

**”ELÄMÄ VIHERTÄÄ JA PAISTETTA KUKILLE”; PUUTARHA- JA
VIHERTYÖSKENTELYN VAIKUTUKSET MIELENTERVEYS-
KUNTOUTUJIENTEEN KOETTUUN ELÄMÄNLAATUUN HEIDÄN ITSENSÄ, OHJAAJIEN
JA HOITAJIEN KUVAAMANA**

**Heidi Virtanen
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Tampereen yliopisto
Huhtikuu 2011**

TAMPEREEN YLIOPISTO

Psykologian laitos

VIRTANEN HEIDI: ”Elämä vihertää ja paistetta kukille”; puutarha- ja vihertyöskentelyn vaikutukset mielenterveyskuntoutujien koettuun elämänlaatuun heidän itsensä, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana

Pro gradu -tutkielma, 107 s., 14 liites.

Ohjaaja: Kalevi Korpela

Psykologia

Huhtikuu 2011

Ympäristöpsykologiset tutkimustulokset osoittavat luonnon vaikuttavan ihmisiin monin tavoin positiivisesti. Luontomaisemien katselun ja luonnossa oleskelun ja toimimisen on todettu mm. vähentävän stressiä, lisäävän positiivisia tunteita ja elvyttävän tarkkaavuustoimintoja. Erilaisiin luontoaktiviteetteihin, esim. puutarhanhoitoon osallistumisen on todettu edistävän ihmisten hyvinvointia. Tutkimustulokset osoittavat, että myös mielenterveyskuntoutujat voivat hyötyä luontoaktiviteetteihin osallistumisesta.

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää, kuinka pitkäaikainen, 4-8 kuukautta kestänyt, säännöllinen ja ohjattu puutarha- ja vihertöihin osallistuminen, jossa kuntoutujat saivat työstään pienen korvauksen, vaikutti tuetusti asuvien mielenterveyskuntoutujien koettuun elämänlaatuun. Haluttiin selvittää kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien näkemyksiä siitä, miten kuntoutujat muuttuivat kokemuksen aikana ja mitkä asiat olivat näiden muutosten taustalla. Tutkimuksen aineisto kerättiin haastatteleamalla viittä Mental Oy:n tuetussa asumisessa asunutta puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistunutta mielenterveyskuntoutujaa sekä heidän kahta ohjaajaansa ja kuutta hoitajaansa. Ensimmäiset haastattelut toteutettiin syksyllä 2008 puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin loppusuoralla. Toinen haastattelukierros toteutettiin alkukevästä 2009, jolloin puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin loppumisesta oli jo kulunut jonkin aikaa.

Tutkimusaineisto analysoitiin laadullisesti teema-analyysimenetelmää käyttäen. Kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien haastattelut analysoitiin erikseen ja niistä muodostettiin yhteisiä ja erillisiä teemoja, jotka kuvasivat vihertyöskentelyyn kytkeytyvän elämänlaadun eri puolia. Tutkimuksen yksi päätulos on täten ”käsitekartta”, joka kuvaa, millaisia elämänlaadun puolia vihertyöskentely voi mielenterveyskuntoutujilla nostaa esiin. Tutkimuksessa havaittiin, että puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistuminen sai kuntoutujissa aikaan monia positiivisia, mutta myös negatiivisia muutoksia. Puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistumisen myötä kuntoutujien psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi parantui. Kuntoutujat tulivat mm. tietoisiksi omista kyvyistä ja taidoistaan, he oppivat uusia asioita ja heidän mielenkiintonsa puutarha- ja vihertöitä kohtaan lisääntyi. Vihertyöskentelyyn liittyviä muistoja saatettiin myöhemminkin käyttää itsesäätelyn tukena. Toisaalta puutarha- ja vihertöihin osallistuminen aiheutti kuntoutujille mm. stressiä, suoriutumispaineita, fyysistä taakkaa ja väsymystä. Joidenkin kuntoutujien kohdalla alkoholinkäyttö lisääntyi. Positiivisten ja negatiivisten muutosten taustalla voitiin nähdä mm. monia projekteihin, työtehtäviin, työympäristöön ja kuntoutujiin liittyviä asioita. Kuntoutujat, ohjaajat ja hoitajat täyttivät myös kuntoutujia koskevia elämäntyytyväisyysmittareita, joiden pohjalta ei voitu muodostaa päteviä johtopäätöksiä puutteellisen täyttämisprosentin vuoksi.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat osittain yhdenmukaisia aikaisempien ympäristöpsykologisten tutkimustulosten kanssa. Kuntoutujien elämänlaatu parani puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin myötä, mutta toisaalta näyttäytyi sellaisia ongelmia, joihin tulisi jatkossa puuttua (mm. kuntoutujien stressaantuneisuus ja lisääntynyt alkoholinkäyttö). Jatkossa tulisi tutkia, ketkä erityisesti hyötyvät puutarha- ja vihertöihin osallistumisesta. Lisäksi tulisi selvittää, minkälaiset ja kuinka raskaat työtehtävät sekä kuinka pitkä projekti hyödyttäisi mielenterveyskuntoutujia eniten.

Avainsanat: Puutarha- ja vihertyöt, mielenterveyskuntoutujat, elpyminen, elämänlaatu

TAMMERFORS UNIVERSITETET

Psykologiska institutionen

VIRTANEN HEIDI: ”Livet är grönt och skenet till blommorna”; effekter av trädgårds- och grönarbetet till upplevd livskvalitet av kunder med mentalhygieniska problem beskriven av själva kunderna och deras handledare och skötare

Examensarbete, 107 s., 14 bilagas.

Handledare: Kalevi Korpela

Psykologi

April 2011

Miljöpsykologiska forskningsresultat visar att naturen positivt påverkar människor på många sätt. Det har blivit konstaterat att genom att överskåda naturlandskap och att vara och agera i naturen bland annat minskar stress, ökar positiva känslor och återupplivar uppmärksamhetsfunktioner. Det har blivit konstaterat att genom att delta i olika naturaktiviteter, till exempel trädgårdsbehandling, gynnas välbefinnandet hos människor. Forskningsresultat visar att de som lider av mentalhygieniska problem också kan ha fördel av att delta i naturaktiviteter.

I den här forskningen ville man ta reda på hur långfristig, längd av 4-8 månader, regelbundet och lett deltagande av trädgårds- och grönarbete, där kunder fick en liten kompensation för sitt jobb, påverkade deras livskvalitet som lidande på mentalhygieniska problem och boende med stöd. Man ville ta reda på hur kunder förändrades under erfarenhet och vilka affärer som var bakom dessa förändringar. Forskningsmaterialen togs fram genom att intervjua fem kunder som led av mentalhygieniska problem och som bodde med stöd inom Mental ab (Finland) och som deltog i trädgårds- och grönarbetet. Man intervjuade också två handledare och sex skötare av deltagande kunder. De första intervjuer utfördes på hösten 2008 när trädgårds- och grönarbetetsprojektet var nära till slut. Den andra intervjuerundan utfördes i början av våren 2009, när trädgårds- och grönarbetetsprojektet redan hade slutförts för någon tid sen.

Forskningsmaterialet analyserades med kvalitativa metoder exakt med att använda tema-analys metoden. Intervjuer av kunder, handledare och sköterska analyserades separat och på grund av dem formades gemensamma och separata teman, som beskrev förändringar hos kunder som gällade sig med grönarbetetsprojekten. På grund av dem formades ett begreppsschema som är ett jätteviktigt resultat i den här forskningen. Inom forskningen upptäckte man att genom att delta i trädgårds- och grönarbetet orsakades många positiva men också negativa förändringar hos kunderna. Genom deltagandet blev det psykiska, fysiska och sociala välbefinnandet hos kunderna bättre. Kunderna blev bland annat medvetna om sina egna förmågor och kunskaper, de fick nya medel till känsloreglering, de lärde nya saker och deras intresse för arbetsuppgifter ökade. På andra sidan orsakade deltagandet stress, press om utförande, fysisk last och trötthet. Hos några kunder ökade bruket av alkohol. På grund av positiva och negativa förändringar kunde man bland annat se många affärer som gällde med projekten, arbetsuppgifter, arbetsmiljön och själva kunderna. Kunderna, handledarna och skötarna fyllde också i livsbelåtenhetsmätarna enligt kunder, men på grund av dem kunde man inte forma gällande slutsats på grund av bristfällig infyllningsprocent.

Resultat av den här forskningen är delvis motsvarande tidigare miljöpsykologiska forskningsresultat. Livskvalitet hos kunderna blev bättre genom att delta i trädgårds- och grönarbetetsprojekt, men på andra sidan kunde man upptäcka sådana problem som i framtiden borde saknas (bland annat stress och ökat bruk av alkohol hos kunderna). I framtiden borde man ta reda vem som får särskild fördel av deltagande inom trädgårds- och grönarbetet. Dessutom borde man ta reda på om hurdana och hur tunga arbetsuppgifterna är, och hur länge projekt skulle ge mest fördel till kunder med mentalhygieniska problem.

Nyckelord: Trädgårds- och grönarbetet, kunder med mentalhygieniska problem, uppsving, livskvalitet

UNIVERSITY OF TAMPERE

Faculty of psychology

VIRTANEN HEIDI: "Life is green and sunshine for the flowers"; effects of gardening- and greenwork on experienced quality of life of mental health clients described by the clients themselves, their instructors and caretakers

Master's thesis, 107 p., 14 annexp.

Instructor: Kalevi Korpela

Psychology

April 2011

Environmental psychological research shows that nature affects people positively in many ways. It has been shown that watching a natural view, being and acting in nature, decreases self-reported level of stress, increases positive emotions and restores from attentional fatigue. It has been shown that taking part in different activities in nature, for example gardening, enhances peoples' well-being. Results show that also mental health clients can benefit from taking part in activities in nature.

In this study the aim was to find out, how a long-term, 4 to 8 months long, regular and mentored gardening- and greenwork experience, where the participants got a small compensation out of their work affected the experienced quality of life of the mental health clients who were living supportedly. The aim was to find out how the clients changed during the experience and what issues were behind these changes. The data was collected by interviewing five mental health clients who were living supportedly by Mental Corporation (Finland) and who participated in the gardening- and greenwork-project. Also two of their instructors and six caretakers were interviewed. The first interviews were carried out in spring 2008 when the gardening- and greenwork-project was soon finishing. The second interviews were carried out in spring 2009 when the gardening- and greenwork project had already finished for some time ago.

The data was analysed with qualitative content analysis method. The interviews of the clients, instructors and caretakers were analysed separately. Shared and separate themes were formed which in turn formed a map of concepts that is the primary result of this study. The map of concepts shows the themes of quality of life that are associated with the participation on gardening- and greenwork. It shows that participation accomplished many positive, but also negative changes on clients. By participating on gardening- and greenwork, the psychological, physical and social well-being of clients improved. The clients for example became aware of their own capacity and skills, they learned many new things and they got more interested in gardening and greenwork. Some of the clients used the memories of the green work in their later self-regulation. On the other hand the participation caused stress, pressure, physical load and exhaustion for the clients. Use of alcohol was increased by some clients. These positive and negative changes were reported to be caused not only by the project and its tasks but also by the workenvironment and the clients themselves. The clients, instructors and caretakers also filled in indicators concerning satisfaction with life of the clients. Because of missing data qualified conclusions could not be drawn from them.

The results of this study are partly in line with the earlier results in environmental psychological literature. The quality of life of the clients improved during the gardening- and greenwork-project but on the other hand some defects were detected that should be addressed in future studies (for example the increased level of stress and increases in the use of alcohol). In the future it should be studied who especially benefit from the participation in gardening- and greenwork. In addition the type of the tasks and the degree of workload as well as the optimal length of the greenwork-project for mental health clients should be studied.

Keywords: Gardening- and greenwork, mental health clients, recovery, quality of life

UNIVERSIDAD DE TAMPERE

Facultad de psicología

VIRTANEN HEIDI: "La vida es verde y el brillo para las flores"; la influencia de la jardinería y el trabajo verde en la experimentada calidad de vida de los pacientes con problemas de salud mental descrita por ellos mismos, sus cuidadores y encargados

Trabajo final, 107 p., 14 p. de anexo

Instructor: Kalevi Korpela

Psicología

Abril 2011

Los resultados de los estudios científicos de la psicología ambiental, indican que la naturaleza influye en el ser humano de diversas y positivas maneras. Se ha demostrado que ver un paisaje, así como estar y actuar en un entorno natural reduce el estrés, incrementa los sentimientos positivos y hace que se recobren las funciones de atención. Igualmente se ha comprobado que al participar en diferentes actividades al aire libre, (por ejemplo en la jardinería), se incrementa el bien estar del ser humano. Los resultados de los estudios científicos indican que también los que sufren de problemas de salud mental pueden beneficiarse de la participación en las actividades en el medio natural.

En este estudio se pretendía comprobar, como la participación de manera regular y guiada a lo largo de entre 4 a 8 meses, en la jardinería y el trabajo verde, en el que los participantes recibían una compensación por su trabajo, influía en la calidad de vida de los pacientes con problemas de salud mental que vivían tutorizados. Se quiso demostrar, como estos pacientes cambiaron durante la experiencia y las causas de dicho cambio. El material del estudio se recogió entrevistando a cinco pacientes que vivían en la institución Mental (Finlandia), dos de sus cuidadores y seis encargados. Las primeras entrevistas se realizaron en otoño 2008, cuando el proyecto de jardinería y trabajo verde ya estaba a punto de acabar. Las segundas entrevistas se realizaron durante la primavera de 2009 cuando el proyecto ya había acabado hace tiempo.

El material del estudio se analizó con métodos cualitativos, en concreto, con el análisis temático. Las entrevistas de los pacientes, cuidadores y encargados se analizaron individualmente y según sus resultados, se agrupaban en temas comunes y separados que formaron una mapa de conceptos que fue el resultado principal del propio estudio. En ésta se observó, que la participación en la jardinería y en el trabajo verde provocó muchos cambios positivos en los pacientes, aunque también negativos. El bienestar mental, físico y social de los integrantes del proyecto mejoró al participar en las tareas descritas. Por ejemplo, los pacientes fueron conscientes de sus capacidades y talentos, obtuvieron más medios para la regulación de emociones, aprendieron cosas nuevas y su interés por la jardinería y el trabajo verde aumentó. Por otra parte, la participación también causó estrés, presión, carga física y cansancio. El consumo de alcohol aumentó en algunos de ellos. Las razones de estos cambios positivos y negativos se podían encontrar, entre otras cuestiones, en asuntos que tenían que ver con el proyecto, las tareas a desarrollar, el entorno de trabajo y con los propios participantes. Los pacientes, sus cuidadores y encargados también rellenaron medidores sobre la satisfacción de la vida de los primeros; sin embargo, no se pudieron extraer conclusiones válidas de los mismos, por no alcanzar el porcentaje necesario.

Los resultados de este estudio coinciden parcialmente con los obtenidos en anteriores estudios de psicología ambiental. La calidad de vida de los pacientes mejoró a causa de la participación en el proyecto. Por otra parte, se detectaron problemas que requieren una futura intervención. Así, habrá que estudiar quienes se benefician especialmente de la jardinería y del trabajo verde. Incluso habrá que identificar la clase de tareas y la dureza de las mismas, así como la duración ideal de estos proyectos para obtener el máximo beneficio para los pacientes con problemas de salud mental.

Palabras de clave: La jardinería y el trabajo verde, los pacientes con problemas de salud mental, recuperación, la calidad de vida

KIITOSSANAT

Monen kuluneen vuoden jälkeen olen vihdoinkin saanut lopputyöni valmiiksi. On kiitosten aika!

Suuri kiitos kaikille tutkimukseeni osallistuneille Mental Oy:n asukkaille, ohjaajille ja hoitajille! Ilman teitä tämän tutkimuksen tekeminen ei olisi ollut mahdollista. Kiitos antamastanne ajasta, energiasta ja oivallisista ajatuksistanne! Jokaisen antama panos oli kallisarvoista! Toivon teille kaikkea hyvää elämään!

Kiitän Mental Oy:tä ja Verte Oy:tä sekä heidän henkilökuntaansa yhteistyöstä ja mahdollisuudesta tämän tutkimuksen toteuttamiseen. Kiitän teitä kaikesta mahdollisesta avusta ja kannustuksesta!

Kiitän graduohjaajaani Kalevi Korpelaa huolehtivasta, ymmärtävästä, kannustavasta ja persoonalliset mieltymykset huomioon ottaneesta ohjauksesta. Ennen kaikkea kiitän sinua kärsivällisyydestä!

Kiitän Jarkko Virtasta ja Reima Virtasta tietotekniikkaan ja tekstinkäsittelyyn liittyneestä avusta. Suoristitte mutkia matkan varrelta suuresti! Kiitän koko perhettäni kannustuksesta, painostuksesta ja uskosta tämän lopputyön valmistumiseen. Te taisitte uskoa siihen ajoittain enemmän kuin minä itse. Kiitän Teemu Mäntystä avusta haastattelun apulomakkeen käytännön toimivuuden testaamisessa ja hymynaama-asteikon tekemisessä. Kiitos avusta alun epävarmuuden hetkillä!

Lisa Hallia kiitän avusta ruotsinkielisen tiivistelmän kieliopin ja –asun tarkistamisessa, Kalevi Korpelaa kiitän avusta englanninkielisen tiivistelmän kieliopin ja –asun tarkistamisessa ja Paula Prado Villaltaa kiitän avusta espanjankielisen tiivistelmän kieliopin ja –asun tarkistamisessa.

Kiitän opiskelutovereitani yhteistyöstä, kannustuksesta ja avusta!

Kiitos kaikille matkan varrella kohtaamilleni ystävällisille ihmisille!

Mukavia lukuhetkiä!!! **Antakaa elämän vihertää!** ☺

Heidi Virtanen

1. JOHDANTO	1
1.1 Puutarhat, vihertyöt ja luontointerventiot vaikuttavat ihmiseen positiivisesti	1
1.2 Luontoympäristöt ja -elementit vaikuttavat ihmiseen positiivisesti	8
1.3 Miksi luontoympäristöt vaikuttavat ihmiseen positiivisesti?	12
1.4 Tutkimuskysymykset	14
2. MENETELMÄT	16
2.1 Yhteistyökumppanit ja vihertyöskentelyprojekti	16
2.2 Osallistujat	18
2.3 Tutkimusaineiston kerääminen ja tutkimuksen toteutus	18
2.3.1 Haastattelukierros 1	19
2.3.2 Elämäntyytyväisyysmittarit	20
2.3.3 Toinen haastattelukierros ja muu lisätutkimusaineiston hankinta	20
2.4 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi	21
3. TULOKSET	24
3.1 Elämäntyytyväisyyden arviot kuntoutujilla, ohjaajilla ja hoitajilla	24
3.2 Yleistä asiaa puutarha- ja vihertyöskentelyprojektiin osallistumisen vaikutuksista	27
3.3 Puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen positiiviset vaikutukset kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana	28
3.3.1 Psykkisen hyvinvoinnin muutokset	28
3.3.2 Kognitiiviset ja aktiivisuustason muutokset	30
3.3.3. Fyysisen hyvinvoinnin muutokset	32
3.3.4 Sosiaalisen hyvinvoinnin muutokset	33
3.3.5 Oma pystyvyys, taidot, voimavarat ja sinnikkyys	34
3.3.6 Luonnon arvostaminen, uusien asioiden oppiminen ja mielenkiinnon lisääntyminen	35
3.3.7 Nautinnon saavuttaminen tekemisestä	37
3.3.8 Sitoutuneisuus työskentelyyn	37
3.3.9 Päivärytmi ja arkirutiinit	38
3.3.10 Muistot puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin ajalta omien tunteiden säätelykeinona	39
3.4 Puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen negatiiviset vaikutukset kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana	39
3.4.1 Psykkinen ja sosiaalinen taakka, stressi ja suoriutumispaineet	39
3.4.2 Itsen korottaminen muiden yläpuolelle	42
3.4.3 Alkoholin käytön lisääntyminen	43
3.4.4 Fyysinen taakka	43
3.4.5 Väsymys ja ajanpuute	44
3.4.6 Epätietoisuus tulevast	45
3.5 Puutarha- ja vihertyöskentelyn vaikutusten taustalla olevat asiat kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana	45

3.5.1 Puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin luonne	45
3.5.2 Puutarha- ja vihertöiden luonne	48
3.5.3 Työnteko, mielekäs ja oikea tekeminen ja sisältöä päiviin	52
3.5.4 Työympäristön ominaisuudet ja kuntoutujien suhtautuminen työympäristöön	56
3.5.5 Kuntoutujien henkilökohtaiset ominaisuudet	59
3.5.6 Kokemus oikeasta työnteosta, ei terapiasta	61
3.5.7 Sosiaalinen ympäristö	63
3.5.8 Tunnustuksen ja luottamuksen saaminen, onnistumisen kokemukset ja kuntoutujien yksilöllinen huomioiminen	65
3.5.9 Tasavertainen kohtelu ja kannustus	66
3.5.10 Oman pystyvyyden ja osaavuuden huomaaminen ja näyttäminen	66
3.5.11 Sitoutuminen	67
3.5.12 Säännöllisyys	68
3.5.13 Ohjaus ja osallistuneiden kuntoutujien ja mielenterveyskuntoutujien reagoititapojen tunteminen ohjaajien taholta	69
3.5.14 Huumori	71
3.6 Tulosten yhteenveto	72
4. POHDINTA	78
4.1 Positiiviset ja negatiiviset vaikutukset ja niiden taustalla olevat tekijät	78
4.2 Tulosten vertaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin	80
4.3 Tutkimuksen toteutuksen ja tutkimusmenetelmien arviointia	83
4.4 Yleistettävyyden ja jatkotutkimukset sekä parannusehdotuksia tulevaisuuden projekteja varten	84
4.5 Lopuksi	87
5. LÄHDELUETTELO	89
LIITTEET	94
LIITE 1: TUTKIMUSLUPALOMAKE	
LIITE 2: APULOMAKE HAASTATTELUUN 1 (KUNTOUTUJAT)	
LIITE 3: APULOMAKE HAASTATTELUUN 1 (OHJAAJAT)	
LIITE 4: APULOMAKE HAASTATTELUUN 1 (HOITAJAT)	
LIITE 5: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / TYYTYVÄISYYS ELÄMÄÄN	
LIITE 6: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / VOINTI (TERVEYS)	
LIITE 7: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / MIELIALA	
LIITE 8: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / ELÄMÄN TARKOITUS	
LIITE 9: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / TURVALLISUUS	
LIITE 10: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / TYÖKYKY	
LIITE 11: HYMYNAAMA-ASTEIKKO	
LIITE 12: APULOMAKE HAASTATTELUUN 2 (KUNTOUTUJAT)	
LIITE 13: APULOMAKE HAASTATTELUUN 2 (OHJAAJAT)	
LIITE 14: KYSELYLOMAKE HOITAJILLE	

1. JOHDANTO

On arvioitu, että jo yli 40 000: n vuoden ajan ihmiset ovat hakeutuneet luontoelementtien, esim. veden äärelle oman selviytymisensä turvaamiseksi (Söderback, Söderström, & Schäländer, 2004). Lisäksi oletetaan, että jo yli 5000 vuoden ajan ihmiset ovat viljelleet kukkia omaksi ilokseen (Haviland-Jones, Rosario, Wilson, & McGuire, 2005). Tsunetsugu, Park ja Miyazaki (2010) esittävät, että ihmisen fysiologiset toiminnot ovat joutuneet sopeutumaan luontoympäristöihin evoluution aikana. Myös nykymaailmassa yhteydet eläinten, kasvien, luontomaisemien ja erämaan kanssa ovat tärkeitä niin ihmisten fyysisen kuin psyykkisenkin terveyden kannalta (Frumkin, 2001). E. O Wilsonin kehittämä biofilia-hypoteesi esittää, että ihmisellä on synnynnäinen kiinnostus muita eläviä organismeja ja prosesseja kohtaan (Wilson, 1984). Biofilia-hypoteesia on täydennetty esittämällä, että ihmisellä on synnynnäinen emotionaalinen side muihin eläviin organismeihin (Kellert & Wilson, 1993). Monet tutkimustulokset osoittavatkin luontoympäristöjen vaikuttavan ihmisiin positiivisesti mm. positiivisia tuntemuksia lisäämällä, negatiivisia tuntemuksia vähentämällä ja edistämällä ihmisen palautumista psyykkisesti kuormittavista tilanteista (esim. Hartig, Mang, & Evans, 1991; Tyrväinen, Silvennoinen, Korpela ja Ylen, 2007). Viimeisten vuosikymmenien aikana luontoympäristöjä (Berger & McLeod, 2006), puutarhoja (Sempik, Aldridge, & Becker, 2003), maatiloja (Hassink & Dijk, 2006) sekä eläimiä (Berget, Ekeberg, & Braastad, 2008) on käytetty erilaisista mielenterveydenhäiriöistä kärsivien henkilöiden kuntoutuksessa (Nordh, Grahn, & Währborg, 2009). Erilaisiin kuntouttaviin ryhmiin, esim. vihertyöskentely- tai puutarhanhoitoryhmiin osallistumisen on todettu tukevan mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia (esim. Batt-Rawden & Tellnes, 2005; Townsend, 2006). Näiden ja muiden ympäristöpsykologisten tutkimustulosten pohjalta oletan, että säännöllisellä puutarha- ja vihertöihin osallistumisella voisi olla vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun. Tätä yritän tutkimuksessani selvittää.

1.1 Puutarhat, vihertyöt ja luontointerventiot vaikuttavat ihmiseen positiivisesti

Söderback, ym. (2004) esittelevät puutarhanhoidon kuntouttavaa käyttöä (horticultural therapy) viime vuosisadan aikana. Sitä on käytetty osana mm. mielenterveyspotilaiden kuntoutusta psykiatristen sairaaloiden yhteydessä. Monet tutkimukset osoittavat, että sairaalan yhteydessä olevilla puutarhoilla on positiivisia vaikutuksia käyttäjiinsä. Sherman, Varni, Ulrich, & Malcarne

(2005) tutkivat lasten syöpäsairaalan yhteydessä olevien hoitavien puutarhojen vaikutusta potilaisiin, vierailijoihin ja hoitohenkilökuntaan ja havaitsivat toimintakyvyn olleen kaikilla ryhmillä paremman puutarhassa ollessaan kuin silloin kun he olivat sairaalan sisällä. Myös Whitehouse, ym. (2001) huomasivat lastensairaalan yhteydessä olevan hoitavan puutarhan positiiviset vaikutukset niin potilaisiin, hoitohenkilökuntaan kuin vierailijoihinkin. Puutarha koettiin elvyttävänä ja hoitavana paikkana ja sen käyttö lisäsi tyytyväisyyttä hoitotahoon.

Australialaisessa tutkimuksessa todettiin päivittäisen puutarhahoidon voivan mielen aktivoinnin ja fyysisen aktiivisuuden avulla pienentää riskiä sairastua dementoiviin sairauksiin (Simons, Simons, McCallum, & Friedlander, 2006). Lerner (2005) esittääkin, että puutarhahoito edellyttää monia kognitiivisia kykyjä, mm. muistia, visuospatiaalisia taitoja ja kykyä suunnitelmalliseen toimintaan. Milligan, Gatrell ja Bingley (2004) tutkivat vanhojen ihmisten puutarhan ja yhteisöllisten puutarhapalstojen käyttöä Englannissa ja havaitsivat puutarhahoidon voivan antaa vanhoille ihmisille mielihyvää, esteettistä nautintoa ja saavuttamisen tunnetta. Vanhuuden mukanaan tuomat fyysiset rajoitteet voivat kuitenkin vaikeuttaa oman yksityisen puutarhan hoitoa. Tällöin yhteisöllisten puutarhapalstojen käyttö tarjoaa vanhoille ihmisille mahdollisuuden tuettuun puutarhahoitoon ja siitä saataviin hyötyihin. Lisäksi näiden yhteisöllisten puutarhapalstojen käyttö laajentaa vanhojen ihmisten sosiaalista verkostoa ja ehkäisee sosiaalista eristäytyneisyyttä. Se antaa myös mahdollisuuden vastavuoroisen tuen kokemiseen. Gross ja Lane (2007) havaitsivat eri-ikäisten ihmisten antavan erilaisia positiivisia merkityksiä yksityisille puutarhoille. He havaitsivat myös yksityisten puutarhojen toimivan eri-ikäisillä ihmisillä kuin turvapaikkoina ja lisäksi tarjoavan mahdollisuuden yhteyden luonnon kanssa.

Batt-Rawden ja Tellnes (2005) tutkivat luonto-, kulttuuri- ja terveysaktiiviteetteihin osallistumisen vaikutuksia pitkäaikaissairaiden terveyteen, elämänlaatuun ja toimintakykyyn. Tällaisia aktiviteetteja olivat mm. erilaiset fyysiset aktiviteetit, puutarhahoito, laulaminen, maalaaminen, tanssiminen ja erilaiset keskusteluryhmät. Tutkittavista suurin osa kärsi lihasperäisistä sairauksista tai mielenterveyden ongelmista. Batt-Rawden ja Tellnes (2005) havaitsivat, että tällaiset luonto-, kulttuuri- ja terveysaktiiviteetit vaikuttivat tutkittaviin positiivisesti. Kaksi kolmasosaa tutkittavista raportoi terveydentilansa, elämänlaatunsa ja toimintakykynsä parantuneen erityisesti silloin, kun he olivat saaneet mahdollisuuden omien kykyjensä ja luovuuden käyttöön. Monet tutkittavat kokivat osallistumisen myötä löytäneensä itsestään piilossa olleita voimavaroja ja taitoja. Minäpystyvyyden ja itseluottamuksen raportoitiin parantuneen. Myös tutkittavien sosiaalinen hyvinvointi parani osallistumisen mahdollistaman sosiaalisen kanssakäymisen myötä. Tämä tutkimus tukee käsitystä siitä, että teemaltaan erilaisiin kuntouttaviin ryhmiin osallistuminen tukee kuntoutujien hyvinvointia.

O'Brien, Townsend ja Ebden (2010) tutkivat vapaaehtoisin luonnonsuojelu-aktiviteetteihin osallistumisen vaikutuksia vapaaehtoisten hyvinvointiin. Vapaaehtoiset osallistuivat luonnonsuojeluaktiviteetteihin 0-33 tuntina kuukaudessa ja he olivat tutkimushetkellä toimineet vapaaehtoisina eripituisia aikoja erilaisissa tehtävissä ja organisaatioissa. O'Brien, Townsend ja Ebden (2010) havaitsivat osallistumisen vaikuttavan vapaaehtoisin positiivisesti. 79 % vapaaehtoisista raportoi emotionaalisen tilansa muuttuneen positiivisemmaksi osallistumisen myötä. Tämä tulos oli tilastollisesti merkitsevä. Osallistujat raportoivat saavuttaneensa fyysistä hyvinvointia, mm. kunnon kohentumista, unen laadun parantumista ja hyötyjä painonhallinnassa. Osallistujat raportoivat myös sosiaalisen hyvinvoinnin parantuneen sosiaalisten kontaktien ja sosiaalisten verkostojen kehittymisen myötä. Osallistujat raportoivat myös henkisen hyvinvointinsa parantuneen. He raportoivat mm. stressin ja henkisen väsymyksen vähentymistä ja mielihyvän saavuttamista siitä, että he pystyivät antamaan positiivisen panoksen yhteisölleen. Myös oppimista pidettiin tärkeänä, samoin sitä, että työtehtävät olivat luonteeltaan rentoja. Tutkimuksen toteuttajat esittävätkin, että luonnonsuojeluaktiviteetit ovat luonteeltaan joustavia ajan ja tehtävien suhteen ja voivat näin ollen tarjota fyysisiä, sosiaalisia ja henkiseen hyvinvointiin liittyviä hyötyjä monenlaisille ja monenlaisia kykyjä omaaville henkilöille.

Townsend (2006) tutki vapaaehtoisin luonnonsuojeluryhmiin (kolme erilaista ryhmää) ja niiden luontoa hoitaviin aktiviteetteihin osallistumista Australiassa. Vapaaehtoiset olivat tutkimushetkellä toimineet vapaaehtoisina eripituisia aikoja erilaisissa tehtävissä. Townsend (2006) havaitsi osallistumisen vaikuttavan positiivisesti ihmisten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Fyysisen terveyden osalta osallistuminen lisäsi fyysistä aktiivisuutta, joka vaikuttaa sydän- ja verisuonitauteja ehkäisevästi ja myös suotuisasti painonhallintaan. Lisäksi luontoympäristössä ja raikkaassa ilmassa työskentelyn koettiin vaikuttavan myönteisesti hengityselinten toimintaan. Psyykkisen terveyden osalta osallistuminen mahdollisti hauskan jakamisen muiden osallistujien kanssa ja se mahdollisti myös luontoympäristön mahdollistaman rauhoittumisen kokemuksen saavuttamisen. Lisäksi tietoisuus ryhmän tarjoamasta tuesta vähensi osallistujien stressiä liittyen työtehtäviin. Sosiaalisen terveyden osalta osallistujat raportoivat lisääntyntä yhteenkuuluvuuden tunnetta paikalliseen yhteisöönsä ja lisäksi he raportoivat oman ja perheensä sosiaalisen verkoston laajentuneen. Osallistujat esittivät myös ryhmän toiminnan hyödyttäneen erityisesti vanhoja ihmisiä, sillä luontoalueiden viihtyisyyden koettiin kannustavan heitä niiden käyttöön. Townsend (2006) havaitsi tutkimuksessaan, että luonnonsuojeluryhmiin ja niiden luontoa hoitaviin aktiviteetteihin osallistuminen vaikutti positiivisesti myös siten, että tyydyttävien ihmissuhteiden solmiminen mahdollistui ryhmässä. Ryhmäläiset kokivat tekevänsä merkityksellistä työtä ja he saivat mahdollisuuden kontaktiin luonnon kanssa, minkä he kokivat

tekevän itselleen hyvää. Ryhmään kuulumisen myötä jokainen ryhmäläinen sai mahdollisuuden omien lahjojensa luovaan käyttöön oman pystyvyytensä rajoissa. He saivat myös mahdollisuuden oman positiivisen panoksensa tarjoamiseen yhteisölleen.

Näiden positiivisten tulosten pohjalta Townsend ja Ebden (2006) toistivat tutkimuksen henkilöillä (n=10), jotka kärsivät masennuksesta, ahdistuneisuudesta ja niistä seuranneesta sosiaalisesta eristäytyneisyydestä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voisiko vapaaehtoinen luontoaktiiviteettiryhmään kuuluminen edistää tämän potilasryhmän terveyttä. Jokainen tutkittava sitoutui osallistumaan erilaisiin luontoaktiiviteetteihin 5-8 viikon aikana vähintään kymmenen tunnin ajaksi. Luontoaktiiviteetteja olivat mm. kävely luonnossa, kitkeminen, istuttaminen, kasvien tunnistaminen ja villieläinten laskeminen. Tietyt asiat huomioitiin erityisen tarkasti tämän tutkimusryhmän kohdalla, mm. mahdollisia poissaolojen syitä ja keinoja näiden syiden voittamiseksi mietittiin jo ennen tutkimuksen alkua. Tutkittaville tarjottiin lastenhoito- ja kuljetusapua osallistumisen helpottamiseksi ja heille tarjottiin mahdollisuus osallistua tutkimuksen aikana myös muunlaiseen sosiaaliseen toimintaan, esim. yhteisille lounaille. Henkilöt, jotka toimivat tutkittavien tukena kentällä saivat koulutusta psyykkisten sairauksien luonteesta. Tutkittavat saivat osallistumisestaan ja panoksestaan muodollisen tunnustuksen todistuksen muodossa.

Tutkimuksen alussa ja lopussa tutkittavat täyttivät erilaisia itsearviointilomakkeita (terveys- ja tunnetila-asteikot). Lisäksi tutkittavia haastateltiin intervention vaikutuksista tutkimuksen lopussa. Kaikki tutkittavat eivät halunneet täyttää itsearviointilomakkeita tai osallistua haastatteluun eikä tutkittavia myöskään velvoitettu osallistumaan niihin. Näin ollen tutkittavien joukko jäi tässä tutkimuksessa suhteellisen pieneksi. Tutkimustulokset osoittivat, että myös mielenterveyden häiriöistä kärsivät osallistujat hyötyivät osallistumisestaan vapaaehtoiseen luontoaktiiviteettiryhmään. Tunnetila-asteikkomittaukset osoittivat tutkittavien tuntevan olonsa yleisesti positiivisemmaksi intervention jälkeen kuin ennen sitä. Terveysasteikkomittaukset eivät osoittaneet eroja tutkittavien kokemassa terveydentilassa ennen ja jälkeen intervention, vaan arviot omasta terveydentilasta pysyivät suhteellisen tasaisina. Haastatteluissa tutkittavat kuvasivat saaneensa osallistumisestaan monia hyötyjä. Tutkittavat kuvasivat oppineensa monia taitoja, mm. taitoja liittyen luontoympäristöjen hoitoon ja kasvien tunnistamiseen. Taitojen oppiminen tapahtui usein haasteiden kohtaamisen ja riskien ottamisen kautta, jotka koettiin positiivisena. He kuvasivat myös psyykkisen terveytensä, mm. luottamuksen ja omanarvontunteensa parantuneen. Tämän taustalla nähtiin aktiiviteettien sosiaalinen luonne ja se, että aktiiviteetit tapahtuivat luonnossa. He kuvasivat osallistumisen vaikuttaneen myös mielialaansa ja tunteisiinsa positiivisesti, he kokivat mm. saaneensa nautintoa osallistumisesta ja kokivat osallistumisen kautta myös hoitaneensa

masennusoireitaan. He kuvasivat positiivisia kognitiivisia muutoksia, esim. stressin ja ahdistuksen käsittelyn kuvasivat parantuneen ja osallistuminen antoi myös positiivisia puheenaiheita ja muuta ajateltavaa omien murheiden rinnalle. Myös kiinnostuneisuuden kuvattiin lisääntyneen. Fyysisen terveyden koettiin parantuneen ja tämän koettiin puolestaan edistävän psyykkistä terveyttä. Osallistumisen kautta tutkittavat saivat mahdollisuuden uusien ihmisten kohtaamiseen ja sosiaalisen verkostonsa laajentamiseen. Tutkittavat kokivat tärkeänä hyväksyvän ja lämpimän asenteen niin ohjaajien kuin muidenkin osallistujien taholta. Tutkittavat raportoivat myös, että osallistumisensa myötä heidän asenteensa luonnonsuojelua kohtaan muuttuivat positiivisemmiksi ja he raportoivatkin oman luontokäyttäytymisensä muuttuneen. Masennuksen luonne huomioiden positiiviset mielialamuutokset ovat huomionarvoisia tuloksia tässä tutkimuksessa (Townsend & Ebden, 2006). Tärkeää on huomioida myös, että masennuksen ja ahdistuksen tunteet eivät rajoittaneet tutkittavien osallistumista luontoaktiviteetteihin. Masennuksen ja ahdistuksen tunteista huolimatta he pystyivät hyötymään osallistumisestaan. Tämän voidaan ajatella olevan tärkeä oppimiskokemus tutkittaville. Nämä tutkimustulokset ovat lupaavia, mutta pienen otoskoon takia tuloksia ei voida yleistää, vaan laajempia tutkimuksia tarvitaan, jotta voidaan osoittaa tilastollista merkitsevyyttä.

Tuore Ruotsissa toteutettu tutkimus osoitti, että erilaisiin metsäaktiviteetteihin osallistuminen vaikutti positiivisesti uupuneiden ja pitkään sairauslomalla tai työttöminä olleiden henkilöiden vointiin ja edisti heidän toipumistaan (Nordh, Grahn, & Währborg, 2009). Osallistujat (n=24) olivat joko pitkäaikaistyöttömiä, sairauslomalla tai kuntoutuksessa tutkimuksenalkamishetkellä. Päädiagnooseina heillä olivat uupumus ja masennus, mutta osa osallistujista kärsi muista stressiperäisistä psyykkisistä tai fyysisistä vaivoista. Tutkittavat osallistuivat metsäaktiviteetteihin kymmenen viikon ajan neljänä päivänä viikossa noin 3-5 tuntina päivässä. Aktiviteetit koostuivat mm. kartan ja kompassin käytön opettelusta, luontoympäristöön liittyvien asioiden opettelusta, kävelystä metsässä, jne. Jokaista konkreettista aktiviteettia edelsi lyhyempi luento aiheesta. Osallistujat saivat toimia vapaasti eikä heille osoitettu suoritusvaatimuksia. Tämän projektin tavoitteena oli luoda osallistujien elämään säännöllistä rutiinia merkityksellisten aktiviteettien muodossa ja sosiaalista harjoitusta elvyttävässä ympäristössä. Tavoitteena oli myös edistää tutkittavien vointia siten, että he voisivat palata työelämään. Luontoaktiviteettien lisäksi osallistujat kävivät kerran viikossa tapaamassa viranomaismentoria. Näiden tapaamisten tarkoituksena oli tarkastella projektin sujumista ja suunnitella jatkoa projektin loppumisen jälkeen.

Tutkimuksessa osallistujien voinnista kerättiin tietoa sekä kvantitatiivisesti, että kvalitatiivisesti (Nordh, Grahn, & Währborg, 2009). Kvantitatiivinen tieto kerättiin erilaisilla sairauden oireita, toimintakykyä ja elämänlaatua selvittäneillä mittareilla. Tutkittavat vastasivat näihin mittareihin

tutkimuksen alussa ja lopussa. Kvalitatiivinen tieto kerättiin havainnoimalla tutkittavia osallistumisen aikana ja haastattelemalla tutkittavia projektin alussa, sen keskellä, projektin lopussa ja viiden ja puolen kuukauden päästä projektin loppumisen jälkeen. Kvantitatiiviset tutkimustulokset osoittivat, että sairauden oireet vähenivät tutkittavilla, tosin vain stressioireiden väheneminen oli tilastollisesti merkitsevää. Myös arkinen toimintakyky parani, tosin tulos ei ollut tilastollisesti merkitsevä. Yleinen hyvinvointi raportoitiin tutkimuksen lopussa merkitsevästi huonommaksi kuin tutkimuksen alussa. Myös muut elämänlaatua mittaavat kohdat osoittivat elämänlaadun olevan lievästi huonompi tutkimuksen lopussa kuin alussa. Tämän taustalla nähtiin tutkittavien huoli siitä, mitä elämässä tapahtuu projektin päättymisen jälkeen. Kvalitatiiviset tutkimustulokset antoivat kokonaisvaltaisemman kuvan tutkittavien tilanteesta. Tutkittavat raportoivat positiivisia muutoksia olossaan, mikä voitiin selittää sekä aktiviteettien luonteella (luontoaktiviteetit), että projektin mahdollistamalla sosiaalisella kanssakäymisellä muiden projektiin osallistuneiden kanssa. Osallistujat raportoivat saavuttavansa mielihyvää ollessaan ulkona luonnossa. Osallistujat suosivatkin ulkona olemista säätilasta huolimatta ja raikkaan ilman hengittämistä ja vuodenaikojen seuraamista luonnossa arvostettiin paljon. Osallistujat raportoivat myös projektin ryhmäluonteen itselleen hyvin tärkeäksi. Vaikeista kokemuksista puhuttiin paljon ryhmässä, mutta projektin loppua kohden puheenaiheet muuttuivat positiivisemmiksi. Projektin loppua kohden tutkittavat myös nauroivat enemmän ja heidän elämänilonsa lisääntyi, mikä sai heidät myös huolehtimaan itsestään enemmän. Osallistujien voinnit olivat tutkimushetkellä erilaiset, joka johti siihen, että kaikille sopivantasoisista aktiviteettia oli vaikea kehittää. Tämä vaatikin osallistujilta kärsivällisyyttä ja jotkut kokivat tilanteen raskaana. Vaikka tutkittavat raportoivatkin osallistumisen väsyttävän heitä, he kokivat myös olevansa etuoikeutettuja saadessaan osallistua ja osallistumisen antaneen heille hyvää mieltä. Myös fyysisen vointinsa he raportoivat parantuneen. Tutkimuksen loppua kohden tutkittavat kuitenkin raportoivat huolta liittyen aikaan projektin loppumisen jälkeen. Jälkihaastatteluissa he raportoivat pettymystään siitä, että projekti ei lopulta kuitenkaan johtanut mihinkään, vaan oli vain yksi projekti monien muiden joukossa. Projekti ei siis edistänyt osallistujien palaamista työhön. Monet osallistujat olivat niin huonossa kunnossa, että 10-viikon mittainen projekti ei riittänyt parantamaan heidän vointiaan tarpeeksi.

