tietoa päihdeongelmasta toipumassa olevien tai toipuneiden ihmisten luontokokemuksista. Olen kiinnostunut siitä, voiko luonto auttaa päihdeongelmasta toipumisessa. Mielenkiintoni ei siis ole päihdeongelman syissä, vaan siitä toipumisessa. Aiheen ymmärtämisen kannalta on kuitenkin tärkeää tuntea ilmiötä jonkin verran, joten esittelen seuraavaksi päihderiippuvuutta ja sen hoitoa yleisellä tasolla. Toisessa alaluvussa kerron miten luontoa on hyödynnetty päihdekuntoutuksissa. Keskityn Suomen tilanteeseen, sillä yksi tutkimukseni tavoitteista on kartoittaa luontotoiminnan määrää ja arvostusta suomalaisessa päihdekuntoutuksessa. Kolmannessa alaluvussa esittelen lyhyesti A-kiltatoimintaa ja erityisesti tutkimukseni kannalta olennaista Selvästi metsässä -projektia.

3.1 PÄIHDERIIPPUUUS JA SIITÄ TOIPUMINEN

Päihderiippuvuus on kiistelty käsite. Sille ei ole olemassa yleisesti hyväksyttyä määritelmää. Tunnetuin lienee riippuvuuden lääketieteellinen määritelmä, jossa riippuvuus nähdään sairautena. Päihdediagnoosit sisältyvät psykiatrisessa tautiluokituksessa luokkaan ”Lääkkeiden ja päihteiden aiheuttamat elimelliset aivo-oireyhtymät ja käyttäytymisen häiriöt”. Kriteerit päihteiden väärinkäytön ja päihderiippuvuusoireyhtymien diagnosoinnissa ovat kaikille päihteille pääosin samanlaiset. Päihderiippuvuutta kuvaa pakonomainen tarve käyttää päihdettä, heikentynyt kyky hallita käyttöä, vieroitusoireet sekä päihteen sietokyvyn kasvu. Lisäksi käyttö muodostuu henkilön elämän keskipisteeksi ja käyttöä jatketaan sen aiheuttamista vakavista haitoista huolimatta. (Heikkinen-Peltonen ym. 2008, 174–177.) Päihteiden käyttö on Suomessa yleistä: noin kymmenellä prosentilla väestöstä on päihdehäiriö. On arvioitu, että työikäisistä miehistä 8 %:lla ja naisista 2 %:lla on päihderiippuvuus. (Lönnqvist 2005, 178, 182.) Riippuvuuden kehittymisen riskiryhmässä olevia alkoholin suurkuluttajia on 5–10 % aikuisväestöstä (THL 2008). Päihdeongelman vakavuudesta kertoo sekin, että alkoholiperäiset sairaudet ja myrkytyksen ovat vuodesta 2005 asti olleet työikäisten suomalaisten suurin kuolinsyy (THL 2009, 20).

Päihderiippuvuuden muotoja voidaan jaotella erilaisin perustein. Yksi tapa on jako psykodynaamisiin, neurobiologisiin ja kognitiivisiin näkökulmiin. Edellä mainittu sairausajattelu liittyy neurobiologisiin teorioihin riippuvuuden kehittymisestä. Niissä riippuvuus nähdään asteittain kehittyvänä aivosairautena, johon perintötekijätkin osaltaan vaikuttavat. Psykodynaaminen näkökulma painottaa sitä, että päihde voi aiheuttaa fyysisen lisäksi myös psyykkisen riippuvuuden. Päihde saattaa vaikuttaa keskushermostossa niin, että ihminen saa hyvän olon kokemuksia tai huono olo väistyy, jolloin hän luonnollisesti haluaa kokea päihteen vaikutukset aina uudelleen ja uudelleen. Kognitiivinen näkökulma näkee riippuvuuskäyttäytymisen opittuna tapana. Näkökulman mukaan opittuja tapoja voidaan tunnistaa ja sitten muuttaa. (Puro 2011.)

Ekopsykologia tarjoaa hieman erilaisen lähestymistavan riippuvuusongelmiin. Se puhuu myönteisestä luontoriippuvuudesta. Ihminen on riippuvainen ilmasta, vedestä, aurinkoenergiasta ja monista muista luonnon ilmiöistä. Tällaisen luonnollisen ja myönteisen riippuvuuden katkeaminen johtaa muunlaisten riippuvuuksien syntyyn. (Salonen 2005, 47). Lorraine Fishin (2009) mukaan nyky-yhteiskunta on riippuvuuksien yhteiskunta. Ihmiset ovat riippuvaisia kuluttamisesta ja talouskasvusta. Fish esittelee monia samoin ajattelevia tutkijoita ja mainitsee myös Chellis Glendinningin, joka kirjoitti teoksen ”My Name is Chellis and I’m in Recovery from Western Civilization”. Glendinningin mukaan nykyaikaiset riippuvuudet johtuvat ihmisten pyrkimyksistä toteuttaa luontaista metsästysviettiään. ”Shoppailu”, huumeiden käyttö, television katselu tai uhkapelit eivät kuitenkaan tarjoa samaa jännitystä kuin ruuan metsästäminen historiallisina aikoina. (Mt., 32–33.) Toinen merkittävä näkökulma, jonka Fish teoksessaan esittelee, on mahdollinen päihtymysvietin olemassaolo. Ronald K. Siegel ja Giorgio Samorini ovat perustelleet päihtymysvietin olemassaoloa eläinkunnasta tekemiensä havaintojen perusteella. Eläimet syövät huumaavia kasveja ja käyneitä hedelmiä päihtyäkseen. Samorini onkin sanonut, että riippuvuuskäyttäytymisen juuret ovat kulttuurissa. Toisin sanoen päihteen käyttö on luonnollinen ilmiö, kun taas päihdeongelma on kulttuurinen ongelma. (Fish 2009, 36–38.)

Riippuvuuden lisäksi toipuminen on keskeinen termi tutkimuksessani. Myöskään toipumiselle ei ole olemassa yksiselitteistä määritelmää (Kuusisto 2010, 42). William Whiten (2007) mukaan toipumisessa on laadullisia eroja ja toipumisesta puhuttaessa

pitäisi mainita myös sen aste. White korostaa toipumisen olevan kokonaisvaltainen muutos, päihteiden käytön loppumisen lisäksi myös moni muu asia muuttuu. (White 2007, 237–238.) Tällainen päihdeongelmasta toipumisen määritelmä rajaa toipuneiden ulkopuolelle ne henkilöt, jotka ovat siirtyneet päihderiippuvuudesta johonkin muuhun riippuvuuteen. Omassa tutkimuksessani käsitän toipumisen väljemmin kuin White. Hain haastateltavia sillä kriteerillä, että heillä ei saanut olla akuuttia päihdeongelmaa, vaan raittiuden tuli olla suhteellisen vakiintunutta. En etukäteen määritellyt sitä, olisiko haastateltava voinut olla niin sanottu kohtuukäyttäjää. En joutunut ottamaan siihen kantaa myöhemminkään, koska kaikki haastateltavani olivat täysraittiita. Katja Kuusisto (2010) on väitöstutkimuksessaan tutkinut alkoholismista toipumista. Hänen tutkittavansa olivat toipuneet joko vertaistuen, professionaalisen hoidon tai niin sanotun spontaanin toipumisen kautta, ilman vaikuttavaa hoitoa. Kuusiston tutkimus tuotti tietoa mainittujen toipumistapojen eroista ja yhtäläisyyksistä. Omassa tutkimuksessani toipumistapaa ei kysytty, joskin se tuli epäsuorasti esiin kaikissa haastatteluissa.

Päihderiippuvuutta ja siitä toipumista voi siis tarkastella varsin monista eri näkökulmista. Nyky-yhteiskunnassa päihderiippuvuus koetaan kuitenkin yksilön ongelmaksi ja sen hoitamiseksi on kehitetty laaja palvelu- ja hoitojärjestelmä. Suomessa ihmisten terveydestä ja hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu julkisen vallan tehtäviin, joten kuntien on järjestettävä päihdepalveluja kunnissa esiintyvien tarpeiden mukaan (Sosiaali- ja terveyspalvelut 2011). Päihdepalveluihin kuuluvat erilaiset avo- ja laituskuntoutukset sekä asumis- ja tukipalvelut. Hoitomuotoja ovat muun muassa keskusteluapu, terapia, neuvonta, ryhmätoiminta ja katkaisuhoido. (Mt.) Julkisten palvelujen lisäksi erilaiset järjestöt ja vertaistukitahot järjestävät toimintaa, jonka tarkoitus on edistää riippuvuudesta kuntoutumista. Suomessa suurimpia vertaistuen toimijoita ovat AA (Alcoholics Anonymous, Nimettömät alkoholistit) ja A-kilta, jonka toimintaan oma tutkimukseni liittyy.

3.2 LUONTOTOIMINTA PÄIHDEHOIDOSSA

Luontoa on hyödynnetty erilaisissa hoidoissa ja kuntoutuksissa jo pitkään. Erityisesti puutarhaterapialla on pitkät perinteet sekä kansainvälisesti että Suomessa. Puutarhaterapiaa pidettiin jo 1700-luvun lopussa tärkeänä mielisairaiden hoitokeinona. 1800-luvulla rakennettiin Suomeen uusia mielisairaaloita, joiden yhteyteen perustettiin puutarhoja, puistoalueita ja kasvimaita. Kuopiolaisen Niuvanniemen ja nokialaisen Pitkäniemen sairaaloiden yhteydessä oli myös maatilat. Fyysisesti sairaiden kuntoutukseen puutarhaterapiaa alettiin käyttää Yhdysvalloissa toisen maailmansodan jälkeen. Suomessa puistoja ja puutarhoja ei tiettävästi käytetty suunnitelmallisesti osana hoitoa, mutta sairaalaympäristöt rakennettiin kuitenkin kauniiksi ja rauhallisiksi. Keuhkotautiparantolat rakennettiin kuiville mäntykankaille, sillä niiden ilmanala katsottiin hyödylliseksi potilaille. (Linden 2003, 13–15.) Nykyään sairaalaympäristöt rakennetaan liikenteen ehdoilla, eikä puutarhoille ole tilaa. Toisaalta luonnon merkitys on alettu huomioida uudestaan ja puutarhatoimintaa harjoitetaan eriasteisesti lukuisissa hoitolaitoksissa. Monissa psykiatrisissa sairaaloissa ja myös vanhusten hoidossa hyödynnetään puutarhaterapiaa. Suomen vankiloissa ei tällä hetkellä toteuteta varsinaista puutarhaterapiaa, mutta joissakin vankiloissa vangeilla on mahdollisuus osallistua puutarhatoimintaan (Koivunen 2003b, 134). Green Care -toiminta eli hoivamaatalous on myös yleistynyt. Erityisesti ratsastusterapia on suosittua ja siihen on mahdollista saada Kansaneläkelaitokselta taloudellista tukea.

Päihdehoidossa luontoa on hyödynnetty perinteisesti siten, että päihdehuoltolaitokset on sijoitettu luontoympäristöön ja luonto mainitaan osaksi laitoksissa toteutettavaa kuntoutusta. Luonnossa tapahtuvaa seikkailutoimintaa on käytetty erityisesti nuorten kanssa työskennellessä sekä huume kuntoutuksessa. Päihdehoidossa siis hyödynnetään luontoympäristöjä monella tapaa, mutta toimintaa ei ole Suomessa tieteellisesti tutkittu ja raportoitu juuri lainkaan. Erja Rappe (2005) on väitöskirjassaan käsitellyt viherympäristöjen ja kasvien vaikutuksia vanhusten hyvinvointiin. Päihdekuntoutuksen alalta ei kuitenkaan tiettävästi ole väitöskirjatasoista tutkimusta. Tilanne ei ole kovin erilainen maailmanlaajuisestikaan. Matilda Annerstedt ja Peter Währborg (2011) ovat hiljattain julkaistussa artikkelissaan tehneet yleiskatsauksen luontotoiminnan vaikuttavuudesta tehtyihin tutkimuksiin. He kartoittivat nimenomaan sellaisia tutkimuksia, joissa luonto-

avusteista terapiaa käytettiin jonkun diagnosoidun sairauden hoidossa. Katsaukseen eivät siis sisältyneet tutkimukset, joissa tarkasteltiin luonnon terveyttä lisääviä vaikutuksia yleisesti. Heidän käyttämänsä termi, luontoavusteinen terapia (nature-assisted therapy, NAT), ei ole laajalti käytetty, mutta kuvaa hyvin tämänkin tutkimuksen aihetta. Annerstedtin ja Währborgin tavoitteena oli selvittää, onko luontoavusteinen terapia vaikuttavaa eli parantaako se ihmisten terveyttä. Aiheesta ei ollut aikaisemmin tehty järjestelmällistä kartoitusta ja aineiston etsiminen osoittautui oletettua hankalammaksi. Tavallisimmin käytettyjen tietokantojen lisäksi tutkijat joutuivatkin turvautumaan vaihtoehtoihin reitteihin aineiston etsimisessä. He olivat esimerkiksi yhteydessä Amerikan puutarhaterapialiittoon sopivien tutkimusten löytämiseksi. (Annerstedt & Währborg 2011, 371–374.)

Annerstedt ja Währborg löysivät lopulta 38 tutkimusta, jotka he ottivat mukaan katsaukseen. Ulkopuolelle jätettiin muun muassa eläinavusteiset terapiat. He jakoivat mukaan otetut tutkimukset kahteen luokkaan: terapeuttiseen puutarhatoimintaan (social and therapeutic horticulture) ja luonnollisten ympäristöjen terapiaihin (natural environment therapies). Lisäksi he määrittelivät kaksi terveydellisen hyödyn luokkaa, jotta terveysvaikutuksia olisi mahdollista tutkia ja vertailla. Ensinnäkin hyöty voi perustua potilaan subjektiiviseen kokemukseen esimerkiksi mielialamuutoksista tai kivun määrästä. Toiseksi hyötyä voidaan tarkastella objektiivisesti, esimerkiksi mittaamalla verenpainetta tai laituskuntoutuksen kestoa. Tuloksellisuustutkimuksissa on kyse terveydellisen hyödyn tutkimisen lisäksi kustannustehokkuuden arvioimisesta. Tuloksellisuutta mitattaessa on tärkeää tiedostaa myös hoidolle asetetut tavoitteet: onko tavoitteena paraneminen, kuntoutuminen, tukeminen vai elämänlaadun lisääminen. Tutkimustulosten mukaan luontoavusteinen terapia yleensä lisäsi tutkittavien terveyttä jonkinasteisesti. Katsauksessa mukana olleissa päihdeongelmia ja mielialaoireita käsitelleissä tutkimuksissa luontoavusteisella terapialla oli selkeästi myönteisiä vaikutuksia potilaisiin. (Annerstedt & Währborg 2011, 372–382.) Mielenterveysongelmiin kohdistuva tutkimus on hyödyllistä myös päihdekuntoutuksen suhteen, sillä päihde- ja mielenterveysongelmat esiintyivät usein yhtä aikaa samalla henkilöllä. Suomessa on arvioitu, että puolella päihdehäiriöisistä on myös jokin muu mielenterveyshäiriö. Toisaalta 30–50 prosentilla psykiatrisista potilaista on psykiatrisen häiriön lisäksi myös päihdeongelma. (Lönqvist 2005, 178; Turtiainen & Kuoppasalmi 2005, 6.)

Suomalaisesta päihdekuntoutuksen ja luontotoiminnan yhdistämisestä voidaan mainita ainakin Pirkanmaalla toteutettu A-klinikkasäätiön ja A-Kiltojen Liiton Tapio-projekti. Se oli tiettävästi ensimmäinen projekti, jossa luontotoiminta sisällytettiin säännölliseksi osaksi päihderiippuvuuden hoito-ohjelmaa sekä avo- että laitoshoidossa (Savolainen 2008). Projektin puitteissa järjestettiin luontoretkiä eri hoitoyksiköissä olleille kuntoutujille. Tapio-toimintaa toteutettiin kolmivaiheisella mallilla, johon kuuluivat retken suunnitteluvaihe, retken toteutusvaihe sekä retken purkuvaihe. Kaikilta retkille osallistuneilta asiakkailta kerättiin palautetta: valtaosa koki retkitoiminnan merkitykselliseksi oman kuntoutumisensa kannalta. (Mt.) Internetin hakukoneiden avulla löytyy useita muitakin esimerkkejä luontotoiminnan sisällyttämisestä päihdehoitoon. Jaana Makkonen (2004) on sosionomin päättötyössään tutkinut päihdekuntoutujien luonnosta saamia voimavaroja. Lisäksi monet päihdehoitolaitokset ja -palvelut mainitsevat esitteissään luontotoiminnan osaksi tarjoamaansa kuntoutusta (ks. esim. Kostamokoti 2007; Tervallammen kartano 2010; Puuristella 2011). Tätä tutkimusta tehdessäni käynnistyi myös Sininauhaliiton (2011) Vihreä veräjä - hyvinvointia luonnosta -hanke. Hankkeen tarkoituksena on tuoda luontoon liittyvä harrastustoiminta vaikeissa elämäntilanteissa olevien asiakkaiden ulottuville ja siten parantaa heidän hyvinvointiaan. Lisäksi hankkeen tavoitteena on kehittää Suomeen soveltuvia Green Care -menetelmiä erilaisille kohderyhmille.

3.3 A-KILTOJEN LIITON SELVÄSTI METSÄSSÄ -PROJEKTI

Tavoitin kaikki haastateltavani A-Kiltojen Liiton Selvästi metsässä -projektin kautta, joten esittelen hieman sekä liittoa että projektia. A-kiltatoiminta on päihdeetöntä yhdistysmuotoista toimintaa, joka on poliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumatonta. Toimintaan ovat tervetulleita kaikki sellaiset henkilöt, jotka ovat kiinnostuneita päihdeettömyyden ja päihdeongelmista toipumisen edistämisestä. Mukana on ihmisiä, joilla itsellään on tai on ollut päihdeongelma, mutta myös heidän läheisiään ja muita kiinnostuneita. Ensimmäiset A-killat syntyivät noin 50 vuotta sitten samaan aikaan A-klinikkatoimen syntymisen kanssa. Aluksi A-killat olivat A-klinikoiden asiakastoimikuntia, mutta nykyään ne ovat itsenäisiä rekisteröityjä yhdistyksiä. A-kiltatoimintaa on kaikki se mitä eri

paikkakuntien A-killoissa tapahtuu: toisissa korostuu vertaistukitoiminta ja toisissa toiminnallisuus. Kaikkien A-kiltojen toimintaa ohjaavat kuitenkin yhteiset arvot, joita ovat päihteettömyys, vapaaehtoisuus, kokemuksellisuus, yhteisöllisyys, toiminnallisuus ja yhteistoiminta. A-Kiltojen Liitto ry on A-kiltojen keskusjärjestö, jonka tehtävänä on tukea päihteetöntä yhdistysmuotoista vertaistukitoimintaa, edistää toipumiskulttuuria ja tehdä A-kiltatoimintaa näkyväksi valtakunnallisesti. (A-Kiltojen Liitto ry 2011a; A-Kiltojen Liitto ry 2008.)

Aiemmin mainitsemani Tapio-projekti on saanut jatkoa A-Kiltojen Liiton Selvästi metsässä -projektin myötä. Kolmivuotisessa (2009–2011) projektissa kannustetaan päihdeongelmasta toipumassa olevia ihmisiä terveellisiin elämäntapoihin ja liikkumiseen. A-Kiltojen Liiton keskeisiä yhteistyökumppaneita hankkeessa ovat Sydänliitto ja A-klinikkasäätiö. Lisäksi projektin ohjausryhmässä ovat edustettuina Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Tampereen yliopisto. Projektin tavoitteena on ehkäistä merkittäviä kansansairauksia, kuten masennusta, sydän- ja verisuonitauteja sekä diabetesta, A-kiltatoimintaan osallistuvien keskuudessa. Lisäksi tavoitteena on lisätä toiminnallisuutta sekä jäsenten omatoimisuutta A-killoissa. Projektin aikana on koulutettu A-kiltojen jäsenistä ITE-ohjaajia ja kiltakoutseja. ITE-ohjaajat ovat vertaisliikuttajia, joiden koulutuksessa on käsitelty terveyttä edistäviä ruoka- ja liikuntatottumuksia. Kiltakoutsit ovat retkeilyohjaajia, joiden koulutukseen on sisältynyt retkeilyn perustaitoja ja vanhaa eräperinnettä. Koulutusten lisäksi projektin puitteissa on järjestetty monenlaista toimintaa luonnon monimuotoisuutta hyödyntäen, esimerkiksi patikka- ja linturetkiä sekä yrtti- ja eräruokakursseja. Projekti on tavoittanut runsaasti A-kiltalaisia: toimintaan on kolmen vuoden aikana osallistunut valtakunnallisesti noin 6000 henkilöä. Kiltakoutseja on koulutettu noin 150 ja ITE-ohjaajia noin 90. (A-Kiltojen Liitto ry 2011b; Savolainen 2011; A-Kiltojen Liitto ry 2010.)

4 LUONTOKOKEMUKSEN TUTKIMINEN

Tutkimukseni keskeinen käsite on kokemus. Keräsin tutkimusaineistoni haastattelemalla päihdeongelmasta toipuneita tai toipumassa olevia henkilöitä heidän luontokokemuk-
sistaan. Oma ymmärrykseni kokemuksesta sisältää sekä fenomenologisen että narratiivisen näkökulman. Näiden näkökulmien esittelemisen lisäksi kerron tässä luvussa miten tavoitin tutkimushenkilöt ja miten käytännössä toteutin haastattelut. Toisessa alaluvussa esittelen tavan, jolla analysoin aineistoni käyttäen narratiivien analyysin ja narratiivisen analyysin menetelmiä. Kolmannessa alaluvussa pohdin tutkimukseni eri vaiheisiin liittyviä eettisiä näkökohtia.

4.1 KOKEMUS JA HAASTATTELU – AINEISTON HANKINTA

Fenomenologia on tieteenfilosofinen suuntaus, joka korostaa yksilöllistä kokemusta. Ensimmäisenä fenomenologina pidetään Franz Brentanoa, jonka oppilaasta Edmund Husserlista tuli fenomenologisen liikkeen perustaja. Husserlin tavoitteena oli luoda fenomenologista ennakko-oletukseton, ankaran absoluuttinen tiede, joka tutkii puhdasta kokemusta. (Backman & Himanka 2011; Jyväskylän yliopiston Koppa 2011a; Niskanen 2005, 98–101.) Fenomenologiassa kokemuksella tarkoitetaan merkityssuhdetta. Kokemus sisältää sekä kokemuksen kohteen että kokijan tajunnassa tapahtuvan merkityksen rakentumisen. (Perttula 2005, 116.) Kokemuksessa on siis kyse ihmisen suhteesta elämäntilanteeseensa (ks. Rauhalan holistinen ihmiskäsitys): siitä, mitä kokemus hänen elämäntilanteelleen merkitsee. Fenomenologiassa ollaan kiinnostuneita kokemuksista sellaisina kuin ne ovat, ilman reflektointia (Erkkilä 2005, 201–202).

Narratiivinen tutkimus sen sijaan pyrkii ymmärtämään miten kokemukset ovat mukana kertojan tarinassa, jolloin reflektointi on suorastaan toivottavaa (Erkkilä 2005, 202). Narratiivisuus on lähestymistapa, joka tutkii narratiiveja eli tarinoita. Sen mukaan tarinat ovat ihmisen yleisin tapa muodostaa merkityksiä elämäntapahtumista ja kertoa kokemuksistaan (Bruner 2004, 692). Narratiivinen tutkimustapa on lähellä myös elämäkerrallista tutkimusta. Elämäkerrallisen tutkimuksen narratiivisessa suuntauksessa ollaan kiinnostuneita kertojan näkökulmasta. (Miller 2000, 12). Elämäkerrallisuus viittaa

siihen, että ihmisen tarina on elämänmittainen. Narratiivi taas viittaa siihen tapaan, miten elämäntarina kerrotaan samalla sitä rakentaen. Narratiivisuudelle ei kuitenkaan ole olemassa mitään tarkkarajaista määritelmää, vaan se on ennemminkin joukko näkökulmia, joita yhdistää tarinan käyttö ymmärrysvälineenä (Heikkinen 2001, 118; Hänninen 1999, 15–16). Narratiivinen tutkimus on yleistynyt niin sosiaalitieteissä kuin muillakin tieteenaloilla 1990-luvulla tapahtuneen narratiivisen käänteen myötä (Heikkinen 2001, 116–117). Sosiaalityön alaan kuuluvissa väitöskirjoissa narratiivisuutta ovat hyödyntäneet esimerkiksi Kaija Hänninen (2004), Kirsi Nousiainen (2004) ja Anna Kulmala (2006). Oma tutkimukseni on fenomenologisella otteella tehtyä narratiivista tutkimusta (ks. myös Erkkilä 2005, 202).

Kokemusten tutkiminen edellyttää, että tutkimukseen osallistujat kuvaavat kokemuksiinsa jollain tavalla. Päätin melko varhaisessa vaiheessa kerätä tutkimusaineistoni haastatteleamalla, sillä kasvokkain toteutetussa haastattelussa tutkittavan ymmärtäminen helpottuu, kun käytössä ovat myös ei-kielelliset vihjeet (Nousiainen 2004, 50–51; Hirsjärvi & Hurme 2001, 34). Minun oli siis löydettävä ihmisiä, joiden elämäntilanteeseen sisältyivät sekä luonto että päihdeongelmasta toipuminen (ks. Perttula 2005, 137). Tehdessäni käytäntötutkimusta erään päihdehuollon laitoksen luontoryhmätoiminnasta kuulin edellä mainitusta Selvästi metsässä -projektista, ja tiedustelin olisiko projektin puitteissa tarvetta tällaiselle tutkimukselle (Mesimäki 2011). A-Kiltojen Liitossa kiinnostuttiin ideastani ja luvattiin auttaa haastateltavien löytämisessä. Lisäksi minulle tarjottiin mahdollisuutta osallistua projektin toimintaan. Tartuin tilaisuuteen ja osallistuin päiväretkelle kansallispuistossa, perinnepäiville sekä luonnonyrttikurssille.

Haastateltavilla tuli siis olla kokemuksia sekä päihdeongelmasta toipumisesta että luonnosta. Lisäksi asetin kriteeriksi sen, että haastateltavalla ei saanut olla akuuttia päihdeongelmaa. Ajattelin, että kokemuksista kertominen onnistuu paremmin silloin, kun riippuvuus ei hallitse elämää. En asettanut haastateltavien raittiudelle aikarajaa, kuten monissa toipumistutkimuksissa tehdään (ks. esim. Kuusisto 2010). Raittiuden tuli kuitenkin olla suhteellisen vakiintunutta. Osan haastateltavista löysin Selvästi metsässä -projektin työntekijöiden avustuksella ja osan laittamalla ilmoituksia pääkaupunkiseudun A-kiltojen ilmoitustauluille. Olisin toki voinut etsiä haastateltavia myös median välityksellä, mutta oletin löytäväni tarpeeksi haastateltavia mainitsemieni reittien kautta. Tavoit-

teenani oli löytää kymmenen haastateltavaa, mutta lopulta tavoitin vain viisi. Päädyin aloittamaan tutkimuksen viiden haastattelun pohjalta ja jätin avoimeksi mahdollisuuden tarvittaessa täydentää aineistoa myöhemmin. Osan haastatteluista sovin itse ja osan sopi Selvästi metsässä -projektin projektikoordinaattori Maarit Savolainen. Ajankohdasta sovittaessa haastateltaville kerrottiin tutkijan olevan sosiaalityön opiskelija ja tekevän aiheesta opinnäytetyötä. Haastattelut toteutettiin kesän 2011 aikana monissa paikoissa, esimerkiksi Selvästi metsässä -projektin retkillä virallisen osuuden loputtua. Lisäksi haastatteluita tehtiin haastateltavan kotona sekä erään päihdehoitopaikan kokoushuoneessa.

Fenomenologisessa tutkimushaastattelussa tutkija pyrkii sosiaalisesti häivyttämään itsensä tilanteesta. Sosiaalinen häivyttäminen tarkoittaa sitä, että tutkija on paikalla vain haastateltavan kokemuksista kiinnostuneena kuulijana. Tutkija ei esimerkiksi saa edustaa mitään sellaista instituutiota tai auktoriteettia, joka johtaisi haastateltavan käyttämään tietynlaista kieltä kokemustensa kuvaamisessa. Fenomenologinen haastattelu toteutuu parhaiten silloin kun haastateltava kuvaa kokemuksiaan vapaassa yksinpuhelussa. Narratiivisessa tutkimustavassa tutkijan ei tarvitse yhtä tiukasti häivyttää itseään tilanteesta, sillä kokemukset ymmärretään joka tapauksessa laadultaan sosiaalisiksi ja sellaisiksi, että ne vasta kerronnan myötä jäsenyivät kertojallekin. (Perttula 2005, 141–143.) Käytännössä tutkijan häivyttäminen haastattelutilanteesta lieneekin mahdotonta. Haastattelussa on aina kyse vuorovaikutuksesta eli tutkija ja tutkittava rakentavat keskustelua ja siinä muodostuvaa tarinaa yhdessä (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 13; Hänninen 2004, 40). Institutionaalisuuden häivyttäminen on myös vaikeaa, sillä tutkija voi vaikuttaa auktoriteetilta jo sen vuoksi, että hän ylipäätään tekee tieteellistä tutkimusta.

Pyrin kuitenkin pitämään haastattelutapani edellä kuvattujen periaatteiden mukaisesti mahdollisimman avoimena eli strukturoimattomana. Nimensä mukaisesti avoin haastattelu saa edetä suhteellisen vapaasti ja keskustelunomaisesti. Sen tarkoituksena on antaa tilaa haastateltavan ajatuksille, kokemuksille, muistoille ja mielipiteille. Haastattelutilanne ei kuitenkaan ole sillä tavoin avoin, että haastateltava voisi puhua mistä vain: tarvittaessa haastattelija voi ohjata puheen kohteliaasti takaisin varsinaiseen aiheeseen. Avoimessa haastattelussa haastattelijan persoonallisuudella on suuri merkitys, sillä keskustelu saattaa ajautua hyvinkin arkaluonteisiin asioihin ja herättää haastateltavassa

voimakkaita tunteita. (Saaranen & Kauppinen 2006; Hirsjärvi & Hurme 2001, 45–46; Eskola & Suoranta 1998, 87.) Avoin haastattelu sopii käytettäväksi erityisesti silloin, kun haastateltavien kokemukset vaihtelevat paljon tai kun haastateltavien määrä on pieni (Metsämuuronen 2000, 43). Lisäksi se sopii käytettäväksi silloin, kun tutkitaan arkaluontoisia, menneisyydessä tapahtuneita tai heikosti tiedostettuja asioita. Avoin haastattelu vaatii tutkijalta hyviä sosiaalisia taitoja, sillä vapaamuotoisuudesta huolimatta hänen tulee varmistaa, että kaikki oleellinen tulee käsitellyksi. (Eriksson 1986, 21–22.)

Haastattelujen aluksi kertosin kuka olen ja mitä varten olen tutkimusta tekemässä. Kerroin, että nauhoitan keskustelun, mutta minun lisäkseni kukaan ei kuule nauhoja. Kaikkien haastateltavien kanssa sovittiin myös, että he saavat lukea itseään koskevat kohdat, ja tarvittaessa pyytää korjauksia niihin ennen kuin palautan pro graduni. Varsinaisen haastatteluosuuden alustin kertomalla, että olen kiinnostunut haastateltavan toipumispolusta ylipäättään ja erityisesti hänen luontokokemuksistaan. Lisäksi kerroin, että minua kiinnostaa luonnon ja luontokokemusten mahdollinen vaikutus hänen toipumiseensa. Haastatteluista tehdessä en tavoitellut vastaukseksi elämäntarinoita, mutta jälkikäteen huomasi toteuttaneeni narratiivisen haastattelun. Narratiivista haastattelumenetelmää käytetään silloin, kun tutkimusaineistoksi halutaan tarinoita (Hyvärinen & Löyttyniemi 2005). Tutkijan on esitettävä sellaisia kysymyksiä, joihin saa vastaukseksi kertomuksia, ja annettava haastateltavalle tilaa kertoa tarinansa. Kysymysten ollessa avoimia, haastateltava joutuu itse jäsentämään tarinansa: valitsemaan mitä ottaa mukaan, mitä jättää pois ja mitä painottaa. (Mt., 189–191, 196.) Osa haastatteluista toteutui fenomenologisen haastatteluihanteen mukaan eli haastateltavan yksinpuheluna. Toiset haastateltavat eivät olleet yhtä puheliaita ja toivoivat minun esittävän apukysymyksiä. Apukysymykset koskivat nykyistä elämäntilannetta, päihde- ja hoitohistoriaa sekä merkittäviä luontokokemuksia.

Lisäksi esitin välillä joitain tarkentavia kysymyksiä, jotka johdin haastateltavan aiemmasta puheesta (ks. Hyvärinen & Löyttyniemi 2005, 196). Haastateltava saattoi esimerkiksi mainita olleensa kuntoutuksessa, jolloin kysyin sisältyikö kuntoutukseen jonkinlaista luontotoimintaa. Yksi haastatteluista muodostui melko keskustelevalaksi, eikä vapaan kerronnan periaate toteutunut siinä. Haastateltavat olivat iältään keskimäärin 45-vuotiaita ja heidän raittiutensa kesto vaihteli vuodesta seitsemään vuoteen. Haastattelin

kolmea miestä ja kahta naista. Lyhin haastattelu oli kestoaltaan 53 minuuttia ja pisin 1 tunti 18 minuuttia. Litteroituna haastattelujen pituus oli noin 50 liuskaa. Haastattelut sujuivat mielestäni hyvin ja niissä oli mukava tunnelma. Uskon tämän johtuneen siitä, että olin osallistunut Selvästi metsässä -projektin toimintaan, joten tunsin haastateltavat pintapuolisesti ja meillä oli yhteisiä kokemuksia. Janne Tienarin, Eero Vaaran ja Susan Meriläisen (2005) mukaan haastateltavan ja tutkijan välinen yhteisyys, jokin heitä yhdistävä tekijä, vaikuttaa haastattelun toteutumiseen merkittävästi. Tutkijat viittaavatkin usein seikkoihin, jotka yhdistävät heitä ja haastateltavia. Yhdistävä tekijä saattaa olla esimerkiksi äitiys, kuten Kaija Hännisen (2004, 41) tutkimuksessa. Myös tutkimusalueen tuntemus saattaa toimia yhdistävänä tekijänä, esimerkiksi A-klinikan työntekijän tutkiessa päihdeongelmasta toipumista (Kuusisto 2010).

4.2 TEEMOJA JA TARINOITA – AINEISTON ANALYYSI

Fenomenologinen lähestymistapa ohjaa tutkijaa ”menemään suoraan asiaan ilman etukäteen lukkoon lyötyjä teorioita tai käsityksiä”. Tutkijan tulee olla avoin aineistonsa edessä ja tehdä oivaltavia havaintoja. Tutkijan tulee koettaa aktiivisesti oivaltaa, mistä on kysymys. (Anttila 1996, 286.) Aineiston avoin lähestyminen edellyttää, että tutkija tulee tietoiseksi omista ennakkokäsityksistään. Fenomenologiassa tätä kutsutaan sulkeistamiseksi (ks. esim. Lehtomaa 2005, 166). Tutkittavaa ilmiötä pitäisi pystyä tarkastelemaan lapsen lailla, ihmetellen ja kummastellen. Tutkija voi pyrkiä sulkeistamisen toteutumiseen esimerkiksi kirjoittamalla näkyviin oman käsityksensä aiheesta ennen tutkimukseen ryhtymistä. Tutkija on kuitenkin aina kietoutunut omaan elämäntilanteeseensa: hän tuo tutkimusprosessiin mukaan omat kokemuksensa ja käsityksensä maailmasta, mikä väistämättä vaikuttaa tutkimuksen tekemiseen (ks. esim. Perttula 2005, 134; Kantola 2009, 31). Omia ennakkokäsityksiäni kartoitin kirjoittamisen lisäksi keskustelemalla muiden pro gradu -tutkielmaa tekevien opiskelijoiden kanssa.

Oma analyysitapani ei ole puhtaan fenomenologinen, eli se ei perustu pelkästään aineistosta nouseviin asioihin. Päättyyni on abduktiivista, sillä hyödynnän aineiston lisäksi myös teoriaa. Abduktiivinen päättely perustuu ajatukseen, että uuden teorian muodostaminen on mahdollista silloin, kun havaintojen tekoon liittyy jokin johtoajatus (Anttila

1996, 139). Oman tutkimukseni taustalla vaikuttavat ekopsykologian teorit ja holistinen ihmiskäsitys. En kuitenkaan pakota aineistoani sopimaan niihin, vaan käytän niitä tukena. Tarkastelen ovatko haastateltavieni kokemukset yhteensopivia ekopsykologian ja päihderiippuvuuden teorioiden kanssa ja jäsenän työtäni holistisen ihmiskäsityksen olemuspuolien avulla. En pyytänyt haastateltavia kertomaan elämäntarinaansa, mutta ilmeni, että kertomukset päihdeongelmasta ja luonnosta muodostuivat tarinoiksi. Päätinkin tarkastella haastatteluaineistoja elämäntarinoina, kertomuksina luontokokemuksista haastateltavien elämässä. Otan kuitenkin lähtökohdakseni fenomenologisen asenteen eli pyrin tarkastelemaan haastateltavien (luonto)kokemuksia sellaisina kuin he niitä kuvaavat. Analyysini kohteena on siis itse kokemus, ei sen kertomisen tapa.

Analysoin aineistoani sekä narratiivien analyysin että narratiivisen analyysin keinoin. Narratiivien analyysi eroaa narratiivisesta analyysistä (Polkinghorne 1995). Narratiivien analyysissä kertomuksia tematisoidaan ja luokitellaan: tuloksena syntyy kuvauksia tarinoissa toistuvista teemoista tai tarinatyyppien luokkia. Narratiivisessa analyysissä taas on kyse esimerkiksi juonen etsimisestä tai kerrontatavan analysoimisesta. (Erkkilä 2005, 200; Heikkinen 2001, 122; Polkinghorne 1995, 12–15.) Omassa tutkimuksessani on kyse juonen etsimisestä. Käytän narratiivista analyysia muodostaakseni yhden tarinan, joka kokoaa aineiston osat yhteen. Narratiivista ja narratiivien analyysia hyödynnetään usein osana samaa tutkimusta. Jukka Valkonen (2007) käytti molempia menetelmiä tutkiessaan masennuksen takia psykoterapiaan hakeutuneiden kokemuksia psykoterapian vaikutuksista sekä terapian merkityksiä heidän elämäntarinoilleen. Kaija Hänninen (2004) tutki vanhempien kokemuksia saamastaan ensitiedosta vammaisen lapsen syntyessä. Hän hyödynsi narratiivien analyysia kuvatessaan vanhempien kohtaamia sairaalan henkilökunnan kanssa. Narratiivista analyysia hän käytti rakentaessaan kolme erilaista tarinaa ensitiedon välittymisestä.

Narratiivien analyysissä siis tarkastellaan kertomuksissa esiintyviä ilmiöitä eli kertomusten sisältöä. Ymmärrän sen lähestyvän temaattisen sisällönanalyysin menetelmää. Temaattinen sisällönanalyysi sopii käytettäväksi monenlaisten aineistojen analysoimisessa (Silvasti 2011). Siinä pyritään poimimaan aineistosta tutkimuskysymyksen kannalta olennaiset osat, jotta niitä voidaan edelleen syvemmin tarkastella. Analyysi aloitetaan koodaamisella, jolla tarkoitetaan aineiston tarkkaa lukemista, jonka aikana tutkija

nimeää eli koodaa tekstistä löytämiään alustavia ilmiöitä. Seuraavaksi tehdään teemoittelua eli etsitään laajempia aihekokonaisuuksia, joiden alle aiemmin koodatut ilmiöt asettuvat. (Silvasti 2011; Eskola & Suoranta 1998, 175, 179–183.) Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä kaikessa laadullisessa tutkimuksessa ja monien eri tavoin nimettyjen menetelmien voidaan katsoa perustuvan siihen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93). Narratiivien analyysissa on kyse nimenomaan tarinoista muodostuvan aineiston sisällönanalyysistä.

Aloitin analyysin lukemalla haastattelut kertaalleen läpi, lukiessani merkitsin tekstiin ne kohdat, jotka viittasivat tavalla tai toisella luontokokemuksiin. Seuraavalla lukukerralla kiinnitin huomioni näihin luontoa käsitteleviin kohtiin ja nimesin eli koodasin sieltä esiin nousevia ilmiöitä. Tarkoitukseni oli tässä vaiheessa kartoittaa sitä, mistä kaikesta haastatellut puhuivat luonnon yhteydessä ja koodeja kertyikin runsaasti. Nimesin kuitenkin haastattelua kohden 24–49 koodia, joista monet toki esiintyivät useissa haastattelussa. Usein toistuvia koodeja olivat muun muassa lapsuus, muutos, kaaos, onnistuminen, ilo ja rauha. Erilaisia koodeja oli loppujen lopuksi noin 40 kappaletta. Seuraavaksi teemoittelua eli etsin suurempia aihekokonaisuuksia, joiden alle koodit asettuivat. Aluksi muodostin neljä teemaa, jotka kuvaavat luontoyhteyden merkitystä haastateltavien eri elämänvaiheissa. Tarkastelen näihin eri elämänvaiheisiin sijoittuvia luontokokemuksia narratiivien analyysin keinoin eli kuvaan kokemusten sisältöä. Tässä vaiheessa kuvailu on pääroolissa, mutta viittaa jonkin verran myös aiempiin tutkimuksiin. Lisäksi nostan esiin haastateltavien käsityksiä luonnon kuntouttavuudesta ja siitä, missä vaiheessa päihdekuntoutusta luontotoiminta olisi tehokkaimmillaan.

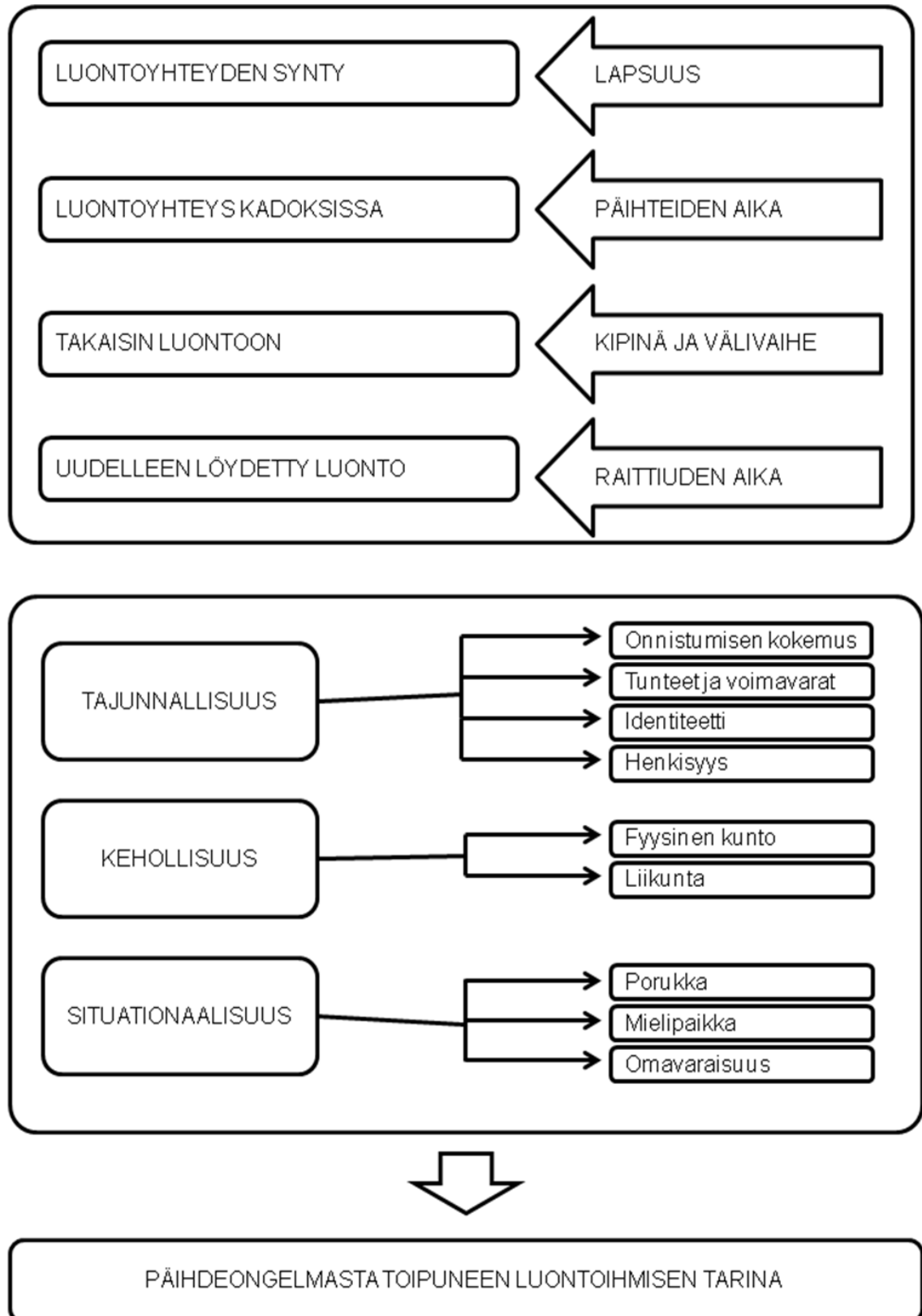
Tarkasteltuani luontokokemuksia haastateltavieni eri elämänvaiheissa siirryn alkuperäisen tutkimusongelmani pariin: tarkastelemaan luonnon hyvää tekeviä vaikutuksia päihdeongelmasta toipumassa olevien henkilöiden näkökulmasta. Olin etukäteen ajatellut, että jäsentäisin tutkimustulosten esittelyn Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen kolmijaon avulla. Harkitsin luopuvani ajatuksesta huomattuani, että haastateltavien kokemuksia ei ollut helppoa jakaa noihin kolmeen osa-alueeseen. Lisäksi suuri osa kokemuksista tuntui sijoittuvan selkeimmin tajunnallisen olemuspuolen alueelle, mikä kyseenalaisti kahden muun olemuspuolen käyttämisen yhtä vahvoina kattotermeinä. Lopulta päädyin kuitenkin hyödyntämään kolmijakoa jäsennyksessäni, sillä minusta on

tärkeää tuoda esiin luontokokemusten holistinen luonne. Holistista ihmiskäsitystä on sovellettu monissa tutkimuksissa eri tieteenaloilla, sillä se tarjoaa oivallisen työkalun ihmisen ja hänen kokemuksensa kokonaisvaltaiseen tarkasteluun (ks. esim. Kunnari 2011; Koukkari 2010; Kantola 2009; Nurmi 2009). Tajunnallisuuden alle sijoitin sellaiset luontokokemuksia kuvaavat teemat, jotka vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin tajunnallisuuden olemuspuolen kautta. Teemat ovat onnistumisen kokemus, tunteet ja voimavarat, identiteetti sekä elämän tarkoitus. Kehollisen olemuspuolen alueelle sijoitin haastateltavien puheessa olleet viittaukset fyysiseen kuntoon sekä liikuntaan. Situationaaliseen olemuspuoleen kuuluvat kokemukset oli hankalampi määritellä kuin tajunnallisuuden ja kehollisuuden alaan kuuluvat. Päädyin sisällyttämään sinne sellaiset ilmiöt, jotka liittyvät sosiaalisiin suhteisiin, fyysiseen ympäristöön ja omavaraisuuteen. Situationaaliseen olemuspuolen alueelle sijoittuvat teemat ovat porukka, mielipaikka ja omavaraisuus. Tarkastellessani näitä ihmisen kokonaisuuteen vaikuttavia teemoja kuljetan mukana myös teoriaa. Vertaan omia havaintojani aiempaan tutkimukseen ja liitän oman tutkimukseni osaksi laajaa ekopsykologisen tutkimuksen kenttää.

Tarkasteltuani luontokokemuksia narratiivien analyysin keinoin siirryn tarkastelemaan haastatteluissa esiin noussutta tietynlaista juonirakennetta. Tässä vaiheessa analyysitapani saa vaikutteita narratiivisesta analyysimenetelmästä, sillä rakennan päihdeongelmasta toipuneen ”luontoihmisen” tarinan, joka on tiivistelmä kaikista viidestä tarinasta. Tarina toimii yhteenvetona aiemmin esitellyistä elämänvaiheisiin ja luonnon vaikutuksiin liittyvistä teemoista. Luonnon merkitys eri elämänvaiheissa sekä luontokokemusten koetut vaikutukset eri olemuspuolten alueilla on havainnollistettu kuviossa 1. Haastateltavieni elämäntarinat eivät tietenkään ole identtisiä keskenään, mutta niissä on runsaasti yhteisiä elementtejä. Tiivistelmätarinassa kerään nuo elementit yhteen ja luon niiden pohjalta yhden tarinan. Kukaan haastateltavistani ei varmasti koe tarinaa kokonaan omakseen, mutta jokainen löytänee siitä osia itsestään. Aineistosta olisi mahdollista nostaa esiin myös narratiiviseen perinteeseen kuuluvia tyyppitarinoita, kuten esimerkiksi luonnossa rauhoittujan ja luonnossa toimijan tarinat. Aineistoni on kuitenkin hyvin pieni, enkä siksi pidä tyyppitarinoiden muodostamista kovin hedelmällisenä tai ainakaan tämän tutkimuksen yhteydessä tarpeellisenä.

Tutkimustulosten esittelyssä käytän paljon suoria lainauksia haastateltavien puheesta. Sitaattien suurella määrällä haluan varmistaa, että kokemusten sävy säilyy sellaisena kuin se haastatteluissa esiintyi (ks. myös Kuusisto 2010, 112; Hänninen 2004, 199). Sitaatit on erotettu muusta tekstistä sientämällä sekä tiivistämällä riviväliä. Merkintä .. (kaksi pistettä ilman sulkeita) sitaatin keskellä viittaa puhujan pitämään taukoon ja merkintä (...) sitaatin keskeltä poistamaani tekstiin. Sulkeissa oleva teksti sitaatin sisällä on minun tekemäni tarkennus. Teen tarkennuksia silloin, kun sitaatin merkityksen ymmärtäminen sitä vaatii. Lukemisen helpottamiseksi olen lisäksi poistanut toistoja tekstistä, esimerkiksi niin-sanan toistuessa useita kertoja peräkkäin. Käytän sitaateissa jonkin verran välimerkkejä, mutta en kirjoita niitä täysin kielioppisääntöjen mukaisesti. Väli-merkit muuttaisivat sitaattien rytmiä luodessaan taukoja, joita puheessa ei oikeasti ole ollut. Käytän tasapuolisesti otteita kaikilta viideltä haastatellulta. Henkilöiden tunnistamattomuuden takaamiseksi en käytä sitaattien perässä lähdeviittauksia. Peräkkäin esitetyt sitaatit ovat eri henkilöiltä, sillä sitaatit ovat pääsääntöisesti vain yhden tekstikappaleen pituisia. Mainitsen tekstissä, jos yhden henkilön sitaatti jakaantuu useampaan kappaleeseen.

Kuvio 1. Luonnon merkitys eri elämänvaiheissa ja luonnon koetut vaikutukset ihmisen kokonaisuuteen – lopputuloksena päihdeongelmasta toipuneen luontoihmisen tarina.



4.3 EETTISET NÄKÖKOHDAT

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2009) mietinnön mukaan keskeisiä tutkimuseettisiä periaatteita ovat tutkittavien itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat. Tutkittavien itsemääräämisoikeus pyritään yleensä varmistamaan siten, että heille tehdään selväksi, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Omaa tutkimustani varten minun ei tarvinnut hakea tutkimuslupaa, koska tutkimukseni ei sijoittunut mihinkään viralliseen palveluun tai yritykseen, vaan tutkittavat olivat yksityishenkilöitä. Haastateltavien etsimisessä käytin kolmea tapaa. Ensinnäkin esittelin ideaani *Selvästi metsässä* -projektin tapahtumissa ja pyysin kiinnostuneita kertomaan minulle kiinnostuksestaan tapahtuman aikana. Toinen tapa oli se, että projektikoordinaattori otti yhteyttä henkilöihin, joiden ajatteli sopivan tutkimukseen, ja pyysi heitä osallistumaan. Kolmanneksi etsin haastateltavia laittamalla ilmoituksia pääkaupunkiseudun A-kiltojen ilmoitustauluille. Ensimmäinen ja kolmas tapa toteuttavat parhaiten tutkittavien itsemääräämisoikeuden toteutumista, sillä silloin henkilö tekee täysin itse päätöksen yhteydenotosta. Ensimmäisen tavan kohdalla tein sen virheen, että en jakanut yhteystietojani tapahtuman osallistujille. Ymmärsin vasta jälkikäteen, että yhteydenotto olisi varmasti ollut helpompaa luontotapahtuman ulkopuolella. Suurimman osan haastateltavistani löysin tavan kaksi avulla eli projektikoordinaattori oli heihin yhteydessä. On mahdollista, että henkilöt eivät tohtineet kieltäytyä haastattelusta heille tärkeän ja tutun ihmisen kysyessä asiaa. Pyrin korjaamaan tätä tarjoamalla mahdollisuuden vetäytyä tutkimuksesta vielä haastattelutilanteessa. Lisäksi tein selväksi, että vetäytyminen on mahdollista myöhemminkin ja sovimme, että henkilöt saavat lukea tutkimusraportin itseään koskevat kohdat ennen työn palauttamista (ks. esim. Laitinen & Uusitalo 2007, 318). Näin toimimalla varmistin haastateltaville mahdollisuuden tekstin muokkaamiseen tai sen käytön kieltämiseen.

Vahingoittamisen välttämisen periaate tarkoittaa sitä, että tutkijan tulee huomioida tutkimuksen mahdollisesti aiheuttamat haitat kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Haittoja voi syntyä aineiston keruusta, säilyttämisestä tai itse tutkimusjulkaisusta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7). Eettiseen toimintaan haastattelutilanteessa kuuluu haastateltavan arvostava ja kunnioittava kohtaaminen. Kunnioittavaa kohtaamista on esimerkiksi se, että tutkija todella kuuntelee, mitä haastateltava sanoo, eikä tee omia tulkintojaan.

Koen onnistuneeni tässä: kuuntelin haastateltavien ajatuksia ja pyrin tarkistamaan olin-ko ymmärtänyt heidät oikein. Olin etukäteen pohtinut myös sitä mahdollisuutta, että haastatteluissa voi tulla esiin jotakin arkaluontoista tai traumaattista. Tällaisen tilanteen kohdatessani huomasin kuitenkin, että en ollutkaan riittävän hyvin valmistautunut. Neljäs haastateltavani kertoi kokemuksesta, jossa hän oli täpärästi välttynyt raa'an väkival-
lan uhriksi joutumiselta. Kommentoin asiaa lyhyesti, mutta jatkoin nopeasti seuraavaan asiaan (ks. myös Laitinen & Uusitalo 2007, 320). Jälkikäteen ajatellen toivon, että olisin kysynyt haastateltavalta, onko hänellä tarve puhua kyseisestä tapahtumasta.

Ylipäättään olin haastattelutilanteissa hyvin vahvasti tutkimuksen tekoa harjoittelevan opiskelijan roolissa. Jälkikäteen ajatellen olisi ollut hyvä, jos olisin kertonut taustastani vähän enemmän haastateltaville. Olen aiemmalta koulutukseltani päihde- ja mielenter-veystyöhön suuntautunut lähihoitaja ja olen työskennellyt akuuttipsykiatrisilla osastoil-la. Lisäksi minulla on jo jonkin verran työkokemusta sosiaalityöntekijänä. Uskon, että näiden tietojen antaminen olisi ollut hyödyllistä, sillä nyt on mahdollista, että haastatel-tavien puhetta rajoitti halu suojella nuorta tutkijaa. Tarkoitan, että heidän olisi voinut olla vaikea ilmaista minulle haastattelun mahdollisesti aiheuttamaa ahdistusta. Annoin kyllä yhteystietoni kaikille tutkittaville ja kehotin tarvittaessa ottamaan minuun yhteyt-tä. Tutkittaville kuitenkin todennäköisesti muodostui käsitys, että heidän tulisi ottaa yhteyttä, jos heille tulisi mieleen jotakin luontoaiheesta. En usko painottaneeni tarpeek-si, että haastattelun mahdollisesti herättämä ahdistus olisi aivan yhtä tärkeä syy yhtey-denotolle.

Olen itsekin ymmärtänyt aiheen arkaluontoisuuden vasta tutkimusraporttia kirjoittaes-sani. Aiemmin en pitänyt tutkimusaiheettani erityisen sensitiivisenä, koska kyse on luon-tokokemuksista. Aineistoa tarkastellessani huomasin, että myös päihderiippuvuus ja päihdeongelmasta toipuneiden elämäntarinat ovat tärkeässä roolissa työssäni. Uskon kuitenkin, että olisin vaistomaisesti tarttunut asiaan, jos olisin kokenut jonkun haastatel-tavista jollain tavoin vahingoittuneen haastatteluissa. Minulle ei kuitenkaan tullut sel-laista oloa, kukaan ei esimerkiksi vaikuttanut ahdistuvan puhuessaan päihdeongelmas-taan. Uskoisin tämän johtuvan siitä, että kaikki haastateltavani ovat mukana vertaistuki-toiminnassa, joten omasta päihdeongelmasta puhuminen on heille tuttua. Mieltäni rauhoitti myös tieto siitä, että heillä kaikilla on olemassa oleva tukiverkko joko vertaistuen

tai perheen piirissä. Haastattelutilanteen lisäksi tutkimusraportistakin voi aiheutua haittoja tutkimukseen osallistuville. Merja Laitinen ja Tuula Uusitalo (2007) toteavat artikkelissaan, että on mahdotonta arvioida etukäteen, miltä tutkimukseen osallistuneista tuntuu, kun he lukevat valmista tutkimusraporttia. He saattavat jopa järkyttyä tutkijan tekemistä tulkinnoista. (Mt., 318.) Pysin varmistamaan tutkittavien äänen säilymisen käyttämällä runsaasti suoria lainauksia heidän puheestaan. Lisäksi haastateltavani lukivat ja hyväksyivät sitaatit ja niiden käyttämisen. Varsinaisessa tutkimustekstissä saattaa kuitenkin olla kohtia, joissa en ole tavoittanut haastateltavien kokemuksia sellaisina kuin he ne tarkoittivat. Silloin kyse on minun virheestäni ja voin vain toivoa, että lukijat muistavat tulkintojen riippuvan aina tutkijasta. Samoin on hyvä tiedostaa, että sensitiivisiin aiheisiin liittyy yleisemminkin niin sanottu tutkijan syyllisyys – aina voisi tehdä paremmin (Laitinen & Uusitalo 2007, 328).

Kolmanteen tutkimusetiikan osa-alueeseen kuuluvat yksityisyys ja tietosuojat. Tietosuojalla viitataan esimerkiksi tutkimusaineiston säilytykseen ja sen varmistamiseen, etteivät ulkopuoliset saa sitä käyttöönsä. Haastattelunauhoillani ei esiinny tutkittavien nimiä tai yhteystietoja, mutta kylläkin runsaasti epäsuoria tunnistetietoja. Litterointivaiheessa jätin suurimman osan tällaisista tunnistetiedoista (paikkakuntien ja hoitopaikkojen nimet, tuttavien nimet) pois eli en kirjoittanut niitä tekstiin tai muutin ne. Pidin tarkasti huolta siitä, ettei aineistoja jäänyt esimerkiksi yliopiston tulostimiin tai työpisteisiin. Suurimman osan aineiston käsittelystä tein kotonani. Yksityisyyden kysymykset ovat hankalampia. Tavoitin suuren osan haastateltavistani Selvästi metsässä -projektin kautta. Projektin ulkopuolella tunnistamisen vaaraa tuskin on, mutta projektiin osallistuneiden kesken tilanne saattaa olla toinen. Ihmiset ovat tietenkin oppineet tuntemaan toisiaan, jolloin jokin yksittäinen seikka saattaa aiheuttaa tunnistamisen. Lisäksi tunnistamisen todennäköisyyttä lisää se, jos haastateltavat ovat kertoneet osallistuneensa tutkimukseen. Tällöin vastuu on toisaalta kyseisen henkilön, mutta toisaalta hän ei ole ehkä osannut arvioida millaisia asioita tutkimusraporttiin kirjoitetaan. Vielä hankalampi tilanne on silloin, jos henkilön osallistuminen tiedetään sen perusteella, että hänen on projektin tapahtumassa nähty lähtevän minun mukaani. Näitä tunnistamisen ongelmakohtia olen pyrkinyt lieventämään jättämällä haastateltavat kokonaan yksilöimättä. En siis käytä esimerkiksi koodeja H1–H5, vaan esitän aineisto-otteet ilman lähdeviitteitä.

Jatkotutkimuksissa olisi mielenkiintoista tarkastella mahdollisia sukupuolieroja luontokokemuksissa, mutta tunnistamattomuuden takaamiseksi en tee sitä tässä tutkimuksessa. Lisäksi vertailu olisi tässä yhteydessä hankalaa tutkimushenkilöiden pienen lukumäärän takia. Huomioin yksityisyysasiat myös kysymällä haastateltavilta tutkimuksen valmistuttua heidän mielipidettään tutkimuksen julkisuudesta. Kyseessä on pro gradu -työ, joten julkisuus jää luonnostaankin melko vähäiseksi. Voin kuitenkin vaikuttaa työn saatavuuteen A-kiltojen piirissä, joten tarvittaessa olisin voinut kieltää sen avoimen levittämisen ja rajata lukuoikeuden vain projektin työntekijöille. Kaikki tutkimukseen osallistuneet kuitenkin antoivat luvan tutkimuksen jakamiseen A-Kiltojen Liiton työntekijöille. Lisäksi he antoivat luvan työn julkaisemiseen Helsingin yliopiston digitaalisessa arkistossa Heldassa.