Norjalaisessa tutkimuksessa Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen ja Kirkevold (2009) tutkivat terapeutin puutarhanhoidon (Therapeutic Horticulture = TH) aiheuttamia muutoksia kliinisesti masentuneiden henkilöiden masennusoireiden vakavuudessa ja koetussa tarkkaavaisuustoimintojen kapasiteetissa. Tutkimuksessa haluttiin myös selvittää missä vaiheessa interventiota suurimmat muutokset tapahtuivat ja kuinka muutokset masennusoireiden vakavuudessa ja koetuissa tarkkaavaisuustoiminnoissa olivat yhteydessä intervention tarjoamisen ”kiehtovuuden tai

lumoutumisen” (fascination / ART) ja ”arjesta pois pääsemisen” (being away / ART) -kokemusten kanssa (kts. ART kappaleessa ”Miksi luontoympäristöt vaikuttavat ihmiseen positiivisesti?”).

Tutkittavat (n=18) osallistuivat terapeuttiseen puutarhanhoito-ohjelmaan 12 viikon ajan, kahtena päivänä viikossa kerralla kolmen tunnin ajan. Aktiviteetteja oli sekä aktiivisia (esim. kylväminen, istuttaminen, vihannesten viljely, jne.) että passiivisia (esim. käveleminen, kukkien kerääminen, lintujen, perhosten, säätilojen yms. katseleminen, jne.). Tutkimusaineisto kerättiin kvantitatiivisilla tutkimusmenetelmillä. Tutkittavat täyttivät masennusoireiden voimakkuutta ja koettua tarkkaavaisuustoimintojen laatua mittaavat mittarit kaksi kertaa ennen ohjelman alkua, kaksi kertaa ohjelman aikana (4 ja 8 viikon jälkeen) ja ohjelman lopuksi sekä kolme kuukautta ohjelman loppumisen jälkeen. Lisäksi tutkittavat täyttivät kaksi kertaa ohjelman aikana ja sen lopuksi asteikon, jolla mitattiin tutkittavien kokemuksia ohjelmaympäristön elvyttävyydestä ”pois arjesta” ja ”kiehtovuus” komponenttien osalta.

Tutkimustulokset osoittivat, että tutkittavien masennusoireet vähenivät merkitsevästi intervention aikana ja 72 %: lla osallistujista masennusoireet vähenivät kliinisesti merkittävästi. Myös kolmen kuukauden seurannassa masennusoireet olivat merkitsevästi vähäisempiä kuin intervention alussa. Myös osallistujien kokema tarkkaavaisuustoimintojen laatu parani intervention aikana, mutta tulos oli vain marginaalisesti merkitsevä. Suurin muutos masennusoireissa ja tarkkaavaisuustoimintojen koetussa laadussa tapahtui intervention neljän ensimmäisen viikon aikana. Osallistajat arvioivat ympäristöt elvyttäväksi ”arjesta pois pääsemisen” (being away / ART) ja ”kiehtovuuden” (fascination / ART) osalta. Kun ”arjesta pois pääseminen” arvioitiin suureksi, vähenivät masennusoireet ja kokemus tarkkaavaisuustoiminnoista parani hieman. Kun ympäristön ”kiehtovuus” arvioitiin suureksi, se oli yhteydessä merkitsevästi suurempaan masennusoireiden vähenemiseen ja hieman suurempaan kokemukseen tarkkaavaisuustoimintojen laadun paranemisesta.

Edellä esiteltyjen tutkimustulosten pohjalta Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen ja Kirkevold (2010) toistivat tutkimuksensa suuremmalla tutkimusjoukolla (n = 28). Tässä tutkimuksessa he mittasivat terapeuttisen puutarhanhoidon vaikutuksia myös negatiiviseen vatvomiseen. Tutkimustulokset vahvistivat edellisen tutkimuksen tuloksia. Lisäksi tutkimus osoitti, että myös negatiivinen vatvominen väheni intervention myötä merkitsevästi. Tämä tutkimus vahvisti myös, että pois pääsy omasta arjesta ja arkisista askareista (being away / ART) ja ympäristön koettu kiehtovuus (fascination / ART), edistävät masennusoireiden vähenemistä ja koetun tarkkaavaisuuskapasiteetin parantumista. Negatiivinen vatvominen ei kuitenkaan välittynyt näiden ympäristön ominaisuuksien kautta.

Nyt käsillä olevassa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita säännöllisen ja pitkäaikaisen puutarha- ja vihertyöskentelyn vaikutuksista mielenterveyskuntoutujien koettuun elämänlaatuun. Tutkimus on tärkeä, sillä aikaisemmissa tutkimuksissa psyykkisistä ongelmista kärsineet henkilöt ovat osallistuneet puutarha- ja vihertöihin tai luonto-ohjelmiin vain lyhyiksi, ennalta määräytyiksi ajoiksi (esim. Townsend & Ebden, 2006). Lyhyistä ajoista huolimatta tutkittavat ovat hyötäneet osallistumisestaan paljon. Tässä tutkimuksessa tutkittavien osallistuminen on ollut määrältään ja laadultaan verrattavissa osa- ja määräaikaiseen päivätyöhön. Kaikki tutkittavat olivat tutkimushetkellä tuetun asumisen piirissä ja virallisesti työkyvyttömiä. Tämä tarkoittaa sitä, että he olivat tutkimushetkellä kärsineet mielenterveyden ongelmista jo pitkään, ja että heidän ongelmansa olivat vakava-asteisia.

1.2 Luontoympäristöt ja -elementit vaikuttavat ihmiseen positiivisesti

Tyrväinen, ym. (2007) tutkivat luonnon käytön vaikutusta koettuun terveyteen ja he havaitsivat luontoalueiden käytön lisäävän positiivisia tuntemuksia. He havaitsivat positiivisten tuntemusten lisääntyvän myös, kun työ- tai opiskelumatkasta yli puolet kulkee viheralueiden kautta. Positiiviset tuntemukset lisääntyivät myös niillä henkilöillä, jotka työskentelivät tai opiskelivat säännöllisesti luontoympäristössä. Säännöllinen luontoalueiden käyttö voi myös vaikuttaa negatiivisia tuntemuksia vähentäen (Tyrväinen, ym., 2007). Ruotsalainen tutkimus osoitti, että mitä enemmän kaupungissa asuvat ihmiset viettävät aikaansa kaupungin viheralueilla, sitä vähemmän he kokevat itsensä stressaantuneiksi (Grahn & Stigsdotter, 2003). Tanskalainen tutkimus osoitti, että ne tanskalaiset, jotka asuvat yli kilometrin päässä viheralueista raportoivat huonompaa terveyttä ja siihen yhteydessä olevaa elämänlaatua ja voimakkaampaa stressiä kuin ne tanskalaiset, jotka asuvat viheralueita lähempänä (Stigsdotter, ym., 2010). Tutkimus osoitti myös, että ne henkilöt, jotka raportoivat vähäisempää stressiä vierailevat viheralueilla useammin kuin ne, jotka raportoivat stressitasonsa voimakkaammaksi. Tutkimus osoitti myös, että stressiä kokiessaan ihminen raportoi vierailevansa viheralueilla lievittääkseen stressiään. Ruotsalainen tutkimus osoitti, että ihmisten arviot omasta terveydentilasta heikentyvät heidän kuvitellessaan itsensä tilanteeseen, jossa virkistäytyminen ja ajanvietto ulkoalueilla, esim. metsissä ei olisi mahdollista (Norman, Annerstedt, Boman, & Mattsson, 2010). Hollantilainen tutkimus osoitti, että niillä asuinalueilla, joilla on yhden kilometrin säteellä enemmän viheralueita, esiintyy vähemmän perussairauksia kuin niillä alueilla, joilla yhden kilometrin säteellä viheralueita on vähemmän (Maas, ym., 2009). Viheralueiden ja sairauksien välinen suhde näyttäytyi erityisen voimakkaana lapsilla ja alempien sosioekonomisten

luokkien edustajilla. Tutkimus osoitti myös, että erityisesti mielenterveyden ongelmien esiintymistiheys on yhteydessä asuinalueiden viheralueiden määrään. Ulkona olemisen on todettu myös lisäävän ihmisten elinvoimaisuuden kokemusta ja tämän yhteyden on todettu välittyvän ainakin osittain luontoelementtien kautta (Ryan, ym., 2010). Lee, Park, Tsunetsugu, Kagawa ja Miyazaki (2009) tutkivat aidon metsämaiseman ja aidon kaupunkimaiseman katselemisen vaikutuksia koehenkilöihin ja huomasivat, että aidon metsämaiseman katselemisen jälkeen syljen kortisolipitoisuudet ovat alhaisemmat (osoittaa stressireaktion voimakkuutta), diastolinen verenpaine on alhaisempi ja sydämen syke rauhallisempi kuin aidon kaupunkimaiseman katselemisen jälkeen. Lisäksi koehenkilöt tunsivat olonsa miellyttävämmäksi, rauhoittuneemmaksi ja virkistyneemmäksi aidon metsämaiseman katselemisen jälkeen. Nämä tulokset osoittavat, että metsämaisemat voivat lievittää stressiä, edistää autonomisen hermoston rauhoittumista ja lisätä positiivisia tunteita.

Cimprich (1993) tutki kolme kuukautta kestäneen viheraktiiviteetti-intervention vaikutuksia leikkauksesta toipuvien syöpäpotilaiden tarkkaavaisuustoimintoihin ja havaitsi osallistumisen parantavan potilaiden tarkkaavaisuustoimintoja. Viheraktiiviteetti-interventioon osallistuminen vaikutti myös siihen, millaiseksi potilaiden elämä sairaalasta pääsyn jälkeen muotoutui. Ne potilaat, jotka olivat osallistuneet interventioon, palasivat töihin kokoaikaisiksi työntekijöiksi todennäköisemmin kuin ne potilaat, jotka eivät olleet osallistuneet kyseiseen interventioon. Myös erilaisten uusien projektien aloittaminen oli yleisempää niiden potilaiden keskuudessa, jotka olivat osallistuneet interventioon. Intervention lopussa interventioon osallistuneet raportoivat myös elämänlaatunsa parantuneen merkitsevästi. Retkeilyn erämaassa on todettu parantavan ihmisen tarkkaavaisuustoimintoja ja lisäävän kokonaisvaltaista onnellisuuden kokemusta (Hartig, Mang, & Evans, 1991). Luontoympäristössä kävelyn on todettu elvyttävän ihmisen tarkkaavaisuustoimintoja enemmän kuin kaupunkiympäristössä kävelyn (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008; Hartig ym., 1991). Japanilaisessa tutkimuksessa havaittiin, että metsäympäristössä oleskelu ja kävely (Shinrin-yoku: forest-air bathing, walking) vaikuttaa positiivisesti ihmisen tunteisiin (Morita, ym., 2007). Erityisesti vihamielisyys ja masentuneisuus vähentyivät ja vilkkaus lisääntyi tilastollisesti merkitsevästi tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä. Metsäympäristössä oleskelu ja kävely auttoi erityisesti niitä, jotka kärsivät kroonisesta stressistä. Toisessa japanilaisessa tutkimuksessa koehenkilöiden fysiologisia reaktioita mitattiin heidän kävellessään ja istuessaan metsä- ja kaupunkiympäristöissä (Park, ym., 2009). Metsäympäristössä istumisen ja kävelemisen aikana koehenkilöiden fysiologiset toiminnot osoittivat suurempaa rentoutumisen tilaa kuin kaupunkiympäristössä kävelyn ja istumisen aikana. Koehenkilöt myös itse raportoivat positiivisempia tunteita metsäympäristössä oleskelun aikana. Lin (2010) tulokset osoittavat

metsässä oleskelun vahvistavan ihmisen immuunijärjestelmän toimintaa mm. veren tappajasolujen aktiivisuuden voimistumisen myötä. Li esittää tappajasolujen aktiivisuuden voimistumisen johtuvan ainakin osittain metsän puiden erittämistä puuöljyistä ja ihmisen stressihormonitason laskusta metsäympäristöissä. On todettu, että luontoympäristöissä leikkimisen jälkeen ADHD-lasten oireet ovat lievempiä kuin rakennetuissa ulkoympäristöissä tai sisätiloissa leikkimisen jälkeen (Kuo & Taylor, 2004). On todettu myös, että ADHD-lasten oireet ovat lievempiä luontoympäristössä kävelemisen jälkeen kuin kaupunkiympäristöissä kävelyn jälkeen (Taylor & Kuo, 2009). Australialainen tutkimus osoitti, että liikunnan harrastaminen luontoympäristöissä tai ympäristöissä, jotka sisältävät enemmän luontoelementtejä kuin henkilöiden arkinen elinympäristö (green exercise), vähentää henkilöiden ahdistuneisuuden tilaa (Mackay & Neill, 2010). Tutkimuksessa liikkujien ahdistuneisuus väheni sitä enemmän, mitä vihreämmäksi he liikuntaympäristönsä arvioivat. Toisessa tutkimuksessa ulkoliikuntaympäristöt arvioitiin sisäliikuntaympäristöjä elvyttävämmiksi (Hug, Hartig, Hansmann, Seeland, & Hornung, 2009).

Luontoelementtejä sisältävällä ikkunamaisemalla on positiivisia vaikutuksia ihmiseen. Yliopisto-opiskelijat, joiden asuinhuoneen ikkunanäkymä oli luontoon, pärjäsivät paremmin tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä kuin ne opiskelijat, joiden ikkunanäkymä sisälsi paljon rakennettuja elementtejä (Tennessee & Cimprich, 1995). Luontoelementtejä sisältävä ikkunamaisema edisti myös leikkauksessa olleiden potilaiden toipumista sairaalassa (Ulrich, 1984). Ne potilaat, jotka olivat huoneissa, joiden ikkunoista näkyi luontoon, pääsivät sairaalasta kotiin nopeammin, saivat hoitajilta vähemmän negatiivisia huomautuksia ja käyttivät vähemmän kipulääkkeitä kuin ne potilaat, joiden ikkunasta näkyi tiilirakennuksen seinään. Eteläkorealaisessa tutkimuksessa todettiin, että ne henkilöt, jotka näkevät työhuoneensa ikkunasta metsämaiseman raportoivat suurempaa työtyytyväisyyttä ja vähäisempää työstressiä kuin ne, joiden ikkunoista ei näe metsään (Shin, 2007). Ulrich, ym. (1991) tutkivat luonto- ja kaupunkivideoiden katselemisen vaikutuksia tutkittaviin stressaavan tilanteen jälkeen ja havaitsivat luontovideoiden katselemisen vaikuttavan tutkittaviin myönteisemmin. Luontovideoiden katseleminen alensi tutkittavien stressitasoa nopeammin ja tehokkaammin kuin kaupunkivideoiden katseleminen. Luontovideoiden katseleminen lisäsi lisäksi positiivisten affektien määrää tutkittavissa. Myös luontokuvien katselemisen on todettu vaikuttavan positiivisesti katsojansa psykofysiologisiin ja emotionaalisiin tiloihin (Ulrich, 1981) ja parantavan katsojansa tahdonalaisia tarkkaavuustoimintoja (Berman, Jonides, & Kaplan, 2008).

Tutkimukset osoittavat siis, että sekä todelliset luontoympäristöt että erilaiset luontoympäristösimulaatiot (luontokuvat ja luontovideot) vaikuttavat ihmiseen positiivisesti. Kjellgren & Buhrkall (2010) selvittivät tuoreessa tutkimuksessaan, onko luontoympäristöllä ja

luontoympäristösimulaatiolla ihmiseen samankaltaisia ja yhtä voimakkaita vaikutuksia. 18 stressistä tai työuupumuksesta kärsivää koehenkilöä satunnaistettiin sekä luontoympäristöön (luonnonpuisto) että simuloituun luontoympäristöön (huone, jonka seinälle heijastettiin luontokuvia), joissa heitä ohjeistettiin rentoutumaan puolen tunnin ajan. Kaikki koehenkilöt rentoutuivat näissä molemmissa asetelmissa ja ennen rentoutumista heillä teetettiin tahdonalaista tarkkaavuutta vaativa tehtävä, jolla pyrittiin varmistamaan koehenkilöiden tarve rentoutumiselle. Ennen rentoutumista ja sen jälkeen tutkittavat täyttivät erilaisia mittareita (mm. stressi- ja energiatasoa selvittävät mittarit) ja heille tehtiin myös erilaisia fysiologisia mittauksia (mm. pulssi ja verenpaine). Tutkimustulokset osoittivat, että koehenkilöiden stressioireet helpottuivat molemmissa asetelmissa. Todellisessa luontoympäristössä stressioireet kuitenkin helpottuivat enemmän kuin simuloitussa luontoympäristössä. Myös energiataason raportoitiin nousseen luontoympäristössä simuloitua luontoympäristöä enemmän. Luontoympäristössä tutkittavat raportoivat myös suurempaa tietoisuuden tason muutosta, jonka on todettu olevan yhteydessä parempaan hyvinvoinnin kokemukseen. Koehenkilöt itse arvioivat rentoutumiskokemuksen todellisessa luontoympäristössä positiivisemmaksi ja täyteläisemmäksi kuin rentoutumiskokemuksen simuloitussa luontoympäristössä.

Kuten luontoympäristöt ja luontoympäristösimulaatiot, myös yksittäiset luontoelementit voivat vaikuttaa ihmiseen positiivisesti. Haviland-Jones, Rosario, Wilson, & McGuire (2005) toteuttivat kolme kukkien vaikutusta ihmisiin selvittänyttä tutkimusta ja he havaitsivat jo pelkkien kukkien vaikuttavan ihmisiin positiivisesti. Ensimmäisessä tutkimuksessa ne koehenkilöt, jotka saivat kukkakimpun, hymyilivät aidosti useammin kuin ne koehenkilöt, jotka saivat muun samantasoiseksi luokitellun lahjan. Kukkakimpun saaneet henkilöt raportoivat myös mielialansa kohonneen enemmän kuin ne, jotka saivat muun lahjan. Kukkakimpun saaneet henkilöt raportoivat myös aktiivisempaa sosiaalista käytöstä kukkakimpun saamisen jälkeen kuin ennen sitä. Ensimmäisessä tutkimuksessa koehenkilöiksi valittiin vain naisia, mutta toisessa tutkimuksessa koehenkilöinä oli sekä miehiä että naisia. Tutkimus osoitti, että henkilöt, jotka saivat hississä kukan, hymyilivät aidosti useammin, seisoivat lähempänä tutkijoita ja aloittivat useammin keskustelun kuin ne henkilöt, jotka saivat hississä lyijykynän tai jotka eivät saaneet mitään lahjaa. Kolmas tutkimus osoitti, että kukkakimpun / kukkakimppujen saaminen paransi vanhojen ihmisten mielialaa. Ne henkilöt, jotka saivat yhden kukkakimpun raportoivat mielialansa paremmaksi kuin ne henkilöt, jotka eivät saaneet kukkakimppua. Ne henkilöt, jotka saivat kukkakimpun kaksi kertaa, raportoivat mielialansa paremmaksi kuin ne, jotka saivat kukkakimpun vain yhden kerran. Tämä tutkimus osoitti myös sen, että mielialan kohotessa kukkakimpun saamisen seurauksena, myös episodinen muistisuoriutuminen parantui. Haviland-Jones, Rosario, Wilson, & McGuire (2005) esittävätkin,

että kasvit voivat miellyttää ihmisiä vaikka ne eivät tarjoaisikaan heille hyötyjä ruuan, lääkeaineiden tai turvapaikan muodossa. Kasvit voivat yksinkertaisesti olla aistittavilta ominaisuuksiltaan sellaisia, että ne saavat ihmisissä aikaan positiivisia tunteita.

Kim ym. (2010) tutkivat ihmisaivoissa tapahtuvaa aktivaatiota koehenkilöiden katsellessa luonto- ja kaupunkikuvia. Koehenkilöiden katsellessa luontokuvia aivoaktiivisuus oli suurimmillaan niillä aivoalueilla, jotka ovat aktiivisia mukavan tekemisen tai miellyttävien kuvien katselemisen aikana. Ikäviin asioihin, esim. pelkoon liittyvät aivoalueet aktivoituivat kaupunkikuvien katselemisen aikana. Kim ym. (2010) esittävätkin, että ihmisellä olisi luontainen mieltymys luonnonmukaisiin ärsykkeisiin.

1.3 Miksi luontoympäristöt vaikuttavat ihmiseen positiivisesti?

Ihmiset arvioivat luontoympäristöt kaupunkiympäristöjä elvyttävämmiksi (Hartig & Staats, 2006). Luontoympäristöjä suositaankin usein enemmän kuin kaupunkiympäristöjä (Kaplan & Kaplan, 1989). On todettu, että ihmiset arvostavat mielipaikkoina luontoalueita enemmän kuin kaupunkiympäristöjä (Korpela 2001; Ulrich, 1981) ja mielipaikkoja käytetäänkin usein oman olon helpottamiseen (Korpela, 2001). Yllä on todettu, että luontoympäristöt vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin monella eri tavalla, mm. stressitasoa laskemalla, tarkkaavaisuustoimintoja elvyttämällä ja tunteita muuttamalla siten, että positiiviset tunteet lisääntyvät ja negatiiviset vähentyvät. Nämä muutokset näkyvät ihmisessä niin psyykkisellä kuin fysiologisellakin tasolla. Minkä mekanismien kautta luontoympäristöt saavat aikaan muutoksia ihmisessä? Mikä tekee juuri luontoympäristöstä ihmiselle suotuisan? Seuraavaksi esittelen kaksi tärkeässä asemassa olevaa teoriaa, jotka vastaavat esitettyihin kysymyksiin ja selittävät luonnon hyvää tekevää vaikutusta ihmiselle. Toinen teorioista painottaa luontoympäristöjen edistävän tahdonalaisen tarkkaavuuden palautumista sen väsyttyä (ART = Attention Restoration Theory = Tarkkaavuuden elpymisteoria). Toinen teoria painottaa luontoympäristöjen auttavan ihmistä palautumaan stressistä (Psykofysiologinen stressiteoria).

Kaplaneiden (1989) esittämän tarkkaavuuden elpymisteorian (ART) mukaan tahdonalainen eli suunnattu tarkkaavuus on tarkoituksenmukaisen ja tehokkaan toiminnan kannalta välttämätön mekanismi ihmiselle (Kaplan, 1995). Sen toiminta on sekä itsesäätelyn että toiminnanohjauksen taustalla (Kaplan & Berman, 2010). Sen ansiosta ihminen pystyy tietoisesti keskittymään johonkin tiettyyn yksittäiseen asiaan. Ihminen joutuu mm. ponnistelemaan pitääkseen häiritsevät ärsykkeet poissa tietoisuudestaan, jotta keskittyminen yhteen asiaan mahdollistuu. Arkipäiväisessä

toiminnassa tahdonalainen tarkkaavuus kuitenkin väsyä helposti ja tällä tahdonalaisen tarkkaavuuden väsymisellä voi olla haitallisia seurauksia ihmiselle. Ihminen saattaa mm. tulla ärtyisäksi, hän saattaa toimia epätarkoituksenmukaisesti tai sopimattomasti ja ihmisen ongelmanratkaisukyky heikkenee. Näin ollen olisikin tärkeää, että tahdonalainen tarkkaavuus palautuisi väsymyksestään mahdollisimman nopeasti ja tehokkaasti. Kaplan (1995) esittää artikkelissaan tahdonalaisen tarkkaavuuden saavan lepoa silloin, kun toinen tarkkaavuus, automaattinen ja ei-tietoisia ponnistuksia vaativa tarkkaavuus toimii. Automaattisen tarkkaavuuden toiminta mahdollistuu ympäristöissä, joissa täyttyvät elvyttävän ympäristön edellytykset. Kaplan & Berman (2010) esittävät, että suunnatun tarkkaavuuden ja automaattisen tarkkaavuuden taustalla oleva aivotoiminta on erilaista. He esittävät myös, että erilaiset tarkkaavuutta vaativat tehtävät voivat sisältää sekä suunnatun että automaattisen tarkkaavuuden toimintaa samanaikaisesti. Suunnattu tarkkaavuus pääsee lepäämään silloin, kun automaattisen tarkkaavuuden toiminta on vallitsevaa.

Tarkkaavuuden elpymisteorian mukaan ympäristön kiehtovuus (fascination) on välttämätöntä automaattisen tarkkaavuuden toiminnan käynnistymiseksi, joka mahdollistaa tahdonalaisen eli suunnatun tarkkaavuuden palautumisen (Kaplan, 1995). Sekä tapahtumat, että asiat voivat olla kiehtovia ja kiehtovuus voi olla ns. ”pehmeää” tai ”kovaa” kiehtovuutta. Kovaa kiehtovuutta voi tarjota esim. autokilpailun seuraaminen, kun taas luonnossa kävely on esimerkki tapahtumasta, joka tarjoaa pehmeää kiehtovuutta. Pehmeälle kiehtovuudelle on erityistä sen tarjoama mahdollisuus reflektioon eli myös tilanteeseen liittymättömien asioiden pohtimiseen (Kaplan & Kaplan, 1989). Juuri reflektion vuoksi pehmeän kiehtovuuden ajatellaan olevan ihmisen hyvinvointia enemmän edistävää kiehtovuutta (Kaplan & Berman, 2010). Kaplan ja Berman (2010) esittävät kovan kiehtovuuden antavan helpotusta hetkeksi, mutta sen lopulta estävän henkistä työtä vaativien ongelmien käsittelyn mielen häiritsemisen vuoksi. Näiden ongelmien käsittely kuitenkin edistäisi ihmisen hyvinvointia pidemmällä tähtäimellä. Toinen elvyttävän ympäristön edellytys on mahdollisuus pois pääsyyn oman arjen vaatimuksista (being away). Elvyttävän ympäristön on tarjottava myös kokemus laajuudesta (extent) siten, että se on ympäristönä rikas, mutta myös johdonmukainen, jotta se voi tarjota kävijälleen kokonaan uuden maailman. Elvyttävän ympäristön tulisi myös olla yhteensopiva (compatibility) kävijän tavoitteiden ja mieltymysten kanssa. Yleisesti ottaen elvyttävässä ympäristössä olemisen ja toimimisen tulisi olla helppoa siten, että tahdonalaista tarkkaavuutta ei tarvita. Kaplan (1995) esittää luontoympäristöjen erityisen hyvin täyttävän nämä neljä elvyttävän ympäristön edellytystä. Luontoympäristöt ovat siis elvyttäviä ja niissä tahdonalaisen eli suunnatun tarkkaavuuden palautuminen mahdollistuu automaattisen tarkkaavuuden toiminnan avulla.

Psykofysiologinen teoria (Ulrich, ym., 1991) korostaa luontoympäristöjen ja luontoelementtien aikaansaamia fysiologisia ja emotionaalisia muutoksia ihmisessä stressaavan tilanteen jälkeen. Ulrich (1983) esittää ihmisen suosivan erityisesti luontoympäristöjä, jotka ovat kohtuullisen komplekseja, joista voi havainnoida suuria kokonaisuuksia ja tiettyjä kiintopisteitä, jotka antavat vaikutelman kohtuullisesta syvyydestä ja jotka ovat maan pintarakenteeltaan yhdenmukaisia ja jotka sisältävät jatkuvuutta ja uuden kohtaamisen mahdollisuudesta viestittäviä elementtejä. Lisäksi ihmiset suosivat erityisesti vettä sisältäviä luontoympäristöjä. Ulrich (1983) esittää tunnereaktion olevan ensimmäinen reaktio ihmisen havaitessa uusia ympäristöjä ja kognitiivisen havaintoreaktion tulevan vasta tämän tunnereaktion jälkeen. Tunteet näyttäytyvät ihmisissä monina psykofysiologisina reaktioina ja myös käyttäytymisen tasolla ja Ulrich ym. (1991) esittävätkin luontoympäristöjen tukevan ihmisen psykofysiologista palautumista stressistä. Ulrich esittää ihmisen reagoivan luontoympäristöihin ja -elementteihin positiivisesti ja tämän positiivisen reagoinnin taustalla hän näkee biologisen valmiuden.

Vaikka stressaantuminen ja tahdonalaisen tarkkaavuuden toiminta ovat erillisiä prosesseja, voidaan niiden katsoa liittyvän voimakkaasti toisiinsa ja olevan usein mukana samoissa ilmiöissä (Kaplan, 1995). Näin ollen voidaan ajatella, että nämä kaksi teoriaa täydentävät toisiaan. Molemmissa teorioissa painotetaan luontoympäristöjen edistävän ihmisen palautumista epämiellyttävästä olotilasta, vaikka ne korostavatkin eri mekanismeja tämän epämiellyttävän olon taustalla.

1.4 Tutkimuskysymykset

Aikaisempien tutkimusten pohjalta voidaan olettaa, että luontoaktiiviteetteihin osallistuvat mielenterveyskuntoutujat saisivat kokemuksestaan kahdenlaista hyötyä. Tutkimustulokset osoittavat sekä luontoympäristön itsessään, että kuntouttavaan toimintaan (oli kyseessä luontoaktiiviteetti tai teemaltaan toisenlainen ryhmä) osallistumisen parantavan ihmisen hyvinvointia. Jos kuntoutuja siis osallistuu kuntouttavaan ryhmään, joka on samalla voimakkaasti tekemisissä luontoaktiiviteettien ja luontoympäristöjen kanssa, voidaan olettaa, että hyöty osallistumisesta olisi suuri. Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita selvittämään pitkäkestoisen ja säännöllisen puutarha- ja vihertyöskentelyn vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun kuntoutujien itsensä, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana. Ollaan siis kiinnostuneita siitä, millaisia elämänlaadun puolia ja sisältöjä kuntoutujat, ohjaajat ja hoitajat nostavat esiin puhuessaan vihertyöskentelyn vaikutuksista.

Lisäksi ollaan kiinnostuneita selvittämään, mikä puutarha- ja vihertyöskentelyssä saa aikaan mahdolliset muutokset kuntoutujissa. Myös tätä tarkastellaan kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien näkökulmista. Oletuksena on, että puutarha- ja vihertyöskentelyprojektiin osallistuminen parantaa tutkittavien elämänlaatua sekä luonnon positiivisten vaikutusten ansiosta että kuntoutusryhmään kuulumisesta saatavan hyödyn ja ryhmän tarjoaman tuen vuoksi.

2. MENETELMÄT

2.1 Yhteistyökumppanit ja vihertyöskentelyprojekti

Tutkimus toteutettiin yhteistyössä Kuntoutuskeskus Mental Oy:n ja Ympäristö- ja viherrakentamisen keskus Verte Oy:n kanssa. Kuntoutuskeskus Mental Oy on sosiaalinen yritys, joka tuottaa yksityistä sosiaalialan asumispalvelua mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Ympäristö- ja viherrakentamisen keskus Verte Oy on erikoistunut ympäristörakentamisen, uusiutuvan energian ja hoiva-alan yritysten, koulutuksen ja tutkimustoiminnan toimintaympäristöjen tuottamiseen ja kehittämiseen. Kuntoutuskeskus Mental Oy:n toiminta sijoittuu eri puolille Pirkanmaata. Ympäristö- ja viherrakentamisen keskus Verte Oy toimii Nokialla Pitkänien psykiatrisen sairaalan yhteydessä. Tutkimusaineisto kerättiin syksyn 2008 ja kevään 2009 aikana.

Verte Oy ja Mental Oy mahdollistivat Mental Oy:n tuetussa asumisessa asuvien asukkaiden osallistumisen puutarha- ja vihertöihin yhteensä kahdeksan kuukauden ajaksi. Puutarha- ja vihertyöt toteutettiin Nokialla Pitkänien psykiatrisen sairaalan piha-alueella kevään, kesän ja syksyn 2008 aikana. Pitkänien psykiatrisen sairaala sijaitsee peltojen ja vesistöjen rajaamalla niemellä Pyhäjärven rannalla. Sen piha-alue on suuri ja se koostuu runsaslajisesta kasvillisuudesta. Mental Oy:n asukkaita tiedotettiin mahdollisuudesta osallistua puutarha- ja vihertyöskentelyprojektiin ja halukkaat ja fyysisesti ja psyykkisesti tarpeeksi hyväkuntoiset asukkaat saivat mahdollisuuden osallistua. Yhteensä projektiin osallistui kahdeksan Mental Oy:n tuetun asumisen piirissä asuvaa kuntoutujaa. Kuntoutujat asuivat tutkimushetkellä Kuntoutuskeskus Mental Oy:n kahdessa toimipisteessä. Projektia ohjasivat asukkaille tutut ohjaajat, joista toinen oli aikaisemmin toiminut Mental Oy:ssa hoitajana ja toinen kiinteistöhuollossa. Projektin aloittamisvaiheessa tämän tutkimuksen toteuttaminen ei ollut vielä osallistujien eikä ohjaajien tiedossa. Projektin tavoitteiksi asetettiin kuntouttavan työtoiminnan järjestäminen asukkaille ja heidän vuorokausirytmensä palauttaminen. Puutarha- ja vihertyöt olivat siis asukkaille kuntouttavaa toimintaa. Puutarha- ja vihertöihin osallistuneille kuntoutujille ei jaettu tietoa viherympäristöjen hyvinvointivaikutuksista ennen projektin alkua eikä sen aikana. Selvyyden vuoksi tässä tutkimusraportissa käytetään puutarha- ja vihertöihin osallistuneista Kuntoutuskeskus Mental Oy:n asukkaista tästä eteenpäin nimitystä ”kuntoutuja”.

Puutarha- ja vihertyöt aloitettiin huhtikuun puolen välin jälkeen ja niitä jatkettiin aina marraskuun puoleen väliin saakka. Työtä oli mahdollista tehdä viitenä päivänä viikossa (ma-pe) ja

työaika sijoittui välille 9-15 eli yhteensä noin kuusi tuntia päivässä. Kaikki kuntoutujat eivät aloittaneet työntekoa heti huhtikuun alussa, vaan osa kuntoutujista liittyi joukkoon mukaan myöhemmin kesän aikana. Kaikki kuntoutujat eivät myöskään käyneet työssä kaikkina arkipäivinä, vaan osa kävi työssä harvemmin, esim. kahtena päivänä viikossa. Käyntipäivät oli kuitenkin ennalta sovittu kaikkien kuntoutujien kohdalla. Työpäivien suhteen oltiin joustavia siten, että kaatosadepäivän sattuessa kuntoutujat saivat jäädä kodille, tai heille järjestettiin muita tehtäviä sisätiloissa. Kuntoutujien ei tarvinnut itse huolehtia kulkemisesta työpaikalle, sillä kuljetus oli järjestetty heille päivittäin. Toinen ohjaajista haki toisessa yksikössä asuneet kuntoutujat aamulla kodilta ja iltapäivällä toinen ohjaajista vei heidät takaisin kodille. Toisessa yksikössä asuneet kuntoutujat kulkivat työmatkat taksilla. Kuntoutujille ei syntynyt työmatkoista kustannuksia. Verte Oy kustansi kuntoutujille työpäivinä lounaan Pitkänien sairaalan henkilöstöravintolassa. Lisäksi iltapäivisin kuntoutujat ja ohjaajat pitivät kahvitaunon työalueella. Kahvi ja mahdollinen kahvileipä tuotiin mukana kodilta.

Projektialueella Verte Oy osoitti kuntoutujille työtehtävät, joita olivat mm. lammasaitauksen ja heinätelineen rakentaminen, lampaiden hoitaminen, raivaustyöt, hiekkojen lakaiseminen pois nurmikolta, kukkien ja kasvien istuttaminen ja hoito, viljely, haravointi, rikkaruohojen kitkeminen ja muut siistimistyöt, turpeen siirtäminen, jne. Alkukesästä työtehtävät olivat monipuolisia, mutta syksyllä työtehtävien monipuolisuus vähentyi ja pääasiallisena työtehtävänä oli haravointi. Työpäivät alkoivat sillä, että ohjaajat ja kuntoutujat kokoontuivat piharakennuksella ja kävivät päivän työtehtäviä läpi. Välillä Verte Oy:n henkilökunta kävi esittelemässä paikkoja ja työtehtäviä kuntoutujille ja ohjaajille. Verte Oy toimitti kuntoutujille työvaatteet ja työskentelyvälineet. Kuntoutujat pääsivät projektin aikana kokeilemaan monia erilaisia koneita, esim. raivaussahaa. Työtehtävät pyrittiin järjestämään jokaiselle kuntoutujalle tämän yksilölliset tarpeet huomioiden. Osa kuntoutujista piti parempana toimimista ryhmässä kun taas jotkut pitivät yksilöllisiä tehtäviä parempina. Työskentelystä sai pitää taukoa aina tarvittaessa ja kuntoutujilla oli lupa poistua myös sivummalle lepäämään. Ohjaajat eivät tarkkailleet työn sujumista sivulta, vaan olivat itse täysipainoisesti mukana työnteossa kuntoutujien kanssa. He myös neuvoivat ja ohjasivat kuntoutujia aina tarpeen mukaan. Kuntoutujat saivat työskentelystään nimellisen korvauksen, joka oli projektin alussa 4,20 euroa päivässä ja nousi 1.9.2008 alkaen kuuteen euroon päivässä. Kuntoutujilla oli palkkapäivä kerran kuukaudessa ja nimellisen korvauksen saaminen ei vaikuttanut heidän saamiinsa sosiaalisiin etuuksiin.

2.2 Osallistujat

Puutarha- ja vihertyöskentelyprojektiin osallistui yhteensä kahdeksan Kuntoutuskeskus Mental Oy:n tuetun asumisen piirissä asuvaa kuntoutujaa. Heistä viisi osallistui tähän tutkimukseen. Tutkittavista kolme oli miehiä ja kaksi oli naisia. Tutkimukseen osallistuneet kuntoutujat olivat tutkimushetkellä 27–60-vuotiaita ja heidän keski-ikänsä oli noin 40 vuotta. Tutkimushetkellä he kaikki olivat Kuntoutuskeskus Mental Oy:n tarjoaman tuetun asumisen piirissä ja he asuivat Mental Oy:n eri yksiköissä. Tutkimushetkellä he olivat olleet tuetun asumisen piirissä keskimäärin noin neljän vuoden ajan ja he olivat olleet virallisesti työkyvyttöminä keskimäärin puolet työuransa pituudesta. Puutarha- ja vihertyöskentelyprojektiin osallistuneet kuntoutujat kärsivät mielenterveydenongelmista, mm. masennuksesta, skitsofreniasta, persoonallisuushäiriöistä ja päihderiippuvuudesta. Pääsääntöisesti tutkittavat kuntoutujat olivat kärsineet mielenterveyden ongelmista lapsuus- tai nuoruusvuosistaan lähtien. Lisäksi yhdellä tutkittavista kuntoutujista oli lievä kehitysvamma. Osalla tutkittavista kuntoutujista oli myös sellaisia somaattisia vaivoja, jotka vaikuttivat työkyvyttömyyteen. Tutkittavat kuntoutujat osallistuivat puutarha- ja vihertöihin 4-8 kuukauden ajan ja he kävivät työssä 2-5 päivänä viikossa. Kolme viidestä tutkittavasta kuntoutujasta kävi työssä viitenä päivänä viikossa.

Tähän tutkimukseen osallistuivat myös kuntoutujien kanssa kentällä toimineet puutarha- ja vihertyöskentelyn ohjaajat. He molemmat kuuluivat Mental Oy:n henkilökuntaan. Lisäksi tutkimukseen osallistuivat kuntoutujien hoitajat (yhteensä kuusi hoitajaa), jotka toimivat tutkimushetkellä hoitajina Mental Oy:n tuetun asumisen eri pisteissä.

2.3 Tutkimusaineiston kerääminen ja tutkimuksen toteutus

Tutkimuksen toteuttaminen alkoi alkusyksyllä 2008. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa tutkija tapasi kaikki puutarha- ja vihertyöskentelyssä mukana olleet kuntoutujat ja esitteli tutkimuksen heille. Kuntoutujien halukkuutta osallistua tutkimukseen tiedusteltiin. Halukkaiden kanssa sovittiin, että tutkija tulisi haastattelemaan heitä ensimmäisen kerran saman syksyn aikana ja mahdollisesti myöhemmin vielä uudestaan. Haastatteluajoista ja paikoista sovittaisiin puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin ohjaajien kautta. Tämän ensimmäisen tapaamisen yhteydessä kuntoutujille kerrottiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että heillä olisi oikeus keskeyttää osallistuminen tutkimuksen missä tahansa vaiheessa. Ensimmäisessä

tapaamisessa kerrottiin myös tutkijaa koskevasta vaitiolovelvollisuudesta kuntoutujien antamia tietoja kohtaan. Kerrottiin myös, että päättäessään osallistua tutkimukseen kuntoutujien tulisi täyttää tutkimuslupalomake (Liite 1), jotta tiedettäisiin, että heidän osallistumisensa tutkimukseen olisi täysin vapaaehtoista.

2.3.1 Haastattelukierros 1

Tässä tutkimuksessa tutkimusaineisto kerättiin pääasiallisesti teemahaastattelujen avulla. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit, teemat, on etukäteen määrätty, mutta niiden laajuus ja järjestys vaihtelevat haastattelusta toiseen (Eskola & Suoranta, 1998, s. 87). Haastattelujen tekeminen aloitettiin lokakuun 2008 alussa. Kaikkia viittä kuntoutujaa haastateltiin ensimmäisen kerran lokakuun aikana. Osa haastatteluista toteutettiin Pitkäniemen psykiatrisen sairaalan tieteellisessä kirjastossa, joka sijaitsee aivan Verte Oy:n toimiston vieressä ja osa haastatteluista toteutettiin kuntoutujien kodeilla. Kuntoutujien haastattelut kestivät puolesta tunnista kahteen tuntiin. Haastattelut toteutettiin haastattelun apulomakkeen avulla (Liite 2), jolla pyrittiin varmistamaan, että kaikilta kuntoutujilta kysyttäisiin samat kysymykset. Keskustelu oli kuitenkin hyvin vapaamuotoista ja välillä keskusteltiin myös puutarha- ja vihertöihin liittymättömistä asioista. Haastattelun apulomakkeen käytännön toimivuus oli testattu ennen ensimmäistä tutkimushaastattelua viherrakennusosalalla toimivaa henkilöä haastatteleamalla. Haastattelujen aikana kuntoutujille tarjottiin mehua ja keksejä. Kuntoutujien haastattelut nauhoitettiin c-kasetille myöhempää litterointia varten. Haastattelujen nauhoittaminen sopi kaikille kuntoutujille. Kaikki kuntoutujat täyttivät tutkimuslupalomakkeen ennen haastattelujen aloittamista.

Itse kuntoutujien haastattelujen lisäksi myös puutarha- ja vihertöiden ohjaajia haastateltiin lokakuussa 2008. Haastattelussa oltiin kiinnostuneita heidän näkemyksistään ja havainnoistaan liittyen kuntoutujien kokemuksiin puutarha- ja vihertöissä. Myös ohjaajien haastattelussa käytettiin haastattelun apulomaketta (Liite 3). Kahta ohjaajaa haastateltiin yhdessä ja heidän haastattelunsa nauhoitettiin c-kasetille myöhempää litterointia varten. Ohjaajien haastattelu kesti noin 60 minuuttia. Ohjaajilta pyydettiin suullinen suostumus haastatteluun.

Myös kuntoutujien hoitajia haastateltiin syksyn 2008 aikana. Tarkoituksena oli selvittää heidän näkemyksiään liittyen kuntoutujien kokemuksiin puutarha- ja vihertöissä. Yhteensä haastateltiin kuutta hoitajaa ja yhden hoitajan haastattelussa oli mukana Mental Oy:n keittiötyöntekijä, joka myös kertoi näkemyksiään aiheesta. Hoitajien haastatteluissa käytettiin haastattelun apulomaketta (Liite 4) ja haastattelut nauhoitettiin c-kasetille myöhempää litterointia varten. Hoitajien haastattelut

kestivät 15–45 minuuttia ja haastattelut toteutettiin hoitajien työpaikoilla eli Kuntoutuskeskus Mental Oy:n eri yksiköissä. Haastateltavat hoitajat valittiin siten, että jokainen tutkittava kuntoutuja tuli tasavertaisesti edustetuksi hoitajien näkemyksissä. Jokaisen tutkittavan kuntoutujan tunsikin hyvin vähintään kaksi haastatelluista hoitajista. Jotkut haastatelluista hoitajista tunsivat hyvin enemmän kuin yhden tutkittavan kuntoutujan ja siksi tässä tutkimuksessa päädyttiin haastattelemaan yhteensä vain kuutta hoitajaa. Hoitajilta pyydettiin suullinen suostumus haastatteluun.

Kuntoutujia haastateltiin ensimmäisen kerran puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin ollessa jo loppusuoralla. Näin ollen voidaan olettaa, että heille oli jo syntynyt kokonaiskäsitys kokemuksesta puutarha- ja vihertöissä. Voidaan olettaa myös, että kuntoutujat itse, ohjaajat ja hoitajat olivat ensimmäiseen haastattelukertaan mennessä huomanneet kokemuksen aiheuttamia mahdollisia vaikutuksia kuntoutujissa.

2.3.2 Elämäntyytyväisyysmittarit

Haastattelujen lisäksi kaikkia kuntoutujia, ohjaajia ja hoitajia pyydettiin arvioimaan kuntoutujien sen hetkistä elämäntyytyväisyyttä Markku Ojasen vuosien 1985–1997 aikana kehittämien mittareiden pohjalta tehtyjen mittareiden avulla (Liitteet 5-10). Mittareilla mitattiin kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien näkemyksiä kuntoutujien tyytyväisyydestä elämään, voinnista / terveydestä, mielialasta, elämän tarkoituksen kokemisesta, turvallisuudentunteesta ja työkyvystä. Mittareissa nolla-arvo tarkoitti erittäin huonoa ja arvo sata tarkoitti erittäin hyvää. Kuntoutujat siis arvioivat mittareilla itseään ja ohjaajat ja hoitajat kuntoutujia. Esitettäessä näitä mittareita kuntoutujille, pöydälle asetettiin asteikkojen viereen hymynaama-asteikko (Liite 11) oman tilan arvioimisen helpottamiseksi.

2.3.3 Toinen haastattelukierros ja muu lisätutkimusaineiston hankinta

Tässä tutkimuksessa oli tavoitteena haastatella kaikkia kuntoutujia uudelleen alkuvuodesta 2009 kuulumisten ja tunnelmien selvittämiseksi ajankohtana, jolloin puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen loppumisesta oli kulunut jo vähän aikaa. Vain kolmen kuntoutujan haastattelu uudelleen onnistui. Haastattelut toteutettiin helmi- ja maaliskuussa 2009. Haastatteluissa käytettiin jälleen haastattelun apulomaketta (Liite 12) ja haastattelut nauhoitettiin c-kasetille myöhempää litterointia varten. Haastattelut toteutettiin kuntoutujien kodeilla ja yksi haastattelu toteutettiin

puhelimitse kaiutintoimintoa käyttäen. Kuntoutujille annettiin täytettäväksi myös elämäntyytyväisyysmittarit ja puhelimesta haastateltu henkilö vastasi mittareihin suullisesti haastattelijan lukiessa ohjeistukset. Kaksi muuta kuntoutujaa eivät enää halunneet antaa haastatteluja aiheesta.

Myös puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin ohjaajia haastateltiin uudelleen helmikuussa 2009. Haastattelussa käytettiin jälleen haastattelun apulomaketta (Liite 13). Haastattelu toteutettiin yhdessä Kuntoutuskeskus Mental Oy:n yksikössä ja se nauhoitettiin c-kasetille myöhempää litterointia varten. Ohjaajat eivät täyttäneet elämäntyytyväisyysmittareita uudestaan, sillä he kokivat, etteivät pystyneet arvioimaan kuntoutujien tilaa sillä hetkellä luotettavasti.

Kuntoutujien hoitajille lähetettiin postitse kyselylomake, jolla pyrittiin selvittämään heidän käsityksiään tutkittavien kuntoutujien sen hetkisestä tilasta (Liite 14). Lisäksi heille lähetettiin elämäntyytyväisyysmittarit uudelleen täytettäväksi. Heille lähetettiin myös postimerkein ja osoitein varustetut palautuskirjekuoret mittareiden ja kyselylomakkeiden palauttamista varten. Kuudesta hoitajasta kukaan ei palauttanut kyselylomaketta. Kaksi hoitajista palautti mittarit.

2.4 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen kaikki haastattelut litteroitiin kirjalliseen muotoon sanatarkasti. Kaikkien haastattelujen nauhoitukset ja näin ollen myös litteroinnit onnistuivat. Yhteensä litteroitua aineistoa tuli 214 sivua (Times New Roman, kirjainkoko 12, riviväli 1,0). Jo haastattelujen tekemisen ja litteroinnin aikana syntyneitä ajatuksia ja oivalluksia tutkija kirjasi muistiin itselleen myöhempää analyysivaihetta varten. Tämän tutkimusaineiston analyysi on tehty teema-analyysimenetelmää käyttäen.

Litteroinnin jälkeen kaikki haastattelut luettiin kahteen kertaan läpi. Toisen läpilukukerran aikana tutkija ympyröi aiheen kannalta tärkeinä pitämänsä kohdat tekstistä ja kirjoitti muistiinpanoja marginaaleihin. Kolmannen lukukerran aikana näihin tekstistä valittuihin tärkeisiin kohtiin suhtauduttiin kriittisemmin ja tunnistetiedot (haastateltava, haastattelukerta 1 tai 2, sivunumero, josta kyseinen kohta löytyy litteroidusta aineistosta) merkittiin tekstiin niiden yhteyteen. Myös uusia tärkeiltä tuntuvia kohtia löytyi tekstistä ja nämä kohdat merkattiin. Tämän jälkeen aiheen kannalta tärkeät tunnistetiedoin merkityt kohdat leikattiin saksilla irti aineistopapereista. Tutkittavien kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien haastatteluaineistoa käsiteltiin erillisinä kokonaisuuksina. Haastatteluaineistosta tehtiin erillisiä kasoja sisältöalueen mukaan. Kasat

nimettiin seuraavasti: ”Mikä vaikuttaa?”, ”Miten vaikuttaa positiivisesti”, ”Miten vaikuttaa negatiivisesti” ja ”Muuta”. Tämän alustavan kasaluokittelun jälkeen kasojen sisällöistä muodostettiin yhteisiä ja erillisiä teemoja, jotka nimettiin. Niiden alle kuului erilaisia aiheita. Teemojen muodostamisen jälkeen tutkija luki koko tutkimusaineiston läpi vielä kerran ja muokkasi saatuja teemoja niiden oivallusten mukaan, joita tutkimusaineiston analyysin jälkeinen läpiluku hänessä herätti. Vielä tulosten kirjoittamisvaiheessa jotkut aihealueet vaihtoivat paikkaa toiseen teemaan. Tulosten yhteenveto-osiossa koko aineiston antama tieto on koottu yhteen taulukkomuodossa (Taulukot 2-4).

Aineiston mittareiden antamien tulosten määrällinen analyysi jäi vähäiseksi. Kaikki tutkittavat kuntoutujat täyttivät elämäntyytyväisyysmittarit ensimmäisellä haastattelukerralla, mutta vain kaksi kuntoutujaa täytti mittarit kahteen kertaan. Kolmas kuntoutuja oli toisella haastattelukerralla hyvin väsynyt, eikä tutkija pitänyt sopivana mittareiden täyttämistä hänellä. Ensimmäisellä haastattelukerralla ohjaajat arvioivat vain niiden kolmen tutkittavan kuntoutujan elämäntyytyväisyyttä, jotka olivat käyneet töissä viitenä päivänä viikossa. Toisella haastattelukerralla ohjaajat eivät täyttäneet mittareita, sillä he eivät kokeneet voivansa arvioida kuntoutujia luotettavasti, sillä he olivat olleet vain vähän heidän kanssaan tekemisissä puutarha- ja vihertöiden loppumisen jälkeen. Kaikki hoitajat täyttivät mittarit ensimmäisellä haastattelukerralla, mutta vain kaksi hoitajaa täytti mittarit kahteen kertaan. Elämäntyytyväisyysmittareiden antamat tulokset esitellään tulososiossa omissa kuvioissaan (Kuviot 1-5), mutta tilastollisia analyysimenetelmiä niiden käsittelyssä ei ole käytetty. Niiden kuntoutujien kohdalla, joita enemmän kuin yksi hoitaja / ohjaaja arvioi, laskettiin eri hoitajien / ohjaajien antamista arvoista keskiarvot. Taulukko 1 osoittaa, mitä tietoa kustakin kuntoutujasta oli saatavilla tutkimusaineiston analyysihetkellä.

Taulukko 1.

	Tutkittu kuntoutuja 1	Tutkittu kuntoutuja 2	Tutkittu kuntoutuja 3	Tutkittu kuntoutuja 4	Tutkittu kuntoutuja 5
Kuntoutujien haastattelu 1	x	x	x	x	x
Kuntoutujien elämäntyytyväisyysmittarit 1	x	x	x	x	x
Kuntoutujien haastattelu 2	x	x	x	ei	ei
Kuntoutujien elämäntyytyväisyysmittarit 2	x	x	ei	ei	ei
Ohjaajien haastattelu 1	x	x	x	x	x
Ohjaajien elämäntyytyväisyysmittarit 1	x	x	ei	ei	x
Ohjaajien haastattelu 2	x	x	x	x	x
Ohjaajien elämäntyytyväisyysmittarit 2	ei	ei	ei	ei	ei
Hoitajien haastattelu 1	x	x	x	x	x
Hoitajien elämäntyytyväisyysmittarit 1	x	x	x	x	x
Hoitajien kyselylomake	ei	ei	ei	ei	ei
Hoitajien elämäntyytyväisyysmittarit 2	ei	ei	x	x	x

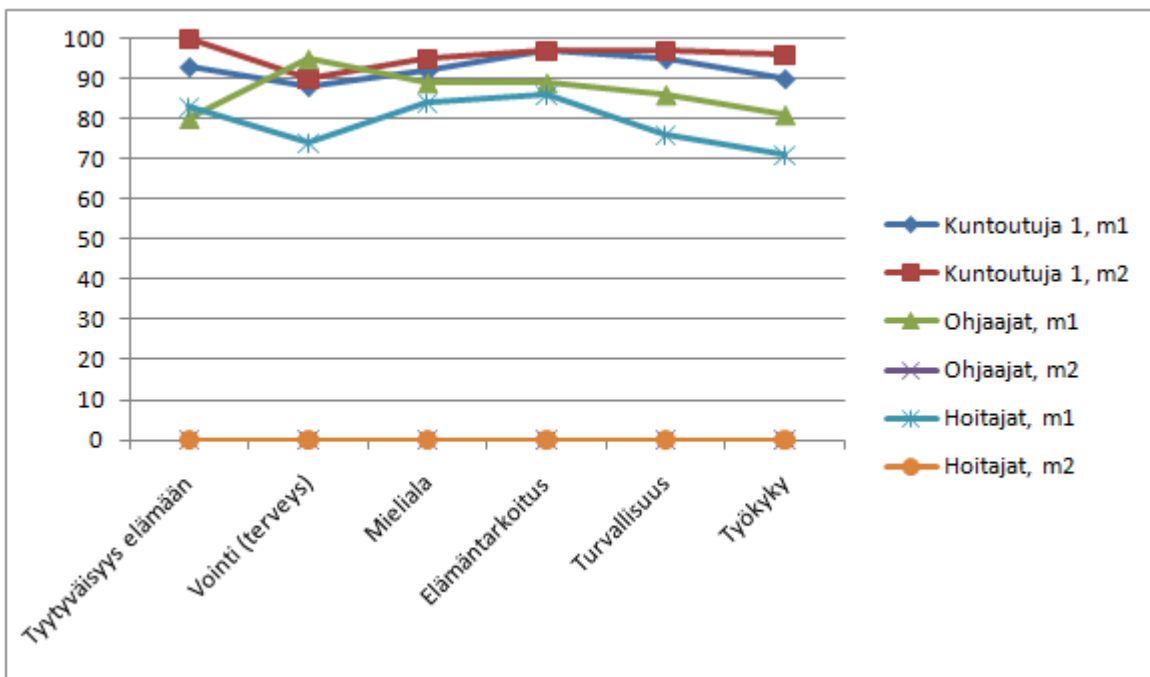
Taulukko 1: Kustakin tutkitusta kuntoutujasta saatavilla ollut tieto tutkimuksen analyysihetkellä. Kirjain ”x” tarkoittaa sitä, että tieto oli saatavilla kuntoutujasta. Sana ”ei” tarkoittaa sitä, että kyseinen tieto ei ollut saatavilla tutkittavasta.

3. TULOKSET

3.1 Elämäntyytyväisyyden arviot kuntoutujilla, ohjaajilla ja hoitajilla

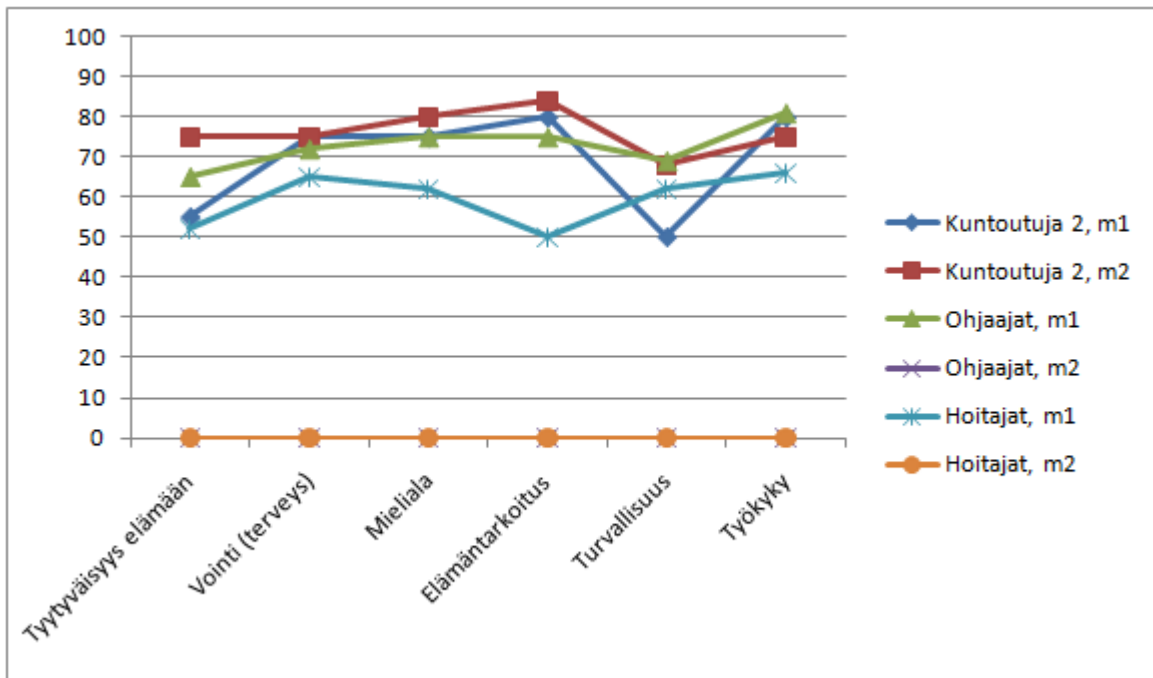
Kuviot 1-5 osoittavat elämäntyytyväisyysmittareiden arvot kuntoutujien itsensä, ohjaajien ja hoitajien kuvaamina mittauskerroilla yksi ja kaksi. Kaikkia arvoja ei ollut kenenkään kuntoutujan kohdalta saatavilla. Näin ollen arvot, mitkä eivät olleet saatavilla, on merkitty kuvioihin arvoilla nolla.

Kuvio 1.



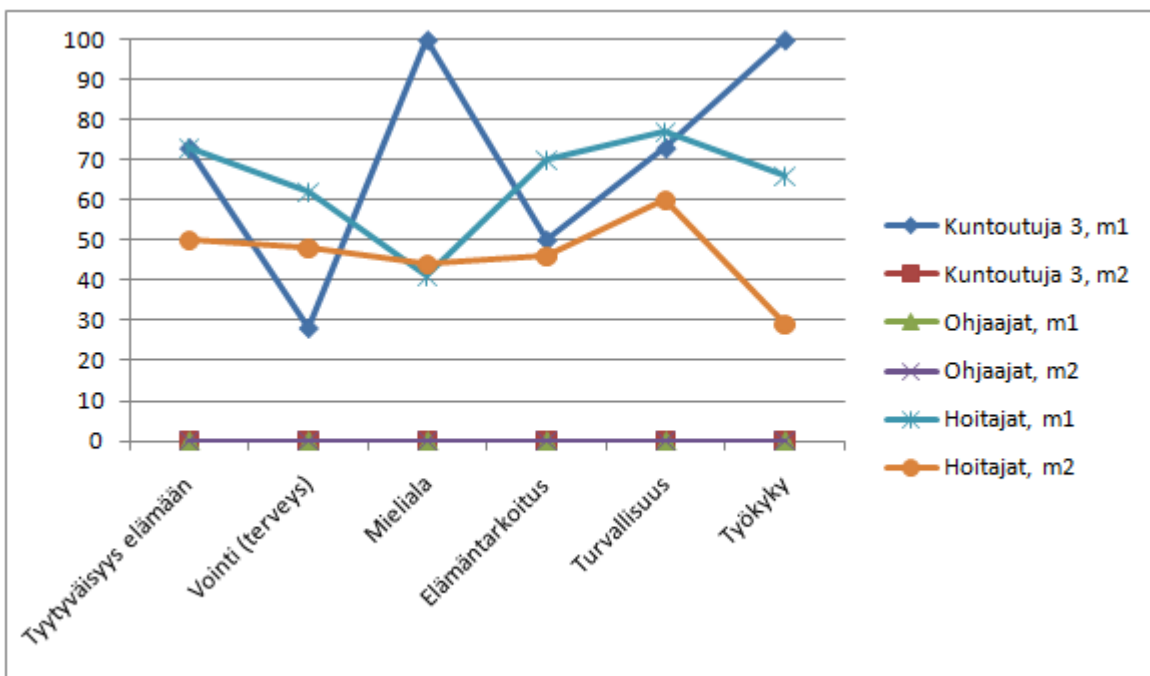
Kuvio 1: Kuntoutujaa 1 koskevat elämäntyytyväisyysmittareiden saatavilla olleet arvot. Hoitajien ja ohjaajien toisen mittauskerran arvot puuttuvat ja näin ollen niillä on kuviossa arvot nolla. m1 tarkoittaa mittauskertaa 1; m2 tarkoittaa mittauskertaa 2.

Kuvio 2.



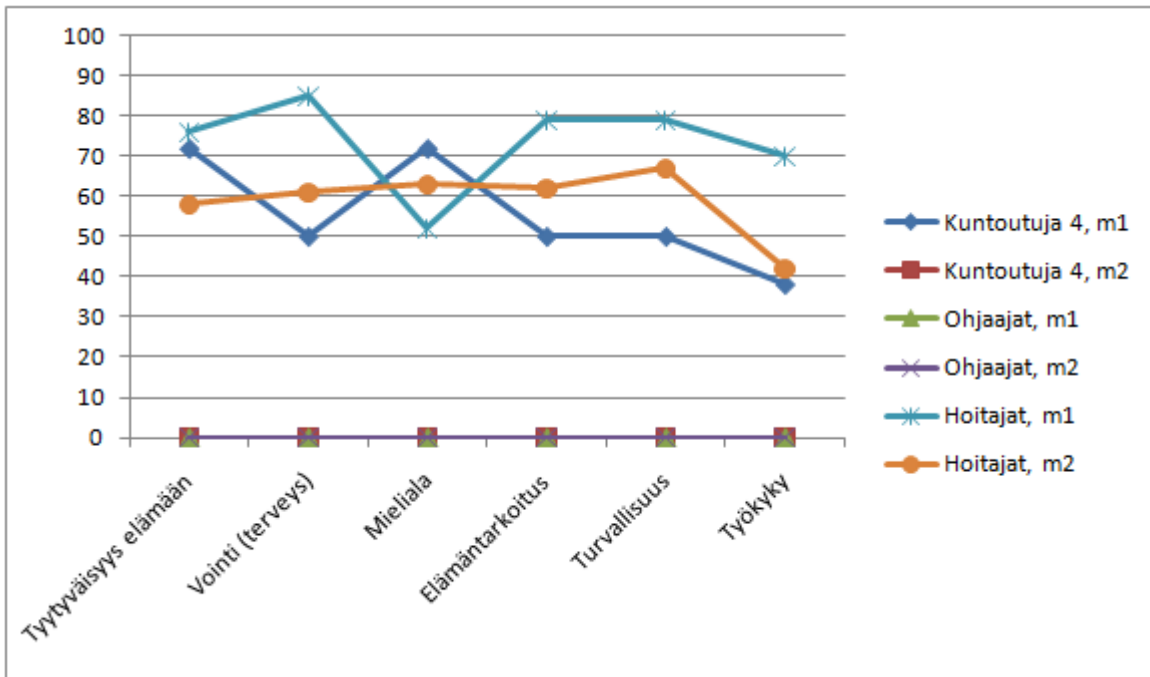
Kuvio 2: Kuntoutujaa 2 koskevat elämäntyytyväisyysmittareiden saatavilla olleet arvot. Hoitajien ja ohjaajien toisen mittauskerran arvot puuttuvat ja näin ollen niillä on kuviossa arvot nolla. m1 tarkoittaa mittauskertaa 1; m2 tarkoittaa mittauskertaa 2.

Kuvio 3.



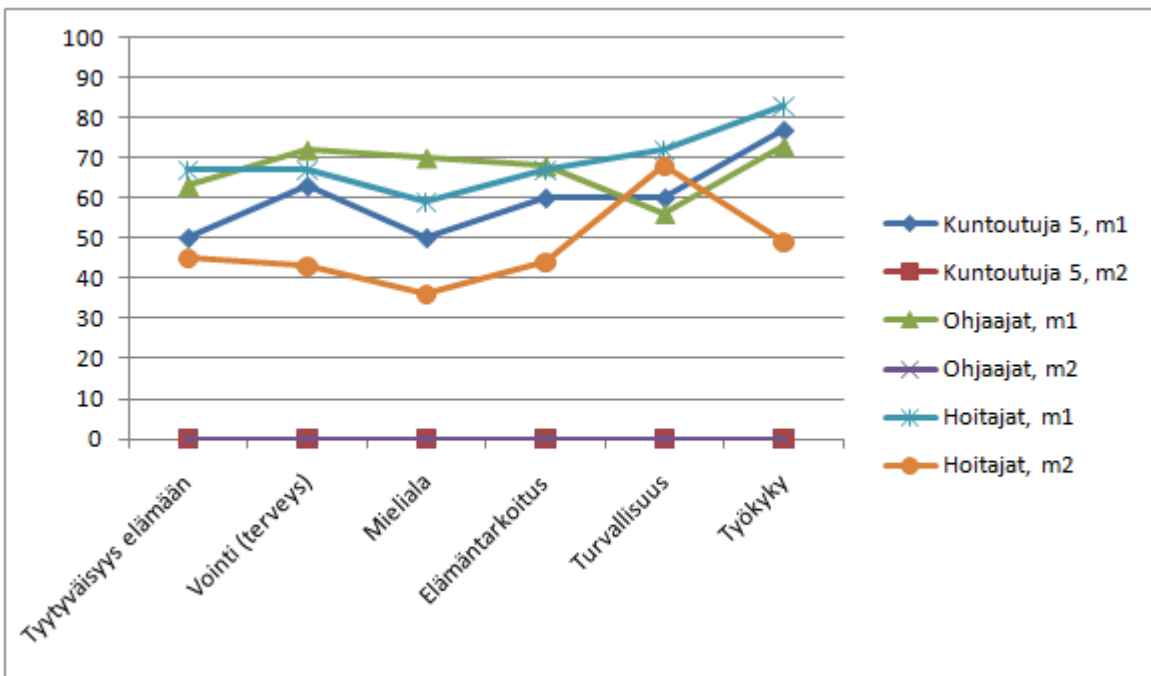
Kuvio 3: Kuntoutujaa 3 koskevat elämäntyytyväisyysmittareiden saatavilla olleet arvot. Kuntoutujan 3 toisen mittauskerran arvot ja ohjaajien molempien kertojen arvot puuttuvat ja näin ollen niillä on kuviossa arvot nolla. m1 tarkoittaa mittauskertaa 1; m2 tarkoittaa mittauskertaa 2.

Kuvio 4.



Kuvio 4: Kuntoutujaa 4 koskevat elämäntyytyväisyysmittareiden saatavilla olleet arvot. Kuntoutujan 4 toisen mittauskerran arvot ja ohjaajien molempien kertojen arvot puuttuvat ja näin ollen niillä on kuviossa arvot nolla. m1 tarkoittaa mittauskertaa 1; m2 tarkoittaa mittauskertaa 2.

Kuvio 5.



Kuvio 5: Kuntoutujaa 5 koskevat elämäntyytyväisyysmittareiden saatavilla olleet arvot. Kuntoutujan 5 ja ohjaajien toisen mittauskerran arvot puuttuvat ja näin ollen niillä on kuviossa arvot nolla. m1 tarkoittaa mittauskertaa 1; m2 tarkoittaa mittauskertaa 2.

Kuvioiden 1-5 tulokset osoittavat, että tutkittavat kuntoutujat itse, ohjaajat ja hoitajat arvioivat kuntoutujien tilaa jokseenkin erilaisilla. Puuttuvien arvojen vuoksi tilastollisesta aineistosta ei voitu päätellä muita johdonmukaisia tuloksia. Kuvio 1 osoittaa kuitenkin, että kuntoutujalla 1 kokemukset tyytyväisyydestä elämään, terveydestä, mielialasta, turvallisuudesta ja työkyvystä olivat toisella mittauskerralla hieman paremmat kuin ensimmäisellä mittauskerralla. Kuvio 2 osoittaa, että kuntoutujalla 2 kokemukset tyytyväisyydestä elämään, mielialasta, elämäntarkoituksesta ja turvallisuudesta olivat toisella mittauskerralla paremmat kuin ensimmäisellä mittauskerralla. Kuviot 3 ja 4 osoittavat, että hoitajat arvioivat kuntoutujien 3 ja 4 tyytyväisyyden elämään, voinnin, elämäntarkoituksen kokemisen, turvallisuuden kokemisen ja työkyvyn toisilla mittauskerroilla huonommiksi kuin ensimmäisillä mittauskerroilla. Kuntoutujan 3 mielialan hoitajat arvioivat lähes samaksi molemmilla mittauskerroilla. Kuntoutujan 4 mielialan hoitajat arvioivat paremmaksi toisella mittauskerralla. Kuvio 5 osoittaa, että hoitajat arvioivat kuntoutujan 5 kaikki elämäntyytyväisyyden osa-alueet huonommiksi toisella mittauskerralla.

3.2 Yleistä asiaa puutarha- ja vihertyöskentelyprojektiin osallistumisen vaikutuksista

Neljä viidestä kuntoutujasta piti puutarha- ja vihertyöskentelyä pääasiassa positiivisena kokemuksena. Sen kuvattiin mm. edistäneen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. He kuvasivat puutarha- ja vihertöiden tuoneen heidän elämäänsä pääasiassa mielekästä tekemistä ja osallistumisen antaneen merkitystä elämään. Eräs kuntoutuja kuvasi kokemusta seuraavasti: *”Se autto sillon paljo oli jotain tekemistä ei tarttenu nukkuu”*. Toinen kuntoutuja kuvasi puutarha- ja vihertyön jälkeisiä muistoja seuraavasti: *”Kyllä mulla siitä puutarhatyöskentelystä on hyvä mieli koska kyllä mulla on aikaa olla tässä näin tämmösessä asennossa (istuu kyyryssä sängyn laidalla)”*. Kuntoutujat osasivat kertoa myös asioista, joista eivät kokemuksessa pitäneet tai jotka vaikuttivat heidän vointiinsa negatiivisesti, mm. raskaat ja ikävät työtehtävät ja kylmä ja sateinen sää. Yksi viidestä kuntoutujasta oli sitä mieltä, että puutarha- ja vihertyöt eivät olleet sopiva kuntoutumismuoto hänelle. Hän kertoi kiinnostuksen puutteesta puutarha- ja vihertöitä kohtaan, eikä hän myöskään halunnut suuremmin rasittaa itseään. Hän kertoi puutarha- ja vihertyöskentelyn vaikuttaneen itseensä kuitenkin myös positiivisesti mm. tuomalla vaihtelua elämään ja jättämällä hyviä muistoja. Loput neljä kuntoutujaa kertoivat, että he osallistuisivat puutarha- ja vihertyöskentelyprojektiin uudelleen jos siihen tarjottaisiin mahdollisuus.

Kuntoutujien ohjaajat pitivät kokemusta pääasiassa erittäin positiivisena kokemuksena kuntoutujille. He kuvasivat muutoksia joidenkin kuntoutujien voinnissa jopa ”tähtitieteellisiksi”. He kuvasivat puutarha- ja vihertyöskentelyn antaneen kuntoutujille mm. halua elää ja merkitystä elämään: *”Jotenkin mitään sen parempaa ei voi antaa ihmiselle ku se et sil on syy elää”*. Ohjaajat olivat erittäin realistisesti tietoisia myös kokemuksen aiheuttamista haitoista ja ongelmista. He näkivät mm. raskaat työtehtävät kuntoutujien lisääntyneiden fyysisten kipujen taustalla. He kuvasivat myös kokemuksen alussa ja pitkän kokemuksen kuntoutujissa näkyntä stressaantuneisuutta; kaikki halusivat olla parempia kuin muut ja työskentelivät siksi omien voimiensa ääri rajoilla. Kokemus palautti joidenkin kuntoutujien kohdalla ns. työelämärytmin, mikä johti lisääntyneeseen alkoholinkäyttöön ja sen mukanaan tuomiin hankaluuksiin.

Myös kuntoutujien hoitajat pitivät puutarha- ja vihertyöskentelykokemusta erittäin positiivisena kokemuksena kuntoutujille. He kuvasivat mm. oikean tekemisen, yhdessä tekemisen ja kotoa pois lähtemisen tärkeyttä kuntoutujille: *”Kyllä se on se että niihin päiviin tulee sitä jotain muuta ku sitä täällä olemista vaan ja sitä tekemistä ja sitä yhdessä oloa ja semmosta että niin kuin huomaa että pystyy itte tekemään asioita”*. Hoitajat kuvasivat myös ulkoilun ja luonnossa olemisen tärkeyttä. He kokivat kuntoutujien psyykkisen hyvinvoinnin parantuneen kokemuksen myötä, kuntoutujat olivat mm. virkeämpiä, iloisempia ja puheliaampia. Toisaalta he kokivat puutarha- ja vihertöiden väsyttäneen kuntoutujia ja vieneen aikaa pois muulta harrastustoiminnalta.

3.3 Puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen positiiviset vaikutukset kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana

Kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kertomukset osoittivat puutarha- ja vihertöihin osallistumisen vaikuttaneen kuntoutujiin monin tavoin positiivisesti. Osallistuminen mm. edisti kuntoutujien psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Nämä kuvatut kokemuksen mukanaan tuomat positiiviset muutokset on koottu erillisiin teemoihin, jotka on tässä kappaleessa kuvattu erillisin alaotsikoin.

3.3.1 Psyykkisen hyvinvoinnin muutokset

Kuntoutujat kuvasivat puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen vaikuttaneen psyykkiseen hyvinvointiinsa positiivisesti. Kokemuksen kuvattiin piristäneen mieltä ja poistaneen masennusta.

Kuntoutuja: *"Tiäksää tää vei elämäl piristi mielialaa ja masennusta vähän poisti ja tollai piristi mieltä. Tiäksää jos mä sängyssä oisin viikon kaks ollu ni mä olin että just tän takia just mä lähden tänne että tulee vähän parempi olo"*.

Kuntoutuja: *"Ainakin saa pien pois sieltä sängyn pohjalta että ja ehkä muhun on tarttunut ripaus positiivisuutta"*.

Puutarha- ja vihertöihin osallistumisen vaikutukset näyttäytyivät siten, että kuntoutujien puheesta kuului kokemus oman itsen ja työpanoksen kokemisesta tärkeänä ja merkityksellisenä. Suoraan kysyttäessä yksi kuntoutuja vastasi kokeneensa työnsä merkitykselliseksi ja itsensä arvokkaaksi.

Kuntoutuja: *"No sehän kuuluu meidän tehtäviin raivata nää omat alueet ja pitää heinät poissa. Toi oli tärkeä toi Hallintola edusta kokonaan se. Ja nyt sitten on ruohotkin niin ei paljoo enää ruohoo ajeta tänä syksynä enää"*.

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien psyykkisen hyvinvoinnin parantuneen puutarha- ja vihertöihin osallistumisen myötä. He kuvasivat kuntoutujien elämänhalun, iloisuuden ja mielenvirkeyden lisääntyneen ja itseluottamuksen kasvaneen. He kuvasivat myös kuntoutujista huokuvaa kokemuksen mukanaan tuomaa innostuneisuutta ja motivoituneisuutta.

Ohjaaja: *"Se että jos näkee ihmisestä nyt mulla on syy elää mul on syy nousta sieltä sängystä mul on joku tavote tälle päivälle ja hän nukkuu ihan virallisesti koko päivän"*.

Tutkija: *"Niin kuin ennen?"*.

Ohjaaja: *"Niin ja tosi paljon oon puhunut sen kanssa siitä että kuinka se päivärytmi nyt muuttuki tämmöseksi ni kyl se on ni sen kohdalla mä nään suuremman tavoitteen jotenkin mitään sen parempaa ei voi antaa ihmiselle ku se et sil on syy elää. Mä en oikeestaan oo kuullutkaan sen enää sanovan niin että hän haluaa kuolla"*.

Ohjaaja: *"Tosi paljon naurua tosi paljon naurua"*.

Ohjaaja: *"Ja mieli oli paljon virkeempi"...*

Ohjaaja: *"Kerta kaikkiaan elämänlaadun muuttuminen siinä tasolla et ku sä lähdet tuolta sängystä makaavana ja oot ihan oikee työmies niin se ja toi itseluottamus ni se nousee niin huimasti et jos sul on niin ku itseluottamusta ja et hei mä osaan tän ja mä pystyn tekeen tän kun se että sä vaan että ei musta oo mihinkään niin kyllä se vaikuttaa siihen elämänlaatuun"*.

Ohjaaja: *"Et joka päivä on niin kuin jotain järkevää tekemistä nyt sitä on oikein niin kuin. Ni ne vartoo aamulla kun niitä haetaan niin työvaatteet päällä valmiina"*.

Ohjaaja: *"Ja se (kuntoutuja) oli justinsa niin kuin aikasemmin ni oli just semmonen että mä en osaa että tee sää toi kun hän ei osaa että täällä ei se on ollut ehkä silloin alkuun jonkun verran mutta nyt tän kesän aikana se on muuttunut ihan täysin niitä lauseita ei oo oikeestaan kuullut enää ollenkaan"*.

Ohjaaja: *"Yummy ja mä haluan kokeilla se sanoo"*.

Hoitajat kokivat kuntoutujien masentuneisuuden vähentyneen ja heidän olleen paremmalla tuulella, iloisempia ja positiivisempia puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen aikana. He kuvasivat myös motivoituneisuuden näkyneen kuntoutujissa. Hoitajat kuvasivat kuntoutujien huomanneen oman pystyvyytensä työntekoon ja he arvelivat tämän parantaneen kuntoutujien itsetuntoa. Hoitajat arvelivat tekemisen auttaneen kuntoutujia myös oireiden hallinnassa.

Hoitaja: *"Se on se iloisuus huomattavasti lisääntynyt"*.

Tutkija: *"Ku sä ajattelet tätä kuntoutujien kokemusta ni mikä asia sulla nousee parhaiten mieleen tavallaan tämmönen assosiaatio anna tulla vaan"*.

Hoitaja: *"Sinne lähteminen ja se että se on päivän sisältö ja se on tärkeä semmonen mihin on sitouduttu josta ei olla ihan turhan takia pois vähän niin kuin kellä tahansa töihin lähtö"*.

Hoitaja: *"No ainakin ehkä siitä olemuksesta että ne on että sanotaan tällain että se on että ryhti on parantunut ja sitten se on vähän niin kuin tuntuu että sinne on tullut sitä itsetuntoa että mä pystyn vielä ja osaan vielä tehdä"*.

Hoitaja: *"Mä pystyn vertaan siihen mitä mä kaksi vuotta sitten muistan nää molemmat ihmiset niin öö miten sen nyt sanois siis kun sen näkee niistä että se kunto on yksinkertaisesti parempi ne on paremmassa kunnossa ei oo niin masentuneenoloisia tämmösiä kun ihminen on kun sillä ei ole mitään järkevää tekemistä että semmosia reippaampia virkeempiä ja henkisesti niin kuin paremmassa kunnossa mitä olivat pari vuotta sitten että ihan selkeesti on niin kuin merkitystä sille kuntoutumiselle"*.

Hoitaja: *"Päiviin sisältöä, se on must tärkeätä tämmösille ihmisille että jos se menee sitten siihen itseksensä olemiseksi koko päivä ja jos on harhoja tai jotain ääniä tai jotain tämmösiä ni ne sitten voimistuu ni kyllä se varmaan auttaa tämmöstenkin tilanteiden kanssa se tekeminen ja se työ"*.

3.3.2 Kognitiiviset ja aktiivisuustason muutokset

Yksi ADHD:sta kärsivä kuntoutuja kuvasi puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen edistäneen hänen henkistä tasapainoaan ja rauhoittaneen häntä. Hän kertoi kokemuksen aikana myös keskittymisensä työtehtäviin parantuneen.

Tutkija: *"Mitä hyvää se (puutarha- ja vihertyöskentelykokemus) anto sulle ja mitä huonoa?"*

Kuntoutuja: *"No huonoja asioita ei oikeestaan ollu paitsi sitten että tää fyysinen työ tekee tän selkäkipuja ja muuta. Öö positiiviset puolet sitten oli että enemmän rauhallisuutta ja tasapainosuutta"... "Hmm no siinä mielessä vois ehkä olla muuttunut että ehkä siinä niin kun näihin työtehtäviin on keskittyminen parantunut että siinä mielessä voi olla että tää"*

Ohjaajat kuvasivat yllättyneinä sitä, kuinka hyvin kuntoutujat jaksoivat tehdä ja osallistua puutarha- ja vihertöihin.

Ohjaaja: *"Ihan oikeesti rinta rottingilla sai painaa"*

Ohjaaja: *"Ei semmosta aamua oikeestaan ollut että joku ois ollut että nyt ei tehdä mitään"*

Ohjaaja: *"Ei niistä väsymystä kyllä ollut ollenkaan näkyvissä koko kesänä että mä oikeestaan oon yllättynyt että ne jakso niin hyvin tehdä koko ajan että meni kyllä ihan viimesen päälle että vois sanoa että ihan niin kuin ois ollut ihan tavalliset työläiset hommissa"*

Ohjaajat kuvasivat ihmeissään myös kuntoutujien oma-aloitteisuutta, joka näkyi niin työpaikalla kuin kodillakin.

Ohjaaja: *"Oikeestaan ei tartte sanoa että otaksää ton tosta noin"*

Ohjaaja: *"Ei mitään tarvii sanoa oma-aloitteisuutta on niin paljon"*

Ohjaaja: *"Miehet pesee itte pyykkinsä mikä on ihan tähtitieteellisen ihmeellistä. Mä sanoin niille alkuunsa että viette sinne yläkertaan ja hoitaja pesee ja laittaa että sanotte että nää täytyy viikonloppuna olla pestynä niin yksi miehistä pyykkää kaikkien työvaatteet hän huolehtii hän pesee ne hän laittaa kuivuriin ja tarkistaa taskut ja sitten palauttelee tänne jopa munkin työvaatteet on pessyt joskus. Se otti muovikassiin likasia työvaatteita ja munkin työvaatteet meni sinne pesuun ja palautti ei oo koskaan unohtanut aina on palauttanut maanantaina"... "Että tota kyllä ne sit huolehtii niistä ja kyl ne huolehtii työvälineistäkin"*

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien yleisilmeen muuttuneen reippaammaksi puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin myötä.

Ohjaaja: *"Ja yksi asia mistä sen näkee sen muutoksen ni semmonen tervehtiminen te tuutte aamulla ja se (kuntoutuja) on ensimmäisenä oikeestaan siinä että se morjestaa jo kaukaa ei tuu niin kuin häntä koipien välissä töihin vaan tulee niin kuin reippaana"*

Hoitajat kuvasivat kuntoutujien virkistyneen psyykkisesti puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen myötä. He kuvasivat kuntoutujien muuttuneen aktiivisemmiksi ja omatoimisemmiksi sekä avoimemmiksi asioissaan.