Olen tyytyväinen, että tutkittavat antoivat luvan tutkimuksen levittämiseen. Sosiaalityön tutkimuksen olisi nimittäin hyvä olla sosiaalityön käytäntöjä kehittävää, ja tutkimuksen julkisuus mahdollistaa sen hyödyntämisen kehittämistyössä (Saurama & Julkunen 2009, 310). Sosiaalityön tutkimuksen tulisi myös aina olla jollain tavalla hyödyllistä ja rakentavaa tutkimukseen osallistuville ihmisille (Rauhala & Virokannas 2011, 238, 246; Laitinen & Uusitalo 2007, 324). Tosin on esitetty myös vastakkaisia näkemyksiä: Klaus Mäkelän (2005) mukaan pyrkimys tutkittavien auttamiseen vaikeuttaa viileän ja sivullisen tutkijan roolin omaksumista. Hänen mukaansa tutkimuksen ei tarvitse hyödyttää tutkittavia, sillä sen ensisijainen tarkoitus on tiedon lisääminen. (Mt., 14.) Itse yhdyin ensin mainittuun näkökantaan: tutkijan on pyrittävä siihen, että tutkimuksesta on hyötyä. Pelkkä tiedon lisääntyminen ei mielestäni riitä perusteeksi pyytää ihmisiä kertomaan kokemuksistaan ventovieraalle tutkijalle. Oma tutkimukseni tuskin hyödyttää tutkimuksessa mukana olevia ihmisiä suoraan, mutta siitä saattaa olla hyötyä muille päihdetoipujille. Toki haastateltavat pääsivät kertomaan tarinansa ja mielipiteensä ja voivat sitä kautta vaikuttaa asioihin eli mahdollisesti hekin hyötyvät. Tutkimukseen osallistuminen saattaa olla haastateltaville myös terapeutista, jos he kokevat tulevansa kuulluksi (Laitinen & Uusitalo 2007, 324). Eräs omaan tutkimukseeni osallistuneista henkilöistä kertoi tällaisesta kokemuksesta haastattelun jälkeen. Hän kuvasi kokemusta puhdistavaksi ja selkeyttäväksi, sillä se tarjosi mahdollisuuden oman elämän eräänlaiseen yhteenvetoon. Muiden päihdetoipujien saama hyöty ei sekään voi olla kovin laajaa, koska kyseessä on pro gradu -työ, jolla tuskin tulee olemaan suurta lukijakuntaa. Tutkimusel-

lani voi kuitenkin olla vaikutusta yhden päihdekuntoutuslaitoksen tasolla. Tämä tutkimus liittyy A-kiltojen liiton Selvästi metsässä -projektiin, mutta se on jatkumo käytäntötutkimukselleni Tervalammen kartanon luontoryhmästä. Jos tutkimukseni mukaan vaikuttaa siltä, että luonto on ollut merkittävässä roolissa haastateltavien toipumisessa, se saattaa lisätä luontotoimintaa Tervalammen kartanon päihdekuntoutuksessa.

Olen edellä perustellut tutkimusaiheeni hyödyllisyyttä sosiaalityön käytännöille, tutkimukseen osallistuneille ja päihdetoipujille yleensä. On kuitenkin hyvä pohtia tutkimuksen eettisyyttä suhteessa myös siihen, että aihe on minulle henkilökohtaisesti tärkeä. Rauhalan ja Virokannaksen (2011) mukaan opinnäytetöiden aihevalintoja perustellaan usein henkilökohtaisella mielenkiinnolla, jolloin olisi tärkeää pohtia sitä, onko aihe muillakin kriteereillä arvioituna mielenkiintoinen ja eettinen (mt., 246). Omaa tutkimusideaani ohjaa se, että pidän itsestään selvänä, että luonto lisää ihmisten hyvinvointia. Tämä lähtökohta saattaa olla sikäli hankala, että minulta saattaa jäädä huomaamatta jotain olennaista tämän näkökulman vuoksi. Olen kuitenkin pyrkinyt refleктоimaan asiaa ja antamaan tilaa myös muunlaisille tulkinnoille. Myönteiset vaikutukset voivat joutua esimerkiksi toiminnallisuudesta tai sosiaalisuudesta, jotka usein ovat osa luontokuntoutusta. Pyrin sulkeistamaan ennakoajatukseni niin hyvin kuin osasin. Toisaalta on muistettava, että mikään tutkimus ei ole arvovapaata, jolloin minunkaan tutkimukseni ei tarvitse sellaista olla. Tärkeää on, että kerron avoimesti oman näkökulmani aiheeseen ja kuvaan, miten olen pyrkinyt minimoimaan omien arvojeni vaikutuksen tutkimustuloksiin. Lisäksi minun tulee varmistaa se, että tutkimuksessa todella kuuluu tutkittavien ääni, sillä sosiaalityön tutkimuksessa pidetään tärkeänä asiakasnäkökulman esiintuomista (Rauhala & Virokannas, 251). Jos haastateltavani ovat sitä mieltä, että luonto ei ole heitä auttanut, olisi se otettava vakavasti huomioon. Luonnon kuntouttavuutta voisi edelleen perustella lukuisten tieteellisten tutkimusten kautta, mutta olisi epäeettistä jättää asiakkaiden näkökulma huomioimatta.

5 LUONTO OSANA ELÄMÄNTARINAA JA IHMISEN KOKONAISUUTTA

Tarkastelen aluksi millaisia luontokokemuksia haastateltavillani on ollut elämän eri vaiheissa. Käsittelen erikseen lapsuutta, päihdeongelman aikaa, päihdeongelman ja raittiuden välistä välivaihetta sekä päihdeongelmaa seurannutta raittiuden aikaa. Analyysitapani on narratiivien analyysi eli keskitän huomioni haastatteluissa esiin tulleisiin yksityiskohtiin ja jaottelen niitä mainittujen elämänvaiheiden alle. Jatkan narratiivien analyysia tarkastelemalla millaisia vaikutuksia luonnolla koetaan olevan ihmisen hyvinvointiin. Haastateltavat liittävät vaikutukset erityisesti raittiuden aikaan, mutta ne eivät rajoitu pelkästään siihen. Tästä syystä en esittelen vaikutuksia raittiuden ajan yhteydessä, vaan kuvaan niitä erillään elämänvaiheista. Jäsennän tulokset Lauri Rauhalan holistisen ihmiskäsityksen kolmijaon mukaisesti siten, että esittelen tajunnallisuuden, kehollisuuden ja situationaalisen olemuspuolen alueille sijoittuvat kokemukset omissa alaluvuisaan. Esitystapani havainnollistaa sitä, että luonto vaikuttaa ihmiseen monen reitin kautta. Kunkin olemuspuolen alla esittelen teemoja, jotka olen muodostanut aineiston perusteella. Tajunnallisuuden alle sijoittuvat onnistumisen kokemuksen, tunteiden ja voimavarojen, identiteetin sekä elämän tarkoituksen teemat. Kehollisuuden alle sijoittuvat fyysisen kunnon ja liikunnan teemat, ja situationaalisen olemuspuolen alle porukan, mielipaikan ja omavaraisuuden teemat. Viimeisessä alaluvussa siirryn käyttämään narratiivista analyysia ja muodostan kaikkien viiden tarinan pohjalta yhden juonellisen tarinan. Tarina kertoo luonnon merkityksestä päihdeongelmasta toipuneen ”luontoihmisen” elämässä.

5.1 LUONTOYHTEYS ERI ELÄMÄNVAIHEISSA

Alustin haastattelutilanteet kertomalla, että olen kiinnostunut haastateltavien luontokokemuksista sekä päihdehistoriaan liittyen että laajemmin. Kolme haastatelluista kertoi luontokokemuksistaan kronologisessa järjestyksessä aloittaen lapsuuden muistoista. Lapsuus mainittiin myös kahdessa muussa haastattelussa. Samoin kaikki kertoivat luontokokemuksista päihdeongelman aikana ja sen jälkeen. Päihdekuntoutuksen aikaiset

luontokokemukset tulivat esiin, kun kysyin, tulisiko luontoa hyödyntää erilaisissa kuntoutuksissa. Kaikista tarinoista paljastui samankaltainen eri elämänvaiheita yhdistävä juonirakenne. Käsittelen kuitenkin elämänvaiheita ensin erikseen.

Luontoyhteyden synty / lapsuus

Tutkimustani ohjaa fenomenologinen asenne, jonka mukaan tutkijan tulee ”mennä suoraan asiaan” ja välttää sitä, että omat ennakkooajatukset ja teoriat alkavat ohjata tutkimusta. Annan nyt lukijalle saman mahdollisuuden ja aloitan tämän tuloksista kertovan luvun menemällä suoraan asiaan. Alla olevassa sitaatissa haastateltava kertoi aluksi lyhyesti A-kiltatoiminnan historiasta, mutta siirtyi heti sen jälkeen ”lähemmas luontoon mun päihdeongelmassa”.

Niin se mun päivähoitopaikkani. Tää kuitenkin tää perheen isä, niin se vei mua aina kalastaan. Kerään verkkoja. Tälläsii. (...) Tuli käytyä sitte, kierrettyä niitä saaria, aika paljonkin. Ja savustettu kampela oli hyvin tuttu niinku ruokalajina. Mitä mä olin syöny. Mutta sitten tää, sen perheen äiti. Niin se tunsii sienii vallan hirveesti ja se tunsii kasveja vallan hirveesti. Niitä kasveja, mä en niin muista, että se olis niinku ruuaks laittanu. Tosin se kyllä teki sitäkin. Koska niillä oli. Ne keräs marjat ja kaikki tämmöset. Joka tapauksessa mä oon oppinu ennen kouluikää tunteen sienet nimeltä. Tällaset tyypilliset sienet, mitä löytyy takapihan mettästä. Ja suurimman osan puista. (...) Elikkä mulla oli aika vahva pohja siihen, tommosteen ulkona liikkumiseen. Luontoon yleensä. Ja mä pidin siitä. Mehän oltiin kaiken aikaa (ulkona) ku me oltiin ylipäättään siellä hoidossa. Kaikki vähänkin vanhemmat lähti sinne mettään. Siellä oli sellanen ehkä 50 metriä syvä sellanen metsän pätkä, sit sen jälkeen tulee aukee, jossa oli kallio. Kaksi kalliosaarekettä. Me oltiin käpysotaa tai jotain siellä. Niin sit oli tietenkin rajattu, että niiden jälkeen ei enää saa mennä mettään. Se oli rajattu alue, missä sai olla, mutta kuitenkin. Hyvin vapaasti sai liikkua siellä luonnossa. Juosta pitkin kallioita.

Ensimmäiset haastateltavan muistamat luontokokemukset liittyvät hoitopaikkaan perhepäivähoitajan kotona. Luonto oli merkittävässä roolissa sekä hoitoperheen arjessa että elinympäristössä. Perheen isä kalasti ja äiti marjasti sekä sienesti. Perheen äiti tunsii hyvin kasvit ja sienet ja opetti ne hoitolapsilleenkin. Hoitopaikka sijaitsi pienen metsikön vieressä ja isommat, yli 5-vuotiaat, lapset saivat leikkiä hyvin vapaasti luonnossa. Luontokokemuksen merkittävydestä kertoo sekin, että haastateltava osasi edelleen kuvailla

hyvin tarkasti silloisten leikkipaikkojen ympäristön. Myös oppiminen on ollut pienelle lapselle iso asia. Hoitotäti opetti hänet tunnistamaan sienet ja naapuruston aikuisetkin tulivat kysymään häneltä neuvoa.

Niin sitten meillä oli semmonen naapuri. Naapurin nainen. Joka. Sekin ilmeisesti tykkäs sienestä, mutta se oli vähän epävarma aina siinä omassa tietämyksessään. Että tota. Se sit aina toi mulle jonkun tatin, tai noita haperoita se muun muassa toi aika usein. Ku se sano, ettei se tunnista niitä. Mä en tienny, että maailmassa on enemmän kuin kolme haperoo. Et mulla ei ollu mitään ongelmaa siinä. Eikun neljä haperoo. Oli se vihree, keltanen, punanen ja sit se vähän tummemman punainen, se viinihapero. No joka tapauksessa se sit aina multa kyseli ja huomaa, että mä olin alle kouluikäinen silloin. Että mikä sieni tää on. Sit mulle selvis jälkeinpäin kylläkin, että kun mä sanoin mikä se sieni mun mielestä oli, niin se katto sienikirjasta. Mut en mä silloin. Mä olin itse asiassa aika ylpee siitä, että toikin tuli multa kysymään. (...) Se oli mun mielestä ihan sen hoitotädin ansiota se, että mä tiesin niin paljon siitä. (...) Joka tapauksessa siinä on aika vahva pohja tähän nykyseen.

Haastateltava on hoitotädilleen kiitollinen siitä, että hänellä oli jo lapsena paljon tietoa luonnosta. Hän kokee, että lapsuudessa opitut luontotiedot ovat vahva pohja nykyisille luontoharrastuksille. Taitojen lisäksi jo pelkästään luonnossa oleminen on rakentanut pohjaa nykyiselle luonnossa ololle. Minkä lapsena oppii sen vanhana taitaa, sanoo sananlaskukin. Haastateltava oppi lapsena luonnon olevan turvallinen ja mielenkiintoinen ja siksi hän kokee samoin aikuisenakin. Myös muut haastateltavat kertoivat lapsena opituista taidoista.

Tolleen tosta luonnosta. Se on ollu mulle semmonen ollu pienestä pitäen. Mun isä on viljelys-, ja tota, metsämiehiä. Kaks kesämökkii, tai toinen on enää pienet aitat ja tämmöstä. Ja. Opetettu kalastaan, sienestään ja marjastaan.

Tämä haastateltava opetettiin kalastamaan, marjastamaan ja sienestämään. Vanhemmat osasivat hyödyntää luonnonvaroja ja opettivat taitonsa myös lapsilleen. Perheellä oli kesämökki, joten he todennäköisesti asuivat kaupungissa. He kuitenkin vaalivat luonnonläheistä elämäntapaa ja omavaraisuutta. Muillekin haastateltaville luonto oli tullut läheiseksi jo lapsena.

Erittäin hyviä muistikuvia kun oltiin saarella. Mun serkkupojat siellä ja kummisetä ja aina oltiin kesät siellä. Ja kummisetä meni veneellä töihin sieltä saaresta. Me oltiin perhe saarella. Kesälomat oltiin saarella viikko

pari, mökillä tai jossain maalla. Ettei kaupungissa. Se on varmaan siitä jäänyt. .. Meidän suvussa on aina oltu sellattia, luonnossa paljon.

Haastateltava kuvaa luonnossa olemista suvulleen ominaiseksi. Hän vietti kesät maalla tai saarella serkkujen kanssa leikkien. Sukulaisperhe muutti saarimökille koko kesäksi ja sieltä käytiin kaupungissa töissä. Kesään kuului luonnossa oleminen ja lapsuuden muistot ovat edelleen elävinä mielessä. Toisaalta lapsuuden luontokokemukset saatettiin mainita myös hyvin lyhyesti.

Luonto on kyllä sillä tavalla ollu että. Paljohan me oltiin. Niinku aina kesät maalla. Ja. Mun mummolassa ja siellä touhuttiin kaikenlaista. Et se on sillä tavalla niinku antanu aika paljon.

Sitaatista kuitenkin välittyy luonnossa olon itsestänselvyys. Kaupunkilaisperheiden lapset viettivät kesät maaseudulla mummolassa tai muiden sukulaisen luona. Nykyään lapsia ei enää automaattisesti lähetä kesäksi maalle, vaikkakin monet viettävätkin pitkiä aikoja kesämökeillä. Tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden ikäryhmä on sellainen, joka vielä on viettänyt kesänsä maalla. Lapsuudessa luonnossa vietetty aika näyttää merkitsevän paljon haastatelluille. He kuvailevat paikoin hyvinkin tarkasti lapsuuden luontomaisemia ja mieleen jääneitä luontoon liittyviä muistoja. Yksi haastateltavista ei kertonut lapsuutensa luontokokemuksista, mutta uskallan väittää, että se ei kertonut lapsuuden luontokokemusten puuttumisesta. Kyseinen haastateltava kuuluu samaan ikäryhmään kuin muutkin haastateltavat ja on varmasti viettänyt lapsena aikaa luonnossa. Todennäköisesti aihe jäi mainitsematta, koska hän ei kokenut sitä erityisen merkityksellisenä. Aihe saattoi jäädä mainitsematta myös siitä syystä, että luonto kuntoutusmenetelmänä oli haastateltavalle tuttu oman työn kautta, jolloin näkökulma muodostui hieman erilaiseksi kuin muilla haastatelluilla.

Lapsuuden luontokokemukset ovat varsin merkityksellisiä myös aiemman tutkimuksen mukaan. Luonnossa leikkiminen on tärkeää sekä lapsen fyysiselle että psyykkiselle kehitykselle. Luonnossa oleminen ja siihen tutustuminen opettaa myös luonnon arvostamista. (Ks. esim. Kellert 2009, 111–113.) Monet ovatkin huolissaan muutoksista, joiden seurauksena lapset leikkivät yhä enemmän sisätiloissa, eivätkä vietä aikaansa ulkona luonnossa. Yhdysvaltalainen Richard Louv (2006) on kirjoittanut aiheesta kuuluisan teoksensa *Last Child in the Woods*. Hänen mukaansa luonnosta vieraantumisen saattaa

seurata ilmiö, jonka hän on nimennyt vapaasti suomennettuna luontovajehäiriöksi (nature-deficit disorder). Louvin mukaan luonnossa leikkimisen puute saattaa aiheuttaa erilaisia tarkkaavaisuushäiriöitä, kuten ADHD-oireita. Lapsi tarvitsee luontokokemuksia, jotta voisi oppia luonnon lainalaisuudet kokemuksen kautta. (Louv 2006, 34–35.) Kirjoista opittuna asioita ei ymmärretä yhtä syvällisesti kuin oman kokemuksen kautta opittuna. Lasten luontosuhde on kasvavan kiinnostuksen kohteena myös Suomessa, sillä Taina Laaksoharju valmistelee aiheesta artikkeliväitöskirjaa. Yhdessä Erja Rapen kanssa tekemässään tutkimuksessa Laaksoharju (2010) selvitti 9-10-vuotiaiden suomalaislasten suhdetta luontoon. Tutkimuksen mukaan maalla asuvien lasten luontosuhde oli melko vahva. Toisaalta kaupunkilaislapsilla, erityisesti pojilla, luontosuhde saattoi olla hyvin heikko. Kaupungeissa asuvien lasten kasvituntemus oli usein heikko, eivätkä he kokeneet olevansa osa luontoa. Jotkut lapsista olivat sitä mieltä, että voisivat elää ilman kasvillisuutta. Tämä sai tutkijat pohtimaan, mitä seuraa siitä, jos tulevat sukupolvet eivät tiedä elämän riippuvan kasvillisuudesta. Luonnon suojeleminen ei ole päällimmäisenä mielessä silloin, kun luonnon ja kasvillisuuden merkitystä ei ymmärretä. (Mt., 693–694.)

Luontoyhteys kadoksissa / päihteiden aika

Päihdeongelma oli suurimmalla osalla tutkimukseen osallistuneista syntynyt noin 20 ikävuoden paikkeilla. Päihteitä oli usein alettu käyttää jo nuorempana ja varsinainen riippuvuus syntyi muutamaa vuotta myöhemmin. Yhden haastatellun tilanne oli erilainen. Hän perusti nuorena perheen ja eli hyvin tavanomaista elämää. Päihdeongelma tuli osaksi hänen elämäänsä vasta keski-ikässä elämässä eteen tulleiden vastoinkäymisten myötä. Myös raitistumisen ajankohdassa oli huomattavissa samankaltaisuutta, sillä useimmat olivat raitistuneet 40–45-vuotiana. Aiemmissakin tutkimuksissa on havaittu raitistumisen usein ajoittuvat tuohon ikäluokkaan (ks. esim. Kuusisto 2010, 196). Seuraavissa sitaateissa kuvataan sekä päihteiden käytön aloittamista että luonnon kokemisen mahdottomuutta päihteiden hallitessa elämää.

Joskus 16-kesäsenä rupesin koittaan. Ja sit sanotaan, että 17–18-vuotiaana. Niin mä täysin alkoholisoituin. Se luonnossa oleminen jäi sitte. Mentiin viinan ja päihteiden perässä.

Eli mulla päihteet vei kaiken ajan. Sitten ei päässy. Ei ollu mahdollisuuksia lähtee. Ei jaksanut lähtee, ei pystynyt lähteen. Mä oon aina liikkunut paljon. Mä haluan liikkua ja aina pitänyt luonnossa liikkumisesta. Mutta se rajoitti se päihteiden käyttö, päihteiden käyttö, luonnossa yleensä olemista. (...) Niin sitä ei millään pystynyt (luontoa kokemaan). Niinku siihen lähtee mukaan. Kaikki oli hienoa. Mutta onhan se nytten. Se oli vaan tosta hieno. Se oli hieno paikka. Mut sitä ei pysty. Se oli vähän niinku semmoinen. Se piti nähdä. Siinä se. Ei siitä tullut mitään elämystä.

Kaikissa haastatteluissa tuli esiin, että päihteitä käyttäessä luontoa ei koettu merkitykselliseksi. Omat voimat ja aika kuluivat päihteitä hankkiessa ja niitä käytettäessä. Päihteet hallitsivat elämää ja kaikki muu oli toissijaista. Jos luontokokemuksia olikin, ne eivät tuntuneet tärkeiltä ja merkityksellisiltä. Saatettiin tiedostaa paikan kauneus, mutta tunnetasolla ei koettu mitään. Ei saatu elämystä. Sama haastateltava jatkoikin kuvaamalla tunteiden kokemisen vaikeutta päihteitä käyttäessä.

Päihteitä käyttäessä ei voinu hyväksyä tunteita. Luontookaan ei silloin pystynyt sitä luontoa kokemaan. Alkoholisti ei ole läsnä. Juova alkoholisti ei ole läsnä. Mä en ollu luonnossakaan läsnä. Olin sivullinen. Joka paikassa sivullinen. Ihminenhan on. Ihmisellä täytyy olla tunteita. Jos niitä ei voi päästää ulos. Se on vankila. Sisäinen vankila.

Haastateltava kertoo, että tunteiden patoaminen esti luonnon kokemisen. Päihteitä käyttäessä hän ei voinut hyväksyä tunteitaan. Tunteiden kokemattomuus teki hänestä sivullisen, sillä hän ei ollut tunnetasolla kosketuksissa mihinkään. Hänen mukaansa kyvyttömyys hyväksyä tunteita on alkoholisteja yhdistävä piirre. Juovat alkoholistit eivät koskaan ole läsnä, koska he patoavat tunteitaan. Haastateltava kuvaa, että alkoholisti ei pysty hyväksymään tunteitaan ja siksi patoaa ne. Samalla hän tulee laittaneeksi itsensä sisäiseen vankilaan. Muutkin haastateltavat kuvasivat päihdeongelman aiheuttamaa yksinäisyyttä. Seuraava sitaatti on erään haastateltavan vastaus kysymykseen siitä, että pystyikö hän kokemaan luontoa päihteitä käyttäessään. Hänen kertoessaan kukkaistuksistaan kysyin lisäksi oliko hänellä niitä myös juovana aikana.

Ei ei. Ei ollu puhettakaan. Kyl se oli enempi sitä seurustelua sen viinipullon tai kaljapullon kanssa. Et hyvin vähän mä silloin kävin (metsässä). Ei. (...) Eipä voi sanoa (että luontoa olisi kokenut juovana aikana). Eipä voi. Että se oli vaan sellasta. Kävelykin. Niin tota. Niin niin. Ehkä aika monotonista vaan. Vaan. Tavallaan vähän pakonomastakin. Että sä läksit pois. Että eipä sitä sen kummemmin osannut sitten analysoida. Että mitä tää kävely nyt mulle antais. Kylläpä täytyy ihan reilusti sanoo, että eipä niitä kyllä huomannut. Ei niitä. Ei. (...) Kyllä mulla sillonkin oli (kukkaistutuksia). Mut se oli sellasta ehkä vähäsempää, ja tota ehkä vaan sellasta, että pitää laittaa. Kyl mä senkin huomasin, siinä yhdessä vaiheessa. Että mun piti tota niinku näyttää ulkopuolelle että kaikki on ok.

Sisäisessä vankilassa päihdeongelmainen seurustelee alkoholin ja muiden päihteiden kanssa. Luonnossa olemiselle tai ihmisten tapaamiselle ei ole aikaa. Jotkut pakottivat itsensä esimerkiksi kävelylle, koska tiesivät sen olevan hyväksi. Kävelylenkki ei kuitenkaan tuonut sellaista mielihyvää kuin aiemmin. Muutenkin tekeminen saattoi olla pakonomaista, kun haluttiin antaa ulkopuolelle kuva, että kaikki on hyvin. Tämä haastateltava hoiti kukkaistutuksiaan, jotta piha näyttäisi yhtä hyvältä kuin aina ennenkin. Tekeminen ei kuitenkaan tuonut mielihyvää. Toisaalta tekemisellä, pakonomaisuudesta huolimatta, saattoi olla myönteinen vaikutus haastateltavan toimintakykyyn. Vaikutti siltä, että hänen kohdallaan päihdeongelma ei ollut johtanut yhtä pahoihin elämänhallinnan ongelmiin kuin muilla tutkimukseen osallistuneilla. Tulee kuitenkin huomata, että elämänhallintataidoista ei voi päätellä päihdeongelman aiheuttamaa inhimillisen kärsimyksen määrää. Kukaan haastateltavista ei kuvannut päihdeongelman aikaa onnelliseksi.

No ei mul ikinä juodessa tyynee olo ollut, että. Aina piti lähtee hakeen lisää viinaa tai kamaa. Ja aina oli niinku mietittävä se. Ja piti aina käydä kaupasta varastamassa, että oli ruuat. Ja. Tämmöstä näin. Et se oli semmosta. Et sit jos oli ympäripäissään, niin ei kyennyt. Mut sit ku oli vähän ottanu. Tai kamoissa. Niin sitten tota. Tota piti edetä suunnitelmallisesti. Että. Nyt sieltä kaupasta varastamaan sitä ja tätä. Ja. Ja sitte mennä sinne hakee kamaa sieltä.

Päihdeongelmasta oli aiheutunut kaikille haastateltaville inhimillistä kärsimystä ja sosiaalisia ongelmia. Erityisesti huumeita käyttäneillä päihdeongelma oli saattanut johtaa myös rikosten tekemiseen. Haastateltava kertoo, että päihteitä käyttäessään hänellä ei ikinä ollut rauhallinen olo. Päihteiden käyttö hallitsi elämää, eikä rauhallisia hetkiä ollut. Päihteiden käyttöaika muisteltiin kaoottisena. Muistikuvat olivat usein myös varsin

sumuisia, aivan kuin elämässä ei olisi tapahtunut muuta kuin päihteiden käyttöä. Toisaalta sumuiset muistikuvat omasta päihteiden käytöstä autoivat ymmärtämään muita päihdeongelmaisia.

Tai sillainki mä kyl ajattelen. Että ne on näitä vielä päihteitä käyttäviä ihmisiä. Että tavallaan mä ymmärrän. Ihan samanlainenhan mä olin silloin. En mä paljon miettinyt jos mä tupakka-askin heitin kadulle tai en heittäny. Tai että.

Haastateltava kertoo luonnossa olevien roskien häiritsevän häntä, mutta toisaalta hän ymmärtää roskaajia. Hän kertoo, että itsekin roskasi luontoa silloin kun vielä joi. Silloin luonto ja sen puhtaus eivät olleet hänelle merkityksellisiä asioita.

Takaisin luontoon / kipinä ja välivaihe

Kaikki haastateltavat olivat olleet sekä katkaisuhoidossa että pidemmissä kuntoutuksissa. Jokaisella oli kokemuksia luontotoiminnasta päihdehoidon aikana. Kysyin haastateltavilta, mitä mieltä he ovat luonnon hyödyntämisestä osana päihdekuntoutusta. Kysyin pitäisikö kuntoutukseen sisältyä luontotoimintaa ja jos, niin missä vaiheessa kuntoutusta. Jokaisen haastatellun mielestä kuntoutuksessa kannattaisi hyödyntää luontotoimintaa.

Mun mielestä sillä (luonnolla) on ihan tosi valtavan suuri vaikutus.

Siitä jää joka tapauksessa (kipinä). Ja vaikei siitä jääkään, mä oon todennu, että se on varmasti. No, kyllä. Minulle jäi kipinä. Mutta mää nyt oon aina ollu luonnossa ja tykänny olla. Mulle jäi kipinä, että vois tehdä enemmänkin. Onhan se.

Ensimmäisessä sitaatissa haastateltava toteaa luonnolla olevan suuren vaikutuksen: se kuntouttaa. Toisessa sitaatissa eri haastateltava viittaa kuntoutuksen aikana tehtyyn laavuretkeen. Hän kertoo, että retkestä jäi ”kipinä” luontotoimintaan. Hän on aina pitänyt luonnosta ja siellä liikkumisesta. Laavuretki ei siis ollut ensimmäinen kosketus luontoon, vaan muistutti aiemmista luontokokemuksista. Retki herätti halun olla enemmän luonnossa. Sopivasta luontotoiminnan ajankohdasta päihdehoidon aikana oltiin varsin yksimielisiä.

Niin missä vaiheessa hoitoo ni se pitäs tulla. Se jos sä viet ihmiset luontoon. Sä joudut siinä alkuvaiheessa, jos ihminen on huonossa kunnossa. Niin sä joudut melkein kattoon, että heille on kaikki pedattu jo valmiiks. Mä väitän, että ne hyötyy vähemmän siitä ehkä. Mutta ehkä se kuitenkin tuo sen kipinän. Tai sellasen jonkin tietynlaisen. Ne ei opi siitä retkestä mitään, oikeestaan. Ei siinä alkuvaiheessa. Mut jos sitä alkais tuomaan pienin askelin.

Haastateltavat olivat yleisesti sitä mieltä, että luontotoiminta sopii paremmin pitkille kuntoutusjaksoille kuin katkaisuhoidon. Tätä perusteltiin sillä, että katkaisuhoidossa ollaan usein hyvin huonokuntoisia sekä fyysisesti että psyykkisesti. Luonto ei ole ensimmäisenä mielessä silloin, kun kärsitään vieroitusoireista tai ollaan muuten huonovointisia. Toisaalta oltiin sitä mieltä, että luontotoiminnasta ei ole haittaakaan katkaisuhoidon aikana eli silloinkin sitä voi olla. Katkaisuhoidon aikaisen luontotoiminnan ajateltiin sopivan erityisesti nuorille päihteiden käyttäjille.