Hoitaja: *"Ne (kuntoutujat) on tosiaan kesällä paljon virkeempiä siis sillai henkisesti paljon virkeempiä niin kuin sillain vaikka fyysisesti väsyneitä mutta kumminkin sillain että heti huomaa niitten puhetyylistä ja yleensä jutuista, että niillä on ollut mukavaa".*

Hoitaja: *"Ehkä on sitä muutosta tullut että on tullut semmosta että mitä ennen on ollut että semmosta että itekin tekee enemmän nyt ja niin kuin käyvät lenkillä ja hoitavat asioitaan niin kuin enemmän itse että se on tullut se että se apaattisuus on jäänyt siitä pois mikä monta kertaa hoitolaitoksessa varsinkin tämmösten kohdalla jotka on ollut pitkään hoidossa ni se laitostuminen astuu kuvaan ni sitä niin kuin pitkäveteistyy siihen ja alkaa suorittaa vaan niitä tavanomaisia rutiineja mihin kuuluu syömiset ja juomiset ja suihkussa käynnit ja se omatoimisuus katoa että joutuu ohjaajat koko ajan neuvoo".*

Hoitaja: *"Kyllä se muutos on semmonen että on niin kuin enemmän ryhtiä ja semmosta ollaan menossa koko ajan jonnekin ollaan niin kuin liikkeellä ja eletään eikä vaan olla jossain tupakkapaikalla jähmettyneenä ja ootetaan että koska on seuraava ruoka ja koska on seuraava kahvi. Se on niin kuin semmonen piirre mikä näissä on täysin erilainen verrattuna siihen aikaisempaan elämään".*

Hoitaja: *"Kai se virkistää heitä (kuntoutujia) että on vireystaso sitten taas parempi välillä".*

Tutkija: *"Miten se on näkynyt sun mielestä?"*

Hoitaja: *"No siinä just että puhuu ja tai niin kuin pystyy keskustelemaan niistä asioista mitä siel on tapahtunut ku välillä ei puhu mitään ja sitten kuitenkin se just että on jotain kertomista niin siinä se näkyy ja on semmonen ilonen ni ku siel on ku selvästi tykkää silloin tehdä niitä juttuja".*

3.3.3. Fyysisen hyvinvoinnin muutokset

Kuntoutujat kuvasivat puutarha- ja vihertyöskentelyn edistäneen heidän fyysistä hyvinvointiaan monin tavoin. Kuntoutujat kuvasivat fyysisen kuntosensa parantuneen kokemuksen aikana.

Kuntoutuja: *"Kyllä mulla on kunto tässä kesän myötä noussut ihan huimasti ja oon tosi ilonen siitä".*

Kuntoutujat kuvasivat myös painonsa pudonneen, toisaalta joku kertoi, että läskin tilalle oli tullut lihaksia ja näin paino oli saattanut noustakin. Kokemuksen mukanaan tuoman liikunnan kuvattiin vaikuttaneen suotuisasti myös verensokeri- ja verenpaine-arvoihin.

Kuntoutuja: *"Kato tää nää läskit lähti ja sitte kato ku liikkuu ni nehän just perustuu siihen nää verenpaine ja sokerit. Verenpaine on hyvä sokeri ja kaikki nytte ku viimeksi mitattiin se on tästä liikkumisesta".*

Kuntoutuja: *"Joo että lähti toi isompi läski tuli lihaksia".*

Puutarha- ja vihertöissä käymisen kuvattiin vaikuttaneen lihasvetreyteen ja unenlaatuun positiivisesti.

Kuntoutuja: *”(Mulla on) parempi olo kun voi tehdä jotain työtä. Mä jaksan kävellä paljon enemmän ja en oo taikka en nuku niin paljoo eikä tuu jalat veteläks”.*

Tutkija: *”Ootko sä nukkunut eri tavalla niinä päivinä kun sä olet ollut puutarhalla töissä?”*

Kuntoutuja: *”Oon mä vähäsen”.*

Tutkija: *”Miten sä oot nukkunut eri tavalla?”.*

Kuntoutuja: *”Ehkä paremmin niinä päivinä kun on ollut töissä”.*

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien fyysisen hyvinvoinnin parantuneen huomattavasti ja monin eri tavoin puutarha- ja vihertöihin osallistumisen myötä. He kuvasivat osallistumisen vaikuttaneen suotuisasti kuntoutujien painonhallintaan ja fyysiseen kuntoon. Ohjaajat arvelivat uni- ja astmalääkkeiden käytön vähentyneen kokemuksen myötä. He kuvasivat kuntoutujia reippaammiksi ja vireystasoltaan aktiivisemmiksi.

Ohjaaja: *”Minkä mä nostaisin esiin on ihan selkeesti se että kun mä oon nähnyt nää miehet ja naiset ja kaikki niin siinä asteessa että just siellä sängyssä vaan maataan ja ollaan niin se tuntuu et se on vaan sitä nukkumista tupakilla käymistä syömistä ja se että kuinka se on edistynyt kun täällä on ni tää on ihan tähtitieteellistä nähdä ne niin virkeenä ja tekemässä töitä ja sitten tosi paljon naurua”.*

Ohjaaja: *”Tämmönen fyysisen kunnon kohoaminen ni se tekee sille yleisilmeelle ihan hirveesti vaikuttaa ja myöskin osa meidän porukasta on laihtunut pääasiallisesti miekut (mielenterveyskuntoutujat) on ylipainoisia. Niin ja samaten kyl se niin kuin joillain tietyllä määrin vähentää sitä lääkityksen tarvetta. Esimerkiksi kun kunto kohoo ollaan ulkoilmassa ja näin ni nää jotka astmapiippua käyttää ni siin on saanut vähän vähennettyä sitä käyttöä ja sitten tota vastaavasti unilääkkeitten käyttö voi olla tai mä epäilen että ois niin kuin vähentynyt ku nythän ne ei nuku päivää ni ne nukkuu sitten sen yön ni niitten extralääkkeitten ottaminen on siinä mielessä vähentynyt mut tosin joillain on sit ne särkylääkkeet lisääntynyt”.*

Myös hoitajat kuvasivat kuntoutujien fyysisen kunnon parantuneen puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin myötä.

Hoitaja: *”Ja toki tässä on sitten sekin hyvä puoli vielä että se on ulkotyötä se on ulkonaolemista eihän nää aikasemmin oo ulkona ku kävivät tupakalla. Että se on ulkoilua siinä kasvaa fyysinen kunto ja tulee oltuu pihalla ihan tämmösiä perusasioita mitä mä oon huomannut niissä”.*

3.3.4 Sosiaalisen hyvinvoinnin muutokset

Eräs tutkittavista kuvasi oloaan puutarha- ja vihertöissä turvalliseksi, sillä siellä hänen ei tarvinnut olla yksin. Hän kuvasikin puutarha- ja vihertöiden merkitykseksi sitä, että hänen ei tarvinnut olla kotona yksin. Puutarha- ja vihertyöskentelyn voidaan siis näin ajatella parantaneen hänen sosiaalista hyvinvointiaan.

Tutkija: *”Millanen merkitys tällä puutarhakokemuksella on ollut sulle?”*.

Kuntoutuja: *”Semmonen turvallinen ainakin tulee siellä aina että ei tarte olla yksin”*.

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien tulleen avoimemmiksi asioissaan puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen myötä.

Ohjaaja: *”Mun mielestä ainakin se että kun ollaan näin pitkään tehty yhdessä töitä ni ne on tullut avoimemmiksi asioissa”*.

Ohjaaja: *”Ryhmätyöskentely”*.

Hoitajat kuvasivat kuntoutujien muuttuneen puheliaimmiksi puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin myötä. He kuvasivat mahdollisuuden yhdessäoloon ja yhdessä tekemiseen erittäin tärkeäksi puutarha- ja vihertöissä.

Hoitaja: *”No siitä tulee ainakin yksi aina keskustelun aihe kun yksi on ainakin semmonen että ei välttämättä hirveesti puhu mutta sitten kun on joku asia mistä puhuu just tää puutarhanhoito ku siitä kyselee niin sitten innoissaan kertoo niin siinä kuitenkin että puhuu enemmän sitten että joku asia tulee mistä on mukava puhua”*.

Hoitaja: *”Paras on se yhdessäolo siihen mä koko ajan palaan mutta se on mun mielestä hyvä koska se on ja sitten se että siel ohjataan siel tietää mitä tekee. Kyl se se on yhdessäolo ja yhdessä tekeminen”*.

3.3.5 Oma pystyvyys, taidot, voimavarat ja sinnikkyys

Puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen avulla kuntoutujat huomasivat oman pystyvyytensä työn tekemiseen olleen vielä tallella. Alussa heistä moni kantoi huolta omista taidoistaan ja jaksamisestaan.

Kuntoutuja: *”Että alkuun ajatteli että jaksakohan sitä tehdä yhtään mitään”*.

Tutkija: *”Mikä tässä kokemuksessa on ollut parasta?”*.

Kuntoutuja: *"No ehkä se on nyt yleensä tää että on pystynyt viel täälläkin käymään että jotain sentäs tekee et ei nyt oo ihan viel tonne sängyn pohjalle valmista tavaraa"*.

Myös omia taitoja, jotka olivat päässeet esille puutarha- ja vihertöissä kuvattiin ylpeydellä.

Kuntoutuja: *"Se on tää mikä tää ranta nyt tehtiin hienoks tää mikä tossa ootko käynyt kattomassa?"*

Tutkija: *"Oon itse asiassa käynyt se oli upeen näkönen"*.

Kuntoutuja: *"Sehän oli kauheessa kunnossa silloin mehän se pistettiin siitä ihan minä ja raivaussahalla ja kaikkee"*.

Tutkija: *"Että oikein raakaa työtä"*.

Tutkija: *"Joo sitä kuule tehtiin se oli niin kuin se alko niin kuin toiseks ei kun toi pässiäitä tehtiin toiseks mistä nyt on viety ne pois jo"*.

Tutkija: *"Ootko oppinut jotain uusia puolia itsestäsi tän kokemuksen aikana?"*.

Kuntoutuja: *"No kyllä"*.

Tutkija: *"Minkälaisia?"*.

Kuntoutuja: *"No kyllä taito viel syytä on taito löytyy... No kyllä on meitä kehuttu"*.

Kuntoutuja: *"Joo ja tossa mettähommassa mä tässä mä kerran tän ekana päivänä tossa toi kanala missä on toi missä pidetään ni se me ajeltiin viimeks kaikki silloin parhaat vedettiin se sano silloin että vaan otatte katto itte ei tullut näyttääkään ku näki että ei ensimmäistä kertaa konetta käytä"*.

Omien voimavarojen karttuminen kuvattiin positiivisena; pikkuhiljaa töiden kuluessa omat voimavarat rupesivat riittämään paremmin. Myös oman sinnikkyuden huomaaminen kuvattiin positiivisena.

Kuntoutuja: *"Että rupes niin ku huomaa että sietokyky rasituskyky kestävyys rupee niin kuin tuntuu kovemmalta että vaikka rupee hiki ni jos ei muuta ni sitten painetaan noita runnetaan sitten karkeimmalla voimalla että kyllä se sitten siinäkin voimat riittää tää on hyvä ku pystyn viel että perhana ku... joo ja ettei luovuta siinä että niin kuin vaikka se oliskin rankkaa"*.

3.3.6 Luonnon arvostaminen, uusien asioiden oppiminen ja mielenkiinnon lisääntyminen

Kuntoutujat kuvasivat puutarha- ja vihertöihin osallistumisen lisänneen luonnon ja metsän arvostamista. Kokemuksen kautta kuntoutujat oppivat myös erilaisia taitoja ja tunnistamaan kasveja.

Kuntoutuja: *"No tota on oppinut arvostamaan enemmän ympäristöö niin kuin luonnon merkitystä yleisesti ottaen ja on oppinut tunnistaa sellasia enemmän kasvillisuutta ja sillä on merkityksensä ja pystyy pohtii niin kuin yleisesti ottaen maailman mahdollisesti näitä luonnon tulevaisuutta"*.

Puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen kautta kuntoutujat oppivat uusia puolia itsestään ja saivat näin suuntaa tulevaisuudelle. Jotkut kuntoutujat kuvasivat halua jatkaa puutarha- ja vihertöiden parissa mahdollisesti myös tulevaisuudessa. Myös kiinnostuksen puutarha- ja vihertöitä kohtaan kuvattiin lisääntyneen kokemuksen myötä. Eräs kuntoutuja kuvasi hänellä olleen negatiivinen asenne puutarha- ja vihertöitä kohtaan ennen kokemuksen alkua, mutta asenteen muuttuneen kokemuksen myötä positiiviseksi.

Kuntoutuja: *"Ainakin on oppinut tekeen uusia asioita ja on tähän sit tää kukkien istutus ja tällaseen hommaan niinku huomasi että oookoo mä tykkään välillä tehdä tällasta myöhemmin tulevaisuudessa ehkä kotona"... "Mä oon niin koittanut sitä mieltä mieluisaprojektia joka on Pitkäniemessä puutarhapuolella kanssa".*

Kuntoutuja: *"No ainakin on mielenkiinto noussut enemmän työtehtäviin".*

Kuntoutuja: *"Aluks mä ajattelin kun ne tänne mut laitto että mitäköhän perkele tästäkin nyt taas on hyötyä mutta kyllä mä nykyään tänne lähdän ihan mielelläni. Ennemmin mä täällä oon sen päivän ku siel kodil kun ei siel taas oo ku mitäs siel teet saa istut ja polttelet tupakkaa. Mielummin mä tääl jotain teen ees sen muutaman tunnin päivässä".*

Yksi kuntoutuja havaitsi kuitenkin, että toisenlainen työtoiminta saattaisi sopia hänelle paremmin.

Kuntoutuja: *"No tota en mä oikein niin kuin tota tässä ryhmässä jaksais käydä"... "No siis kato mähän hoitajan kanssa jo puhuinkin tästä ryhmästä että tota noin että mulle pitäis ehkä olla vähän joku muu ryhmä toisenlaisempi ryhmä keksiä".*

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien oppineen arvostamaan luontoa uudella tavalla ja kiinnostuksen lisääntyneen luontoa kohtaan. He kuvasivat myös kuntoutujien oppineen uusia taitoja puutarha- ja vihertöissä.

Ohjaaja: *"He on oppinut arvostaa luontoo toisel tapaa niil on silmää kattoo luontoo eri lailla. Ottaa vaikka esimerkiks semmosen että heitä aikasemmin ei oo kiinnostanut pätäkääkään että jos tossa kasvaa joku perennapenkki on niin mitä siinä on mut et kun käytiin vähän juhlistamassa kesälomaa käytiin Tampereella ja niin he itte puhu siellä niistä istutuksista keskusteli ja onpas komeet kannat kun meil oli täällä vähän semmoset räipeet niistä kannoista ja tämmöstä et kyl se luonnon kattominen eri silmällä on kyllä ihan muuttunut".*

Ohjaaja: *"Oli kiva huomata että siinä tuli niitä ahaa elämyksiä että hei mä voin ottaa tän tästä näin ja osaan ihan itsenäisesti hoitaa tän homman ja tavallaan antaa vähän vastuutakin siinä sitten".*

Hoitajat pitivät hyvänä sitä, että puutarha- ja vihertöissä kuntoutujat saivat mahdollisuuden oppia uusia asioita. Hoitajat kertoivat joidenkin kuntoutujien kiinnostuksen puutarha- ja vihertöitä kohtaan lisääntyneen kokemuksen myötä. Yksi kuntoutuja oli kertonut suunnitelleensa jopa tulevaisuuttaan sen pohjalta, mitä hän oli puutarha- ja vihertöissä oppinut.

Hoitaja: *"No se on senkin takia siis hyvä että pääsee niin kuin tutustuun kaikkiin ku ne on kaikkia uusia asioita tulee siellä kasveista ja näin ja ku tykkää ni oppii siinä kaikkia uusia siis puutarhanhoitoon sun muuta ni mun mielestä se on vaan hyvä asia".*

Hoitaja: *"Yhden kävijän suusta oon kuullut tämmöstä että hän on ollut jopa innostunut että lähtis tämmöselle alalle että siellä on toisin sanoen opittu jotain semmosta uutta mikä on ollut kiinnostavaa että siinä on puhuttu jo jopa opiskeluasioita ja tämmösiä että se on virinnyt siellä päässä että tää vois olla ihan kiva tehdä jotain tämmöstä".*

3.3.7 Nautinnon saavuttaminen tekemisestä

Kuntoutujat kuvasivat hyväksi sitä, että puutarha- ja vihertyöt antoivat heille jotain tekemistä ja että he saivat tehdä työtä. Jotkut työtehtävät kuvattiin suorastaan nautinnollisiksi.

Kuntoutuja: *"Tää on mun mielestä ollut kumminkin positiivinen juttu vaikka mulla oli aluksi mä ajattelin että en minä kyllä mihinkään mee enää että mun mielestä tota kyllä täällä paljon enemmän on ku makaa sängyn pohjalla saa".*

Kuntoutuja: *"Kyllä mä tykkäsin siellä käydä vaikka ens alkuun ajatteli että ei perkele että joudunko mä nyt vielä perkele tonkii jotain maata saamari".*

Kuntoutuja: *"Kyllä siel siel oli ihan mukava käydä ja kävisin varmaan vieläkin jos siel mutta kun on talvi ni".*

Kuntoutuja: *"Mun mielestä ne (puutarha- ja vihertyöt) on ollut ihan kivoja hetkiä kyllä".*

Tutkija: *"Kukkaistutukset oli siis se mistä erityisesti pidit?"*

Kuntoutuja: *"No kyllä se oli nautinto oikeen".*

3.3.8 Sitoutuneisuus työskentelyyn

Kuntoutujat, ohjaajat ja hoitajat kuvasivat kuntoutujia erittäin sitoutuneiksi puutarha- ja vihertyöskentelyyn. Sitoutuneisuuden kuvattiin näkyneen vähäisinä poissaoloina ja verbaalisena

viestintänä, joka kuvasti kuntoutujien sitoutuneisuutta työskentelyyn. Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien halukkuutta tulla töihin jopa ryyppyreissujen jälkeisessä kovassa krapulassa. Välillä ohjaajat joutuivat kuitenkin rajoittamaan kuntoutujien työskentelyä terveyssyistä. Hoitajat kuvasivat nähneensä kuntoutujissa suuren sitoutuneisuuden, mikä kuvattiin erittäin tärkeäksi kuntoutumisen kannalta. Aineistosta ei pystynyt päättämään, oliko sitoutuneisuus nähtävissä kokemuksen alusta asti, vai sitoutuivatko kuntoutujat töihin projektin edetessä. On siis vaikea sanoa, onko sitoutuneisuus seurausta viher- ja puutarhatöihin osallistumisesta tai jostain niiden ominaisuudesta, vai onko kuntoutujien sitoutuneisuus puutarha- ja vihertöihin ollut se asia, joka on saanut kuntoutujissa muutoksia aikaan. Toisaalta voidaan ajatella, että voimakas sitoutuminen oli osaltaan mukana näissä molemmissa asioissa.

Kuntoutuja: *”Kyllä sitä aina lähtenyt enkä mä niin pois ollut paljoo”.*

Ohjaaja: *”Kun miehet vie niin kuin illalla kotiin niin tota jokainen melkeen sanoo että huomenna sitten jatketaan että huomiseen että ei siin oo semmosia mahdollisuuksia että ei sanottaisi mitään tai että suunniteltaisiin että nyt ei huomenna ei jaksakaan tulla tai jotain se on aina että huomenna huomiseen morjestetaan”.*

Ohjaaja: *”Töihin tulee krapulassakin mut sitten mä oon pyrkinyt ku sitten täytyy ajatella tämmöstä fyysistä puoltakin ku ikää on ja sit jos menee esimerkiksi antapukset tai tämmöset näin että jos viikonloppuna on tämistänyt niin sitten ei voi et jos hän jos istuu vaikka koko päivän ni mä oon antanut sit istua koska se krapula on aivan mieletön pelkästään jo istumisesta. Enkä missään hirveessä kanuunassa oo ottanutkaan että sanonuki suoraan että mä en ota et se on riski ottaa että ku sä tonne tönyät ni se on siinä sitten että katotaan huomenna. Että pikemmin näin päin se on menny”.*

Hoitaja: *”Jos mä ajattelen näitä jotka on meiltä siellä käynyt niin kyllä ne on ollut aamulla työvaatteet päällä tossa ilman mitään herättämissä että on sillain omat kellot soimassa ja ootetaan sitä että kuka tulee hakemaan ja ollaan sillai valmiina että se ei oo semmosta patistelua ollut missään vaiheessa...”.*

3.3.9 Päivärytmi ja arkirutiinit

Hoitajat kuvasivat kuntoutujien päivärytmin ja arkirutiinien pyörittämisen parantuneen puutarha- ja vihertöihin osallistumisen myötä.

Hoitaja: *”Koen että kun se työ on mielekästä niin silloin mielialakin on parempi ja tavallaan kokonaisuudessa koko se päivärytmi paranee ja tuntuu että jotenkin saa paremmin elämästä kiinni*

kun on jotain mielekästä tekemistä mä luulen että ihan kokonaisuudessa on se elämänlaatu parantunut”.

Hoitaja: *”Yleisestikin se arkirutiinien pyörittäminen niin se niin kuin se arki tai se vuorokausirytmitys tai kaikki tämmönen niin se säilyy paljon tiiviimpänä ku just näillä on näillä asukkailla se ongelma että jos ei oo sitä vuorokausirytmia tai mitään tekemistä päivisin niin ne menee ne yöt valvoessa ja päivät nukkuessa”.*

Tutkija: *”Että koet positiivisena juttuna kokonaisuutena”.*

Hoitaja: *”Kylä joo että ilman muuta että onhan se aivan toisenlaista kuin että meiän kiskoo heitiä sieltä sängystä ylös muuta ku ruoka-aikana että kyllä se tiedetään aina että koska kello on 11 tai muuta ruoka-aikaa ku muuten ne viettää aikaa sielä sänkyselässä”.*

3.3.10 Muistot puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin ajalta omien tunteiden säätelykeinona

Yksi kuntoutuja kuvasi kokemuksen miellyttävien asioiden muistelemisen vaikuttaneen omaan sen hetkiseen tunnetilaansa positiivisesti. Kuntoutuja kertoi pystyvänsä palauttamaan positiivisen tunnetilan jälkikäteen sellaisia hetkiä muistelemalla, jolloin oli ollut mukavaa.

Kuntoutuja: *”Sitten kun rupee miettii niitä asioita niin on semmonen miellyttävä tunne niin kuin tulee ihan tuolta sisältä niin kuin sellanen”.*

Tutkija: *”Tarkoitatko sä kun sä mietit niin kuin noita puutarhatöitä?”.*

Kuntoutuja: *”Niin että joku se niissä niitä asioita mitä on tehnyt ja pitänyt oikein siitä tehtävästä niin silloin tulee niin kuin hyvä tunne itelle”.*

Tutkija: *”Eli pääseksä niin kuin palaamaan siihen tunteeseen?”.*

Kuntoutuja: *”Kyllä”.*

3.4 Puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen negatiiviset vaikutukset kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana

Vaikka kuntoutujat kuvasivat hyötyneensä ja ohjaajat ja hoitajat kuvasivat kuntoutujien hyötyneen puutarha- ja vihertyöskentelystä, he kuvasivat kokemuksella olleen myös negatiivisia vaikutuksia kuntoutujiin. Mm. fyysisten kipujen ja alkoholinkäytön kuvattiin lisääntyneen ja kuntoutujien kuvattiin korottaneen itseään muiden yläpuolelle.

3.4.1 Psykkinen ja sosiaalinen taakka, stressi ja suoriutumispaineet

Yksi kuntoutujista kuvasi puutarha- ja vihertöihin lähtemisen rasittaneen häntä joskus illalla ennen töihin menoa niin, että asia pyöri häiritsevästi hänen mielessään. Eräs kuntoutuja kuvasi kokemustaan siitä, että aina puutarha- ja vihertöihin ei olisi jaksanut lähteä ja silloin asia saattoi tuntua rasitteelta. Toisaalta hän näki myös lähtemisen hyvät puolet.

Tutkija: *"Nukutko eri tavalla silloin kun oot ollut puutarhatöissä kuin taas niinä öinä joiden päivinä et ole ollut?"*

Kuntoutuja: *"No joskus että on se työpäivä niin kuin sellainen että vähän niin kuin rasittunut joskus on ollut mutta se ei oo ollut sillai mutta silloin tällöin joskus on ollut"*

Tutkija: *"Miten se rasittuneisuus on vaikuttanut niihin sun yöuniin ootko sä nukkunut paremmin vai huonommin?"*

Kuntoutuja: *"Vähän niin kuin että mieltii"*

Tutkija: *"Mieltii?"*

Kuntoutuja: *"Niin ku niin tätä ulko niin kuin sitä että kun sinne menee"*

Tutkija: *"Ahaa eli tarkotatko sä että ennen kuin tänne tulee niin sitä mieltii illalla?"*

Kuntoutuja: *"Niin"*

Kuntoutuja: *"Se on kyllä sillai että aina jos on niin kuin jotain sillai ulkoilla ja ni se ei aina sovi sillai että ei välttämättä oo aina oikeen semmonen päivä että hyvä osallistua mutta tota siinä on semmonen vaan sitte että tota noin että siinäkään ei oo silleen mitään järkee että jäis vaan asuntolalle että jos jossain vaiheessa tulee kuitenkin semmonen mielentila että haluis lähteä johonkin että jotain semmosta"*

Yksi kuntoutuja kuvasi olonsa tulleen tylsäksi puutarha- ja vihertöiden aikana ja hän kertoi erityisesti joidenkin työtehtävien tuntuneen hänestä ikäviltä.

Tutkija: *"Mikä sun mielestä on ollut vaikeinta tässä kesän kokemuksessa?"*

Kuntoutuja: *"Varmaan jotenkin silleen että tulee välillä niin kuin tylsäksi olo jotenkin sillai että nyt se niin kuin ainakin että me oltiin mun mielestä me ollaan yksi kerta ennenkin oltu tuolla niitä kukkia istuttamassa ja niitä ja mä en tykkää" ... "Niitäkin kun on niitä pensasistutuksia kun niissä on piikkejä niin ei niitäkään ole kiva aina niin kuin leikata saksilla sillai että mutta silti aina riippuu vähän päivästä että millanen päivä on. Välillä on semmonen että tekeekin sitä niin kuin noin että on niin kuin se että muuttelee mieltä niin ku että vaihtelua että vaihtelua pitäis olla ettei kauheen suurena muutoksena niin kuin tulis"*

Ohjaajat kuvasivat syksyllä työtehtävien muututtua yksipuolisemmiksi kuntoutujissa näkyneen tympääntymistä.

Ohjaaja: *"Ainoo mikä tässä loppukesässä on tää haravointi ollut mistä sitte kai on oikeestaan kaikki niin kuin sanonu että rupee olee ihan liikaa mutta kyllä noi kaikki muut on työt menny ihan"*

Ohjaaja: *"Ja ehkä se että kun meillä ei oo hirveesti tarjota vaihtoehtoa koska kesällä me pystyttiin vaihtaa kesken päivää hommaa että tehrääs nyt toista hommaa ja näin pois päin ni nyt tää on vaan tätä tylsää haravointia ni se sitte"*

Myös yksi hoitaja kuvasi kyllästymisen näkyneen kuntoutujissa ajoittain.

Hoitaja: *”Kyllä se varmaan ihan kivalta on tuntunut koska ne tykkää siitä mutta välillä tietysti että mä en mee enää kitkemään ja kaikkee muuta että onhan tässä näitä että ainahan näitä tulee että kun jotain tehdään kauan niin siinä alkaa se kyllästymisen näillä tuleen monta kertaa”.*

Yksi kuntoutuja kuvasi erityisesti kokemuksen alussa olleensa stressaantunut. Hän kuvasi myös suorituspaineita omasta onnistumisestaan.

Tutkija: *”Mikä sitten on ollut vaikeinta tässä kesän kokemuksessa?”.*

Kuntoutuja: *”No sanotaanko näin että alku kun me tultiin tänne töihin niin se niin kuin se kuukausi puoltoista meni nyt vähän omasta mielestä ehkä penkin alle että se oli mun mielestä vaikeeta siinä mielessä että välillä rupes että oli pikkusen ehkä pinnat kireellä siinä että hitto kun haluis tehdä enemmän mutta kun ei kunto välttämättä riitä niin se rupee”... ”Että alkuun meni vähän niin kuin överiksi niin kuin itte myönnän”.*

Tutkija: *”Joo elikkä yksi viiva yksi ja puol kuukautta oli semmosta vähän pinna kireellä ja näin”.*

Kuntoutuja: *”No joo kun eka rupes aattelee liikaa että vittu ei tästä tuu mitään onnistu vaikka yrittäisit kuinka tehdä painaa vaikka kuinka täysillä ja sit se meni yli liikaa yrittämisen puolelle”.*

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien keskinäistä kilpailua. Jokainen halusi osoittaa olevansa parempi kuin muut. Tämä sai kuntoutujat työskentelemään omien voimiensa ääri rajoilla. Kilpailutilanteet aiheuttivat joskus riitaa kuntoutujien välillä ja riidat johtivat joskus kuntoutujien lisääntyneeseen alkoholinkäyttöön. Lisäksi ohjaajat kuvasivat kuntoutujien työskennelleen raivoisesti tavoitteiden loppuun saattamiseksi. Tämän vuoksi ohjaajat pyrkivätkin osoittamaan työtehtävät pieninä kokonaisuuksina, jotta stressi ei olisi sietämätön.

Ohjaaja: *”Ehkä mä voisin nähdä vaikeimpana asiana heille sen että he kilpailee keskenään kuka on paras näissä se on vaikeaa päihittää aina se toinen et ku sä joudut jatkuvasti päihittää ja päihittää että meneen yli omien rajojen jotta sä oot parempi kuin noi muut se voi olla ehkä vaikein. Sitten kun sä ikään kuin taistelet omien voimavarojes rajoilla mut silti sun täytyy olla pykälän verran parempi kuin se kaveri siinä vieressä”.*

Ohjaaja: *”Sit ku alotettiin ni oli hirvee paniikki näyttää mitä me osataan mihin me pystytään ja sitten miehet veti varmaan itensä ihan piippuun et oli hirvee se et halu näyttää et me ollaan parempia kuin te ja sitten muutenkin sillain se oli niille ne veti kyllä itensä ihan piippuun se oli ihan mieleton draivi päällä silloin alkuunsa”.*

Ohjaaja: *”Jokainenhan ois voinu hellittää sitä työtahtia ja katsoa itselleen semmosta rauhallisempaa tekemistä ettei oo joka paikka ihan jökissä mutta kun se piti antaa kaikki ittestänsä siellä että ei sitä semmosta rajaa ei hyvän olon rajaa ei löytänyt että se oli vaan niin kuin että nyt tehdään hommia”.*

Ohjaaja: *"Ja sit näil on ihan selkeesti nähtävissä se, että jos jotain riitaa haetaan ni sit siinä on aina yleensä taka-ajatus, että sitten kun on vähän riitaa ni sit voi ottaa vähän korviketta siihen illalla tähän kututukseen että sitä voidaan hakea se riita ihan mistä vaan"*.

Ohjaaja: *"Niin sitä tietoo täytyy antaa sillai ripotellen..."*.

3.4.2 Itsen korottaminen muiden yläpuolelle

Joistain kuntoutujista huokui asenne itsen korottamisesta muiden yläpuolelle, omien taitojen korostaminen ja itsen pitäminen parempana kuin muut. Aineistosta on vaikea päätellä, mistä tällainen asenne on saanut alkunsa, kyseessä voi olla myös pysyvämpi persoonaan liittyvä ominaisuus. Tämä asenne yhdessä sen kanssa, että jotkut kuntoutujat eivät asennoituneet puutarha- ja vihertöihin kuin terapiaan vaan suurella vakavuudella kuin oikeisiin töihin, aiheutti sosiaalisia rasitteita kokemuksen kuluessa.

Kuntoutuja: *"Ei se oo ei se oo en mä tykkää oikein että joku tekee ja toiset ei ja saman rahan saa. Kyllä mä pidin perään semmosen mesoomisen mä kyllä uskallan sanoo"*.

Tutkija: *"Te ootte täällä luontomateriaalien kanssa touhunnut ja luontoympäristöissä ni miltä se on tuntunut?"*.

Kuntoutuja: *"No kyllä se on mä oon siihen tottunut moni ei oo tottunut siihen minä olen taas siihen tottunut"*.

Kuntoutuja: *"Mä oon tottunut siihenkin hommaan niin paljon kotona tehnyt että se ei oo mitään uutta mulle jollekin se oli ihan outoo et mä puhun vaan ittestäni"*.

Ohjaajat kuvasivat itseluottamuksen kohoamisen vaikuttaneen kuntoutujiin positiivisesti mutta myös negatiivisesti. Itseluottamuksen kohoaminen vaikutti joihinkin kuntoutujiin niin, että heille tuli tarve korostaa itseä ja vähätellä muita. Tämä näkyi mm. rehvasteluna kodilla ja itsen korottamisena myös Pitkäniemen sairaalan puutarhatöihin osallistuneiden potilaiden yläpuolelle.

Ohjaaja: *"Siinä mielessä hyvässä ja huonossa että kun sitä itseluottamusta on tullut niin sit jollekin sitä on tullut ihan roppakaupalla ni sit he ikään kuin kodilla nostaa itteensä ylös että te muut ette oo mitään että mähän oon sentään työmies ja te vaan täällä makaatte tyylin päivästä toiseen mutta minun on saatava sitä ja minun on saatava tätä kun minä olen nyt työmies. Niin siinä mielessä että se on aiheuttanut sitten siellä kodilla sitä nokkapokkaa"*.

Ohjaaja: *"Ja kyllä niillä vähän se asenne on ollut koko ajan että talon väki on mitä on"*.

Ohjaaja: *"Joo niin on ja me ollaan pykälän verran parempia"*.

3.4.3 Alkoholin käytön lisääntyminen

Ohjaajat kuvasivat joidenkin kuntoutujien alkoholinkäytön lisääntyneen puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen myötä. He kuvasivat työelämärytmin palauttaneen kuntoutujien mieliin aikaisemman elämänhistorian ja näin myös siihen liittyneet tavat ja rutiinit palautuivat osin kuntoutujien elämään. Myös palkkapäivän ohjaajat näkivät lisääntyneen alkoholinkäytön taustalla.

Ohjaaja: *"Ku on päihdeongelmaa ni sitten oli se palkkapäivä oli semmonen aika kompensoiva että silloin voi lähti vähän mopo käsistä kun lähti rilluttelee mutta kyllä ne aina töihin palas" ... "Ja sit se varmaan toi sen mieleen sen aikaisemman historian et ku oltiin töissä ni sit vähän"*.

Ohjaaja: *"Sit ku sul on tää ikään kuin raha käytettävissä sitten ni sit sul on mahdollisuus vetää ne kännit. Sitten on tullut vähän tommosta kimppekänniäkin tossa työmiehet keskenänsä sitten pienet jotka menee käy sitten aina ne menee aina kantapään kautta et ne menee ihan överiksi sitten"*.

3.4.4 Fyysinen taakka

Kuntoutujat kuvasivat välillä olleensa fyysisesti kovilla puutarha- ja vihertöissä. Joitain työtehtäviä, esim. hiekkojen puhdistusta, pidettiin erityisen raskaina. Fyysiset kivut lisääntyivät kokemuksen aikana ja särkylääkkeiden käyttö lisääntyi. Toisaalta alku tuntui erityisen raskaalta, sillä kuntoutujat kuvasivat, että oma elimistö ei ollut tottunut fyysisesti vaativiin töihin. Toisaalta omien voimien kuvattiin hiipuneen kokemuksen loppua kohden, johon vaikutti myös syksyn mukanaan tuoma kylmä ja raaka keli, minkä kuvattiin aiheuttaneen myös palelemista.

Kuntoutuja: *"No alukshan se vähän tuntu raskaalta kun ei ollut vähään aikaan koneita eikä muita ja toi kävely kato tääl on sen verran iso toi alue jalkojen päällä kato ja sit on juonut jalkansa puhki"*.

Kuntoutuja: *"Kivut siinä otti mua niin koville piti särkylääkettä pyytää jatkuvasti"*.

Tutkija: *"Oliks teil alussa jotain hiekan siivoamista pois niin kuin?"*.

Kuntoutuja: *"Joo oli"*.

Tutkija: *"Miltä se tuntu?"*.

Kuntoutuja: *"Kyllähän se sillai että loppujen lopuks kyllä se rupes tuntuu raskaalta käsissä että saatana tina ku natisee että perkele pettääkö paikat" ... "Ja sitten kun välillä ottaa ton selän päälle niin"*.

Kuntoutuja: *”Kerran mä meinasin tässä syksyllä jäätyä ku ne sano että ne on tuolla rannassa mä menin rantaan mä hermostuin jumalauta meinas jäätyä ku vettä tuli”.*

Vaikka ohjaajat kertoivatkin kuntoutujien jaksaneen osallistua puutarha- ja vihertöihin erittäin hyvin, he kertoivat kokemuksen lopussa väsymyksen jo näkyneen kuntoutujissa.

Ohjaaja: *”Kova fyysinen ponnistelu takanapäin ja se on ollut heille niin pitkäjaksonen että kyllä hengähdystaukookin suodaan. Rankka kaheksan kuukautta ja se näkyy jo ja tietysti sitten tää vuodenaika tekee sen kanssa sitten”.*

Ohjaajat kuvasivat työn fyysisen raskauden aiheuttaneen kuntoutujissa lisääntyneitä fyysisistä kipua. Joillain kuntoutujilla särkylääkkeiden käyttö lisääntyi kokemuksen myötä.

Ohjaaja: *”No joillain voi olla sit just se ahaaelämys et hei mä oon oikeesti tehnyt jotain mul on paikat kipeenä mä oon jotain tehnyt ja näin pois päin että en oo vaan niin kuin lysvinyt mutta kyllä se sit noilla vanhemmilla miehillä ku niitä kipuja alkaa muutenkin olee ja aika vahvoja särkylääkkeitä menee ni sitten se on sitä lisäkipua siihen”.*

Ohjaaja: *”Mutta tietysti et vähän särkylääkettä jouduttiin ottaa just nää vanhemmat niin kyl he on joutunut särkylääkettä ottaa sen tähden että paikat on kipeet”.*

3.4.5 Väsymys ja ajanpuute

Hoitajat kertoivat puutarha- ja vihertyöskentelyn väsyttäneen kuntoutujia joskus jopa niin, että illalla töiden jälkeen ei enää jaksettu tehdä juuri mitään. Toisaalta joskus aamuisin ei töihin oikein olisi jaksettu lähteä. Osa hoitajista koki väsymyksen kuitenkin olleen enemmänkin ”tervettä” väsymystä, joka johtui ulkona olemisesta ja töiden tekemisestä eivätkä he pitäneet sitä ongelmallisena. Puutarha- ja vihertöiden kerrottiin häirinneen kuntoutujien harrastustoimintaa, sillä vapaa-aikaa jäi luonnollisesti töissä käydessä vähemmän.

Hoitaja: *”Ja monta tai ainakin yksi on sanonut sitä että nää työt haittaa sitten harrastustoimintaa esim. uimahallissa käymistä että se on se semmonen yksi negatiivinen juttu että ei pääse niin helposti käymään”.*

Hoitaja: *”No sitten kun tänne tulevat niin ei niin kuin jaksaa enää tehdä niinku mitään niinku fyysistä toimintaa et kyllä täällä yksikin työpäivän jälkeen ni hyvä kun käy syömässä ja menee nukkuu samantein mutta aamulla sitten taas että jaha koskas mennään”.*

Hoitaja: *"No paremmin yleensä nukkuu silloin kun on tekemistä ollut ja pihalla mutta sitten taas välillä menee iltakin siihen että on niin väsynyt ettei jaksakaan sitten tehdä mitään mutta ei se aina oo kyllä joka kerta"*.

Hoitaja: *"Välillä meidän asukkaat on ehkä väsyneitä lähteen koska se on aika rankkaa työtä meidän asukkaat on sairaita eikä se kunto eikä toimintataso oo ehkä semmonen kun välillä vähän väsymystä"*.

3.4.6 Epätietoisuus tulevasta

Kuntoutujat ilmaisivat halukkuutensa jatkossakin osallistua erilaisiin työtehtäviin tai ryhmiin. Lähes kaikki olivat kuitenkin kokemuksen loppupuolella epätietoisia siitä, kuinka heidän arkensa tulisi puutarha- ja vihertöiden loputtua jatkumaan. Joissain tämä epätietoisuus aiheutti hämmennystä.

Tutkija: *"Miltä se tuntuu että tää kokemus on loppuillaan?"*.

Kuntoutuja: *"En mää sitten oikein tiedä että mitäs mää sitten alan tekee"*.

Tutkija: *"Niin sä et tiedä vielä"*.

Kuntoutuja: *"En yleensäkään mitä mun mitä mä nyt sitten tällä elämälläni tekisin"*.

Ennen puutarha- ja vihertöiden loppumista monien kuntoutujien tulevaisuuden suunnitelmat olivat epäselvät. Ohjaajat arvelivat tämän osittain olleen syynä kuntoutujien alentuneisiin mielialoihin kokemuksen loppupuolella.

Ohjaaja: *"Mutta ehkä se kun kaikki on viel vähän epäselvää ni ehkä häiritsee sitte plus sitten että tää vuodenaikana on aika sellanen että se vie mielialoja alaspäin"*.

3.5 Puutarha- ja vihertyöskentelyn vaikutusten taustalla olevat asiat kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana

Kuntoutujat, ohjaajat ja hoitajat kuvasivat monia erilaisia, mm. työtehtäviin ja kuntoutujien yksilöllisiin ominaisuuksiin liittyviä asioita kuntoutujissa tapahtuneiden muutosten taustalla.

3.5.1 Puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin luonne

Puutarha- ja vihertöissä käyminen perustui vapaaehtoisuuteen. Töissä sai käydä omien voimavarojensa mukaan 1-5 päivänä viikossa. Työnteossa noudatettiin kuitenkin säännöllisyyttä ja

kuntoutuja kävivät puutarha- ja vihertöissä aina samoina päivinä. Yksi kuntoutuja kuvasikin puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen parhaaksi anniksi sitä, että sitä kautta sai jotain tekemistä eikä tarvinnut nukkua koko ajan, toisaalta hän korosti nukkumisen tärkeyttä itselleen.

Kuntoutuja: *"On jotain tekemistä ei tarvii nukkuu koko aikaa vaikka tietysti on tosi ihanaa kun saa nukkuu"*.

Sama henkilö kuvasi kokemuksen helpoimmaksi asiaksi sen, että sai nukkuu. Nämä keskustelut osoittavat puutarha- ja vihertyöskentelyn suomia mahdollisuuksia omien voimavarojen ja omien mieltymysten mukaiseen toimintaan.

Tutkija: *"Mitä sä aattelet että mikä tossa kesän kokemuksessa on ollut helpointa?"*.

Kuntoutuja: *"Noku on saanut nukkuu"*.

Tutkija: *"Joo että ei oo tarvinnut sitten kuitenkaan joka päivä sinne mennä?"*.

Kuntoutuja: *"Joo se on ollut kans kiva ja mä itte pyydän ryhmiä mutta en mä niissä jaksa tehdä"*.

Puutarha- ja vihertöihin osallistuneet kuntoutuja saivat työskentelystään pienen korvauksen. Vaikka korvausta pidettiin pienenä ja korvausta olisi mielellään otettu enemmän, arvostettiin sitä selkeästi. Toisaalta kuntoutuja kuvasivat, että palkka ei ollut syy töissä käymiseen. Se kuvastui kuntoutujien kertomuksista kuitenkin motivoivana tekijänä.