Olis hyvä, pitäis olla. Pitkissä kuntoutuksissa. Mun mielestä katkolla ei kannata mennä mihinkään luontoon. Mun mielestä katkolta ei.. Jaa se voi olla, että ne muutaman viikon katkot. Missä on, sanotaan niinku näitä räjampien päihteiden, yleensä nuoria. Se voi olla ihan hyvä. Se voi purkaa niiltä jotain juttuja. Ja ne saattaa tulla paremmin toimeen keskenään ihan samoista syistä (yhteisöllisyys), mitä mää äskön. Ne puuhaa yhdessä ihan jotain muuta ja huomaa pitävänsä toisistaan siinä. Niin niin.

Haastateltavan mielestä pitemmissä katkaisuhoidoissa luontotoiminta voisi tarjota purkuväylän vaikeille tunteille. Haastateltava viittaa huumeiden käyttäjien katkaisuhoidoihin, jotka usein ovat pidempiä kuin alkoholin käyttäjien katkaisuhoidot. Hänen mukaansa nuorille huumeiden käyttäjille luontotoiminta voisi sopia jo katkaisuhoidovaiheessa, koska se mahdollistaisi yhteisöllisyyden kehittymisen. Pidemmissä hoidoissa yhteisöllisyys voi olla myös hoitomenetelmä, kun taas lyhyemmissä hoidoissa tähdätään monesti pääasiassa vieroitusoireiden hallintaan. Luontotoiminnan ajateltiin siis sopivan osaksi monenlaisia hoitoja. Lisäksi luonnon ajateltiin olevan kuntouttavaa erilaisille ihmisille: myös sellaisille, joille luonto ei ennestään ole tärkeä.

Katko on mun mielestä sellanen. Ku siellä on niin paljon vieroitusoireisia ihmisiä. Että ei katkolta. Mutta tämmösistä pidemmistä, laitoksista, missä ollaan pidempään kuntoutuksissa, niin niissä se on ihan jees. Että siinä saa niitä elämyksiä. Että sellasetkin ihmiset, ketkä ei normaalisti liiku paljon luonnossa. Jotka ei oo ikinä mitään ikinä oikeen harrastanut. Mitään mar-

jastusta, sienestystä. Muuta. Niin saadaan nekin liikkeelle ja kattomaan. Niin se saattaa avartaa monelle uusien näköaloja. Ja sellaisia pelkoja pois. Että uskaltaako metsässä liikkua. Niinku. Eläimiä pelkää. Pelkää eksyvän-
sä. Tulee sellaisia onnistumisen kokemuksia, että hei, mä selvisin tästä.

Haastateltava kuvaa, kuinka luontoretkellä saattaa päästä eroon luontoa koskevista pe-
loista ja saada onnistumisen kokemuksia. On siis mahdollista, että luontotoimintaan
tutustuminen päihdehoidon aikana innostaa luontoon sellaisiakin, jotka eivät ole aiem-
min kokeneet sitä tärkeäksi itselleen. Sain samanlaisia tuloksia tehdessäni käytäntötut-
kimusta päihdehuoltolaitoksen luontoryhmästä (Mesimäki 2011). Tutkimuksen yhtey-
dessä haastattelemani ihmiset kertoivat, että erilaisten asioiden kokeileminen luonto-
ryhmässä auttaa löytämään ”sen oman jutun”, jonka harrastamista voi jatkaa kuntoutuk-
sen päätyttyä itsenäisesti. Käytäntötutkimusta tehdessäni sain myös sellaisia tuloksia,
että kuntoutuspaikkojen olisi hyvä sijaita luonnon keskellä kaukana omasta elinympäris-
töstä. Sanottiin, että ”kivikylä ei kuntouta”. (Mt., 14–15.) Alla olevassa sitaatissa tähän
tutkimukseen osallistunut henkilö esittää vastakkaisen mielipiteen.

Mutta sit taasen ku on niiden jälkeen. Se kuntoutusjakso. Niin siinä ni-
menomaan, että siinä täytyy ottaa se luonto. Niinku mä menin katkon jäl-
keen kuntoutukseen. Niin niin sillonhan me tehtiin yks reissu siinä neljän
viikon aikana laavulle. Ja se tehdään vieläkin. Ku mä ajattelin, että mä
käyn kuntoutuksen siellä (kaupungissa). Sen takia, että mä asun tässä kau-
pungissa. Eli etten mä lähde mihinkään. Mut tää oli mun. Joku muu voi
aatella toisella tavalla. Mutta tää oli mun nimenomaan että. Mä asun tässä
kaupungissa. Mun täytyy oppia elämään tässä kaupungissa ilman päihteitä.

Hänelle oli tärkeää, että kuntoutusjakso toteutui hänen omassa elinympäristössään, joka
sijaitsi kaupungissa. Toisaalta kaupungissa olleeseen kuntoutukseen sisältyi metsään
tehty laavuretki ja haastateltava olikin sitä mieltä, että jollain tavalla luonto on otettava
mukaan kuntoutukseen. Kuntoutuslaitosten sijainti on ajankohtainen aihe. Esimerkiksi
Helsingin kaupungissa on meneillään rakennemuutos, jonka tavoitteena on kehittää
avohoitoa ja vähentää laituskuntoutusta (Helsingin kaupungin sosiaalilautakunta 2011,
8). Laitoshoidon vähentäminen tarkoittanee, että luonnonkauniilla paikoilla sijaitsevat
päihdehuoltolaitokset joutuvat ajan mittaan lopetusuhan alle. Vaikuttaakin varsin loogi-
selta, että raittiutta harjoiteltaisiin siellä, missä sitä on tarkoitus myös jatkaa. Toisaalta
tutkimusten mukaan hoitolaitoksen ympäristöllä on suuri merkitys sekä potilaiden että
näiden vierailijoiden hyvinvointiin. Roger S. Ulrich (2000) on laajan tutkimustiedon

pohjalta tehnyt yhteenvedon siitä, millaisia ovat ihmistä tukevien hoitoympäristöjen (evidence-based supportive design) peruseräkkeet. Ensinnäkin hoitoympäristöt eivät saa aiheuttaa stressiä, vaan niiden pitää vähentää sitä. Stressiä vähentävät tutkitusti luontoelementit, joten niitä tulisi olla hoitolaitosten ympäristössä. Melu, suuret ihmis- määrät, roskat ja epämääräiset abstraktit veistokset ja rakennelmat sen sijaan lisäävät stressiä. (Ulrich 2000, 55–57.) Näin ollen päihdehuoltolaitosten sijoittaminen luontomaisemiin on perusteltua, jolloin raittiina oloa kaupungissa täytyy harjoitella hoitolomien kautta. On huomattava myös se, että raittiuden harjoittelu jatkuu vielä pitkään kuntoutusjakson päätyttyä, kuten seuraavassa sitaatissa kuvataan.

Ja luonto nimenomaan niin tämmösissä kuntoutuksissa. Jotenkin se täytyy ottaa mukaan. .. Päivän reissu. Aamulla lähdettiin. Eväät otettiin, lätyjä, makkarat paistettiin. Sellaista normaalia, syötiin salaattia. Vähän käveltiin. Eli siellä jo mä huomasin, että täähän on hienoa olla taasen luonnossa. Ihan siis minä ja luonto. Mutta siitä meni pitkä aika ennen kuin mä taasen olin luonnossa. Kerta se elämä siinä raittiuden alkuvaiheessa mulla oli erittäin vaikeeta. Siinä raittiuden alkuvaiheessa niin mulla, mä keskityin vielä niin ihan täysin niin siihen päihteettömään elämään. Et sen opettelu oli siinä. Se oli se vaikea aika. Se oli se puoli vuotta. Se rupes helpottaan. Se pahin oli ohitte.

Edellä kerroin haastateltavieni saaneen kuntoutuksen aikana tehdyistä luontoretkestä ”kipinän” olla enemmän luonnossa. Luontoharrastuksen aloittaminen ei kuitenkaan ollut helppoa. Päihteiden käytöstä ei voitu suoraan siirtyä luonnon nauttimiseen, vaan se tehtiin välivaiheen kautta. Jokainen haastateltava kertoi raittiuden alkuvaiheen olleen hankalaa aikaa. Elämänmuutos ei tapahtunut hetkessä, vaan raittiutta piti opetella. Suuri osa energiasta kului raittiuden ylläpitoon, eikä esimerkiksi luontoon pystynyt täysin vielä keskittymään.

Ei oppinut jakamaan aikaansa, se parani keväällä sitten. Oli sairaalloista uhoa mukana kans. Tein varmuuden vuoksi liikaa, ettei kukaan pääse sanomaan mitään. Johtuu heikosta omanarvontunnosta. Tää tilanne on vienyt itseltä sitä henkistä luontokokemusta.

Moni haastateltava oli halunnut osoittaa olevansa yhtä hyvä kuin muutkin. Kiire ja suorittaminen olivat sitten vähentäneet myös luonnon kokemista. Luonnon pystyy kokemaan ja siitä nauttimaan silloin, kun ei ole mihinkään kiire. Aluksi raittius oli siis sinnikkydestä kiinni eikä luonnosta saatu siihen voimavaroja. Raittiuden vakiinnuttua

luontokokemukset auttavat raittiina pysymisessä. Moni haastateltava sanoikin, ettei tiedä, olisiko raittiina ilman luontoharrastusta. Seuraavassa sitaatissa haastateltava kuvaa aiempia raittiuksiaan ja niitä leimannutta suorittamisen ja kiireen tuntua.

Ja nykyään sekin. Ennen mä olin hirveen kriittinen. Edellisillä raittiuksilla. Tai ei ne mitään raittiuksia ollu. Ku ne oli puoli vuotta, ja tämmöstä, maksimissaan. Niin tota. Niin nykyään. Jos mulla on aikaa päivällä, niin mää voin mennä ilman mitään syyllisyyttä nukkumaan. Tai kesällä johonkin joenrantaan, niin aurinkoa ottamaan. Mut silloin ku mä olin kaks-kolme kuukautta saanu raittiutta. Nyt mun pitäs tehdä sitä, mun pitäs olla siellä, olla ryhmässä ja siellä ja täällä. Nykyään mä en niinku vaadi itteiltäni paljon, sillain liikoja. Jos mä alan asettaa itelle hintalappuja ja vaatimuksia, niin mä oon hyvin äkkiä juomassa. Tai se. Et mä en niinku rankase sitä. (...) Mut silloin varmaan aikasemmilla raittiuksilla. Nii oli kauhee kiire saada kaikki asiat heti, kaikki mulle heti. Raha-asiat kuntoon, asuntoasiat kuntoon.

Kaikilla haastateltavilla oli kokemusta aiemmista raittiista vaiheista elämässä, mutta nyt saavutettu raittius tuntui erilaiselta ja oli vakiintunutta. Yllä haastateltava kuvaa, kuinka hän nykyisen raittiuden aikana on oppinut olemaan itselleen armollinen. Aiempien raittiuksien aikana hän kertoo olleensa hyvin kriittinen itseään kohtaan. Vaiheita kuvasi myös kiire, oli kiire hoitaa kaikki asiat kuntoon ja aloittaa raitis elämä. Vakiintunut raittius oli saavutettu rauhoittumisen kautta. Itseltä ei vaadittu enää hetkessä tapahtuvaa muutosta, vaan ymmärrettiin, että toipuminen vie aikaa. Armollisuus itseä kohtaan näyttyi esimerkiksi siten, että luontoon sai mennä myös vain olemaan. Aina ei tarvinnut esimerkiksi harrastaa liikuntaa tai kerätä marjoja.

Uudelleen löydetty luonto / raittiuden aika

Haastateltavat kuvasivat luonnon olleen kadoksissa päihteiden käytön aikana. Raitistumisen myötä luonto oli löydetty uudelleen. Luontoon liitettiin hyviä lapsuusmuistoja ja koettiin, että hyvät lapsuusvuodet saatiin tavallaan takaisin luontokokemusten myötä. Luonnossa ollessa voitiin kokea lapsuuteen liitettyä vapautta ja huolettomuutta. Lisäksi koettiin, että luonnossa ololle oli nyt aikaa.

Se sisin lapsi on kasvanut minussa taas uuteen kukoistukseen luonnon myötä. Ku se oli mulle lapsena tärkeä, ennen kuin mä opin käyttään päih-teitä. Ja nyt se on palannut takasin mun elämään. Että.

No, niin niin mun kohdalla nimenomaan, niin se on. Se on, että mä oon ruvennu niinku luonnossa enemmän liikkuun. Eli mulla on aikaa. (...) Se tuli vasta sitten ensimmäisen raittiin vuoden jälkeen. Tuli se niinku se luonto siihen. Niinku tärkeeks. Siinä vasta rupes niinku havainnoimaan et-tä. Luonnossa on periaatteessa värit. Eli että ei se aikasemmin niinku se oli vaan, että sinne mentiin ja oltiin. Tällä hetkellä siitä pystyy nauttimaan. Eli että niinku. (...) Nyt osaa nauttia pienistä hetkistä. Eli ei tarvii olla mitään suurta ja mahtavaa. Ja luonto on. Sen vois pukee tässä tapauksessa tälleen sanoiksi että. Että kyllä kannatti raitistua. Eli että niinku se niinku on se luonto että ku pystyt kokemaan sen luonnon, niin kyllä kannatti raitistua.

Raittiina ollessa oli aikaa olla luonnossa. Aikaisemmin päih-teiden hankkiminen ja käyt-täminen vei kaiken ajan. Jälkimmäisessä sitaatissa haastateltava kertoo, että luonto tuli hänelle tärkeäksi ensimmäisen raittiina vietetyn vuoden jälkeen. Hän havaitsi, että luon-nossa on värejä, ennen hän oli kokenut maailman tavallaan mustavalkoiseksi. Mikään ei ollut tuntunut oikein miltään. Päih-teiden käytön aikana kokemukset eivät sykehdyttä-neet, toisin kuin nyt. Luontokokemukset olivat tälle haastateltavalle erittäin merkityk-sellisiä. Hän koki, että oli kannattanut raitistua, jotta sai kokea luonnon. Muutkin kuva-sivat raittiuden aikaa ilon ja innostuksen sanoin.

Muistan vielä että silloin eka kesänä nii. Nii mähän istutin tonne mun pi-haan. Oli mul muutenkin kukkia. Mut silloin mä istutin niinku erikoisen paljon. Että tavallaan niinku niitten viini- ynnä muitten pullojen niinku korvikkeeks. Niitä ku mä ripottelin tonne ja. Ja sitä ne on nauranu ryhmis-säkin, että ei mulla varmaan ikinä ollu niin paljon kukkia, kun mulla oli silloin. (...) Että just tällasia mä oon niinku nytten saanut. En eka vuonna, enkä vielä paljon toisenakaan vuonna. Mutta ehkä näinä pian kolmena vuonna. Ja niinku tänä kesänä tuntuu, että niitä on tullut ihan roppakau-palla. Että tota. Ihan mahtavia. Ja kyllä jo silloin toisena vuonna alkoi tota huomaamaan enempi ja enempi. Niinku luonnon heräämistä. Ja eri kasveja ja muuta. Kyllä aivan toisella tapaa. On se antanut hurjasti uskoa ja vah-vuutta. Että on sitä elämässä muutakin. Että hauskaa voi olla ilman viinaa-kin. (...) En tiä onko sen raittiuden myötä vai minkä. Mutta on niinku huomaa vaan, että semmosia, ihania pieniä sattumuksia, että ne niinku re-kisteröi. Että aikasemmin niitä ei varmaan sillä tavalla niinku ehkä niinku rekisteröiny.

Haastateltava kertoo, että ensimmäisenä raittiina kesänä hän istutti paljon kukkia. Hän sanoo, että kukat olivat ikään kuin viinipullojen korvikkeita. Toisaalta voi ajatella kuk-

kien edustaneen myös sitä iloa, jonka raitistuminen oli saanut aikaan. Haastateltava ker-
tookin, että raittiuden myötä hän on alkanut tarkkailla luontoa aivan eri tavalla kuin en-
nen. Luonnon herääminen ja erilaiset kasvit herättävät hänen uteliaisuutensa ja hän
tarkkailee niitä innolla. Hän kertoo ”ihanista” tapahtumista, joita kokee saaneensa rait-
tiuden myötä. Nyt mukavista asioista pystyy nauttimaan, toisin kuin juodessa. Lisäksi
mukavat asiat ja pienet sattumukset myös rekisteröi herkemmin kuin ennen. Maailma
on tavallaan täynnä pieniä ihmeitä nyt, kun niihin ennättää kiinnittää huomiota. Näitä
ihmeitä haluttiin jakaa myös omille lapsille ja lastenlapsille, kuten seuraavasta sitaatista
käy ilmi.

Hänen kanssaan on paljon kävelty luonnossa. Mettässä. Kun poika oppi
käveleen, mä aloin käyttää sitä siinä mettässä. Ensin mentiin polkua, nyt
mennään missä vaan ja nyt jo vaikeitakin retkiä. Se on nyt 2,5 vuotta. Täl-
lä viikolla lainattiin vene ja soudettiin saareen. Huomattavan määrän oon
ollu pojan kaa ulkona.

Yhdellä haastatelluista oli pieni lapsi ja joillain oli lastenlapsia. He pitivät tärkeänä las-
ten viemistä luontoon. He halusivat varmistaa, että myös lapset saisivat nauttia luonto-
kokemuksista. Ympyrä tavallaan sulkeutui nyt, kun itse lapsena saadut opit voitiin antaa
eteenpäin, omille lapsille tai lastenlapsille. Kaiken kaikkiaan raittiuden myötä uudelleen
löydetty luonto oli haastateltavilleni hyvin merkityksellinen. Heillä oli luontoon liittyen
runsaasti myönteisiä kokemuksia, joihin syvennyn seuraavaksi.

5.2 LUONTOKEMUKSET TAJUNNALLISUUDESSA

Lauri Rauhalan (2005) holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen kokonaisuus koostuu
tajunnallisuudesta, kehollisuudesta ja situationaalisuudesta. Käytän näitä olemuspuolia
työni jäsentämiseen, kun kerron luonnon koetuista vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin.
Aluksi syvennyn sellaisiin luontokokemuksiin, jotka vaikuttavat ihmiseen tajunnalli-
suuden kanavan kautta. Tajunnalliselle olemuspuolelle olennaisia ovat mielellisyys,
inhimillinen kokeminen ja merkityssuhteet (Rauhala 2005). Ihmisen kaikki kokemukset
asettavat tajuntaan suhteessa johonkin synnyttäen merkityssuhteita. Merkityssuhteiden
myötä muodostuu edelleen maailmankuva ja käsitys itsestä. Tajunnallisuus on myönteis-

sessä tilassa silloin, kun tietoa, tunnetta, uskoa ja intuitiota edustavat merkityssuhteet muodostavat keskenään sopusointuisen maailmankuvan. (Rauhala 2005, 34–38.) Sijoitan tajunnallisuuden alle sellaiset haastateltavien luontokokemukset, joissa on kyse onnistumisesta, tunteista ja voimavaroista, identiteetistä tai henkisyydestä. Nämä kaikki liittyvät mielestäni selkeästi mielenterveyteen, joten esittelen tajunnallisuus-luvun aluksi mielenterveyden käsitettä ennen siirtymistäni varsinaisten teemojen analysointiin. Mielenterveys tosin ei terminä ole tässä työssä kaikkein osuvin, sillä holistisen ihmiskäsityksen mukaan terveys ja sairaus eivät sovi kuvaamaan tajunnan ja situationaalisuuden alueella olevia ilmiöitä (Rauhala 2005, 95–96). Nähdäkseni myönteisessä tilassa oleva tajunnallisuus ja terve mieli kuvaavat lähes samaa asiaa, mutta eri näkökulmista. Holistisen ihmiskäsityksen mukaan kielteisessä tilassa oleva tajunnallisuus voi kehittyä myönteiseksi positiivisten kokemusten ja kasvatuksen kautta. Psykiatrian mukaan sairas mieli voidaan parantaa esimerkiksi lääkityksen avulla. Toki myös psykiatrissa tunnustetaan myönteisten kokemusten ”parantava” vaikutus, mutta lähtökohtaisesti hoidetaan mielessä olevaa sairautta, ei kokemuksia. Oma näkemykseni on yhtenevä holistisen ihmiskäsityksen kanssa. Esittelen kuitenkin myös mielenterveyden käsitettä, sillä se on yleisesti käytössä oleva ja siten selkeä.

Mielenterveyttä määriteltessä tulee ensin määritellä terveys. Pelkistetyimmillään terveys voidaan määritellä sairauden poissaolona. Tällainen määritelmä ei kuitenkaan tavoita terveyden kokonaisuutta. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan terveys on täydellistä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia eikä vain taudin tai heikkouden puuttumista. Tämä määritelmä on kirjattu järjestön perustamisasiakirjaan, ja se on astunut voimaan huhtikuussa 1948. Myöhemmin WHO on laajentanut terveyden käsitystä koskemaan myös oikeutta rauhaan, ruokaan, veteen, vaatetukseen, asumiseen, terveydenhuoltoon, koulutukseen ja toimeentuloturvaan. Terveystyö on siis tullut jokaiselle ihmiselle kuuluva perusoikeus, ja samalla määritelmä on laajentunut sosiaaliseen ja yhteiskunnalliseen suuntaan. (Torppa 2004, 47.) Psyykkistä terveyttä eli mielenterveyttä ei ole helppo määritellä ja käsitykset siitä ovat vaihdelleet eri aikoina ja eri kulttuureissa. Maailman terveysjärjestö WHO:n (2009) mukaan mielenterveys on sellainen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö ymmärtää omat kykynsä, selviytyy elämään normaalisti kuuluvista stressaavista tilanteista, pystyy työskentelemään tuottavasti tai tuloksellisesti, ja pystyy toimimaan yhteisönsä jäsenenä. Suomen suosituimman terveys sivuston (Terve-

ysportaali Tohtori.fi 2011) mukaan mielenterveyteen henkisenä tilana kuuluvat sellaiset asiat kuin itsetunto, itsenäisyys, sopeutumis-, toiminta- ja ongelmanratkaisukyky sekä kyky tyydyttäviin ihmissuhteisiin ja virkistäytymiseen.

Mielenterveyden käsite tuli haastatteluissa esiin, kun haastateltavat mainitsivat saaneensa luonnosta kokemuksia, jotka ymmärtävät mielenterveyteen liittyviksi. Tämän lisäksi haastateltavat kommentoivat mielenterveyttä myös suoraan. En kysynyt aiheesta keneltäkään haastateltavalta, vaan aihe tuli esiin muun keskustelun lomassa heidän omasta aloitteestaan. Haastateltavien mielestä mielenterveysongelma ja päihdeongelma kulkevat käsi kädessä ja toisesta toipuessa toipuu myös toisesta.

Mulla oli siis päihteistä mielenterveysongelma ja aika paha. Ja kun mä lopetin päihteet, niin mun mielenterveysongelmakin alko korjaantuun.

Arjen ja elämänhallinnan ongelmia on kaikilla. Päihde..., mun mielestä se sopis myöskin mielenterveyteen. Mielenterveys- ja päihdeongelma kulkee niin käsi kädessä. Päihdeongelma on aina mielenterveysongelma minun mielestäni. Tietysti viimeistään päihdeongelman synnyttyä. Mun mielestä päihdeongelma on jo mielenterveysongelma syntyessä.

Ne ei opi siitä (luonto)retkestä mitään, oikeestaan. Ei siinä alkuvaiheessa. Mut jos sitä alkais tuomaan pienin askelin. Niin ihmisistä alkaa tulla omatoimisia. Ja jos niistä alkaa tulla omatoimisia, niin niistä alkaa tulla itsevarmoja. Ja jälleen on taas yks päihteiden käytön syy niin menny. Jos ihmisistä tulee omatoimisia, niistä tulee myöskin yhteiskuntakelpoisia paljon paremmin. Ja jos ihmiset alkaa olla yhteiskuntakelpoisia, niin ehkä tää syrjäytymisen kautta tullut päihteiden käyttö vähenee. Jos ihmiset liikkuu tarpeeks, elikkä ne on fyysisesti jonkinlaisessa kunnossa. Niin sillä on ilmeisestikin yhteys tohon mielenterveyteen. Sä jaksat paremmin, sua ei väsytä kaiken aikaa. Ehkä sä et oo niin hirveen masentunut, kun sä oot ollu luonnossa kuuntelemassa linnunlaulua. Sä et oo niin masentunut. Niin mielenterveysongelmat vähenee. Niitähän hoidetaan päihteillä muun muassa.

Joidenkin mielestä päihdeongelma on mielenterveysongelma itsessään ja toisten mielestä toinen ajaa toiseen. Masennus saattaa johtaa päihdeongelmaan, kun henkilö yrittää lääkittää itse itsensä päihteillä. Toisaalta päihdeongelmasta voi seurata mielenterveysongelmia, kuten masennusta ja psykooseja. Haastatteluissa päihde- ja mielenterveysongelmiin yhdistettiin myös arjen ja elämänhallinnan ongelmat, jolloin lähestytään terveyden sosiaalista tai situationaalista ulottuvuutta. Arjen ja elämänhallinnan ongelmat liittyvät haastatteluissa mainittuun yhteiskuntakelpoisuuteen. Länsimaisissa yhteiskunnissa

arvostetaan yksilöllisyyttä ja ihmisten odotetaan selviytyvän tavallisesta arjesta hyvin itsenäisesti. Kyvyttömyys hallita omaa elämää ja arkea tekee yksilöstä poikkeavan, mikä saattaa johtaa yhteiskunnan ulkopuolelle putoamiseen, syrjäytymiseen. Sosiaalityössä ja muussa auttamistyössä syrjäytymiseen pyritään puuttumaan voimaannuttamalla ihmisiä selviytymään omasta arjestaan. Onkin mielenkiintoista, että haastatteluissa esitettiin luontotoiminnan lisäävän omatoimisuutta ja arjen hallintataitoja. Hyvinvoinnin fyysinen tai kehollinen ulottuvuus taas mainittiin silloin, kun viitattiin fyysiseen kuntoon ja toimintakykyyn. Haastateltavien mielestä ihmisen kokonaisuudessa kaikki vaikuttaa kaikkeen. Niinpä päihdeongelma on kytköksissä tajunnan tai mielen hyvinvoinnin lisäksi myös keholliseen ja situationaaliseen hyvinvointiin, joihin palaan seuraavissa luvuissa.

Haastateltavat siis kokivat mielenterveys- ja päihdeongelmien usein liittyvän toisiinsa. Myös lääketieteellinen näkemys tukee tätä, sillä päihderiippuvuudet sisältyvät psykiatriseen tautiluokitukseen. Päihde- ja mielenterveysongelmien esiintyminen yhdessä on yleistä ja mielenterveys- ja päihdepalveluissa on tavoitteena tarjota hoitoa kumpaankin ongelmaan samanaikaisesti (Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma 2009, 31–32). Luonnon positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen on tarkasteltu useissa tutkimuksissa, kuten edellä on käynyt ilmi. Luonnolla on edullisia vaikutuksia mielenterveyteen silloinkin kun tutkittavilla ei ole tiedossa olevia mielenterveysongelmia. Nykyaikana ihmiset viettävät jopa 99 % ajastaan sisätiloissa, joten rakennettu ympäristö vaikuttaa suuresti ihmisten hyvinvointiin (Chalquist 2009, 64). Esimerkiksi rakennusten huono sisäilma, huonot valaistusolosuhteet ja melu vaikuttavat negatiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Ihmiset ovat stressaantuneita, ahdistuneita, turhautuneita ja väsyneitä. Luonnossa vietetyllä ajalla taas on positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen: se vähentää masennusta, lisää motivaatiota ja tarjoaa mielekästä tekemistä. (Ks. esim. Chalquist 2009). Mielekkääseen tekemiseen liittyen haastateltavien puheessa esiintyi usein onnistumisen kokemuksia liittyen luontoon ja luontotoimintaan. He kuvasivat oppimiaan taitoja ja puhuivat onnistumisesta ja itsensä ylittämistä.

Onnistumisen kokemus

Onnistumisen kokemukset nostavat itsetuntoa ja kyky omaan selviytymiseen kasvaa. Luottamus omiin kykyihin lisää luonnollisestikin hyvinvointia yleisesti, mutta sillä on merkitystä myös raittiuden ylläpitämisen kannalta. Päihderiippuvuudesta toipuvat varmimmin ne, jotka uskovat omaan pystyvyyteensä. Silloin omat pystyvyyssodotukset ja toimivat selviytymisstrategiat ovat toipumisen taustalla (Burman 2003, 24–25). Mitä todennäköisimmin onnistumisen kokemukset millä tahansa elämän osa-alueella lisäävät yksilön uskoa omaan osaamiseen ja pystyvyyteen yleisesti. Näyttää siltä, että esimerkiksi luonto tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia onnistumisen kokemuksiin. Muun muassa eläinavusteisen terapian on todettu parantavan pystyvyyssodotuksia ja selviytymistaitoja (Berget ym. 2008). En kysynyt haastateltaviltani, ovatko he saaneet uusia taitoja tai onnistumisen kokemuksia luonnossa, vaan he toivat niitä itsenäisesti esiin. Vaikutti siltä, että monelle juuri nämä kokemukset olivat erityisen merkittäviä. On vaikea arvioida, olisiko haastateltaville syntynyt yhtä runsaasti vastaavia kokemuksia myös jossakin muussa toiminnassa. Toisaalta luonto rentouttavana ja tarkkaavaisuutta parantavana ympäristönä saattaa olla sellainen, että juuri siellä on helppoa uskaltautua kokeilemaan uusia asioita. Lisäksi etäisyydellä voi olla merkitystä, sillä erämaatyypinen luonto on yleensä kaukana omasta elinympäristöstä. Kotiin ei pääse nopeasti ja helposti, jos innostuksen tunne yllättäen lakkaa. Selviytymisen takia on pakko jatkaa ja luovuttaminen ei tule kyseeseen, kuten seuraavasta sitaatista käy ilmi. Kyseessä on yhden henkilön puheesta lainattu ote, joka on pituutensa takia jaettu kahteen tekstikappaleeseen.

Lapissa kalassa. Oltiin viikko siellä. Se 42 kilsaa käveltiin siellä. (...) Mä huomasin siellä, että se epämukavuus. Siis onhan se epämukavaa. Siis jos ajattelee, että kerrostalossa ois paljon kivempaa olla. Tai helpompaa, ainakin. Ja kalatkin voi saada torilta. Mutta. Se, että sä käyt itte kokeilemassa nää asiat läpitte. Ja sä saat siitä sen jonkun onnistumisen tunteen. Mä en tiä. Mutta sä saat siitä sen tyydytyksen tunteen, että sä oot osannut tehdä jotain ylipäätään. Ku se on ollu hukassa ainakin se tunne siinä pitkän aikaa. Kaikki tuntuu kaatuvan aina. Jo sulla nyt on hetken aikaa asiat hyvin, niin sitten saat ne kuitenkin ryssittyä jollain tavalla. Sä et vaan osaa mitään. Tottakai sä et osaa mitään. (...)

Silloin oli jo ensilumi ollut maassa. (...) Porukka sienesti, mä puoltoista tuntii tein tulia, että saatiin kahvia. Meil ei ollu puita, se ei ollu laavu eikä mikään. Me kerättiin luonnosta ne märät puut, huomattavan märät puut. Vetiset. Lahot, niistä tippu vettä. Ja mä olin jossain vaiheessa kuullut jo

aikasemmin, että lähetään siitä pienestä osasta. Pilkotaan niin paljon pienemmäksi, että kunnes se syttyy palamaan. Ja sitte siihen lisätään aina vähän isompaa. Ja vähän isompaa. Ja vähän isompaa. Ja ku mä olin siitä määrstä puusta tehny sellasia murto-osan, millin paksusia soiroja. Ja sit siihen alko tuleen reilun millin ja parin millin paksusta. Ja mä poltin havuja. Ja kuitenkin sellaista pientä. (...) Mä olin lopulta saanu sen maapohjan siitä kuivumaan sen verran, että se oli ylipäättään mahdollista, että puu palaa. Ja puoltoista tuntia ku mä olin sen kaa räpeltäny, niin mä sain sohjosessa, läpimärässä mettässä tehtyä tulen. Ja arvaa kuinka onnellinen mä olin.

Lappiin suuntautunut kalastusmatka antoi haastateltavalle osaamisen ja onnistumisen tunteita. Hän kuvaa sitä, kuinka päihdeongelman aikana tuntui siltä, että hän ei osaa mitään ja epäonnistuu kaikessa. Päihteitä käyttäessä onnistumisen tunteet ja kokemukset olivat kateissa, haastateltava ei arvostanut itseään tai luottanut osaamiseensa. Päihdeongelmasta toipumisen jälkeen hän on löytänyt luonnon ja liittyy siihen monia onnistumisen kokemuksia. Luonto on tarjonnut haastateltavalle haasteita, jotka hän on kohdannut ja ratkaissut. Lapissa hän hankki syötävää itselleen kalastamalla ja metsäretkellä sytytti nuotion läpimärillä puilla. Voi ajatella, että näissä tilanteissa hän huolehti omista perustarpeistaan esi-isiemme tapaan: luonnon ehdoilla. Ekopsykologian mukaan onnen tunteet näissä tilanteissa voidaankin selittää ikiaikaisen luontosuhteen olemassaololla. Haastateltavan luontosuhde vaikuttaa vahvalta: hän kokee riippuvuuden luonnosta myönteisenä asiana ja tavallaan hän toteuttaa luontaista ”metsästysviettiään” (Fish 2009, 32–33; Salonen 2005, 47). Luonnossa voi siis saada onnistumisen kokemuksia eloonjäämisen haasteita kohdatessaan. Onnistumisen kokemus ei kuitenkaan liity vain tällaisiin suuriin haasteisiin, kuten seuraavasta sitaatista käy ilmi.

Ja sit siellä saa semmosia luonnossa ja tuolla koutsikoulutuksissa ja tuolla semmosia onnistumisen kokemuksia. Saa sellasii kiksejä, että mää hiffasin tänkin jutun. Ja nyt mää voin yrittää tota. Ja tälleen näin. Ja niin paljon uutta on siellä tullu.

Onnistumisen kokemus voi syntyä pienenkin yksittäisen asian tai taidon oppimisesta. Haastateltava kertoo kuinka jonkin uuden asian tai taidon oppiminen on antanut uskoa siihen, että muutkin uudet asiat ovat opittavissa. On tullut rohkeutta kokeilla uusia asioita. Haastateltava kokee, että uudet taidot ikään kuin rakentuvat jo olemassa olevien taitojen varaan. Haastateltava on innostunut oppimaan lisää ja uskoo pystyvänsä siihen. Sitaatista välittyy myös ihmetys ja ilo omasta osaamisesta. Ilo ei kuitenkaan aina ole

päällimmäinen tunne uusia asioita tehdessä, vaan myös pelko saattaa edeltää onnistumisen kokemuksen saamista.

Sit ku on vähän korkeenpaikan kammoo. Niin sitten tota näitä. Riippusiltoja. Niitä oli kolme vai neljäkö niitä oli. Ja niitä pitkospuita. Yhen suon tota reunaa pitkin mentiin ja osa pitkospuista oli viä vähän huonokuntosia. Niin tota. Niin niin. Kyl se oli kuule sellasta itsensä voittamista.

Haastateltava kertoo pelkäävänsä korkeita paikkoja ja uskaltautui siitä huolimatta ylittämään riippusiltoja. Hän kuvaa, että riippusiltojen ylittäminen oli ollut hyvin pelottava ja epämiellyttävä kokemus. Haastateltava ihmetteli vielä haastattelutilanteessakin, miten hän oli siihen kyennyt. Samalla retkellä oli kävelty myös huonokuntoisia pitkospuita pitkin, mikä oli myös ollut hyvin epämiellyttävää. Haastateltava kertoikin, että retken aikana tekeminen tuntui suorittamiselta, ja vasta kotiuduttuaan hän ymmärsi, mitä kaikkea oli uskaltanut tekemään. Tilanteen epämiellyttävyyttä ei siis välttämättä johda kielteisiin tunteisiin jälkikäteen. Hyvinkin vaikea ja epämiellyttävä kokemus voi jälkikäteen näyttäytyä varsin positiivisessa valossa. Vaikuttaa siltä, että omien pelkojen kohtaaminen voi tuottaa onnistumisen kokemuksen. Luonnossa pelkojen kohtaaminen on mahdollista, sillä kaunis luontomaisema tasoittaa kokemuksen epämiellyttävyyttä. Haastateltava nimittäin kertoi nauttineensa maisemista jo retken aikana, vaikka tekeminen siellä tuntuikin ajoittain suorittamiselta. Sama haastateltava kertoi myös toisenlaisesta onnistumisen kokemuksesta liittyen uusiin taitoihin.

Ja tota. Täällä me sit yhen kanssa tehtiin sitä pihkavoidetta. (...) Niin yhdellä miehelläkin oli tosi pahana sellanen. Vähän niinku psoriasiksen tapanen ihottuma. Et hällä se hävis. Ja sitte samaten tota. Niin niin. Yhellä pisti ampiainen niin, että sormi oli ku nakki. Se sano et seuraavana aamuna ei ollu mitään. .. Et se on auttanut niinku hirveen moneen juttuun. Et se anto taas niinku sellasta. Että vitsi tätäkin, tätäkin mä niinku osaan tehdä.

Haastateltava on oppinut Selvästi metsässä -projektin perinnepäivillä valmistamaan pihkavoidetta. Hän teki ystävänsä kanssa sitä suuremman määrän myyntiin ja he saivat koko erän myytyä. Haastateltava kertoo, että voidetta auttoi monen ihmisen vaivoihin, kuten psoriasikseen ja ampiaisen piston aiheuttamaan turvotukseen. Onnistumisen kokemus oli siis kaksinkertainen, kun hän sekä osasi tehdä kyseistä voidetta että lisäksi pystyi auttamaan muita sen avulla. Luonnontuotteiden valmistus ei ole haastateltavan päätyö, mutta näin hän pystyi hankkimaan hieman lisätuloja. Toimeentuloon liittyen on

syytä mainita suomalainen tutkimus, jossa havaittiin luonnossa työskentelyn yhteys hyvinvointiin. Tutkimuksen mukaan työn tai opiskelun takia luonnossa viikoittain olekelevilla oli enemmän positiivisia tuntemuksia ja vähemmän negatiivisia tuntemuksia kuin niillä, joilla tällaisia luonnossa käyntejä ei ollut (Tyrväinen ym. 2007, 64).

Tunteet ja voimavarat

Uusien taitojen oppimisen ja onnistumisen kokemusten lisäksi haastatteluissa puhuttiin paljon tunteista ja siitä, kuinka luonto auttaa käsittelemään vaikeitakin tunteita. Tunteet ovat ihmisen tapa reagoida elämän iloihin ja suruihin. Tunteilla ei ole vaikutusta vain mielialaan, vaan hyvinvointiin yleisemminkin. Pitkään jatkuessaan negatiiviset tunteet, kuten pelko ja ahdistus, saattavat johtaa esimerkiksi masennukseen tai sydänsairauksiin (Fredrickson 2000, 2). Kielteiset tunteet voivat siis johtaa sairastumiseen, ja toisaalta sairastuminen usein lisää kielteisten tunteiden määrää. Luontoympäristö voi auttaa tämän noidankehän katkaisemisessa, sillä luonnon rauhoittava vaikutus kompensoi tuskaa, joka liittyy vaikeiden tunteiden käsittelyyn (Rappe 2005, 17). Toisaalta myös positiivisten tunteiden kokeminen voi olla vaikeaa päihdeongelman kanssa kamppailevalle.

Sit mä käänsin sen, että pitää hyväksyä itteni sellaisena kuin mä olen, niin sitten voi hyväksyä muutkin sellaisena kuin se on. Se on sama ton luontokokemuksen kanssa. En pystyny hyväksyyn tunteitani, en voinu kokee myös niitä. Jos kokemus tuntuu hyvältä, kyyneleet valuu. Päästän ne valuu. Se on osa sitä kokemusta. Päihteitä käyttäessä ei voinu hyväksyä tunteita.

Haastateltava kuvaa tunteiden hyväksymisen ja itsen hyväksymisen tärkeyttä. Hän käyttää luontoa esimerkkinä kuvatessaan hänessä tapahtunutta muutosta. Päihteitä käyttäessään hän ei pystynyt hyväksymään tunteitaan, jolloin luonnon kokemineenkaan ei ollut mahdollista. Nykyään hänen luontokokemuksensa ovat täynnä tunnetta, hän saattaa herkistyä niin, että kyyneleet valuvat. Hän uskaltaa tuntea miltä kokemukset tuntuvat. Myönteisten tunteiden lisäksi hän uskaltaa kokea myös kielteisiä tunteita, sillä luonto auttaa häntä kestäämään ne.

Ku mä tiedän, että mä pääsen luontoon, mä voin olla luonnossa. Mun on helpompi kestää kaikki masennukset, kaikki pahat asiat. Eli ku mulla me-

nee siis masentaa, niin mä lähden esimerkiksi syksyllä niin mä lähden sienimettään. Mä rämmin siellä ja kerään. Vaikken mä löydä yhtäkään sientä niin ku mä oon siellä metsässä räpimässä, se rauhoittaa.

Mut mulla on ollut toki pahoja.. huonoja päiviä. Niin silloin mä oon haikutunu niinku luontoon. (...) Niin lähden mettään. Se kummasti rauhoittaa Eihän se välttämättä ihan aina auta. Mutta suurimmaks osaks on auttanut.. Se on siihen omaan sisimpään enimmäkseen. Kotona kaatuu asiat, asiat tai seinät päälle. (...) Sieltä (luonnosta) saa tyyneyttä, sieltä saa energiaa.

Haastateltavat kertovat, että luonnossa olemisen auttaa heitä jaksamaan vaikeita oloja ja pahoja asioita. He lähtevät metsään rauhoittumaan ja keräämään voimia. Metsästä ei välttämättä löydy ratkaisua pahan olon aiheuttaneeseen ongelmaan, mutta siellä olemisen rauhoittaa mieltä lähes aina. Samanlaisia tuloksia on saatu muissakin tutkimuksissa: kun ihmisillä oli huolia ja arjen vaatimukset tuntuivat liian raskailta, he lähtivät metsään keräämään voimia (Laurén 2008). Ihmiset kokevat, että metsä hyväksyy heidät sellaisena kuin he ovat, se ei vaadi heiltä mitään. (Mt., 42.) Ekopsykologiassa tällaista luontokokemuksen myönteistä vaikutusta ihmiseen kutsutaan elpymiseksi (Kaplan & Kaplan 1989, 175). Elpyminen voi viitata tarkkaavuuden elpymiseen, millä tarkoitetaan palautumista tarkkuutta vaatineen tehtävän suorittamisesta. Elpymisellä voidaan viitata myös stressistä elpymiseen, millä tarkoitetaan kokonaisvaltaista palautumista ylikuormittavasta tai uhkaavasta tilanteesta. Elpyminen voi tapahtua tahdosta riippumatta eli sitä ei välttämättä edes huomaa. Elvyttävälle kokemukselle tyypillistä on ensinnäkin paikassa syntyvä lumoutuminen, toiseksi arkipäivästä irtautuminen, kolmanneksi paikan tai maiseman jatkuvuuden kokemus ja neljänneksi ympäristön sopivuus itselle. (Salonen 2006, 60–61.) Kaikki nämä ulottuvuudet tulivat esiin haastatteluissa epäsuorasti, vaikka en niistä suoraan kysynyt. Kaikki haastateltavat esimerkiksi sanoivat luonnossa olemisen olevan vaihtelua arjesta.

Kotona eivät välttämättä saa mitään aikaiseksi, niinku minäkään en saanu. Siellä mettässä tulee se puuhainto. Saa aikaiseksi. Se on niinku siinä luonnossa. Mä luulen, että mulla mun kohdalla se tuli siitä luonnosta. Että pääsee pois sieltä määrätystä rutiinista.

Sit ihan kävelylle luonnon helmaan. Ja tänä kesänä menny (luontoalueen nimi) monta kertaa. Sinne menny uimaan ja kattomaan onko marjoja. Lähteny pois niinku siitä miljööstä missä asuu. Sit ku siellä päivänkin taaper-taa..

On tärkeää päästä välillä pois oman arjen rutiineista. Erityisesti ”seinät tuntuvat kaatuvan päälle” silloin, kun mieliala on murheellinen. Arkiympäristön ulkopuolella oleminen tuo intoa ja energiaa, jolloin jaksaa tehdä enemmän asioita kuin kotona ollessa. Haastateltavat toivat esiin runsaasti arjesta irtautumisen kokemuksia, mikä ei ole yllättävää, sillä, tutkimusten mukaan luontoympäristö vaikuttaa olevan rytmiltään ja sisällöltään sellainen, että arjesta irrottautuminen on siellä helpompaa kuin monessa muussa ympäristössä (Salonen 2006, 62). Elpymisen teoriassa arkipäivästä irtautumisella (being away) viitataan arjen kiireistä ja kaikenlaisesta huolehtimisesta pois pääsyyn. Irtautuminen on mahdollista sellaisessa ympäristössä, jossa ihminen saa arjesta poikkeavia kokemuksia. (Salonen 2006, 62; Kaplan & Kaplan 1989, 183.)

Haastateltavien mukaan luonto ja arjesta irtautuminen auttavat käsittelemään vaikeita tunteita. Toisaalta he kertoivat kokevansa luonnossa ilon, onnen ja innostuksen tunteita. Edellä kerroin, että negatiiviset tunteet ovat yhteydessä sekä fyysiseen että psyykkiseen pahoinvointiin. Vastaavasti positiiviset tunteet ovat yhteydessä ihmisten hyvinvointiin. Barbara Fredricksonin (2000) mukaan positiivisten tunteiden kokeminen ei pelkästään lisää sen hetkistä onnellisuutta ja poista negatiivisten tunteiden vaikutuksia, vaan vaikuttaa myös pitkäkestoisesti. Positiivisten tunteiden kokeminen lisää yksilön pysyviä psyykkisiä voimavaroja niin, että hän selviytyy paremmin tulevaisuuden haasteista. (Mt., 1.) Vaikuttaakin siltä, että luonnossa tapahtuva elpymisen kokemus saattaa ainakin osittain johtua positiivisten tunteiden lisääntymisestä.

Tää kesä on ollu sillä niinku tavalla ihan mahtava. Sit on ollu niinku koko kesän sellasia ihania tapahtumia. (...) Se oli ihan kokemuksena ihan mahtava. Mä rupesin laulamaan siellä. Se oli niin ihan semmonen fantastinen se tunne. Kun vaan tota. Aurinko paahto kyllä aivan tuliterä.. niin kirkkaalta taivaalta kun olla voi. Ja laine ihan vaan pikkusen liplatti. Niin mä rupesin laulamaan, että ”voiko ihanampaa hetkeä olla”. (...) Se oli kokemuksena ihan tosi mahtava.

Haastateltava kokee saaneensa kesän aikana mahtavia luontokokemuksia. Hänen sitaattistaan välittyy ilon ja innostuksen tunteita. Hänen kuvaamansa hetki on ollut niin onnellinen, että haastattelutilanteessakin hänen kasvonsa loistavat siitä kertoessa. Hetki on selvästi ollut hänelle merkityksellinen, sillä sen yksityiskohdat ovat elävästi mielessä, vaikka siitä on kulunut jo jonkin aikaa. Myös muut haastateltavat kuvasivat tällaisia ”täydellisiä” hetkiä. Kuvaukset näistä kokemuksista olivat hyvin eläviä ja kuunnellessa-

ni niitä minusta tuntui aivan siltä, kuin olisin katsellut kyseistä kokemusta kuvaavaa maalausta.

Linnut laulo, kalat hyppi. Mä olin siis 4 metriä, 3 metriä rannasta. Pikku-kalat hyppi. Semmonen pieni niemi. Aurinko, tai siis aurinko oli jo laske-
nut. Mutta siis toi kuu. Pieni kuunsirppi näkyi. Kirkas taivas. Ihan täysin
tyyni järvi. Ne luonnon äänet jotka siellä kuulu. Ei mitään muuta. Ei auto-
ja, ei mitään. Ei ihmisten ääniä. Ja siinä istuin ja siis pelkästään nautin sii-
tä. Eli ei ollu kuin luonnon äänet ympärillä. Niin niin se tunne mikä siinä
on, se on aika upee. Ei semmoista voi kaupungissa kokee. Ei millään.

Tästä kokemuksen kuvauksesta välittyy levollisuuden tunne. Levollisuus on tunne, joka ihmisellä on silloin, kun hän kokee olevansa turvassa, hyväksyty ja tyytyväinen juuri siinä hetkessä. Levollisuuden tunne syntyy, kun ihminen ”tarttuu hetkeen” ja kokee kuuluvansa johonkin, olevansa osa maailmaa. (Fredrickson 2000, 4–5.) Elpymisen teoriassa näihin asioihin viitataan jatkuvuuden ja yhteenkuuluvuuden kokemuksilla. Jatkuvuuden kokemus syntyy silloin, kun ihminen menee ”kokonaan toiseen maailmaan” (Salonen 2005, 67). Paikka, joka tarjoaa jatkuvuuden kokemuksen, ei välttämättä ole missään kaukana. Paikka saattaa olla hyvinkin lähellä, mutta se antaa mielelle mahdollisuuden vaeltaa. Jatkuvuuden kokemuksen tarjoava paikka antaa myös mahdollisuuden myönteiselle rajattomuuden kokemukselle. Länsimaissa yhtenä tärkeänä mielenterveyden kriteerinä pidetään tunnetta omista rajoista: vaihtoehtona tälle on hajoamisen ja pirstaleisuuden tunteet silloin, kun mieli ei voi hyvin. Luontokokemus voi parhaimmillaan tarjota myönteisen kokemuksen yhteydestä paikan kanssa: silloin rajojen hämärtyminen ihmisen ja luonnon välillä ei tunnu pelottavalta, vaan paikan hyvää tekevä vaikutus tulee osaksi ihmistä itseään. (Salonen 2006, 62–63.) Mielen mahdollisuus vaeltaa tulee esiin seuraavassa sitaatissa haastateltavan puhuessa luonnon monimuotoisuudesta.

Niin tota, semmosta, hitsi toikin näyttää hyvältä, kun löytää jonkun uuden kasvin. Tai jonkun. Hitto tommostakaan mä en oo ennen nähny. Nykyään sitä kulkee silmät auki tua luonnossa. Niinku tua oltiin kansallispuistossa. Niin siellä oli ihan erilaisia kasveja. Ja kaikkeen tarttu sellasella uteliaisuudella. Että, että onpas tää jännää ja näin pois päin. (...) Ja sitä, että luonnon monimuotoisuutta. Tai sellasta. Luonto. Kevät, kesä, syksy, talvi. Et kuinka paljon meil on mahdollista nähdä meidän luontoo erilaisena. Ja tämmöstä näin.

Haastateltava kuvaa luonnon monimuotoisuutta ja yllätyksellisyyttä. Luonnosta voi löytää aina jotain uutta, ja se innostaa häntä. Hänen kuvaamansa kokemus on yhdenmukai-

nen edellä mainitun elpymisen teoriaan kuuluvan jatkuvuuden kokemuksen kanssa. Rachel ja Stephen Kaplanin (1989) alun perin käyttämä termi oli extent eli laajuus. Jatkuvuus viittaa toki laajuuteen, mutta se ei täysin tavoita termin alkuperäistä merkitystä. Laajuudessa on kyse siitä, että luontokokemuksessa ihminen voi saada yhteyden johonkin suurempaan. Hän vaistoa, että hänen nyt näkemänsä asiat ovat osa suurempaa luonnon kokonaisuutta. Ihminen saa aavistuksen luonnon monimuotoisuudesta ja siitä, kuinka luonnossa riittää yllätyksiä ja tutkittavaa. Laajuus ja jatkuvuus liittyvät myös siihen, että ihminen saattaa esimerkiksi maata muokatessaan kokea olevansa osa ikiaikaista ketjua tekemällä samaa kuin hänen esi-isänsä vuosituhansien ajan. Lisäksi se, että luonnonilmiöitä ei voi hallita, muistuttaa ihmistä siitä, että luonto on ihmistä suurempi. (Mt., 190–191.) Seuraavassa haastateltava kuvaa haltioitumisen tunnetta, jonka valtaan hän joutuu luonnon kauneutta kohdatessaan.

Mä saan myös mittasuhteista luonnossa sellaisen. Se on jotain semmosta. Joo se on. Mä jään kiinni siihen. Se on hirveen vapauttavaa. .. Mä puhun siitä tunteesta. Avaruudellisten suhteiden niinku tietty sattumanvarainen, mutta kuitenkin hämmästyttävä sopusuhta. Mä voin jäädä niinku. Johonkin edessäni olevaan asioiden korkeussuhteeseen ja etäisyysuhteeseen niin kattoon, että miten tossa on metsikkö ja tuolla lammi ja tuolla kukkula. Se vaikuttaa jotenkin niin ällistyttävän kauniilta.

Hän kokee jäävänsä kiinni luonnossa kohtaamaansa käsittämättömään kauneuteen ja sopusuhtaisuuteen. Tällaista koetaan yleisesti luonnossa ja elpymisen teoriassa ilmiö on nimetty lumoutumiseksi (fascination) (Kaplan & Kaplan 1989, 184). Lumoutumisella tarkoitetaan sitä, kun tarkkaavuus tahattomasti kiinnittyy johonkin kiehtovaan kohteeseen. Se on samankaltainen tila kuin voidaan saavuttaa meditaation tai rentoutumisen kautta. Myös flow viittaa kyseiseen tajunnantilaan. Lumoutuessa muu maailma unohtuu hetkeksi ja uppoudutaan täysin lumoutumisen kohteeseen. (Salonen 2006, 61.) Lumoutumisen kokemus liitettiin usein juuri luonnon kauneuteen, mutta kauneutta kuvattiin olevan monenlaista.

Sanotaanko nyt että mun kohdalla se on se luonnon kauneus. Mä pyrin sitä omanlaista kauneutta löytämään sieltä ja se rauhottaa. Ja monen mielestä se minun kauneus voi niitten mielestä olla rumaa. Mutta mä yritän nimenomaan rumasta löytää kaunista. Ja kun kattelee kun siä on joku sellainen paikka. Ei se tarvi aina olla hempee paikka. Se voi olla synkkä ja luotaantyöntävä ja silti kun sitä katselee ja sen kokee, niin siinä huomaa kauneutta. Ja se mä luulen, että se mun kohdalla se on se luonnon kauneus. Ja

se. Se siinä mulla on. Mikä tekee mulle sen ihan mielettömän, semmotteen, oikeen että se tulee täältä suurin piirtein kananlihalle, että tulee se tunne että mikä niinku tulee siitä.

Haastateltava kertoo luonnon kauneuden olevan hänen luontokokemuksensa ydintä. Hän rauhoittuu ja elpyy luonnossa nimenomaan luonnon kauneuden takia. Hän kertoo löytävänsä myös rumasta kaunista. Aluksi synkältä ja luotaantyöntävältä vaikuttava paikka alkaakin näyttää kauniilta ja houkuttelevalta, kun sitä hetken katselee. Paikan rumuus ei siis pilaa luontokokemusta. Haastateltavalla on kuitenkin joitain asioita, jotka haittaavat hänen luontokokemustaan.

Jos määhän nään yhdenkin roskan. Se ottaa mua päähän. Mutta ei sekään pilaa sitä. Määhän voin nostaa sen roskan pois. Jos joku ääni. Siis lentokone ei mua häiritte. Mutta siis. Mä pyrin aina meneen autotiestä mahdollisimman kauas. Mutta mua häiritte, jos mä oon leirillä jossain metässä ja siitä menee joku katumaasturi jyristen ohi. Niin mun tekis mieli heittää sitä kivellä. Ja se kuuluu kilometrin päähän se jyrinä. Se mua niinku eniten ottaa päähän. Siis ihmisen aiheuttama meteli. Luonto saa. Siä saa rääkyä linnut ihan täysiä. Se kuuluu sinne. Mutta ihmisten aiheuttama meteli, se ärsyttää.

Haastateltava mainitsee roskat ja melun sellaisiksi asioiksi, jotka häiritsevät hänen luontokokemustaan. Elpymisen teoriassa aihe liittyy yhteensopivuuden (compatibility) kokemukseen. Yhteensopivuuden kokemuksella tarkoitetaan sitä, että ihminen kokee ympäristön tarjoamien mahdollisuuksien vastaavan hänen tarpeisiinsa ja toiveisiinsa. Paikka on saattanut tarjota lumoutumisen, arjesta irtautumisen ja jatkuvuuden tunteita, mutta jos ihminen ei koe paikan sopivan itselleen, elpymistä ei välttämättä tapahdu. (Salonen 2006, 63; Kaplan & Kaplan 1989, 185–186.) Yllä olevassa sitaatissa haastateltava kuvaa juuri tällaista tilannetta, jossa auton ääni häiritsee hänen luontokokemustaan.

Identiteetti

Jo haastatteluita tehdessäni huomasin, että haastateltavat kokivat olevansa luontoihmisiä. He kuvasivat itseään luontoihmisiksi ja metsäihmisiksi. Luonto koettiin siis tärkeäksi osaksi omaa identiteettiä. Sivistyssanakirjan mukaan identiteetti tarkoittaa seuraavia asioita: henkilöys, olemus, amuus, yhtäpitävyys, luonne, olemassaolo, persoonallisuus, oma, itse, ainutlaatuisuus, erikoisuus, henkilöllisyys (Sanakirjahakupalvelu Suo-

miSanakirja.fi 2011). Identiteetin määritelmät vaihtelevat eri tieteenalojen piirissä, psykologinen ja sosiaalinen identiteetti eroavat toisistaan. Tässä tarkoitan identiteetillä mi- nuutta sellaisena kuin se arkikielessä useimmiten käsitetään. Identiteetti on se, millainen ihminen on ja millaiseksi hän itsensä määrittelee. Identiteetti voi perustua esimerkiksi ammattiin, perherooliin tai etnisyyteen. Identiteetti rakentuu monista asioita, ja se on jatkuvassa muutoksessa. Eri aikoina ja eri elämäntilanteissa ihminen määrittelee itsensä eri tavoilla. Ihmisellä kuitenkin ajatellaan olevan myös pysyvä identiteetin osa, joka muodostetaan nuoruusvuosina. Uusissa tutkimuksissa on kuitenkin osoitettu, että identi- teetti voi kehittyä vielä aikuisenakin (Kroger 2007, 338).

Et kai mä oon aina ollu tämmönen urheilu-, metsäihminen.

Meidän suvussa on aina oltu sellattia, luonnossa paljon. Se on itse asiassa ollu. Se on ollu mukana aina. Ja sit mä oon ite halunnu. Mä oon sellainen luontoihminen. Ku mä mä koen sen aina että kun mä oon luonnossa että mä oon vapaa.

Haastateltavat siis viittaavat itseensä metsäihmisinä ja luontoihmisinä. Monet yhdistävät luontoidentiteetin myös omaan perheeseen ja sukuun. Luontoihmisen identiteetin ajatel- laan kulkevan perheessä. Lapsuuden perhe onkin avainasemassa siinä, millainen luon- tosuhde ihmiselle syntyy, sillä luontosuhteen perusta luodaan lapsuudessa (Cantell 2011, 332; Laaksoharju & Rappe 2010, 693). Luontoihmisen identiteetti yhdistettiin myös suomalaisuuteen.

Mä oon jotenkin erikoinen hiippari, mä en kuulu mihinkään. Mutta kun mennään tonne metsään. Ruvetaan puuhaamaan leiriä. Niin silloin siinä tuntee olevansa, kuuluvansa joukkoon. Eli se on siinä se yksi pointti. Jo- tenkin se vaan on suomalaisille näköjään, että kun mennään luontoon niin se tilanne muuttuu luonnolliseksi. (...) Se niinku laukasee, vapauttaa. Eli että niinku minut, ja mitä mä oon huomannu tuolla. Mennään autolla sinne ja ollaan suurin piirtein hiljaa, ja sitte puhutaan kun ollaan siinä luonnossa.

Haastateltava kertoo kokevansa, ettei kuulu mihinkään. Luonnossa tilanne kuitenkin muuttuu ja hän kokee kuuluvansa joukkoon. Hän arvelee, että suomalaiset vapautuvat luonnossa, koska siellä oleminen on heille luonnollista. Suomalaiset määrittelevät yleensä itsensä hyvin luonnonläheiseksi kansaksi. Tähän vaikuttaa ainakin se, että kau- pungistuminen on Suomessa tapahtunut myöhemmin kuin monissa muissa länsimaissa. Suuret ikäluokat kasvoivat maalla ja muuttivat kaupunkiin, mutta veivät vielä per-

heensä kesäisin maaseudulle. Vasta suurten ikäluokkien lastenlapset ovat sellainen sukupolvi, joka on saattanut elää koko ikänsä kaupungissa ilman minkäänlaista kosketusta maaseutuluontoon. Luontosuhde on tämän myötä muuttunut heikommaksi, sillä kaupungissa asuvat ihmiset eivät välttämättä tiedä elämän maapallolla perustuvan kasvillisuuteen. Toisella tavalla ilmaistuna kyse on siis siitä, että maaseudulla tapahtuvasta ruuan tuotannosta vieraantuminen heikentää ihmisten luontosuhdetta. Mikko Simulan (2005) mukaan suomalaisten luontosuhteen muuttumista kuvaa se, että yhä useampi on luonnossa vapaa-ajallaan, eikä toimeentuloa hankkiessaan. Luonto ei siis enää tarjoa elinkeinoa, mutta silti moni suomalainen kokee sen tärkeäksi osaksi identiteettiään. Luonnossa virkistäytytään, rauhoitutaan ja haetaan elämyksiä. (Mt., 59.) Seuraavassa haastateltava kuvaa luonnon merkitystä itselleen.