Kuntoutuja: *"No palkkaa ei oo koskaan liikaa"*.

Kuntoutuja: *"Mutta tota eihän tää nyt oo se tarko ei täällä kai kukaan palkan takia oo että. Tai jos oliskin niin kummiskaan ettei tää nyt ihan semmosta niin ku palkkatyötä tai että tai saa tästä nyt tupakkirahat kumminkin. Ei ois niitäkään jos ei olis täällä"*.

Kuntoutuja arvostivat sitä, että puutarha- ja vihertöissä työtä sai tehdä omassa rauhassa tai porukassa ja taukoa sai pitää ja etäisyyttä ottaa tarvittaessa. Tilaa sai siis ottaa itselleen omien tarpeiden mukaan.

Kuntoutuja: *"Silleen niinku et menee niinku itteksen ihan muualle menee vaikka niinku pois siitä vähäks aikaa niinku istuskelee ja ajattelee muita asioita eikä sano edes mitään joskus tulee semmosia. Ja joskus mä puhun puhelimeenkin ja sillai ja mulle soitetaan. Ja sitten mulla on sekin että mä voin ottaa juomapullonkin mukaan ja sitten senkin kanssa vaan istuun vähäks aikaa"*.

Puutarha- ja vihertöissä kuntoutujilla oli mahdollisuus toimia itsenäisesti, mutta toisaalta myös vahvemman ohjauksen ja ryhmän tuen avulla. Näin ollen puutarha- ja vihertyöt pystyivät

vastaamaan molempiin tarpeisiin. Ohjaajat kuvasivat mahdollisuuden itsenäiseen työskentelyyn ilahduttaneen ainakin osaa kuntoutujista. Ohjaajat näkivät sen toimineen kuntoutujille kuin luottamuksen osoituksena.

Ohjaaja: *”Ja se (rannan siistiminen ja puiden kaataminen) heillä on ollut hyvin itsenäistä työtä et ne on ollut ihan selkeesti siihen tyytyväisiä että heille kun käy näyttämäs paikat ja he sit itsenäisesti toimii siellä rannassa kun me muut ollaan jossain muualla taikka sitten tullaan kerää mutta siitä täytyy pysyy vähän pois jaloista kun sen raivaussahan kans menee ni ei sit tuu vahinkoo niitten kans mut kyl he niinku tyytyväisiä ollut siihen ja se on semmonen et muhun luotetaan et mä osaan tehdä tän homman ja voin jäädä yksin tähän työhön ni kyl se on niille ollut aikalailla”.*

Ohjaaja: *”Että sille on löytynyt nyt se on vähän semmonen että se ehkä ei oo niin ryhmässä ja on ehkä vähän semmonen hiljasempi että se ei tuu esille niin täällä se on kyllä se on nauttinut”.*

Ohjaaja: *”Kun niissä on semmosia jotka haluaa tehdä yksistään just tuolla rannan raivausta niin teki mielellään että ennemmin kuin ryhmässä ja ryhmässä haluaa vaan niin kuin keskustella aiheen päivän politiikasta tai jostain vastaavasta”.*

Ohjaajat kuvasivat työskentelyn ja palkkapäivän palauttaneen työelämärytmin joidenkin kuntoutujien elämään ja näin myös alkoholinkäytön lisääntyneen. Välillä työmiehet juopottelivat yhdessä.

Ohjaaja: *”Ja huonoista puolista sitten että ku on päihdeongelmaa ni siinä sitten oli se palkkapäivä oli semmonen aika kompensoiva että silloin voi lähti vähän mopo käsistä kun lähti rilluttelee mutta kyllä ne aina töihin palas vaikka sitten vähän huono-oloisenakin niin kyllä sinne takasin tultiin ja joutu sitten aina välillä sanoonkin että juu mä en ota sua tänään töihin et sä jäät nyt lepään että kattotaan sitten huomenna”.*

Ohjaajat kuvasivat puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin loppupuolella monien kuntoutujien jatkoon olleen vielä epäselvä. Tämän epätietoisuuden yhdessä syksyn tulon kanssa kuvattiin alentaneen mielialoja.

Ohjaaja: *”Mutta ehkä se kun kaikki on vielä vähän epäselvää ni ehkä häiritsee sitte plus sitten tää vuodenaika on sellanen että se vie mielialoja alaspäin”.*

Hoitajat kuvasivat omasta näkökulmastaan puutarha- ja vihertöissä olleen rento meininki, johon kuntoutujien oli helppo lähteä. Myös hoitajat arvelivat kuntoutujien saaneen pienen korvauksen olleen kuntoutujille positiivisena lisänä.

Hoitaja: *"Ehkä helpointa on ollut se lähteminen että se että siellä on kuitenkin tutut ohjaajat ja kaikkee ja semmonen rento meininki ni se on ni ei oo tehty semmosta että mikään pakottava tarve ei oo pakotettu ketään niin kuin sillä lailla"*.

Tutkija: *"Mitä luulet et he tulee kaipaamaan eniten sitten kun toi jakso loppuu?"*.

Hoitaja: *"Kai se varmaan sitten että se lähteminen sinne ja kyllähän ne vähän siitä jotain rahaakin sai jotain pientä työtoimintapalkkiota että sen lisäksi että heillä on sitten nää käyttövarat mitä sosiaalitoimi heille hyvittää"*.

3.5.2 Puutarha- ja vihertöiden luonne

Puutarha- ja vihertöitä oli puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin aikana useita erilaisia. Toisista tehtävistä pidettiin enemmän (esim. kukkien istuttaminen) ja toisista vähemmän (esim. hiekkojen putsaminen). Kokemuksen loppupuolella kuntoutujat osasivat nimetä ns. lempitehtäviä ja tehtäviä, joista he pitivät vähiten. Voidaan siis ajatella, että puutarha- ja vihertyöt pystyivät tarjoamaan jokaiselle jotakin. Ensimmäisenä työtehtävänä ollut hiekkojen putsaus tuntui monesta kuntoutujasta epämiellyttävältä ja raskaalta. Se loikin alkuun hieman epätoivoa ja huolta siitä, millainen kokemus oikein olisi edessä.

Kuntoutuja: *"Kyllä se hiekkahomma meni vähän joo mä aattelin että onko tää tämmöstä"*.

Kuntoutuja: *"No sillan ku tultiin ni ainakin se hiekan keräys oli niin inhottavaa pölystä huh huh siinä meni menikö pari viikkoo kaikki tiet mitkä kuulu meille täyty viedä ku niitä niin paljon niitä hiekkaa pistetty siihen"*.

Tutkija: *"Miksi se oli inhottavaa sä sanoit että pöly?"*.

Kuntoutuja: *"Joo ja muutenkin raskasta vähän kato lapiolla heittelet saatana se kasa oli ekana siihen traktorin lavalle se oli kyllä niin inhottavaa että mä en oo ikinä"*.

Se minkälaisia työtehtäviä sai milloinkin tehdä, vaikutti siihen, kuinka töissä viihdyttiin ja kuinka töistä nautittiin eri päivinä ja yleisesti. Kaikkiin työtehtäviin ei tarvinnut osallistua jos jokin tuntui vastenmieliseltä. Yksi kuntoutuja kertoi, että hän olisi halunnut saada enemmän mahdollisuuksia tiettyjen tehtävien tekemiseen, joiden hän koki useimmiten menneen toisille kuntoutujille.

Kuntoutuja: *"Että olis enemmän saanut olla joskus semmosia hommia enemmän mitä mä olisin tykännyt tehdä että olisin useemmin päässyt tolla trimmerillä ajaa tai jotain tällasta että"*.

Kuntoutuja: *"Mun ei tarvinnu tehdä sitä (lammasaitauksen siistimistä) ku mä pelkäsin niitä lampaita"*.

Kuntoutuja: *”Et semmosista päivistä mä en hirveesti tykkää että joutuu olee niinku tota että kyllä mä enemmän tykkään semmosista töistä että tehdään sillai vähän niin kuin että liikutaan enemmän mielummin että mä en tykkää että ollaan sillai yhdessä paikassa ja kauan ja semmosta niinku”.*

Yleisesti puutarha- ja vihertöistä pidettiin. Niissä näki oman kätensä jäljen ja niitä sai tehdä ulkona ja kauniissa luonnossa. Kuntoutujat kokivat puutarha- ja vihertöissä saaneensa vaihtelua normaaliin arkeen. He olivat tietoisia siitä, että jokaisella oli lupa työskennellä oman jaksamisen ja omien kykyjen mukaan. Jotkut kuntoutujat kertoivat omista aikaisemmista töistään ja he kokivat, että he eivät enää pärjäisi niissä. Puutarha- ja vihertöissä he kuitenkin viihtyivät ja pärjäsivät. Tehtävien luonne ja se, miltä mikin tehtävä kustakin kuntoutujasta tuntui, vaikutti siihen, kuinka paljon kuntoutujat saivat kustakin tehtävästä onnistumisenkokemuksia. Puutarha- ja vihertöissä oli mahdollisuus tehdä monia erilaisia tehtäviä ja jos joku tehtävä ei sopinut jollekin kuntoutujalle, oli mahdollista, että seuraava tehtävä sopi ja onnistui paremmin.

Kuntoutuja: *”Täällä tehdään noita puutarhatöitä tota en mä niitä koe ollenkaan vastenmielisenä että vaikka tuol istuteltas jotain kasvejakin perse pystyssä”.*

Tutkija: *”Mikä siin (kukkien istuttamisessa) on sun mielestä kivaa tai siis silleen miksi se pääsee sinne listan kärkipäähän?”.*

Kuntoutuja: *”Ehkä siks että tota se on emmää niitä nyt paljon istuttanut mutta tuli vaan mieleen me laitettiin noita kanervia tohon Hallintolan eteen niin tota siinä näkee ainakin heti että tossa ne nyt on kauniin näkösiä että tota”... ”Kyllä kukanlaittamisesta ainakin näkee että kyllä se mun mielestä kauniimpi kattella on”.*

Kuntoutuja: *”Että niin kuin sekin niin kuin että saa olla ulkona niin erilaista puuhaa”.*

Kuntoutuja: *”Niin no ei täällä nyt silti ihan elämellisesti joudu raataa että niin tai ainakin mulle on sanottu että täällä tekee niin kuin kykynsä mukaan jokainen”.*

Kuntoutuja: *”Niin no ku mehän oltiin siinä kivihommissa että siinä jotenkin onnistumista nyt tuli että huomaa että voimavarat rupes riittää enemmän että”.*

Kuntoutujat kokivat osan työtehtävistä raskaina. He käyttivät myös erilaisia koneita, joiden käyttö vaati fyysistä voimaa. Työskentelyalue kuvattiin suurena ja kävelyä tuli työpäivien aikana runsaasti. Toisaalta hyväksi kuvattiin se, että töiden raskaus ei ollut säännöllistä, sillä osa tehtävistä koettiin kevyempinä. Se helpotti jaksamaan raskaidenkin töiden suorittamisessa.

Kuntoutuja: *"Siis kyllä täällä on joutunut koville noissa kivihommissa mutta se taas että se on erilailta kun ajattelet että sä oot jossain metalliverstaalla töissä mikä on ihan täysin että sä joudut joka päivä sen saman rääkin".*

Kuntoutuja: *"No kyllä niitä joitakin tietty isompia puiden hakkaamisia ku sä yrität hakata niitä poikki ja siel rupee tuntuu et ei kohta mun voimat ihan tööt tööt tööt että semmonen on tämä".*

Kuntoutuja: *"No alukshan se vähän tuntu raskaalta kun ei ollut vähään aikaan koneita eikä muita ja toi kävely kato tääl on sen verran iso toi alue jalkojen päällä kato ja sit on juonut jalkansa puhki".*

Myös ohjaajat kuvasivat positiivisena sitä, että puutarha- ja vihertöissä käden jäljen näki heti. Ohjaajat kuvasivat, että puutarha- ja vihertyöt antoivat jokaiselle kuntoutujalle mahdollisuuden onnistumisenkokemuksille.

Ohjaaja: *"Sen käden jäljen näki heti. Osa nähdään nyt keväällä tietysti sitten että mitä meidän käden jälki siellä on ollut mutta kumminkin et ku siinä oli paljon semmosta uudis- viherrakentamista ni sen käden jäljen näki heti sitte".*

Ohjaaja: *"Ja kai se sitten kun siellä pajalla käy niin se on sitten tietysti osalle ihmisille jotka on niin kuin tykänny puutöistä ja tällain näin niin on ihan että saa niitä onnistumisen tunteita mutta sitten semmoset jotka ei esimerkiksi se ei vaan niin kuin suju niin kyl se sitten taas vähän syö miestä että en mä nyt oikein tätä osaa mutta mä nyt tässä vähän nypin jotain ja näin että kumminkin vihertöissä on semmosia jokaiselle antaa mahdollisuuden ikään kuin puhjeta kukkaan".*

Puutarha- ja vihertyöt vaativat fyysistä aktiivisuutta ja ohjaajat näkivät tämän positiivisten fyysisten terveysvaikutusten taustalla kuntoutujien voinnissa.

Ohjaaja: *"Ja sitten ylipaino on aika suuri ongelma just mielenterveyskuntoutujien kanssa ni se fyysinen liikkuminen kun se tuli mukaan ni kyl se vaikuttaa ihan selkeesti".*

Ohjaajat kuvasivat puutarha- ja vihertöiden raskautta ja ajoittaista työn paljoutta. He kertoivat, että varsinkin alussa muutos kuntoutujien aikaisemmasta päivärytmistä työpäivien päivärytmiin oli huomattava ja paikat kipeytyivät. He kuvasivatkin raskaat työt kuntoutujien lisääntyneiden kipujen taustalla.

Ohjaaja: *"Ja kun lähdetään siitä liikenteeseen että pääsääntöisesti miehet ei oo tehnyt mitään maannut ja täällä päästetään kuusi tuntia työtä ja kyllä se mullakin kyllä mäkin olin aluks kipee vaikka mäkin jonkun verran fyysistä työtä oon joskus tehnyt... Niin on noilla miehilläkin ja samaten että ku ajattelee et heil on paljon ikää et onhan niit nuoriakin mutta sitten näillä just nää vanhemmat niin kyl he on joutunut särkylääkettä ottaa sen tähden että paikat on kipeet".*

Ohjaajat kertoivat kuntoutujien kesken olleen paljon kilpailua puutarha- ja vihertöissä. Sen syytä pohdittaessa ohjaajat totesivat, että puutarha- ja vihertöiden selkeästi määritellyt tavoitteet saattoivat olla suuren kilpailun taustalla. Toisaalta tutkija tuotti tämän ajatuksen ennen ohjaajia ja ohjaajat tukivat ajatusta. Kuntoutujien aikaisemmissa töissä ohjaajat kokivat tavoitteiden mahdollisesti olleen epämääräisempiä.

Tutkija: *"Mitä luulette onks heil samanlainen meininki tuol esim pajal jos he käy?"*.

Ohjaaja: *"Ei oo ei ollenkaan ei oo semmosta kilpailua"*.

Tutkija: *"Joo mikäköhän siinä on että onks siel sit vähemmän selkeet tavoitteet tai tekeeks he siel jotenkin yksilöllisemmin tai mikäköhän siinä sit on et se niin ku?"*.

Ohjaaja: *"Tavoitteet on ainakin varmaan ehkä vähän semmoset epämääräiset"*.

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien innostuneen eri tavoin puutarha- ja vihertöistä kuin muista heille aikaisemmin tarjotuista kuntoutusmuodoista. Voidaan siis ajatella, että puutarha- ja vihertöissä oli jotain sellaista erityistä, joka sai kuntoutujat innostumaan niistä ja sitoutumaan niihin.

Ohjaaja: *"Niille on kyllä yritetty jotain pientä hommaa aina kodeilla järjestää mutta ei ne oo tainnut paljon osallistua niihin"*.

Tutkija: *"Joo et tää on nyt sit niin kuin tempassut mukaansa"*.

Ohjaaja: *"Ihan täysin"*.

Myös hoitajat kuvasivat tärkeänä oman työnsä tulosten näkemistä puutarha- ja vihertöissä.

Hoitaja: *"Eihän kaikenlaista työtä tietenkään voi ihmisiä pistää tämmösessä paikassa tekemäänkään että mä voisin kuvitella että nää puutarhatyöt on mukavia koska sinne mennään keväällä ja siellä istutetaan ja kesällä katotaan mitä siihen tulee. Vähän niin kuin kelle tahansa puutarhatyöt on varmasti just sillai palkitsevia. Ainahan se ei oo kivaa ollut tietenkään sitä märkää lehtee haravoida siellä"*.

Hoitajat kuvasivat kyllästymisen tapahtuneen kuntoutujilla nopeasti. He kuvasivat sitä näkyneen ajoittain myös puutarha- ja vihertöissä käyneissä kuntoutujissa. Näin ollen voidaan ajatella, että joidenkin kuntoutujien kohdalla työtehtävät eivät olleet tarpeeksi vaihtelevia. Toisaalta hoitajat kuvasivat osan työtehtävistä tuntuneen kuntoutujista erittäin raskailta ja osassa kuntoutujissa olikin nähtävissä väsymys. Sen seurauksena kuntoutujat saattoivat nukkua yöllä paremmin, toisaalta iltaisin ei välttämättä oikein jaksettu tehdä mitään väsymyksen takia.

Hoitaja: *”Kyllä se varmaan ihan kivalta on tuntunut koska ne tykkää siitä mutta välillä tietysti että mä en mee enää kitkemään ja kaikkee muuta että onhan tässä näitä että ainahan näitä tulee että kun jotain tehdään kauan niin siinä alkaa se kyllästyminen näillä tuleen monta kertaa”.*

Hoitaja: *”No joskus jos on ollut jotain vähän raskaampaa hommaa ni se on ollut sitten että siitä ei oo niin kauheesti tykätty koska sitten kauheesti ne ku ei tee mitään fyysistä noi jotkut muutamat ni se ehkä on ollut raskasta”.*

Hoitaja: *”No sitten kun tulevat tänne ni ei niin kuin jaksa enää tehdä niinku mitään fyysistä toimintaa et kyllä täällä yksikin työpäivän jälkeen ni hyvä kun syömässä käy ja menee nukkuu samantein mutta aamulla sitten taas että jaha koskas mennään”.*

Hoitaja: *”Mun mielestä ne on nukkuneet kyllä yötkin hyvin nää justiin jotka käy siellä toiminnassa niin eivät ole ainakaan valittanut että eivät ole saaneet nukuttua kun tuli päivällä nukuttua”.*

3.5.3 Työnteko, mielekäs ja oikea tekeminen ja sisältöä päiviin

Kuntoutujat ilmaisivat tyytyväisyyttä saadessaan tehdä työtä. He ilmaisivat tyytyväisyyttä saadessaan puutarha- ja vihertöiden kautta tekemistä. Kuntoutujat ilmaisivat moneen kertaan, että ilman kyseisenlaisia projekteja tekemistä oli yksinkertaisesti liian vähän.

Tutkija: *”Sit ku tää jakso loppuu ni mitä sä luulet mitä sä tuut eniten kaipaamaan täst työskentelystä täällä?”.*

Kuntoutuja: *”Yleensä sitä työntekoo”.*

Kuntoutuja: *”Toisaalta melkeen mikä vaan on kivaa mikä makaamisen voittaa kyllä täällä silti maata saa ihan riittävästi”.*

Kuntoutuja: *”Parempi olo kun voi tehdä jotain työtä”.*

Kuntoutuja: *”Vaikka kyllä mä tykkään seurakunnasta mutta ja sillai mutta kyllä ne on kivoja ne sillai ku puutarhatöissä saa tehdä”.*

Kuntoutuja: *”Aluks mä ajattelin kun ne tänne mut laitto että mitäköhän perkele tästäkin nyt taas on hyötyä mutta kyllä mä nykyään tänne lähden ihan mielelläni enemmän mä täällä oon sen päivän ku siel kodil kun ei siel taas oo ku mitäs siel teet saa istut ja poltteleet tupakkaa mielummin mä tääl jotain teen ees sen muutaman tunnin päivässä”.*

Seuraava esimerkkilainaus osoittaa, että puutarha- ja vihertöiden loppumisen jälkeen kuntoutuja tunsu itsensä kyllästyneeksi. Puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin suoman mahdollisuuden

tekemiseen ja työntekoon voidaan katsoa osittain olleen kuntoutujissa tapahtuneiden muutosten taustalla.

Tutkija: *"Onko nyt ollut sun mielestä kivaa kun on saanut rauhassa levätä? (puutarha- ja vihertyöskentelyn loppumisen jälkeen)"*.

Kuntoutuja: *"Oon"*.

Tutkija: *"Joo joo"*.

Kuntoutuja: *"Välillä on tosi kyllästynyt"*.

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien nauttineen puutarha- ja vihertöistä. Tämän voidaan ajatella olleen esim. suuren sitoutumisen taustalla. Toisaalta myös kurjia työtehtäviä oli joukossa ja ne pyrittiin hoitamaan yhteisvoimin. Ohjaajat kertoivat pyrkineensä antamaan jokaiselle kuntoutujalle kunkin suosimia tehtäviä.

Ohjaaja: *"Täällä se on kyllä se on nauttinut jos ei se nauttis niin se ei todellakaan tulisi tänne ja jos se saa valita että pitääkö se vapaapäivän vai tuleeko tänne niin tulee tänne ja se käy viisi kertaa viikossa ja on tosi harvoin pois"*.

Ohjaaja: *"Ja on pyritty kattoon sillai että jokaiselle olis semmoset mielekkäät tehtävät että jos joku kokee no sanotaan vaikka tossa raivaustyössä että tää on mun juttu mä oon tässä hyvä ja mulla on niin kuin silmää niin se on saanut sitä toteuttaa et sitten on tietysti näitä jotain pakkopullaa jota kukaan ei halua tehdä mutta se on niin kuin roiskastava et sit me tehdään se yhdessä"*.

Työtä tehdessään ohjaajat kuvasivat kuntoutujien huomanneen oman pystyvyytensä työntekoon olleen vielä jäljellä. Uusien, myös vaikeiden asioiden oppimisen ohjaajat näkivät kuntoutujien kannalta tärkeänä. Tämän he kuvasivat kasvattaneen kuntoutujien itseluottamusta.

Ohjaaja: *"Sitten tota kerta kaikkiaan elämänlaadun muuttuminen siinä tasolla et ku sä lähdet tuolta sängystä makaavana ja oot ihan oikea työmies niin se ja toi itseluottamus ni se nousee niin huimasti et jos sul on niin ku itseluottamusta ja et hei mä osaan tän ja mä pystyn tekeen tän kun se että sä vaan että ei musta oo mihinkään niin kyl se vaikuttaa siihen elämänlaatuun"*.

Ohjaaja: *"Kyllähän se itsetuntookin kohottaa kun oppii jotain uutta ja se uuden tekeminen ei oo heti helppoo"*.

Puutarha- ja vihertöiden tärkeäksi anniksi ohjaajat kuvasivat sen, että se antoi kuntoutujille tekemistä ja näin he saivat sisältöä päivään sekä säännöllisen rytmin elämään.

Ohjaaja: *"Kotoo poislähteminen ja sitten sinne takasin palaaminen niin siinä päivässä on sisältöä"*.

Ohjaaja: *"Et joka päivä on niin kuin jotain järkevää tekemistä"*.

Ohjaaja: *"Yhden kuntoutujan kans paljon keskustellu ennen tänne tuloa ni se sano ei hänen elämässä ole enää mitää hänellä ei ole mitään syytä elää ja ylipäätään kaikkee tämmöstä hirveen masentunut ja näin pois päin ni hänellä on nyt joka aamu syy miks hän nousee hän lähtee töihin et kyl se siihen vaikuttaa siihen olemiseen ihan huomattavasti siihen elämänlaatuun että mitenkä tän elämän elää"*.

Ohjaaja: *"No ainakin se töihin lähteminen se kynnys lähtee töihin niil oli kyl sit helppoo jos joku oli niin kuin helppoo ni mä ainakin oletan että se"*.

Ohjaaja: *"Kai se on jotenkin just se että se helppous tulee siitä lähtemisestä sen kautta että tietää mitä siel on siel kodilla päivä sitten"*.

Hoitajat kuvasivat kuntoutujien pitäneen puutarha- ja vihertöissä käymisestä. Hoitajat kuvasivat tärkeänä sitä, että puutarha- ja vihertyöt antoivat kuntoutujille tekemistä ja sisältöä päivään. Hoitajat kuvasivat, että oikea tekeminen oli kuntoutujille tärkeää. Myös käsillä tekemistä pidettiin tärkeänä. Hoitajat kuvasivat tärkeäksi sitä, että puutarha- ja vihertyöt antoivat kuntoutujille rytmiä arkeen. Puutarha- ja vihertöissä käymisen arveltiin osittain helpottaneen myös oireiden hallintaa.

Hoitaja: *"No ensinnäkin semmonen säännöllinen lähteminen on hirveen tärkeä meidän asukkaille. Sit se että se on oikeaa tekemistä koska se on joskus ongelmana tämmösissä paikoissa että se tekeminen ei oo oikeesti vaan sitä tehdään muka asioita ja se on hirveen huono homma. Eli semmonen oikee tekeminen ja varmaan myöskin semmonen kuuluminen johonkin ryhmään"*.

Hoitaja: *"Hieno homma siis luonto ja käsillä tekeminen asukkaille"*.

Hoitaja: *"Nää ketkä siellä on käynyt ni on tykännyt olla siinä että on jotain tekemistä että sitten kun oli tossa oli syksyllä se syysloma ni ne oli vähän että hymh, mitäs nyt tehdään"*.

Hoitaja: *"Ne saa niin kuin tekemistä niillä on tekemistä ja jotain niin kuin sisältöä ettei pelkästään makaa niin kuin täällä sängyssä että on niin kuin jotain jotain semmosta että pääsee tekee jotain niin kuin järkevää"*.

Hoitaja: *"No siel on se just että tekemistä ja kun ohjataan ja just se yhdessäolo ja sitten se kun on ulkona että semmoset asiat siinä on ja varmaan just se että on tekemistä että se on varmaan kaikkein suurin asia siinä. Että on jotain tekemistä ja erilaista tekemistä ja pääsee vähän kauemmas täältä ei tarvii olla täällä. Ehkä se on se kaikkein suurin asia mun mielestä"*.

Hoitaja: *"Se on päivän sisältö ja se on tärkeä semmonen mihin on sitouduttu josta ei olla pois ihan turhan takia vähän niin kuin kellä tahansa töihin lähtö"*.

Hoitaja: *"Ovat saaneet sisällön päivälle muutakin kuin sen että nukkuvat tuolla huoneessa. Et se niin kuin siinä on se kaikista oleellisin juttu".*

Hoitaja: *"Jos ei oo mitään tavallaan niin kuin sisältöä elämään tai päivärytmii ni siinähan taantuu ei viitti tehä senkään vertaa että nyt menevät sitten samalla vauhdilla täällä kuin mitä on ollut sitten päivällä siellä töissä".*

Hoitaja: *Päiviin sisältöä, se on must tärkeetä tämmösille ihmisille että jos se menee sitten siihen itseksensä olemiseksi koko päivä ja jos on harhoja tai jotain ääniä tai jotain tämmösiä ni ne sitten voimistuu ni kyllä se varmaan auttaa tämmöstenkin tilanteiden kanssa se tekeminen ja se työ.*

Hoitajat kuvasivat puutarhatöiden antaman keskustelunaiheen olleen kuntoutujien lisääntyneen avoimuuden taustalla; kun päivässä oli sisältöä, oli myös jotain mistä keskustella.

Hoitaja: *"Ihan selkeetä muutosta kyllä on ollut että ja ehkä kun siellä tapahtuukin vähän enemmän ja sitte ku täällä näin neljän seinän sisällä ni sitten onkin enemmän kerrottavaa sitten kun pelkästään että joo että ton taulunkin vois tosta siirtää tonne mutta ei viitti".*

Työn tekemisen ja ulkona olemisen hoitajat kuvasivat aiheuttaneen väsymystä, jonka seurauksena nukutti paremmin, mutta toisaalta välillä iltakin kului väsymystä potiessa. Tekemisen kuvattiin ehkäisseen myös laitostumista.

Hoitaja: *"No paremmin yleensä nukkuu silloin kun on tekemistä ollut ja pihalla mutta sitten taas välillä menee iltakin siihen että on niin väsynyt ettei jaksakaan sitten tehdä mitään mutta ei se aina oo kyllä joka kerta ja joskus on tullut semmosia etä ei jaksais lähteä sinne mutta sitten kun pienellä kannustuksella niin kyllä on lähtenyt ja sitten tykännytkin että ei siinä".*

Hoitaja: *"Joo kyllä mä kuvittelen että se (puutarha- ja vihertyöt) vois tukea tämmöstä että ei ihminen niin laitostuis että pystyis sitten tää nyt ei niin laitos ole mutta on hiukan kuitenkin".*

Hoitajat kuvasivat tärkeäksi sitä, että puutarha- ja vihertöiden myötä kuntoutujat pääsivät pois kodeilta toiseen ympäristöön ja toisten ihmisten pariin ja tämä toisten ihmisten kohtaaminen toi vaihtelua elämään ja sisältöä päiviin.

Hoitaja: *"Yleensä niin kuin se että pääsee tonne ulkoilmaan ni se on ollut mun mielestä semmonen innostuksen lähde tai yleensä se että pääsee johonkin että pääsee tekee jotain".*

Hoitaja: *"Että on jotain tekemistä koska ei aina täällä oo niin paljoo. Ni se että on jotain tekemistä ja sitte että pääsee täältä poies ettei tarvii ettei oo niin kuin täällä koko ajan vaan pääsee tonne niin sanotusti ulkomaailmaan".*

Hoitaja: *”Kyllä se on se että niihin päiviin tulee sitä jotain muuta ku sitä täällä olemista vaan ja sitä tekemistä ja sitä yhdessä oloa ja semmosta että niin kuin huomaa että pystyy itte tekemään asioita”.*

Hoitaja: *”Kun he kuitenkin aina kuitenkin lähti sinne ja pääsee niin kuin näistä ympyröistä ja kuten huomaat tää on vähän tällain mettän korvessa että he pääsee täältä pois kättelemasta meitin hoitajien naamoja. Että mä oon sitä aina sanonut että eikö oo hyvä joskus että onhan se totta kai että ittekulla aina vähän semmosta miettimistä niin on että aatelkaa että pääsette kätteleen toisia naamoja”.*

3.5.4 Työympäristön ominaisuudet ja kuntoutujien suhtautuminen työympäristöön

Puutarha- ja vihertöissä työympäristönä toimi ulkoilma ja erilainen luonto. Yleisesti ottaen kuntoutujat pitivät luonnossa ja luontomateriaalien kanssa työskentelyä positiivisena. Kuntoutujat kuvasivat Pitkäniemen aluetta kauniiksi ja he pitivät hyvänä sitä, että he saivat työskennellä ulko- ja luontoympäristössä. He mainitsivat sieltä löytyneen myös erikoista ja heille uutta luontoa. Yksi kuntoutuja arvosti luonnon kauneutta ja rauhallisuutta erityisesti ja koki, että se auttoi häntä rauhoittumaan ja tasapainottumaan ihmisenä. Hän perustelikin puutarhatöiden paremmuutta muihin töihin nähden juuri sillä, että puutarha- ja vihertöissä sai olla luonnon lähellä. Ulkonaoloa ja yhteyttä luonnon kanssa arvostettiin suuresti. Silmänruoasta nautittiin ja sitä tarjosivat mm. kukat ja Pitkäniemen työalue yleisesti. Vaatteiden likaantuminen harmitti joskus, mutta toisaalta luonnonlikaa pidettiin parempana likana kuin muuta likaa; multa käsissä ei pahemmin haitannut.

Kuntoutuja: *”Ne on niin kauniita ne kävyt lehdet ja puut”.*

Kuntoutuja: *”Se on jotenkin vaan veden ääni on jotenkin rauhottavaa kans niin kuin kuitenkin elementtinä”.*

Kuntoutuja: *”Öö puutarhatöistä tykkäsin enemmän (kuin toimistotöistä) koska saa olla luonnon lähellä”.*

Kuntoutuja: *”Tärkein mitä tässä niin kuin on hienot maisemat järvimaisemat ja tällaset elikä se niin kuin mieleen painu ja sitten kun oli noita lampaita siinä niin ni niitä oli kiva aina käydä kattomassa”.*

Kuntoutuja: *”Siis kun miettii että sä teet metallihommia ja sä käsiis sul on esimerkiks menny metallipölyä ja kaikkee muuta ni multa on ensinnäkin paljon terveellisempi tuoksu kuin että sä oot jotain vahvempia pölyjä hiekasta tai mitä milloinkin niitä aineita on että kyllä mun mielestä multa niin kuin parempi on sillai ja sit se on pehmeempi elementti kumminkin kädessä kuin joku muu lika että se ei rasvota ainakaan niin paljoo”.*

Kuntoutuja: *"No on aina tota taas pitkästä ajasta tämmöstä erikoista luontoo tääl on semmosia puitakin mitä mä en oo ikinä nähnyt ja puskia ja pensaita ja tuol on niitä myrkkypuita tuol rannassa"*.

Kuntoutuja: *"Kyllä täällä vois kuljeskella ihan ilman töitäkin että tai varmaan tai mitä mä nyt oon oon mä täällä hoidossakin ollu ni kuljeskelin mä täällä pitkin poikin tuol rannassa että tota että en mä kyllä tää varmaan niin kuin tää luonto on ku noita potilaitakin jollain lailla varmaan ei tää ihan nyt niin masentava että ei tää ny ainakaan mikään semmonen kivihelvetti oo"*.

Kuntoutuja: *"Ei nää vihertyöt musta ollenkaan hassumpia oo saahan siinä nyt olla jollain lailla luonnon kanssa tekemisissä"*.

Kuntoutuja: *"Tykkään olla vähän niin kuin luonnon kanssa täällä että täällähän on aika hieno niin kuin tolleen sanotaan että tää ei nyt ehkä tähän liity mutta aika hieno tällain sairaalaks ainakin ulkopuolelta"*.

Kuntoutuja: *"Kun ajatellaan että sä teet tämmöstä sisähommaa ok niin kyllähän sä toisaalta kun sä tekisit ulkona tommosta hommaa tai erilaista ni kyllähän sä siinä huomaat että hitto tää on mukavampaa olla ulkona saat nauttia ihan raittiista ulkoilmasta koko ajan"*.

Tutkija: *"Aivan että mielummin ulko"*.

Kuntoutuja: *"Joo koska se on niin kuin myös yleiskunnollisesti parempi kun on ulkotöitä et jos sä jatkavasti oot sisätöissä ni se sisäilmakin rupee se ei taas niin sillai kohenna tätä yleiskuntoo välttämättä että sen huomaa eri tasolla kumminkin että sä teet sen huomaat hyvät puolet sisätyössä ja ulkotyössä tavallaan mutta niin kuin tää fyysinen puoli kumminkin ulkotöissä tulee että hapen saanti ilman saanti ja mitenkä se muuten vaikuttaa työtehoon niin on huomattavasti enemmän siinä mielessä että ulkotöissä on sillai"*.

Puutarha- ja vihertöissä oltiin ilmojen armoilla. Ilma vaikutti kuntoutujien viihtymiseen suuresti. Lähes kaikki kuntoutujat kertoivat viihtyneensä työssä paremmin lämpöisinä ja aurinkoisina päivinä. Vesisateet haittasivat kuntoutujia ja sateisina ja kylminä päivinä he kuvasivat viihtyneensä töissä huonommin. Kylmät ilmat voimistivat myös joidenkin kuntoutujien kipuja.

Kuntoutuja: *"Niin tää meni äkkiä tää kesä ei nää enää syksyllä liian raakaa jo mulle ainakin että"*.

Kuntoutuja: *"Kesä se oli paras pihalla olla ni se oli kaikesta paras et ei tää syksy rupes jo menee jäätyä kerran tuol pystyyn kastu ekana meinas keuhkokuume iskee"*.

Kuntoutuja: *"Tää lämmin ilma ni en mä tunne kipua mutta ku tää kylmyys tuli ja vesisateet"*.

Kuntoutuja: *”Se (mieliala) on aina parempi kun aamulla lähetään jos on ilma hyvä niin silloin on parempi olo jos on huono ni on olo vähän huonompi. Kyllä sitä aina lähtenyt enkä mä niin pois ollut paljoo”.*

Ohjaajat kuvasivat ulkona olemisen tärkeyttä kuntoutujille. Ohjaajien mukaan kuntoutujat nauttivat ulkotöistä ja he kuvasivat myös, että ulkotyöt kohottivat kuntoutujien vireystilaa.

Ohjaaja: *”Se ainakin mulla oikeestaan että kuinka tärkeä on joku ulkotyö tämmösille henkilöille jotka pääasiassa on niin kuin sisätiloissa päivät pitkät ja käy korkeintaan tupakilla niin kuin päivän aikana niin mun mielestä se on niin kuin tämmöinen kesätyö on paras mahdollinen siihen kohtaan. Sitten niin tuntuu että kaikki nauttii siitä et saa olla ulkona...”.*

Ohjaaja: *”Että jos joku miettis että lähtiskö tämmöseen näin ni ehdottomasti. Ja siihen päivätoimintaan tämmösessä mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikössä ni kyllä siihen kannattaa satsata ihan ehdottomasti ihan ehdottomasti et kyl se tän oman työhistorian aikana on nähnyt sen että mitä se tekee asukkaille ja kuntoutujille ja sit sille ilmapiirille ylipäättänsä ni ehdottomasti. Ja just tommonen ulkona oleminen ja käsillä tekeminen ni kyllä se sitä vireyttä tuo itse kullekin ja aika vähästähän oikeestaan meidän miestenkin ulkoilu on että se tuli siihen samaan rahaan ihan täysin”.*

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien oppineen arvostamaan luontoa puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin aikana. Tämän muutoksen taustalla voidaan nähdä työskentelyluontoympäristössä.

Ohjaaja: *”Oppinut arvostaa luontoo toisella tapaa niil on silmää kattoo luontoo eri lailla...et kyl se luonnon kattaminen eri silmällä on kyllä ihan muuttunut...ja sit jos oikein vihreydestä puhutaan niin kyl tää niin kuin semmosta silmänruokaa antaa heille ihan varmasti ja kun se luonto on täällä niin lähellä ja niin käsinkosketeltavissa että eipä tuo betonikerrostalo paljon niitä silmiä sillai avarra”.*

Ohjaajat kuvasivat, että vuodenaika ja ilmat vaikuttivat kuntoutujien olotilaan ja viihtyvyyteen. He kuvasivat erityisesti syksyn vieneen mielialoja alaspäin. Syksyllä myös työtehtävät muuttuivat yksipuolisemmiksi ja ohjaajat kuvasivat tämän aiheuttaneen kuntoutujissa tympääntymistä.

Ohjaaja: *”Ainoo mikä tässä loppukesässä on tää haravointi ollut mistä sitte kai on oikeestaan kaikki niin kuin sanonu että rupee olee ihan liikaa mutta kyllä noi kaikki muut on työt mennyi ihan”.*
Ohjaaja: *”Ja ehkä se että kun meillä ei oo hirveesti tarjota vaihtoehtoa koska kesällä me pystyttiin vaihtaa kesken päivää hommaa että tehräas nyt toista hommaa ja näin pois päin ni nyt tää on vaan tätä tylsää haravointia ni se sitte”.*

Ohjaaja: *”Niin se meni tähän syksyyn asti että tää rupee takkuua pikkuhiljaa...tää vuodenaikana on aika semmonen että se vie mielialoja alaspäin”.*

Hoitajat kuvasivat kuntoutujien pitäneen puutarha- ja vihertyöskentelyaluetta kauniina. Toisaalta ulkoympäristössä oltiin myös kylmyyden ja sateen armoilla. Nämä hoitajat kuvasivat miellyttävyyttä alentaviksi tekijöiksi kokemuksessa.

Hoitaja: *"Kyllä moni on sanonut että se on niin hieno paikka missä he tekee niitä ja sitten ainoa vika siinä oli se että kun siellä on järven rannalla ja järveltä tuulee ni on kylmä. Ja sit tää vesisade mikä nyt on ollut kevästä lähtien ettei kesää oo ollut mutta et se vesisade siinä on ollut".*

Hoitaja: *"Huonot ilmat on ainoa vesisateella on kurja tietysti olla että silloin ollaan vähän että ei ole kiva".*

Hoitaja: *"Joo se on ainoa että vesisateella pitää mennä haravoimaan tympeetä mut silti mennään sitkeesti".*

Hoitajat kuvasivat hyväksi sen, että kuntoutujat pääsivät töissä olemaan ulkona ja tekemisissä luonnon kanssa. Myös maiseman muuttamisen arveltiin olleen mieluista.

Hoitaja: *"Ja toki tässä on sitten sekin hyvä puoli vielä että se on ulkotyötä se on ulkonaolemista eihän nää aikasemmin oo ulkona ku kävivät tupakalla. Että se on ulkoilua siinä kasvaa fyysinen kunto ja tulee oltuu pihalla ihan tämmösiä perusasioita mitä mä oon huomannut niissä".*

Tutkija: *"Mikä siinä luonnossa on sun mielestä semmonen asia että se on hyvä juttu osaatko eritellä?".*

Hoitaja: *"No kaikki se vehreys ja se kasvien luonnon herääminen ja kaikki se näkee ne kaikki muutokset ja ne ni se on kaikkein hienointa siinä".*

Hoitaja: *"Varmaan se porukkahenki siellä on ollut hyvä semmosta käsitystä mulla on ollut. Mielellään ne on lähtenyt sinne ja varmaan semmonen jotakin tehdä käsillä muuttaa maisemaa tehdä sitä työtä niin ollut mielekästä".*

3.5.5 Kuntoutujien henkilökohtaiset ominaisuudet

Kuntoutujien henkilökohtaiset ominaisuudet kuten arvot, kiinnostukset ja mieltymykset vaikuttivat siihen, kuinka he kokivat puutarha- ja vihertyöskentelyn. Oma kiinnostuneisuus puutarha- ja vihertöitä ja ylipäättään luontoa kohtaan näkyi parempana sopeutumisenä työhön. Monelle kuntoutujalle puutarha- ja vihertyöt olivat jossain muodossa tuttuja jo ennen kokemuksen aloittamista. Työnteko toi mieleen muistoja aikaisemmasta elämästä esim. lapsuudesta. Luontoympäristön arvostaminen näkyi motivoituneisuutta osoittaneiden kuntoutujien kommentteissa.

Kuntoutuja: *"Öö oon aina tykännyt olla luonnonkauniissa maisemissa että ja luonnonrauhallisuus ehkä enemmän elementtinä ollut aina lähellä sydäntä"*.

Kuntoutuja: *"Mä oon aina tykännyt kukista kauheesti että vaikka sitä nyt puhutaan että se on naisten homma mutta kyllä niin kuin itte oon tykänny aina kukista"*.

Tutkija: *"Et ulkona oleminen onko se niin kuin mieluista?"*.

Kuntoutuja: *"Se on juu mulle niin kuin a ja o mutta ja mettässä liikuskelu niin kun tossa tai no ei syksyllä enää mutta kesällä se on hienoo auringon paisteessa piru kun ei saanut ilman paitaa olla"... "Mä oon aina ollut tykännyt mettässä tuolla kävellä kato ulkona mä oon niin ku tottunut paljon olee"*.

Tutkija: *"Sä sanoit jo että noi kukkasten istuttaminen vesisateella oli vähän niin kuin tämmönen paras työ"*.

Kuntoutuja: *"No se sai kokemusta siinä että minkälaista se on tuol polvillaan pitkästä aikaa. Kyllä mä ne muistan kouluaikaa ku sokeriruokoo kato harvensi ja siihen jäi semmonen joku tommonen ne oli isot alueet silloin se oli sitä aikaa. Kyllä se musta tämmönen pitkästä aikaa ku kouluaikana viimeksi on näitä tonkinut ollu ni vaihtelua"*.

Kuntoutuja: *"Niin kuin mä sanoin jo että mä oon lapsuudessani ni tehny kumminkin niitä ennenkin että joskus on äiti laitto kitkee rikkaruohoja ja taisinpa jotain istuttaakin ja kaikkee ja ruohotkin leikkasin tosiaan emmä nyt siihen kyllä se silloin nuorempana tuntu sit kauheelta hommalta se ruohon leikkaaminen mutta ei se nyt täällä niin"*.

Tutkija: *"Jos sä mietit tätä kokemusta ni mikä sulle tulee mieleen ensimmäisenä tästä kokemuksesta joku semmonen yksi asia?"*.

Kuntoutuja: *"Nää hommat"*.

Tutkija: *"Hommat?"*.

Kuntoutuja: *"Mä oon ikäni joutunu tekee hommia"*.

Myös kuntoutujien terveydentila vaikutti siihen, miten puutarha- ja vihertyöskentelykokemus heille näyttäytyi. Osalla kuntoutujista oli suuriakin kipuja, joita fyysisesti raskas työ ja kylmät ilmat voimistivat. Toisaalta myös osa niistä, joilla ei ollut mitään nimettyä vaivaa, tunsivat voimistunutta kipua kokemuksen myötä.

Kuntoutuja: *"Välillä ottaa ton selän päälle"... "No kyllä siinä niin kuin väsähti ja monena päivänä sanoin kodillakin että vittu mulla on selkä kipee mun on pakko levätä ja sit yht'äkkiä nukahti"*.

Kuntoutujat olivat motivoituneita erilaisiin tehtäviin puutarha- ja vihertöissä. Toisista kuvautui todellinen yritteliäisyys. Yksi kuntoutuja esitti, että hän ei ollut motivoitunut itsensä suurempaan

rasittamiseen. Tämän voidaan osaltaan ajatella vaikuttaneen siihen, minkälaiseksi hänen kokemuksensa puutarha- ja vihertöissä muodostui.

Kuntoutuja: *"Se vaan jotenkin tuntuu että se (puutarha- ja vihertyöt) on lähellä sydäntä"*.

Kuntoutuja: *"Alku oli mun mielestä vaikeeta siinä mielessä että välillä rupes että oli pikkusen ehkä pinnat kireellä siinä että hitto kun haluis tehdä enemmän mutta kun ei kunto välttämättä riitä"*.

Kuntoutuja: *"Kun mulla on taas sekin että mä en haluu liikaa rasittaa itteeni en mä haluu"*.

Kuntoutujat kuvasivat itsellään olleen erilaisia asenteita puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen alussa. Eräs kuntoutuja kuvasi asenteensa olleen erittäin kielteinen, mutta sen muuttuneen kokemuksen myötä positiiviseksi. Jotkut taas olivat motivoituneita alusta saakka, jotkut jopa niin kovasti, että alku aiheutti voimakasta stressiä. Voidaan siis ajatella, että oma suhtautuminen puutarha- ja vihertöihin vaikutti siihen, minkälaiseksi kokemus kullakin kuntoutujalla muodostui. Alun asenteesta tai suhtautumisesta riippumatta kuntoutujat olivat kokemukseensa tyytyväisiä sen loppusuoralla, jolloin tämän tutkimuksen ensimmäiset tutkimushaastattelut on toteutettu. Toisella haastattelukerralla kaksi kolmesta haastattelusta kuntoutujasta oli kokemukseensa ehdottoman tyytyväisiä. Toinen heistä oli se, joka kuvasi asenteensa alussa negatiiviseksi.

Kuntoutuja: *"Niin no se aluks oli ehkä kauheen kielteinen asenne"*.

Tutkija: *"Yhy ainakin vaikuttaa just että asenne on muuttunut positiivisemmaks mitä sä ajattelet että mikä sitä sun asennetta on muuttanut aika kiperä kysymys"*.

Kuntoutuja: *"No en mä nyt kai se ny on se että ei tää nyt niin kamalaa ollukaan että tota että täällä tehdään se mitä tehdään ja silleen ja kyllä täällä mun mielestä päivät kuluu ihan rattosasti että. Tai tietysti silloin kun on paljon hommaa ni ei sitä ajankulua sillai huomaakaan että sitten tietysti jos ei oo oikein mitään tekemistä ni ei se aikakaan sitten oikein hyvin kulu. Tietysti nyt joskus tekee vähän mieli laiskotellakin"*.

Tutkija: *"Onko sun mielestä tää ympäristö tai se et sä oot just ollut tämmösissä vihertöissä ni onko se sun mielestä jotenkin muuttanut sitä asennetta vai luuletko että semmonen asennemuutos ois voinut tapahtua vaik just siivoustyössä tai toimistotyössä tai näin?"*.

Kuntoutuja: *"Olis se mun mielestä varmaan voinut semmosessakin tapahtua vaikka kyllä mä edelleenkin sanon että mukavampia tämmöset ulkotyöt on"...*

3.5.6 Kokemus oikeasta työnteosta, ei terapiasta

Joidenkin kuntoutujien puhetyylistä huokui asennoituminen puutarha- ja vihertöihin terapian sijaan kuin oikeaan ja vakavaan työhön. Se näytti vaikuttaneen heidän suhtautumiseensa työtovereihin eli

toisiin kuntoutujiin. On vaikea arvioida, mistä tällainen asenne on saanut alkunsa ja onko se ollut olemassa kokemuksen alusta asti. Toisaalta jotkut kommentit osoittivat, että vakava ja asiat tosissaan ottava suhtautuminen saattoi olla joillekin kuntoutujille tyypillinen toimintamalli elämässä.

Kuntoutuja: *"Ei se oo ei se oo en mä tykkää oikein että joku tekee ja toiset ei ja saman rahan saa. Kyllä mä pidin perään semmosen mesoomisen mä kyllä uskallan sanoo".*

Kuntoutuja: *"Joo se oli kyllä niin mä en oikein mielelläni siihen kertokoon jokainen itte oman tarinansa yks ei osannut käyttää ees lapioo".*

Tutkija: *"Aha että alussa oli vähän semmosta alkukankeutta".*

Kuntoutuja: *"Ku ei täällä niin että tää niin kuin terapiaa on meille muttei mulle ja X:lle ollu kyllä terapiaa".*

Tutkija: *"Joo että te ootte ihan työnä sillai ottanut".*

Kuntoutuja: *"Joo siitähän me tapeltiinkin tässä ku se oli neljä kaksikymmentä se oli päivässä nous syyskuun alussa kuuteen euroon...".*

Kuntoutuja: *"Mä oon semmonen että jos tehdään tehdään sitten kunnolla ettei moneen kertaan samaa sohlot. Nii ja isäukko oli samanlainen että tee kunnolla sitten ku teet ettei moneen kertaan joudu tekeen".*

Yllä olevien kommenttien perusteella voidaan olettaa, että kokemukseen asennoituminen kuin työhön oli lähtökohtaisesti huonoa. Toisaalta ei voida tietää, kuinka toisenlainen asennoituminen olisi vaikuttanut. On huomioitava, että vain yksi henkilö osoitti puheessaan suurta vakavuutta työnteossa. Muut kuntoutujat eivät osoittaneet yhtä vakavaa suhtautumista työtehtäviin. Toisaalta ei voida tietää, mitä olisi tapahtunut tunnelmalle ja asennoitumiselle yleensä jos yksikin henkilö olisi suhtautunut kokemukseen eri tavoin, kuin miten nyt suhtautui. Ei voida tietää sen vaikutuksia esim. koko ryhmän sitoutumiseen, joka nyt kuvattiin suureksi. Eräs kuntoutuja kuvasi työpajalla, missä kaikki kuntoutujat olivat jossain vaiheessa käyneet, tekemiään työtehtäviä sanalla "kynsiminen". Se ei anna vaikutelmaa siitä, että kuntoutuja olisi arvostanut kyseistä työtä suuresti. Tällaista halveksivaa suhtautumista puutarha- ja vihertöitä kohtaan ei voinut aistia eikä kuulla kenenkään kuntoutujan kerronnassa.

Kuntoutuja: *"Kyllä me siel Nokial käydään siel työpajal. Siel ny jotain mitä ny sitte jotain kynsitään saa".*

3.5.7 Sosiaalinen ympäristö

Kuntoutajat kokivat hyväksi sen, että he pääsivät välillä pois kodilta ja tapasivat uusia ihmisiä ja näin heidän sosiaalinen piirinsä laajentui.

Kuntoutuja: *”No täällä näkee vähän erilaisia ettei aina samoja naamoja niin kuin kodilla katseltuu täällä on nähnyt vähän muitakin nekin vaikuttaa kato aika paljon mielialaan”.*

Toisaalta uusi sosiaalinen ympäristö toi mukanaan myös omia jännitteitään. Työtehtävien jakautumista ei aina koettu reiluksi.

Kuntoutuja: *”Että ku itte olis pyytäny että olis halunnu enemmän tehdä joitakin tiettyjä juttuja niin sitten niin kuin tulee vähän välillä tuntuu että toiset omii sen homman että mä olisin itte enemmän halunnu semmosia hommia missä mä saan käyttää myös niin kuin itte omaa nokkeluutta enemmän sitten”.*

Ohjaajat kuvasivat ryhmän me-henkeä hyväksi, joka auttoi ryhmäytymisessä ja yhteisten tavoitteiden eteen työskentelyssä. Ohjaajat kuvasivat ryhmäläisten neuvoneen toisiaan ja ottaneen vastuuta myös itse töiden sujumisesta.

Ohjaaja: *”Sitten niin kuin ryhmässä se me-henki se auttaa sitä ryhmäytymistä siinä että puhalletaan ikään kuin yhteen hiileen”.*

Ohjaaja: *”Siin on kyllä tapahtunut sillai että ne kaikki on antanut toisille mahdollisuudenkin viel siinä olla siinä ryhmässä että vaikka siinä joskus on jotain sanaharkkaa jonkun tekemisistä niin kuitenkin sitten on kyllä neuvottukin toisia keskenään että ei se oo aina meidänkään kontalla ollut se vaan et on antanut neuvoja”.*

Toisaalta ohjaajat kuvasivat kuntoutujien välistä voimakasta kilpailua puutarha- ja vihertöissä. Kaikki halusivat osoittaa olevansa parempia kuin muut. Miesohjaaja osoitti naisohjaajan paikallaolon yllyttäneen kuntoutujia kilpailuun. Ohjaajat arvelivat, että kuntoutujille tuli tarve päteä naisohjaajan silmissä. Ohjaajat kävivät asiasta keskusteluja kuntoutujien kanssa.

Ohjaaja: *”Ehkä mä voisin nähdä vaikeimpana asiana heille sen että he kilpailee keskenään kuka on paras näissä. Se on vaikee päihittää aina se toinen. Et ku sä joudut jatkuvasti päihittää ja päihittää että meneen yli omien rajojen jotta sä oot parempi kuin noi muut se voi olla ehkä vaikein. Sitten ku sä ikään kuin taistelet omien voimavarojes rajoilla mut silti sun täytyy olla pykälän verran parempi kuin se kaveri siinä vieressä”.*

Ohjaaja: *"On joo siit on usein keskusteltu mut se ei tahdo mennä perille ollenkaan että nyt varmaan sitten ne on ite ymmärtänyt vasta loppukesästä sen että voi rauhallisemminkin tehdä. On siel semmosia jaksoja ehkä että sitten ne on ottanut niin kuin rennommin taikka ainakin sitten kun sää lähdet pois (miesohjaaja puhuu naisohjaajalle)"*.

Tutkija: *"Niin et halua niin kuin näyttää hyvältä naisen silmissä"*.

Ohjaaja: *"Niin joo"*.

Ohjaaja: *"Kun ei ne pysty säännösteleen sitä että kun ne tekee melkein täysillä sen mitä he tekee"*.

Ohjaaja: *"Se oli itse asiassa semmonen riitatilanne vielä siinä että mä olin siinä se joka meni puhaltamaan peliä poikki ja tota noinni sanoin suoraan mutta eihän tätä kilpailuviettä mikään lopeta"*.

Ohjaajat kuvasivat ryhmän säännöllisen ja pitkäaikaisen kokoontumisen tehneen kuntoutujista avoimempia asioissaan.

Tutkija: *"Et mitä muutoksia miten ne on näkynyt ne muutokset ja mikä sen muutoksen on saanut aikaan?"*.

Ohjaaja: *"Kyllä mää mun mielestä ainakin se että kun on näin pitkään tehty tässä yhdessä töitä ni ne on tullut avoimemmiksi asioissa"*.

Ohjaajat kuvasivat avointa puhekuultuuria heidän ja kuntoutujien kesken. Asioista puhuttiin avoimesti joskus jopa työnteon lomassa, jonka kuvattiin olleen joillekin kuntoutujille helppo tapa purkaa omia tuntemuksia. Muutenkin tunnelma työssä oli tuttavallinen. Ohjaajat kuvasivat hyväksi sitä, että sekä mies- että naissukupuolet olivat edustettuina ohjaajien taholta. Naisohjaajalle kuvattiin henkilökohtaisten asioiden puhumisen olleen helpompaa.

Ohjaaja: *"Mut noi tietää kanssa sen että mun kanssa pystyy puhumaan asiasta kuin asiasta että mä oon vähän semmonen pälpätin mutta se ehkä sitten taas pohjautuu siihen mun koulutukseen että kun on hoitajana niin semmonen tavallansa joutuu puuttumaan semmisiin asioihin mikä monelle vois olla niin kuin arka paikka puuttua niin sit se ei ehkä välttämättä mulle ookaan niinkään arka"*.

Ohjaaja: *"Ja kyllä ne nyt en mä nyt sano et mikään äidillinen mut nainen ku nainen tossa miesporukassa ni ne on sit sen ikään kuin on mieltänyt sen että mulle voi puhua mistä tahansa ja millon mä vedän vetskaria kiinni taikka laitan tai korjaan vyön solkee niille ku ne ei saa niitä että se kynnys on ihan erilainen sillai"*.

Ohjaaja: *"Ja kai sekin voi ja onkin positiivista että mä uskon että heiän on helpompi lähestyä meitä ja kertoo niistä omista asioistaan ikään kuin siinä työn lomassa ikään kuin ohimennen kuin se et jos mä olisin hoitajana siinä vieressä ja jossain huoneessa keskusteltais asioista niin ne ei tuu niin esille kun sitten tossa on helppo ja pystyy kuitenkin jollain tasol näkee että minkälainen päivä"*

kelläkin on tänään ja mikä sen aiheuttaa ja no mä oon sit niin mä yleensä kyl sit kysyn aika suoraan että mikä on siinä mielessä”.

Myös hoitajat näkivät ryhmään kuulumisen ja yhdessä tekemisen tärkeänä kuntoutujille ja osittain positiivisten muutosten taustalla.

Hoitaja: *”Paras on se yhdessäolo. Siihen mä koko ajan palaan, mutta se on mun mielestä hyvä ja sitten se että siel ohjataan siel tietää mitä tekee. Kyl se on yhdessäolo ja yhdessä tekeminen”.*

Hoitaja: *”No se että ne saa olla porukassa just semmonen yhteinen tekeminen ja saa olla ulkona ja semmonen kuitenkin kun jotkut tykkää olla kauheesti noitten kasvien kanssa tekemisissä ainakin puheista päätellen niin niin tykkää hirveesti siitä että ainakin kun kysyy että miten on mennyt ja mitä teitte niin innoissaan selittää niistä että mitä on tehnyt. Et se on vaan se innostava tekeminen ja sitten se että yhdessä ettei tarvii olla yksin missään ja sitten kun ohjataan niitä että se sujuu silloin paremmin. Että semmonen yhdessä tekeminen”.*

3.5.8 Tunnustuksen ja luottamuksen saaminen, onnistumisen kokemukset ja kuntoutujien yksilöllinen huomioiminen

Kuntoutujat osoittivat puhetyylillään tunnustuksen ja luottamuksen saamisen tuntuneen heistä hyvältä puutarha- ja vihertyöskentelyn aikana. He osoittivat selvää ylpeyttä myös saavuttamistaan asioista ja tekemistään tehtävistä, esim. yli kahden tuhannen kukan istuttamisesta yhdessä päivässä sadesäällä.

Kuntoutuja: *”Yks perjantai toista tuhatta kukkasta lyötiin maahan yhtenä päivänä. Polvillaan menit kuule piuu me laitettiin ne kukkaset ekana mikä mihinkin tulee me vaan lyötiin ne maahan piuu polvillaan siellä mentiin. Nyt me vietiin nää oliko se tiistaina vai maanantaina vietiin tästä lipputanko ja istutettiin sitten tiistaina vai keskiviikkona ne kanervat siihen lipputangon ku ne on talven siinä taas ens keväänä pois ja samat tilalle. Sitten ne meni sekasin punaset ja keltaset ne ois täytyne pistää papereina mut ne meni kaikki samaan”.*

Tutkija: *”Aha ne meni”.*

Kuntoutuja: *”Joo kyllä ne näkee kato ne kerkiää kasvihuoneella lämpösessä ne kerkiää niit ei voi ennemmin tuoda ennen kuin ne on nupulla ne on tämmöseen pätkitty kato siihen ne kasvaa siel ku siel on multa ni näkee siinä sitten. Me vaan nostettiin ne ylös katkastiin ja ylös ja laatikkoon. Ei siinä kyllä ne näkee sitten kato mitä sen väliä jos ne sekasin on”.*

Kuntoutuja: *”Joo ja tossa mettähommassa mä tässä mä kerran tän ekana päivänä tossa toi kanala missä on toi missä pidetään ni se me ajeltiin viimeks kaikki sillon parhaat vedettiin se sano sillon että vaan otatte katto itte ei tullut näyttääkään ku näki että ei ensimmäistä kertaa konetta käytä”.*

Ohjaajat kuvasivat onnistumisenkokemusten olleen kuntoutujien itseluottamuksen ja mielialan kohoamisen taustalla.

Ohjaaja: *”Ja asukkaita ajatellen ni niillä varmaan se onnistumisen tunne, että kun ne saa sen tunteen et hei mä osaan ni se vaikuttaa itseluottamukseen ihan roimasti ja se antaa sen hyvän olon tunteen kans minusta on vielä johonkin”.*

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien yksilöllisen huomioonkin kuntoutujille tärkeäksi. Verten henkilökunnan kuvattiin oppineen muistamaan kuntoutujien nimet ja myös kuntoutujien lempityötehtävät ja tätä ohjaajat pitivät kuntoutujien kannalta erittäin tärkeänä.

Ohjaaja: *”Ja mitä mä oon huomannut ni miehet pitää myös tärkeänä että he muistaa miesten nimet kuka sinä olet ja muistaa vähän kuka tykkää mistäkin työstä koska Vertehän tekee meille pääasiassa niin kuin työlistat että mitä meidän kuuluu tehdä niin sitten ne on ihan rintarottingilla jos siellä lukee vaikka paperissa oma nimi että hän raivaa rantaa niin se on mun homma”.*

3.5.9 Tasavertainen kohtelu ja kannustus

Hoitajat kuvasivat tärkeäksi sitä, että puutarha- ja vihertöissä kuntoutujia kohdeltiin työntekijöinä ja tasavertaisesti esim. ohjaajien kanssa.

Tutkija: *”Minkä sä koet erityisesti että kun ne kuntoutujat on sun mielestä muuttunut niin mikä erityisesti on ollut se et sen muutoksen on saanut aikaan?”.*

Hoitaja: *”Kyllä varmaan se että niitä ihmisiä niin kuin niitä kohdellaan niin kuin kaikkia tasavertaisesti niin kuin työntekijöinä että ne on niin kuin tasavertaisesti siellä kaikki ohjaajat ja asukkaat niin se on niin kuin kaikkein paras lähtökohta”.*

Hoitajat kuvasivat kannustuksen erittäin tärkeäksi kuntoutujille ja sen kuvattiin auttaneen jaksamaan.

Hoitaja: *”Kun vähän kehutaan ja vähän annetaan tällain hyvää palautetta niin ihmiset jaksaa tehdä paljon paremmin sitä työtä”.*

3.5.10 Oman pystyvyyden ja osaavuuden huomaaminen ja näyttäminen

Ohjaajat kuvasivat, että puutarha- ja vihertöissä kuntoutujat huomasivat oman pystyvyytensä työntekoon olleen vielä tallella. Tämän he näkivät osittain parantuneen itseluottamuksen taustalla.

Ohjaaja: *"Ja toi itseluottamus ni se nousee niin huimasti et jos sul on niin ku itseluottamusta ja et hei mä osaan tän mä pystyn tekeen tän kun se että sä vaan että ei musta oo mihinkään".*

Hoitajat kuvasivat kuntoutujien huomanneen puutarha- ja vihertöissä oman pystyvyytensä ja osaavuutensa ja he saivat puutarha- ja vihertöissä mahdollisuuden näyttää sen myös muille. Kun pahojenkin päivien tullessa pystyi lähtemään töihin ja tekemään työtehtäviä, osoitti se oman pystyvyuden olleen tallella. Tämän hoitajat näkivät motivoivana tekijänä kokemuksessa.

Tutkija: *"Mikä on se paras juttu mitä kuntoutujat on tästä saanut, mitä sä aattelet?"*

Hoitaja: *"Kyllä se on varmaan se miten sen nyt sanois oman työn näkeminen ja se että näkee sen oman työn tulokset ja huomaa että vaikka huonojakin päiviä on niin pystyy kuitenkin aina lähteen ja tekee".*

Tutkija: *"Minkä sä koet olleen kesän kokemuksessa kuntoutujien mielestä parasta?"*

Hoitaja: *"Varmaan niin kuin puheitten mukaan ni osalla on se kun ne teki siellä raskaampia hommia ja tykkää hirveesti niistä ni ehkä se että ne pääs oikeesti tekeen töitä ja näytti että osaakin jotain".*

Hoitaja: *"Kyllä se on se että niihin päiviin tulee jotain muuta ku sitä täällä olemista vaan ja sitä tekemistä ja sitä yhdessä oloa ja semmosta että niin kuin huomaa että pystyy itte tekemään asioita".*

3.5.11 Sitoutuminen

Kuntoutujat kuvasivat käyneensä puutarha- ja vihertöissä säännöllisesti, poissaoloja kertyi vain vähän. Tämä on osoitus kuntoutujien sitoutumisesta kyseiseen kuntoutumismuotoon. Sitoutumisen voidaan ajatella olleen sekä seurausta miellyttävinä pidetyistä työtehtävistä, että niiden positiivisten vaikutusten taustalla, joita kuntoutujat saivat kokemuksestaan. Se voidaan siis nähdä sekä syynä että seurauksena tapahtumaketjussa.

Kuntoutuja: *"Mä oon semmonen että jos tehdään niin tehdään sitten kunnolla ettei moneen kertaan samaa sohlot".*

Kuntoutuja: *"Kyllä sitä aina lähtenyt enkä mä niin pois ollut paljoo".*

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujia erittäin sitoutuneiksi puutarha- ja vihertöihin. Ohjaajien mukaan tämä näkyi vähäisinä poissaoloina ja myös kuntoutujien verbaalisesti ja non-verbaalisesti esittämässä asenteissa. Myös ylitöitä oltiin valmiita tekemään urakan loppuunsaattamiseksi.

Sitoutumisen voidaan ajatella olleen seurausta miellyttävistä työtehtävistä tai muista työn ominaisuuksista, mutta sen voidaan nähdä olleen myös puutarha- ja vihertöistä kuntoutujiin seuranneiden hyvien vaikutusten taustalla.

Ohjaaja: *”Esim. yhden kuntoutujan kohdalla niin se ei oo ikinänsäkään kyllä oikein mitään hirveemmin tehnyt aikasemmin ni se on yksi joka säntillisimmin käy ja tekee”.*

Ohjaaja: *”Ja sitte ku jäätiin oikein niin kuin ylitöihin tekeen sitä hommaa ja sit mä ehdotin ku päästiin, piti mennä viel Linnalle ja siel viel en mä muista paljon sinne oli perennoita viel laittamatta ni sit et jatketaan tästä sitten myöhemmin et nyt lähdetään kyl kotiin ni ei ku tehdään tää homma nyt loppuun että kyllä ne sen sitte sit me jäätiin tekee se vaikka sen ois voinut jättää jättää myöhemmäks päiväksi ni kyllä me sit jäätiin”.*

Myös hoitajat kuvasivat nähneensä kuntoutujissa suuren sitoutuneisuuden ja motivaation, joka kuvattiin kuntoutumisen kannalta erittäin tärkeäksi. Sitoutuminen näkyi mm. reippautena ja oma-aloitteisuutena. Sitoutumisen kuvattiin olleen osittain kuntoutujissa tapahtuneiden muutosten taustalla.

Hoitaja: *”No varmaan (hyvien vaikutusten taustalla on) se oma sitoutuminen että on sitoutunut siihen hommaan ja kokee sen mielekkääks ja tota toki ne kaikki asiat se itsetekeminen ja sit se ryhmä minkä mä sanoin ja tuota että on itse kokenut sen jollakin tavalla on varmaan itse kokenut että on niin kuin elämänlaatua tuonut lisää”.*

Hoitaja: *”Se (sitoutuminen) on yksi tärkeimmistä asioista kuntoutumisessa että sillä tavalla me pyritäänkin niin kuin ihmisille työt valitseeseen tai yhdessä heidän kanssaan että he kokis ne mielekkääksi että he pystyis sitoutumaan niihin ja sitä kautta sitä kuntoutusta sitten tapahtuu”.*

Tutkija: *”Onko se näkynyt miten noissa kuntoutujissa sun mielestä se sitoutuminen?”.*

Hoitaja: *”Jos mä ajattelen näitä jotka on meiltä siellä käynyt niin kyllä ne on ollut aamulla työvaatteet päällä tossa ilman mitään herättämissiä että on sillain omat kellot soimassa ja ootetaan sitä että kuka tulee hakemaan ja ollaan sillai valmiina että se ei oo semmosta patistelua ollut missään vaiheessa. Et monen muun kohalla se saattaa olla semmosta että joutuu aika paljon tämmösissä perusasioissa patisteleen ni nää on aivan täysin niin kuin reippaasti aina ollut lähössä sinne ja pitää sitä ihan selkeesti tärkeenä”.*

3.5.12 Säännöllisyys

Ohjaajat kuvasivat puutarha- ja vihertyöskentelyn antaneen säännöllisyyden olleen kuntoutujille erittäin tärkeää.

Ohjaaja: *"No ensinnäkin semmonen säännöllinen lähteminen on hirveen tärkeää meidän asukkaille"*.

Tutkija: *"Mitä sä ajattelet tosta puutarha- ja vihertyöskentelyjaksosta kokonaisuutena kuntoutujien kannalta?"*.

Ohjaaja: *"No se on hyvä semmosia jos tulis enemmänkin ni olis hyvä koska se siin oli ihan vaan positiivista et ei olis yhtään huono juttu vaikka niitä tulis enemmänkin. Ja sitten kun siinä oli kuitenkin se että kun ne meni sinne aina niin se säännöllisyys oli siinä että aina sinä päivänä mennään sinne ja ne tiesi kuitenkin sen aina että sinne mennään sen paikan mihkä menee ehkä semmonen sitten"*.

3.5.13 Ohjaus ja osallistuneiden kuntoutujien ja mielenterveyskuntoutujien reagoititapojen tunteminen ohjaajien taholta

Ohjaajat kuvasivat tärkeänä osallistuneiden kuntoutujien tuntemista. He kuvasivat tärkeänä myös mielenterveyspuolen tuntemista ohjaajan työssä. Ohjaajat tiesivät, että esimerkiksi työtavoitteita ei saanut kertoa liian suurina erinä eikä kuntoutujien tekemään työhön saanut mennä jälkikäteen puuttumaan. Ohjaajat kuvasivat tärkeäksi myös sitä, että he itse osallistuivat töihin tasavertaisesti kuntoutujien kanssa. He arvelivat, että ohjaajien selkeämpi "pomo" asema ei olisi toiminut osallistuneiden kuntoutujien kanssa suotuisasti. Myös kuntoutujien erilaisuuden hyväksyminen esimerkiksi kyvyssä oppia uusia asioita oli ohjaajien mielestä tärkeää. Näin voidaan ajatella, että ohjaajat omalla ammattitaitoisella toiminnallaan antoivat tilaa kuntoutujien onnistumisenkokemusten syntymiselle.

Ohjaaja: *"Tuntuu kuntoutujat tuntuu niin se on siitä ja sitten kun sitä mielenterveysaluetta kun tietää siitä niin tietää et mikä aiheuttaa stressiä sitten niin sen kautta. Ja sama yks mikä on kans mikä miekujen kans täytyy ottaa huomioon on se että kun me ollaan ohjaajia niin jos me oltais sillain että tuossa tuo kasa siirrä se tuohon noin ja kaiva tuo auki ja itte seistäis vieressä niin homma tyssäis siihen ne ei tekis"*.

Ohjaaja: *"Mut sitä infookin tarttee antaa niin kuin ripotellen esimerkiksi no sanotaan että noi puun ympäristöt ollaan kaivettu ja sitten me tuotiin siihen hiekkaa niin mä oon sanonut että tämä alue esimerkiks joku tien pätkä otetaan vaik mä tiedän että täällä täytyy kaikki nää puut tehdä sillain. Mut jos mä meen sanoo niille että me tehdään nää kaikki puut täältä näin täällä ei oo ku joku 300 puuta että nää ajetaan ylös niin sitä tietoo täytyy antaa sillai ripotellen että jos sä annat sen semmosena isona paukkuna että nää kaikki ni he ottaa sen niin kuin tosi raskaasti ja sit se tuntuu siellä päässä niit töitä on paljon me ei keritä millään millä me nää tehdään ja pakko tehdä pakko tehdä että se"*.

Tutkija: *"Heille tulee stressi tavallaan"*.

Ohjaaja: *"Nimenomaan että se vaikkakin voidaan tehdä omalla ajalla kaikki mutta se ei mee ihan sillain että he ajattelee sen jotenkin sillain että nää on nyt tällä viikolla hoidettava kaikki niin sit se tuntuu et sitä työtä on niin paljon"*.

Ohjaaja: *"Ja jotenkin se että kun sä itte teet siinä mukana niin sitten sille miehelle tulee semmonen olo että jos mä en jaksa tai mä en osaa niin ohjaaja tekee et niil on se et voi sanoo et mä en jaksa tai mä en osaa tehdä tätä...ja sitten se kynnys on niilläkin helpompi sitten sanoo että mä en jaksa tee sää toi tai auta mua tässä tai jotain muuta vastaavaa".*

Ohjaaja: *"Ja sitten aina kun on just se että näytetään sitä esimerkkiä ja näytetään kuinka se pitäis tehdä et tota on ottanut sen hyvin vastaan kyllä sen neuvomisenkin ja sitte osa oppii siitä ihan helposti mutta sitten tietysti tavallaan on sit vaikeuksia siinä et ei se siltikään se homma suju mutta tota kuitenkin ja sitten jaksetaan niin kuin se heiän sanotaan onks se nyt vajavaisuutta tavallaan et jaksetaan se kattella ettei heti pala pinna että eikö tästä tuukaan mitään et se kuitenkin se tavallaan se rauhallisuus säilyy siinä työnteossa sillä tavalla".*

Ohjaaja: *"Ja sitten ohjaajan näkökantilta ni täytyy olla malttia ja semmosta silmää et voi sulkea silmänsä et okei toi jäi ihan kamalan näköseks mutta mä en voi mennä nyt korjaan sitä koska joku on juuri sen tehnyt ja katsonut omalla parhaalla tavallaan että tämä on hyvän näkönen ni kyllä se söis miestä jos siihen menis heti sanoo että ei kun vedetään tää uusiks että mä nyt korjaan tän tällai näin".*

Hoitajat kuvasivat ohjauksen puutarha- ja vihertöissä tärkeäksi. Myös ohjaajien tuleminen tutuiksi kuntoutujille kuvattiin tärkeänä. Mahdollisuus ohjauksen saamiseen nähtiin hyvänä, sillä siten kuntoutujat tiesivät, mitä heidän tuli tehdä erilaisissa tilanteissa ja tehtävissä. Toisten kuntoutujien kuvattiin tarvinneen ohjausta enemmän kuin toisten. Hoitajat kuvasivat myös ohjaajien ja kuntoutujien tasa-arvoista suhdetta.

Hoitaja: *"Paras on se yhdessäolo siihen mä koko ajan palaan ja sitten se et siel ohjataan siel tietää mitä tekee".*

Hoitaja: *"Vaikeinta on se että jos antaa jonkun tehtävän eikä oo koko ajan siinä ohjaamassa et jos ei oo yhden ihmisen kanssa niin kuin ohjaamassa siinä ja jätetään yksin tekee ni se on sitten vaikeeta että se ei välttämättä onnistu jos ei oo koko ajan siinä vieressä ohjaamassa mutta se on vaan niin kuin yhden ihmisen kohdalla".*

Hoitaja: *"Ehkä helpointa on ollut se lähteminen että siellä on kuitenkin tutut ohjaajat ja kaikkee ja semmonen rento meininki".*

Hoitaja: *"Niitä ihmisiä niitä kohdellaan niin kuin kaikkia tasavertaisesti niin kuin työntekijöinä ne on niin kuin tasavertaisesti siellä kaikki ohjaajat ja asukkaat niin se on niin kuin kaikkein paras lähtökohta".*

3.5.14 Huumori

Ohjaajat kuvasivat huumorin olleen mukana työnteossa. Se helpotti töiden aiheuttamia paineita ja stressiä.

Ohjaaja: *”Mut sitten ku he huomasi sen että tää ei oo niin tiukka piposta hommaa että siinä lähti vähän vitsiäkin sitten lentää ni sit se rupes se työ vaikuttaa erilaiselta mä huomasi ainakin niissä sen että sit se ikään kuin se kireys katos sille. Kyllä ne rupes jossain vaiheessa kyselee et mikäs tää on ja sille ne keksi omia nimiä niille kukille. Kato kun sekin pamautettiin niille sitten että meillä on näin iso urakka niin sitten siitä tulee totta kai kireys että nää on pakko laittaa ja vettä sataa ja voi räkä mut sille ku se meni vitsin puolelle ja vähän nauruskeluks ni sille se ei ollut enää niin semmonen että mun on pakko tehdä pakko tehdä”.*

3.6 Tulosten yhteenveto

Taulukot 2-4 osoittavat puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistumisen positiiviset ja negatiiviset vaikutukset ja vaikutusten taustalla olevat tekijät kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvamaana.

Taulukko 2.

	Kuntoutujien kuvaus	Ohjaajien kuvaus	Hoitajien kuvaus	
Psyykkisen hyvinvoinnin muutokset kuntoutujissa	Mielialan piristyminen	Elämänhalun lisääntyminen	Mielialan parantuminen	
	Masentuneisuuden vähentyminen	Iloisuuden lisääntyminen	Masentuneisuuden vähentyminen	
	Oman itsen ja työpanoksen kokeminen merkityksellisenä	Mielenvirkeyden lisääntyminen		Iloisuuden lisääntyminen
		Itseluottamuksen kohoaminen		Positiivisuuden lisääntyminen
		Innostuneisuus		Itsetunnon kohoaminen
		Motivoituneisuus		Motivaatio Oireiden hallinta
Kognitiiviset ja aktiivisuustason muutokset kuntoutujissa	Rauhallisuuden lisääntyminen	Kestävyys	Virkistyminen	
	Henkisen tasapainon lisääntyminen	Oma-aloitteisuus	Aktiivisuuden lisääntyminen	
	Keskittymisen parantuminen	Reippauden lisääntyminen	Omatoimisuuden lisääntyminen Avoimuuden lisääntyminen	
Fyysisen hyvinvoinnin muutokset kuntoutujissa	Kunnon parantuminen	Kunnon parantuminen	Kunnon parantuminen	
	Painon putoaminen	Painon putoaminen		
	Lihassmassan lisääntyminen	Uni- ja astmalääkkeiden käytön vähentyminen		
	Verensokeriarvojen parantuminen	Reippauden lisääntyminen		
	Verenpainearvojen parantuminen	Vireystason kohoaminen		
	Lihassetreyden parantuminen			
	Unenlaadun parantuminen			
Sosiaalisen hyvinvoinnin muutokset kuntoutujissa	Turvallisuuden tunteen lisääntyminen	Avoimuuden lisääntyminen	Puheliaisuuden lisääntyminen	
	Yksinäisyyden vähentyminen	Puheliaisuuden lisääntyminen		

Oma pystyvyys, taidot, voimavarat ja sinnikkyys / kuntoutujat	Oman pystyvyyden huomaaminen		
	Taitojen pääseminen esille		
	Omien voimavarojen lisääntyminen		
	Oman sinnikkyuden huomaaminen		
Luonnon arvostaminen, uusien asioiden oppiminen ja mielenkiinnon lisääntyminen / kuntoutujat	Luonnon arvostamisen lisääntyminen	Luonnon arvostuksen lisääntyminen	Kiinnostuksen lisääntyminen
	Uusien taitojen oppiminen	Kiinnostuksen lisääntyminen	Uusien taitojen oppiminen
	Kiinnostuksen lisääntyminen	Uusien taitojen oppiminen	
	Uusien asioiden oppiminen omasta itsestä		
Nautinnon saavuttaminen tekemisestä / kuntoutujat	Tekemisen saaminen		
	Mahdollisuus tehdä työtä		
	Nautinnon saavuttaminen työtehtävistä		
Kuntoutujien sitoutuneisuus työskentelyyn	Sitoutuneisuuden osoittaminen	Sitoutuneisuuden havaitseminen	Sitoutuneisuuden havaitseminen
Päivärytmi ja arkirutiinit kuntoutujilla			Päivärytmin parantuminen
			Arkirutiinien hoitamisen parantuminen
Muistot puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin ajalta omien tunteiden säätelykeinona kuntoutujilla	Keinoja tunnesäätelyyn		

Taulukko 2: Puutarha- ja vihertyöskentelyn positiiviset vaikutukset kuntoutujiin kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana.

Taulukko 3.

	Kuntoutujien kuvaus	Ohjaajien kuvaus	Hoitajien kuvaus
Psyykkinen ja sosiaalinen taakka, stressi ja suoriutumispaineet kuntoutujilla	Osallistumisen tuntuminen psyykkiseltä rasitteelta	Kuntoutujien tympääntyminen	Kuntoutujien kyllästyminen
	Tympääntyminen	Kuntoutujien keskinäinen kilpailu	
	Stressi ja suoriutumispaineet	Kuntoutujien työskentely omien voimien ääri rajoilla	
		Kuntoutujien keskinäinen riitely	
Itsen korottaminen muiden yläpuolelle / kuntoutujat	”Olen parempi kuin muut” -asenne	Itsen korostaminen	
	Omien taitojen korostaminen	Muiden vähättely	
Alkoholinkäytön lisääntymisen kuntoutujilla		Työelämärytmin palautuminen	
		Alkoholinkäytön lisääntyminen	
Kuntoutujien fyysinen taakka	Fyysinen rasittuminen	Kuntoutujien väsyminen loppua kohden	
	Fyysisten kipujen lisääntyminen	Fyysisten kipujen lisääntyminen	
	Särkylääkkeiden käytön lisääntyminen	Särkylääkkeiden käytön lisääntyminen	
	Paleleminen		
Kuntoutujien väsymys ja ajanpuute			Kuntoutujien väsyneisyys Vapaa-ajan vähyys kuntoutujilla
Kuntoutujien epätietoisuus tulevasta	Hämmennys	Mielialojen lasku	

Taulukko 3: Puutarha- ja vihertyöskentelyn negatiiviset vaikutukset kuntoutujiin kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana.

Taulukko 4.

	Kuntoutujien kuvaus	Ohjaajien kuvaus	Hoitajien kuvaus
Puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin luonne	Omien voimavarojen ja mieltymysten mukaisen toiminnan mahdollistuminen	Palkkapäivä	Työskentelystä saatu korvaus
	Työskentelystä saatu korvaus	Työelämärytmi	Hyvä tunnelma töissä
	Mahdollisuus itsenäiseen ja yhteisölliseen työskentelyyn	Epäselvät jatkosuunnitelmat Mahdollisuus itsenäiseen ja ohjattuun työskentelyyn	
Puutarha- ja vihertöiden luonne	Vaihtelevat työtehtävät	Työtehtävien luonteen vaikutus viihtymiseen, vointiin ja sitoutumiseen	Työtehtävien luonteen vaikutus viihtymiseen ja vointiin
	Työtehtävien luonteen vaikutus viihtymiseen ja vointiin	Oman käden jäljen näkeminen	Oman työn tulosten näkeminen
	Oman käden jäljen näkeminen	Onnistumisenkokemukset	
	Onnistumisenkokemukset	Fyysinen aktiivisuus työtehtävissä	
	Vaihtelua arkeen	Selkeästi määritellyt tavoitteet	
	Vapaaehtoisuus osallistumisessa		
Työnteko, mielekäs ja oikea tekeminen ja sisältöä päiviin	Mahdollisuus työntekoon	Nautinto työnteosta	
	Mahdollisuus tekemiseen	Pystyvyys työntekoon	Sisältöä päivään
		Uusien asioiden oppiminen	Miellyttävät työtehtävät
		Sisältöä päivään	Rytmiä arkeen
		Säännöllinen päivärytmi	Käsillä tekeminen
			Työskentely Vaihtelua elämään
Työympäristön ominaisuudet ja kuntoutujien suhtautumisen työympäristöön	Luonnossa ja luontomateriaalien kanssa työskentelyn kokeminen positiivisena	Ulkona olemisen tärkeys	Sääolosuhteiden vaikutus viihtyvyyteen
	Ulkoympäristössä toimimisen kokeminen positiivisena	Ulkotöiden kokeminen hyvänä	Yhteys luonnon kanssa
	Luonnon kauneuden ja rauhallisuuden arvostaminen	Luontoympäristössä työskentelyn opettavaisuus	
	Luontoyhteyden arvostaminen	Vuodenaikojan ja ilmojen vaikutus vointiin ja viihtyvyyteen	
	Sääolosuhteiden vaikutus viihtyvyyteen		

Kuntoutujien henkilökohtaiset ominaisuudet	Arvojen vaikutus sopeutumiseen		
	Kiinnostuksen vaikutus sopeutumiseen		
	Mieltymysten vaikutus sopeutumiseen		
	Elämänhistorian vaikutus sopeutumiseen		
	Terveystilan vaikutus sopeutumiseen		
	Asenteen vaikutus sopeutumiseen		
Kokemus oikeasta työnteosta, ei terapiasta	Kuntoutujien asenteiden vaikutus siihen, kuinka työtehtäviin ja työtovereihin suhtauduttiin		
	Kunnioittava suhtautuminen työtehtäviä kohtaan		
Sosiaalinen ympäristö	Sosiaalisen piirin laajentuminen	Ryhmän ”me-henki”	Ryhmään kuuluminen
		Kuntoutujien väliset ristiriidat	Yhdessä tekeminen
		Ohjaajien vaikutus kuntoutujiin	
		Tuttavallinen ja avoin työskentelyilmapiiri	
Tunnustuksen ja luottamuksen saaminen, onnistumisen kokemukset ja kuntoutujien yksilöllinen huomioiminen	Tunnustuksen saaminen	Kuntoutujien onnistumisenkokemukset	
	Luottamuksen saaminen	Kuntoutujien yksilöllinen huomioiminen	
	Ylpeys saavutetuista asioista		
Tasavertainen kohtelu ja kannustus			Kuntoutujien ja muiden ihmisten välinen tasavertaisuus
			Kannustuksen saaminen
Oman pystyvyyden ja osaavuuden huomaamisen ja näyttämisen		Oman pystyvyyden huomaaminen	Oman pystyvyyden huomaaminen
			Oman osaavuuden huomaaminen
			Oman osaavuuden näyttämisen

Kuntoutujien sitoutuminen työskentelyyn	Sitoutuneisuuden osoittaminen	Sitoutuneisuuden havaitseminen	Sitoutuneisuuden havaitseminen
Säännöllisyys		Säännöllisyyttä elämään	
Ohjaus ja osallistuneiden kuntoutujien ja mielenterveyskuntoutujien reagoitintapojen tunteminen ohjaajien taholta		Osallistuneiden kuntoutujien tunteminen	Ohjaus
		Mielenterveyspuolen tunteminen	Ohjaajien tuttuus kuntoutujille
		Ohjaajien ammattitaitoinen toiminta	
Huumori		Huumori työnteossa	

Taulukko 4: Puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistumisesta seuranneiden kuntoutujissa tapahtuneiden muutosten taustalla olevat asiat kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana.

Taulukot 2-4 kuvaavat puutarha- ja vihertyöskentelyyn kytkeytyneen elämänlaadun eri puolia ja niiden taustalla vaikuttaneita tekijöitä. Taulukoissa 2-4 on kuvattu tämän tutkimuksen laadullisesta tutkimusaineistosta saadut tulokset lyhyesti. Itse taulukot ovat yksi tämän tutkimuksen päätuloksista; ne muodostavat ”käsitekartan”, mikä kuvaa, millaisia elämänlaadun puolia puutarha- ja vihertyöskentely voi mielenterveyskuntoutujilla nostaa esiin, ja mitkä asiat ovat näiden esiin nousseiden elämänlaadun puolien taustalla.

4. POHDINTA

Tässä tutkimuksessa oli tarkoitus selvittää puutarha- ja vihertyöskentelyn koettuja vaikutuksia mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun kuntoutujien, ohjaajien ja hoitajien kuvaamana. Oltiin kiinnostuneita siitä, miten puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistuminen vaikutti kuntoutujien koettuun elämänlaatuun. Mielenterveyskuntoutajat osallistuivat puutarha- ja vihertöihin pitkäksi, ennalta määräytyksi 4-8 kuukauden ajaksi. He saivat osallistumisestaan nimellisen korvauksen. Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita myös muutosten taustalla vaikuttavista tekijöistä, ei pelkästään kuntoutujissa tapahtuneista koetuista muutoksista. Nämä asiat erottavat tämän tutkimuksen aikaisemmista aiheeseen liittyvistä tutkimuksista (esim. Batt-Rawden ja Tellnes, 2005; Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen ja Kirkevold, 2009; Nordh, Grahn, & Währborg, 2009; Townsend ja Ebdén, 2006).

4.1 Positiiviset ja negatiiviset vaikutukset ja niiden taustalla olevat tekijät

Tämän tutkimuksen keskeisin tulos oli se, että puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistuminen sai aikaan monia positiivisia muutoksia kuntoutujissa niin kuntoutujien, ohjaajien kuin hoitajienkin kuvaamana. Näin ollen osallistumisen voidaan nähdä parantaneen kuntoutujien elämänlaatua. Toisaalta myös negatiivisia muutoksia kuntoutujissa kuvattiin. Tutkimuksen yksi päätulos on ”käsittekartta”, mikä kuvaa, millaisia elämänlaadun puolia puutarha- ja vihertyöskentely voi mielenterveyskuntoutujilla nostaa esiin, ja mitkä asiat ovat näiden esiin nousseiden elämänlaadun puolien taustalla (kts. taulukot 2-4).

Kuntoutajat kuvasivat puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistumisen parantaneen heidän psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointiaan ja myös kognitiivisissa toiminnoissa tapahtui heidän mukaansa positiivisia muutoksia. He kuvasivat kokemuksen aikana oman pystyvyytensä, taitojensa, voimavarojensa ja sinnikkyytensä päässeen esille. Kuntoutajat oppivat uusia asioita, mm. arvostamaan luontoa ja heidän mielenkiintonsa puutarha- ja vihertöitä kohtaan lisääntyi. He kuvasivat myös saavuttaneensa nautintoa työtehtävistä ja mielekkästä tekemisestä. Puutarha- ja vihertyöskentelyn aikaiset muistot kuvattiin omien tunteiden säätelykeinona. Kuntoutajat osoittivat sitoutuneisuutta työskentelyyn. Kuntoutajat kuvasivat kokemuksella olleen itselleen myös negatiivisia seurauksia. Siitä seurasi mm. psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista taakkaa, mm. stressiä ja

suoriutumispaineita. Kokemuksen lopussa ollut epätietoisuus tulevasta kuvattiin negatiivisena. Kokemuksen aikana näyttäytyi myös itsen korottamista muiden yläpuolelle.

Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantuneen puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen myötä. He kuvasivat kuntoutujissa myös positiivista aktiivisuustason muutosta. Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien oppineen uusia asioita, mm. arvostamaan luontoa ja heidän mielenkiintonsa lisääntyneen puutarha- ja vihertöitä kohtaan. Ohjaajat kuvasivat kuntoutujissa näkyneitä voimakasta sitoutuneisuutta. Ohjaajat kuvasivat puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen vaikuttaneen kuntoutujiin myös negatiivisesti. He kuvasivat puutarha- ja vihertöiden aiheuttaneen kuntoutujille ajoittain fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista taakkaa. Myös alkoholin käytön ohjaajat kuvasivat lisääntyneen ja he kuvasivat kuntoutujien negatiivisesti korostaneen omaa hyvyyttään suhteessa muihin. Ohjaajat kuvasivat epätietoisuuden tulevasta vaikuttaneen kokemuksen lopussa kuntoutujien mielialoja alentaen.

Hoitajat kuvasivat kuntoutujien psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantuneen kokemuksen myötä. He kuvasivat kuntoutujien aktiivisuuden ja omatoimisuuden lisääntyneen. Hoitajat kuvasivat myös päivärytmin ja arkirutiinien hoitamisen parantuneen. He kuvasivat kuntoutujien oppineen uusia asioita ja heidän mielenkiintonsa lisääntyneen puutarha- ja vihertöitä kohtaan. Myös hoitajat kuvasivat kuntoutujien voimakasta sitoutuneisuutta työskentelyyn. Negatiivisina asioina hoitajat kuvasivat kuntoutujien ajoittaista kyllästymistä, kokemuksen aiheuttamaa väsymystä ja ajanpuutetta muihin harrastuksiin.

Kuntoutujat, ohjaajat ja hoitajat kuvasivat kuntoutujissa tapahtuneiden muutosten taustalla monia erilaisia asioita, mm. puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin luonteen, puutarha- ja vihertöiden luonteen, työnteon ja mielekkään ja oikean tekemisen ja sen antaman sisällön päiviin, työympäristöön liittyvät ominaisuudet ja kuntoutujien suhtautumisen niihin sekä sosiaalisen ympäristön. Kuntoutujat, ohjaajat ja hoitajat kuvasivat lisäksi kuntoutujien voimakasta sitoutumista puutarha- ja vihertyöskentelyyn. Lisäksi kuntoutujat kuvasivat vaikutusten taustalla kuntoutujien henkilökohtaisia ominaisuuksia, kokemuksen oikeasta työnteosta, ei terapiasta sekä tunnustuksen ja luottamuksen saamisen. Ohjaajat kuvasivat lisäksi kuntoutujissa tapahtuneiden muutosten taustalla onnistumisenkokemuksia ja kuntoutujien yksilöllisen huomioimisen, kuntoutujien oman pystyvyyden huomaamisen, työskentelyn elämään tuoman säännöllisyyden ja osallistuneiden kuntoutujien ja mielenterveyskuntoutujien reagoititapojen tuntemuksen yleensä ja tämän tiedon soveltamisen ammattitaitoisesti puutarha- ja vihertöissä ohjaajien taholta. Ohjaajat kuvasivat tärkeäksi myös työnteossa mukana olleen huumorin. Hoitajat kuvasivat kuntoutujissa tapahtuneiden muutosten taustalla lisäksi kuntoutujien tasavertaisen kohtelun ja kannustuksen, kuntoutujien oman pystyvyyden ja osaavuuden huomaamisen ja kuntoutujien saaman ohjauksen.

4.2 Tulosten vertaaminen aikaisempiin tutkimustuloksiin

Tämän tutkimuksen tulokset tukevat osittain aikaisempia tuloksia, jotka esittävät erilaisiin luontoaktiviteetteihin osallistumisen vaikuttavan ihmisiin positiivisesti. Batt-Rawden ja Tellnes (2005) osoittivat, että luonto-, kulttuuri- ja terveysaktiviteetteihin osallistuminen vaikutti pitkäaikaissairaisiin, joista monet kärsivät mielenterveyden ongelmista, positiivisesti mm. heidän terveydentilaansa ja itsetuottamusta ja sosiaalista hyvinvointia parantaen. He kuvasivat myös kuntoutujien löytäneen osallistumisen myötä itsestään piilossa olleita voimavaroja ja taitoja. On huomattava, että kyseisessä tutkimuksessa kuntoutujat osallistuivat luontoaktiviteettien lisäksi myös kulttuuri- ja terveysaktiviteetteihin. Myös nykyisessä tutkimuksessa kuvattiin psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin parantumista kuntoutujilla. Ohjaajat kuvasivat kuntoutujien itsetuottamuksen parantuneen. Myös nykyisessä tutkimuksessa kuntoutujat kuvasivat löytäneensä itsestään piilossa olleita voimavaroja ja taitoja.

Townsend ja Ebden (2006) selvittivät tutkimuksessaan vapaaehtoiseen luontoaktiviteettiryhmään kuulumisen vaikutuksia masennuksesta ja ahdistuneisuudesta ja niistä seuranneesta sosiaalisesta eristäytyneisyydestä kärsiviin henkilöihin. Tutkittavat kuvasivat osallistumisen vaikuttaneen mielialaansa ja tunteisiinsa positiivisesti, he kokivat mm. saaneensa nautintoa osallistumisesta ja he kokivat osallistumisen kautta hoitaneensa masennusoireitaan. Tutkittavat kuvasivat oppineensa monia taitoja, mm. taitoja liittyen luontoympäristöjen hoitoon ja kasvien tunnistamiseen. Myös kiinnostuneisuuden kuvattiin lisääntyneen ja he kuvasivat positiivisia kognitiivisia muutoksia. Tutkittavat raportoivat myös, että osallistumisensa myötä heidän asenteensa luonnonsuojelua kohtaan muuttuivat positiivisemmiksi ja he raportoivatkin oman luontokäyttäytymisensä muuttuneen. Nykyisen tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia; kuntoutujat kuvasivat mielialansa parantuneen osallistumisen myötä, he kuvasivat oppineensa uusia taitoja, kiinnostuksensa lisääntyneen ja saavuttaneensa positiivisia kognitiivisia muutoksia osallistumisen myötä. Kuntoutujat kertoivat myös omien asenteidensa luontoa kohtaan muuttuneen.

Ruotsalainen tutkimus osoitti, että erilaisiin metsäaktiviteetteihin osallistuminen vaikutti positiivisesti uupuneiden ja pitkään sairauslomalla tai työttöminä olleiden henkilöiden vointiin ja edisti heidän toipumistaan (Nordh, Grahn, & Währborg, 2009). Tutkimustulokset osoittivat, että tutkittavien arkinen toimintakyky ja olotila paranivat. Osallistujat raportoivat saavuttaneensa mielihyvää ollessaan ulkona luonnossa ja projektin ryhmäluonteen itselleen hyvin tärkeäksi.

Projektin loppua kohden puheenaiheet ryhmässä muuttuivat positiivisemmiksi ja tutkittavat nauroivat enemmän. Tutkimuksen loppua kohden tutkittavat raportoivat kuitenkin huolta liittyen aikaan projektin loppumisen jälkeen. Nykyisen tutkimuksen tulokset tukevat näitä tuloksia, sillä myös nykyisessä tutkimuksessa kuntoutujat kuvasivat olotilansa parantuneen kokemuksen myötä ja he kuvasivat saavuttaneensa mielihyvää ulkona ja luonnossa olemisesta. Myös erityisesti ohjaajat ja hoitajat kuvasivat ryhmän olemassaolon tärkeäksi kuntoutujille. Ohjaajat kertoivat myös naurun lisääntyneen kokemuksen aikana ja hoitajat kertoivat kuntoutujien puheliasuuden lisääntyneen kun kokemus antoi puheenaiheita. Myös nykyisessä tutkimuksessa kuntoutujat kuvasivat huolta ajasta projektin loppumisen jälkeen.

Norjalaisessa tutkimuksessa Gonzalez, Hartig, Patil, Martinsen ja Kirkevold (2009) tutkivat terapeutin puutarhanhoidon (Therapeutic Horticulture = TH) aiheuttamia muutoksia kliinisesti masentuneiden henkilöiden masennusoireiden vakavuudessa ja koetussa tarkkaavaisuustoimintojen kapasiteetissa. Tutkimustulokset osoittivat, että tutkittavien masennusoireet vähenivät ja osallistujien kokema tarkkaavaisuustoimintojen laatu parani intervention aikana. Myös nykyisessä tutkimuksessa kuntoutujat kuvasivat masennuksen vähentyneen ja mielialan parantuneen puutarha- ja vihertöihin osallistumisen myötä ja he kuvasivat myös positiivisia muutoksia kognitiivisissa toiminnoissa eli keskittymisessä työtehtäviin.

Tässä tutkimuksessa yksi kuntoutuja raportoi keskittymisensä työtehtäviin parantuneen kokemuksen myötä. Tämä tulos on yhdensuuntainen elvyttävyydetutkimustulosten kanssa, jotka esittävät, että luontoympäristöissä toimiminen parantaa ihmisen tarkkaavuustoimintoja (esim. Berman, Jonides, & Kaplan, 2008; Hartig, Mang, & Evans, 1991). Kuntoutujat raportoivat myös mielialansa parantuneen puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin myötä. Tämä tulos on yhdensuuntainen tutkimustulosten kanssa, jotka osoittavat ihmisen positiivisten tunteiden lisääntyvän viherympäristöissä oleskelun tai toimimisen seurauksena (esim. Morita, ym., 2007; Tyrväinen, ym., 2007).

Nykyinen tutkimus antoi kuitenkin myös tuloksia, jotka eivät olleet yhdenmukaisia aikaisempien tutkimustulosten kanssa. Monet tutkimukset osoittavat luontoympäristössä oleskelun, toimimisen tai jopa luontoelementtien katselemisen voivan alentaa ihmisen stressitasoa (esim. Morita, ym., 2007; Park, ym., 2009; Ulrich, ym., 1991). Tässä tutkimuksessa ohjaajat raportoivat kuntoutujien olleen ajoittain erittäin stressaantuneita. Toisaalta yksi kuntoutuja kuvasi kokemuksen rauhoittaneen häntä. Voidaan ajatella, että raskaat työtehtävät ja kova kuntoutujien välinen kilpailu estivät ajoittain luonnon elvyttävien vaikutusten toteutumisen. Tässä tutkimuksessa puutarha- ja vihertyöskentelyn aikaiset muistot kuvattiin omien tunteiden säätelykeinona. Tämä tutkimustulos on uusi verrattaessa aikaisempiin aihepiiriin liittyvien tutkimusten tuloksiin.

Aikaisemmissa tutkimuksissa ryhmän tuki on nähty tärkeänä ja voimakkaana tekijänä vihertyöskentelystä seuranneiden hyvien muutosten taustalla (esim. O'Brien, Townsend ja Ebdon, 2010). Nykyisessä tutkimuksessa tulokset olivat ristiriitaisia. Vain yksi kuntoutuja ilmaisi selvästi, että ryhmä oli hänelle tärkeä. Muut eivät maininneet ryhmää tai he esittivät ryhmässä olleita ongelmia tai kritiikkiä muita ryhmäläisiä kohtaan. Toisaalta ohjaajat ja hoitajat kuvasivat ryhmän tärkeyttä kuntoutujille. Ohjaajat kuvasivat myös työssä ollutta voimakasta kilpailua ja siitä seurannutta voimakasta stressiä. Kaikki halusivat osoittaa olevansa parempia kuin muut. Tämä sai kuntoutujat työskentelemään omien voimiensa ääri rajoilla. Myös osa kuntoutujista kuvasi suorituspainetta ja omien voimavarojensa ylittymistä. Näin voimakkaita ryhmään liittyviä haasteita ei ole raportoitu aikaisemmissa tutkimuksissa. Tosin Nordh, Grahn, & Währborg (2009) esittivät, että kuntoutujien eritasoinen vointi aiheutti haasteita ja hermostutti joitain osallistujia. On kuitenkin tärkeää pohtia, mistä tällaiset sosiaaliset haasteet voivat johtua. On mietittävä sitä, johtuvatko ne työhön, ohjaukseen tai mahdollisesti kuntoutujiin itseensä liittyvistä tekijöistä. Nykyisen tutkimuksen kuntoutujat olivat tutkimushetkellä asuneet jo kauan tuetun asumisen piirissä. He olivat olleet kauan pois työelämästä ja suurin osa kuntoutujista kuvasi työn olleen tärkeä osa omaa mennyttä elämää. On mahdollista, että kuntoutujat suhtautuivat kokemukseen hyvin vakavasti, sillä he halusivat näyttää oman pystyvyytensä itselle ja muille. On myös mahdollista, että ryhmähenkeen liittyneet asiat saivat tällaisen tunnelman aikaan. Voidaan ajatella, että jos yksikin kuntoutuja ryhmästä suhtautuu työhönsä erittäin vakavasti, saattaa tällainen asenne tarttua myös muihin kuntoutujiin. Aikaisemmissa tutkimuksissa tutkittavat eivät saaneet osallistumisestaan rahallista korvausta (esim. Townsend, 2006). Nykyisessä tutkimuksessa kuntoutujat saivat työstään korvauksen ja myös tämän voidaan nähdä olleen sen taustalla, että työhön suhtauduttiin vakavasti kuin työhön, ei niin kuin terapiaan. Sen voidaan nähdä vaikuttaneen myös siihen, että osa kuntoutujista vaati vakavaa työntekoa myös muilta kuntoutujilta, sillä kaikki saivat työstään saman korvauksen. Ohjaajat kuvasivat kuukausittaisen palkkapäivän vaikuttaneen kuntoutujiin myös siten, että kuntoutujien alkoholinkäyttö lisääntyi. Alkoholinkäytön taustalla ohjaajat näkivät myös palautuneen työelämärytmin; viikonloppuisin päästettiin vapaalle. Tulevaisuuden projekteja varten tulisi pohtia, miten tällainen ongelma voitaisiin ratkaista. Tulisiko palkka maksaa kuntoutujille vähitellen pienissä erissä tai tulisiko kokemuksen rinnalle lisätä kuntoutujille tukikeskusteluja ulkopuolisen asiantuntijahenkilön kanssa vastaavien ongelmien välttämiseksi?

Kaikki kuntoutujat kokivat puutarha- ja vihertyöt jossain määrin raskaina. Osa kuntoutujista kuvasi kipujen ja särkylääkkeiden käytön lisääntyneen. Näin voimakkaita negatiivisia fyysisen voinnin muutoksia ei ole raportoitu aikaisemmissa tutkimuksissa positiivisten muutosten rinnalla. Myös tätä tulosta on syytä pohtia tarkasti. Voidaan ajatella, että työtehtävien raskaus oli sekä

positiivinen että negatiivinen asia. Kilpailuhenkisyiden ja omien voimavarojen ylittymisen voidaan katsoa olleen ainakin osittain lisääntyneiden kipujen taustalla. Toisaalta ei voida kieltää sitä, että jotkut työtehtävät itsessään olivat erittäin raskaita. Tätä raportoivat niin kuntoutujat, ohjaajat kuin hoitajatkin. Toisaalta raskaat työtehtävät mahdollistivat kokemuksen oikeasta työnteosta; erityisesti hoitajat kuvasivat tärkeäksi sitä, että kuntoutujat saivat oikeaa tekemistä, ettei leikisti vain tehty jotain.

4.3 Tutkimuksen toteutuksen ja tutkimusmenetelmien arviointia

Tähän tutkimukseen osallistui yhteensä viisi tuetun asumisen piirissä asuvaa kuntoutujaa, kaksi ohjaajaa ja kuusi hoitajaa. Kaikkia haastateltiin yhden tai kaksi kertaa. Tämän tutkimuksen vahvuutena on, että näkemyksiä tutkittavasta asiasta kerättiin laajasti (kuntoutujat, ohjaajat ja hoitajat). Voidaan siis olettaa, että saatu käsitys ilmiöstä on laajempi kuin jos vain osallistuneita kuntoutujia olisi haastateltu. Toisaalta ei voida tietää, mitä tietoa on menetetty siinä, kun kaikkien kuntoutujien ja hoitajien näkemyksiä ei saatu kuulla kahteen kertaan. Toisella haastattelukierroksella tutkijan oli tarkoitus haastatella kaikki viisi kuntoutujaa uudelleen. Kuitenkin vain kolmen kuntoutujan haastattelu uudelleen onnistui. Kaksi viidestä kuntoutujasta ei halunnut enää antaa haastattelua aiheesta. Toinen kuntoutujista antoi tutkijalle sellaisen vaikutelman, että hän ei ollut tyytyväinen sen hetkiseen elämäänsä ja tilanteeseensa. Toisen kuntoutujan hoitaja taas kertoi, että kyseisellä kuntoutujalla oli viime aikoina ollut välillä masennuspäiviä. Toisen haastattelukierroksen aikana tutkija tapasi aikaisemmin haastattelemistaan hoitajista kaksi epävirallisissa merkeissä. He kertoivat näkemyksiään kuntoutujien sen hetkisestä voinnista. He kertoivat muutoksen puutarha- ja vihertöiden aikaiseen vointiin olleen huomattava. He kertoivat havainneensa kyllästymistä, lisääntyntä alkoholinkäyttöä ja heidän näkemyksensä oli se, että sen hetkisissä töissä työpajalla kuntoutujat eivät kokeneet tehneensä oikeaa työtä. Hoitajat kuvasivat kuntoutujien tilanteen puutarha- ja vihertöiden päättymisen jälkeen huonommaksi kuin prjoektin aikana. Toisella haastattelukierroksella myös ohjaajat kertoivat kuulleensa hoitajilta sellaista palautetta, että kuntoutujien vointi oli muuttunut puutarha- ja vihertöiden loputtua huonommaksi. Ohjaajat ilmaisivat asian näin: *”Että tota esimerkiksi tän kerroksen henkilökunta on sanonut että he on nähnyt ihan hirveen muutoksen että moni asia on mennyt ihan takapakkia sen jälkeen kun se (puutarha- ja vihertyöskentely) on jäänyt pois kun se oli niin säännöllinen ja sitten tavallaan semmonen uuvuttava niin sitten semmoseen ylimääräiseen kikkailuun ei enää jäänyt energiaa...”*

Tämä kommentti osoittaa sen, että luultavasti paljon tietoa jäi saamatta sen vuoksi, että toisella haastattelukerralla ei saatu sen hetkistä tietoa ja mietteitä kaikilta kuntoutujilta ja hoitajilta. Tutkimusaineiston puutteellisuus on siis tässä tutkimuksessa ehdottomana heikkoutena.

Tämän tutkimuksen tutkimusaineisto on kerätty pääasiallisesti haastattelemalla, mikä tuo tiedonkeruumenetelmänä omat haasteensa. Haastattelu antoi haastatelluille mahdollisuuden kertoa näkemyksistään vapaasti. Toisaalta tutkijan eli haastattelijan toiminta ja läsnäolo haastattelutilanteissa ovat voineet vaikuttaa siihen, mitä haastateltavat kertoivat ja mitä he jättivät kertomatta tutkijalle. Haastattelutilanteissa ei myöskään voinut pysyä anonyyminä, mikä saattoi vaikuttaa siihen, mitä tutkijalle kerrottiin ja mitä hänelle jätettiin kertomatta aiheesta. Esimerkkinä tästä on se, että ohjaajat kuvasivat täysin avoimesti projektin mukanaan tuomia ongelmia. Hoitajat osasivat nimetä ongelmia vain vähän vaikka ohjaajat kertoivat osan ongelmista näkyneen erityisesti kuntoutujien kodeilla. Hoitajat vaikuttivat jonkin verran jännittyneiltä haastattelutilanteissa ja joissain kommentteissa näyttäytyi tarve puolustella projektin oikeutusta ja toimivuutta: *”Ja niin kuin tällöinen projekti aina niin kuin ne aina vie jotain niistä haetaan aina jotain tulosta kuitenkin että ei niitä niin kuin turhan takii että kyllä me näitä ihan oikeesti niin kuin kyllä me täällä työmaalla ja noissa ryhmissä niin kyllä me aina mietitään että mikä olis kaikkein paras sille asukkaalle että ei me niitä niin kuin hovin vuoksi tehdä täällä”*. Tämä on tutkijan omaa tulkintaa, joka on saattanut seurata myös väärinymmärryistä kommentteista. Määrällisen osion toimimattomuus eli mittareiden täyttämisen vaikeus osoitti kuitenkin, että laadullinen menetelmä oli paras tapa lähestyä kyseistä tutkimusjoukkoa kyseisessä tutkimusaiheessa.

4.4 Yleistettävyyys ja jatkotutkimukset sekä parannusehdotuksia tulevaisuuden projekteja varten

Tässä tutkimuksessa haastateltiin vain viittä mielenterveyskuntoutujaa heidän kokemuksistaan puutarha- ja vihertöissä. Ensimmäiset haastattelut tehtiin kokemuksen loppusuoralla ja toiset haastattelut kokemuksen loppumisen jälkeen. Jatkotutkimuksia ajatellen tulisi kokemuksen alkuun sisällyttää yksi haastattelukerta, jolloin saataisiin reaaliaikaista tietoa kuntoutujien alkutunnelmista ja voinnista kokemuksen alussa. Myös kokemuksen keskivaiheilla tulisi kuntoutujia haastatella yhden kerran, jotta saataisiin tietää, ovatko positiiviset ja mahdolliset negatiiviset muutokset saaneet alkunsa jo silloin. Koska haastattelut koskivat vain viittä kuntoutujaa ja heidän ohjaajiaan ja hoitajiaan, ei niiden pohjalta voida vetää laajoja johtopäätöksiä. On muistettava myös, että

haastatellut kuntoutujat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Osa puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistuneista kuntoutujista ei halunnut osallistua tutkimukseen ja osa tutkimukseen osallistuneista kuntoutujista ei halunnut antaa toista haastattelua puutarha- ja vihertyöskentelyprojektin jo päätyttyä. Ei siis voida tietää, millaisia tutkimustuloksia olisi saatu, jos kaikki projektiin osallistuneet kuntoutujat olisivat osallistuneet myös tutkimukseen tai jos kaikki haastatellut kuntoutujat olisivat osallistuneet molempiin haastatteluihin. Ei voida myöskään tietää, minkälaisia tuloksia olisi saatu, jos tutkimusjoukko olisi ollut suurempi. Nämä seikat tulee huomioida jatkotutkimuksissa. Sellainen johtopäätös voidaan kuitenkin tämän tutkimuksen pohjalta muodostaa, että puutarha- ja vihertöihin osallistuminen on mielenterveyskuntoutujien elämänlaatua pääasiassa parantava kokemus. Jos havaittuihin epäkohtiin vielä puututaan, voi kokemus muuttua tulevaisuudessa vielä paremmaksi ja hyödyttää kuntoutujia enemmän. Tulisi kiinnittää enemmän huomiota myös siihen, kuinka kuntoutujien jatkokuntoutus tai seuranta järjestetään puutarha- ja vihertöiden loppumisen jälkeen. Tämä voisi vähentää kuntoutujissa kokemuksen lopussa havaittua hämmennystä ja epätietoisuutta.

Tässä tutkimuksessa tutkittiin puutarha- ja vihertyöskentelyprojektiin osallistumisen vaikutuksia tuetussa asumisessa asuvien mielenterveyskuntoutujien elämänlaatuun. Tässä tutkimuksessa ei ollut vertailuryhmänä toisenlaisiin työtehtäviin osallistuneita kuntoutujia. Ei siis voida tietää, millaisia mahdollisia muutoksia kyseisissä kuntoutujissa olisi tapahtunut jos he olisivat osallistuneet toisenlaisiin työtehtäviin esim. siivoukseen tai toimistotyöhön. Tämän tutkimuksen perusteella ei siis voida tietää, mitkä kuntoutujissa tapahtuneet muutokset ovat yksinomaan puutarha- ja vihertöiden ansiota. Ainakin osa muutoksista vaikuttaisi pohjautuvan siihen, että kuntoutujat ylipäätään saivat mielekästä ja säännöllistä tekemistä ja sisältöä elämään. Tämän tutkimuksen perusteella ei voida arvioida, kuinka erilaisena kokemus olisi kuntoutujille näyttäytynyt ja mitä muutoksia kuntoutujissa olisi tapahtunut, jos työtehtävät olisivat olleet erilaisia ja tapahtuneet erilaisessa ympäristössä. Tämä asia on nykyisessä tutkimuksessa ehdottomana heikkoutena, johon tulisi kiinnittää huomiota jatkotutkimuksissa. Perusteltua olisi esim. toteuttaa tutkimus kahdella kuntoutujaryhmällä. Toinen kuntoutujaryhmä aloittaisi puutarha- ja vihertöissä ja siirtyisi sen jälkeen toisiin työtehtäviin. Toinen kuntoutujaryhmä voisi aloittaa näissä muissa työtehtävissä ja siirtyä sen jälkeen puutarha- ja vihertöihin. Näin voitaisiin seurata muutosten vaiheita ja eroja eri työtehtävien aiheuttamissa muutoksissa, mikä ei tässä tutkimuksessa ollut mahdollista. Vertailuryhmäasetelmassa voitaisiin itsearviointimenetelmien (haastattelu) rinnalle ottaa lisäksi muita ns. objektiivisiä mittaustapoja kuten sairauspäivien tai lääkkeiden käytön määrien ja / tai verenpaineen mittaukset.

Tämän tutkimuksen tulokset antavat tärkeää tukea aikaisemmille tutkimuksille, mutta ne nostattavat myös uusia tärkeitä tutkimuskysymyksiä. Ketkä hyötyvät puutarha- ja vihertöistä ja millaisissa ympäristöissä puutarha- ja vihertyöskentelyprojektit tulisi toteuttaa? Tutkimukset osoittavat, että ihmiset kokevat luontoympäristöt ja ne vaikuttavat ihmisiin eri tavoin riippuen mm. heidän kansalaisuudestaan (Buijs, Elands, & Langers, 2008), sukupuolestaan (Richardson & Mitchell, 2010) ja lapsuuden aikaisista luontokokemuksistaan (Thompson, Aspinall, & Montarzino, 2007). Toisaalta Annersted ym. (2010) totesivat tutkimuksessaan, että erilaiset luontoympäristöt vaikuttavat ihmisiin eri tavoin. He totesivat lehtimetsän edistävän voimakkaammin ihmisten stressistä palautumista kuin havumetsän. Myös nykyisessä tutkimuksessa toiset kuntoutujat raportoivat suurempaa hyötyä kokemuksesta kuin toiset. Olisi tärkeää tutkia, mistä tällaiset erot johtuvat ja ketkä erityisesti hyötyvät puutarha- ja vihertyöskentelystä. Liittyvätkö edellä mainittujen seikkojen lisäksi tietyt persoonallisuuden piirteet tai asenteet siihen, kuinka paljon puutarha- ja vihertyöskentelystä voi hyötyä? Olisi pohdittava myös sitä, kuinka pitkä puutarha- ja vihertyöskentelykokemuksen tulisi olla, jotta se hyödyttäisi kuntoutujia eniten. Myös työskentelyn intensiteettiin tulisi puuttua tutkimalla sitä, minkä tasoiset työtehtävät hyödyttäisivät kuntoutujia eniten. Barton ja Pretty (2010) tutkivat kertaluontoisten luontoympäristöissä toteutettujen liikuntasuoritusten (viherliikuntasuoritusten) intensiteetti- ja kesto vaikutuksia niitä suorittaneiden henkilöiden itsetuntemukseen ja mielialaan. He totesivat kertaluonteisessa viherliikunnassa lyhytkestoisten suoritusten (noin 5 min.) kohottaneen itsetuntemusta ja mielialaa eniten. Toisaalta suoritusten keston lisääntyessä koko päivän mittaisiksi hyöty nousi jälleen. Tutkijat esittävätkin, että lyhyiden ja koko päivän kestäneiden liikuntasuoritusten taustalla voidaan nähdä eriluonteista liikkumista, joiden hyödyt perustuvat eri mekanismien toimintaan. Intensiteetin osalta itsetuntoon vaikutti parhaiten kevyt liikunta. Myös mielialaan kevyt liikunta vaikutti hyvin, toisaalta rankemmassa liikunnassa hyödyt nousivat samalle tasolle. Tämän kaltaisia mittauksia tulisi tehdä myös puutarha- ja vihertyöskentelyprojekteissa. Tulisi organisoida eripituisia projekteja, joissa olisi intensiteetiltään eritasoisia tehtäviä. Niiden vaikutusta osallistujien vointiin tulisi mitata. Tulisi tarkastella myös sitä, missä vaiheessa projektia kuntoutujat voivat parhaiten, jotta nykyisessä tutkimuksessa havaitulta loppuväsymykseltä voitaisiin välttyä ja työskentely osattaisiin lopettaa oikeaan aikaan. Tulisi tutkia myös sitä, missä vaiheessa positiiviset ja mahdolliset negatiiviset muutokset alkavat tapahtua. Toki aina on huomioitava henkilöt yksilöinä ja tulisikin ottaa huomioon kuntoutujien persoonallisuus, vointi, taidot ja mieltymykset. Niiden pohjalta tulisi järjestää eritasoisia ryhmiä ja eripituisia projekteja, jotta kuntoutujien tarpeet täytyisivät mahdollisimman hyvin.

Tyrväinen ym. (2007) totesivat tutkimuksessaan positiivisten tuntemusten lisääntyneen niillä henkilöillä, jotka työskentelivät tai opiskelivat säännöllisesti luontoympäristössä. Tämä tutkimustulos on yhdensuuntainen nykyisen tutkimuksen tulosten kanssa. Johdannossa esitelty tarkkaavuuden elpymisteoria (ART) esittää, että ympäristön ollessa kiehtova ja yhteensopiva omien tavoitteiden kanssa, sen tarjotessa kokemuksen pois pääsystä oman arjen vaatimuksista ja kokemuksen laajuudesta, mahdollistuu tarkkaavuuden elpyminen (Kaplan & Kaplan, 1989). Luontoympäristöjen on erityisen hyvin todettu täyttävän nämä neljä elvyttävän ympäristön ominaisuutta (Kaplan, 1995). Ulrich ym. (1991) esittävät luontoympäristöjen tukevan ihmisen psykofysiologista palautumista stressistä. Tässä tutkimuksessa kuntoutujat työskentelivät säännöllisesti ja pitkäaikaisesti luontoympäristössä. He itse ja erityisesti ohjaajat raportoivat ajoittaista voimakasta stressiä. Toisaalta yksi kuntoutuja kertoi kokemuksen rauhoittaneen häntä. Taustateoria ja nykyiset tulokset herättävät mielenkiintoisia kysymyksiä. Milloin ja missä olosuhteissa luontoympäristöjen positiiviset vaikutukset eivät toteudu vai toteutuvatko ne aina? Voiko luontoympäristön ominaisuuksiin tapahtua ns. habituaatio eli tottuminen, jolloin luontoympäristön ominaisuudet eivät enää vaikutakaan elvyttävällä tavalla? Entä mitä tapahtuu silloin, kun luontoympäristö on työympäristö ja näin ollen arkinen ympäristö, jossa koetaan myös stressiä? Voisiko luontoympäristö mahdollistaa paremman stressinsietokyvyn stressaavissakin tilanteissa? Näitä kiinnostavia kysymyksiä tulisi selvittää jatkotutkimuksissa.

Nykyisessä tutkimuksessa kuntoutujat, ohjaajat ja hoitajat pitivät liikuntaa tärkeänä elementtinä positiivisten muutosten taustalla. Se auttoi mm. painonhallinnassa ja lisäsi kehon jäntevyyttä. Liikunnan on todettu vaikuttavan positiivisesti ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin eri osa-alueisiin (Biddle, Fox, & Boutcher, 2000). Onkin tutkittu, kuinka voimakkaasti fyysinen liikunta on luontoympäristöissä tapahtuvan liikunnan tai muun toiminnan positiivisten vaikutusten taustalla. Maas, Verheij, Spreeuwenberg ja Groenewegen (2008) tutkivat liikunnan osuutta asuinalueella olevien viheralueiden positiivisten terveysvaikutusten selittäjänä ja he havaitsivat, että pelkkä liikunta ei pystynyt selittämään viheralueiden positiivisia terveysvaikutuksia alueen asukkaisiin.

4.5 Lopuksi

Puutarha- ja vihertyöt ovat monia mahdollisuuksia tarjoava kuntoutusvaihtoehto mielenterveyskuntoutujille ja niiden on tämän tutkimuksen lisäksi monissa muissakin tutkimuksissa todettu vaikuttavan kuntoutujiin positiivisesti. Puutarha- ja vihertyöt voivat tarjota hyvin erilaisia ja

eritasoisia tehtäviä ja näin myös onnistumisen kokemuksia erilaisille henkilöille. Jos tässä tutkimuksessa esiintyneet epäkohdat ja ongelmat korjataan ja jos lisätutkimuksia koskien puutarha- ja vihertyöskentelyprojektien sopivaa tehtävätarjontaa, intensiteettiä ja pituutta tuetaan rahallisesti, voisivat jatkotutkimukset turvata puutarha- ja vihertyöskentelylle jopa oikeutetun aseman terveydenhuollon tarjoamana virallisena kuntoutusvaihtoehtona. Säännöllinen puutarha- ja vihertyöskentelyprojekti voi helpottaa myös hoitajien työtä, kun kuntoutujien päiväohjelma on etukäteen suunniteltu. Eräs tutkimukseen osallistunut hoitaja ilmaisi asian näin: *”Minusta se on sillai että helpottaa meidän työtä suunnattomasti että ei tarvii miettiä sitä päivätoimintaa ja työtoimintaa että voidaan siinä muuhun hommaan keskittyä”... ”Että huolehtii sitten aina aamulla että tietyt henkilöt sinne lähtee joitten pitää lähtee kattoo että onko sitten päivällä lääkitystä ja antaa lääkkeet mukaan mutta tietää kuitenkin sen että ne on semmosia että ne hoitaa sen lääkkeensä oton”.*

On muistettava, että puutarhanhoidon ja puutarhassa oleilun on todettu yleisesti tukevan ihmisten hyvinvointia (esim. Milligan, Gatrell ja Bingley, 2004; Whitehouse, ym., 2001). Näin ollen mahdollisuuksia puutarha- ja vihertöiden harjoittamiseen ja puutarhoissa oleskeluun tulisi luoda myös kaupungeissa asuville henkilöille, jotka eivät ole erityisen tuen tarpeessa. Tämä tulisi ottaa huomioon kaupunkisuunnittelussa. Näin voitaisiin kustannuksiltaan alhaisella menetelmällä tukea asukkaiden terveyttä ja hyvinvointia ja ennaltaehkäistä tulevia ongelmia. Puutarha- ja vihertöissä mukana ollut ohjaaja kommentoi kuntoutujien kokemuksta puutarha- ja vihertöissä näin: *”Se oli jotenkin ihana nähdä ittekin että kuinka se vaikutti niihin asukkaisiin että tota noinniin kun on nähnyt sen lähtökohdan mistä lähdettiin ja sit se aika kun oltiin töissä ja nyt vaan ohimennen nyt se kun ei olla käyty enää siellä töissä niin kyllä kyllä vaikuttaa...Ja kaikki jotka pystyy panostamaan siihen päivätoimintaan ni suosittelen erittäin lämpöisesti”.* Päätän tutkimukseni Mental Oy:n tuetussa asumisessa ja puutarha- ja vihertyöskentelyyn osallistuneiden kuntoutujien kanssa työskennelleen hoitajan sanoihin: *”Musta tää on kaiken kaikkiaan positiivinen kokemus ja kyllä mä uskon että siinä on jotain sellasta näissä meissä kaikissa ihmisissä että se luonto tavalla tai toisella vaikuttaa. Ja semmonen puutarhatyö että sais olla omat puutarhat tämmösissä paikoissa missä vois hoitaa puutarhaa ja tehdä asioita että tota kyllä mä uskon että se on ollut positiivinen kokemus että enemmänkin tän tyyppistä toimintaa sais olla”.*

5. LÄHDELUETTELO

- Annersted, M., Norman, J., Boman, M., Mattsson, L., Grahn, P., & Währborg, P. (2010). Finding stress relief in a forest. *Ecological Bulletins* 53, 33-42.
- Barton, J., & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A multi study analysis. *Environmental Science and Technology*, 44, 3947-3955.
- Batt-Rawden, K. B., & Tellnes, G. (2005). Nature-culture-health activities as a method of rehabilitation: an evaluation of participants' health, quality of life and function. *International Journal of Rehabilitation Research*, 28, 175-180.
- Berger, R. & McLeod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: a framework for practice. *Journal of Systemic Therapies*, 25, 80-94.
- Berget, B., Ekeberg, O., & Braastad, B. (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 and Epidemiology in Mental Health* 4, 9.
- Berman, M. G., Jonides, J., & Kaplan, S. (2008). The cognitive benefits of interacting with nature. *Psychological Science*, 12, 1207-1212.
- Biddle, S., Fox, K., & Boutcher, S. (2000). Physical activity and psychological well-being. *Routledge, an imprint of Taylor & Francis* 2000.
- Buijs, A. E., Elands, B. H.M., & Langers, F. (2009). No wilderness for immigrants: Cultural differences in images of nature and landscape preferences. *Landscape and Urban Planning*, 91, 113-123.
- Cimprich, B. (1993). Development of an intervention to restore attention in cancer patients. *Cancer Nursing*, 16, 83-92.
- Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Frumkin, H. (2001). Beyond toxicity. Human health and the natural environment. *American Journal of Preventative Medicine*, 20, 234-240.
- Gonzalez, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., & Kirkevold, M. (2009). Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study. *Research and Theory for Nursing Practice*, 23, 718-721.
- Gonzalez, M. T., Hartig, T., Patil, G. G., Martinsen, E. W., & Kirkevold, M. (2010). Therapeutic horticulture in clinical depression: a prospective study of active components. *Journal of Advanced Nursing*, 66, 2002-2013.
- Grahn, P. & Stigsdotter, U. A. (2003). Landscape planning and stress. *Urban Forestry and Urban Greening*, 2, 1-18.

Gross, H., & Lane, N. (2007). Landscapes of the lifespan: Exploring accounts of own gardens and gardening. *Journal of Environmental Psychology*, 27, 225-241.

Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 23, 3-26.

Hartig, T., & Staats, H. (2006). The need for psychological restoration as a determinant of environmental preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 26, 215-226.

Hassink, J. & Dijk, M. Van (2006). *Farming for Health: Green-Care Farming Across Europe and the United-States of America*. [Verkkokirja]. Springer, Dordrecht. [viitattu 12.12.2010]. Saatavissa: http://books.google.fi/books?id=jzbY4NisxckC&printsec=frontcover&dq=farming+for+health:+green-care+farming+across+europe+and+the+united-states+of+america&source=bl&ots=b91t6hDvpW&sig=ubDAENgu3JsuJWt0shyvJnYd34&hl=fi&ei=CiL1TJCXAsOVswaO-Z0i&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=4&ved=0CDYQ6AEwAw#v=onepage&q&f=false, preface.

Haviland-Jones, J., Rosario, H. H., Wilson, P., & McGuire, T. R. (2005). An environmental approach to positive emotion: flowers. *Evolutionary Psychology*, 3, 104-132.

Hug, S-M., Hartig, T., Hansmann, R., Seeland, K., & Hornung, R. (2009). Restorative qualities of indoor and outdoor exercise settings as predictors of exercise frequency. *Health & Place*, 15, 971-980.

Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. New York: Cambridge University Press.

Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.

Kaplan, S., & Berman, M. G. (2010). Directed attention as a common resource for executive functioning and self-regulation. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 43-57.

Kellert, S. R., & Wilson, E. O. (toim.) (1993). *The Biophilia Hypothesis*. [Verkkokirja]. Washington, D. C., Island press. [viitattu 6.12.2010]. Saatavissa: http://books.google.fi/books?id=oMzqiX3IH-UC&printsec=frontcover&dq=the+biophilia+hypothesis,+Kellert,+Wilson&source=bl&ots=tJGqB-_7BH&sig=SR6ZMRlmskHl9yW4B4FOtultv6SM&hl=fi&ei=5VzzTMuZGc-bOv_YxaUK&sa=X&oi=book_result&ct=result&resnum=1&ved=0CBoQ6AEwAA#v=onepage&q&f=false

Kim, T-H., Jeong, G-W., Baek, H-S., Kim, G-W., Sundaram, T., Kang, H-K., Lee, S-W., Kim, H-J., Song, J-K., (2010). Human brain activation in response to visual stimulation with rural and urban scenery pictures: A functional magnetic resonance imaging study. *Science of the Total Environment*, 408, 2600-2607.

Kjellgren, A., & Buhrkall, H. (2010). A comparison of the restorative effect of a natural environment with that of a simulated natural environment. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 464-472.

- Korpela, K. (2001). Koettu terveys ja asuinalueiden mieluisat ja epämieluisat ympäristöt. Raportissa Melukylä vai mansikkapaikka? Asukkaiden ja asiantuntijoiden näkemyksiä asuinalueen terveellisyydestä. *Suomen ympäristö*, 467, 123-141. Helsinki: Ympäristöministeriö, alueidenkäytön osasto.
- Kuo, F. E., & Taylor, A. F. (2004). A potential natural treatment for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health*, 94, 1580-1586.
- Larner, A. J. (2005). Gardening and dementia. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 20, 796-799.
- Lee, J., Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2009). Restorative effects of viewing real forest landscapes, based on a comparison with urban landscapes. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 24, 227-234.
- Li, Q. (2010). Effect of forest bathing trips on human immune function. *Environment, Health and Preventive Medicine*, 15, 9-17.
- Maas, J., Verheij, R. A., Spreeuwenberg, P., & Groenewegen, P. P. (2008). Physical activity as a possible mechanism behind the relationship between green space and health: A multilevel analysis. *BMC Public Health*, 8.
- Maas, J., Verheij, R. A., de Vries, S., Spreeuwenberg, P., Schellevis, F. G., & Groenewegen, P. P. (2009). Morbidity is related to a green living environment. *Journal of Epidemiological Community Health*, 63, 967-973.
- Mackay, G. J., & Neill, J. T. (2010). The effect of "green exercise" on state anxiety and the role of exercise duration, intensity, and greenness: A quasi-experimental study. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 238-245.
- Milligan, C., Gatrell, A., & Bingley, A. (2004). "Cultivating health": therapeutic landscapes and older people in northern England. *Social Science & Medicine*, 58, 1781-1793.
- Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J., Hamajima, N., Yamamoto, H., Iwai, Y., Nakashima, T., Ohira, H., & Shirakawa, T. (2007). Psychological effects of forest environments on healthy adults: Shinrin-yoku (forest-air bathing, walking) as a possible method of stress reduction. *Journal of the Royal Institute of Public Health*, 121, 54-63.
- Nordh, H., Grahn, P., & Währborg, P. (2009). Meaningful activities in the forest, a way back from exhaustion and long-term sick leave. *Urban Forestry & Urban Greening*, 8, 207-219.
- Norman, J., Annerstedt, M., Boman, M., & Mattsson, L. (2010). Influence of outdoor recreation on self-rated human health: comparing three categories of Swedish recreationists. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 25, 234-244.
- O'Brien, L., Townsend, M., & Ebdon, M. (2010). "Doing something positive": Volunteers' experiences of the well-being benefits derived from practical conservation activities in nature. *Voluntas: International Journal of Voluntary and Nonprofit Organisations*, 21, 525-545.

- Park, B.-J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Morikawa, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2009). Physiological effects of forest recreation in a young conifer forest in Hinokage town, Japan. *Silva Fennica*, 43, 291-301.
- Richardson, E. A., & Mitchell, R. (2010). Gender differences in relationships between urban green space and health in the United Kingdom. *Social Science & Medicine*, 71, 568-575.
- Ryan, R. M., Weinstein, N., Bernstein, J., Brown, K. W., Mistretta, L., & Gagné, M. (2010). Vitalizing effects of being outdoors and in nature. *Journal of Environmental Psychology*, 30, 159-168.
- Sempik, J., Aldridge, J., & Becker, S. (2003). Social and therapeutic horticulture: Evidence and messages from research. [Elektroninen kirjallisuuskatsaus] Centre for Child and Family Research. Loughborough University, Reading. [viitattu 10.12.2010]. Saatavissa: <http://www.lboro.ac.uk/research/ccfr/Publications/Evidence6.pdf>.
- Sherman, S. A., Varni, J. W., Ulrich, R. S., & Malcarne, V. L. (2005). Post-occupancy evaluation of healing gardens in a pediatric cancer center. *Landscape and Urban Planning*, 73, 167-183.
- Shin, W.S. (2007). The influence of forest view through a window on job satisfaction and job stress. *Scandinavian Journal of Forest Research*, 22, 248-253.
- Simons, L. A., Simons, J., McCallum, J., & Friedlander, Y. (2006). Lifestyle factors and risk of dementia: Dubbo study of the elderly. *The Medical Journal of Australia*, 184, 68-70.
- Stigsdotter, U. K., Ekholm, O., Schipperijn, J., Toftager, M., Kamper-Jorgensen, F., & Bandrup, T., B. (2010). Health promoting outdoor environments – Associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38, 411-417.
- Söderback, I., Söderström, M., & Schälander, E. (2004). Horticultural therapy: the "healing garden" and gardening in rehabilitation measures at Danderyd Hospital Rehabilitation Clinic, Sweden. *Pediatric Rehabilitation*, 7, 245-260.
- Taylor, A. F., & Kuo, F. E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. *Journal of Attention Disorders*, 12, 402-409.
- Tennessen, C. M., & Cimprich, B. (1995). Views to nature: effects on attention. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 77-85.
- Thompson, C. W., Aspinall, P., & Montarzino, A. (2007). The childhood factor: Adult visits to green places and the significance of childhood experience. *Environment and Behaviour*, 40, 111-143.
- Townsend, M. (2006). Feel blue? Touch green! Participation in forest/woodland management as a treatment for depression. *Urban Forestry & Urban Greening*, 5, 111-120.

Townsend, M., & Ebden, M. (2006). "Feel Blue, Touch Green". *Final Report of a Project undertaken by Deakin University, Barwon Health, Parks Victoria, Alcoa Anglesea, ANG AIR and Surf Coast Shire* with funding from Alcoa World Alumina through the People and Parks Foundation.

Tsunetsugu, Y., Park, B-J., & Miyazaki Y. (2010). Trends in research related to "Shinrin-yoku" (taking in the forest atmosphere or forest bathing) in Japan. *Environment, Health and Preventive Medicine, 15*, 27-37.

Tyrväinen, L., Silvennoinen, H., Korpela, K., & Ylen, M. (2007). Luonnon merkitys kaupunkilaisille ja vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. *Metlan työraportteja, 52*, 57-77.

Ulrich, R. S. (1981). Natural versus urban scenes. Some psychophysiological effects. *Environment and Behavior, 13*, 523-556.

Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. Teoksessa I. Altman, & J.F. Wohlwill (toim.), *Behavior and the natural environment*, (s. 85-125). New York: Plenum Press.

Ulrich, R. S. (1984). View through a window may influence recovery from surgery. *Science, 224*, 420-421.

Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology, 11*, 201-230.

Whitehouse, S., Varni, J. W., Seid, M., Cooper-Marcus, C., Ensberg, M. J., Jacobs, J. R., & Mehlenbeck, R. S. (2001). Evaluating a children's hospital garden environment: utilization and consumer satisfaction. *Journal of Environmental Psychology, 21*, 301-314.

Wilson, E. O. (1984). *Biophilia, The Human Bond with Other Species*. [Verkkokirja]. Harvard University Press. [viitattu 1.12.2010]. Saatavissa: http://www.amazon.com/Biophilia-Edward-Wilson/dp/0674074424#reader_0674074424.

LIITTEET

LIITE 1: TUTKIMUSLUPALOMAKE

Hei! Nimeni on Heidi Virtanen. Opiskelen psykologiaa Tampereen yliopistossa ja tänä syksynä olen aloittanut opintoihini kuuluvan lopputyön tekemisen. Lopputyössäni olen kiinnostunut siitä, miltä puutarha- ja vihertyöskentely on sinusta tuntunut. Haastattelisin sinua mielelläni kyseisestä aiheesta. Haastattelen myös muita kuntoutujia, jotka ovat osallistuneet puutarhatyöskentelyyn. Ensimmäisen kerran haastattelisin sinua lokakuun aikana ja toisen kerran joulukuussa 2008-tammikuussa 2009. Myöhemmin keväällä 2009 saattaisin haastatella sinua vielä kolmannenkin kerran. Haastattelut käsittelevät kokemuksiasi puutarhatyöskentelystä ja hyvinvointiasi. Haastattelut kestäisivät arviolta 1-2 tuntia.

Haastattelun jälkeen kokoan saamani tiedot tutkimusartikkelin muotoon. Sinun henkilöllisyytesi ei tule julki missään vaiheessa. Kaikki haastattelutulokset esitetään siis nimettöminä ja niin, että haastateltavan henkilöllisyyttä ei voida tunnistaa. Lopputyössä kuvataan vain yleisesti, että se koskee Mentalin kuntoutujia ja puutarhatyöskentelyä Pitkäniemen alueella. Jos sinusta myöhemmin tuntuu, että et halua minun julkaisevan joitain asioita, joista olet kertonut, voit ottaa minuun yhteyttä ja poistan kyseiset kohdat tutkimusartikkelistani.

Osallistumisesi tutkimukseen on täysin vapaaehtoista. Ja vaikka nyt antaisitkin minulle luvan haastatella sinua, on sinulla täysi oikeus keskeyttää tutkimus sen missä tahansa vaiheessa. Tästä ei aiheudu sinulle mitään haittaa.

Jos saan haastatella sinua, apusi on todella suuri!

Kiitos jo etukäteen yhteistyöstä! ☺

Jos haluat osallistua tähän tärkeään tutkimukseen, pyydän sinua ystävällisesti täyttämään alla olevan lupalomakkeen ja palauttamaan sen minulle.

TUTKIMUSLUPA

Suostun osallistumaan puutarha- ja vihertyöskentelyä koskeviin haastatteluihin. Tiedän, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja tiedän, että saan keskeyttää tutkimukseen osallistumisen sen missä tahansa vaiheessa jos minusta siltä tuntuu. Tiedän, että nimeäni ei tulla julkaisemaan missään tutkimuksen vaiheessa, mutta kaikkea haastattelussa kertomaani voidaan käyttää nimettömästi tutkimusmateriaalina ja se tai ainakin osa siitä saatetaan julkaista tutkimusartikkelissa. Henkilötietoni menevät vain tutkijan tietoon. Jos jossain myöhemmässä vaiheessa ennen tutkimusraportin julkaisemista kadun jotain kertomaani, voin ottaa tutkijaan yhteyttä ja pyytää häntä poistamaan kyseisen kohdan tutkimusartikkelista.

Paikka ja aika: _____

Osallistujan allekirjoitus: _____

Osallistujan nimenselvennys: _____

LIITE 2: APULOMAKE HAASTATTELUUN 1 (KUNTOUTUJAT)

OSIO 1: KYSYMYKSIÄ KOKEMUKSESTA YLEISESTI

1. Aloitit erilaiset puutarha- ja vihertyöt keväällä ja olet jatkanut niitä läpi kesän tänne syksyyn asti. Nyt olet jo loppusuoralla. Mikä asia tai mitkä asiat ovat jääneet sinulle tästä kokemuksesta parhaiten mieleen? (Painotan, että asia voi olla hyvä tai paha asia).
+ Miksi juuri tämä kyseinen asia on jäänyt sinulle parhaiten mieleen?
2. Mikä kesän kokemuksessa on ollut parasta?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut parasta?
3. Mikä kesän kokemuksessa on ollut huonointa?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut huonointa?
4. Mikä kesän kokemuksessa on ollut helpointa?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut helpointa?
5. Mikä kesän kokemuksessa on ollut vaikeinta?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut vaikeinta?

OSIO 2: KYSYMYKSIÄ PUUTARHA- JA VIHERTYÖSKENTELELYSTÄ

6. Mikä merkitys puutarha- ja vihertyöskentelyllä on sinulle ollut?
7. Miltä puutarha- ja vihertyöt ovat tuntuneet?
8. Mikä puutarha- ja vihertyöskentelyssä on ollut parasta?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut parasta?
9. Mikä puutarha- ja vihertyöskentelyssä on ollut huonointa?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut huonointa?
10. Koetko muuttuneesi puutarha- ja vihertyöskentelyn myötä?
11. Miten koet muuttuneesi? Mitä muutoksia olet itsessäsi huomannut?
12. Minkä koet kesän kokemuksessa erityisesti saaneen sinussa muutosta aikaan?
13. Miltä luontoympäristössä ja luonnonmateriaalien kanssa toimiminen on tuntunut?
14. Oliko joku työtehtävistä sellainen, josta pidit enemmän kuin muista työtehtävistä?
15. Oliko joku työtehtävistä sellainen, josta pidit vähemmän kuin muista työtehtävistä?
16. Muodostuiko sinulle Pitkäniemen alueella joku lempipaikka, johon voisit palata vaikka vapaa-aikanasikin?
+ Mitä ajattelet, miksi kyseinen paikka tuntui niin hyvältä?

OSIO 3: OLOTILA- JA ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARIT: Tyytyväisyys elämään, vointi (terveys), mieliala, elämän tarkoituksen kokeminen, turvallisuus & työkyky.

OSIO 4: AJATUKSIA, KUN KOKEMUS ON LOPUILLAAN

17. Mitä tulet kaipaamaan eniten sitten kun tämä puutarha- ja vihertyöskentely loppuu?
18. Onko sinulla jotain pelkoja liittyen jakson loppumiseen?
19. Mitä ajattelet puutarha- ja vihertyöskentelyjaksosta kokonaisuutena?
20. Millainen merkitys tällä kokemuksella on sinulle ollut?

LIITE 3: APULOMAKE HAASTATTELUUN 1 (OHJAAJAT)

OSIO 1: KYSYMYKSIÄ KOKEMUKSESTA YLEISESTI

1. Aloittitte erilaiset puutarha- ja vihertyöt kuntoutujien kanssa keväällä ja olette jatkaneet niitä läpi kesän tänne syksyyn asti. Nyt olette jo loppusuoralla. Mitkä asiat ovat jääneet teille tästä kokemuksesta parhaiten mieleen? (Painotan, että asia voi olla hyvä tai paha asia).
+ Miksi juuri tämä kyseinen asia on jäänyt teille parhaiten mieleen?
2. Minkä luulette olleen kesän kokemuksessa kuntoutujista parasta?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut parasta?
3. Minkä luulette olleen kesän kokemuksessa kuntoutujista huonointa?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut huonointa?
4. Minkä luulette olleen kesän kokemuksessa kuntoutujista helpointa?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut helpointa?
5. Minkä luulette olleen kesän kokemuksessa kuntoutujista vaikeinta?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut vaikeinta?

OSIO 2: KYSYMYKSIÄ PUUTARHA- JA VIHERTYÖSKENTELYSTÄ

6. Mikä merkitys puutarha- ja vihertyöskentelyllä on teidän mielestänne ollut kuntoutujille?
7. Miltä puutarha- ja vihertyöt ovat kuntoutujista tuntuneet?
8. Mikä puutarha- ja vihertyöskentelyssä on ollut kuntoutujien mielestä parasta?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut parasta?
9. Mikä puutarha- ja vihertyöskentelyssä on ollut kuntoutujien mielestä huonointa?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut huonointa?
10. Koetteko kuntoutujien muuttuneen puutarha- ja vihertyöskentelyn myötä?
11. Miten koette heidän muuttuneen? Mitä muutoksia olette heissä huomanneet? Kuinka nämä muutokset ovat kuntoutujissa näkyneet?
12. Minkä koette kesän kokemuksessa erityisesti saaneen kuntoutujissa muutosta aikaan?
13. Miltä luontoympäristössä ja luonnonmateriaalien kanssa toimiminen on tuntunut kuntoutujien mielestä?
14. Oliko joku työtehtävistä sellainen, josta kuntoutujat pitivät enemmän kuin muista työtehtävistä?
15. Oliko joku työtehtävistä sellainen, josta kuntoutujat pitivät vähemmän kuin muista työtehtävistä?
16. Muodostuiko kuntoutujille Pitkäniemen alueella joitain lempipaikkoja, joihin he voisivat ehkä palata vapaa-aikanaanakin?
+ Mitä ajattelette, miksi kyseiset paikat tuntuivat kuntoutujista niin hyviltä?

OSIO 3: OLOTILA- JA ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARIT: Tyytyväisyys elämään, vointi (terveys), mieliala, elämän tarkoituksen kokeminen, turvallisuus & työkyky.

OSIO 4: AJATUKSIA, KUN KOKEMUS ON LOPUILLAAN

17. Mitä luulette kuntoutujien kaipaavan eniten sitten kun tämä puutarha- ja vihertyöskentelyjakso loppuu?
18. Ovatko kuntoutujat ilmaisseet joitain pelkoja liittyen jakson loppumiseen?
19. Mitä ajattelette puutarha- ja vihertyöskentelyjaksosta kokonaisuutena kuntoutujien kannalta?
20. Millainen merkitys tällä kokemuksella on kuntoutujille ollut?
21. Mikä on parasta, mitä kuntoutujat ovat tästä kokemuksesta saaneet?
22. Haluatteko vielä sanoa tai kertoa jotain muuta?

LIITE 4: APULOMAKE HAASTATTELUUN 1 (HOITAJAT)

OSIO 1: KYSYMYKSIÄ KOKEMUKSESTA YLEISESTI

1. Kuntoutujat aloittivat erilaiset puutarha- ja vihertyöt keväällä ja jatkoivat niitä läpi kesän tänne syksyyn asti. Nyt työt ovat jo loppusuoralla. Kun ajattelette tätä kuntoutujien kokemusta, mikä asia siitä tai mitkä asiat siitä nousevat teille parhaiten mieleen?
+ Miksi juuri tämä kyseinen asia nousee teille parhaiten mieleen?
2. Minkä luulette olleen kesän kokemuksessa kuntoutujista parasta?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut parasta?
3. Minkä luulette olleen kesän kokemuksessa kuntoutujista huonointa?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut huonointa?
4. Minkä luulette olleen kesän kokemuksessa kuntoutujista helpointa?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut helpointa?
5. Minkä luulette olleen kesän kokemuksessa kuntoutujista vaikeinta?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut vaikeinta?

OSIO 2: KYSYMYKSIÄ PUUTARHA- JA VIHERTYÖSKENTELELYSTÄ

6. Mikä merkitys puutarha- ja vihertyöskentelyllä on teidän mielestänne ollut kuntoutujille?
7. Miltä puutarha- ja vihertyöt ovat kuntoutujista tuntuneet?
8. Mikä puutarha- ja vihertyöskentelyssä on ollut kuntoutujien mielestä parasta?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut parasta?
9. Mikä puutarha- ja vihertyöskentelyssä on ollut kuntoutujien mielestä huonointa?
+ Miksi juuri kyseinen asia on ollut huonointa?
10. Koetteko kuntoutujien muuttuneen puutarha- ja vihertyöskentelyn myötä?
11. Miten koette heidän muuttuneen? Mitä muutoksia olette heissä huomanneet (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset)? Kuinka nämä muutokset ovat kuntoutujissa näkyneet?
12. Minkä koette kesän kokemuksessa erityisesti saaneen kuntoutujissa muutosta aikaan?
13. Miltä luontoympäristössä ja luonnonmateriaalien kanssa toimiminen on tuntunut kuntoutujien mielestä?
14. Oliko joku työtehtävistä sellainen, josta kuntoutujat pitivät enemmän kuin muista työtehtävistä?
15. Oliko joku työtehtävistä sellainen, josta kuntoutujat pitivät vähemmän kuin muista työtehtävistä?
16. Muodostuiko kuntoutujille Pitkäniemen alueella joitain lempipaikkoja, joihin he voisivat ehkä palata vapaa-aikanaanakin?
+ Mitä ajattelette, miksi kyseiset paikat tuntuivat kuntoutujista niin hyviltä?

OSIO 3: OLOTILA- JA ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARIT: Tyytyväisyys elämään, vointi (terveys), mieliala, elämän tarkoituksen kokeminen, turvallisuus & työkyky.

OSIO 4: AJATUKSIA, KUN KOKEMUS ON LOPUILLAAN

17. Mitä luulette kuntoutujien kaipaavan eniten sitten kun tämä puutarha- ja vihertyöskentelyjakso loppuu?
18. Ovatko kuntoutujat ilmaisseet joitain pelkoja liittyen jakson loppumiseen?
19. Mitä ajattelette puutarha- ja vihertyöskentelyjaksosta kokonaisuutena kuntoutujien kannalta?
20. Millainen merkitys tällä kokemuksella on kuntoutujille ollut?
21. Mikä on parasta, mitä kuntoutujat ovat tästä kokemuksesta saaneet?
22. Haluatteko vielä sanoa tai kertoa jotain muuta?

LIITE 5: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / TYYTYVÄISYYS ELÄMÄÄN

Miten tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä? Arvioi tyytyväisyyttäsi elämään alla olevan janan avulla. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan siihen kohtaan, mikä parhaiten kuvaa sinua. Asteikko on jatkuva; poikkiviivan voi vetää kahden kuvauksen väliinkin. Anna yleiskuva siitä, kuinka tyytyväinen olet elämääsi ollut viimeaikoina.

ERITTÄIN TYYTYVÄINEN (100)	Olen erittäin tyytyväinen elämääni. Asiani eivät voisi olla paremmin. Minulla on kaikkea mitä tarvitsen ja toivon.
TYYYTYVÄINEN	Olen tyytyväinen elämääni. On vain muutamia asioita, joihin en ole tyytyväinen. Niistä ei ole minulle paljon harmia.
MELKO TYYTYVÄINEN	Olen elämääni melko tyytyväinen, vaikka elämässäni onkin joitain kielteisiä asioita.
TYYYTYVÄINEN/TYYTYMÄTÖN	Tyytyväisyys ja tyytymättömyys vaihtelevat elämässäni. Joihinkin asioihin olen tyytyväinen, toiset aiheuttavat jatkuvasti tyytymättömyyttä.
MELKO TYYTYMÄTÖN	Olen melko tyytymätön elämääni, vaikka elämässäni onkin joitain tyydytystä tuottavia asioita.
TYYYTYMÄTÖN	Olen tyytymätön elämääni. On vain muutamia asioita, joihin olen tyytyväinen. Ne eivät minua paljon lämmitä.
ERITTÄIN TYYTYMÄTÖN (0)	Olen erittäin tyytymätön elämääni. Elämässäni ei oikeastaan mikään ole kohdallaan.

LIITE 6: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / VOINTI (TERVEYS)

Millainen on vointisi ja terveytesi tällä hetkellä? Arvioi tämänhetkistä vointiasi ja terveyttäsi alla olevan janan avulla. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan siihen kohtaan, mikä parhaiten kuvaa sinua. Asteikko on jatkuva; poikkiviivan voi vetää kahden kuvauksen väliinkin. Anna yleiskuva siitä, minkälainen vointisi on ollut viimeaikoina.

ERITTÄIN HYVÄ (100)

Tällä hetkellä minulla ei ole mitään oireita tai vaivoja. Tunnen itseni hyvinvoivaksi ja terveeksi.

HYVÄ

Minulla on muutamia lieviä oireita tai vaivoja, mutta ne eivät merkittävästi haittaa elämäni.

MELKO HYVÄ

Vointini on tällä hetkellä melko hyvä. Minulla on kuitenkin joitain vaivoja tai oireita, jotka jonkin verran haittaavat elämäni.

HYVÄ/HUONO

Minun on vaikea sanoa, onko vointini hyvä vai huono. Sanonnat ”siltä väliltä” tai ”vähän kumpaakin” tuntuvat osuvilta.

MELKO HUONO

Vointini on tällä hetkellä melko huono. Minulla on oireita ja vaivoja melko paljon ja ne ovat kiusallisia.

HUONO

Vointini on tällä hetkellä huono. Oireet ja vaivat haittaavat merkittävästi elämistäni.

ERITTÄIN HUONO (0)

Vointini on tällä hetkellä niin huono, että en tiedä, miten selviydyn tästä eteenpäin.

LIITE 7: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / MIELIALA

Millainen mielialasi on? Oletko iloinen ja hyväntuulinen vai onko sinulla taipumusta synkkyyteen ja huonotuulisuuteen? Arvioi mielialaasi alla olevan janan avulla. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan siihen kohtaan, mikä parhaiten kuvaa sinua. Asteikko on jatkuva; poikkiviivan voi vetää kahden kuvauksen väliinkin. Anna yleiskuva siitä, millainen mielialasi on ollut viimeaikoina.

ERITTÄIN HYVÄ (100)

Olen lähes aina iloinen ja hyvällä tuulella. En ole käytännöllisesti katsoen koskaan huonolla tuulella.

HYVÄ

Mielialani on yleensä valoisa ja myönteinen. Vaikka tiedän, mitä synkkyys ja huonotuulisuus on, se on kuitenkin kovin harvinaista elämässäni.

MELKO HYVÄ

Mielialani on melko hyvä. Vaikka minulla on hiukan taipumusta synkkyyteen, se ei ole kovin häiritsevää. Tulen sen kanssa aika hyvin toimeen.

HYVÄ/HUONO

Tunnen itseni välillä huonotuuliseksi, mutta sitten taas on aikoja, jolloin olen hyvällä tuulella. Mielialani ei ole niin hyvä, jos ei huonokaan.

MELKO HUONO

Mielialani on melko huono. Työni ja asiani hoidan kohtuullisesti, mutta synkistä ajatuksistani en tahdo päästä eroon. Hyviä hetkiä on vain välillä.

HUONO

Mielialani on huono. Synkkä mieliala ei tahdo hellittää. Arkisista asioista selviän vain kun pakotan itseni työhön ja tekemiseen.

ERITTÄIN HUONO (0)

Mielialani on erittäin synkkä ja raskas. Oloni on niin epätoivoinen, että tuntuu kuin olisin putoamassa pohjattomaan kuiluun. En pysty hoitamaan työtäni enkä asioitani.

LIITE 8: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / ELÄMÄN TARKOITUS

Miten arvioit elämäsi tarkoituksellisuutta? Arvioi elämäsi tarkoituksellisuutta alla olevan janan avulla. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan siihen kohtaan, mikä parhaiten kuvaa sinua. Asteikko on jatkuva; poikkiviivan voi vetää kahden kuvauksen väliinkin. Anna yleiskuva siitä, kuinka tarkoitukselliseksi olet elämäsi viimeaikoina kokenut.

ERITTÄIN TARKOITUKSELLISTA (100)	Koen, että elämäni on erittäin tarkoituksellista. Asennettani kuvaa lause: ”tulevaisuus on toivoa täynnä”. Katson tulevaisuuteen erittäin luottavaisena.
TARKOITUKSELLISTA	Vaikka aika ajoin olen kysellyt elämän tarkoitusta, olen hetken kyselyäni päässyt nopeasti tasapainoon itseni kanssa. Uskon vahvasti, että elämälläni on jokin tarkoitus.
MELKO TARKOITUKSELLISTA	Vaikka perusasenteeni elämään on myönteinen, tulee hetkiä, jolloin kaikki tuntuu turhalta. Pääsen kuitenkin tarkoituksettomuuden tunteen yli aika nopeasti.
TARKOITUKSELLISTA/ EI	Koen, että elämä on yhtä aikaa tarkoituksellista ja tarkoituksetonta. Se kumpi näistä kahdesta on päällimmäisenä, vaihtelee elämässäni.
MELKO TARKOITUKSETONTA	Elämällä on ehkä jokin tarkoitus, mutta se jää minulta kovin helposti hämärän peittoon. Välillä hämärästä pilkahtaa elämän tarkoitus.
TARKOITUKSETONTA	Elämä tuntuu tarkoituksettomalta. Jos elämällä on jokin tarkoitus, se on kuin usvan takana, jonka läpi näen huonosti.
ERIT. TARKOITUKSETONTA(0)	Elämälläni ei ole mitään tarkoitusta. Kaikki näyttää mielettömältä ja turhalta. En todellakaan tiedä mihin tässä enää pitäisi uskoa.

LIITE 9: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / TURVALLISUUS

Missä määrin ympäristö, jossa elät, ja elämäsi tuntuu turvalliselta? Koetko olosi turvallisiksi, vai joudutko esim. pelkäämään usein jotain? Turvallisuudessa on kaksi puolta, henkinen ja fyysinen. Arvioi turvallisuuttasi alla olevan janan avulla. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan siihen kohtaan, mikä parhaiten kuvaa sinua. Asteikko on jatkuva; poikkiviivan voi vetää kahden kuvauksen väliinkin. Anna yleiskuva siitä, kuinka turvallisiksi olet elämäsi ja ympäristösi kokenut viimeaikoina.

ERITTÄIN TURVALLINEN (100)

Minun ei tarvitse pelätä nykyisessä elämässäni eikä ympäristössäni mitään. Tunnen olevani kaikin puolin turvassa.

TURVALLINEN

Ympäristö, jossa elän, on turvallinen ja elämäni on turvallista. Mitään fyysistä uhkaa ei ole odotettavissa ja henkisetkin uhkaukset ovat harvinaisia.

MELKO TURVALLINEN

Kokonaisuutena elämäni on turvallista ja ympäristö, jossa elän, on turvallinen. Vaikka joitakin puutteita onkin, ne eivät ole kovin merkittäviä.

TURVALLINEN/TURVATON

Elinympäristössäni ja elämässäni on sekä turvaa että turvattomuutta. Molempia tuntuu olevan yhtä paljon.

MELKO TURVATON

Elämässäni ja ympäristössäni on selviä puutteita turvallisuudessa. Usein on hieman epävarma olo.

TURVATON

Turvallisuus ei ole kovinkaan hyvä elämässäni eikä ympäristössäni. Varovaisuus on tässä ympäristössä hyve, ettei käy huonosti.

ERITTÄIN TURVATON (0)

Ympäristö, jossa elän, on kovin turvaton ja elämäni tuntuu kovin turvattomalta. Jatkovasti saa pelätä todella paljon. Aina saa olla todella varuillaan.

LIITE 10: ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARI / TYÖKYKY

Millainen on työkykysi tällä hetkellä? Arvioi tämänhetkistä työkykyäsi alla olevan janan avulla. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan siihen kohtaan, mikä parhaiten kuvaa sinua. Asteikko on jatkuva; poikkiviivan voi vetää kahden kuvauksen väliinkin. Anna yleiskuva siitä, minkälainen työkykysi on ollut viimeaikoina.

ERITTÄIN HYVÄ (100)

Työkyvyssäni ei ole mitään ongelmia tällä hetkellä. Jaksan erittäin hyvin työssäni ja nautin siitä.

HYVÄ

Pystyn tekemään normaalin työpäivän ilman mitään suurempia ongelmia tai vaikeuksia. Työssä väsyminen on tilapäistä ja aiheutuu usein siitä, että olen kipeänä.

MELKO HYVÄ

Minulla on ajoittain vaikeuksia työssäni joko sen raskauden tai hankalien ihmissuhteitten takia. Koen kuitenkin, että työkykyni on melko hyvä.

HYVÄ/HUONO

Selviydyn jotenkin normaalista työpäivästä, mutta se vaatii minulta ponnisteluja. Työkykyni ei ole oikein hyvä eikä huono.

MELKO HUONO

En selviydy kunnolla normaalista työpäivästä, vaan minun on tehtävä lyhempiä työpäiviä tai oltava ajoittain pois työstä.

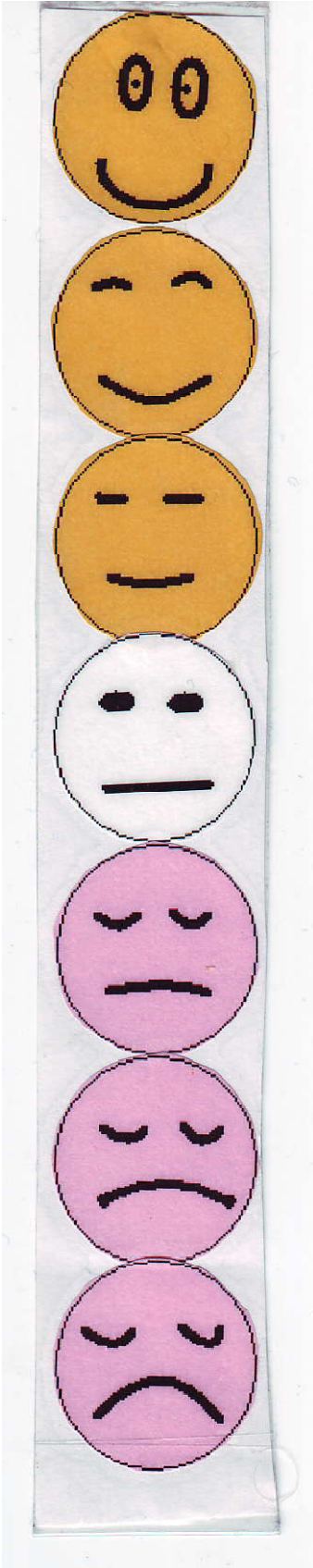
HUONO

Työkykyni on huono. Pystyn tekemään kevyttä työtä tunnin, pari päivässä, mutta sekin tuntuu raskaalta.

ERITTÄIN HUONO (0)

En kykene tekemään juuri minkäänlaista työtä nykyisessä. Jaksan vain viisi, korkeintaan kymmenen minuuttia kerrallaan.

LIITE 11: HYMYNAAMA-ASTEIKKO



LIITE 12: APULOMAKE HAASTATTELUUN 2 (KUNTOUTUJAT)

OSIO 1: KYSYMYKSIÄ AJASTA PUUTARHA- JA VIHERTÖIDEN JÄLKEEN.

1. Aikajakson läpikäymistä.

+ Mikä tänä aikana on ollut parasta?

+ Mikä tänä aikana on ollut huonointa?

+ Mikä elämässäsi on ollut hyvää tänä aikana?

+ Mikä elämässäsi on ollut huonoa tänä aikana?

+ Onko elämästäsi puuttunut jotain tänä aikana? Mitä?

+ Koetko jotenkin muuttuneesi tänä aikana? Miten? Mistä luulet muutosten johtuvan?

2. Oletko saanut osallistua joihinkin työtehtäviin tänä aikana?

+ Miltä työtehtävät ovat tuntuneet?

+ Jos vertaat nykyisiä työtehtäviäsi puutarha- ja vihertöiden aikaisiin työtehtäviin, mitä eroja niissä huomaat?

+ Kummista työtehtävistä pidät enemmän? Miksi?

OSIO 2: OLOTILA- JA ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARIT: Tyytyväisyys elämään, vointi (terveys), mieliala, elämän tarkoituksen kokeminen, turvallisuus & työkyky.

OSIO 3: KYSYMYKSIÄ LIITTYEN VIHER- JA PUUTARHATÖIDEN JÄTTÄMIIN MUISTOIHIN JA TUNNELMIIN.

3. Kun nyt ajattelet puutarha- ja vihertyöskentelyjaksoa, jolle osallistuit, minkälaisia ajatuksia ja tunteita se sinussa herättää?

+ Mikä on ensimmäinen asia, joka sinulle tulee mieleen kokemuksesta ajatellessasi?

4. Mikä merkitys puutarha- ja vihertyöskentelyjaksolla oli sinulle?

+Mitä hyvää ja mitä huonoa koet, että kokemus antoi sinulle?

5. Koetko, että jotenkin muutuit puutarha- ja vihertyöskentelyjakson aikana tai sen myötä? Miten?

OSIO 4: KYSYMYKSIÄ MAHDOLLISESTA VIHER- JA PUUTARHATYÖSKENTELEY- JAKSON TOISTAMISESTA.

6. Onko joitain asioita, joita olet jäänyt kaipaamaan puutarha- ja vihertyöskentelystä? Mitä?

7. Jos saisit mahdollisuuden osallistua puutarha- ja vihertyöskentelyjaksolle uudelleen, osallistuisitko? Miksi / miksi et?

LIITE 13: APULOMAKE HAASTATTELUUN 2 (OHJAAJAT)

OSIO 1: KYSYMYKSIÄ AJASTA PUUTARHA- JA VIHERTÖIDEN JÄLKEEN.

1. Aikajakson läpikäymistä.

- + Mikä tänä aikana on ollut kuntoutujista parasta?
- + Mikä tänä aikana on ollut kuntoutujista huonointa?
- + Mikä kuntoutujien elämässä on ollut hyvää tänä aikana?
- + Mikä kuntoutujien elämässä on ollut huonoa tänä aikana?
- + Onko kuntoutujien elämästä puuttunut jotain tänä aikana? Mitä?
- + Koetteko jotenkin kuntoutujien muuttuneen tänä aikana? Miten? Mistä luulette muutosten johtuvan?

2. Ovatko kuntoutujat saaneet osallistua joihinkin työtehtäviin tänä aikana?

- + Miltä työtehtävät ovat kuntoutujista tuntuneet?
- + Jos vertaatte kuntoutujien nykyisiä työtehtäviä puutarha- ja vihertöiden aikaisiin työtehtäviin, mitä eroja luulette kuntoutujien niissä huomaavan?
- + Kummista työtehtävistä luulette kuntoutujien pitävän enemmän? Miksi?

OSIO 2: OLOTILA- JA ELÄMÄNTYYTYVÄISYYSMITTARIT: Tyytyväisyys elämään, vointi (terveys), mieliala, elämän tarkoituksen kokeminen, turvallisuus & työkyky.

OSIO 3: KYSYMYKSIÄ LIITTYEN VIHER- JA PUUTARHATÖIDEN JÄTTÄMIIN MUISTOIHIIN JA TUNNELMIIN.

3. Kun nyt ajattelette puutarha- ja vihertyöskentelyjaksoa, jolle kuntoutujat osallistuivat, minkälaisia ajatuksia ja tunteita se teissä herättää?

- + Mikä on ensimmäinen asia, joka teille tulee mieleen kokemuksesta ajatellessanne?

4. Mikä merkitys puutarha- ja vihertyöskentelyjaksolla oli kuntoutujille?

- +Mitä hyvää ja mitä huonoa koette kokemuksen antaneen kuntoutujille?

5. Koetteko, että kuntoutujat jotenkin muuttuivat puutarha- ja vihertyöskentelyjakson aikana tai sen myötä? Miten?

OSIO 4: KYSYMYKSIÄ MAHDOLLISESTA VIHER- JA PUUTARHATYÖSKENTELY- JAKSON TOISTAMISESTA.

6. Onko joitain asioita, joita kuntoutujat ovat jääneet kaipaamaan puutarha- ja vihertyöskentelystä? Mitä?

7. Jos kuntoutujat saisivat mahdollisuuden osallistua puutarha- ja vihertyöskentelyjaksolle uudelleen, osallistuisivatko he? Miksi / miksi ei?

LIITE 14: KYSELYLOMAKE HOITAJILLE

Hei!

Olen Heidi Virtanen. Opiskelen psykologiaa Tampereen yliopistossa ja teen graduani liittyen kokemuksiin puutarha- ja vihertyöskentelystä.

Kävin haastattelemassa sinua syksyn 2008 aikana. En tule haastattelemaan sinua enää uudelleen, mutta olen kiinnostunut seuraavista asioista:

1. Oletko sinä huomannut viime kuukausien aikana jotain muutosta niissä asukkaissa, jotka kävivät viime kevään, kesän ja syksyn aikana Pitkäniemen alueella puutarha- ja vihertöissä?
2. Minkälaista muutosta olet asukkaissa huomannut?
3. Onko muutos ollut positiivista vai negatiivista?
4. Mistä luulet muutoksen voivan johtua?

Vastaaminen tähän kyselyyn on vapaaehtoista! Voit vastata kysymyksiin tämän paperin kääntöpuolelle.

Ohessa lähetän sinulle myös samanlaiset mittarit, jotka täytit jo syksyllä. Olen jälleen kiinnostunut mielipiteestäsi. Tarkoituksena olisi, että täytät mittarit omalla mielipiteelläsi asukkaista / asukkaasta, esim. kuinka tyytyväinen elämään sinun mielestäsi asukas on. Sinun ei siis tarvitse ryhtyä arvailemaan, mitä kyseinen asukas / kyseiset asukkaat itse mittareihin vastaisivat. Voit vetää viivan / viivat mittareiden janojen niille kohdille, mitkä koet sopiviksi. Laita janan perään aina asukkaan nimikirjaimet, jotta minäkin tiedän kenestä asukkaasta on kyse.

Jos annat minulle vielä hieman aikaasi, olen siitä todella kiitollinen! Voit lähettää tämän kyselylomakkeen ja mittarit minulle oheisessa osoitteella ja postimerkeillä varustetussa kirjekuoressa. Voit myös olla minuun yhteydessä sähköpostitse osoitteeseen heidi.m.virtanen@uta.fi.

Kiitos tähänastisesta yhteistyöstä ja hyvää jatkoa sinulle! Apusi on ollut todella arvokasta! ☺

Ystävällisesti,

Heidi Virtanen