Niinku mä koen ne (luontoasiat) niinku. Minua itteeni, tai silleen että ne on minua itteeni. Että mä toteutan siinä tavallaan itseäni. (...) Ku ne on niinku, niinku luonnostaan mun elämää.

Joillekin haastateltaville oli itsestään selvää, että he olivat luontoihmisiä. Heille luonto oli ollut tärkeä osa elämää lapsuudesta asti. Kirsi Laurén (2008) on tutkinut suomalaisten luontosuhdetta analysoimalla ”Löysin itseni metsästä” -kirjoituskilpailun tekstejä. Laurénin mukaan monet suomalaiset kokevat metsän kodikseen. Metsästä puhutaan sylinä ja ystävänä. Sen koetaan rauhoittavan ja tuovan turvaa. Erityisesti metsän tuntevat kodikseen sellaiset ihmiset, joille metsä on ollut tärkeä jo lapsena ja nuorena. Nämä ihmiset myös kunnioittavat metsää suuresti ja haluavat pitää siitä huolta. (Mt., 39, 42.) Joillakin luontoihmisen identiteetti taas saattaa olla piilossa.

Mä en oikeestaan oo selvittäny ittelleni, et millä tavalla toi luonto on mulle tärkeä. Se on ihmeellinen juttu, koska mä pyörin siellä jatkuvasti. (...) Se (luontoalan koulutus) oli sellainen viimesiä juttuja, mihin mun äiti mut puolittain pakotti. Se sano sen jotenkin jännästi, että ku sä olet aina ollu siihen päin suuntautunut. Mä en sitä silloin tajunnut vielä. Oikeessahan se oli.

Haastateltava kertoo, ettei tiedä millä tavalla luonto on hänelle tärkeä. Hän viettää siellä paljon aikaa, mutta ei oikein tiedä mistä syystä. Haastateltavan äiti sen sijaan oli pitänyt lastaan luontoihmisenä ja kannustanut luontoalan koulutukseen. Luonto oli ollut merkittävässä roolissa tämänkin haastateltavan lapsuudessa, mutta luontoyhteys oli heikentynyt päihteiden käytön ja muiden asioiden hallitessa hänen elämäänsä. Luontoihmisen

identiteetti ei ollut kuitenkaan kokonaan kadonnut, sillä läheiset liittivät sen edelleen haastateltavaan. Elämän arvot, kuten luonnon arvostaminen, ovatkin varsin pysyviä. Omat arvot ovat tärkeitä myös päihteen käytön aikana, mutta raitistumisen jälkeen niitä arvostetaan entistä enemmän (Kuusisto 2010, 258). Raitistumiseen saattaa liittyä myös arvojen ja identiteetin muutoksia, kun toipuja etsii elämälleen uutta suuntaa ja tarkoitusta.

Henkisyys

Tarve uuden suunnan ja elämän tarkoituksen löytämiseen yhdistää päihdeongelmista toipujia. Monesti toipumisen taustalla on uskon kääntymisen tai muunlaisen hengellisyiden, kuten AA:n ”korkeamman voiman”, löytäminen. (Kuusisto 2010, 182–183.) Henkisyys tuli odottamatta esiin myös omassa tutkimuksessani. Haastattelutilanteet olivat kaiken kaikkiaan hyvin tunteellisia, mistä olin yllätynyt. Oli toki odotettavissa, että päihdehistoriasta puhuminen herättää tunteita. En kuitenkaan ollut osannut ennakoita luontokokemusten hyvin syvää merkitystä haastateltavilleni. Luonnossa liikkumisen olennainen syy on yleisestikin juuri luonnon kokeminen (Vuolle & Oittinen 1994, 26, 49–50). Haastateltavat kuvasivat luontokokemuksiin liittyviä tunteita ja monta kertaa mieleeni tuli sana ”huippukokemus”. Haastateltavien puhuessa luontokokemuksistaan oli tunnelma ajoittain jopa harras. Vaikuttaa siltä, että luonnossa koetaan jotakin elämää ja ihmistä suurempaa, jotakin hyvin henkistä. Luontokokemus voi antaa tunteen, että kaikki tarvittava on tässä, muuta ei tarvita. Aineistoni perusteella näyttää siltä, että jotkut voivat oivaltaa luonnossa elämän tarkoituksen. Vielä useammalle luonto on hiljentymisen paikka.

Luonto on ollu sellanen hiljentymisen paikka. Se on niinku. Hmm. Muuttumaton, pysyvä, puhdas. (...) Luonnossa voi tulla lähelle uskonnollinen kokemus. Voi tulla. Se on uskonnollisen tapainen se kokemus, mikä voi tulla, tulla tota semmosesta luonnon jatkuvuudesta, rikkomattomuudesta ja puhtaudesta Sitä on ehkä menettänyt. Tai ei oo menettänyt, vaan se on jäänyt kokematta. Koska kaikki luontoasiat on jotenkin liittynyt (työhön). (...) Vois ehkä kuvailla niin että. .. Rauha on ihan hyvä. Rauha kuuluu siihen. Myöskin se, että tässä ei tarvita mitään muuta. Se on sellainen tunne. Sellainen riittävyden tunne. Tää on tässä. Tää riittää. Tää ei tarvi selityksiä. Sillain tota selityksiä. Mulla muuten. Mul on ollu tää alitajui-

sesti. Mä oon alitajuisesti tiedostanut tän tunteen kaipuun, tunteen kaipuu ja kokemuksen kaipuu.. Tän asian ruotiminen herkistää.

Haastateltava vertaa luontokokemusta uskonnolliseen kokemukseen. Hänelle luonto on puhdas, rikkumaton ja jatkuva. Luonto on hänelle hiljentymisen paikka kaiken kiireen keskellä. Luonnossa voi kokea juuri sen hetken riittävän, mihinkään ei ole kiire. Haastateltava kertoo tiedostaneensa hiljentymisen ja pysähtymisen tarpeensa alitajuisesti. Haastattelutilanteessa tuo kaipuu nousi tietoisuuteen ja herkisti häntä. Tätä kokemusta olisi voinut käsitellä myös tunteet ja voimavarat -teeman alla levollisuuden tunteen yhteydessä. Levollisuuden tunne syntyy silloin, kun ihminen on tyytyväinen juuri siinä hetkessä ja kokee olevansa osa maailmaa. Uskonnollisuus on kuitenkin varsin laaja ilmiö ja siksi sitä ei mielestäni voi käsitellä vain yhden tunteen osa-alueena. Seuraavassa sitaatissa haastateltava puhuu harmonisesta hetkestä ja siitä, kuinka ei ole mihinkään kiire.

Et hetki tulee aika monelle, sellanen hiljanen hetki. Et tota. Se kertoo jo jotain siitä, että ihmisillä on hyvä olla siinä että. (...) Ensin tehdään ja puhutaan. Ja tälleen näin. Ja sit istutaan syömään ja sit tulee sellanen harmoninen hetki, että tässä nautitaan näin. (...) Kierrän niitä polkuja, mitä siellä menee. Siellä tulee semmonen rauhallisuus. Vähän semmonen harmonisuus. Elän niinku tässä hetkessä. Mulla ei oo niinku mihinkään kiire.

Haastateltava ei kuvaa kokemustaan uskonnollisena tai henkisenä. Otteesta kuitenkin välittyy sellainen rauhan tai pyhyiden kokemus, joka yleensä yhdistetään uskonnollisuuteen. Perinteiset uskonnot ovat kuitenkin menettäneet asemaansa, kun niiden jäsenet ovat siirtyneet harjoittamaan uudenlaista uskonnollisuutta (Heelas & Woodhead 2005). Uudenlaisessa henkisyudessa keskeistä on yksilön ainutlaatuinen kokemusmaailma. Ihmiset etsivät vapaita ja yksilöllisiä kokemuksia. Kokemukset voivat olla hetkellisiä, eikä niihin välttämättä haluta sitoutua samalla tavalla kuin aikaisemmin on sitouduttu kirkon oppiin. (Mt., 3–5, 47.) Henkisyudessa eli spirituaalisuudessa on siis kyse uskonnollisuuden kaltaisesta elämyksellisyydestä ilman tiettyä uskomusjärjestelmää (Ojanen 2007, 239). Uudenlaisessa henkisyudessa vaikutteita haetaan monista lähteistä, kuten idän uskonnollisista perinteistä. Luontoaiheen kannalta on mielenkiintoista, että eräs uudenlaisen henkisyuden piirre on alkuperäiskansojen uskomusten ja luontosuhteen ihailu. Alkuperäiskansojen ajatellaan elävän harmonisessa suhteessa ympäristönsä kans-

sa ja voivan siksi hyvin. Jotkut moderneissa yhteiskunnissa elävät pyrkivät vastaamaan henkisiin tarpeisiinsa pyrkimällä samanlaiseen elämäntapaan kuin luonnonkansat. Luonnonkansojen elämäntapaa seuraamalla pyritään palauttamaan luontoyhteys ja sitä kautta voimaan paremmin.

Luonnosta irtaantuminen on siis saattanut johtaa elämän merkityksellisyyden katoamiseen. Mikko Simula (2005) kertoo instrumentalistista maailmankuvaa kohtaan esitetystä kritiikistä, jonka mukaan se kadottaa elämän merkityksellisyyden. Instrumentalismi on näkemys, jossa teoriat ja käsitteet nähdään välineinä eli instrumentteina ihmistä hyödyntävien tutkimustulosten saamiseksi (Jyväskylän yliopiston Koppa 2011b). Luontokin siis nähdään välineenä oman hyödyn saavuttamiseksi. Merkityksellisyyden katoa on selitetty monin tavoin. On väitetty, että instrumentalismi tuottaa sellaisia elämäntapoja, joissa tavoitteena on varmistaa alituinen mielihyvä, jolloin elämän syvemmät merkitykset on vaikea havaita. Elämästä katoaa tarkoituksen tunne ja intohimo. Instrumentalistisen elämänmuodon väitetään myös johtaneen lähellä luontoa olevien yhteisöjen katoamiseen. (Taylor 2001, 500.) On puhuttu myös maailman ja luonnon lumon häviämisestä. Luonnontiede on riisunut maailmasta sellaisen taianomaisuuden ja pyhyiden, joka siihen ennen liitettiin. (McDowell 2002, 174–175.) Olennaisempaa kuin syy merkityksellisyyden katoamiseen on kuitenkin merkityksellisyyden löytyminen uudelleen. Elämän tarkoituksen ja sisällön löytäminen on tärkeää päihderiippuvuudesta toipumiselle, sillä sisällön löytyminen auttaa ylläpitämään raittiutta (Kuusisto 2010, 45). Tämän tutkimuksen mukaan luonto voi tarjota tarkoitusta ja sisältöä elämään.

5.3 LUONTOKOKEMUKSET KEHOLLISUUDESSA

Holistisessa ihmiskäsityksessä kehollisuus on se olemuspuoli, jossa kaikki tapahtuu konkreettisesti. Se siis viittaa ihmiseen fyysisenä olentona. Aiemmin kerroin, että luontoympäristö vaikuttaa ihmiseen myös fysiologisesti: luonnon on esimerkiksi havaittu laskevan verenpainetta ja sykettä. Tässä tutkimuksessa ei tutkittu mainitunkaltaisia vaikutuksia, vaan keskityttiin kokemuksiin. Haastatteluissa viitattiin kehollisuuteen puhumalla hyvästä (fyysisestä) kunnosta ja liikunnasta – ne vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin kehollisuuden kanavan kautta.

Fyysinen kunto

En kysynyt haastateltavilta luonnon vaikutuksista heidän fyysiseen hyvinvointiinsa, vaan he viittasivat aiheeseen oma-aloitteisesti. Haastateltavien mielestä luontotoiminta on parantanut heidän fyysistä kuntoa.

Ja tietysti ihan terveydellisistä syistä ulkoilla. Ja saada sellaista, tässä tullaan taas siihen luonnollista liikuntaa. Semmoista mitä ihmiset on tarvinnu, kymmeniä satoja tuhansia vuosia. Mikä on niitten luonnollisin tapa liikkua.

Luonnossa liikkumista pidetään ihmiselle ominaisena tapana liikkua. Luonnossa liikkuminen ylläpitää fyysistä kuntoa ikään kuin luonnostaan, ilman varsinaista liikunnan harrastamisen tavoitetta. Ihmisten ajatellaan tarvitsevat luontoliikuntaa nykyään yhtä paljon kuin tuhansia vuosia sitten. Ymmärrän tämän niin, että sisätiloihin sijoittuvaa liikuntaa, kuten voimaharjoittelua tai aerobic-tunteja ei pidetä yhtä luonnollisena tapana liikkua. Luonnossa oleilua pidetään hyödyllisenä jo siihen sisältyvän liikunnan takia, vaikka monia muitakin hyötyjä mainittiin.

Jos ihmiset liikkuu tarpeeks, elikkä ne on fyysisesti jonkinnäkösessä kunnossa. Niin sillä on ilmeisestikin yhteys tohon mielenterveyteen. Sä jaksat paremmin, sua ei väsytä kaiken aikaa.

Niin tota. Että kuntokin on noussut luonnossa telmimisen myötä. Palannu tota takaisin. Ei ny tietenkään siihen nuoruuden kuntoon, mutta kuitenkin niinni.

Luontotoiminnan seurauksena kohonnut fyysinen kunto liitetään sekä mielenterveyteen että nuoruuteen. Ajatellaan, että väsymys vähenee fyysisen kunnan kohenemisen myötä. Pirteys tuo iloa elämään ja jaksaa tehdä enemmän asioita, jotka edelleen voivat parantaa mielialaa. Hyvä fyysinen kunto yhdistetään myös nuoruuteen ja iloitaan siitä, että huonossa kunnossa olneiden vuosien jälkeen ollaan taas paremmassa kunnossa, vaikkakaan ei aivan ”nuoruuden kunnossa”. Vastaavasti Jo Bartonin ja Jules Prettyn (2010) tutkimuksessa todettiin, että liikunta kaikenlaisissa viherympäristöissä paransi tutkittavien itsetuntoa ja mielialaa. Vaikutukset tulivat näkyviin jo lyhytkestoisen ja kevyen liikunnan aikana ja erityisen voimakkaita ne olivat silloin, kun viherympäristö sijaitsi veden äärellä.

Liikunta

Fyysisen kunnan lisäksi haastatteluissa viitattiin kehollisuuteen puhumalla liikunnasta. Teemat liittyvät toisiinsa siten, että liikunta kohentaa fyysistä kuntoa, mutta niissä on myös eroja.

Lähteny kalastaan. Talsiin luontopolkuja. Tekeen tämmöstä kaikkee. Että mä oon aina lapsesta asti oppinut liikkumaan. Ja oon harrastanut nuorena liikuntaa. Ja se on niinku sellanen elämäntapa. (...) Mä ku liikun ja juoksen, niin mä teen sen erikseen. Meen sit niinku eri tavalla metsään.

Fyysinen kunto kohenee jo luonnossa oleskelun ja puuhailun myötä. Luonnossa voi kuitenkin harrastaa liikuntaa myös tavoitteellisemmin. Haastateltava kuvaa kuinka metsään voi mennä eri tavoilla. Metsään menemisen syy voi olla joko luonnon kokeminen tai liikunnan harrastaminen. Liikuntaharrastus saatetaan aloittaa myös muista syistä kuin itse liikkumisen takia.

Mä aloin miettiä, että millähän tavalla mä pystyn edes mieleni pitää jonkinlaisessa tasapainossa (hoitopaikkaa odottaessa). Ja puhumattakaan siitä, että mä oon selvin päin. Mä aloin käveleä sellaisia matkoja. (...) Sit ne vaan alati pidenty ne mun matkat. (...) Siinä tuli käveltyä puistojen läpi. Ja mä tulini viä eri reittiä takaisin. Ja tätä harrastusta mä sit jatkoin siellä hoitopaikassa. Mä sain oikeen erityisluvan, että mä saan käydä ulkona. Juoksemassa mettässä. Mä olin sinä aikana, ku olin siellä, niin fyysisesti paremmassa kunnossa kuin moneen moneen vuoteen.

Haastateltava kuvaa, kuinka hän mietti keinoja, joiden avulla onnistuisi ylläpitämään raittiutta odottaessaan pääsyä hoitopaikkaan. Hän alkoi kävellä pitkiä matkoja täyttääkseen odotusajan. Hänen fyysinen kuntosensa kasvoi kävelymatkojen pidentyessä ja harrastus jäi pysyväksi: hän jatkoi sitä sekä hoitopaikassa että hoidon jälkeen. Vaikeina aikoina itsen motivoiminen liikuntaan saattaa olla vaikeaa ja harrastuksen aloittaminen vaatii päättäväisyyttä. Pelkkä tieto liikunnan hyödyistä ei siis välttämättä riitä motivoimaan liikkeelle lähtöä.

Kyl lyhykäisyydessään niin. Kyl toi luonto antaa tosi paljon. (...) Kyllä se on niinku antanut hurjan paljon. Että en mä niinku vois kuvitellakaan, että mä jäisin tähän sohvaperunaks tähän kotiin. Että jopa sillon piinaavaan aikaan, niin mä pakotin. Pakotin itteni Että tein es ihan pienen lenkin. Että tein tikusta asiaa vaikka kauppaan. Että tuli lähdettyä. Ja jälkikäteen oon hemmetin tyytyväinen itteeni siitä.

Luontoympäristö voi kuitenkin innostaa liikkumaan. Yllä olevassa sitaatissa haastateltava yhdistää luonnon ja liikkeelle lähdön toisiinsa. Luonto antoi hänelle voimia, joiden avulla hän sai ”pakotettua” itsensä liikkeelle. Myös aiemmissa tutkimuksissa on havaittu luontoympäristöjen houkuttelevan liikuntaan. Luontoympäristöt vahvistavat ulkoilukävelyn virkistymis- ja rentoutumisvaikutuksia ja siten kannustavat liikkumaan säännöllisesti (Korpela 2007, 368). On yleisesti tiedetty tosiasia, että liikunta on tärkeää kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja siksi en syvenny aiheeseen enempää omassa tutkimuksessani. Olennaista tämän tutkimuksen kannalta on se, että luontoliikunnasta saadut hyödyt perustuvat liikunnan lisäksi luontoympäristön vaikutuksiin.

5.4 LUONTOKOKEMUKSET SITUATIONAALISUUDESSA

Holistisen ihmiskäsityksen mukaan ihmisen kolmas olemuspuoli, tajunnallisuuden ja kehollisuuden lisäksi, on situationaalisuus. Situationaalisuudella eli tilanteellisuudella tarkoitetaan ihmisen suhdetta ympäröivään maailmaan ja sen ilmiöihin. Ihmiseen vaikuttaa kaikki mitä hänen tilanteissaan on. Situaatio on siis avainasemassa, jotta luonto voisi vaikuttaa ihmisen tajuntaan tai kehoon. Jos luonto ei kuulu ihmisen tilanteeseen, vaikutuksia ei voi syntyä. Tässä lähestyn tilanteita kuitenkin käytännöllisemmästä näkökulmasta. Esittelen haastateltavien sellaisia kokemuksia, jotka jollain tapaa korostavat luonnossa olevia ihmisiä, paikkoja tai asioita. Haastateltavien kertomusten perusteella luonto ja mainittujen asioiden kuuluminen heidän tilanteisiinsa olivat yhteydessä toisiinsa.

Porukka

Haastatteluissa toistui usein sana ”porukka”. Luontokokemuksiin liittyvät positiiviset tunteet yhdistettiin usein juuri porukkaan ja yhdessä tekemiseen.

On se hyvä porukka, on raitis porukka ja on se tekeminen, luonnossa tekeminen.

Mukavampi tapa tehdä tollasia juttuja kimpassa. Mieluummin tehdä porukalla kuin yksin. Ettei tarvi kaikkee ihan puurtaa yksin. Kyllä mä tavalla tai toisella tätä (luontotoimintaa) jatkan.

Tommosta, että jos lähtee porukassa retkelle tai piknikille. Se on niinku kivaa. Laittaa yhdessä ruokaa. Yks tekee notskit. Yks lämmittää jotain ruokaa ja paistaa jotain lätyjä, no mitä millonkin. Semmosta. Ja sit yhdessä syödään, niinku luonnossa.

Yksin tekemisestäkin saadaan mielihyvää, mutta se saattaa tuntua puurtamiselta. Mieluisien asioiden tekeminen yhdessä tuntuu hyvältä ja tuo iloisen mielen. Muiden kanssa luonnossa oleminen on mukavaa ja sitä halutaan jatkaa, vaikka ohjattu luontotoiminta. Selvästi metsässä -projektin myötä oli loppumassa. Luontoretkillä valmistetaan yleensä myös ruokaa ja yhdessä syömistä arvostetaan. Retket ovat sosiaalisia tapahtumia ja tärkeitä monille yksin asuville. Päihdekulttuurista ja päihteitä käyttävistä ystävistä irtautuminen on usein raittiuden edellytys. Vanhoista ystävistä luopuminen jättää elämään kuitenkin sosiaalisen tyhjiön, jonka täyttäminen uusilla ihmissuhteilla turvaa raittiuden ylläpitämistä (Kuusisto 2010, 268). Usein näitä korvaavia ihmissuhteita löydetään vertaistuen, kuten A-kiltatoiminnan kautta. Raittiuden vakiinnuttua kaivataan kuitenkin myös vertaistuen ulkopuolisia ihmissuhteita.

Mulla on tällä hetkellä tilanne, juttu, että mun täytyy joku harrastus löytää pois näistä päihdekuvioista. Siis päihdetoipujien ja näitten, raittiiden alkoholistien kans. Nyt tuntuu siltä, että vois lähtee. Niinku. Että se ystävä- ja kaveripiiri vähän laajenis. Eli et tulis harrastuksen piiristä niin sanottuja normaaleita ihmisiä. Eli että niillä ei oo siis päihdeongelmaa niin. Eli et sellasiin tutuistuis ja alkais touhuun niitten kanssa. Kerta se niillä on vähän erilainen näkökulma asioihin. Alkoholistilla on siis se omansa. Ja nimenomaan se, että jos mä lähden johonkin tommottiin. Niin se liittyy jotenki luontoon, ilman muuta. Eli ku mä oon kokenut sen, että se luonto nimenomaan semmonen vapauttava elementti. Sinne on helppo lähtee mukaan ja siel on helppo mukana olla.

Haastateltava kuvaa kaipaavansa raittiiden alkoholistien lisäksi ystäviä myös muista ”piireistä”. Päihdeongelmasta irtautuminen on vaikeaa ja raittiuden alkuvaiheessa kaivataan tukea sellaisilta ihmisiltä, joille mainittu vaikeus on omakohtaisesti tuttu. Vertaistukiryhmässä on turvallista kokeilla ja testata jaksamistaan, sillä samassa tilanteessa olevien ihmisten kanssa on helpompi olla. Raittiuden jatkuessa pidempään itseluottamus ja uskallus kasvavat. Selvästi metsässä -projektin retket ovat olleet matalan kynnyksen luontotoimintaa. Niissä saadun kokemuksen kautta haastateltava on nyt uskaltanut

”pähdepiirien” ulkopuolelle. Aiemmin hän on ollut tyytyväinen siihen, että sosiaaliset suhteet ovat perustuneet yhteiseen kokemukseen pähdeongelmasta selviytymisestä. Nyt hän haluaisi löytää uusia ihmissuhteita, joissa yhdistävä tekijä olisi jokin muu kuin pähdeongelmasta toipuminen. Hän kokee luonnon itselleen tärkeäksi asiaksi ja on suunnitellut hakeutuvansa sellaisiin harrastuspiireihin, joissa ihmisiä yhdistää kiinnostus luontoon. Hän pitää luontoa vapauttavana ympäristönä ja kokee, että siellä on helppo tutustua ihmisiin. Myös seuraavat sitaatit käsittelevät sosiaalisen suhteiden muodostumista luontoympäristössä.

Se oli joku vanha eräkämpä, oltiin siellä yks viikonloppu. Opittiin tuntemaan toisemme. Siellä syntyy hyvä yhteishenki.

Yhteisöllisyyden harjoittelu toimii hyvin luonnossa. Näkee ihmisten vahvuudet hyvin siellä luontoretellä. Luontoretki on yhteisöllisyyden käytännön oppimiselle mainio mahdollisuus. (...) Me huomataan, että meistä on mukava tehdä niitä samoja asioita yhdessä. Me huomataan, että meistä on mukava tehdä yhteistyötä. Me voidaan jakaa aikaamme. Jakaa tehtäviä. Se on. Jonkinlainen luontoretki on ihanteellinen. Sen takia, että se on erossa tämmösestä valmiista yhteiskunnan rakenteista. Jotka on sidottu. Ne on sidoksissa niin paljon kaikkeen muuhun. Se on vaikea tehdä sillä vähällä porukalla sitä olematta koko ajan tekemisessä kaiken muun kanssa. Mutta siellä me huomataan, että me voidaan tehdä se vaan sillä porukalla. Häiritsemättä ketään ja toisinpäin. Ilman, että että ne toiset häiritsee.

Luonto koetaan hyväksi paikaksi yhteishengen ja yhteisöllisyyden muodostumiselle. Ensimmäisessä sitaatissa yhteishenki on syntynyt, kun on oltu eräkämpällä, kaukana arjesta. Etäisyys on varmasti ollut osatekijä yhteishengen syntymisessä, on ollut pakko tulla toimeen niiden ihmisten kanssa, jotka paikalla ovat olleet. Lisäksi asiaan on varmasti vaikuttanut arjen roolien puuttuminen. Tehdessäni käytäntötutkimusta luontoryhmätoiminnasta pähdehuoltolaitoksessa tämä aihe tuli esiin sekä kuntoutujien että työntekijöiden puheissa. Kuulin, että luonnossa roolit ikään kuin katoavat ja nuotiolla istuu-kin hoitajan ja hoidettavan sijaan kaksi ihmistä (Mesimäki 2011, 23). Vaikuttaa siltä, että luonnon armoilla oleminen riisuu ihmisiltä rooleja ja vapauttaa olemaan läsnä oma-nsenään. Jälkimmäisessä sitaatissa toinen haastateltava tuo esiin saman asian korostamalla etäisyyttä yhteiskunnan valmiista rakenteista. Luontoretellä yhteisöllisyys rakentuu itsestään ja luonnollisesti. Kun yhdellä on vaikeuksia nuotion sytyttämisessä, tulee retkitoveri apuun ja voidaan yhdessä miettiä ratkaisuja. Omakin kokemukseni tukee havaintoa, että vuorovaikutus on helpompaa luonnossa kuin muissa ympäristöissä.

Työskennellessäni psykiatrisella osastolla hoitajana toteutin omahoitajatapaamiset potilaideni kanssa ulkona aina, kun se sään puitteissa oli mahdollista. Koen, että luonnossa käydyt keskustelut olivat sujuvampia ja syvällisempiä kuin osaston pienessä kolkossa tapaamishuoneessa toteutetut tapaamiset.

Mielipaikka

Haastateltavat kuvasivat monenlaisia luontopaikkoja kertoessaan luontokokemuksistaan. Tiedustelin haastattelun lomassa, pitävätkö he erityisesti jostain tietynlaisesta luonnosta ja onko heillä olemassa jokin tietty mielipaikka luonnossa. Ympäristöpsykologi Kalevi Korpela on pitkään tutkinut suomalaisten mielipaikkoja ja saanut selville, että useimpien mielipaikka sijaitsee luonnossa (ks. esim. Korpela & Ylén 2009). Tässäkin tutkimuksessa kaikki haastateltavat kertoivat, että heidän mielipaikkansa on luonto. Useimmat kuitenkin tarkoittivat luontoa ylipäätään, eivätkä mitään tiettyä yksittäistä luontopaikkaa. Seuraavassa sitaatissa haastateltava kertoo, ettei osaa valita mitään tiettyä luontopaikkaa mielipaikakseen.

Mä en pistäis mitään järjestystä. Eli että niinku kaupunkipuisto on ihan upee mesta. Ja pitäis olla kaupungissa niitä enemmän. Se kuiteski se ajaa sen asian. Mä oon ihan sitä mieltä, että jos on läntti nurmikkoo, siinä on puita, pusikkoo. Ja sä et nää heti ensimmäiseksi 12-kerroksista kerrostaloo, että sä näät vaikka jonkun puutaloidyllin. Sähän oot sillon jo luonnossa. Sä oot kaupunkiluonnossa. Se on oma luontonsa. Siellä menee oravia. Siellä menee varpusia, västäräkkejä. Siellä voi nähdä vaikka mitä. Se on luontoo. (...) Sitten taasen niinku tämmönen luonto täällä. Tää on tämmöstä sekamettää. Tää on ihan hieno. Ja sit ku meet johki Lappiin tai tonne erämettään, ihan korpeen. Se on taas omanlaisensa. Niihin täytyy kaikkiin lähtee eri tavalla, eri mentaliteetilla. (...) Ja sitte taasen erämettä on ihan toinen juttu. Että. Kaikki on hienoja, missä vaan on puita.

Haastateltava kuvaa pitävänsä kaikenlaisista luontokohteista, kuten kaupunkiluonnosta ja erämaasta. Hänelle myös kaupungin puutaloalue puutarhoineen on luontoa. Hän pitää kaikista sellaisista paikoista, joissa on puita: puistoista, lähimetsistä ja erämetsistä. Seuraavassa sitaatissa hän kuvaa mielipaikan riippuvan aina kulloisestakin tunnetilasta.

(Leiripaikkaa etsiessä ajatteli.) Onpa hieno mettä, mutta siinä vaiheessa mä olin väsynyt. Niin niin musta tuntui se ahdistavalta, se oli hieno mettä,

se oli ahdistava. En määh halua tonne, se on nyt tällä hetkellä luontaantyöntävä. Määh haluan veden ääreen ja sit mä etsin niin kauan, että mä löysin paikan missä mä voin mennä veden ääreen. Esimerkiks kun määh lähdin täältä pois. Niin mulle saattaa tulla fiilis, että mä en meekään veden ääreen. Mä meen justiin semmoseen mettään. Joka on synkkä. Joka on vähän niinku luontaantyöntävä. Sinne haluaa mennä. Se on vähän siitä, millainen tilanne on. Ookko väsyne. Vai sitten. Se on vähän tilanteen mukaan. Ei sitä oikeen voi sanoa. Kalliot mua aina, niin ne on sellasia, josta määh tykkään eli että jos on teltpaikka, järvi ja siinä on hirvee, 10 metriä korkee kallio ja sen kallion alle telta pystyy. Niin siinä on se. Se on niin monimuotoinen se, että on metsä, vesi, kallio. Mutta kaikki on erikseenkin ihan ok.

Väsyneenä haastateltava halusi leiriytyä veden ääreen, kun toisenlaisessa tunnetilassa synkkä metsä saattaisi olla mieluisin leiripaikka. Luonnon monimuotoisuus on erityisen viehättävää ja monia erilaisia luontoelementtejä tarjoava paikka on kaikkein kiehtovin. Mielipaikan ei välttämättä tarvinnut olla tietty olemassa oleva paikka, vaan mielipaikaksi voitiin nimetä myös tietynlainen idylli.

On sitten joku sellanen idylli. Idylli saattaa. Mul on jääny sellanen mieleen. Ihan sellanen perus. Ihan sellanen pieni, pieni idylli. Semmonen purokin esimerkiks ni. Joku ihan yleisen tien vieressä. (...) Puro ja sit se putoo pienenä putouksena ja sit siinä on lammi. Jossa on havumetsän keskellä lehtometsää ja pieni lammi. Luonnonlammi putouksen alla. Näitä on Suomen luonto täynnä.

Haastateltavan mielestä Suomen luonto on täynnä idyllisiä paikkoja, joissa havumetsän keskellä solisee puro, jossa on putous ja putouksen alla pieni lampi. Tällaisia paikkoja voi olla vaikka yleisen tien vieressä jokaisen ohikulkijan ihailtavana. Yksi haastateltavista osasi nimetä tietyn luontokohteen mielipaikakseen.

En mä tiä. Mulla on tämmönen, sanotaanko tämmönen tyhmä juttu, ku lähimettässä, keskellä sitä mettää, siellä polkujen ja pururatojen välissä, mulla on semmonen puu, mitä mä käyn usein halaamassa. (...)Määh löysin sen aika raittiuden alkuvaiheessa.

Hän kertoo löytäneensä aivan raittiutensa alkuvaiheessa puun, jota hän käy usein halaamassa. Puun halaaminen antaa hänelle voimia. Vaikuttaa siltä, että puusta on muodostunut hänen raittiutensa symboli, joka mahdollisesti muistuttaa siitä voimasta, jota hän on raittiuden ylläpitämisessä osoittanut.

Ei ole yllättävää, että kaikki haastateltavani nimesivät mielipaikakseen luonnon, sillä suurin osa aikuisista sekä Suomessa että maailmalla kertoo mielipaikkansa olevan luonnossa (ks. esim. Korpela 2007, 369). Tyrväinen ym. (2007, 59) ovat tutkineet luonnon merkitystä kaupungissa asuville suomalaisille ja huomanneet, että vain 5 % suomalaisista on niin sanottuja aitoja urbaaneja, joille luonnon merkitys on vähäinen. Lähes puolella mainittuun tutkimukseen osallistuneista mielipaikka sijaitsi metsä- ja luontoalueella. Viidennes vastaajista kertoi mielipaikkansa olevan rakennetulla viheralueella, samoin viidennes sijoitti mielipaikkansa ranta-alueelle. Tutkimuksen mukaan voimakkainta elpymistä eli stressistä palautumista tapahtui ranta-, metsä- ja luonnontilaisilla alueilla sekä liikuntaan ja harrastustoimintaan liittyvillä viheralueilla. Viimeksi mainituista 80 % oli luontoympäristöön sijoittuvia pururatoja ja muita liikuntareittejä. (Mt., 59–65.) Säännöllisen vierailun mielipaikassa on todettu vaikuttavan myönteisesti keskittymiskykyyn, rentoutumiseen, ajatusten selkenemiseen, energisyyteen ja itseluottamukseen (Korpela & Ylén 2009, 437). Tällaiset vaikutukset auttavat raittiuden ylläpitämisessä ja retkahduksen ehkäisyssä, joten mielipaikassa käyminen lienee varsin hyödyllistä myös päihdeongelmasta toipumassa oleville henkilöille.

Omavaraisuus

Kaikki tutkimukseen osallistuneet kertoivat hankkivansa ruokaa luonnosta. Ruokaa hankittiin kalastamalla, keräämällä luonnontuotteita ja viljelemällä kasvimaata. Omavaraisuudella viitataan siihen, että ihminen tulee toimeen pelkän oman tuotantonsa avulla. Haastateltavieni kohdalla on kyse pikemminkin luonnontuotteiden hyödyntämisestä eli luonnon hyötykäytöstä. Nimesin teeman kuitenkin omavaraisuudeksi, sillä myös kasvi- ja maaviljely voidaan laskea osaksi sitä. Yleisimmin haastatteluissa mainittiin kuitenkin marjastus ja kalastus.

Koska mäkin oon saanu nuorempana. Nuorempana sen kokemuksen, että siellä on hyvä olla, tai niinku, että se on mukavaa. Ei mua oo pakotettu pentuna, että kerää kymmenen litraa marjoja. Ja tee sitä. Vaan mä oon omasta halusta siä noukkinut. Ja nyt ku ne jutut saa uudestaan viritettyä. Tai tälleen. Että on 25 vuotta ollu kentällä. Nyt niinku uudestaan rupeet poimiin marjoja. Ja kaikkee. Sä saat niin hyvän fiiliksen siitä. Ja sit tulee. Tulee kalat, marjat. Tulee niinku syömistä kotiin.

Tämä haastateltava mainitsi ruuan hankkimisen useissa yhteyksissä. Hän sienestää, marjastaa ja kalastaa. Lisäksi hän kertoi säilövänsä tuttavien kasvimailta saamia kasviksia ja olevansa innostunut kokeilemaan kaikenlaisia uusia säilöntäreseptejä. Haastateltava kertoo, että päihkeitä käyttäessään hän ei hyödyntänyt luonnon antimia. Marjastus- ja kalastustaitojen uudelleen löytyminen onkin hänelle tärkeä asia. Myös muut haastateltavat kertoivat hyödyntävänsä luonnontuotteita.

Sit mulle tuli kalastusharrastus. Mä viime vuoden niin kalastin niin aika aktiivisesti. Sitä mä olin joskus harrastanut pikkupoikana. Mää jotenkin innostuin siihen.

No tänäkin keväänä, tai kesänä, mä oon keränny kuus litraa vadelmia sieltä. Ja nythän siellä on sieniä niin paljon kun vaan jaksais kerätä.

Muillakin kalastaminen ja marjastus olivat yleisiä harrastuksia. Ne koetaan olennaiseksi osaksi luontoa ja luonnossa oloa. Aihe tuli esiin jokaisessa keskustelussa, vaikka en kysynyt siitä suoraan. Luonnontuotteiden kerääminen, kalastus tai metsästys oli siis tuttua kaikille haastatelluille. Lisäksi parilla haastatellulla oli oma kasvima, jossa kasvatettiin kukkien lisäksi syötäviä kasviksia.

Mul oli tänäkin kesänä. Mä sain tomaatin taimia. Sitten kesäkurpitsan taimia. Ja sit mulla on kaks mustaherukkapensasta. Ja tota. No sitten mä kukkapenkinkin, ku mul on sellanen pyöree. Niin mä tein sillä tavalla, että mä laitoin. Niin niin. Siinä oli noita. Ekaks, on ne vieläkin viimeset kukat tossa. Semmosta ku, sellanen korkee kukka. No sit oli papuja. Ku se on tollanen pyöree. Niin papuja oli siinä reunassa. On ne vieläkin. Ja on mulla porkkanoitakin, joita mä en oo vielä nostanut. Et on mulla sillä tavalla. Toi on sellanen. Et kyl mä tosiaan niinku haluan kokeilla kaikkee kivaa.

Haastateltava kuvaa, että kasvimaalla on mahdollista kokeilla kaikenlaista uutta. Hän saa mielihyvää kokeillessaan hänelle ennestään tuntemattomien kasvien kasvatusta. Hän käyttää aikaa pienen puutarhansa suunnitteluun ja pyrkii tekemään siitä mahdollisimman kauniin. Kokeileminen vaikuttaa olevan keskeinen ilmiö kasvimaaviljelyssä, sillä kasvien kasvattamisessa ei koskaan voi olla varma lopputuloksesta. Kokeilujen onnistuminen riippuu säästä, siementen ja maaperän laadusta sekä monista muista tekijöistä. Kasveja kasvattaessa oppii sietämään epävarmuutta. Toisaalta kasvien kasvattamisen taito lisää itseluottamusta, sillä kokeilujen onnistuessa saa osaamisen kokemuksia.

Tässä tutkimuksessa ei tullut esiin se, millaisia muita merkityksiä omavaraisuuden lisäksi kasvien kasvattamisella oli haastatelluille. Aiemmissa tutkimuksissa on kartoitettu kasvien kasvattamisen merkityksiä esimerkiksi laitoksissa asuville vanhuksille (Rappe & Evers 2001). Vanhukset yhdistivät kasvien kasvatukseen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa liittyviä merkityksiä. Kasvien kasvattaminen tarjosi tunne-elämyksiä ja ylläpiti toimintakykyä. Lisäksi kasvien kasvattaminen tarjosi ajallisen jatkuvuuden kokemuksen. Vanhuksilla oli kasveja, jotka olivat olleet heillä jo ennen laitoksessa asumista. Toisaalta kasveihin liitettiin myös tulevaisuus, kun odotettiin sadonkorjuuta tai seuraavaa kevättä. Kasvien kasvattaminen lisäsi myös sosiaalisia suhteita muiden laitoksen asukkaiden kanssa. Asukkaat vaihtoivat siemeniä ja antoivat toisilleen kasvatusohteita. Lisäksi kasvien kasvattaminen vahvisti vanhusten yhteistä identiteettiä. Kaikki olivat kasvaneet maaseutuymäristössä ja kasvien kasvattamisen taito yhdisti heitä kaikkia ja loi yhteisöllisyyttä. (Mt., 269–270.) Samansuuntaisia ilmiöitä tuli esiin myös tämän tutkimuksen yhteydessä. Kasvimaaviljelyn harrastajat kertoivat keskustelewansa viljelyksistään ja vaihtavansa taimia muiden harrastajien kanssa.

5.5 PÄIHDEONGELMASTA TOIPUNEEN LUONTOIHMISEN TARINA

Tutkimukseeni osallistuneiden henkilöiden tarinoissa oli paljon samankaltaisuuksia. Narratiivinen analyysi toteutuu käytännössä usein niin, että tutkija rakentaa aineistonsa pohjalta tyypillisiä tarinoita. Esimerkiksi Vilma Hänninen ja Anja Koski-Jännes (1999) tutkivat päihderiippuvuudesta toipuneita ja löysivät viisi tyypillistä toipumistarinaa. Oma aineistoni oli melko pieni ja sen pohjalta en katsonut mahdolliseksi muodostaa useita tyypitarinoita (ks. luku 4.2). Luulen, että tyypitarinoita olisi löytynyt, jos olisin haastatellut useampia henkilöitä. Aineistossani oli viitteitä esimerkiksi siitä, että joillekin luonto on tärkeä erityisesti luonnon kokemisen takia. Toisille luonto oli tärkeä esimerkiksi sen tarjoamien ruoka-aineiden ja liikuntamahdollisuuksien takia. Mainituista viitteistä huolimatta tähän tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden tarinoissa oli niin paljon samankaltaisuuksia, että päätin rakentaa niiden pohjalta yhden tarinan (Hirsjärvi & Hurme, 193; Eskola & Suoranta 1998, 183–184; Kvale 1996, 199). Tämä yksi uusi tarina on yhteenveto ja tiivistelmä kaikista viidestä tarinasta. Se ei siis kuvaa yksittäisen

haastateltavan elämäntarinan juonta, vaan siinä on osia jokaisesta viidestä juonesta. Tarinan päähenkilö on hieman yli 50-vuotias Pirkka.

Pirkka syntyi 1950-luvun lopulla kaupungissa asuvan perheen neljänneksi lapseksi. Pirkan vanhemmat olivat maalta kotoisin, mutta muuttaneet kaupunkiin ja työskentelivät tehtaassa. Perhe asui pienessä kerrostalossa, joka sijaitsi pienen metsikön vieressä. Pirkka muistaa elävästi lapsuuden leikit tuossa metsikössä ja viikonloppuretket läheiselle järvelle. Järvellä uitiin ja kalastettiin. Talvisin käytiin koko perheen voimin hiihtämässä tai pilkillä. Kesät Pirkka vietti maalla mummon luona, myös vanhemmat tulivat sinne kesälomansa ajaksi. Pirkka muistaa, että kesäisin oltiin koko ajan ulkona. Mummon naapurissa asui lapsia, joiden kanssa hän leikki metsissä ja pelloilla. Onkimassa käytiin melkein joka päivä. Toisaalta mummolassa tehtiin myös töitä. Pirkka oppi tunnistamaan syötävät kasvit, sienet ja marjat käydessään mummon ja muiden sukulaisten kanssa keräämässä niitä. Pirkka muistaa lapsuuden hyvin onnellisena aikana.

Pirkka lähti 17-vuotiaana suurempaan kaupunkiin tekemään töitä ja hankkimaan ammattia. Hän oli kokeillut alkoholin juomista jo kotona asuessaan, mutta uudella paikkakunnalla juominen lisääntyi vähitellen ja hän alkoi käyttää väärin myös lääkkeitä. Päihteiden käytöstä huolimatta Pirkka kävi koulua ja valmistui ammattiin. Työelämään sijoittuminen oli kuitenkin hankalaa, sillä päihteiden käytön vuoksi hän jätti joskus menemättä töihin ja työsuhteet jäivät lyhyiksi. Pirkka solmi avioliiton, joka päättyi muutamman vuoden kuluttua eroon. Liitosta syntyi myös lapsi. Pirkan ongelmallinen päihteiden käyttö jatkui 20 vuotta. Aika kului kuin sumussa, kun päihteet hallitsivat elämää. Mikään ei tuntunut oikein miltään. Kaikki aika ja energia kuluivat päihteiden hankkimiseen ja niiden käyttämiseen. Elämä tuntui kaottilta ja rauhattomalta.

Ajoittain Pirkka kyllästyi päihteiden käyttöön ja hakeutui hoitoon. Hän oli 20 vuoden aikana seitsemän kertaa katkaisuhoidossa ja kolme kertaa laitoshoidoksessa. Hoitojen jälkeen hän oli aina hetken aikaa raittiina, mutta vastoin käymisiä kohdatessaan alkoi uudestaan käyttää päihteitä. Kuntoutusjaksoilta tehtiin luontoretkeä, joista Pirkka nautti suuresti. Ne muistuttivat hyvistä luontoon liittyvistä muistoista ja jättivät ”kipinän” jatkaa luonnossa oloa. Viimeisen kuntoutusjakson jälkeen Pirkka on ollut raittiina. Rait-

tiuden ensimmäinen vuosi oli hyvin hankalaa aikaa. Pirkka ei pystynyt nauttimaan mistään, mutta sinnikkäästi hän pakotti itsensä liikkeelle ja pysymään raittiina.

Raittiuden jatkuttua pidempään Pirkka on alkanut tuntea olonsa rauhalliseksi. Hän luottaa omaan kykyynsä pysyä raittiina. Pikkuhiljaa hän on alkanut tuntea mielihyvää sekä ilon ja innostuksen tunteita. A-kiltojen metsäretkillä hän on saanut onnistumisen kokemuksia ja uusia ystäviä. Lisäksi kuntokin on noussut luontoliikunnan myötä. Hän on alkanut huomioida myös luonnossa tapahtuvia asioita aivan uudella innolla. Ennen vuodenaikojen vaihtuminen ei ollut tuntunut hänestä mitään ja nyt muutosten seuraaminen on hänestä äärettömän mielenkiintoista. Pirkka saa luonnossa ja luonnosta hyvin vahvoja kokemuksia. Pirkasta tuntuu, että luonnon herättämien kokemusten myötä hän on alkanut muutenkin kokea ja tuntea vahvemmin. Luonto tuo Pirkan mieleen onnelliset lapsuusmuistot ja saa hänet tuntemaan olonsa vapaaksi. Pirkalla on ollut etäiset välit tyttärensä, mutta raitistumisen myötä ne ovat lähentyneet. Pirkka viettää paljon aikaa tyttärenpoikansa kanssa ja vie tätä usein esimerkiksi metsäretkille tai kalastamaan. Hänestä on tärkeää, että poika oppisi olemaan luonnossa ja keräämään sieltä voimavaroja.

6 POHDINTAA

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, millaisia luontokokemuksia päihdeongelmasta toipumassa olevilla henkilöillä on. Olin kiinnostunut siitä, miten he kokevat luonnon vaikuttavan heihin ja kokevatko he luonnon auttaneen heitä toipumisessa. Keräsin tutkimusaineiston haastattelemalla viittä henkilöä, joille luonto oli tärkeä ja jotka olivat toipuneet päihdeongelmasta. Haastateltavat kuvasivat luontokokemuksiaan vapaamuotoisesti, jolloin rakentui viisi luontokokemuksista kertovaa elämäntarinaa. Aloitin haastatteluaineiston analysoinnin narratiivien analyysin keinoin eli tematisoin kertomuksissa esiintyviä ilmiöitä (Polkinghorne 1995). Aineistosta nousi esiin neljä luontosuhteen kannalta olennaista elämänvaihetta, jotka esittelin ensimmäiseksi. Seuraavaksi jäsenin luontokokemusten vaikutuksia ihmiseen käyttäen apuna Lauri Rauhalan (2005) holistisen ihmiskäsityksen kolmijakoa (tajunnallinen, kehollinen, situationaalinen).

Valtaosa haastateltavieni kokemista luontokokemusten vaikutuksista on sellaisia, että sijoitin ne tajunnallisuuden olemuspuolen alueelle. Tajunnallisuus ei ole synonyymi mielenterveydelle, kuten olen aiemmin selittänyt. Mielenterveys kuitenkin liittyy tajunnallisuuteen ja monet luontokokemusten vaikutuksista ovat mielenterveyttä edistäviä. Haastateltavat saavat luonnossa runsaasti onnistumisen kokemuksia. Tutkimusaineiston valossa näyttää myös siltä, että luonto herättää myönteisiä tunteita ja toisaalta auttaa käsittelemään kielteisiä tunteita. Lisäksi luonto on merkityksellinen identiteetin kannalta, sillä tutkimukseen osallistuneet henkilöt määrittelevät itsensä luontoihmiksi. Luonnossa oleminen vastaa henkisiin tarpeisiin, sillä luonto koetaan hiljentymisen ja pysähtymisen paikaksi. Luontokokemuksiin liitetään myös kehollisia eli fyysisiä vaikutuksia. Haastateltavat kokevat fyysisen kuntosaa parantuneen luontotoiminnan myötä. Luonto innostaa heitä liikkumaan ja ulkoilemaan. Lisäksi luontotoiminta vaikuttaa ihmiseen tilanteen kautta. Haastateltavat kokevat, että sosiaalisten suhteiden luominen on luonnossa helpompaa kuin muissa ympäristöissä. Luonnon halutaan olevan osa omaa tilannetta ja siksi siellä käydään. Joillakin on luonnossa olemassa tietty mielipaikka, jonne mennään keräämään voimia. Luonnon kuuluminen omaan tilanteeseen tarjoaa myös mahdollisuuden jonkinasteiseen omavaraisuuteen luonnontuotteita hyödyntämällä. Tutkimusaineiston mukaan luonto vaikuttaa ihmiseen kaikkien kolmen olemuspuolen kautta.

Jatkoin analyysiani narratiivisen analyysin keinoin tarkastelemalla haastateltavien elämäntarinoiden juonirakenteita (Erkkilä 2005, 200; Heikkinen 2001, 122; Polkinghorne 1995, 12–15). Tarinoiden juonet olivat keskenään hyvin samankaltaisia, minkä vuoksi loin niiden pohjalta yhden uuden tarinan, niin sanotun tyyppitarinan. Juoni kertoo luontosuhteen muuttumisesta eri elämänvaiheiden aikana. Tarinan päähenkilö on viettänyt paljon aikaa luonnossa lapsena ja hänelle on silloin kehittynyt vahva luontosuhde. Päihderiippuvuuden aikana päähenkilön luontosuhde oli heikko: hän ei kokenut luontoa merkityksellisenä, sillä päihteet hallitsivat elämää. Päihteiden käytöstä aiheutuvien haittojen takia hän hakeutui laitostuntoutukseen, jonka aikana hän osallistui metsäretkelle. Retki muistutti häntä lapsuuden hyvistä luontokokemuksista ja antoi ”kipinän” viettää enemmän aikaa luonnossa. Raittiuden alkuvaihe kului päihteettömän elämäntavan opettelussa, eikä luontosuhde ollut kovin tärkeä. Raittiuden vakiinnuttua päähenkilön luontosuhde alkoi vahvistua luonnossa vietetyn ajan lisääntyessä. Luonnon hyvää tekevät vaikutukset auttoivat häntä pysymään raittiina. Tarinan mukaan, eli haastateltavieni mielestä, päihdehoitoon tulisi sisällyttää luontotoimintaa. Erityisen hyvin luontotoiminta sopii kuntoutusvaiheeseen, joskin siitä voi jäädä ”kipinä” jo katkaisuhoidon aikana.

Luontokokemusten jakaminen olemuspuolten mukaisesti on osittain hyvin keinotekoisia, sillä luonto vaikuttaa yhtä aikaa kaikkien olemuspuolten kautta. Esitystavan tarkoituksena onkin havainnollistaa vaikutuksen kokonaisvaltaisuutta. Koetut vaikutukset ovat myös varsin monipuolisia ja näyttääkin siltä, että luonto on monesta syystä hyödyllinen päihdeongelmista toipuville henkilöille. Sen vaikutuksissa on yhteisiä piirteitä erilaisten ratkaisukeskeisten terapioiden kanssa, sillä luontotoiminnassa keskitytään ongelmien analysoimisen sijasta tekemiseen ja kokemiseen. Luontotoiminnasta hyötyvät myös sellaiset ihmiset, joille reflektointi ei tuota suuria oivalluksia. Päihdekuntoutuksessa ja sosiaalityössä ylipäättään painotetaan usein tiedostamista, koska sen ajattelun olevan edellytys ongelmien ratkaisemiselle. On kuitenkin paljon ihmisiä, joille reflektointi ei ole luontevaa. Lisäksi jotkut jäävät ”vatvomaan” ongelmiaan, jolloin ei tapahdu edistymistä. Tällaiset ihmiset saattavat hyötyä toiminnallisista menetelmistä. Luontotoiminnan etuna on, että siinä hyvinvointia lisää toiminnan lisäksi toimintaympäristö. Tähän tutkimukseen osallistuneet henkilöt ovat suhteellisen sosiaalisia, koska he osallistuvat A-kiltojen ryhmätoimintoihin. On kuitenkin olemassa ihmisiä, joille sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus ovat vaikeita. Heille luonto saattaa olla erityisen hyödylli-

nen, koska luontoon ei liity ihmissuhteisiin aina kuuluvaa arvaamattomuutta. Aineistosta nousi esiin, että ihmiset kokevat luonnon hyväksyvän heidät sellaisena kuin he ovat. Luontoon voi luottaa ja se on ennustettava. Luonto voi aineiston perusteella auttaa myös retkahduksen ehkäisyssä. Elämän vastoinkäymiset saattavat johtaa juomis- ja käyttöhaluihin, mutta luonnossa rauhoittuminen voi estää retkahtamisen. Luonnon herättämien positiivisten tunteiden rakentama itseluottamus voi kantaa vaikeiden aikojen yli. Luonto on varmasti harvoin syy raitistumiseen, mutta se voi olla syy, tai ainakin tukeva tekijä, raittiuden jatkamiseen. Ylipäätään päihdehoito on toipumista tukevaa, ei toipumisen syy (Kuusisto 2010, 52).

Tutkimukseni mukaan luonto vaikuttaa myönteisesti ihmisten hyvinvointiin. Samanlaisia tuloksia on saatu aiemminkin: luonnon on osoitettu muun muassa auttavan stressistä palautumisessa, parantavan mielialaa ja lisäävän positiivisia tuntemuksia (Barton & Pretty 2010; Tyrväinen ym. 2007; Kaplan & Kaplan 1989.) Lisäksi luontotoiminnasta saatujen onnistumisen kokemusten on havaittu lisäävän pystyvyysodotuksia ja selviytymistaitoja (Berget ym. 2008). Havaitsin luonnon motivoivan liikuntaan, kuten on havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa (Korpela 2007). Samoin aiemmin on osoitettu, että mielipaikassa käyminen lisää voimavaroja (Korpela & Ylén 2009). Sosiaalisia vaikutuksia luonnolla on muun muassa sitä kautta, että se tarjoaa puheenaiheita ja yhteistä tekemistä (Rappe 2005). Havaintoni omavaraisuuden merkittävydestä on yhtenevä jokamiehenoikeuksista tehdyn tutkimuksen kanssa. Valtaosa kyseiseen tutkimukseen osallistuneista piti jokamiehenoikeutta merkittävänä oikeutena nykyihmiselle. (Vuolle & Oittinen 1994.) Aineistostani ei noussut esiin luonnon vaikuttavan negatiivisesti hyvinvointiin. Aihetta on tutkittu aiemmin jonkin verran ja tulosten mukaan luontoympäristön aiheuttamat kielteiset tuntemukset ovat johtuneet alueiden turvattomuudesta tai roskaisuudesta (Korpela 2007, 369–370). Päihdeongelmasta toipuneen luontoihmisen tarinasta ilmenevä lapsuuden merkitys luontosuhteen muodostumiselle on havaittu myös muissa tutkimuksissa (Cantell 2011, 332). Lisäksi toipumisen tutkimuksissa on todettu että merkitysten löytäminen elämään tukee raittiutta (Kuusisto 2010, 45). Tässä tutkimuksessa merkityksellisyys löydettiin luonnosta.

Tavoitteenani oli selvittää miten luonto vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin ja voiko luonto auttaa toipumaan päihdeongelmasta. Ajattelin, että aihetta voi parhaiten lähestyä tarkas-

telemalla päihdeongelmista toipuneiden luontokokemuksia. Valitsin kokemusten keräämisen menetelmäksi kasvokkain tapahtuvan haastattelun varmistaakseni, että ymmärtäisin kokemusten sisällön mahdollisimman hyvin (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34). Kirsi Nousiainen (2004) pohtii omassa työssään sitä, kuinka haastattelutilanteiden kohtaamiset ovat kielellisen lisäksi myös ruumiillisia. Haastateltavan eleet, huokaukset, ilmeet, itku ja äänen värinä auttavat tutkijaa ymmärtämään ja tulkitsemaan kuulemiaan kokemuksia. (Mt., 50–51.) Haastateltavillani tuli olla luontokokemuksia, jotta aineiston perusteella olisi mahdollista vastata tutkimuskysymyksiin (ks. Perttula 2005, 137). Keräsin aineistoa haastatteleamalla viittä Selvästi metsässä -projektiin osallistunutta henkilöä, mikä rajoittaa tulosten yleistettävyyttä. Ensinnäkin tutkimushenkilöiden lukumäärä oli hyvin pieni ja toiseksi he olivat aktiivisia luontoharrastajia. Tulokset olisivat varmasti olleet erilaisia, jos tutkittavien joukko olisi ollut suurempi ja jos joukossa olisi ollut myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät koe luontoa itselleen tärkeäksi. Tulokset eivät siis aineiston pienuuden vuoksi ole yleistettävissä, mutta ne saattavat kuitenkin kuvastaa tietynikäisten suomalaisten tyypillistä luontosuhdetta. Päihdeongelmasta toipumassa olevat ihmiset kun ovat aivan ”tavallisia suomalaisia”, jos päihdeongelma jätetään huomioimatta.

Aineiston koko ja valikoituneisuus vaikuttavat tutkimuksen yleistettävyyteen. Tutkimuksen luotettavuuteen taas vaikuttavat merkittävästi aineiston hankinnan ja analysoinnin tavat (Hirsjärvi & Hurme 2001, 185, 189). Haastattelutilanteisiin liittyy aina se riski, että tutkija ohjailee keskustelua omien ennakkokäsitystensä mukaisesti. Pyrin välttämään tätä kysymällä mahdollisimman laajoja ja avoimia kysymyksiä. Haastateltavat kertoivatkin luontokokemuksistaan hyvin vapaamuotoisesti ilman, että esitin juurikaan apukysymyksiä. Haastateltavieni puheliaisuus selittynee sillä, että he kaikki olivat tottuneet puhumaan päihdeongelmastaan ja elämästään sekä vertaistukiryhmissä että päihdekuntoutuksissa (ks. myös Kantola 2009, 208). Tutkijan vaikutusta tiedon tuottamiseen ei voi kuitenkaan kokonaan välttää (Valkonen 2007). Haastattelijat ohjaavat keskustelun jatkoa huomaamattaan esittäessään tarkentavia kysymyksiä ja jatkokysymyksiä (mt., 282). Toiseen tutkimuskysymykseeni eli luonnon mahdolliseen rooliin päihdeongelmasta toipumisessa sainkin vastauksia vasta, kun itse aiheesta kysyin. On siis huomattava, että ilman ohjaustani aihetta ei välttämättä olisi kommentoitu. Tämä ei kuitenkaan automaattisesti tarkoita, että aihetta olisi pidetty epäolennaisena. Luonnon merkitystä ei

vain ollut aiemmin pohdittu mainitusta näkökulmasta. Tutkijan esittämä näkökulma saattaa siis ohjata keskusteluun, jota ei muuten syntyisi. Tämä ei kuitenkaan välttämättä ole huono asia, sillä tällaisissa tilanteissa haastateltava saattaa oivaltaa jotain itselleen tärkeää. Näin kävi omassa tutkimuksessani, kun eräs haastateltavista kertoi keskustelun aikana oivaltaneensa, että luonto on auttanut häntä pysymään raittiina. Tällöin voidaan puhua narratiivisen identiteetin rakentumisesta, sillä narratiivista identiteettiä rakentavat kaikki ne tarinat, joita ihminen kertoo elämästään ja kokemuksistaan (Kantola 2009, 208; Heikkinen 2001, 118).

Analyysin ja tulosten luotettavuudessa on viime kädessä kyse siitä, kuinka hyvin tutkija onnistuu kuvaamaan tutkittaviensa käsityksiä. Heli Kantola (2009) on pohdintojensa perusteella päätenyt siihen, ettei toista ihmistä voi koskaan täysin ymmärtää. Kantola puhuu erilaisista olemisen ymmärtämisen tasoista, millä hän tarkoittaa toisten olevan paremmin perillä olemisestaan ja kokemuksistaan kuin toisten. Kokemuksia tutkiessaan tutkijan tulisi osata asettua haastateltavan olemisen käsityksen tasolle. (Mt., 31.) Omat käsitykseni luonnosta ja päihdeongelmasta ovat väistämättä vaikuttaneet tapaani tulkita aineistoa, mutta pyrin kuitenkin parhaani mukaan tutkittavien käsitysten tavoittamiseen. Käytin runsaasti sitaatteja, jotta lukijalle selviäisi, millaisiin puheenvuoroihini tulkintani perustuvat (ks. myös Valkonen 2007, 77; Hänninen 2004, 199). Kiinnitin huomioni pääsääntöisesti puheenvuoroissa sanottuihin asioihin, enkä yrittänyt tehdä tulkintoja ”rivien välistä”. Tämän tarkoituksena oli välttää liiallista tulkitsemissa ja mahdollisia väärintymmärryksiä. Toisaalta myös haastatteluissa sanotut asiat olivat jo tulkintoja. Kertajat muistelivat aiemmin tapahtuneita asioita ja kuvasivat niitä nykytilanteesta käsin. Toisena ajankohtana samoista asioista olisi saatettu kertoa toisella tavalla.

Tutkimukseni tarjoaa yhden näkökulman sosiaalityön ja päihdehuollon kehittämistarpeisiin. Sosiaalityön tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ympäristötekijöiden vaikutuksista ihmisiin, mutta jostain syystä luontoympäristön vaikutuksia ei juuri ole huomioitu. Muiden tieteenalojen aiheesta tuottama tieto kannattaakin ottaa osaksi sosiaalityön monitieteistä tietopohjaa. Luontoympäristön vaikutukset ovat kiistatta myönteisiä, joten luontoa kannattaa hyödyntää sosiaalityön käytännöissä sekä päihdehuollossa että muualla. Luontoympäristöjen tietoisuuden hyödyntämisen puolesta puhuvat muun muassa sen helppous ja kustannustehokkuus. Jokamiehenoikeudet takaavat, että luontoalueet ovat

vapaasti kaikkien käytettävissä. Lisäksi luonto on lähellä kaikkialla Suomessa, sillä suurimmissakin kaupungeissa on runsaasti viheralueita. Lisäperusteena on ”menetelmän” turvallisuus. Luonnossa olemisesta ei ole haittaakaan, vaikka luonnon hyvinvointia lisäävät vaikutukset jäisivät oletettua pienemmiksi. Turvallisuusriskejä voi toki liittyä tietynlaiseen luontotoimintaan, kuten koskenlaskuun tai erämaavaellukseen. Tavanomaisen luontotoiminnan riskit ovat kuitenkin hyvin pienet. On ennemminkin kyse huonosta onnesta, jos asiakas esimerkiksi saa allergisen reaktion ekopsykologiasta innostuneen sosiaalityöntekijän työpöydällä olevasta huonekasvista.

Luonnon hyödyntäminen päihdehuollossa ja muussa sosiaalityössä voi käytännössä toteutua monin tavoin. Yksinkertaisimmillaan sitä voidaan toteuttaa tapaamalla asiakkaita tiloissa, joissa on huonekasveja ja luontoaiheisia kuvia. Seuraava askel voi olla esimerkiksi se, että asiakkaiden kanssa keskustellaan työhuoneen sijasta ulkona kävelyn lomassa. Joissakin sosiaalityön työpaikoissa on mahdollista hyödyntää myös eläimiä. Sosiaalityöntekijä voi vaikkapa ottaa koiransa mukaan töihin, mikä tietenkin edellyttää sen varmistamista, ettei asiakkailla ole allergioita tai koirapelkoa. Samaan tapaan laitostuntoutukseen tuleva henkilö, jolla on päihdeongelma, voi ottaa kissansa mukaan. Asiakkaille voidaan järjestää luontoretkiä, jolloin luonnon lisäksi sosiaalisuus vaikuttaa hyvinvointiin. Ekopsykologien kehittämää luontosuhteen vahvistamiseen tähtääviä menetelmiä voidaan myös käyttää. Lisäksi asiakkaita voidaan kannustaa omaehtoiseen ulkoiluun luonnossa. Asiakkaiden toiveiden huomioiminen on myös tärkeää, kaikille ei nimittäin sovi samanlainen luontotoiminta. Joku saattaa hyötyä kovasti terapeuttisesta keskustelusta meren rannalla kaupungin läheisyydessä, kun taas toiselle sopii paremmin patikointi ja nokipannukahvien nauttiminen metsän keskellä. Yksilöllisen hyvinvoinnin parantamisen lisäksi ihmisten luontosuhteen vahvistaminen on tärkeää kestävästä kehityksen kannalta. Ympäristöongelmien ratkaiseminen edellyttää ihmisen ja luonnon suhteen muuttumista piittaamattomasta hyväksikäytöstä kunnioittavaksi kumppanuudeksi (Niemelä ym. 2011, 5). Luonnon arvostus kumpuaa vahvasta suhteesta luontoon, joten asiakkaiden luontosuhteen vahvistaminen on myös ympäristöteko (Salonen 2005, 48).

Tutkimusta tehdessäni minulle heräsi runsaasti jatkotutkimusideoita. Tutkimushenkilöni olivat luontotoiminnasta kiinnostuneita keski-ikäisiä henkilöitä. Jatkossa olisi hyvä tutkia eri-ikäisten päihdeongelmasta toipumassa olevien henkilöiden luontokokemuksia.

Lisäksi voisi tutkia sellaisia henkilöitä, jotka eivät koe luontoa itselleen tärkeäksi. Olisi kiinnostavaa tietää, kokevatko he luonnon vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiinsa. Jatkossa voitaisiin tehdä myös vertailevaa tutkimusta, jossa esimerkiksi verrattaisiin kaupungissa ja maaseudulla toteutetun laitostuntoutuksen vaikuttavuutta päihdeongelmissa. Jatkotutkimuksissa voitaisiin lisäksi selvittää luontotoiminnan ja jonkin muun menetelmän vaikuttavuuseroja. Toisaalta ajattelen vertailututkimuksen olevan keinotehoista, kun luontoa voitaisiin käyttää tukena kaikessa kuntoutuksessa. Luonnon kuntouttavuuden todistaminen on kuitenkin tarpeellista, sillä päihdehuollon resurssit kohdennetaan menetelmiin, jotka todistettavasti kuntouttavat.

Toivon tutkimukseni pieneltä osaltaan vaikuttavan siihen, että luontoympäristöjen merkitys alettaisiin huomioida sosiaalityön tutkimuksissa ja käytännöissä. Luontoympäristöt vaikuttavat myönteisesti ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja siksi niitä kannattaa hyödyntää niin sosiaalityössä kuin muussakin auttamistyössä. Luonto ei ole ihmekonsti päihdeongelmista toipumiseen, mutta se tukee raittiuden ylläpitoa lisäämällä hyvinvointia. Tutkimusprosessin myötä olen vakuuttunut luonnon hyvää tekevästä vaikutuksesta siinä määrin, että tulen varmasti hyödyntämään luontoa osana omaa työtäni. Olen tutkimukseen osallistuneille kiitollinen siitä, että he jakoivat kokemuksensa kansani. Heidän avullaan ymmärsin, miksi luontokokemukset voivat olla erityisen merkityksellisiä päihdeongelmasta toipumassa oleville henkilöille. Yksi haastateltavista tiivisti asian näin:

Sen vois pukee tässä tapauksessa tälleen sanoiksi että. Että kyllä kannatti raitistua. Eli että niinku, se niinku on se luonto, että ku pystyt kokemaan sen luonnon, niin kyllä kannatti raitistua.

LÄHTEET

Aaltola, Juhani & Raine Valli (toim.) (2001) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Chydenius-instituutin julkaisuja 3/2001. Jyväskylä: PS-kustannus.

A-Kiltojen Liitto ry (2008) Kohti selvästi parempaa A-kiltatoimintaa. A-Kiltojen Liitto ry:n strategia 2009–2018. Verkkodokumentti osoitteessa <<http://www.a-kiltojenliitto.fi/etappi/A-Kiltojen%20Liiton%20strategia.pdf>>. Luettu 13.5.2011.

A-Kiltojen Liitto ry (2010) Projektiseloste 2 (C). Jatkoavustuksen hakemuslomake Rahautomaattiyhdistykselle. Selvästi metsässä -projekti. A-Kiltojen Liitto ry.

A-Kiltojen Liitto ry (2011a) A-Kiltojen Liiton tehtävä. Verkkodokumentti osoitteessa <http://www.a-kiltojenliitto.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=13&Itemid=128>. Luettu 13.5.2011.

A-Kiltojen Liitto ry (2011b) Selvästi metsässä -projekti. Verkkodokumentti osoitteessa <http://www.a-kiltojenliitto.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=44&Itemid=141>. Luettu 20.3.2011.

Annerstedt, Matilda & Peter Währborg (2011) Nature-assisted therapy: Systematic review of controlled and observational studies. *Scandinavian Journal of Public Health* 39 (4), 371–388.

Anttila, Pirkko (1996) Tutkimisen taito ja tiedonhankinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet. Hamina: Akatiimi Oy.

Aromaa, Arpo & Jussi Huttunen & Seppo Koskinen & Juha Teperi (toim.) (2005) Suomalaisten terveys. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Arora, Seema & Timothy N. Cason (1999). Do community characteristics influence environmental outcomes? Evidence from the toxics release inventory. *Southern Economic Journal* 65(4), 691–716.

Aura, Seppo & Liisa Horelli & Kalevi Korpela (1997) Ympäristöpsykologian perusteet. Helsinki: WSOY.

Backman, Jussi & Juha Himanka (2011) Fenomenologia. *Filosofia.fi* -internet-portaali. Verkkodokumentti osoitteessa <<http://filosofia.fi/node/2712>>. Luettu 2.11.2011.

Barton, Jo & Jules Pretty (2010) What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology* 44 (10), 3947–3955.

Bennett, Larry W. & Samuel Cardone & John Jarczyk (1998) Effects of a Therapeutic Camping Program on Addiction Recovery. The Algonquin Haymarket Relapse Prevention Program. *Journal of Substance Abuse Treatment* 15 (5), 469–474.

Berget, Bente & Øivind Ekeberg & Bjarne O. Braastad (2008) Animal-assisted therapy with farm animals for persons with psychiatric disorders: effects on self-efficacy, coping ability and quality of life, a randomized controlled trial. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health* 4, 9 sivua. doi:10.1186/1745-0179-4-9. Luettu 15.9.2011.

Blair, Dorothy (2009) The Child in the Garden: An Evaluative Review of the Benefits of School Gardening. *Journal of Environmental Education* 40 (2), 15–38.

Bruner, Jerome (2004) Life as narrative. *Social Research* 71 (3), 691–710.

- Burman, Sondra (2003) Cognitive Processes: Their Influence on Varying Pathways to Recovery. *Journal of Social Work Practice in the Addictions* 3 (3) 21–39.
- Cantell, Hannele (2011) Lapsuus ja nuoruus ympäristösuhteen perustana. Teoksessa Jari Niemelä & Eeva Furman & Antti Halkka & Eeva-Liisa Hallanaro & Sanna Sorvari (toim.) *Ihminen ja ympäristö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press, 332–338.
- Chalquist, Craig (2009) A Look at the Ecotherapy Research Evidence. *Ecopsychology* 1(2), 64–74.
- Dilani, Alan (toim.) (2000) *Design and Health 2. The Therapeutic Benefits of Design*. Proceedings of the Second International Conference on Health and Design. Tukholma: Design and Health.
- Eriksson, Päivi (1986) Kysely ja haastattelu: ohjeita empiirisen tutkimusaineiston hankinnasta aine- ja syventävien opintojen seminaarilaisille. Yrityksen taloustieteen ja yksityisoikeuden laitoksen julkaisuja. Sarja B2. Opetusmonisteita: 6. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Erkkilä, Raija (2005) Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 195–226.
- Eskola, Jari & Juha Suoranta (1998) *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fish, Lorraine (2009) Nature, Culture and Abnormal Appetites. An Ecopsychological Analysis of Addiction. Saarbrücken: VDM Verlag Dr. Müller.
- Fredrickson, Barbara L. (2000) Cultivating Positive Emotions to Optimize Health and Well-Being. *Prevention & Treatment* 3, Article 0001a, 25 sivua.
- Haapala, Arto & Virpi Kaukio (toim.) (2008) *Ympäristö täynnä tarinoita*. Kirjoituksia ympäristön kuvien ja kertomusten kysymyksistä. Kuopio: UNIpress.
- Heelas, Paul & Linda Woodhead (2005) *The Spiritual Revolution. Why Religion is Giving Way to Spirituality*. Oxford: Blackwell.
- Heikkinen, Hannu L. T. (2001) Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Chydenius-instituutin julkaisuja 3/2001. Jyväskylä: PS-kustannus, 116–132.
- Heikkinen-Peltonen, Riitta & Marja Innamaa & Marjut Virta (2008) *Mieli ja terveys*. Helsinki: Edita.
- Heiskanen, Irma & Kaarina Kailo (toim.) (2006) *Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen*. Helsinki: Green Spot.
- Helsingin kaupungin sosiaalilautakunta (2011) Esityslista 8.2.2011. Verkkodokumentti osoitteessa <http://www.hel.fi/static/public/hela/Sosiaalilautakunta/Suomi/Esitys/2011/Sosv_2011-02-08_Soslk_02_EI/39C12718-0E35-40C6-B708-9_A4536232AAE/Sosiaalitoimen_kayttosuunnitelmat_vuodelle_2011.pdf>. Luettu 25.11.2011.
- Hirsjärvi, Sirkka & Helena Hurme (2001) *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirvi, Jussi (2006) Terve mieli terveessä luonnossa. Teoksessa Irma Heiskanen & Kaarina Kailo (toim.) *Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen*. Helsinki: Green Spot, 11–20.

- Hyvärinen, Matti & Varpu Löyttyniemi (2005) Kerronnallinen haastattelu. Teoksessa Johanna Ruusuvaori & Liisa Tiittula (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 189–222.
- Hänninen, Kaija (2004) Kohtaamisen kokemuksia epävarmuuden näyttämöllä. Kokemuksellinen ensitieto vammaisen lapsen syntyessä. *Stakes, Tutkimuksia* 147. Helsinki: Stakes.
- Hänninen, Vilma (1999) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hänninen, Vilma & Anja Koski-Jännes (1999) Narratives of recovery from addictive behaviours. *Addiction* 94 (12), 1837–1848.
- International Community for Ecopsychology, ICE (2004) What is Ecopsychology? Verkkodokumentti osoitteessa <<http://www.ecopsychology.org/>>. Luettu 23.9.2011.
- Jyväskylän yliopiston Koppa (2011a) Fenomenologia. Menetelmäpolkuja humanisteille. Verkkodokumentti osoitteessa <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/fenomenologia>>. Luettu 13.10.2011.
- Jyväskylän yliopiston Koppa (2011b) Instrumentalismi. Menetelmäpolkuja humanisteille. Verkkodokumentti osoitteessa <<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/instrumentalismi>>. Luettu 12.10.2011.
- Kantola, Heli (2009) Vakavan sairastamisen merkitys elämänkulussa. Esimerkkinä SLE. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 180. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Kaplan, Rachel & Stephen Kaplan (1989) *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Kellert, Stephen R. (2009) Biodiversity, Quality of Life, and Evolutionary Psychology. Teoksessa Osvaldo E. Sala & Laura A. Meyerson & Camille Parmesan (toim.) *Biodiversity Change and Human Health. From Ecosystem Services to Spread of Disease*. Scientific Committee on Problems of the Environment (SCOPE) Series 69. Washington DC: Island Press, 99–127.
- Koivunen, Taina (2003a) Hyvä elinympäristö. Teoksessa Erja Rappe & Leena Lindén & Taina Koivunen: *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Helsinki: Viherympäristöliitto, 61–78.
- Koivunen, Taina (2003b) Vankilaympäristö. Teoksessa Erja Rappe & Leena Lindén & Taina Koivunen: *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Helsinki: Viherympäristöliitto, 129–137.
- Korpela, Kalevi & Matti Ylén (2009) Effectiveness of Favorite-Place Prescriptions. A Field Experiment. *American Journal of Preventive Medicine* 36 (5), 435–438.
- Korpela, Kalevi (2007) Luontoympäristöt ja hyvinvointi. *Psykologia* 42 (5), 364–376.
- Kostamokoti (2007) Elämyksellisyys huume kuntoutuksessa. Luontokokemukset Kostamokodissa. Verkkodokumentti osoitteessa <http://www.kostamokoti.fi/uploads/190407_RH.pdf>. Luettu 1.9.2011.
- Koukkari, Marja (2010) Tavoitteena kuntoutuminen – Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. *Acta Universitatis Lapponiensis* 179. Rovaniemi: Lapin yliopisto.
- Kroger, Jane (2007) Why Is Identity Achievement So Elusive? *Identity: An International Journal of Theory and Research* 7 (4), 331–348.
- Kulmala, Anna (2006) Kerrottuja kokemuksia leimatusta identiteetistä ja toiseudesta. *Acta Universitatis Tamperensis* 1148. Tampere: Tampere University Press.

Kunnari, Ari (2011) Liikuntapääoma ja holistinen ihmiskäsitys liikuntaa opettavan työssä. *Acta Universitatis Lapponiensis* 205. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Kuusisto, Katja (2010) Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. *Acta Universitatis Tamperensis* 1492. Tampere: Tampere University Press.

Kvale, Steinar (1996) *Interviews: An Introduction to Qualitative Research Interviewing*. Thousand Oaks (CA): Sage.

Laaksoharju, Taina & Erja Rappe (2010) Children's Relationship to Plants among Primary School Children in Finland: Comparisons by Location and Gender. *HortTechnology* 20 (4), 689–695.

Laine, Timo (2001) Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Chydenius-instituutin julkaisu 3/2001. Jyväskylä: PS-kustannus, 26–43.

Laitinen, Merja & Tuula Uusitalo (2007) Sensitiivisen haastattelututkimuksen eettiset haasteet. *Janus* 15 (4), 316–332.

Latomaa, Timo (2005) Ymmärtävä psykologia: psykologia rekonstruktiivisena tieteenä. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 17–88.

Laurén, Kirsi (2008) Metsässä suomalainen on kotonaan. Kertomukset metsän läheisestä merkityksestä. Teoksessa Arto Haapala & Virpi Kaukio (toim.) *Ympäristö täynnä tarinoita. Kirjoituksia ympäristön kuvien ja kertomusten kysymyksistä*. Kuopio: UNIpress, 33–50.

Lehtomaa, Merja (2005) Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 163–194.

Leinonen, Maaria (1993) *Ja tähdet niin kirkkaat*. Helsinki: Kirjapaja.

Lindén, Leena (2003) Menneiden aikojen puistoja ja puutarhoja. Teoksessa Erja Rappe & Leena Lindén & Taina Koivunen: *Puisto, puutarha ja hyvinvointi*. Helsinki: Viherympäristöliitto, 11–19.

Louv, Richard (2006) *Last Child in the Woods. Saving Our Children from Nature-Deficit Disorder*. London: Atlantic Books.

Lönnqvist, Jouko (2005) Mielenterveyden ongelmat. Teoksessa Arpo Aromaa & Jussi Huttunen & Seppo Koskinen & Juha Teperi (toim.) *Suomalaisten terveys*. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 178–184.

Makkonen, Jaana (2004) Luonto voimavarana päihdekuntoutuksessa. Opinnäytetyö. Diakonia -ammattikorkeakoulu. Helsingin yksikkö. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden koulutusohjelma. Sosionomi (AMK), diakoni. Verkkodokumentti osoitteessa <http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Helsinki2004/Makkonen2004.pdf>. Luettu 25.9.2011.

McDowell, John (2002) *Mind, value and reality*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Mesimäki, Kaisa (2011) Luonnosta voimaa ja vaihtelua. Luontoryhmätoiminta Tervalammen kartanossa. Julkaisematon käytäntötutkimus. Sosiaalityö. Helsinki: Helsingin yliopisto.

- Metsämuuronen, Jari (2000) Laadullisen tutkimuksen perusteet. Metodologia-sarja 4. Helsinki: International methelp.
- Metsämuuronen, Jari (toim.) (2006) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International methelp.
- Mielenterveys- ja päihdesuunnitelma (2009) Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:3. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Miller, Robert Lee (2000) *Researching Life Stories and Family Histories*. London: Sage.
- Mäkelä, Klaus (2005) Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettinen sääätely. Teoksessa Stakes: Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. Kutsuseminaari 2.5.2005. Työpapereita 4/2005. Helsinki: Stakes.
- Mäntysaari, Mikko & Anneli Pohjola & Tarja Pösö (toim.) (2009) *Sosiaalityö ja teoria*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Niemelä, Jari & Eeva Furman & Antti Halkka & Eeva-Liisa Hallanaro & Sanna Sorvari (toim.) (2011) *Ihminen ja ympäristö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Niskanen, Sirkka (2005) Hermeneuttisen psykologian tieteenfilosofinen traditio. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 89–114.
- Norton, Christine Lynn (2009) *Ecopsychology and Social Work: Creating an Interdisciplinary Framework for Redefining Person-in-Environment*. *Ecopsychology* 1 (3), 138–145.
- Nousiainen, Kirsi (2004) Lapsistaan erillään asuvat äidit. Äitiysidentiteetin rakentamisen tiloja. *SoPhi* 89. Jyväskylä: Minerva Kustannus Oy.
- Nurmi, Pirkko (2009) Opettaja kouluhyvinvoinnin edistäjänä. Toisen asteen opettajat dialogisuutensa ja autenttisuutensa sääntelijöinä. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 170. Kuopio: Kuopion yliopisto.
- Ojanen, Markku (2007) *Positiivinen psykologia*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Opetushallitus (2010) *Kestävää kehitystä edistävän kasvatuksen ja koulutuksen strategiat*. Verkkodokumentti osoitteessa <http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/aihekokonaisuudet/kestava_kehitys/strategiat>. Luettu 29.10.2011.
- Pehkonen, Aini & Marja Väänänen-Fomin (toim.) (2011) *Sosiaalityön arvot ja etiikka*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Perttula, Juha (2005) *Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria*. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 115–162.
- Perttula, Juha & Timo Latomaa (toim.) (2005) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia.
- Polkinghorne, Donald E. (1995) *Narrative Configuration in Qualitative Analysis*. *Qualitative Studies in Education* 8 (1), 5–23.
- Puro, Päivi (2011) *(Päihde)riippuvuuden ulottuvuuksia*. Luento päihdesosiaalityön kurssilla 4.2.2011. Helsingin yliopisto & A-klinikkasäätiö.
- Puuristella (2011) *Luontokuntoutus*. Verkkodokumentti osoitteessa <<http://www.puuristella.fi/index.php?page=luontokuntoutus>>. Luettu 14.8.2011.

Rappe, Erja & Aino-Maija Evers (2001) The Meanings of Growing Plants: Contributions to the Elderly Living in Sheltered Housing. *Hort Technology* 11 (2), 268–272.

Rappe, Erja (2003) Puisto, puutarha ja koettu hyvinvointi. Teoksessa Erja Rappe & Leena Lindén & Taina Koivunen: Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto, 21–26.

Rappe, Erja & Leena Lindén & Taina Koivunen (2003) Puisto, puutarha ja hyvinvointi. Helsinki: Viherympäristöliitto.

Rappe, Erja (2005) The influence of a green environment and horticultural activities on the subjective well-being of the elderly living in long-term care. Kasvien hoitamisen ja viherympäristön vaikutus laitoksissa asuvien vanhusten koettuun hyvinvointiin. Soveltavan biologian laitoksen julkaisu 24. Helsinki: Helsingin yliopisto.

Rauhala, Lauri (2005) Ihmiskäsitys ihmistyössä. Helsinki: Yliopistopaino.

Rauhala, Pirkko-Liisa & Elina Virokannas (2011) Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Aini Pehkonen & Marja Väänänen-Fomin (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. Jyväskylä: PS-kustannus, 235–255.

Ruusuvuori, Johanna & Liisa Tiittula (toim.) (2005) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Anna Puusniekka (2006) Avoin haastattelu. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Verkkodokumentti osoitteessa <<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/>>. Luettu 12.5.2011.

Sala, Osvaldo E. & Laura A. Meyerson & Camille Parmesan (toim.) Biodiversity Change and Human Health. From Ecosystem Services to Spread of Disease. Scientific Committee on Problems of the Environment (SCOPE) Series 69. Washington DC: Island Press.

Salo-Chydenius, Sisko (2006) Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Päihdelinkki-sivusto. A-klinikkasäätiö. Verkkodokumentti osoitteessa <<http://www.paihdelinkki.fi/tietoisut/651-toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>>. Luettu 5.4.2011.

Salonen, Kirsi (2005) Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita.

Salonen, Kirsi (2006) Ihminen on luontoa. Teoksessa Irma Heiskanen & Kaarina Kailo (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Helsinki: Green Spot, 49–70.

Sanakirjahakupalvelu SuomiSanakirja.fi (2011) Identiteetti. Verkkodokumentti osoitteessa <<http://suomisanakirja.fi/identiteetti>>. Luettu 3.10.2011.

Saurama, Erja & Ilse Julkunen (2009) Lähestymistapana käytäntötutkimus. Teoksessa Mikko Mäntysaari & Anneli Pohjola & Tarja Pösö (toim.) Sosiaalityö ja teoria. Jyväskylä: PS-kustannus, 293–314.

Savolainen, Maarit (2008) TAPIO -toiminnasta apua päihteistä ilmeneviin ongelmiin. Tiivistelmä Tapio-projektin toiminnasta. A-klinikkasäätiö.

Savolainen, Maarit (2011) Projektikoordinaattori. Selvästi metsässä -projekti. A-Kiltojen Liitto ry. Sähköpostitiedonanto 24.11.2011.

Scull, John (1999) Ecopsychology: Where does it fit in Psychology. Verkkodokumentti osoitteessa <<http://members.shaw.ca/jscull/ecointro.htm>>. Luettu 24.9.2011.

Seikkailukasvatusverkosto (2011) Mitä on seikkailukasvatus? Verkkodokumentti osoitteessa <<http://www.seikkailukasvatus.fi/esittely/mika+seikkailukasvatus/>>. Luettu 8.4.2011.

Silvasti, Tiina (2011) Temaattinen sisällönanalyysi. Eletystä elämästä aineistoksi. Luento. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien kurssi. Kevät 2011. Sosiaalitieteiden laitos. Helsingin yliopisto.

Simula, Mikko (2005) Impivaarojensa etsijät. Tulkinta luontokokemuksen rakentumisesta. *Liikunta & tiede* 42 (6), 58–64.

Sininauhaliitto (2011) Vihreä veräjä -hanke. Verkkodokumentti osoitteessa <http://www.sininauhaliitto.fi/sininauhaliitto/tutkimus-_ja_kehitystyoy/vihrea_veraja_-hanke/>. Luettu 25.9.2011.

Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus (2011) Päihdepalvelut. Sosiaali- ja terveysministeriö. Verkkodokumentti osoitteessa <http://www.stm.fi/sosiaali_ja_terveyspalvelut/paihdetyo_ja_palvelut/paihdetyo>. Luettu 1.11.2011.

Stakes (2005) Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset. Kutsuseminaari 2.5.2005. Työpapereita 4/2005. Helsinki: Stakes.

Taylor, Charles (2001) *Sources of the Self. The Making of the Modern Identity*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press.

Tervalammen kartano (2010) Tervalammen kartano, kuntoutuskeskus. Laadukkaita päihdehuollon palveluita. Esite. Helsinki: Helsingin kaupungin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus.

Terveystieteiden tutkimuskeskus (2011) Termit: mielenterveys. Verkkodokumentti osoitteessa <<http://www.tohtori.fi/?page=4069997&search=Mielenterveys>>. Luettu 4.10.2011.

THL (2008)) Alkoholi. Tietoa päihteiden kulutuksesta ja haitoista. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 29.1.2008. Verkkodokumentti osoitteessa <http://www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/alkoholi>. Luettu 27.9.2011.

THL (2009) Päihdetilastollinen vuosikirja 2009. Alkoholi ja huumeet. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos. Elektroninen julkaisu osoitteessa <<http://www.stakes.fi/FI/tilastot/aiheittain/Paihteet/Paihdetilastovuosisikirja.htm>>. Luettu 27.9.2011.

Tienari, Janne & Eero Vaara & Susan Meriläinen (2005) Yhteisyyden rakentuminen haastattelussa. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 103–124.

Tiittula, Liisa & Johanna Ruusuvuori (2005) Johdanto. Teoksessa Johanna Ruusuvuori & Liisa Tiittula (toim.) *Haastattelu. Tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. Tampere: Vastapaino, 9–21.

Torppa, Martina (2004) *Ihan tervettä: näkökulmia terveyden käsitteeseen*. Kunnallislääkäri vuosikirja 2004.4B. Helsinki: Kunnallislääkärit ry.

Tuomi, Jouni & Anneli Sarajärvi (2002) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Turtiainen, Saija & Kimmo Kuoppasalmi (2005) Päihteiden käyttö ja samanaikainen muu mielenterveyden häiriö. *Kansanterveys-lehti* 12 (4), 5–6.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2009) Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta.

Tyrväinen, Liisa & Harri Silvennoinen & Kalevi Korpela & Matti Ylen (2007) Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Teoksessa Liisa Tyrväinen & Seija Tuulentie (toim.) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52, 57–77. Verkkodokumentti osoitteessa <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>>. Luettu 1.10.2011.

Tyrväinen, Liisa & Seija Tuulentie (toim.) (2007) Luontomatkailu, metsät ja hyvinvointi. Metlan työraportteja 52. Verkkodokumentti osoitteessa <<http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2007/mwp052.htm>>. Luettu 1.10.2011.

Ulrich, Roger S. (1984) View Through a Window May Influence Recovery from Surgery. *Science* 224, Number 4647, 420–421.

Ulrich, Roger S. (2000) Effects on Healthcare Environmental Design on Medical Outcomes. Teoksessa Alan Dilani (toim.) Design and Health 2. The Therapeutic Benefits of Design. Proceedings of the Second International Conference on Health and Design. Tukholma: Design and Health, 49–59.

Valkonen, Jukka (2007) Psykoterapia, masennus ja sisäinen tarina. Kuntoutussäätiön tutkimuksia 77/2007. Helsinki: Kuntoutussäätiö.

Vasama, Siina (2004) Paluu paratiisiin. *Yliopisto-lehti* 8/04. Verkkodokumentti osoitteessa <http://www.helsinki.fi/yliopistolehti/2004/08_2004/artikkeli.htm>. Luettu 8.4.2011.

White, William L. (2007) Addiction recovery. Its definition and conceptual boundaries. *Journal of Substance Abuse Treatment* 33 (3), 229–241.

WHO (2009) Mental health: a state of well-being. World Health Organization. Verkkodokumentti osoitteessa <http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/>. Luettu 3.10.2011.

Virtanen, Juha (2006) Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa Jari Metsämuuronen (toim.) Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International methelp, 149–213.

Vuolle, Pauli & Anu Oittinen (1994) Jokamiehen oikeus. Perinteistä nykypäivää. Tutkimus jokamiehen oikeuden kulttuurisesta, oikeudellisesta ja luontoliikunnallisesta merkityksestä. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 92. Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö.

WWF (2011) Naturewatch-toiminta. Maailman luonnonsäätiö (WWF) Suomen rahasto. Verkoartikkeli osoitteessa <<http://wwf.fi/maapallomme/vaikuta/ymparisto/kasvatus/naturewatch/>>. Luettu 29.10.2011.

Yli-Viikari, Anja & Taina Lilja & Katariina Heikkilä & Anna Kirveennummi & Tapani Kivinen & Ulla Partanen & Leena Rantamäki-Lahtinen & Katariina Soini (2009) Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. *Maa- ja elintarviketalous* 141. Jokioinen: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus.