

# Luontolähtöisen kuntoutuksen merkitys masennuksesta toipuvien toimijuudelle

Tarja Mouhi  
Pro gradu –tutkielma  
2018  
Sosiaalityön maisteriohjelma  
Lapin yliopisto

## Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Luontolähtöisen kuntoutuksen merkitys masennuksesta toipuvien toimijuudelle

Tekijä: Tarja Mouhi

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ\_x\_ Sivulaudaturtyö\_\_ Lisensiaatintyö\_\_

Sivumäärä: 79 + 2 liitettä

Vuosi: 2018

### Tiivistelmä:

Tarkastelin pro gradu -tutkielmassa luontolähtöisen kuntoutuksen merkitystä masennuksesta toipumisessa ja mitä se merkitsee toimijuudelle. Tutkielmani aineistona on kuuden Pollesta Potkua ry:n opinnolliseen mielenterveyskuntoutukseen osallistuneen henkilön haastattelut. Aineiston analyysi on tehty sisällönanalyysimenetelmällä. Tutkielman teoreettisena viitekehysenä oli toimijuuden modaliteettiteoria ja empowerment-teoria. Tutkielman liittyy kuntoutuksen yhteiskunnalliseen keskusteluun, jossa yksilön osallisuus omassa kuntoutusprosessissaan ja kuntoutujan kokemustiedon nouseminen tasavertaiseksi ammattilaisen tiedon kanssa on keskeistä.

Pollesta Potkua ry:n toimintaan osallistuminen oli haastateltaville merkityksellinen osa masennuksesta toipumisprosessia. Heidän toimijuutensa muuttui sairastumisvaiheen ulkoisten vaatimusten toteuttamisesta ja täytymisestä kuntoutumisvaiheen itsestä nousevaan haluamiseen ja ympäristön mahdollisuudet avaavaan voimiseen. Vahvistunut toimijuus näyttäytyi mm. mahdollisuutena tehdä ammatillisia uudelleen valintoja. Oman elämän uudelleen määrittely tapahtui toipujan omasta näkökulmasta, eikä se määrittynyt enää ulkoisten odotusten ja vaatimusten kautta. Kuntoutumisvaiheessa merkityksellistä oli tunne riittävydestä ja hyväksytyksi tulemisesta, jota luonnon arvoille pohjautuva toiminta erityisesti tuki.

Hevoset olivat haastateltaville keskeinen motivaatiotekijä Pollesta Potkua ry:n toiminnassa ja niiden läsnäololla oli välitön hyvinvointia lisäävä vaikutus, mutta myös niiden hoitaminen toi välillisiä hyvinvointivaikutuksia fyysisen tekemisen ja säännöllisen päivärytmin kautta. Hevostallilla käyminen oli herättänyt huomaamaan ympäristön merkityksen omalle hyvinvoinnille. Luonto- ja hevostoiminnan vaikutuksesta syvenevällä luontosuhteella näyttäisi olevan yhteys myös haastateltavien arvomaailmaan ja asenteisiin. Ympäristöllä oli suuri merkitys masennuksesta toipumiselle ja toimijuuden rakentumiselle. Pollesta Potkua ry näyttäytyi vastaanottavana yhteisönä, joka loi masennuksesta toipuvalla toimijuuden rakentumisen mahdollistavat puitteet.

Avainsanat: Green Care, eläinavusteinen toiminta, empowerment, toimijuus, modaliteettiteoria, osallisuus, toipumisorientaatio, masennus, toipuminen,

### Muita tietoja:

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi\_x\_

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi\_x\_  
(vain Lappia koskevat)

# Sisälllys

1 Johdanto .....	1
2 Tutkimuksen konteksti .....	3
2.1 Green Care sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä .....	3
2.2 Green Care –toiminnan peruselementit ja –edellytykset .....	6
2.3 Pollesta Potkua ry ja opinnollinen kuntoutus .....	10
3 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys .....	13
3.1 Empowerment ja toipumisorientaatio .....	13
3.2 Masentuneen toimijuus .....	16
4 Tutkimuksen toteutus .....	22
4.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite .....	22
4.2 Aineisto ja sen analyysi .....	24
3.3 Eettiset kysymykset .....	27
5 Tulokset .....	30
5.1 Masennuksesta toipuvan toimijuus .....	30
5.1.1 Sairastuminen .....	30
5.1.2 Kuntoutuminen .....	34
5.1.3 Ammatillinen kehittyminen .....	45
5.1.4 Kritiikki eriarvoisuutta kohtaan .....	49
5.2 Luontotoiminnan merkitys toipumiselle .....	55
5.3 Käsitteellinen yhteenveto .....	65
6 Pohdinta .....	70
Lähteet .....	74
Liite 1. Tutkimuslupahakemus .....	80
Liite 2. Teemahaastattelurunko .....	82

## Kuvioluettelo

Kuvio 1. Ekologisen ja valtaistavan kuntoutuksen paradigman ja luontoon tukeutuvan kuntoutuksen paradigman vertailu.....	5
Kuvio 2. Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit.....	7
Kuvio 3. Toimijuuden koordinaatit suhteessa toimijuuden modaliteetteihin .....	19
Kuvio 4. Tutkimusasetelma. ....	23
Kuvio 5. Kaksi esimerkkiä analyysin toisesta luokitteluvaiheesta. ....	26
Kuvio 6. Sairastumisvaiheessa toimijuuteen vaikuttaneita tekijöitä. ....	30
Kuvio 7. Kuntoutumisvaiheessa toimijuutta rakentavia tekijöitä. ....	35
Kuvio 8. Ammatilliseen kehittymiseen liittyvät tekijät.....	45
Kuvio 9. Kritiikki eriarvoisuutta kohtaan. ....	50
Kuvio 10. Luontotoiminnan merkitys toipumiselle. ....	56
Kuvio 11. Masennuksesta toipuvan toimijuus Pollesta Potkua toiminnassa. ....	66
Kuvio 12. Luontotoiminnan merkitys masennuksesta toipumisessa. ....	68

# 1 Johdanto

Tarkastelen pro gradu -tutkielmassa luontolähtöisen kuntoutuksen merkitystä masennuksesta toipumisessa ja erityisesti sitä, mitä se merkitsee toimijuudelle. Oma kiinnostukseni luontolähtöiseen kuntoutukseen liittyy haluuni olla edistämässä luontolähtöisten menetelmien asemaa sosiaalisen kuntoutuksen kentällä, sekä näkemystä ihmisen ja luonnon hyvinvoinnin yhteen kytkeytymisestä, jota ei voi ohittaa millään yhteiskunnan osa-alueella. Luonto ja ihminen ovat jatkuvassa vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ihminen tarvitsee luontoa voidakseen hyvin, koska ympäristön tila vaikuttaa niin ihmisen mieleen kuin ruumiiseen. (Wahlström, 2007, 78.) Luontolähtöinen kuntoutus vahvistaa yksilön luontosuhdetta ja lisää hyvinvointia, mutta sen vaikutukset heijastuvat myös laajemmin ympäristön hyvinvointiin. Vahvan luontosuhteen omaava yksilö välittää todennäköisesti myös ympäristöstään (Salonen 2005 208—217).

Pro Gradu tutkielmani on jatkoa kandidaatin tutkielmalleni, Green Care sosiaalisen kuntoutuksen toimintamallina, jossa tarkastelin kirjallisuuden pohjalta osallisuuden ja toimijuuden merkitystä Green Care –toiminnassa. Kandidaatin tutkielman kirjoitin työskennellessäni Luontoa elämään! –hankkeessa, jonka kohderyhmänä olivat mielenterveyskuntoutujat. Arvostan suuresti hankkeen taustatiimissä ollutta henkilöä, joka jakoi omaa kokemustaan masennukseen sairastumisesta ja mikä merkitys hevosilla oli ollut hänelle siitä toipumisessa. Hänen tarinansa on vaikuttanut myös Pro Gradu tutkielmani aiheen valintaan ja syventänyt ymmärrystäni kokemuspohjaisen tiedon merkityksestä ammatillisen tiedon rinnalla.

Tutkielmani aineistona on kuuden Pollesta Potkua ry:n opinnolliseen mielenterveyskuntoutukseen osallistuneen henkilön haastattelut. Haastateltavat olivat hakeutuneet hevosavusteiseen toimintaan masennuksesta toipumisensa tueksi. Heitä yhdistää myös sosiaali- ja terveysalan koulutus ja työkokemus. Osa haastateltavista näki masennuksensa taustalla työstä johtuvia syitä ja heillä masennus liittyi vahvasti työssä uupumiseen. En erittele haastateltavien masennuksen taustalla olevia syitä tarkemmin, mutta ymmärrän masennuksen sairautena, jolla on vahva yhteys yksilön sosiaaliseen tilanteeseen, vuorovaikutussuhteisiin ja rakenteellisiin tekijöihin.

Suomessa joka viides sairastuu masennukseen jossain elämänsä vaiheessa ja yli puolella masennus uusii. Joillakin masennus kroonistuu pysyväksi sairaudeksi. Naisilla masennukseen sairastuminen on yleisempää kuin miehillä. (THL 2018.) Masennus vie elämänilon ja pahimmillaan johtaa itsemurhiin. Masennuksesta kärsivät välillisesti myös masennukseen sairastuneen läheiset. Vanhempien vakava ja hoitamaton masennus näkyy myös lastensuojelussa syynä lapsen sijoittamisessa perheen ulkopuolelle (Heino ym. 2016, 69). Tarkastelen masennuksesta toipumista luontolähtöisen ja erityisesti hevosavusteisen toiminnan valinneiden näkökulmasta. Yritän löytää luontoavusteisuuden erityisyyden masennuksesta toipuvien toimijuudelle.

Pro Gradu tutkielmani liittyy kuntouksen yhteiskunnalliseen keskusteluun, jossa yksilön osallisuus omassa kuntoutusprosessissaan ja kuntoutujan kokemustiedon nouseminen tasavertaiseksi ammattilaisen tiedon kanssa on keskeistä. Teoreettisena viitekehyksenä on empowerment –teoria, sekä siihen pohjautuva toipumisorientaatio (*recovery*) ajattelu. Toivon tämän tutkielman lisäävän tietoa luontolähtöisen kuntoutuksen ja erityisesti hevosavusteisen toiminnan mahdollisuuksista masennuksesta toipumisessa.

Luvussa 2 avaan tarkemmin tutkimukseni kontekstia eli luontolähtöistä kuntoutusta ja Green Care –käsitettä ja mihin kuntoutuksen viitekehykseen Pollesta Potkua ry:n opinollinen kuntoutus liittyy. Luvussa 3 käsitelen tutkielman teoreettista viitekehystä eli empowermentia ja toipumisorientaatiota, sekä tarkastelen toimijuutta modalityteorian kautta. Luvut 2 ja 3 hyödyntävät kandidaatin tutkielmani teoriapohjaa. Luvussa 4 esittelen tutkimuskysymyksen, aineiston ja sen analyysin, sekä tutkimukseen liittyvät eettiset kysymykset. Luku 5 on tulosluku, joka jakautuu kolmeen alalukuun. Ensimmäinen alaluku kuvaa toipumiseen ja toimijuuden rakentumiseen liittyviä tekijöitä Pollesta Potkua toiminnassa. Toinen alaluku tarkastelee luontosuhteen merkitystä toimijuuden rakentumisen kannalta. Kolmannessa alaluvussa teen yhteenvetoa ja johtopäätöksiä edellisten lukujen pohjalta. Tutkielma päättyy lukuun 6, joka on pohdintaluku.

## 2 Tutkimuksen konteksti

### 2.1 Green Care sosiaalisen kuntoutuksen menetelmänä

Green Care on luontoon ja maaseutuympäristöön tukeutuvaa ammatillista toimintaa, jolla edistetään ihmisten hyvinvointia ja elämänlaatua. Toiminnassa käytetään erilaisia eläin- ja luontoavusteisia menetelmiä. Hyvinvointia lisäävät vaikutukset syntyvät muun muassa luonnon elvyttävyyden, osallisuuden ja kokemuksellisuuden avulla. (Green Care Finland ry). Eläimet, kasvit ja luontoympäristö rauhoittavat ja toimivat stressin purkajina ja työntekijän tehtävänä on toiminnan edellytysten luominen ja kuntouttavien vaikutusten vahvistaminen (Yli-Viikari ym. 2009, 50).

Green Care on Suomessa käytössä oleva käsite, mutta vastaavaa toimintaa tehdään Ruotsissa Grön Rehab ja Norjassa In på Tunet nimikkeiden alla. Green Care -käsite esiteltiin Suomessa ensimmäisen kerran Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskuksessa vuonna 2006. Erilaisia maatalous- ja puutarhatöitä on harjoitettu muun muassa vanhus-, kehitysvamma- ja kasvatustyössä, sekä vankiloissa aiemminkin. Lähtökohta maatalous- ja puutarhatöiden tekemiseen oli laitosten ruokaomavaraisuuden lisääminen kuntoutuksellisuuden sijaan. Hyvinvointivaltion kehittymisen myötä maatalous- ja puutarhatyöt korvattiin toimintaterapialla ja muun tyyppisellä toiminnalla. (Soini & Vehmasto 2014, 8–10; ks. myös Soini 2012, 249.)

Green Care -menetelmän taustalla on ekopsykologinen ajattelu, jonka mukaan elämäntapamme on vieraannuttanut meidät luonnosta ja siitä johtuen ihmisten kokema pahoinvointi yhteiskunnassa on lisääntynyt. Ekopsykologian tavoitteena on ihmisen luontoyhteyden palauttaminen psyykkisenä kokemuksena. (Salonen 2005, 22–23.) Ekopsykologisessa ajattelussa ihmiskäsitys on holistinen. Keho, mieli ja ympäristö toimivat yhteydessä toisiinsa, eikä niitä voi keinotekoisesti erotella. Ihmisen hyvinvointi koostuu näiden kolmen osan yhteisvaikutuksesta. (Salonen 2012, 235.)

Ekopsykologisen lähestymistavan mukaan modernin maailman ja luonnon arvot ovat vastakkaisia. Moderniin elämisen maailmaan liittyy tehokkuuden arvoja mm. kiire, hallinta, taloudellinen hyöty ja ylirationaalisuus. Luontoon liittyviä arvoja taas ovat tasapaino, integraatio, yhteisyys, kumppanuus, riittävyys ja aistikokemukset. Luontoympäristö voi aktivoida ja ylläpitää myönteistä olemisen kokemusta. Tunneyhteys itsen ja ympäristön välillä on turvallinen, myönteinen ja salliva. Ihminen voi kokea mielenrauhaa ja tasapainoa. Green Care -toiminta, joka perustuu ekopsykologiselle lähestymistavalle, voi auttaa tasapainon arvojen vahvistumisessa ja heikentää tehokkuuden arvojen vaikutusta omaan hyvinvointiin. Tämä tapahtuu oppimalla tunnistamaan ympäristön vaikutukset hyvinvoinnin lisääjänä tai sen heikentäjänä. (Mt., 240—245.)

Kuntoutuksen menetelmänä Green Care kiinnittyy luontevimmin sosiaalisen kuntoutuksen alle, jos kuntoutuksen jaotteluna käytetään jakoa lääkinälliseen, kasvatukselliseen, ammatilliseen ja sosiaaliseen kuntoutukseen. Sosiaalihuoltolain (30.12.2014/1301) mukaan sosiaalisella kuntoutuksella tarkoitetaan sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen keinoin annettavaa tehostettua tukea sosiaalisen toimintakyvyn vahvistamiseksi, syrjäytymisen torjumiseksi ja osallisuuden edistämiseksi. Green Care -menetelmää voi käyttää yhtenä menetelmänä sosiaalisen kuntoutuksen toteuttamisessa.

Kuntoutuksen vajavuusparadigmasta on siirrytty valtaistavaan ja ekologiseen paradigmaan, jossa kuntoutuja nähdään suhteessa ympäristöönsä. Yksilön ja ympäristön välisessä suhteessa voi olla ongelmia, jotka ilmenevät kuntoutustarpeena. Yksilön ja ympäristön ominaisuudet voivat olla voimavaroja antavia tai niitä kuluttavia tekijöitä. Kuntoutuksen painopiste ei ole yksilön ominaisuuksissa, vaan voimavaroja tukevien olosuhteiden luomisessa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 50—51.) Tolvanen ja Jääskeläinen (2016, 20—21) ovat kehittäneet valtaistavan ja ekologisen kuntoutuksen paradigman rinnalle osallisuutta vahvistavan ja luontoon tukeutuvan kuntoutuksen paradigman. Tarkastelen kuviossa 1. paradigmoja rinnakkain. Osallisuutta vahvistavan ja luontoon tukeutuvan kuntoutuksen paradigmaan on tuotu luontotoiminnasta ja yksilökeskeisestä ajattelusta näkökulmia, jotka jakavat saman pohjan ekologisen ja valtaistavan kuntoutuksen paradigman kanssa, mutta tarkentavat sitä valituista näkökulmista. Luonto ja luontotoiminta ovat keskeisessä roolissa yksilön osallisuuden ja mielekkään arjen sisältöjen luojana ja



yksilökeskeinen ajattelu vahvistaa yksilön osallisuutta omassa kuntoutumisprosessissaan.

	<b>Valtaistava ja ekologinen kuntoutuksen paradigma</b>	<b>Luontoon tukeutuva kuntoutuksen paradigma</b>
<b>Kuntoutustarpeen aiheuttaja</b>	Ihmisen ja (fyysisen, sosiaalisen, kulttuurisen) ympäristön suhteen ristiriita.	Luonto toimintaympäristönä. Oikeus luontoon ja luontoyhteyden vahvistuminen.
<b>Kuntoutuksen käynnistämisperuste</b>	Työssä ja arkielämässä selviytymisen vaikeudet, hyvinvointivajeet; elämänhallinnan menetyksen uhka.	Mahdollisuus valita merkitykselliseksi kokemansa luontotoiminta
<b>Tavoite</b>	Voimavarojen vahvistuminen; uusien mahdollisuuksien syntyminen; parempi selviytyminen ja sosiaalinen osallisuus.	Yksilölliset, toiminnalliset tavoitteet. Luonto elvyttää ja myönteiset kokemukset vahvistavat ilman tietoisia tavoitteita.
<b>Kuntoutuksen keinot</b>	Yksilön resursseihin ja ympäristön mahdollisuuksiin vaikuttaminen.	Luontoon tukeutuva eläin-, luonto-, puutarha- ja maatala-avusteinen toiminta. Luonnon hyvinvointivaikutukset. Toiminnallisen identiteetin ja elvyttävyyden kokemusten syntyyn vaikuttaminen.
<b>Toiminnan painopiste</b>	Perus- ja lähipalveluissa; yhteisö- ja kotikuntoutuksessa; työnantajayhteistyössä; vertaistuen mahdollisuuksien hyödyntämisessä.	Luontoympäristön mahdollisuuksissa, seinättömissä palveluissa, paikallisten luontoyrittäjien ja -toimijoiden yhteistyössä.
<b>Asiakkaana olevan ihmisen rooli</b>	Elämäänsä suunnitteleva toimija; täysivaltainen kumppani kuntoutuksen suunnittelussa, päätöksenteossa ja arvioinnissa.	Tasa-arvoinen ja vastuullinen toimija. Arvostettu osallinen jaetussa toiminnassa.
<b>Kuntoutuksen toiminta-alue</b>	Yksilö ja hänen toimintaympäristönsä ja sosiaaliset verkostonsa	Uudet luontoympäristön mahdollisuudet. Luontotoimijat ja heidän tarjoamansa toimintaympäristöt

Kuvio 1. Ekologisen ja valtaistavan kuntoutuksen paradigman ja luontoon tukeutuvan kuntoutuksen paradigman vertailu (mukailtu Tolvanen & Jääskeläinen 2016, 21 soveltaen Järvikoskea 2013, 75).

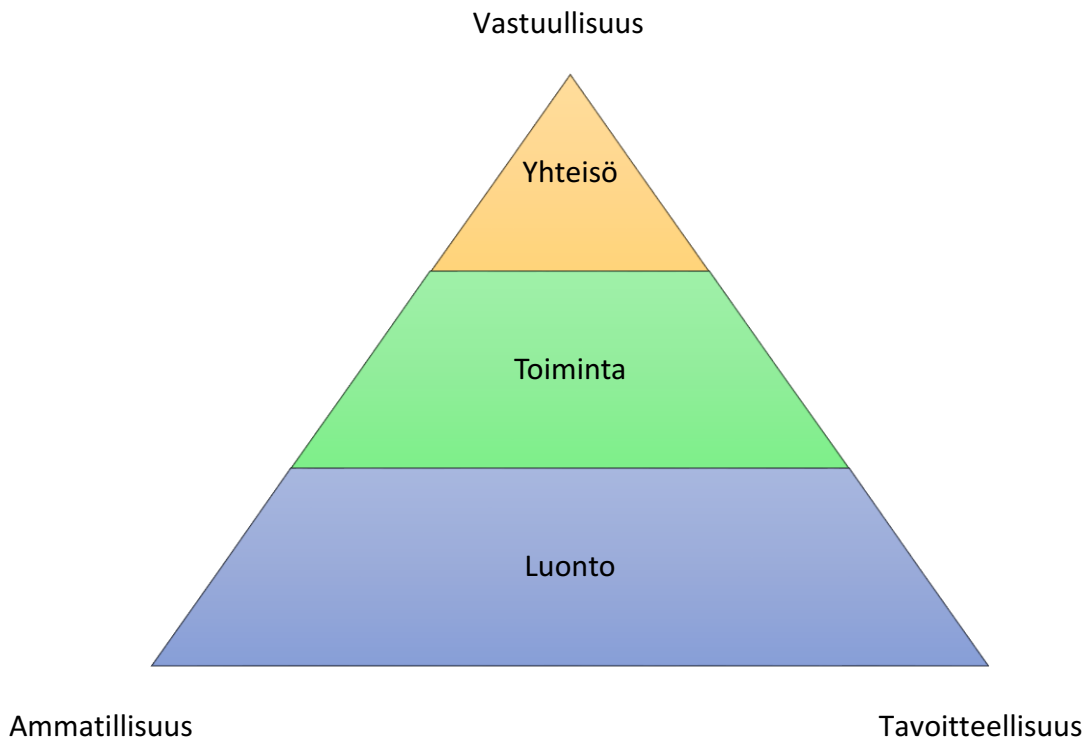
Kuviossa 1. ovat rinnakkain Järvikosken (2013, 75) valtaistava ja ekologinen kuntoutuksen paradigma, sekä Jääskeläisen ja Tolvasen (2016, 20–21) osallisuutta vahvistava ja luontoon tukeutuva kuntoutuksen paradigma. Alkuperäisestä kuvioista poiketen olen jättänyt yksilökeskeistä ajattelua kuvaavan sarakkeen pois ja nimennyt kuvion uudelleen. Valtaistavassa ja ekologisessa paradigmassa kuntoutuminen tapahtuu ihmisen omassa lähiympäristössä. Luontoon tukeutuvan paradigmassa kuntoutumisen ympäristönä on luonto. Luonto on toimintaympäristön lisäksi myös kuntoutustarpeen aiheuttaja eli vieraantuessaan luonnosta ihminen tarvitsee luontoyhteyden palautumista voidakseen paremmin. Luontoon tukeutuva kuntoutus ei ole ristiriidassa valtaistavan ja ekologisen kuntoutuksen kanssa, vaan tuo esiin ihmisen hyvinvoinnin riippuvuuden luonnosta nostamalla esiin luontoyhteyden vahvistamisen kuntoutustarpeen aiheuttaja. Luontotoimintaa käytetään tavoitteellisesti asiakkaan kuntoutumistavoitteiden saavuttamisessa ja kuntoutumisprosessin edistämiseksi, mutta luonto toimii kuntouttavana elementtinä myös ilman ihmisen tietoista kuntoutushyödyn tavoittelemista.

## 2.2 Green Care –toiminnan peruselementit ja –edellytykset

Green Care -toiminnan peruselementtejä ovat *luonto, toiminta ja yhteisö*. Hyvinvointivaikutukset syntyvät yhdistelemällä ja painottamalla elementtejä eri tavoin. Luontoympäristö tai käytettävä luontoelementti valitaan sen mukaan, mikä on toiminnan tavoite. Luonto voi olla toiminnan tapahtumapaikka, kohde tai väline ja sen merkitys on edistää, vahvistaa ja nopeuttaa asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Luontoympäristö voi olla maatila, metsä tai puisto, joissa kaikissa omat erityiset piirteensä ja toiminnan tarjoamansa. (Soini & Vehmasto 2014, 11–13; Soini ym. 2011, 323–324.) Eläinavusteisessa toiminnassa eläin on keskeinen osa toimintaa ja sen vaikuttavuutta. Ihmiseen luontaisesti kontaktia ottava eläin on toiminnassa käyttökelpoinen, kuten hevonen, koira tai lammas.

Toiminta yhdistää ihmisen ympäristöönsä ja toiminnan kautta ihminen kokee ympäristöä ja oppii. Luonnossa tapahtuva toiminta voi olla rauhallista havainnointia, olemista, hiljentymistä tai aktiivista toimimista. Oleellista on kokemuksellisuus, moniaistisuus ja

osallisuus. Yhteisö pitää sisällään yhteisöllisyyden ja osallisuuden. Yhteisöllisyyden kokeminen lisää hyvinvointia. Inhimillinen kasvaminen tapahtuu vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja yhteydessä toisiin voi kokea hyväksytyksi tulemistä. Yhteisö antaa tukea ja se voi vahvistaa ja lisätä Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. Yhteisöllisyyttä voi kokea ihmisten lisäksi eläinten ja luontoympäristön kanssa. (Soini & Vehmasto 2014, 13; Soini ym. 2011, 323—324.)



Kuvio 2. Green Care -toiminnan perusedellytykset ja -elementit (mukailtu Vehmasto 2014, 30).

Green Care toiminnan perusedellytyksiä ovat *ammattillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus*. Näiden edellytysten avulla Green Care toiminta voidaan erottaa muusta luontotoiminnasta. Kuvio 2. kuvaa Green Care –toiminnan peruselementtejä ja -edellytyksiä ja niiden suhdetta toisiinsa. Toiminnan ammatillisuus tarkoittaa, että työntekijällä on riittävä koulutus ja osaaminen suhteessa asiakasryhmäänsä ja käytettävään Green Care -menetelmään. Esimerkiksi terapian nimellä tarjottavia palveluja voi antaa vain asianmukaisen terapiakoulutuksen saanut henkilö. Luontohoivan piiriin kuuluvassa toiminnassa työntekijällä on oltava sosiaali- ja terveysalan koulutus ja riittävä luonto- ja Green Care osaaminen. (Soini & Vehmasto 2014, 14; Soini ym. 2011, 325.)

Toinen Green Care toiminnan perusedellytys on tavoitteellisuus. Tavoitteet pohjautuvat asiakkaan kuntoutussuunnitelmaan ja asiakkaan näkemys omista tavoitteista on keskeistä. Perustavoite voi olla fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin, sekä elämänlaadun parantaminen. Tavoitteellisuus voidaan ymmärtää myös luonnon hyvinvointivaikutusten tavoitteellisenä hyödyntämisenä kuntoutuksessa. Green Care -toiminnan tavoitteellisuuteen kuuluu toiminnan pitkäjänteisyys, sitoutuneisuus ja toiminnan suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin prosessinomaisuus. (Soini & Vehmasto 2014, 14; Vehmasto 2014 39.)

Vastuullisuus Green Care toiminnassa sisältää eettisyyden ja arvojen huomioimista toiminnassa (Soini & Vehmasto 2014, 14). Green Care Finland ry:n Green Care -toiminnan eettiset ohjeet on jaettu kolmeen pääkohtaan, jotka ovat *luontosuhde, ammatillisuus ja asiakassuhde*. Green Care toiminnassa luontosuhde on luonnon elvyttävyyden korostamista eli toiminnan tulee perustua ihmisen luontosuhteen vahvistamiseen, sekä luonnon kestävään ja arvostavaan käyttöön. Ammatillisuus on toimintaa ohjaavien lakien ja asetusten, sekä hyvien tapojen noudattamista, ammatillisen osaaminen ylläpitämistä ja kehittämistä. Se on myös Green Care -menetelmien tavoitteellista ja vastuullista käyttöä ja käytettävien menetelmien perustumista tutkimustietoon. Green Care -toiminnan tulee olla turvallista ja laadukasta. Ammatilliseen vastuullisuuteen kuuluu myös yhteistyö muiden toimijoiden kesken arvostavalla ja keskinäisen tuen asenteella. (Green Care Finland ry.)

Asiakassuhteen näkökulmasta eettinen toimintatapa on kokemuksellisuuden ja osallisuuden arvostamista ja hyvinvoinnin nähdään lisääntyvän niiden avulla. Asiakkaan osallisuutta omaa elämää koskeviin päätöksiin ja toimiin edistetään. Green Care -toimijan tulee myös ymmärtää ja hyväksyä ihmisoikeudet toimintaa ohjaaviksi arvoiksi. Asiakasta kohdellaan tasavertaisesti ja kokonaisvaltaisesti riippumatta hänen asemasta, elämäntilanteesta, sukupuolesta, iästä, uskonnosta, kulttuurista, rodusta, vakaumuksesta tai mielipiteistä. Green Care -toimijan on puolustettava käytettävissä olevilla voimavaroillaan asiakkaiden tarpeita, vastustettava syrjintää ja toimittava sen ehkäisemiseksi ja poistamiseksi. (Mt.)

Asiakkaan itsemääräämisoikeutta ja vapautta ideologisissa kysymyksissä on kunnioitettava. Asiakas nähdään paitsi yksilönä, mutta myös osana perhettä, ympäröivää yhteisöä ja yhteiskuntaa ja asiakkaan elämänalueet on huomioitava kokonaisvaltaisesti. Asiakasta autetaan omien vahvuuksien tunnistamisessa ja kehittämisessä. Eettiset ohjeet päättyvät muistuttamaan asiakassuhteen luottamuksellisuudesta ja salassapitovelvollisuuden noudattamisesta. (Mt.)

Green Care -toiminnan eettisillä ohjeilla on sama ihmisoikeuksien arvoperusta ja tavoite ihmisten hyvinvoinnin lisäämisessä, kuin sosiaalityön kansainvälisessä määritelmässä. Myös keinot ovat osittain samoja varsinkin luontohoivan puolella, koska silloin työntekijä toimii sosiaali- ja terveysalan orientaatiosta. Green Care -toiminnan tavoitteena korostuu ihmisen- ja luonnon välisen suhteen vahvistaminen, jota sosiaalityön kansainvälisessä määritelmässä ei ole. Siellä kuitenkin sanotaan ihmisille kuuluvan kansalaisoikeuksien, poliittisten, sosioekonomisten ja kulttuuristen oikeuksien lisäksi myös ns. kolmannen polven ihmisoikeuksia, jotka koskevat ihmisten oikeutta luontoon ja biologiseen monimuotoisuuteen. (IFSW.) Sosiaalityön kansainvälisessä määritelmässä painotus on erilainen, mutta se ei ole ristiriidassa Green Care -toiminnan eettisten ohjeiden kanssa. Erityisesti Green Care -toiminnan eettisten ohjeiden kannanotto syrjinnän vastaisuuteen ohjaa työtä sosiaalisen oikeudenmukaisuuden toteuttamiseen.

Eettiset ohjeet eivät kuitenkaan yksin takaa Green Care -toiminnan laatua. Eettiseen ja asiakasta arvostavaan kohtaamiseen tarvitaan normirationaliteetin lisäksi myös asiakaskeskeistä rationaliteettiä. Keskeistä on, miten työntekijä suhtautuu lakeihin, asetuksiin ja ohjeisiin. Otetaanko ne annettuina ja ylläpidetäänkö ja noudatetaanko niitä sellaisenaan vai ovatko ne tilanteittain harkittavia ja tulkittavissa olevia. (Pohjola 1999, 132.) Eettisten periaatteiden toteuttaminen vaatii työntekijältä asiakaslähtöisyyden sisäistämistä toimintaa ohjaavana arvona (Raunio 2001, 83). Asiakaslähtöisyyteen liittyy myös voimavarakeskeinen työskentely, jossa luodaan mahdollisuuksia asiakkaan voimaantumiseen (Rostila 2001, 40).

Green Care -toiminnassa työntekijän vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä (Soini & Vehmasto 2014, 14). Menetelmä voi jonkun työntekijän käytössä olla vaikuttava ja sillä voi-

daan saavuttaa asiakkaassa valtaistumista ja voimaantumista ja toisen työntekijän ja asiakkaan kohdalla niin ei välttämättä tapahdu. Asiakkaan ja työntekijän välisen suhteen tulisi perustua kumppanuuteen ja yhteiseen toimintaan. On myös huomioitava, että Green Care -menetelmä ei sovi kaikille johtuen luontoon ja eläimiin liittyvistä peloista tai kiinnostuksen puutteesta aihepiiriä kohtaan. Ihmisten persoonalliset erot, niiden huomioiminen ja hyväksyminen on tärkeää itsemääräämisoikeuden ja vapautta korostavien Green Care -toiminnan eettisten ohjeiden pohjalta.

### 2.3 Pollesta Potkua ry ja opinnollinen kuntoutus

Pollesta Potkua ry on hevostoiminnasta kiinnostuneiden mielenterveyskuntoutujien vuonna 2008 perustama yhdistys. Yhdistys sai alkunsa Suomen Mielenterveysseuran järjestämältä sosiaalipedagogiselta hevostoimintaleiriltä. Leirille osallistuneet halusivat saada jatkoa toiminnalle, jota Suomen Mielenterveysseura ei voinut heille tarjota. Tämän vuoksi osallistujat päättivät perustaa oman yhdistyksen, joka järjestäisi sosiaalipedagogista hevostoimintaa mielenterveyskuntoutujille ja muille asiasta kiinnostuneille. (Suullinen tiedonanto haastateltavalta.) Pollesta Potkua ry:n syntytarina on hyvä esimerkki kuntoutuskurssin aikaan saamasta innostuksesta ja kuntoutujien aktivoitumisesta yhdessä muuttamaan vallitsevaa asiantilaa.

Tällä hetkellä yhdistyksen toiminta on keskittynyt Hyvinkäälle, jossa heillä on talli vuokralalla. Yhdistyksen kouluttajana toimii Ulla Linjama-Lehtinen. Yhdistyksen nettisivuilla kuvataan toiminnan tukevan kuntoutumista, edistävän mielenterveyttä ja ehkäisevän mielenterveyssyistä johtuvaa syrjäytymistä. Toimintaa ohjaavia arvoja ovat tasa-arvo, yhteisöllisyys ja yhteisvastuullisuus. (Pollesta Potkua ry.) Pollesta Potkua ry:n toiminta toteuttaa toipumisorientaation mukaista mielenterveyskuntoutumisen lähestymistapaa, jota avaan tarkemmin luvussa 3.1. Yhdistys järjestää hevosavusteista opinnollista kuntoutusta, joka kestää noin puoli vuotta. Kokoontumiset ovat noin kerran kuukaudessa ja kestävät viikonlopun ajan. Yhdistys järjestää myös lyhempiä hyvinvointia tukevia kursseja.

Yhdistyksen perustaminen ja toiminta edustavat kuntoutujien omaehtoista toimintaa, jossa yksilön itsemääräämisoikeus on vahvasti läsnä. Pollesta Potkua yhdistyksen toiminta on yhteisöllistä ja vertaistuellista on suuri rooli. Yhdistyksen toiminta on muotoutunut ja kehittänyt edelleen toimijoidensa näköiseksi. Järvikosken ym. (2018, 81) mukaan kuntoutujien osallistuminen kuntoutuksen kehittämiseen on osa laajempaa kehitysprosessia, jossa kuntoutustoiminta siirtyy ammattilaisten toimintaympäristöstä asiakkaan omaan toimintaympäristöön. Prosessi edustaa valtaistavan ja ekologisen kuntoutuksen paradigmaa ja siihen liittyy lupauksia kuntoutujien valtaistumisesta ja vahvemmassa osallisuudesta yhteisöön.

Kolmannen sektorin toimijana Pollesta Potkua ry sijoittuu yksityisten ja julkisten toimijoiden väliin, mutta erottuen isoista sosiaali- ja terveysalan yhdistyksistä ja niiden tuottamista kuntoutuspalveluista siten, että sen tuottamat opinnolliset kuntoutuskurssit eivät ole julkisen rahoituksen piirissä, vaan kuntoutujat vastaavat toiminnan kustannuksista pääasiassa itse. Yhdistys on saanut opinnolliseen kuntoutukseen kurssitukea Kansan sivistystyön liitolta, mutta tuen kriteereiden muututtua on kurssituki jäänyt vuonna 2018 pois.

Heta Odoumonhou on tehnyt Pollesta Potkua ry:n opinnollisesta kuntoutuksesta Pro gradu –tutkielman Turun yliopistossa sosiologian oppiaineessa. Siinä Pollesta Potkua ry:n opinnollista kuntoutusta tarkastellaan kriittisen kasvatussosiologian näkökulmasta ja hevosavusteisuuden sijaan keskitytään kurssin yhtenä toimintamuotona käytettyyn kuntouttavaan musiikkitoimintaan. Odoumonhou (2013, 3<sup>1</sup>Been & Martinin 1997 mukaan) määritteli opinnollisen kuntoutuksen olevan kasvatuksellista kuntoutusta, joka haastaa mielenterveyskuntoutujien kokemaa leimaamista ja yhteiskunnallista voimattomuutta. Opinnollisessa kuntoutuksessa oppija nähdään aktiivisena vaikuttajana oppimistilanteessa. Opinnollisen kuntoutuksen taustalla on ajatus elinikäisestä oppimisesta, jossa kiinnitetään huomiota aikuisten motivointiin, itsensä kehittämiseen ja koulutuksellisen tasa-arvon toteutumiseen. Opinnollisen kuntoutuksen tavoitteena on ehkäistä syrjäytymistä ja voimaannuttaa. (Innokylä 2009; Vilkkumaa 2006.)

---

<sup>1</sup> Bee, Elisabeth & Martin, Ian S. (1997): The Educational Dimensions of Mental Health Work. Adults Learning. 8:5.

Vaikka opinnollinen kuntoutus kiinnittyisikin kuntoutuksen nelijaossa kasvatukselliseen kuntoutukseen, niin kaikessa kuntoutuksessa on läsnä kuntoutujan oppimis- ja kehitysprosessi ihmisen pyrkiessä sopeutumaan uuteen elämäntilanteeseen ja oppimaan sen edellyttämät tiedot, taidot ja valmiudet. (Järvikoski 2013, 48.) Myös Raivion (2018, 34) mukaan aikuisten parissa toteutettavaa sosiaalista kuntoutusta voidaan tarkastella aikuiskasvatuksen näkökulmasta. Sosiaaliseen kuntoutukseen liittyy tällöin emansipatorinen työskentelytapa, joka tähtää ihmisten voimaannuttamiseen, jolloin tavoitteena on muutos ja vapautuminen eriarvoisuutta ja sortoa ylläpitävistä asenteista. Pollesta Potkua ry:n kouluttaja Ulla Linjama-Lehtinen käyttää opinnollistenkurssien yhtenä taustateorian Paulo Freiren kehittämää sorrettujen pedagogiikkaa, joka perustuu vapautumiseen sorron alta tiedostamisen ja dialogin avulla.

Odoumonhou (2013, 56–58) päätyi gradussaan johtopäätökseen, jonka mukaan opinnolliselle kuntoutukselle on mielenterveyskuntoutuksen muotona sekä tarvetta, että paikka yhteiskunnassa. Vapaan sivistystyön kentälle sijoittuva opinnollinen kuntoutus voi tukea kuntoutujaa omien tavoitteiden selkeyttämisessä ja toteuttamisessa ja siten vahvistaa hänen toimijuuttaan. Opinnollisessa kontekstissa kuntoutujat ovat vastuullisemmassa ja vapaammassa sosiaalisessa roolissa, kuin sellaisessa kontekstissa, jossa he ovat potilaan roolissa kuntoutustoimenpiteiden kohteena.



## 3 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

### 3.1 Empowerment ja toipumisorientaatio

Empowerment on monien tieteenalojen omaksuma käsite. Käsitteen merkitykset vaihtelevat ja se tekee käsitteen käytön sosiaalityössä toisaalta haastavaksi ja toisaalta monia tulkintakehyksiä antavaksi. (Hokkanen 2009, 315.) Eri määritelmässä on erilaisia painotuksia yksilötasoon, yhteisöllisyyteen, prosessimaisuuteen, sekä vallan rakentumiseen. Payne (2014, 309) kutsuu empowermentia biopsykologiseksi teoriaksi, joka ottaa muista teorioista osia käyttöönsä, mutta ei yhdisty niihin täysin. Empowermentin juuret ovat feministisessä sosiaalityössä ja naisasialiikkeissä, joissa keskeistä on ollut yhteiskunnan naissukupuolta alistavien rakenteiden tunnistaminen ja murtaminen (Kuronen 2004, 280).

Hokkanen (2009, 332) jakaa empowermentin valtaistavaan ja voimaannuttavaan malliin, jotka voi nähdä toisiaan täydentävinä. Empowermentin kuvatessa yksilön- ja ympäristön välistä suhdetta käytetään nimitystä valtaistuminen. Sen keskeisiä tunnusmerkkejä ovat yksilön aktiivinen toimijuus ja asiantuntemus. Yksilön sisäinen empowerment viittaa yksilön kokemaan elämänhallintaan, kompetenssiin ja vahvuuksiin ja siitä käytetään nimitystä voimaantuminen (mt. 318 ja Hokkanen 2014, 219).

Tarkasteltaessa empowermentia prosessina, ajatellaan että koettuaan, opittuaan ja toteutettuaan valtaistumisprosessin ihminen pystyy hyödyntämään prosessissa oppimaansa taitoja myöhemmin jollakin toisella elämän alueella. Hän voi seuraavassa tilanteessa toteuttaa prosessin aikaisemmin, helpommin tai luottavaisemmin. Empowerment on siten itse itseään ruokkiva prosessi. (Hokkanen 2014, 43.) Valtaistumisprosessi voi käynnistyä, jos yksilö kokee sisäistä voimaantumista, luottamusta itseensä ja omiin vaikutusmahdollisuuksiinsa (Hokkanen 2009, 334).

Robert Adams (2003, 8) määrittelee empowermentin keinoksi, jonka avulla yksilöiden, ryhmien ja yhteisöjen on mahdollista ottaa paremmin hallintaan elämänsä ja elinolosuh-

teensa, sekä saavuttaa itselleen merkityksellisiä asioita itseään ja toisiaan auttaen. Yksilötasolla tapahtuvassa valtaistumisessa ihminen saavuttaa suuremman hallinnan elämänsä. Hän alkaa asettaa tavoitteita, pääsee osaksi yhteiskunnan tarjoamiin resursseihin, ilmaisee omia tarpeitaan, sekä luo yhteyksiä muihin samassa elämäntilanteessa oleviin yksilöihin ja ryhmiin (Thompson 2007, 21). Ryhmät kollektiivisena toimijana voivat saada aikaan painetta makrotason vaikuttamiseen. (Hokkanen 2009, 317—318; Mullaly 2007, 300—301).

Vallan kysymykset liittyvät empowermentiin oleellisesti. Empowerment tarkoittaa kirjaimellisesti ”becoming powerful” eli valtaistua. Adams (2003, 8) korostaa empowermentissa oma-apuliikkeiden ja ryhmien omaehtoista toimintaa ja ammatillisen tuen vähäisempää merkitystä. Adamsin kritiikki työntekijöiden roolista empowerment –prosessissa on otettava vakavasti, jotta empowermentista ei tulisi toimintamallia, jossa työntekijä antaa näennäistä valtaa asiakkaille ja pahimmillaan uusintaa sortavia ja alistavia toimintatapoja. Työntekijä ei voi antaa valtaa asiakkaalle, vaan työntekijän tehtävänä on auttaa asiakasta ottamaan valta itselleen (Payne 2014, 295). Kurosen (2004, 281) mukaan yksi empowerment -traditioita erotteleva tekijä on se, nähdäänkö empowerment ammatillisena valtaistamisena vai asiakkaiden omaehtoisena valtaistumisena.

Valtaistuminen tapahtuu kolmella tasolla, yksilöllisellä, kulttuurisella ja rakenteellisella tasolla. Yksilötasolla on valtaistuminen sisältää itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistumisen ja taitojen kehittymisen. Kulttuurisella tasolla valta ilmenee vallitsevina asenteina. Ihmisryhmään tai sairauteen liittyvät negatiiviset asenteet voivat aiheuttaa myös kokemuksen syrjityksi tulemisesta. Valtaistuminen kulttuurisella tasolla on vallitsevien asenteiden ja stereotyyppien haastamista. Yhteiskunnallisella tasolla vaikuttaminen on rakenteellisen tason valtaa. Yksilön paikantuminen yhteiskunnallisella tasolla määrittää yksilöllä käytössään olevan vallan ja mahdollisuuksien määrän. Yksilötasolla koettujen ongelmien takana on usein laajempia sosiaalisia ja poliittisia kysymyksiä. (Thompson 2007, 22.)

Yksilön valtaistumisen kannalta on merkityksellistä ongelmien yhteiskunnallisen tason tiedostaminen, vaikka omat vaikutusmahdollisuudet olisivatkin vähäiset. Tietoisuuden lisääntyessä syrjäytetyt ja yhteiskunnallista valtaa vähän omaavat voivat kyseenalaistaa

voimassa olevan politiikan ja syrjivät rakenteet. (Mt., 22.) Mullalyn (2007, 301–302) mukaan valtaistuminen ei ole mahdollista ilman yksilön kokeman vallattomuuden ja rakenteellisten tekijöiden välisen yhteyden tiedostamista. Ihmisten heikko ymmärrys omasta tilanteestaan on yhteydessä heidän hallittavuuteen. Tiedon ja ymmärryksen lisääntyminen mahdollistaa sosiaalisten esteiden ylittämisen ja käytettävissä olevien resurssien hyödyntämisen. (Payne 2014, 298.)

Toipumisorientaatio (*recovery*) on empowerment –teoriaan pohjautuva ajattelu- toimintatapa mielenterveyskuntoutuksessa. Sen perustana on kuntoutujan toiveikkuuden ylläpitäminen, itsemäärittely, toimijuus, elämän tarkoituksen löytäminen ja mahdollisuuksien tiedostaminen. (Onken ym. 2007, 9.) Toivon ja myönteisyyden ylläpitäminen on keskeistä ja huomio kiinnitetään kuntoutujan vahvuuksiin ja hyvinvointiin sairauden ja diagnoosien sijaan. Ihminen nähdään kokonaisuutena, ei pelkästään diagnoosinsa kautta. Kuntoutuja itse määrittelee minkälaista elämää hän haluaa elää ja elämänlaadun parantuminen on keskeisempää, kuin hänen psyykkisten oireiden väheneminen. (Shephard ym. 2008, 2.) Toipumisorientaatio painottuu yksilössä tapahtuvaan muutokseen ja oman elämän haltuun ottamiseen, kun empowerment sisältää vahvasti myös kollektiivisen toimijuuden ja yhdessä toimimisen näkökulman.

Toipumisorientaatiota toteuttavassa mielenterveyskuntoutuksessa kuntoutuja on oman kuntoutumisprosessinsa keskiössä. Työntekijän ja asiakkaan välinen suhde on tasavertainen, joka edellyttää työntekijältä omasta asiantuntijaroolista pois astumista ja kuntoutujan kohtaamista ihminen ihmisenä. Toipuminen on identiteetin rakentamista tai uudelleen löytämistä. Kunnioittava, arvostava ja toivoa ylläpitävä puhetapa rakentavat toipumisorientaatiota, kun taas ulkoapäin määrittelevä, valtarakenteita ylläpitävä ja diagnooseihin keskittyvä puhetapa pitävät yllä pessimismiä ja sairauden näkemistä kroonisena tilana. (Shephard ym. 2008, 2.) Toipuminen tapahtuu sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja yhteisössä, joka tuottaa mahdollisuuksia ja resursseja uusien sosiaalisten roolien ottamiseen. Toipuminen on yhteiskunnallisen osallisuuden vahvistumista (Onken ym. 2007, 16–17.) Kuntoutuja ottaa vastuuta elämästään ja siihen liittyvistä päätöksistä. Kuntoutujan resilienssi vahvistuu uusien taitojen, joustavuuden ja itsesäätelykyvyn lisääntymisen myötä. (Shephard ym. 2008, 2.)

Toipuminen on yhteydessä elämän merkityksellisyyden löytämiseen, itselle mielekkäiden asioiden tekemiseen ja niiden muille jakamiseen. Mielenterveyden häiriöistä kuntoutumiseen liittyy, että kuntoutuminen on paljon enemmän kuin sairaudesta paranemista. Se on toipumista sairauden aiheuttamasta syrjinnästä, arvostuksen puutteesta, mahdollisuuksien kaventumisesta, itsemääräämisen puutteesta, sekä työttömyyden ja romuttuneiden unelmien tuottamista seurauksista. (Onken ym. 2007, 10–12.) Vertaistukeen perustuva toiminta voi valtaistaa ryhmän jäseniä ja vähentää psyykkisen sairauden aiheuttaman leimautumisen negatiivisia vaikutuksia. Yksilön kokema valtaistumisen prosessi kuntoutujien omaehtoisessa toiminnassa on mahdollista kokea myös toisella elämänalueella, jolloin sen vaikutukset laajenevat ja yksilö kokee suurempaa hallintaa elämässään (Hokkanen 2014, 43).

Ilmari Rostila (2018, 66) kirjoittaa Zizekin (2012) identiteettiteoriaan perustuen, että ihmisen sosiaaliseen profiiliin kuuluu kokemus oman toiminnan arvosta yhteisölle. Ihmisen identiteetti on syntynyt ja kehittynyt käytännön tilanteissa ja sitä ”koetellaan” jatkuvasti. Identiteetin ”koettelu” on sosiaalisen tarpeen toteuttamista. Ajattelen, että elämän merkityksellisyyden löytäminen ja merkityksellisten asioiden toteuttaminen ovat Zizekin identiteettiteorian mukaan identiteetin käytännössä ”koettelemista”, itsensä toteuttamista.

### 3.2 Masentuneen toimijuus

Käsittelen tässä tutkielmassa masennuksesta toipuvan toimijuutta empowerment –teorian viitekehyksessä. Avaan tässä luvussa toimijuutta teoreettisena käsitteenä ja erityisesti Jyrki Jyrkämän (2007, 2008) modaliteettiteorian pohjalta. Marjo Romakkaniemi (2010) tarkasteli väitöskirjassaan masentuneen toimijuutta ja kuntoutumisen kokemusten rakentumista modaliteettien kautta. Hänen väitöskirjansa avasi minulle käsityksen toimijuuden tarkastelusta modaliteettien kautta ja on vaikuttanut modaliteettiteorian valintaan oman tutkielmani teoriaksi.

---

<sup>2</sup> Zizek, Boris 2011: The human as a philosopher and artist – A continuation of the holistic approach in Kohlsberg’s late work. *Journal of Korean Social Welfare*, 18(10), 117–136.

Toimijuus (agency), kuten empowerment on monitahoinen ilmiö, joka tieteellisenä käsitteenä kytkeytyy moneen ihmistieteen alaan ja yhteiskuntatieteissä sitä on käytetty laajasti. Anthony Giddens (1984, 14–16) on käyttänyt toimijuuden käsitettä tarkastellessaan yksilön, yhteiskunnallisten rakenteiden ja lainalaisuuksien välisiä suhteita. Hänen mukaan rakenteet ja toiminta liittyvät kiinteästi yhteen. Rakenteet voidaan nähdä dualistisina eli ne rajoittavat ja määräävät, mutta toisaalta ne myös mahdollistavat ja ohjaavat, sekä yksittäisten ihmisten, että ihmisryhmien toimintaa. Giddens liittää toimijuuteen toimijan käyttämän vallan päättää tekemisestään tai tekemättä jättämisestään. Tuula Gordonin (2010, 114–115) mukaan toimijuuden keskeinen piirre on kyky nähdä itsensä ihmisenä, jolla on valta tehdä päätöksiä ja mahdollisuus valintoihin yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden välisissä jännitteissä.

Jyrkämä (2016, 422–423) avaa toimijuus käsitettä kolmesta näkökulmasta, jotka linkittyvät toisiinsa. Ne ovat elämäntietä-, rakenne- ja modaliteettinäkökulmat. Elämäntietä-näkökulmassa yksilöiden nähdään rakentavan elämäntietänsä valinnoillaan ja teoillaan historiansa ja sosiaalisten olosuhteiden luomissa olosuhteissa. Nykyhetkessä on läsnä eletty elämä ja ihminen on elämäntietänsä kautta tullut nykyiseen tilanteeseensa. Elämäntietä linkittää ihmisen toisiin ihmisiin ja verkostoihin.

Rakenninäkökulmasta toimijuutta tarkastellaan iän, sukupuolen, sukupolven, yhteiskuntaluokan, kulttuurisen taustan, sekä ajankohdan ja ympäristöön liittyvien tekijöiden kautta. Jyrkämä (2008, 193–194) kutsuu näitä toimijuuden koordinaateiksi. Giddensin (1984, 23) mukaan ihminen on toimijana rakenteiden omaksuja, kantaja ja uusintaja, joka myös käyttää hyväksi rakenteita. Rakenteet rajoittavat toimintamahdollisuuksia, mutta myös luovat niitä. Esimerkiksi etninen tausta voi luoda erilaisia rajoitteita tai mahdollisuuksia, kuin valtaväestöön kuuluvilla on. Toimijuuden koordinaatit ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa toisiinsa ja muodostavat toimijuutta määrittävän kudelman.

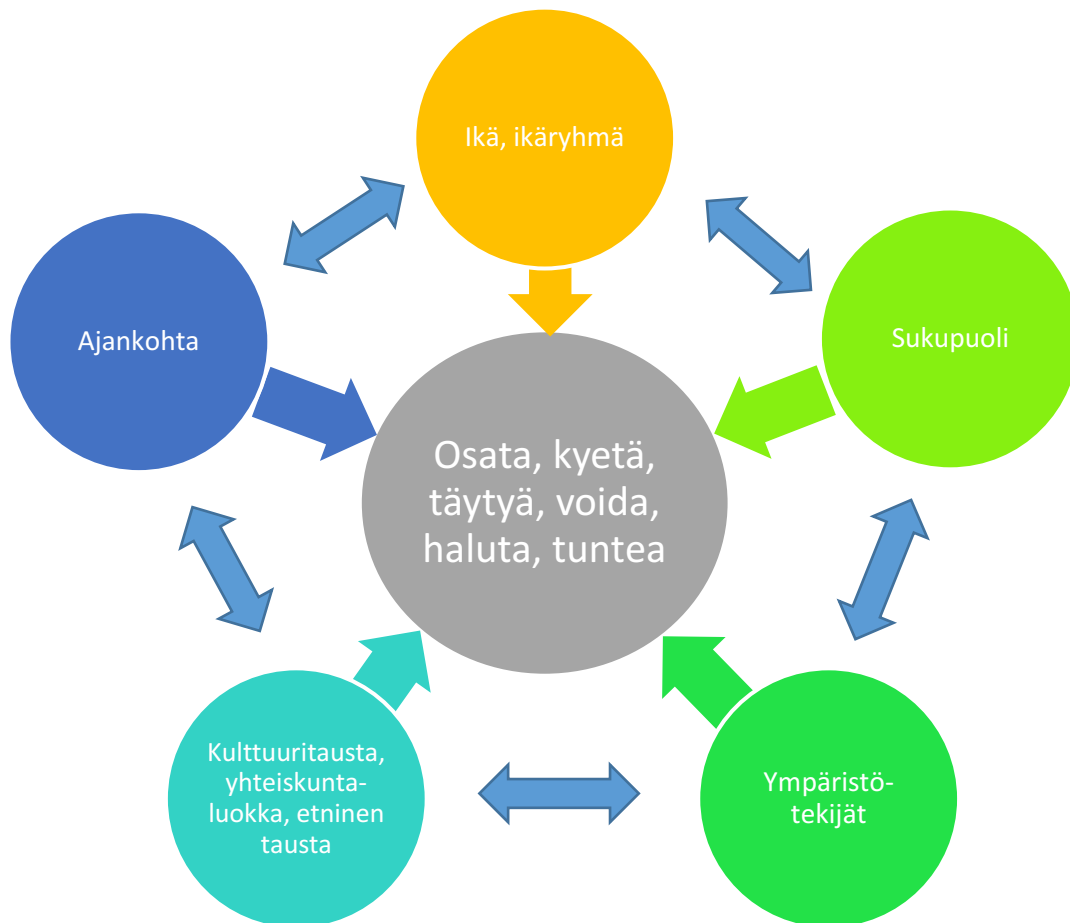
Kolmas näkökulma toimijuuden tarkasteluun ovat modaliteetit. Toimijuuden modaliteetteja ovat haluta, osata, tuntee, kykyä, täytyä ja voida. Toimijuus muodostuu modaliteettien dynaamisessa vuorovaikutuksessa. (Jyrkämä 2016, 423–424). Ihmisen elä-

mänkulku luo ihmiselle tiettyjä resursseja ja rajoituksia. Samoin toimijuuden koordinaattit asettavat toimijuudelle omat ehtonsa. Yhdessä ne vaikuttavat kulloisenkin tilanteen toimijuuden modaliteetin ilmentymiseen.

Toimijuuden modaliteeteista osaaminen viittaa ihmisen elämänsä aikana hankkimaan kompetenssiin, tietoihin ja taitoihin. Kykeneminen eroaa osaamisesta siten, että tilannekohtaiset tekijät vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn. Haluaminen liittyy motivaatioon, tahtomiseen, päämääriin ja tavoitteisiin. Tilanteeseen liittyvät normatiiviset esteet, pakot ja rajoitukset ovat täytymisiä. Voiminen muodostuu niistä mahdollisuuksista, joita tilanne ja siihen liittyvät rakenteet ja tekijät tuottavat ja avaavat. Tunteminen taas liittyy tunteisiin ja arvostuksiin, joita ihminen liittää kohtaamiinsa asioihin ja tilanteisiin. Toimijuuden kannalta on olennaista modaalisten ulottuvuuksien keskinäinen dynamiikka ja miten ne rakentuvat tilanteittain vuorovaikutuksessa elämänkulunäkökulman ja toimijuuden koordinaattien kanssa. (Jyrkämä 2007, 206—207; Jyrkämä 2016, 423—424.)

Kuvio 3. kuvaa toimijuuden koordinaattien eli ulkokehällä olevien rakenteellisten tekijöiden vaikutusta yksilön kullakin hetkellä muotoutuvaan toimijuuteen eli kuvion keskellä olevien modaliteettien ilmentymiseen. Ajattelen, että ulkokehällä oleva ”ajan kohta” sisältää myös elämänkulunäkökulman eli yksilö tekee nykyhetkessä valintansa eli toteuttaa toimijuuttaan eletyn elämänsä aikana saamiensa kokemusten pohjalta. Jyrkämän (2016, 422—423) mukaan elämänkulku linkittää ihmisen toisiin ihmisiin ja verkostoihin, joka kuviossa ei tule esiin.

Romakkaniemi (2010) käsittelee väitöskirjassaan masennuksesta kuntoutumista ja masennuksen sosiaalista ulottuvuutta toimijuuden modaliteettien avulla. Sosiaalisena ilmiönä masennus kytkeytyy vuorovaikutussuhteisiin ja rakenteellisiin tekijöihin. Masentuneen toimijuus on sidoksissa ihmisen elämäntilanteeseen ja ympäristöön. Masennus kaventaa ihmisen käsitystä omista kyvyistä ja mahdollisuuksista, mutta myös ympäristön palaute voi olla syrjäyttävää. Ihminen voi jossakin tilanteessa osata ja kyetä, mutta ympäristön asenteista johtuen hän ei välttämättä halua tai voi toteuttaa toimijuuttaan. (Jyrkämä 2016, 423—424.)



Kuvio 3. Toimijuuden koordinaatit suhteessa toimijuuden modaliteetteihin (mukailtu Jyrkämä 2007, 207).

Ympäristön asenteilla on suuri merkitys, millaisia toimijapositioneita masentuneelle annetaan ja millaisia mahdollisuuksia kuntoutujalla on käyttää kykyjään (Romakkaniemi 2010, 150). Yksilön valinnan mahdollisuuksiin vaikuttavat paitsi yksilön psyykkiset ja fyysiset kyvyt, sekä rakenteiden tuottamat mahdollisuudet ja rajoitukset. Yksilön valintoja mahdollistavia tai rajoittavia rakenteita ovat mm. lainsäädäntö, sosiaaliturva, palvelujärjestelmä ja sen toimintamallit, sekä työmarkkinoiden mahdollisuudet. (Mt.,139.) Masentuneen kannalta psyykinen ja sosiaalinen esteettömyys ovat usein fyysistä esteettömyyttä tärkeämpiä, koska sairauteen liittyy usko omien kykyjen ja taitojen menettämisestä. Toimijuuden moraliteettina kykenevyys tai kyvyttömyys koetaan suhteessa ympäristöön. Kykenemisen kannalta on oleellista ympäristön joustaminen, saatu tuki ja ihmisen kykenevyys säädellä omaa tekemistään jaksamisensa mukaan. (Mt., 142–143.)

Masennuksesta toipuminen voi vaatia uusien tietojen ja taitojen hankkimista, koska uudessa tilanteessa ihminen tarvitsee uudenlaisia resursseja saadakseen tilanteensa hallintaan (Romakkaniemi 2010, 150). Esimerkiksi tallitoiminnassa kuntoutuja oppii hevosen hoitoon liittyviä asioita, mutta samalla hän oppii itsestään ja ryhmässä toimimisesta. Kuntoutuksessa on kyse myös erilaisten situaatioiden vaihtelemisesta (Romakkaniemi 2011, 166). Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ja sitä ehdollistavat ympäristön tarjoamat mahdollisuudet (Romakkaniemi 2010, 150). Ajattelen, että uudessa toimintaympäristössä hevostallilla kuntoutujalle tarjoutuu mahdollisuus harjoitella uudenlaista toimijuutta. Tallilla kuntoutuja voi olla aktiivisessa roolissa, vaikka muuten kokisi arjessaan jaksamattomuutta ja saamattomuutta. Kuntoutujan kokemat osaamiset, kykenemiset ja voimiset voivat siirtyä myös muille elämänalueille vahvistuneena pystyvyyden tunteena.

Merja Reunasan (2017, 19) mukaan toimijuus on kuntoutuksen näkökulmasta tavoiteltava ilmiö, jossa ihminen rakentaa omaa identiteettiään, osallistuu itseään koskevaan päätöksentekoon ja vaikuttaa päivittäiseen elämäänsä ja elämänsä elämään. Toimijuus ei ole kuitenkaan vain yksilön henkilökohtaista toimijuutta (*personal agency*), vaan ihmiset toteuttavat toimijuutta myös yhdessä (*proxy agency*). Yhteinen toimijuus on sosiaalisesti jäsentynyttä, koordinoitua ja toisen ihmisen kanssa yhdessä tuotettua toimijuutta. Kolmas toimijuuden muoto on yhteisöllinen toimijuus (*collective agency*), joka toteutuu esimerkiksi vertaistuellisessa toiminnassa. Yhteisöllisessä toimijuudessa ihmiset yhdistävät voimansa saavuttaakseen tavoitteensa. (Bandura 2001, 13–14.)

Sanna Rikala (2013) on tutkinut väitöskirjassaan työn olosuhteista kumpuavan uupumuksen ja sairaudeksi määrittyvän masennuksen välisen rajanvedon problematiikkaa. Hänen tutkimuksensa kohderyhmänä oli työelämässä uupuneet naiset. Rikala tarkasteli uupumista toimijuuden käsitteen avulla. Toimijuuden hän määritteli yksilön neuvottelevaksi suhteeksi sosiaalisiin järjestyksiin, joiden puitteissa yksilö elää ja toimii. Yksilöt toimivat ja merkityksellistävät tapahtumia tiettyjen yhteiskunnallisten rakenteiden ja sosiaalisten järjestysten asettamissa puitteissa, mutta yksilöllä on myös kyky omalla toiminnallaan vaikuttaa noihin järjestyksiin. Toimijuus hahmottuu yksilön ja yhteiskunnan suhteen muodostelmaksi, joka muotoutuu jatkuvasti uudelleen. Rikala tarkastelee työssä



uupumista erityisesti sukupuolisena ilmiönä ja miten sukupuoli sosiaalisena kategoriana asettuu toimijuuden ehdoksi, joka rajaa ja mahdollistaa yksilön toimintaa. (Mt., 23.)

Tarkastelen luvussa 5 haastateltavieni toimijuutta, miten se ilmenee modaalisisina ulottuvuuksina ja millaisia muutoksia toimijuudessa tapahtuu masennuksesta toipumisprosessin edetessä. Sekä toimijuus, että empowerment –teorian valtaistuminen tapahtuvat suhteessa muihin ihmisiin ja rakenteisiin. Kumpaakaan käsitettä ei voi tarkastella sosiaalisessa tyhjiössä, vaan ne toteutuvat yksilön ja ympäristön jatkuvassa vuorovaikutuksessa.

## 4 Tutkimuksen toteutus

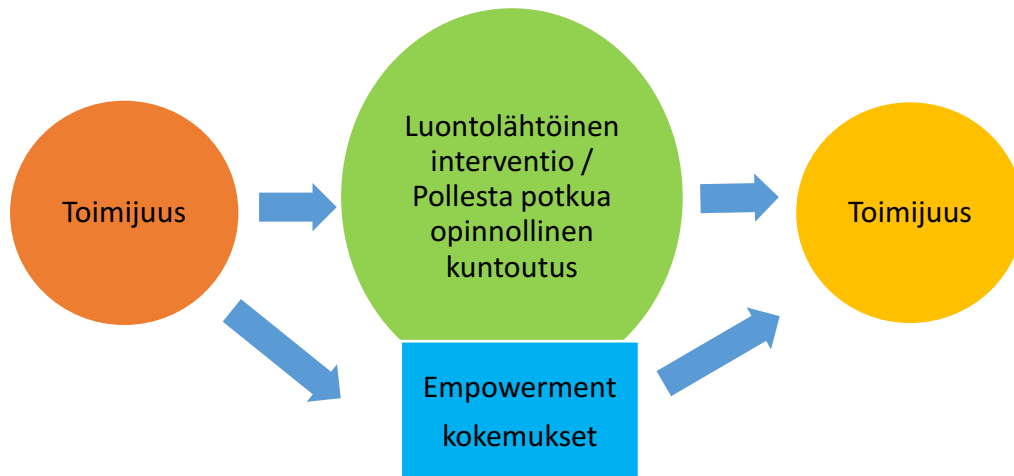
### 4.1 Tutkimuskysymykset ja tutkimuksen tavoite

Pro gradu -tutkielmani on jatkoa kandidaatin tutkielmalleni, jossa selvitin kirjallisuuden avulla osallisuuden ja toimijuuden merkitystä Green Care –toiminnassa kohderyhmänä masennukseen sairastuneet. Tässä tutkielmassa tarkastelen masennuksesta toipuvien toimijuutta ja mikä merkitys luontolähtöisellä toiminnalla on masennuksesta toipumiselle. Tutkimustehtäväni on selvittää Pollesta Potkua ry:n opinnolliselle kuntoutuskurssille osallistuneiden ja masennuksesta toipuvien kokemuksia toimijuudesta, sen rakentumisesta, ilmenemisestä ja vahvistumisesta. Olen kiinnostunut erityisesti luonto- ja eläinavusteisuuden merkityksestä. Hypoteesini on, että tutkimalla Pollesta Potkua ry:n opinnolliselle kuntoutuskurssille osallistuneiden kokemuksia, pystyn tekemään johtopäätöksiä niistä tekijöistä, jotka ovat merkityksellisiä yksilön toimijuuden kannalta luontolähtöisessä toiminnassa.

Tutkimuskysymykseni ovat:

- 1) Miten Pollesta Potkua mielenterveyteen –kurssille osallistuneet ovat kokeneet oman toimijuutensa muuttuneen kurssin vaikutuksesta?
- 2) Mikä merkitys luonto/hevostoiminnalla on masennuksesta toipumisessa?

Aineistoni on suhteellisen pieni, eikä mahdollista opinnollisen kuntoutuskurssin vaikutavuuden arviointia. Mielenkiintoni kohdistuu sen sijaan haastateltavien kokemuksiin ja heidän niille antamiin merkityksiin. Kuviossa 4. on kuvattu tutkimusasetelma.



Kuvio 4. Tutkimusasetelma.

Tutkimuskohteena on kokemus ja tutkittavien sille antama merkitys, jotka tapahtuvat tietyssä kulttuurisessa kontekstissa. Tutkijana en voi tulkita tutkittavan kokemusta ilman oman kulttuurisen sosiaalistumisen tuomaa tulkintakehystä. Eli tutkijan tulkinnat ovat aina jollakin tavalla värittyneitä ja tuottavat yhden näkökulman ilmiöön. (Moilanen & Rähä 2010, 46.) Tulkintoihin liittyy kulttuurisesti yhteisiä piirteitä ja saman kulttuurin edustajat voivat jakaa saman tulkinnan jostakin asiasta. Tulkinta eroja kuitenkin on, jolloin on vaarana, että tutkija ryntää tekemään tulkintaa esiyymmärryksensä varassa ilman kriittistä reflektiona. Yksilön kokemus on yksilöllinen, mutta yhteisöllisen taustansa kautta se paljastaa jotain yleistä ja jaettavissa olevaa. Tämän vuoksi yksilöiden kokemuksen tutkimus voi lisätä ihmisen toiminnan ymmärrystä laajemmin. (Laine 2010, 30; Moilanen & Rähä 2010, 47–48.)

Haastateltavien kokemus paikantuu tiettyyn aikaan, paikkaan, kulttuuriin ja henkilöön ja se tuottaa yhden näkökulman tutkittavaan ilmiöön. Kokemustieto on arvosidonnaista, rajallista ja osittaista tietoa. Tavoittelen tutkielmassa holistista eli ihmisen kokonaisuutena ymmärtävää lähestymistapaa. Haastateltaviani yhdistää opinnolliselle kuntoutuskurssille osallistumisen lisäksi psyykinen sairastuminen ja kokemus kuntoutujan roolista. Kaikilla haastateltavillani on kuitenkin oma tarinansa sairastumisensa taustalla ja myös heidän kokemuksensa masennuksesta toipumisesta on yksilöllinen. Haastatteluihin osallistuneet eivät haastatteluhetkellä eläneet masennuksen synkintä vaihetta, vaan

olivat toipumisvaiheessa olevia henkilöitä. Ajattelen, että masennuksen synkintä vaihetta elävät henkilöt eivät välttämättä ole Pollesta Potkua ry:n toiminnassa vielä mukana, tai jos ovat, niin he eivät jaksaneet osallistua haastatteluun ja ovat sen vuoksi kariutuneet haastateltavien joukosta pois.

## 4.2 Aineisto ja sen analyysi

Tutkimukseni on kvalitatiivinen tapaustutkimus. Aineistoni koostuu kuuden Pollesta Potkua ry:n opinnolliselle kuntoutuskurssille ja sen jälkeen Pollesta Potkua ry:n toimintaan mukaan jääneiden henkilöiden teemahaastatteluista. Aineiston olen analysoinut sisälönanalyysi –menetelmällä. Haastateltavien valinnassa kriteerinäni oli, että heillä on oma masennus- tai uupumustausta ja he ovat sosiaali- ja terveysalalla toimineita tai edelleen toimivia henkilöitä. Haastateltavista yksi oli haastattelujen aikana työelämässä. Viisi haastateltavaa olivat joko sairaspäivärahalla, kuntoutustuella, pysyvällä työkyvyttömyyseläkkeellä tai saivat työttömyysetuutta.

Pollesta Potkua ry:n opinnollinen kuntoutus on suunnattu erityisesti sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, joilla on omakohtaista masennus- ja uupumuskokemusta, mutta sille voi osallistua myös muulla koulutustaustalla ja ilman omakohtaista sairastumiskokemusta. Toimintaan mukaan tuleminen on omaehtoista, eikä vaadi terveydenhuollon lähetettä. Toimintaan mukaan hakeutuvia yhdistää kiinnostus hevostoimintaa kohtaan ja myös kaikilla haastateltavilla oli ennen Pollesta Potkua ry:n toimintaan mukaan tuloa kokemusta hevosista tai ajatus siitä, että hevostoiminta tekisi heille hyvää. Hevostausta ja kiinnostus hevosia kohtaan oli varmasti suurin syy heidän hakeutuessaan Pollesta Potkua ry:n opinnolliseen kuntoutukseen.

Kaikki haastateltavat olivat naisia, ja iältään he asettuivat noin 30–60 vuoden välille. Myös kaikista Pollesta Potkua ry:n toimintaan osallistuvista suurin osa on naisia, kuten ylipäätään hevosharrastajien keskuudessa (Hippos 2017, 6). Naisten valikoituminen haastatteluiden kohderyhmäksi ei ollut siis tietoinen valintani, vaan kuvaa toimintaan osallistuvien perusjoukkoa sukupuolijakaumaltaan. Suomessa myös masennusdiagnoo-

sit ovat naisilla yleisimpiä kuin miehillä (THL 2018). Haastateltavani edustavat sekä sukupuolensa, että psyykkisen sairastumisensa johdosta, yhteiskunnallisen vallan näkökulmasta marginaalissa olevia. Pysin analyysissä tuomaan esiin empowerment –teorian kritiikkiä yhteiskunnallisiin valtasuhteisiin ja eriarvoisuuteen.

Haastattelut toteutin yksilöhaastatteluina tammi - helmikuun aikana vuonna 2018. Viisi haastattelusta tein Pollesta Potkua ry:n tallilla Hyvinkäällä ja yhden haastattelun tein skype:n avulla. Nauhoitin kaikki haastattelut. Haastateltavat valikoituivat niistä Pollesta Potkua ry:n opinnolliseen kuntoutukseen osallistuneista henkilöistä, jotka kouluttaja Ulla Linjama-Lehtinen tavoitti sähköpostin ja facebook –ilmoituksen avulla ja jotka ilmoittivat halukkuutensa osallistua tutkimushaastatteluun. Nauhoitettua materiaalia muodostui yhteensä 4 tuntia ja 10 minuuttia ja litteroituna tekstiä 95 sivua.

Haastattelujen jälkeen litteroin nauhoitukset. Teemoittelin aineiston tutkimuskysymysten ja teorian näkökulmasta (ks. Eskola & Suoranta 2000, 174) ja tein litteroituihin haastatteluihin reunamerkintöjä, mistä asioista kyseisessä kohdassa puhutaan. Kokosin jokaisesta haastattelusta oman taulukon, jossa oli aikajana ennen Pollesta Potkua toimintaan tuloa, toiminnan aikana ja toimintaan osallistumisen jälkeen. Aikajanan alle tein sarakkeet toimijuuden modaliteettien ilmaisuille eli osaamiselle, kykenemiselle, haluamiselle, tuntemiselle, voimiselle ja täytymiselle, sekä sarakkeet kuntoutujan, vertaistuelisen ja ammatillisen roolin ilmaisuille, sekä sarake muille ilmaisuille. Poimin jokaisesta haastattelusta näihin alustaviin luokkiin liittyvät ilmaisut.

Tämän jälkeen tein yhteenvetotaulukon, johon kokosin kaikkien haastattelujen ilmaisut ensimmäisen luokittelun pohjalta. Tästä taulukosta on kaksi esimerkkiä kuviossa 5. Tämän toisen vaiheen taulukon avulla havaitsin, minkälaiset asiat saivat paljon mainintoja aineistossa ja minkälaisia poikkeamia sieltä löytyi. Seuraavaksi kokosin ilmaisuista uuden ja tarkemman luokittelun, jotka nimesin ilmaisuja kuvaavilla sanoilla kuten osallisuus, itsetuntemus, oppiminen jne. Yläluokiksi muodostui sairastaminen, kuntoutuminen, ammatillinen kehittyminen, sekä kritiikki eriarvoisuutta kohtaan.

ilmaisu	alaluokka	yläluokka
Tärkeä kokemus tuntee olevansa osana jotain.	Kuntoutujan rooli toiminnan aikana	Kuntoutujan rooli
Oman jaksamisen mukaan opiskelu.		
Ei tarvitse päteä omilla ratsastustaidoilla.		

ilmaisu	alaluokka	yläluokka
Usko omaan jaksamiseen pala	Osata toiminnan aikana	Osaaminen toimijuuden modaliteettina
Hevosiin liittyvät pelot jäivät ja huomasi oppivansa hevostaitoja		
Ammatillisen itsetuntemuksen syveneminen		
Oman jaksamisen tunnistaminen	Osata toiminnan jälkeen	
Osaaminen lisääntynyt		

Kuvio 5. Kaksi esimerkkiä analyysin toisesta luokitteluvaiheesta.

Analyysiä tehdessäni tein tietoisia valintoja, mitä asioita poimin aineistosta. Valintani oli kiinnittää huomiota erityisesti haastateltavien tuottamiin ilmaisuihin luonnon ja hevosten merkityksestä, miten haastateltavat tuovat niitä esiin ja mitä merkityksiä he antavat niille osana toimijuuden kokemusta. Haastatteluaineistosta jätin huomioimatta sellaisia asioita, joilla ei ollut merkitystä tutkimuskysymyksen kannalta. Luokitteluvaiheen jälkeen aloin tehdä aineistosta tulkintoja yhdistäessäni havaintoni käyttämäni teoreettiseen viitekehykseen eli toimijuuteen empowermentin näkökulmasta. Metsämuurosen (2006, 242) sanoin, tein synteesejä eli johtopäätöksiä hajotetusta aineistosta. Analysoin haastateltavien toimijuutta heidän kuntoutumisprosessissaan ja luontotoiminnan merkitystä toimijuudelle. Jaottelin kuntoutumisprosessin sairastumisen, kuntoutumisen ja ammatillisen kehittymisen vaiheisiin. Omaksi alaluvuksi muodostui haastateltavien esiin nostama kritiikki eriarvoisuutta kohtaan, joka tuo esiin empowermentiin kuuluvan yhteiskunnallisen tiedostamisen haastateltavien kokemusten kautta. Johtopäätökset olen koonnut tulosluvun päättävään yhteenvetolukuun.

### 3.3 Eettiset kysymykset

Eettisten kysymysten tunnistaminen on lähtökohta laadullisen tutkimuksen eettisyydelle (Eskola & Suoranta 2001, 52). Tutkimukseni kontekstina on Green Care –toimintamallin sijoittuva Pollesta Potkua ry:n opinnollinen kuntoutus. Asenteeni luonto- ja eläinavusteisiin menetelmiin on positiivinen, joka on vaikuttanut myös tutkimusaiheen valintaan. Tunnistan, että oma ennakoasenteeni on voinut ohjata kiinnittämään huomiota samansuuntaisiin ilmaisuihin aineistossa ja käyttämieni kirjallisuuslähteiden valintaan. Samalla se on voinut heikentää kykyäni kriittiseen arviointiin ja tieteellisen tutkielman vaatimaan objektiivisuuteen ja puolueettomuuteen (Metsämuuronen 2006, 23). En ole kuitenkaan itse osallistunut Pollesta Potkua ry:n toimintaan, eikä minulla ole oma-kohtaista kokemusta opinnollisesta kuntoutuksesta. Mielestäni pystyn säilyttämään tutkittavaan ilmiöön riittävän etäisyyden ja avoimen tutkijan asenteen.

Hyvärin & Rissasen (2014, 291) mukaan kuntoutujia koskeva tutkimustieto on usein alistavaa ja leimaavaa. Kuntoutujien ja palvelunkäyttäjien yhdessä tutkijan kanssa tuottama ja jakama tieto mahdollistaa tasavertaisemman lähtökohdan ja purkaa tiedon tuottamisen valtarakenteita. Haastattelemi henkilöt eivät ole kansatutkijan asemassa, mutta olen halunnut antaa heille tutkimuskohdetta suuremman vaikutusmahdollisuuden tutkimuksen lopputulokseen. He saivat luettavakseen ja kommentoitavakseen oman haastattelunsa, sekä tekemäni analyysin ja johtopäätökset. Tekemällä näin halusin toteuttaa empowerment –teorian mukaista osallisuuden vahvistamista ja tutkittavien äänen esiintuomista.

Tutkimuksessa aineisto on tutkijan käsittelemää ja tulkitsemaa. Vaarana on, että tutkijan omat käsitykset ja tulkinnat kävelevät aineiston yli, eikä tutkimus tavoita tutkittavien asioille antamia merkityksiä. Jäsenvalidioinnilla (member check) eli toimintatavalla, jossa tutkittavilla on mahdollisuus kommentoida tutkijan tulkintoja ja niiden pätevyyttä voidaan varmistaa tutkittavien oman äänen kuuluminen. (Ronkainen ym. 2011, 131.) Eskolan ja Suorannan (2001, 211) mukaan tutkittavien oma tulkinta voi kuitenkin poiketa tutkijan tulkinnasta, koska tutkittavat voivat olla sokeita kokemukselleen ja tilanteelleen, eikä tutkittavien kommentit välttämättä lisää tutkimuksen uskottavuutta. Kaksi

haastateltavaa kuudesta antoi palautetta analyysistä. Toinen kertoi tunnistavansa itsensä tekstistä ja kiitti hienosta työstä. Toinen koki omalla kohdallaan asioiden jo muutuneen hyvin paljon haastatteluhetkestä ja ajattelevansa joistakin asioista nyt eri tavalla. Tämä kuvaa hyvin laadullisen tutkimuksen avulla saavutettavan tiedon rajallisuutta. Tutkimus voi tavoittaa vain tietyn näkökulman todellisuuteen tietyinä ajankohtana.

Tutkimukseni teoreettinen viitekehys eli empowerment –teoria on pohjimmiltaan arvosidonnaista. Valitessani kyseisen teorian tutkielman teoreettiseksi viitekehykseksi, asen min itseni suhtautumaan kriittisesti vallitseviin yhteiskunnallisiin oloihin. Empowerment puolustaa yhteiskunnan jäsenten tasa-arvoisuutta ja asettuu vastustamaan syrjintää. Tutkimukseen osallistuvien motiivi voi liittyä haluun olla vaikuttamassa kuntoutu-jaryhmän asemaan tai palveluiden kehittämiseen asiakaslähtöisemmiksi (Hyväri & Ris-sanen 2014, 291). Koen tekeväni Pro gradu tutkielman avulla Pollesta Potkua ry:n toi-mintaa näkyväksi ja ajattelen yhdistyksen voivan hyödyntää tutkielmaa hakiessaan eri-laisia hankerahoituksia tai vakuuttaakseen yhteistyökumppaneitaan hevosavusteisen toiminnan perustumisesta tutkittuun tietoon.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta jakaa ihmistieteitä koskevaa tutkimusta koskevat periaatteet kolmeen osa-alueeseen; 1. tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioitta-minen, 2. vahingoittamisen välttäminen ja 3. yksityisyyden suoja (TENK 2009). Tutkitta-van itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen on eettisenä arvona yhteneväinen sosiaa-lityön arvoperustan kanssa. Sosiaalityön kohteena ja usein myös sen tutkimuksen koh-teena, on haavoittuvassa asemassa olevat ihmiset. Itsemääräämisoikeuden kunnioitta-minen tulee tällöin vielä entistä tärkeämmäksi periaatteeksi, koska tutkijana en halua olla uusintamassa tutkittavia alistavia ja ulkoapäin sanelevia toimintakäytäntöjä. Tulkin-tojen tekeminen haastatteluista on mielestäni myös tutkimuseettinen asia, koska tulkin-toja tehtäessä aineistosta valitaan joitain asioita ja toisia asioita jätetään huomioimatta.

Vapaaehtoisiksi haastateltaviksi ilmoittautuneet saivat luettavakseen tutkimussuunni-telman, jonka jälkeen he saivat päättää haluavatko edelleen osallistua tutkimukseen. Haastateltavat antoivat myös kirjallisen luvan haastatteluaineiston käytöstä tutkimuk-sessa. Olen pyrkinyt toimimaan kaikissa tutkimusprosessin vaiheissa niin, että haastatel-tavien henkilöllisyys ei tule esiin. Käyttämäni suorat aineistolainaukset olen koodannut



tunnisteilla ”H1 - H6” ja oma puheeni aineistossa erottuu haastateltavien puheesta tunnisteella ”T”. Kannan kuitenkin huolta haastateltavien tunnistettavuudesta Pollesta Potkua ry:n toiminnassa aktiivisesti mukana olevien keskuudessa, koska henkilöt tuntevat toisensa ja aineistopätkistä voi tunnistaa itselleen tuttuja henkilöitä. Haastateltavat ovat kuitenkin saaneet kommentoida kirjoittamaani analyysilukua, eivätkä he ole esittäneet käyttämieni suorien lainausten poistamista. Ajattelen, että haastateltavat ovat siten antaneet lopullisen luvan niiden käyttöön.

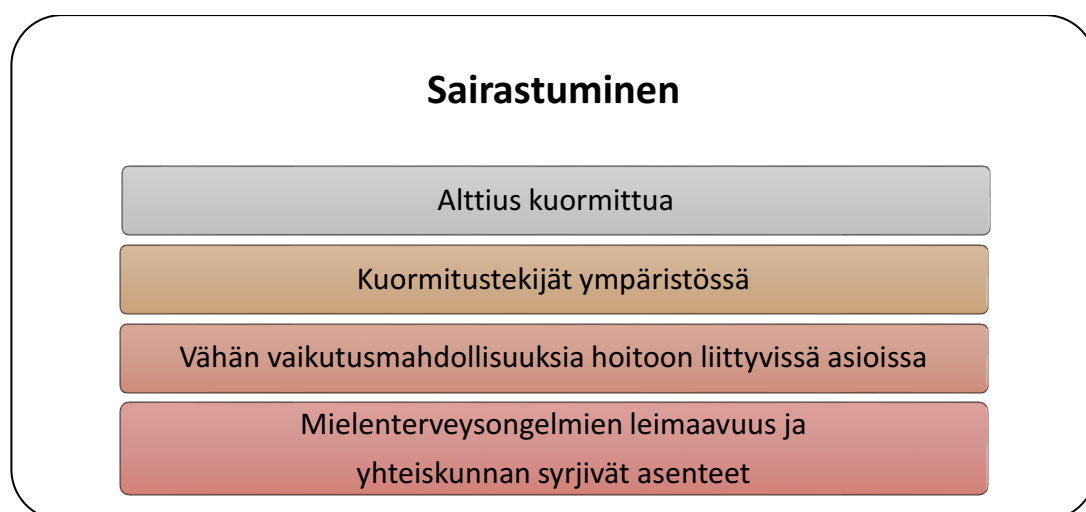
## 5 Tulokset

### 5.1 Masennuksesta toipuvan toimijuus

Käsittelen tässä luvussa masennuksesta toipuvan toimijuutta jakaen sen alalukuihin sairastaminen, kuntoutuminen, ammatillinen kehittyminen, sekä luvuksi, jonka olen nimennyt kritiikiksi eriarvoisuutta kohtaan. Jaottelu rakentuu osittain haastattelussa käyttämäni ajallisen kaaren mukaan eli haastateltavien kokemuksista ennen Pollesta Potkua toimintaan mukaan tuloa, kokemuksista toiminnan aikana ja sen jälkeen, sekä ajatuksista tulevaisuuteen liittyen. Analysoin toimijuutta Jyrkämän toimijuuden modaaliteettiteorian pohjalta ja sitä, miten haastateltavien toimijuuden muutoksessa näkyy yksilön kokema valtaistuminen empowerment -teorian näkökulmasta. Jokaisen alaluvun alkuun olen koonnut kuvioon keskeisimmät teemat, joita käsittelen tarkemmin luvun edetessä.

#### 5.1.1 Sairastuminen

Haastateltavat kertoivat omasta psyykkisestä sairastumisestaan ja siihen johtaneista syistä eritellen niitä henkilökohtaisiin ominaisuuksiin, ulkoisiin kuormittaviin tekijöihin ja elämäntilanteesta johtuviin tekijöihin. Kuviossa 6. on koottuna aineistosta sairastuminen –luokkaan liittämäni asiat. Ne ovat asioita, jotka ovat vaikuttaneet haastateltavien toimijuuteen sairastumisvaiheessa.



Kuvio 6. Sairastumisvaiheessa toimijuuteen vaikuttaneita tekijöitä.

Työelämän vaativuus yhdistettynä henkilökohtaiseen ominaisuuteen kuten tunnollisuuteen oli yksi masennukseen ja uupumiseen johtaneista syistä. Toimijuus näyttäytyi ulkoisten vaatimusten toteuttamisena ja täytymisenä. Jukka Tontin (2000, 91) mukaan masennuksen situationistisessa selitysmallissa työolosuhteet luovat tilanteen, jossa ei ole enää konsteja selviytyä, eikä yksilö pysty enää mukautumaan työelämän paineisiin. Ihmisen kokema väsyminen, stressi ja lopulta uupuminen ovat terveitä reaktioita työolosuhteiden epäterveeseen tilanteeseen (Salonen 2005, 130).

*”Täällä sosiaalialalla ominaista on se, että töihin mennään, vaikka olis vähän puolikuntoinen tai vaikka olis vähän niin kun ... Siis sairaslomia mul ei ollut. Yhtään sairaslomapäivää, et sitä niinku aina meni uhrautumaan ja kokee et on niin ...” (H1)*

*”Sit taas tässä sosiaalialan työssä, niin ehkä se, kun mä oon sellanen jota nykyään kuvataan samalla erityisherkkä. Et mä otan niinku hirveesti ympäristöstä. Et jotenkin mä niinku kuormitan itteeni liikaa. Et mul on koko ajan tuntosarvet pystyssä ja mä teen koko ajan arviointia ja koitan olla koko ajan semmonen tasottava voima sitten siinä. Niinku ihan ehkä tietämättäkin mitä mä oon nyt jälkikäteen miettinyt. Et se on varmaan se, mikä mua kuormittaa.” (H2)*

Haastateltavat olivat käyttäneet terveydenhuollon mielenterveyspalveluita eri vaiheissa elämäänsä. Yhteistä kokemuksissa oli hoidon saamisessa koetut haasteet. Saatua apua ei aina vastannut tarpeita, sitä ei ollut saatavilla riittävästi tai oikea-aikaisesti. Tyypillinen kokemus oli, että pääasialliseksi hoidoksi tarjottiin lääkitystä. Koukkarin (2010, 205—137) mukaan kuntoutustoimenpiteiden oikea-aikaisuus, sekä kuntoutujan autonomia ja aktiivisuus ovat keskeisimmät kuntoutumista edistävät tekijät. Palvelujärjestelmä lähitöinen tuki ei tue kuntoutujaa riittävästi, eikä tavoita ihmisen itsensä kokemaa oikea-aikaisuutta. Seuraavasta aineistokatkelmasta jää vaikutelma haastateltavan vähäisistä mahdollisuuksista vaikuttaa omaan hoitoonsa.

*”Ainoa mikä oli mitä tarjottiin, niin oli lääkkeitä. Et mä en siis muista koska mä oon alkanut syödä niitä lääkkeitä. Mä söin niitä ja en syönyt ja söin niitä ja kävin kaiken maailman, silloin kun olin siellä töissä, saatoin saada työpsykologin kanssa juttusia. Ja työttömyyspätkinä sitä välillä kävin tuolla psykiatrisella. Mut en mä sieltä ikinä mitään niinku terapiaa, semmosta sitoumusta saanut. Et yleensä mulle on sanottu et oot liian terve.” (H2)*

Haastattelutilanteessa haastateltavat puhuivat avoimesti omasta masennuksesta ja uupumisestaan, jonka arvelen johtuvan sellaisten haastateltavien valikoitumisesta haastatteluun, jotka ovat tottuneet puhumaan sairastumisestaan ja siihen johtaneista syistä. Haastatteluun osallistuminen oli heille tietoinen valinta. Mielensterveysongelmista puhuminen voidaan kokea myös leimaavaksi ja asioista voi olla vaikea puhua. (Kuhanen ym. 2010, 202 ja 205.) Haastatteluissa tuli esiin kuinka omaa sairastumista pitäisi peitellä työpaikalla, koska siitä puhuminen ei ole hyväksyttävää. Myös Rikalan (2013, 83) väitöskirjan mukaan uupumuksen ja masennuksen oireet haluttiin salata työpaikalla mahdollisimman pitkään, koska masennusta pidettiin sosiaalisena tabuna.

*”Ja mä oman kokemuksen mukaan en voi hyvin työpaikoilla, jossa tavallaan ammattilaisten oma mielensterveys ja sen heikkoudet on tabu. Että pitää kahvihuooneessa peittää kaikki oma inhimillisyytensä. En tiedä pitääkö, mutta se on se ilma-piiri...” (H3)*

Masentuneen maailma on myös usein negatiivisesti väritynyt ja masennus tuo elämään hallitsemattomuuden tunteen (Romakkaniemi 2011, 97, 101 ja 166). Masennukseen liittyy usein sekä itsensä kyseenalaistaminen toimijana, että ympäristöstä lähtöisin oleva toimijuuden kyseenalaistaminen (Romakkaniemi 2010, 137; Romakkaniemi & Väyrynen 2011, 143). Masennus kaventaa ihmisen käsitystä omista kyvyistä ja mahdollisuuksista, mutta myös ympäristön palaute voi olla syrjäyttävää. Ihminen voi jossakin tilanteessa osata ja kyetä, mutta ympäristön asenteista johtuen hän ei välttämättä halua tai voi toteuttaa toimijuuttaan. (Jyrkämä 2016, 423—424.)

*”Yhteiskunta alkaa ja työpaikka alkaa kattoo, et tossa toi nyt menee ja mitä toi pystyy ja niinku epäillä niitä kykyjä jatkossa selviytyä.” (H1)*

Naisten uupuminen työelämässä on miehiä yleisempi ilmiö. Sukupuolittunut uupuminen nähdään usein yksilöllisenä ongelmana. Naissukupuoleen liitetään normatiivisina odotuksina tunnollisuus ja vastuullisuus, jotka pitkittävät kuormittavien työtilanteiden katkaisua. (Rikala 2013, 7 ja 159.)

*”Et täällä sosiaalialalla ja varsinkin päivähoitossa, ei sais vastoinkäymisestä puhua. Ne pitäis, niinku sosiaalityöntekijän ja tällässeän alan ammattilaisen, pitäis olla*

*superihminen, jolla ei ole mitään. Pitäis vaan jaksaa ja tämmönen äiti-Maria, äiti-Teresa syndrooma on aika vahva.” (H1)*

Rikalan (2010, 7) väitöskirjatutkimuksen yksi havainto oli, että työssä uupuvat naiset vastustivat työn ongelmia yksilöllistäviä tulkintoja. Naiset sinnittelivät ylikuormittavassa työssä, koska eivät kokeneet työssä uupumisen jäsentämistä sairauskehityksessä oikeutetuksi. He kokivat ristiriitaa heille tarjottavan masennustulkinnan ja työn itseisarvon ja pärjäämisen eetoksen suhteen. Ristiriitaa vahvisti käsitys mielenterveysongelmista heikkouden osoituksena. (Mt., 114.) Työolosuhteiden ja –vaatimusten sekä oman jaksamisen muodostaman tilanteen kärjistyessä he tekivät irtioton ja jäivät sairauslomalle. Toimijuuden näkökulmasta yksilön ja yhteiskunnan suhteeseen kasaantuneet jännitteet kärjistyivät rajanvedossa terveyden ja sairauden välillä. Työssä uupuminen ja loppuun palaminen ei liittynyt pelkästään työn vaatimuksiin, vaan sisäiseen kamppailuun tilanteeseen liittyvästä tulkinnasta. Sairauden tunnustaminen oli suuri ja pakon edessä tehty valinta, joissa murrettiin vahvoja sosiaalisia järjestyksiä. Seuraava aineistolainaus kuvaa haastateltavan näkemystä työn aliresursoinnin ja huonojen sosiaalisten suhteiden vaikutuksesta omaan sairastumiseen.

*”Et mä en koe et se olis työ, mikä minut väsytti, vaan se oli se työyhteisö ja sitten ne oikeen viimesen päälle nolla resurssit. Ja sitten huono johtamistapa ja tapa käsitellä niitä ristiriitoja millään tavalla kenenkään kanssa siellä työyhteisössä.” (H1)*

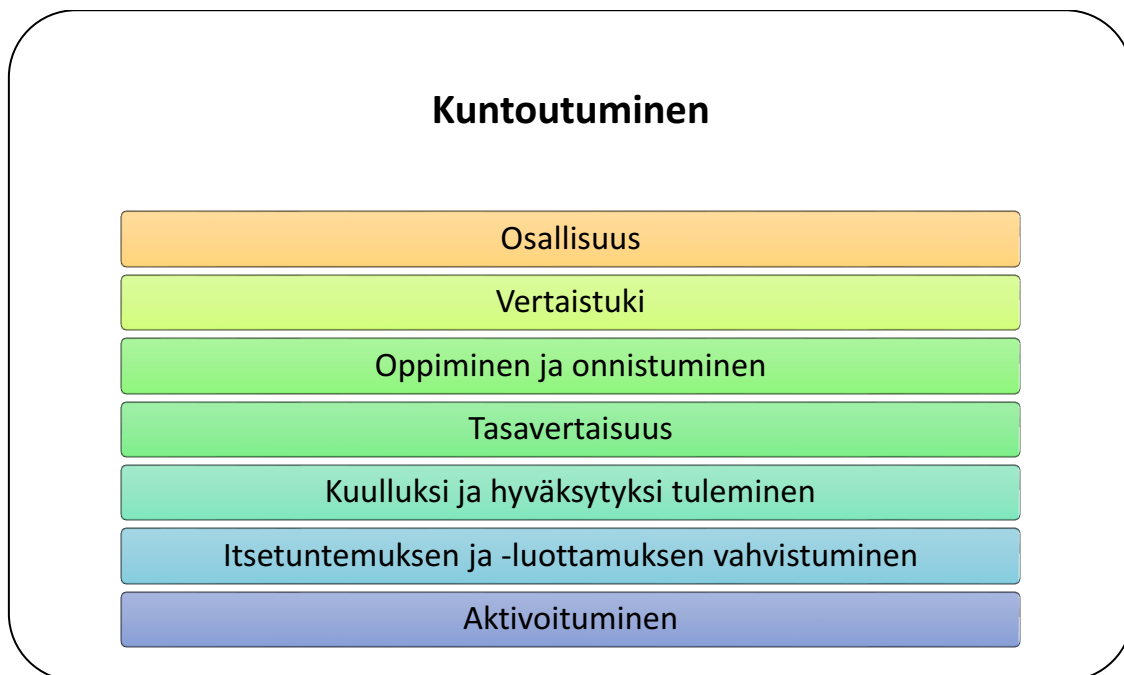
Rikalan (mt., 24–25) mukaan työelämän sukupuolittunut pahoinvointi ilmentää yleisempää rakenteellista sukupuolijakoa, jossa nais- ja miesvaltaistenalojen työolot poikkeavat toisistaan huomattavasti. Naisvaltaistenalojen on todettu sisältävän psyykkisesti kuormittavia piirteitä, kuten ihmissuhdetyössä emotionaalisia ristiriitoja. Naisten työaloja, kuten hoiva-, opetus- ja palvelualaa leimaavat kiire ja ennustamattomuus, kun taas miesten aloilla vaikutusmahdollisuudet työn tahtiin ja ennustettavuuteen ovat suu-rempia. Naiset kamppailevat myös työn ja perheen yhteensovittamisen ongelmien kanssa miehiä enemmän. Naiseus sinänsä ei näyttäisi altistavan masennukselle, vaan naisvaltaisella alalla työskentely.

Työuupumus ei ole sairaslomaan oikeuttava sairaus, mutta masennus on. Vakavan uupumuksen ja masennuksen oireet voivat olla hyvin samanlaisia. (Rikala 2013, 19.) Työuupumuksesta kärsivä työntekijä jääkin sairauslomalle usein masennusdiagnoosin perusteella. Rikala esittää väitöskirjassaan kysymyksen ovatko työssä uupuvien masennusdiagnoosien vakiintuminen osa yhteiskuntapolitiikkaa, jolla työelämän rakennemuutoksen tuottamia ongelmia pyritään hallinnoimaan (mt., 23). Työolosuhteissa, joissa ei ole enää mahdollista selviytyä, työntekijä jää masennusdiagnoosin perusteella sairauslomalle. Näin tilanne saa yksilöllisiin syihin perustuvan selityksen, vaikka taustalla olisikin työelämän rakenteista alun perin johtuvat syyt. (Mt., 147.)

### 5.1.2 Kuntoutuminen

Kuntoutuminen –lukuun olen koonnut aineistosta ilmaisia, joissa haastateltavat kuvaavat itselleen merkityksellisiä asioita Pollesta Potkua toiminnasta ja opinnolliselta kuntoutuskurssilta. Ne ovat asioita, jotka haastateltavat ovat kokeneet olleen vahvistavia tekijöitä omalle kuntoutumiselle ja masennuksesta toipumiselle. Ilmaisujen kautta rakentui kuva aktiivisesta, omaa elämää koskevia päätöksiä tekevästä ja vastuuta ottavasta kuntoutujasta, joka alkaa toimia omien tavoitteidensa mukaisesti. Kuntoutumisluvussa on paljon kuvauksia hevosten merkityksestä ja se johtuu valitsemistani haastateltuteemoista, joiden kautta halusin saada esiin luontolähtöisen toiminnan erityisyyden Pollesta Potkua ry:n toiminnassa.

Aineistosta nousi vahvasti esiin opinnollisen kuntoutuksen ja hevostoimintaan osallistumisen johdosta haastateltavien itsetunnon ja -luottamuksen vahvistuminen, joka lisäsi hallinnan tunnetta omaan elämään. Vertaistuen, osallisuuden kokemuksen, hyväksytyksi ja kuulluksi tulemisen ja kunnioittavan kohtelun muodostama ja ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa toteutuva tasavertaisuus vahvistivat itseluottamusta. Pollesta Potkua toiminnassa kuntoutuja nähdään pystyvänä ja luottamuksen arvoisena ihmisenä. Kuviossa 7. on koottuna aineistosta nousseet keskeiset tekijät liittyen kuntoutumiseen.



Kuvio 7. Kuntoutumisvaiheessa toimijuutta rakentavia tekijöitä.

Haastateltavat olivat kokeneet Pollesta Potkua ry:n toiminnassa olevansa osa ryhmää ja kuuluvansa yhteisöön, jossa on mahdollisuus jakaa asioita muiden kanssa ja tuntea itsensä hyväksytyksi. Opinnolliset kuntoutuskurssit toimivat osallisuuden rakentajana, koska toimintaan tullaan mukaan pääasiassa kurssien kautta ja kurssilla opitaan ja sisäistetään toimintaa ohjaavat arvot ja toimintatavat.

*”Täällä otetaan niinku mukaan porukkaan. Tehdään yhteisiä asioita, opetetaan et miten tehdään näitä hevosten kanssa tehtäviä asioita. Täällä niinku oppii, sitä kautta oppii tuntemaan hevoset, et on sellanen yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen, vähän niinku talkoohenki.” (H1)*

Osallisuus yksilön ja yhteiskunnan välisenä suhteena on yksilön kiinnittymistä yhteiskuntaan. Yhteiskunnan rakenteet asettavat osallisuudelle reunaehtoja ja mahdollistavat yksilön osallisuutta. Vahva kiinnittyminen on yksilön yhteiskunnallista toimintakykyä, kykyä elää yhteiskunnan jäsenenä ja vastata yhteiskunnan odotuksiin. (Hämäläinen 2008, 27—28.) Osallistuminen ei kuitenkaan aina tuota osallisuutta. Osallisuus tarvitsee toteutuakseen sekä osallistuvan yksilön, että vastaanottavan yhteisön. Yhteisö voi toimia myös syrjivästi ja jättää yksilön äänen kuulematta. (Nivala & Rynnänen 2013, 30—31).

Osallisuuden kokemusten rakentumiseen vaikuttavat yhteiskunnan rakenteiden lisäksi myös yksilön käytettävissä olevat voimavarat. Yksilön voimavarat vaihtelevat elämäntilanteen mukaan ja esimerkiksi masennukseen liittyy jaksamisen vaihtelevuus, jolloin omia voimavaroja ei pysty käyttämään täysipainoisesti. Omiin voimavaroihin ei välttämättä usko, luota tai niitä ei tunnista, jolloin niitä ei voi hyödyntää. Yksilöllä voi olla käytössään myös voimavaroja, joita yhteiskunnan tasolla ei osata tunnistaa ja se voi estää osallisuuden kokemuksen syntymisen. (Särkelä-Kukko 2014, 39). Toimijuutta vahvistavien kokemusten myötä yksilön käsitys siitä, mitkä yhteiskunnan mahdollisuuksista ovat hänen ulottuvillaan, voivat laajeta. (ks. Romakkaniemi 2011, 115).

*”Olin mukana jollain kurssella ihan vaan sivusta kuuntelijana. En missään roolissa. Ihan vaan niinku mukana. Se oli tärkeä kokemus. Pääsi niinku osaks jotain.” (H5)*

Osallisuuden kokemus muodostuu yksilön ja yhteisön suhteesta. Osallisuutta voidaan tarkastella yksilön ja yhteiskunnan välisenä suhteen lisäksi myös yksilön subjektiivisena kokemuksena. (Hämäläinen 2008, 26.) Osallisuuden kokemus on yhteydessä yksilön ihmiskäsitykseen, henkilökohtaiseen elämismailmaan ja identiteettiin (Särkelä-Kukko 2014, 35). Se liittyy yksilölliseen kasvuprosessiin, johon vaikuttavat lukuisat tekijät. Yksilön ominaisuutena osallisuus on aktiivista kansalaisuutta, kosketusta kulttuuriperintöön, itsensä kehittämistä, kykyä huolehtia itsestä ja läheisistä, vastuuntuntoista yhteiskunnan jäsenyyttä. (Hämäläinen 2008, 29–32.)

Aktiivinen kansalaisuus on myös kokemus oman paikan löytämisestä yhteiskunnasta, sekä yhteiskunnallisen identiteetin kehittymistä (Soini ym. 2011, 325). Osallisuuden subjektiivisen kokemuksen ymmärtäminen on tärkeää, koska syrjäytymistutkimuksissa on kiinnitetty huomiota siihen, että ulkopuolelta asetettujen kriteerien mukaan syrjäytyneiksi määritellyt henkilöt eivät itse kokeneet olevansa syrjäytyneitä (Hämäläinen 2008, 29–32). Samoin henkilö, joka yhteiskunnallisesti määriteltyjen osallisuuden tunnusmerkkien mukaan näyttäisi määrittyvän osattomaksi, voi kuitenkin kokea itselleen merkityksellistä osallisuutta. Osallisuuden kokemus yhdistyy toimijuuden modaliteettimallin voimiseen, jossa yksilöllä on mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, jotka ympäristö, sen hetkinen tilanne ja niihin liittyvät rakenteet mahdollistavat.



Green Care -toiminnassa osallisuus liittyy vahvasti yhteen Green Care -elementeistä eli yhteisöön ja on siten keskeinen osa itse menetelmää. Osallisuuden kokemuksen tavoittaminen voi olla myös toiminnan tavoite. Ekopsykologisen näkemyksen mukaan olemme osa luontoa ja luonto on osa meitä. Luonto-osallisuudessa on kyse paitsi vastuun kantamisesta luonnosta, mutta myös syvemmän tietoisuuden kokemisesta luonnossa ja itsensä hyväksymisestä (Sahlin ym. 2012, 18). Green Care -toiminnassa osallisuuden tunne voidaan liittää myös luontoon ja toiminnassa mukana oleviin eläimiin (Soini 2011, 205, 325).

Haastateltavat kokivat saaneensa Pollesta Potkua toiminnan kautta tärkeitä ystävyys-suhteita, joilla oli heille vertaistuellinen merkitys. Vertaistuellinen suhde on aina vuorovaikutussuhde ja masentuneen voimavarat suhteessa olemiseen voivat olla vähäiset.

*”Liisa, joka oli tossa, oli mun kaa samalla kurssilla, niin must, et on kauheen kiva, et me voidaan täällä silloin tällöin nähdä, koska mä en sais niinku itte järjestettyä, että lähdetäämpä kahville tai jotain muuta.” (H3)*

*”Mutta täällä se tapahtuu sitte, te tapaatte ja ...”(T)*

*”Kyllä voidaan tehdä jotain yhdessä. Ja siinä ei niinku ensisijainen asia oo se vuorovaikutus meidän välillä, vaan se tapahtuu sen tekeminen ohella. Silloin se ei väsyttä mua niin paljon.” (H3)*

Vertaistuki perustuu yhteiseen kokemukseen, tilanteeseen tai intressiin. Se voi ilmetä emotionaalisena tukena, oman tilanteen jakamisena ja siihen liittyvän kokemuksen yhteisenä pohdintana. Vertaistuki merkitsee, että ollaan saman asian äärellä, vaikka jokaisen kokemus on yksilöllinen. (Hokkanen 2011, 287—289.) Myös mielenterveyden kokemusasiantuntija Jussi Pakkanen (2009, 93) kyseenalaistaa toisen kokemuksen ymmärtämistä. Hänen mukaansa vertaisryhmässä voi helposti nähdä toisissa itselle tuttuja asioita, mutta pohjimmiltaan toisen kokemusta ei voi täysin ymmärtää.

Vertaistuen merkitys linkittyy vahvasti myös empowerment –teoriaan sen kollektiivisen toimijuuden kautta (ks. Hokkanen 2009, 317—318). Vertaistuki voi olla hyvin merkityk-

sellinen kuntoutujan omassa valtaistumisprosessissa, mutta kyky ja halu vertaistuelliseen toimintaan on aina yksilöllinen. Kaikilla ei ole halua jakaa omaa tilannetta toisille, mutta yksilö voi silti kokea vertaistukea kuuluessaan yhteisöön, jonka jäsenet jakavat esimerkiksi samanlaisen elämäntilanteen. Yhteisöön ja toimintaan kiinnittymisen myötä yksilö voi päästä osalliseksi sosiaalisesta asianajosta, jossa tavoitteena on vertaisryhmän oikeuksien ajaminen (Hokkanen 2013, 75–80). Yhteisön vaikuttamismahdollisuudet yhteiskunnan tasolla ovat suuremmat, kuin sen jäsenillä yksinään ja yksilö voi kokea yhteiskunnallista toimijuutta yhteisön jäsenenä (Hokkanen 2011, 286).

Romakkaniemen (2010, 148) mukaan masennukseen sairastuneille vertaiskokemukset mahdollistavat kokemuksen yhteisöllisyydestä. Vertaistuella on merkitystä mm. masennuksesta toipumisessa, sosiaalisten verkostojen luomisessa, toimintaan rohkaisussa, pystyvyyden vahvistamisessa, sekä vertailukohtien luomisessa omalle tilanteelle. (Dennis 2003, 325–326). Vertaistuella on merkitystä myös sairauden leimaavuuden kokemuksen vähenemisessä ja toimijuutta vahvistavana tekijänä (Romakkaniemi 2011, 171). Vertaistuki psykososiaalisena tukena voi olla vahvistamassa kuntoutujan osaamista, kykenemistä ja haluamista, mutta emotionaalisenä tukena sillä on yhteys myös tuntemisen modaliteettiin. Kuntoutuja ei jää kokemuksensa kanssa yksin, vaan kokee tulevansa vertaistuellisessa toiminnassa hyväksytyksi ja ymmärretyksi.

*”Et tosiaan siinä kurssilla tuli se, et niin moni ammattilainen pystyi puhumaan siitä, et näin on käyny.” (H1)*

Vertaistukeen liittyy keskinäinen kunnioitus eli toisen kokemusta ei kyseenalaisteta. Vertaistuki toteutuu tasa-arvoisessa suhteessa. Se ei kuitenkaan tarkoita sitä, että vertaistuellisessa suhteessa ei syntyisi auttajan ja autettavan rooleja, vaan kokenut voi auttaa vasta-alkajaa. (Hokkanen 2011, 287.)

*”Sit mä sain myös antaa mun osaamista sitten niille, joilla sitä ei ollut ja aloin tukee niitä siinä kurssin aikana. Et sekään ei ollut semmonen et tulee joku ohjaaja, joka meitä kaikkia holhoaa, vaan et me mentiin pareihin siinä ja mä sain auttaa sitä, joka pelkäs sitä hevosta.” (H5)*

Masentuneelle vertaistuki ainoana kannattelevana tukimuotona voi olla riittämätön, eikä vertaistuelliseen toimintaan osallistuminen saa olla esteenä muiden tarvittavien

mielenterveyspalveluiden saamiselle. Julkisten mielenterveyspalveluiden täydentäjänä vertaisuuteen perustuvalla toiminnalla on kuitenkin hyvin tärkeä rooli ja toipumisorientaatioon perustuvassa mielenterveystyössä vertaistuellisella ja kuntoutujien omaehtoisella toiminnalla on keskeinen rooli.

Masennuksesta toipuminen voi vaatia uusien tietojen ja taitojen hankkimista, koska uudessa tilanteessa ihminen tarvitsee uudenlaisia resursseja saadakseen tilanteensa hallintaan (Romakkaniemi 2010, 150). Tallitoiminnassa opitaan uusia taitoja, esimerkiksi kuntoutuja oppii hevosen hoitoon liittyviä asioita, mutta myös itsestään ja ryhmässä toimimisesta. Kuntoutuksessa on kyse myös erilaisten tilanteiden vaihtelemisesta (Romakkaniemi 2011, 166).

*”Pikkuhiljaa, siinä kun taidot kehittyi ja rohkeus tavallaan siihen että ei nää haluaakaan mulle mitään pahaa ja ettei se hevonen haluakaan heittää mua selästä, eikä potkaista ja purra tai tehdä mitään. Siinä matkan varrella se vaan pikkuhiljaa. Ja sitä mä huomasin et mä opin, niin se on aivan mahtava tunne, kun alottaa nollasta.” (H6)*

Toimijuuden modaliteetti –mallin mukaan oppiminen on paitsi osaamisen vahvistamista, myös kykenemistä. Osaaminen viittaa hankittuihin ominaisuuksiin, mutta kykeneminen huomioi tilanteeseen vaikuttavat tekijät eli kykeneekö henkilö esimerkiksi sairaudesta johtuen hyödyntämään osaamistaan. Oppiminen tapahtuu vuorovaikutuksessa ja sitä ehdollistavat ympäristön tarjoamat mahdollisuudet (Romakkaniemi 2010, 150). Uudessa toimintaympäristössä hevostallilla kuntoutujalle tarjoutuu mahdollisuus harjoitella uudenlaista toimijuutta. Tallilla kuntoutuja voi olla aktiivisessa roolissa, vaikka muuten kokisi arjessaan jaksamattomuutta ja saamattomuutta.

*”On se on ihanaa, kun yksin tekee iltatallia ja sitten huomaa kun mä avaan tämän tallin oven, niin toi hevonen tietää mennä tosta ovesta ja sitten mä meen laittamaan sille vesiastian ja se vaan tyytyväisenä rouskii heiniä. Et ne on niin, kun mui-nakin iltoina, vaikka mä oon ihan aloittelija. Se on kyllä mukava kokea onnistumista.” (H3)*

Omien vastuutehtävien hoitaminen tuottaa tunteen tarpeellisuudesta yhteisön jäsenenä ja mahdollisuuden vaikuttaa yhteisön toiminnan lopputulokseen. Toiminnasta

saatu hallinnan tunne voi siirtyä omaan arkeen ja koskea myös muita oman elämän ratkaisuja. (Soini 2011, 250—251.) Elämänhallinnan lisääntymistä voi lähestyä pystyvyyden (*self efficacy*) kokemuksen kautta. Minä-pystyvyys perustuu sosiaalis-kognitiiviseen teoriaan, jossa myönteisten minäkuvan muutosten kautta vahvistuvat pystyvyyden tunne ja itseluottamus. Minä-pystyvyys on yhteydessä myös siihen, kuinka hyvin suoriudumme tulevaisuudessa haasteissa. Pystyvyyden tunne vahvistaa luottamusta omaan selviytymiseen ja onnistumiseen. (Bandura 1977<sup>3</sup>, Sempikin & Hinen & Wilcoxin 2010, 84—85 mukaan.) Kuntoutujan kokemat osaamiset, kykenemiset ja voimiset voivat siirtyä myös muille elämäntilanteille vahvistuneena pystyvyyden tunteena ja lisääntyneenä elämänhallinnan tunteena.

*”Olin siinä pisteessä et en ois välttämättä lähtenytkään mihinkään muualle ulos, myt sit kun mä aattelin et nää hevoset oottaa iltaruokaa. Et tuli käynnistettyä auto ja tulin tuomaan ne heinät sit tänne. Et sit se laajeni, et saattoi käydä kappassa sillä matkalla ja niinku pikkuhiljaa.” (H1)*

Pollesta Potkua ry:n opinnollinen kuntoutus jakautuu 6 kuukauden ajanjaksolle, niin että koulutusviikonloppuja on keskimäärin kerran kuukaudessa. Haastateltavat toivat esiin kurssin pituuden merkityksen oman sisäisen prosessin kannalta. Kurssiviikonloput olivat odotettuja ja toivat arkeen kaivattua vaihtelua ja mahdollisuuden ottaa etäisyyttä omaan elämäntilanteeseen. Haastateltavien motivoituminen tallilla käymiseen, uusien asioiden oppimiseen ja kurssiviikonloppuihin näyttäytyi toimijuuden modaliteetti -mallin mukaan haluamisen vahvistumisena.

Aineistossa tuli esiin toiminnassa kuulluksi tuleminen ja sen merkitys. Kokemus kuulluksi tulemisesta on myös kokemusta muiden arvostuksen ja kunnioituksen kohteena olemisesta. Toimijuuden modaliteettimallin mukaan se vahvistaa emotionaalista toimijuuden osaa eli tuntemista: olen arvokas. Jyrkämän (2007, 206—207) mukaan tunteminen rakentuu tilanteisiin ja asioihin liittyvistä emootioista ja arvostuksista.

*”Se tulee niinku esimerkin kautta, että ohjaajat tässä itte on jotenkin niin rennosti inhimillisiä ja läsnä olevia. Että sitten muutenkin kaiken vuorovaikutuksen kautta tulee se vaikutelma että on hyväksyty. Ja arvostettu.” (H3)*

---

<sup>3</sup> Bandura, A. 1977: Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215.

Pollesta Potkua ry:n opinnollisessa kuntoutuksessa ryhmäkeskusteluissa on käytössä tapa, jossa yksi puhuu ja muut kuuntelevat. Kuulluksi tulemisen tunne on puhujalle tärkeää ja omaa tilannetta ei sivuuteta merkityksettömänä. Samalla se herättää kuuntelijoissa mahdollisuuden reflektoida toisen tilannetta ja oppia toisen kokemuksen kautta. Kunnioittava, arvostava ja toivoa ylläpitävä puhetapa rakentavat toipumisorientaatiota, kun taas kuntoutujaa ulkoapäin määrittelevä, valtarakenteita ylläpitävä ja diagnooseihin keskittyvä puhetapa pitävät yllä pessimismiä ja sairauden kroonisuutta (Davidson 2008).

*”Ullalla on semmonen tyyli, että kun puhutaan ringissä, niinku jokainen puhuu ja siihen ei saa kommentoida. Niin siin tulee semmonen, et vaik se on tosi vaikee olla kommentoimatta muitten juttuja, kun heti tekis mieli sanoa jotain. Mutta siin on tavallaan se, et sä saat puhuu sen puhuttavas, niinku sä haluat ja se juttu ei käänny niinku mihinkään, kenenkään toisen tahdosta. Ja siinä jotenkin tulee semmonen kuulemisen tunne. Että siinä kunnioitetaan sitä tilaa, että sä saat puhua.” (H2)*

*”Siinä on aikaa pohtia kun muut puhuu ja miettiä, niin siinä tulee mietityksi sitä omaa tilannetta kun kuuntelee muita ja ei pysty kommentoimaan siihen. Se tekee sen, että se pistää sen oman pään raksuttamaan, miten mä haluaisin tossa tapauksessa toimia tai mitä tää mussa herättää. Toki se koko ryhmä antoi kaikenlaisia näkökulmia asioihin, kun kuulee kaikkien niitten ihmisten tilanteet ja miten ne on missäkin tilanteessa toimineet ja mistä selvinnyt.”(H5)*

Ryhmässä oleminen mahdollistaa palautteen saamisen. Palaute voi olla muuttamassa omaa käsitystä itsestä ja vahvistaa tunnetta muiden hyväksynnästä. Armollisuus itseään kohtaan on kasvanut muilta saatujen palautteiden ja hyväksynnän pohjalta. Muuttunut ajatus itsestä rakentaa kuntoutujan identiteettiä positiivisempaan suuntaan ja pitää yllä toipumista (Shephard ym. 2008, 2).

*”...semmosta ittänsä arvostamista ja ittänsä hyväksymistä, et saa olla semmonen kun on. Et kun on saanut sitä semmosta palautetta, niin näkee niitä omia hyviä puolia paremmin. Koska mä oon ainakin ollut vähän semmonen turhan ankara itelleni. Et vaatinut iteltäni semmosia asioita mitä mä en vaadi edes toisilta. Että tavallaan pitäis olla semmonen, niin täydellinen ja sit jos jotain tapahtuu, niin sit hirvee ruoskiminen siitä. Et jotenkin ehkä semmonen tietty armollisuus tullut.” (H2)*

Salosen (2010, 72—73) mukaan yhteyden tunteminen toisiin auttaa vähentämään omaa erillisyyden kokemusta ja ihminen voi hyväksyvässä ilmapiirissä löytää myötätunnon

myös itseä kohtaan. Se on keskeistä paranemisprosessin käynnistymiselle. Ihminen oppii tunnistamaan omat rajansa, oppii suojautumaan ja antamaan aikaa parantumiselleen.

Haastateltavat toivat kertomuksissaan esiin kokemuksiaan Pollesta Potkua toiminnassa toteutuvasta tasavertaisuudesta. Toiminnassa ei erotella ammattilaisen ja kuntoutujan rooleja. Kaikenlaisten rajojen asettaminen kyseenalaistetaan. Tasavertaisuuden kokemus on myös toipumisorientaatiota rakentava tekijä. Toiminnassa toteutuu empowermentin näkökulma, jossa vallan jakautumisen avulla yhteiskunnallisesti vähän valtaa omaava kokee valtaistumista. Tasavertainen kohtaaminen vahvistaa myös toimijuutta kuntoutujan äänen tullessa kuulluksi.

*”Tavallaan tän yhdistyksen työtavoista on yksi hienoimpia, ettei niin paljon erotella niitä ammattilainen-kuntoutuja rooleja, et erotellaan vaan sen verran kun on tarpeen.” (H3)*

*”Että ihmiset kun tulee kurssille, niin ne se saa sekä sen luonto- ja eläintoiminnan hyödyt, että sitten vielä sen tasavertaisen kohtaamisen, joka on myöskin mun mielestä parantavaa. Enkä tarkoita nyt sanoa ettei muuallakin olis niinku hyvää kohtaamista. Mutta täällä mun mielestä siihen niinku panostetaan tosiaan.” (H3)*

Tasavertaisuuden kokemus voi olla merkityksellinen tekijä, joka rakentaa omaa minäkuvaava, sekä suhdetta ympäristöön ja omiin mahdollisuuksiin. Yksilö alkaa määrittellä itseään uudelleen. Uudelleenmäärittely (*naming*) on ensimmäinen vaihe empowermentin prosessimallissa. Sitä seuraa psykososiaalinen työskentelyvaihe (*loving*) ja lopuksi toimintavaihe (*acting*). Uudelleenmäärittely pitää sisällään epätyytyttävän tilanteen laajempaa tarkastelua, mutta itse ajattelen että tasavertaisuuden kokemus on perusta, josta voi nähdä ympärillä toteutuvan eriarvoisuuden ja syrjivät asenteet. (<sup>4</sup>Rose 2003, Hokkasen 2009, 319 mukaan.)

Masennukseen sairautena liittyy usko omien kykyjen ja taitojen menettämisestä. Haastateltavat toivat esiin, kuinka he olivat kokeneet luottamuksen omaan pystyvyyteen ja

---

<sup>4</sup> Rose, Stephen M. 2003: Empowerment — the foundation for social work practise in mental health. Julkaisematon käsikirjoitus.

osaamiseen palautuvan hevostoimintaan osallistumisen myötä. Itsetunnon ja -luottamuksen vahvistumiselle oli merkityksellistä myös se, että muut luottivat haastateltavan kykyihin.

*”Niin, kun tuli tänne, niin mä aloin ensimmäisen kerran tai niinku pikkuhiljaa toipuu siitä, että mua kohdeltiin täällä aikuisena ihmisenä, että mä osaan tehdä jotain. Että mulle annettiin tän paikan avaimet ja sanottiin, että kyllä sä osaat. Vaikka mulla itellä oli ihan semmonen olo et tästä ei tuu mitään ja muuta. Se oli tosi tärkeä, että oli joku paikka missä luotettiin siihen että se sairastuminen ei vie niitä, ei vie sitä osaamista ja sitä kykyä toimia jossain aikuisena ihmisenä.” (H1)*

*”Sit ku pääs tohon tallille ja sai tehdä asioita, ja sit sai tehdä sellasii asioita missä huomaa et on ihan hyvä. Et ku se oli vienyt multa sitä itsetuntoo... et mä en... et mä koin etten oo kauheen hyvä työssäni. Enkä niinku enää osaa tehdä töitä. Mut ku pääs tonne tallille taas tekee hevosia, niin huomaa miten paljon kuitenkin osaa. On taitoa ja pystyy tekee, niin se oli aika... tosi iso merkitys sillä.” (H5)*

Itsetunnon ja -luottamuksen vahvistuminen on empowermentin näkökulmasta yksilötasolla toteutuvaa valtaistumista ja voimaantumista. Yksilö saavuttaa suuremman hallinnan omaan elämäänsä tai elämäntilanteeseensa. (Thompson 2007, 21–22.) Pollesta Potkua ry:n opinnollisella kuntoutuskurssilla vahvistuneen itseluottamuksen myötä syntyy myös rohkeus päätösten tekoon omassa elämässä. Haastateltavat kokivat saaneensa kurssin aikana vahvistusta omalle olemiselle ja omia valintoja on voinut turvallisesti miettiä.

*”Sitten kun mä menin sinne kurssille, sain jotenkin vahvistusta siihen ja rohkaisua siihen että, niinku ihan itse, ei kukaan mua rohkaissut, vaan tajusin sen, että mä en voi jatkaa itteni räikkäämistä siellä töissä. Ei mun kunto tuu siellä paranemaan. Jäin pidemmälle sairauslomalle.” (H5)*

*”Et en mä sitä irtisanoutumistakaan enää pelkää. Olen oppinut, että ihmiset elää eri tilanteissa ja mä oon ollut omassa elämässäni niin pohjalla, et ton enempiä ei enää pääse et jos siitä vuoden takaisesta. Nyt saa tulla ihan mikä tahansa, niin tota selviää.” (H1)*

Toimijuuden näkökulmasta heikentynyt itseluottamus on vaikuttanut haastateltavien toimijuuteen niin, että ympäristön asettamat vaatimukset, sosiaaliset ja kulttuuriset pakot on koettu täytymisinä. Vahvistuneen itseluottamuksen myötä kuntoutuja alkaa nähdä ympärillään mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja, joita ympäristö tuottaa. Voiminen

modaliteettina vahvistuu. Itseluottamuksen vahvistumisen myötä kuntoutuja alkaa itse määritellä missä on mukana ja millä ehdoilla.

*”No sitä mukaan, kun mä koin että mä pystyn tekee asioita taas. Multa löytyy niinku osaamista ja taitoo tehdä niitä asioita ja alko palata niinku se sellanen ammatillinen itseluottamus. Et mä oon ennenkin osannut tehdä tällästä ja mä vois osata tehdä ton ja sit mä sain pikkuhiljaa ja ehdotin Ullalle et mä voin ohjata, vaikka jonkun maaston tai auttaa hevostoiminnassa tai jossain. Ja sit mä olin mukana vähän auttelemassa siinä. Se sit pikkuhiljaa siinä jotenkin...” (H5)*

*”Sit mä oon sanonut ihan suoraan ne raamit sille ja mä tiedän ne nyt aika hyvin, että missä kaikessa mä oon mukana ja missä en. Niin se on ollu koko ajan Ullalle ja tiedossa ja kaikille muillekin. Oon tehnyt sen mukaan.” (H5)*

Pollesta Potkua ry:n opinnollisella kuntoutuskurssilla käsitellään uupumiseen ja itsetuntemukseen liittyviä teemoja. Haastateltavat kuvasivat oppineensa ymmärtämään itseään työssä väsymisen suhteen ja saaneensa keinoja oman kuormittumisen säätelyyn. Näkemys omasta itsestä ”kroonisena väsyjänä” on saanut ryhmässä uusia sävyjä kokemusten jakamisen myötä. Jaettu kokemus mahdollistaa myös tarkastelunäkökulman laajenemisen, jolloin jaksamattomuuden ongelma ei olekaan enää yksilökohtainen, vaan seurausta työelämän kohtuuttomista vaatimuksista.

*”Tässä kurssilla on tullut se, että on puhuttu siitä ja käyty läpi et millä tavalla itseään pystyy säästää, ettei pala missään loppuun. Ja sit se luotto siihen et voi tehdä jotain muutakin, kun täällä näkee näitä rohkeita ihmisiä, jotka on lähtenyt opiskelemaan mitä tahansa tai mitä vaan, mitä on halunnut. Monella on monta tutkintoa ja muuta.” (H1)*

*”Minä olin siinä omassa ajatusmaailmassa niin urautunut, et totta kai mä meen sinne päivähoitoon uudestaan ja yritän siellä sitten taas parhaani ja muutan koko järjestelmää. Mutta että se on sitä sinne eläkeikään asti suurin piirtein. Mutta että täällä, kun on ihmisiä monella eri, et se ei todellakaan enää mee niinku niin...” (H1)*

Opinnollisen kuntoutus näyttäytyi yhtenä etappina haastateltavien tutkimusmatkalla itseen. Lisääntyneen itsetuntemuksen myötä haastateltavat tunnistivat omaa hyvinvointiaan lisääviä asioita ja keinoja, joilla säädellä omaa jaksamistaan. Vahva itsetuntemus on toimijuuden näkökulmasta omilla jaloilla seisomista, jolloin ympäristöstä tulevat vaatimukset eivät näyttäydy täytymisenä, vaan henkilö tekee ratkaisunsa ympäristön tuottamien vaihtoehtojen pohjalta.

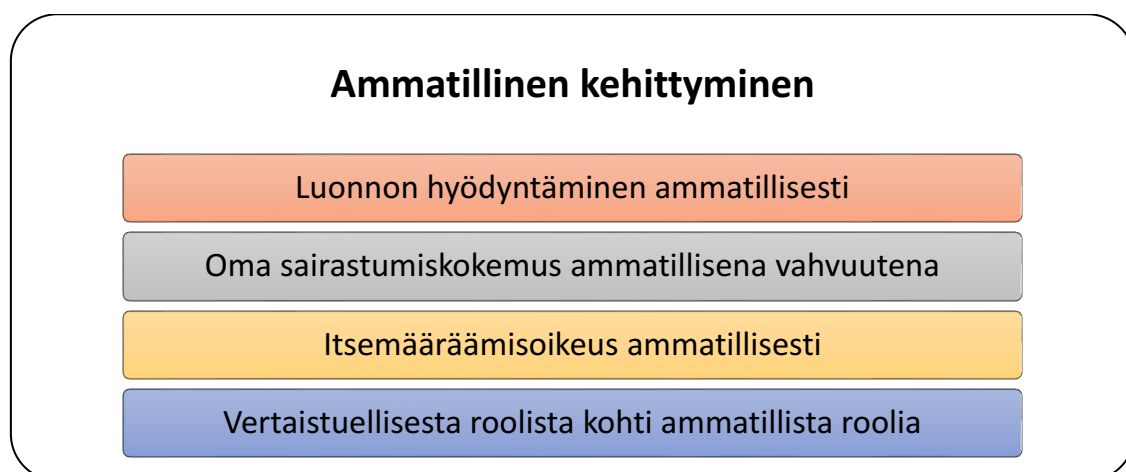


*”Sen verran paljon kaikenlaisia terapioita käynyt ja lukenut niinku toipumiseen liittyvää kirjallisuutta, että mulla on varmaan aika kattava valikoima keinoja auttaa itseäni että ensisijaisesti en varmaan hakeutuisi terapiaan. Vaan tosiaan tekisin jotain minkä kokemuksen kautta tiedän että on itselleni hyväksi.” (H3)*

Haastateltavien puhe kuntoutumisesta sisälsi myös kertomuksia muusta aktivoitumisesta, esimerkiksi muuhun vapaaehtoistoimintaan osallistumisesta tai uuden harrastuksen aloittamisesta. Empowermentin prosessimallin toimintavaiheessa (*acting*) yksilö alkaa toimia löytämiensä uusien mahdollisuuksien puitteissa. Ajattelen, että haastateltavan kuvaukset omassa elämässä tapahtuneesta aktivoitumisesta, halu toimia muiden auttamiseksi ja toteuttaa itselleen mieluisia asioita, ovat seurausta haastateltavan kokemasta empowerment –prosessista.

### 5.1.3 Ammatillinen kehittyminen

Tässä luvussa käsittelen haastateltavien ammatilliseen kehittymiseen liittyvää pohdintaa. Sekä haastatteluissa, että aineiston analyysia tehdessä olen ollut erityisen kiinnostunut haastateltavien ajatuksista luonnon hyödyntämisestä ammatillisesti tai oman hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Kuviossa 8. on koottuna aineistosta nousseet ammatilliseen kehittymiseen liittyvät tekijät.



Kuvio 8. Ammatilliseen kehittymiseen liittyvät tekijät.

Haastateltavilla oli kokemuksia joko opiskeluaajoilta tai omasta työstään sosiaali- ja terveysalalla asiakkaiden viemisestä luontoon tai jonkun luontoaktiviteetin tarjoamisesta. Oma kokemus luonnon merkityksestä omassa kuntoutumisprosessissa ja työssä hankitut aiemmat kokemukset olivat pohjana haastateltavien ajatuksille, millä tavalla luonnon voisi ottaa omaan työhönsä tulevaisuudessa mukaan.

*”Se tavallaan, siinä kohtaa mulle jysähti tietosuuteen, jo se et sä tuot jonkun vaikka tänne katsomaan sitä hevosta. Että se ei tarvis edes sisältää sen enempää jollekin ja sit taas joku toinen saattais nauttii siitä kosketuksesta. Et mun mielest pitäis aina perehtyy siihen ryhmään ja yksilöihin et mitä he niinku haluaa ja mikä heitä kuntouttaa ja vie eteenpäin.” (H2)*

*”No ehkä enemmän on tullut just semmonen ajatus, et kesällä pitäis pystyy viemään niitä mun avustettavia metsään ja monet on aika kuitenkin liikuntarajoitteisia ja osa kulkee pyörätuolilla, sähköpyörätuolilla tai rollaattorilla tai muuten näkörajoitteisia. Et ei voi sillain niinku normaalisti kävelevää ihmistä viedä metsään. Et oon kauheesti suunnitellu ja miettinyt et mitä kaikkee vois sit vaikka kesällä tehdä. Tehdä niitten kanssa.” (H4)*

Luonnon yhdistäminen omaan ammatilliseen toimintaan oli lähes kaikilla haastateltavilla toiveena. Yksi haastateltavista oli saanut pysyvän työkyvyttömyyseläkepäätöksen, eikä hän sen vuoksi ollut enää suuntaamassa takaisin työelämään. Muiden kohdalla ajattelun, että halu yhdistää omaan työhön luontotoimintaa voi johtua siitä, että työskentely voi tuntua vähemmän kuormittavalta, jos siihen voi yhdistää luonnon psyykkistä kuormitusta tasaavan vaikutuksen. Myös työssä jaksaminen on todennäköisesti parempaa, jos työssä ei kuormitu niin paljon.

*”Eli mulle tuli semmonen tunne, että jees, tää on mun juttuni, et tämmöstä työtä mä haluisin tehdä, että hevosten kanssa. Yhdistää tän hevosharrastuksen ja tän nykyisen työn. Et haluisin auttaa muita hevosten avulla.” (H4)*

*”Ja sit semmosta koira-avusteisuutta mä oon ajatellu jo pidempään, kun mulla on aina ollut myös koiria. Oon aatellut sellasta kaverikoira-toimintaa jo aikasemmin ja kaikkee sellasta. Että eläimet selvästikin piristää vanhainkodeissa ja kehitysvammaisten kanssa ja monien eri erityisryhmien kanssa.” (H4)*

Työelämän arvomaailma on usein ristiriidassa luonnon arvojen kanssa ja ihminen uupuu työssä, jonka arvomaailma on ristiriidassa oman arvomaailman kanssa (Salonen 2005, 130). Haastateltavat olivat pohtineet omia arvojaan suhteessa työelämässä vallitseviin

arvoihin ja työelämään haluttiin osallistua omien arvojen pohjalta. Omaan luontoa ja eläimiä hyödyntävään ammatilliseen toimintaan haluttiin mukaan samoja elementtejä, kuin Pollesta Potkua ry:n toiminnassa oli koettu hyväksi eli tasavertaista ja asiakasta kunnioittavaa kohtaamista. Samalla tehtiin eroa ratsastuskoulujen poissulkevaan toimintaan, jollaista ei haluttu uusinnettavan.

Haastateltavat kokivat itsetuntonsa vahvistuneen ja oma sairastumiskokemus nähtiin kokemuksena, josta voi oppia ja jonka voi kääntää ammatilliseksi vahvuudeksi. Oman heikkouden ja ammatillisen osaamisen yhdistäminen toimivat ammatillista osaamista syventävänä tekijänä.

*”Vois sen niinku kääntää voitoksi itselleen, että sitä ei tarvii hävetä, eikä piilottaa mihinkään ja jatkaa missään työpaikassa sillä tavalla et mitään ei oo tapahtunutkaan ja leikkiä et on taas yhtä vahva. Tai yhtä ja yhtä vahva, kun periaatteessa vahvempi, kuin silloin ennen väsymistä.” (H1)*

*”Et kyl mä niinku kuitenkin aattelen niin, että mä oisin niinku hirvee voimavara tuolla niinku missä tahansa työyhteisössä. Toivon vaan et mä löydän sellasen paikan, joka kanssa ajattelee sillä tavalla.” (H2)*

Yksi haastateltava kertoi esimerkin, miten Pollesta Potkua ry:n opinnollisesta kuntouksesta oli siirtynyt hänen omaan ammatilliseen työhönsä vaikutteita. Hän oli huomannut omassa läsnäolon taidossa muutoksia ja pystyi pysähtymään asiakkaan asian äärelle. Toisessa esimerkissä haastateltava on saanut Pollesta Potkua toiminnasta sellaista kokemusta ja rohkeutta, jota hän voi hyödyntää vapaaehtoistyössä.

*”Ja just niinku ehkä vähän mun työssäkin, et tää on muuttanut tavallaan mun suhtautumistani noihin mun avustettaviin. Et enemmän mä mun mielestä... et mä otan huomioon heidän toiveitaan ja heidän niinku tarpeitaan. Silloinkin kun mä aloitin ton avustajatyön, niin se oli varmaan just silleen et mitä sä halusit ja ai sä halusit kauppaa ja mitä sä halusi kaupasta, kauheen semmonen häs, häs, häs. Nyt osaa enemmän niinku olla läsnä. Ei tarvii koko ajan hössöttää ja häslätä niitten avustettavien kanssa.” (H4)*

*”No ainakin semmonen on just sieltä, että ollut niin paljon mukana siinä ja nähnyt niin monenlaisia ihmisiä ja kuunnellut ihmiskohtaloita ja mitä kaikkee ihmisille on tapahtunut. Et tavallaan ei sillai säikähdä. Ei oo semmosia asioita mitä ihmisille on tapahtunut, mikä niinkun pelottais tai tuntuis et semmoselta et nyt en haluu kuulla. Et lopeta, lopeta. Varmaan semmonen rohkeus sieltä on tullut.” (H6)*

Haastateltavat toivat esiin eettisiä näkökulmia oman kokemuksen jakamisessa asiakastyössä. Pohdinnassa tuli esiin, miten, missä tilanteissa ja kuinka paljon he jakaisivat omaa masennus- tai uupumuskokemustaan asiakastyössä. Omaa kokemusta oltiin valmiita jakamaan tilanteissa, joissa kokemuksen jakaminen veisi asiakkaan kuntoutumista eteenpäin. Oman kokemuksen jakaminen ei kuitenkaan saa viedä liikaa tilaa asiakkaalta tai kokemuksen jakaminen ei saa olla taakaksi hänelle.

*”Ja voi olla harkiten, että ei vie turhaa tilaa omalla tarinalla, mutta esimerkiksi tän yhdistyksen seminaarissa oon pitänyt puheenvuoron, jossa oon kertonut omasta taustastani ja kyllä mä voisin siinä kurssilakin siitä jotain sanoa.” (H3)*

Ammatillisuuden vahvistuminen näyttäytyy toimijuuden modalitettina osaamisen vahvistumisena. Haastateltavilla on käytössään ammatillisen osaamisen lisäksi myös kokemukseen perustuvaa tietoa, jolloin ammatillinen toimintakyky on vahvempaa. Ammatillisen auttamistyön rinnalle tasavertaiseksi toimijaksi hyväksytyt kokemusasiantuntijat toteuttaa moniäänistä dialogia, jossa kenelläkään ei ole yhtä ja ainoaa oikeaa totuutta, vaan dialogin kautta muodostuu laajempi kuva. Kokemusasiantuntija voi tuoda esille sellaisia asioita, jotka voivat jäädä työntekijän näkökulmasta katveeseen.

Haastatteluissa tuli esiin itsemääräämisoikeuden merkitys suhteessa työhön. Omaa elämänsä koskevien päätösten tekeminen ja vaihtoehtojen punnitseminen omista lähtökohdista koettiin tärkeäksi. Ympäristön saneleva ”täytyminen” ei määrittele henkilökohtaisia ratkaisuja, vaan yksilö kokee ratkaisujen suhteen ”voimista”. Empowermentin näkökulmasta yksilö ottaa vastuuta omasta elämästään ja siihen liittyvistä päätöksistään. Yksilö tiedostaa, eikä pelkästään sopeudu vallitsevaan asiantilaan.

*Kyllä sitä kuntoutumistakin voi suorittaa, mutta sen takia mä nytkin tässä painan jarrua. Et en mene esimerkiksi työelämään liian aikaisin ja valitsen huolella mitä lähden. (H1)*

*Mä pidän tärkeänä sitä, että mä nyt itse saan sen itsemääräämisoikeuden. Vaikka olis ehkä hyvä mennä sinne päivähoitoon saamaan joku korjaava kokemus. Mut mä itse pidän tärkeänä, että minä itse päätän, mitä minä haluan. Eikä sillä tavalla, että joku muu sanelee, vaan todella itse mietin, että mitä minä pystyn ja haluan tehdä. (H1)*

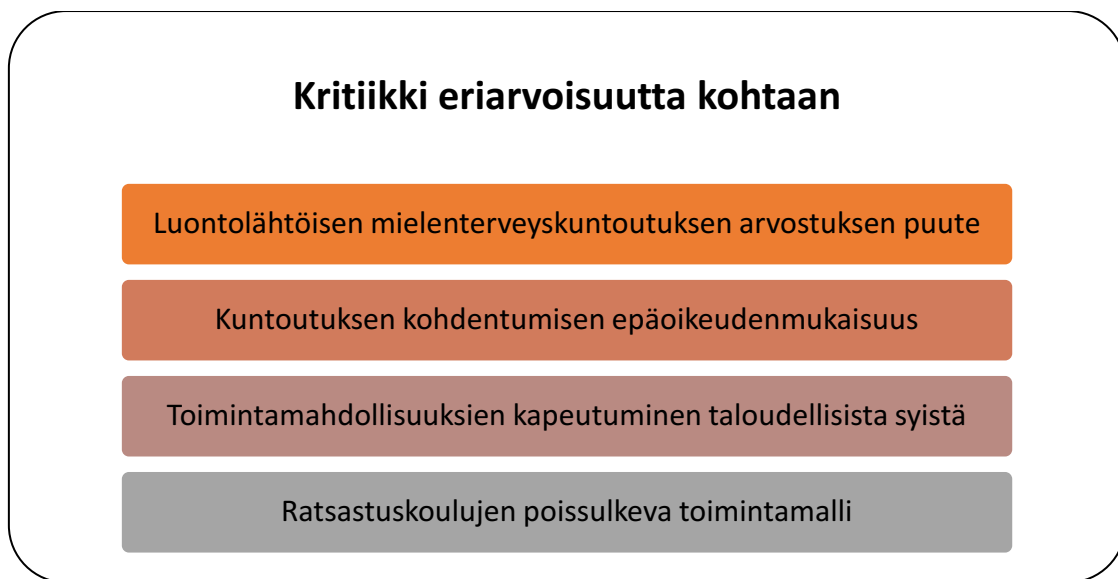
Haastateltavien tulevaisuuteen suuntautuminen tuli haastatteluissa esiin puheena työelämään palaamisesta, mutta ei toteuttaen jonkun toisen näkemystä tai aikataulua, vaan omilla ehdoilla ja itse asioihin vaikuttaen. Isolan (ym. 2016, 154) tekemässä köyhyyttutkimuksessa on havaittu, että köyhydessä ja epävarmuudessa eläminen lannistaa ja aiheuttaa yksilön tulevaisuuden odotushorisontin kaartumista lähelle nykyhetkeä. Ajattelen, että masennukseen sairautena liittyy sama epävarmuudessa eläminen ja tutkimustuloksen voi siten ajatella koskevan myös masennukseen sairastuneita. Saman tutkimuksen mukaan luontokokemuksilla todettiin kuitenkin olevan tulevaisuuteen orientoitumista lisäävä vaikutus.

Pollesta Potkua ry:n toiminta mahdollistaa kuntoutujalle toimimisen vertaistuellisessa roolissa, mutta osalle haastateltavista se mahdollisti roolin laajentumisen kohti ammatillista roolia. Erilaisia tapoja ammatillisen roolin ottamiseen tuli aineistossa esiin yhdistyksen työntekijäksi työllistyminen, työkokeilu, sekä ohjaustuntien pitäminen yhdistyksessä. Vertaistuellisesta roolista siirtyminen kohti ammatillista roolia voidaan nähdä myös toipumisorientaation mukaisena prosessina, jolloin kuntoutujasta tulee aktiivinen toimija passiivisen hoidon vastaanottajan roolin sijaan. Päivi Rissasen (2013, 18) mukaan polku kuntoutujasta kokemusasiantuntijaksi voi olla väylä kohti ammatillisia opintoja tai työelämään palaamista. Pollesta Potkua ry:n kuntoutujalle tarjoamissa mahdollisuuksissa kokeilla ammatillisemmassa roolissa toimimista voi olla suuri merkitys yksilölle rohkaistua saamansa kokemuksen perusteella tavoittelemaan paluuta työelämään.

#### 5.1.4 Kritiikki eriarvoisuutta kohtaan

Tähän lukuun olen koonnut haastatteluissa esiin tullutta kriittistä pohdintaa liittyen asioihin, jotka haastateltavat kokivat epäoikeudenmukaisiksi tai he kokivat kyseisen asian tilan olevan epätyytyttävä. Kriittinen pohdinta liittyi vallitseviin arvoihin ja arvostuksiin, jotka tuottavat eriarvoisuutta. Ajattelen haastatteluissa esiintyvän kriittisen pohdinnan liittyvän empowerment –teorian mukaisesti haastateltavien lisääntyneeseen yhteiskunnalliseen tiedostamiseen. Haastateltavat toivat esiin myös haluaan toimia itse toisin ja vaikuttaa omalla toiminnallaan oikeudenmukaisemman yhteiskunnan rakentumisessa. Haastatteluista nousi vahvasti esiin, että haastateltavat olivat ottaneet aktiivisen roolin

tulevaisuuden rakentamisessa ja haluavat vaikuttaa mm. Pollesta Potkua ry:n toiminnan kehittämiseen ja arvostuksen lisääntymiseen.



Kuvio 9. Kritiikki eriarvoisuutta kohtaan.

Kritiikki eriarvoisuutta kohtaan –luokka sisältää haastateltavien ajatuksia luontolähtöisten menetelmien yhteiskunnallisen arvostuksen puutteesta ja mielenterveyskuntoutujana marginaaliin joutumisesta. Mielenterveyskuntoutujan toimintamahdollisuudet kapeutuvat myös heikon taloudellisen tilanteen johdosta. Itselleni ehkä yllättävin seikka oli, että lähes jokaisessa haastattelussa tuotiin esiin kritiikkiä ratsastuskoulujen toimintaa kohtaan ja tehtiin eroa Pollesta Potkua ry:n toimintaan. Kuvioon 9. olen koonnut tämän luvun keskeisen sisällön.

Haastateltavien mukaan Suomessa ei arvosteta luontolähtöistä kuntoutusta riittävästi, vaikka he havaitsevat luontolähtöiselle kuntoutukselle olevan tarvetta laajemmin. Kritiikkiin tuo lisää painoarvoa se, että kaikilla haastateltavilla oli sosiaali- ja terveysalalta sekä koulutusta, että työkokemusta, jolloin heidän näkemyksensä perustuvat oman kokemuksen lisäksi myös ammatilliseen näkemykseen.

*”Ihan ehdottomasti tää on semmosta toimintaa, jota yhteiskunnan olis syytä tukea. Niinku sekä se luonto- ja eläintoiminta mahdollistaa niin paljon hyvinvointia. Plus sitten, että tässä yhdistyksessä vielä se semmonen hyvin niinko tasavertaiseen*

*kohtaamiseen perustuva työtapa on vielä aika ainutlaatuista. Et tää yhdistelmä on niinku hyvin, uskoisin että hyvin vaikuttavaa.” (H3)*

*”Ja jos nyt ihan karkeesti vertaa tommosta niinku psykiatrian tarjoamaa apua täläseen toimintaan niin, ehdottomasti valitsisin tälläsen. Et sen verran paljon itse saanut julkiselta, tai no Kelan kustantamaa tai muuta julkisen puolen apua. Ja myöskin semmosta työssä toisille tarjonnut, et joskus tuntuu et resursseja menee hukkaan. Et paljon paremminkin ne rahat vois käyttää. Luonnon läheiseen ja inhimilliseen toimintaan.” (H3)*

Toisena teemana nousi esiin, kritiikki Kelan kuntoutukseen pääsyn heikkenemisestä eläkepäätöksen saaneilta eli eläkepäätös toimii kuntoutusmahdollisuuksia rajaavana tekijänä. Työelämään suuntautuvan kuntoutujan ja eläke päätöksen saaneen henkilön arvo yhteiskunnan näkökulmasta ei ole samanarvoinen. Kuntoutustoimenpiteet ovat yhteiskunnan yksilöön kohdistamia resursseja, joiden halutaan tuottavan vastineeksi palautuvaa työkykyä ja verotuloja. Koukkari (2010, 140, 200—201) on kuntoutujien käsityksiä tutkineessa väitöskirjassaan havainnut myös kuntoutujien huolen Kelan kuntoutuspalveluista syrjäytimisestä heidän täytettyään 65 vuotta. Kuntoutumisen kohdentuminen työelämään palaaviin on arvopohjaltaan yhteneväinen modernin kilpailuyhteiskunnan arvojen kanssa ja vastakkainen luonnon arvojen kanssa, joissa korostuu yksilön riittäminen sellaisena kuin on.

*”Mä oon saanut eläkepäätöksen heti sen ensimmäisen sairaslomajakson jälkeen. Sen, mikä oli sen osastojakson jälkeen, sain sen sairasloman. Sitten kun haettiin sitä kuntoutustukea, niin sitten tuli se päätös, että se on toistaiseksi, vai mikä se on se termi, kuitenkin jatkuva. Mä olettaisin, ettei tämmöselle eläkeläiselle kauheesti tarjotakaan mitään julkiselta puolelta, kun ollaan jo tavallaan menetettyä. Että jos ois vielä semmonen mahdollisuus, että vois vielä kuntoutua työelämään, niin kai ne sitten enemmän panostais.” (H6)*

Paynen (2014, 309) mukaan yksilön paikantuminen yhteiskunnallisella tasolla määrittää yksilöllä käytössään olevan vallan ja mahdollisuuksien määrän. Yksilötasolla koettujen ongelmien takana on usein laajempia sosiaalisia ja poliittisia kysymyksiä. Valtaistumisen kannalta on merkityksellistä ongelmien yhteiskunnallisen tason tiedostaminen, vaikka omat vaikutusmahdollisuudet olisivatkin vähäiset. Tietoisuuden lisääntyessä syrjäytetyt ja yhteiskunnallista valtaa vähän omaavat voivat kyseenalaistaa voimassa olevan politiikan ja syrjivät rakenteet. Omaan tilanteeseen erilaisten vaihtoehtojen löytäminen on

muutoksen alku. Oma sairaus tai vaikea elämäntilanne näyttäytyy laajemmassa perspektiivissä. Pollesta Potkua ry:n toiminta voidaan nähdä stereotyyppisten haastamisten, koska mielenterveyskuntoutujille kulttuurisesti tarjottu passiivinen rooli haastetaan. Tallitoiminnassa kuntoutuja määrittänyt uuden roolin kautta, joka on aktiivinen ja osallistuva ja jonka panoksella on merkitystä.

Aineistossa tuli esiin myös näkökulma, että sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan ohjautuu todennäköisesti asiasta jo ammatillisen taustansa vuoksi tietäviä henkilöitä esimerkiksi sosiaalialan koulutuksen saaneita. Aikaisemmin hankittu osaamisen resurssi ohjaa kuntoutujan valintoja ja käytössä olevia keinoja masennuksesta toipumisessa. Seuraavassa aineistolainauksessa haastateltava kokee itsensä etuoikeutetuksi, koska hänellä oli tieto sosiaalipedagogisesta hevostoiminnasta jo ennestään ja jonkin toisen koulutustaustan omaavalla sitä välttämättä ei ole.

*”Et mullakin on koulutuksen kautta ymmärrys tähän. Mut kenelle tahansa, et täältä vois saada kuka tahansa sitä onnistumista ja sitä otetta siihen omaan elämään. Et ei tarvii olla sosiaalialan ymmärtääkseen tän, vaan kuka vaan voi tulla ja osallistuu.” (H1)*

Valtaistavan ja ekologisen kuntoutusparadigman mukaan yksilön vaikutusmahdollisuus omaan kuntoutumisprosessiinsa on keskeistä ja yksilöllä on tietoa, jonka pohjalta tehdä valintoja. Eli kuntoutuja on se, joka käyttää valtaa prosessissa. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 50–51.) Kuntoutujien ohjauksessa ja neuvonnassa tulisi olla tietoa luontolähtöisistä kuntoutusmenetelmistä ja eri toimijoista, jotta tieto saavuttaisi myös sellaiset kuntoutujat, jotka eivät ole luontolähtöisistä kuntoutusvaihtoehdoista kuulleet aiemmin. Masennuksesta toipuja voi olla monen eri sosiaali- ja terveydenhuollon organisaation asiakas tai asiakkaana työhakupalveluissa, eikä muut toimijat välttämättä tiedä asiakkaansa luontolähtöiseen kuntoutukseen osallistumisesta, vaikka toiminnasta saatu hyöty ilmenisi muillakin elämänalueilla.

Haastateltavista yksi oli haastattelujen aikana työelämässä. Viisi haastateltavaa olivat joko sairaspäivärahalla, kuntoutustuella, pysyvällä työkyvyttömyyseläkkeellä tai saivat työttömyysetuutta. Masennukseen sairastumisella oli ollut vaikutuksia heidän taloudelliseen tilanteeseen.



*”Sitä paitsi et kyllä ne taloudelliset seikatkin tulee vastaan tässä, kun on tarpeeks pitkään ollut pois työelämästä. Niin se taloudellinen rasite on varmaan se kaikkein suurin, kun se loppuu ne sairaspäivärahat vuoden jälkeen.” (H1)*

Pollesta Potkua ry:n opinnolliseen kuntoutukseen osallistuminen vaatii osallistujalta kurssimaksun maksamista. Haastateltavat kokivat maksujen olevan linjassa muiden ammatillisista täydennyskoulutuksista ja hevostoiminnasta perittävien maksujen kanssa. Haastateltavat tunnistivat kurssimaksujen maksamiseen liittyvät vaikeudet, mutta Pollesta Potkua ry:ssä maksujen kanssa oltiin joustavia, jotta kustannukset eivät sulkisi hakukkaita osallistujia pois toiminnasta. Ylipäättään Suomessa hevosharrastus rajautuu kustannussyistä pois monilta pienituloisilta, vaikka hevosavusteisesti voitaisiinkin lisätä sellaisia taitoja ja valmiuksia, joiden avulla yksilö jaksaisi paremmin arjessaan.

*”Menee mihin tahansa, niin se maksaa ja sitten kouluttautuminen maksaa. Kyllä minäkin olen alkanut miettiä et mitä sitä seuraavaksi alkais. Kaikki avoimet yliopistot ja mikä tahansa maksaa satoja euroja. Se on tosi valitettavaa.” (H1)*

Romakkaniemen (2011, 102) mukaan masennukseen sairastuneen elämäntilanteen osatekijöillä, kuten taloudellisella tilanteella, asumisella, perhesuhteilla, sosiaalisilla verkostoilla ja osallisuudella ympäristöön on keskeinen merkitys masennukseen sairastumiseen vaikuttavina tekijöinä, masennukseen kokemuksena, sekä siitä toipumisessa. Toipuminen vaatii usein juuri niitä resursseja, joiden puuttuminen on vaikuttanut masennuksen puhkeamiseen. (Romakkaniemi 2011, 102.) Isolan (ym. 2016, 597) mukaan köyhyydessä ihmisen valta omaan elämään ja mahdollisuuksiin hupenee. Ihminen ei kykene asettamaan itselleen tavoitteita, jos hän ei näe mahdollisuuksia ympärillään.

Pollesta Potkua ry:n toiminnan kuluihin kuuluu muista yhdistyksistä poiketen myös hevosten ylläpitämisestä aiheutuvat kustannukset, jotka on katettava toiminnasta saaduilla tuloilla. Toimintaan osallistuville maksujen poistaminen ei ole mahdollista ilman yhteiskunnan antamaa taloudellista tukea, jota ei ainakaan tällä hetkellä ole saatavilla. Yhdistyksessä tehdään työtä toiminnan kehittämiseksi ja talouden turvaamiseksi. Yhdistyksellä ei ole toimintaedellytyksiä, ilman uusien maksavien asiakkaiden ohjautumista toimintaan. Kansan sivistysliiton taloudellinen opinnollisen kuntoutuksen järjestämiseen on ollut merkittävä tuki yhdistykselle, mutta nyt tuen maksamisen kriteereitä on

muutettu niin, että Pollesta Potkua ry:n opinnollinen kuntoutusta ei saa kurssitukea jatkossa.

Haastatteluissa tuotiin esiin kriittistä suhtautumista ratsastuskoulujen toimintaa kohtaa. Haastateltavilla oli aiempaa kokemusta ratsastuskouluista hevosharrastustensa myötä. Ratsastuskoulujen toiminta oli koettu poissulkevaksi ja kilpailuhenkiseksi. Haastatteluissa verrattiin Pollesta Potkua ry:n toimintaa tyyppilliseen ratsastuskouluun ja haluttiin tehdä eroa toimintavoissa. Ajattelen, että haastateltavien kokemukset Pollesta Potkua ry:n toiminnasta olivat olleet valtaistavia, joka on osaltaan herättänyt näkemään alista-  
via ja syrjiviä toimintatapoja ratsastuskoulujen toiminnassa.

*”Ja sit ne ratsastuskoulun ympäristöt on enemmän tai vähemmän kyllä vieläkin aika kilpailuja ja hierarkisia ja tota tosi tarkkaan säädeltyjä, et mitä saa tehdä ja mitä ei ja kuka saa tehdä ja kuka ei ja toki se liittyy siihen turvallisuuteenkin sitten et, kaikki ei tee mitä vaan ja muuta, kun on isoja ratsastuskouluja. Mutta puuttuu sellanen yhteisöllisyys.” (H1)*

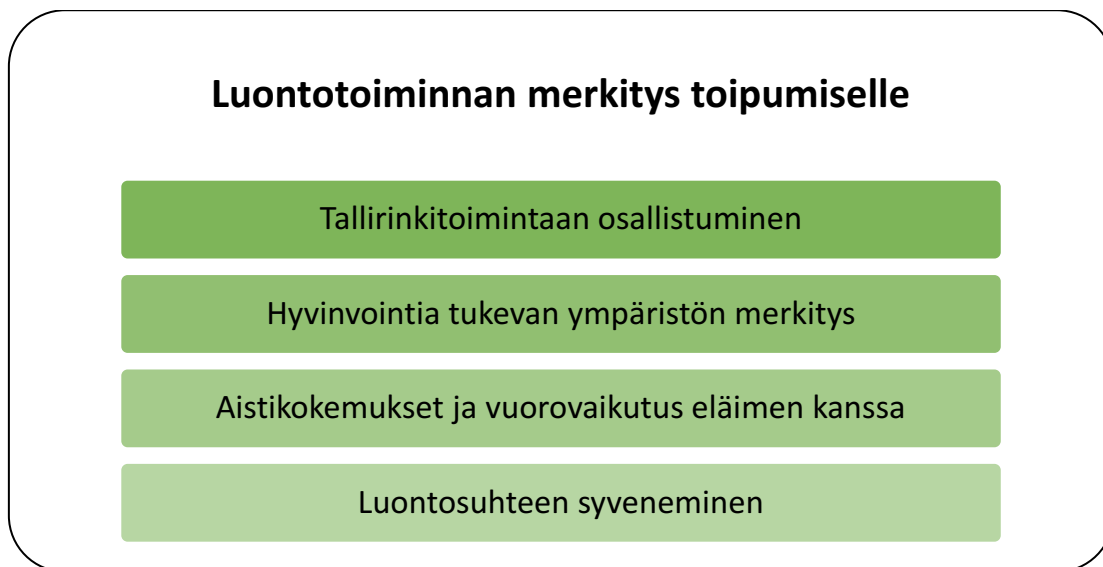
*”Sitten taas se, että noitten hevosten kanssa toiminen on niin sellasta erilaista, kuin jossain kiireisessä ratsastuskoulussa, missä ollaan kauheen kilpailupainotteisia ja tälleen. Niin enemmänhän täällä saa siitä ... on oppinut saamaan hevosen läsnäolosta ja ei sen tarvi olla jotain esteratsastusta ja kiireellä mennään työpäivän jälkeen tallille ja siellä onkin hevoset laitettu valmiiksi. Ja sitten kiireellä vedetään se tunti maneesissa yli esteitten ja heitetään hevonen sisään ja lähetään meneen, vaan täällä se enemmän painottuu just siihen hevosen kanssa siihen kosketukseen ja läsnäoloon. Et se on tavallaan semmonen... tuli semmonen ahaa elämys.” (H4)*

Toimijuuden näkökulmasta ratsastuskouluja koskeva kritiikki tuo esiin ratsastuskoulu-ympäristössä toteutuvan kapeutuvan toimijuuden. Toimijuus on ulkoapäin tulevan sääntelyn ja odotusten muokkaamaa. Yksilön voi olla haastavaa toteuttaa oman näköistään toimijuutta ratsastuskouluympäristössä ja olla haluamallaan tavalla vuorovaikutuksessa hevosten kanssa tai ainakaan ympäristö ei tue sellaisen toimijuuden toteutumista. Kilpailuhenkisyys ja oman osaamisen jatkuva näyttämisen tarve muuttuvat pakottavaksi täytymiseksi. Haastateltavien kohdalla se on johtanut hakeutumaan toisenlaisella arvopohjalla toimivaan hevostoimintaan, jossa he kokevat uudelleen haluamista hevostoimintaan ja tuntevat tulevansa hyväksytyksi omina itsenään.

Pitkäsen (2008, 104–107) mukaan ratsastuskouluilla pelätään paljon ja erilaisia asioita, eikä peloista ole tapana puhua avoimesti. Hänen mukaansa siihen vaikuttaa osaltaan hevosharrastuksen historia armeijan lajina, jossa ratsastajan pelottomuus oli ihanne. Suomalaisessa hevuskulttuurissa on perinteet myös hevosten karskille ja jopa julmalle kohtelulle. Nykyään hevosharrastus on kuitenkin naisten ja yhä enenevässä määrin keski-ikäisten naisten laji, jossa korostuu hevosen ymmärtäminen ja sen seurasta nauttiminen. (Mt., 155.) Ratsastuskoulujen kilpailuhenkisyys toivoisi muuttuvan hyväksyttävämmäksi ja vähemmän suorituskeskeiseksi. Psykkistä hyvinvointia lisäävän ihmisen ja hevosen välinen vuorovaikutus ja tunneyhteys eivät rakenna kilpailuhenkisessä hevosuudessa.

## **5.2 Luontotoiminnan merkitys toipumiselle**

Edellisessä luvussa tarkastelin masennuksesta toipuvan toimijuutta ja sen muutosta. Tässä luvussa tarkastelen luontotoiminnan erityisyyttä masennuksesta toipumisessa. Olen koonnut aineistosta sellaiset ilmaisut, joissa haastateltavat tuovat esiin toipumisen ja hyvinvoinnin kannalta merkityksellisiä kokemuksia, joissa on mukana joku luontoelementti. Luonto- ja hevostoiminta näyttäytyi masennuksesta toipumisprosessia tukevana tekijänä. Siihen liittyi toipumisorientaatiota rakentavia tekijöitä, kuten toiveikkuuden ja osaamisen vahvistumista ja omien mahdollisuuksien tiedostamista ja itsen määrittelyä muun, kuin sairauden kautta. Hevosten läsnäololla oli välitön hyvinvointia lisäävä vaikutus, mutta myös niiden hoitaminen toi välillisiä hyvinvointivaikutuksia fyysisen tekemisen ja säännöllisen päivärytmin kautta. Toiminnan vaikutuksesta syvenevällä luontosuhteella näyttäisi olevan yhteys haastateltavien arvomaailmaan ja asenteisiin. Kuvioon 10. olen koonnut aineistosta nousseet keskeiset teemat luontotoiminnan merkityksestä masennuksesta toipumiselle.



Kuvio 10. Luontotoiminnan merkitys toipumiselle.

Pollesta Potkua ry:n yksi toimintamuoto on tallirinkitoiminta, jossa opinnollisen kuntoutuskurssin käyneillä on mahdollisuus käydä hoitamassa yhdistyksen hevosia ja tekevässä tallitöitä itsenäisesti. Tallitoimintaan osallistuminen oli merkittävä arjen rytmittäjä työelämästä sairauslomalle jääneille. Sairaana ja työmarkkinoiden näkökulmasta arvottomalla oli tallitoiminnan kautta annettavana tärkeä työpanos. Oman tallivuoron hoitaminen koettiin omalle elämälle merkitystä antavana. Tallitoimintaan osallistuminen näyttäytyy kuntoutujien valitsemana toimintana, joka edesauttaa kuntoutumista ja selaista toimijuutta, jonka kuntoutuja itse valitsee.

*”Et tää oli sellanen, tää oli vähän niinku mun työ sen viime vuoden. Et mä sanoinkin sen viime vuoden, et tää on mun työ. Mä pääsin, mä lähdin aamulla tänne. Tein täällä omaan tahtiin nää hommat ja se niinku täytti ne päivät. Sen verran, kun jaksoi tehdä, niin että tää strukturoi sitä minun arkea, niinku oisin käynyt töissä. Tuli herättyä aamulla. Sit tuli ruokkimaan nää hevoset iltasin ja se saattoi olla se ainoa hetki päivästä, kun mä lähdin ulos. Olin siinä pisteessä, et en ois välttämättä lähtenytkään mihinkään muualle ulos. Mut sit kun mä ajattelin, et täällä nää hevoset odottaa iltaruokaa. Et tuli käynnistettyä auto ja tulin tuomaan ne heinät sit tänne. Et sit se laajeni, et saattoi käydä kaupassa sillä matkalla ja niinku pikkuhiljaa.” (H1)*

Tallitoiminta on Pollesta Potkua ry:ssä tehtävää vapaaehtoistoimintaa, jolla toimintaan osallistuvat mahdollistavat yhdistyksen käytössä olevien hevosten hoidon. Kuntoutuja

kokee tekevänsä merkityksellistä työtä; hevoset tulevat hoidetuksi ja työstä saa hevosten antaman välittömän ja rehellisen palautteen (ks. Yliviikari 2011, 6–7). Hevosten hoito on samalla yhdistyksen toiminnan tukemista ja oman osuuden hoitamista isossa kokonaisuudessa. Toipumisorientaation mukaan kuntoutujalle on merkityksellistä pystyä itse myös antamaan, eikä aina vastaanottaa apua. Oman panoksen antaminen on samalla siirtymistä pois sairauden määrittämästä roolista. (Shephard ym. 2008, 5.)

*”Toki kun on väsynyt, niin kotona voi tuntua, että nyt haluis käpertyä sohvaan, että miks pitää lähteä ajamaan tallille. Mut mä tiedän sen, kun mä pääsen tänne ja kannan heiniä hevosille niin mulla on hyvä olo. Aina aattelen, että kyllä kannatti. Jotenkin ihan liikuttaa se.” (H3)*

Tallityöt ovat fyysisiä ja hallinnan tunnetta lisää, että niitä saa tehdä oman jaksamisen mukaan. Romakkaniemen ja Väyrysen (2011, 147) mukaan masennukseen sairastuneella toiminnallisuus on uudenlaisen suhteen ottamista ympäristöön. Erilaisiin toiminnallisille areenoille osallistuminen vahvistaa suhdetta niin itseen, kuin ympäristöön, koska toiminta auttaa ylittämään kuntoutumista hidastavia psyykkisiä ja sosiaalisia esteitä. Toiminnan kautta rakentuu uudenlainen identiteetti ja kokemus omasta toimijuudesta monipuolistuu.

*”Enimmäkseen mitä mä nyt oon tehnyt, on niitä iltatalleja ja aamutalleja, et en päivätalleja kauheesti tehnyt. Kuitenkin sen oman kykyni ja jaksamiseni mukaan ja osaamiseni mukaan”. (H2)*

*”Täällä saa tehdä omaan tahtiin noi perusjutut. Sit siinä tulee tosiaan se ulkoilma, liikunta sit vähän syö hyvin välissä. Ja sit on toi hevosten seura. Niin tota sopivalla tasolla niin fyysisesti ja henkisesti haastaa.”(H1)*

Isola (ym. 2016, 598) kirjoittavat köyhyystutkimuksensa havainnosta, jossa köyhyydessä elävät kokivat hyvinvointiin liittyvänä aineettomana vajeena merkityksettömyyden tunnetta. Se korjaantuu, jos saa tilaisuuden panostaa yhteiseen hyvään esimerkiksi vapaaehtoistoiminnassa. Köyhyydessä eläville luonnon merkitys oli osallisuutta yhteiseen hyvään. Haastateltavat toivat esiin talliringissä toimimiseen liittyvän vastuun. Oma tallivuoro on hoidettava, mutta vastuu on erilaista, kuin esimerkiksi työelämässä.

*”Et pitää olla tarkka et ottaaks niitä tallivuoroja. Silloin jos sä oot ottanut sen tallivoron, niin se pitää hoitaa tai hommata siihen joku. Et kysy sieltä talliryhmästä vaikka. Et voiks joku toinen mennä. Ja kyl sielt joku tekijä aina löytyy.” (H2)*

*”Et on iso vastuu, että hevoset tulee hoidetuksi hyvin, mutta se ei oo kuitenkaan sellasta niin vastuullista, niinku niin semmosta vastuullista työtä, ku mihin pitäis reagoida niin hirveen nopeesti.” (H1)*

Aineistossa vastuuta pohditaan myös liittyen lemmikkieläimen ottamiseen. Masentuneelle eläimen seura voi olla hyväksi ja esimerkiksi koiran ulkoiluttaminen voi tuoda päivään kaivattua rytmiä, mutta masentuneen oma jaksaminen on myös huomioitava, eikä eläin saa kärsiä ihmisen jaksamattomuudesta. Myös tallirinkitoiminnassa tallivuoroja ohjataan ottamaan oma jaksaminen huomioiden ja talliringistä on hyväksyttävää myös jättäytyä pois.

Haastateltava toivat esiin ympäristön merkityksen omalle hyvinvoinnilleen. He tunnistiivat luonto- ja maaseutu ympäristön omaa hyvinvointiaan tukevaksi ympäristöksi.

Kaikilla ei ole kuitenkaan mahdollisuuksia tehdä ratkaisuja asuinpaikan suhteen, eikä toisaalta kaikki masentuneet tai uupuneet välttämättä koe lisääntyvää hyvinvointia maalla, vaan elämä kaupunkimaisissa olosuhteissa voi tuntua turvallisemmalta ja enemmän toimintamahdollisuuksia luovalta. Seuraavat aineistolainaukset kuitenkin kuvaavat haastateltavien suhdetta maaseutu ympäristöön.

*”Mut musta tuntuu kuitenkin et just tää hevostoiminta on, jotenki se on vaikuttanut kokonaisvaltaisesti. Jotenkin siihen että, vaikka esimerkiks nyt mä oon valinnut asumis ympäristöksi maaseudun, mitä en ehkä vuos sitten olis ehkä välttämättä tehnyt ja rupesin suunnittelemaan puutarhan perustamista pihaan. Semmosta mielekkyyttä, mitä ei ihan sillä tavalla oo moneen vuoteen ollut.” (H3)*

*”Varsinkin kesällä, kun tuolta tulee, niin siin kohtaa jo tulee semmonen hyvä olo, kun näkee ne pellot ja ne maisemat. Niin sit siinä kohtaa jo. Ja sit viel kun ajat tohon ja ne hevoset seisoo ja kattoo tossa, ni se on semmonen, et mua odotetaan ja ... Et kyllähän se semmosta merkityksellisyyden tunnetta antaa.” (H2)*

Ekopsykologiassa ajatellaan, että yksilö, jolla on vahva luontosuhde ja jonka arjessa luonnon arvomaailma saa enemmän tilaa, alkaa tunnistaa itselleen sekä hyvinvointia, että pahoinvointia tuottavia ympäristöjä. Yksilön huomio kiinnittyy omasta hyvinvoin-

nista myös ympäristön hyvinvointiin ja syntyy myönteinen kehä, joka alkaa vahvistaa itseään. (Salonen 2012, 245.) Myös sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmasta ihmisen ja hänen ympäristönsä vuorovaikutuksella ja yhteensopivuudella on suuri merkitys (Vilkku-maa 2011, 29). Holistisen näkemyksen mukaan ihmisessä on kolme toisistaan erottama-tonta ulottuvuutta, psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen. Niiden keskinäisellä tasapainolla on merkitys hyvinvoinnille. Ihmisen ei elä ympäristöstään erillään, vaan myös ympäristö vaikuttaa ihmisen mieleen ja kehoon. (Salonen 2012, 235.)

*”Jos mä vaan voisin valita ja pystyisin, niin mä haluaisin asua ihan viljapeltojen keskellä maaseudun rauhassa, metsän laidassa.” (H4)*

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan olemme osa luontoa ja luonto on osa meitä. Luonto-osallisuudessa on kyse paitsi vastuun kantamisesta luonnosta, mutta myös sy-vemmän tietoisuuden kokemisesta luonnossa ja itsensä hyväksymisestä (Sahlin ym. 2012, 18). Leena Sikkilän (2010, 29) tutkimuksen mukaan metsän hyödyntämisessä työ-uupumuksesta toipumisessa psykoterapeuttien näkökulmasta metsää verrattiin turval-liseen hoivaavaan äidin syliin ja metsäympäristö koettiin parantavaksi erityisesti trau-maattisia kokemuksia omaaville henkilöille. Luonnontilainen metsä voidaan kokea pe-lottavana, mutta metsä, jossa on helppo kulkea, jossa näkyy ihmisen kädenjälki, koetaan turvallisenä (Reunala 1994, 174). Seuraavan aineistolainaus kertoo haastateltavan tie-toisesta valinnasta hakeutua metsälenkeille koiransa kanssa.

*”Mä tarviin sellasta metsän hiljaisuutta ja rauhaa ja semmosta. Mulla on koira ja oikeestaan meidän lähellä on semmonen metsä ja pururata ja siellä menee polkuja vaikka kuinka paljon. Ihan melkeen kotiovelta 200 metriä sinne metsän reunaan. Mä käyn sen kanssa pääsääntöisesti nykyään vain siellä metsässä, et me ei tehdä mitään asfalttilenkkejä nykyään enää ollenkaan.” (H4)*

Salosen (2012, 240—241 ja 2010, 53—54) mukaan ihminen kokee itselleen mieluisassa luontoympäristössä myönteistä olemista, tasapainoa ja mielenrauhaa. Tunneyhteys it-sen ja ympäristön välillä on turvallinen, myönteinen ja salliva. Luontoympäristöllä on vaikutus psyykkisestä kuormituksesta toipumisesta ja omaa tunnetilaa voi säädellä ha-keutumalla tietoisesti tai tiedostamatta itselle mieluisaan ympäristöön. Rappen ja Kive-

län (2005) tutkimuksen mukaan, jossa kohderyhmänä oli masennusoireita omaavat laitoshoitajissa asuvat ikäihmiset, viherympäristössä ulkoilu lisäsi ikäihmisten tunneperäistä hyvinvointia.

Kysyin haastateltavilta aistimisen ja aistikokemusten merkitystä tallilla, koska aistien kautta ihmisellä on yhteys mielialaan. Aistien aktiivisen herättelyn kautta voidaan motiivoida ja luoda mielenkiintoa toimintaan tai niitä voidaan hyödyntää rauhoittumisessa ja keskittymistä vaativissa tehtävissä. (Ks. Rappe & Kivelä 2005, 298—230.) Talliympäristössä on runsaasti aistittavaa; katseltavaa, kosketeltavaa, kuunneltavaa ja haisteltavaa. Ulkoympäristössä ilman lämpötila ja tuuli vaikuttavat myös fyysiseen aistikokemukseen.

*”Kyllähän ainakin just tää niinku hevosiin liittyvät tuoksut, kun jotkut sanoo et paska haisee, niin mulla tää on hyvä haju, kun se liittyy hevosiin. Ja sit se just niitten koskeminen. Ja sit kun ne hevoset ite ottaa kontaktii, niin sehän on ihan tosi palkitsevaa. Että kun tulee tänne, ne reagoi kukin ihan eritavalla. Ritla tulee tuolta et tules avaa mulle ovi et mä pääsen heti syömään ja kaapii tuolla. Ja sit ne tulee et moi, sä tulit. Et se on sellast hirveen liikuttavaa mun mielestä. Kun ne on niin vilpittömiä.” (H2)*

*”Kurssillakin joku saattoi ihmetellä, et enkö mä haluu mennä hevosen selkään josain tilanteessa, niin mä sanoin et mulle riittää et mä saan pitää käsiä siinä sen hevosen kyljessä ja tunnustella sitä, kun se on niin lämmin.” (H3)*

Yliviikarin (2011, 5—6) mukaan eläimen koskettamisella ja eläimen läheisyyden kokemisella on keskeinen rooli rauhoittumisen kokemisessa. Ihminen kokee eläimen luotettavana. Eläimen kanssa kommunikointi tapahtuu sanattomasti, joka on usein sanallista vuorovaikutusta aidompaa ja todellisempaa. Psykkistä turvallisuutta lisää se, että eläin ei arvioi tai luokittele ihmistä sosiaalisen aseman ja siihen liittyvien ulkoisten ominaisuuksien perusteella. Eläin suhtautuu kaikkiin kohtaamiinsa olentoihin tasavertaisesti. Ihmisten väliseen vuorovaikutukseen liittyy ristiriitaisuuksia, tulkinnallisuutta ja monimutkaisuutta, joka tuottaa ihmisille stressiä ja ahdistusta (Pitkänen 2008, 13).

Vuorovaikutus eläimen kanssa voi rohkaista ylittämään inhimillisen järkeilyn rajoja, sekä auttaa saavuttamaan yhteyden omiin tunteisiin. Eläimelle voi turvallisesti ilmaista sellaisia tunteita, joiden ilmaiseminen muille ihmiselle voisi aiheuttaa arvostelun tai vähätellyn kohteeksi joutumista. Eläimen avulla ihminen voi oppia ilmaisemaan tunteitaan rohkeammin ja rakentavammin myös toisille ihmisille. Eläimen kanssa työskentely kehittää



ihmisen vuorovaikutustaitoja, jotka on mahdollista siirtää myös ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Eläinten on todettu antavan ihmiselle tukea myös sosiaalisista tilanteista selviämiseen. (Mt., 13.)

Tutkimusten mukaan ihminen kokee tilanteet, joissa eläin on läsnä turvallisemmiksi ja hyväntahtoisemmiksi (Lockwood 1983<sup>5</sup>, Ikäheimon 2013, 6 mukaan). Yhtenä selitysmallina pidetään ihmisen oksitosiinisysteemin eli niin nk. turvajärjestelmän aktivoitumista ihmisen ollessa vuorovaikutuksessa eläimen kanssa. Eläin vaikuttaa ihmiseen, mutta myös ihmisellä on vaikutus eläimen kokemaan turvallisuuden tunteeseen. (Beetz, Julius, Turner & Kotrschal 2012<sup>6</sup>, 352, Ikäheimon 2013, 7 mukaan.)

*”Niin mä oon ajatellut, et se on niinku eläinten kanssa parasta, kun mulla itellä on kaks koiraa, niin ne näyttää sen mitä mieltä ne on. Mut siihen ei sisälly mitään arvostelua eikä semmosta vaikeutta. Et se hirveen yksinkertaista niitten kanssa. Et sit sun pitää yrittää löytää ne konstit, mistä se yhteisymmärrys sit syntyy.” (H2)*

Hevonen ohjaa ihmistä läsnäoloon ottamalla ”ohjat” itselleen, jos ihmisen huomio ei ole hevosessa ja käsillä olevassa tilanteessa (Yliviikari 2011, 6). Ihminen rauhoittaa omalla käyttäytymisellään pelokasta eläintä ja eläimen rentous välittyy myös ihmiseen. Pelokkaan hevosen rahoittaminen omalla puheella ja käytöksellä aktivoi ihmisen omaa turvajärjestelmää ja hän tuntee tilanteessa olonsa vahvaksi ja tyyneksi. Tilanne vahvistaa pysyvyyden tunnetta. Hevostoiminnassa koettu vahvuuden ja tyyneyden tunne voi kokeuksena siirtyä myös muussa ympäristössä koettuun vaativaan tilanteeseen. (Laukkanen 2013, 33).

*”Se on jotenkin se hevosen olemus on mulle semmonen rauhoittava yleensä. On niitä vähän virkeempiäkin, mutta yleensä kyllä. Siinä tuntuu, oikeestaan ihan fyysisesti tunnen, kun verenpaine laskee ja syke alenee ja rauhoittuu. Mulle se on enempi niinkun semmonen. Ja, mitenköhän sitä osais kuvailla, se on semmonen luottamus tai yhteys siihen eläimeen. Ne on kauheen tärkeitä.” (H6)*

Hevonen on pakoeläin ja sillä on luontainen taipumus tarkkailla ympäristöään tarkasti. Hevonen on myös sosiaalinen laumaeläin ja sille on kehittynyt kyky tarkkailla lauman

<sup>5</sup> Lockwood, R 1983: The influence of animals in social perception. In McCardle, P & McCune, S. & Griffin, J A & Esposito, L & Freund, L S 2011: Animals in our lives, Paul H. Brookes publishing Co, ves, :148.

<sup>6</sup> Beetz, A & Julius, H & Turner, D & Kotrschal, K 2012: Effects of Social Support by a Dog on Stress Modulation in Male Children with Insecure Attachment. Front Psychol. 3: 352.

tunneviestejä. Näiden lajijominaisuuksien vuoksi hevonen lukee myös ihmisen tunnetiloja ja reagoi niihin herkästi. Hevosen sanaton vuorovaikutus ja suuri koko voivat herättää ihmisessä samaistumisen esikielellisiin varhaislapsuuden vuorovaikutuskokemuksiin. Hoitamalla hevosta ihminen saa vastavuoroisesti hevoselta sanatonta hoivaa ja hyväksyntää. Hevosen avulla ihminen voi päästä käsittelemään omia tarvitsevuuden tunteitaan, jotka ovat psyykkisten ongelmien taustalla. (Pitkänen 2008, 18—209.)

Hevosen kanssa toimiminen ja etenkin ratsastaminen vaativat ihmiseltä keskittymistä käsillä olevaan toimintaan. Masentuneelle tai vaikeaa elämänvaihetta elävälle keskittymistä vaativa toiminta pakottaa irrottautumaan itseensä ja omaan elämäntilanteeseensa liittyvistä ajatuksista. Irrottautumisen jälkeen elämäntilanteeseen on voinut saada uutta näkökulmaa. (Mt., 35.) Hevonen reagoi alavireiseen ihmiseen kopioimalla ihmisen passiivisuutta esimerkiksi lakkaamalla liikkumasta. Ihmisen on silloin toimittava aktiivisesti saadakseen hevosen liikkeelle. Hevonen voi myös herätellä passiivista ratsastajaa yliaktiivisella käyttäytymisellä, joka pakottaa ratsastajan tilanteen vaatimaan aktiiviseen läsnäoloon. (Mt., 37.)

Vuorovaikutus lemmikin kanssa vähentää ahdistuneisuutta ja stressiä. Vaikutukset ovat voimakkaimpia läheiseksi koetun eläimen seurassa, mutta vaikutus on merkittävä myös vieraan eläimen kanssa. Koettuun vaikutukseen vaikuttaa eläimen temperamentti ja kyky ottaa kontaktia ihmiseen. (Laukkanen 2013, 31—33.) Markku Laadun (2012, 260) mukaan lemmikkien merkitys korostuu erityisesti silloin, kun ihmisen elämään liittyy suuria muutoksia ja epävarmuutta, eikä yhteiskunnan muu tukiverkosto kykene kaikilta osin turvaamaan riittävästi kansalaisten hyvinvointia. Suomen sosiaali- ja terveysjärjestelmä ei ole kuitenkaan laajemmin tunnistanut ja tunnistanut lemmikkien merkitystä sosiaali- ja terveyspalveluissa ja palvelutarpeiden ennalta ehkäisyssä. Lemmikkien avulla voidaan ehkäistä ja ratkaista monenlaisia sosiaalisen elämän ja sosiaaliturvan puutteita. Lemmit tuottavat omistajilleen sellaista iloa, lohtua ja turvaa, jota on joissakin tilanteissa vaikea saada muilta ihmisiltä. (Mt., 262.)

Haastatteluista nousi esiin monissa kohdissa oman riittävyden kuvausta. Salosen (2005, 133) mukaan luontokokemukseen voi liittyä myös suorittamista sekä tehokkuuden ja

kilpailun elementtejä, jolloin kokemus ei ole elvyttävä vaan, uuvuttava. Seuraavassa aineistolainauksessa haastateltava on kokenut vapauttavaksi olla mukana toiminnassa, jossa tehokkuuden ja pärjäämisen arvot eivät ole vallalla.

*”Sit se oli mun mielestä hyvä, et ne hevoset oli siinä. Vaikka mä oon ratsastanut koko ikäni, niin se, että mut laitettiin hevosen selkään ilman satulaa, otettiin ohjat pois ja joku talutti ja sanottiin et laita silmät kiinni. Niin se oli jotenkin helpottava kokemus. Et mun ei tarte näyttää mun osaamista kenellekkään. Mä saan olla kuin aloittelija ja istuu siellä selässä.*

*Mulle se oli hyvä kokemus että... kaikki ei koe sitä samalla tavalla, mutta mulle se oli hyvä kokemus. Että mun ei tarvii olla se hyvä ratsastaja, joka pärjää kaikille hevosille. Et mikä mulla on ollut et mä oon ratsastanut paljon hevosia ja ne on ollut vaikeita ja mun on pitänyt pärjätä niitten kanssa.” (H5)*

Ekopsykologiassa luonnosta nousevia arvoja ovat tasapaino, integraatio, yhteisyys, kumppanuus, riittävyys ja aistikokemukset. Ne nähdään vastakkaisina modernin maailman arvostuksiin, joita ovat mm. kiire, hallinta, taloudellinen hyöty ja ylirationaalisuus. Luontoympäristö voi aktivoida ja ylläpitää myönteistä olemisen kokemusta. Tunneyhteys itsen ja ympäristön välillä on turvallinen, myönteinen ja salliva. Ihminen voi kokea mielenrauhaa ja tasapainoa. Green Care -toiminta, joka perustuu ekopsykologiselle lähestymistavalle, voi auttaa tasapainon arvojen vahvistumisessa ja heikentämään tehokkuuden arvojen vaikutusta omaan hyvinvointiin. (Salonen 2012, 240—245.)

Ihmislajin alkuperäinen identiteetti on yhteydessä luontoon. Tarvitsemme luontoa ja jos luonto ei voi hyvin, ei ihminenäkään voi hyvin. Ympäristön tila näkyy sekä ihmisen ruumiissa, että tuntuu mielessä. Koska ekopsykologinen näkemys stressisairauksien syihin on ihmisen vieraantuminen luonnosta, niin auttaminen lähtee luontoyhteyden uudelleen rakentamisesta. Luontoyhteyden rakentuminen on samalla myös yhteyden rakentamista itseän. (Wahlström 2007, 78—80.)

*”Mut en mä kyl sanois, et mun luontosuhde on silleen lisääntynyt, koska se on ollu aika silleen voimakas. Mutta ehkä sen, miten mä oon alkanut oppii nauttii siitä, ni se on ehkä lisääntynyt. Et mä halailen puita ja tarkkailen kaikkee semmosii. Ja sit tykkään linnuista kauheesti, et mä lintuja yritän aina havainnoida ja huomata. Onhan se, kun sä koirien kanssa liikut, niin onhan se kumminkin erilaista, kun sä pysähtelet, kun jos sä oisit lenkillä, niin silloinhan sä tavallaan vaan porhallat sen luonnon läpi. Niin siin on aikaa, et täs on tämmönen. Tehdä niinku huomiota sieltä,*

*mitä siellä näkyy ja missä vaiheessa vuosi on, onko kevät, kesä, syksy tai... Silleen se on tosi merkityksellinen.” (H2)*

Osallisuus luontoon on ekopsykologian näkökulmasta ihmisen näkemistä osana luontoa ja luontoyhteyden vahvistamista. Luonto toimintaympäristönä lisää osallisuutta, jos se on esteetön eli mahdollistaa osallistumisen toimintakyvyn rajoituksista huolimatta. Toimijuuden moraliteettina kykenevyys tai kyvyttömyys koetaan myös suhteessa ympäristöön. Luonto on yksi toimijuuden koordinaatti, jos luonto ymmärretään toimintaympäristönä. Luontoympäristö on yhteydessä muihin toimijuuden koordinaatteihin eli yksilön ikään, sukupuoleen, sukupolveen, yhteiskuntaluokkaan, kulttuuriseen taustaan ja ajan-kohtaan ja yksilön elämänselämyksiin liittyviin kokemuksiin.

Luontoympäristö näyttäytyy jokaiselle ihmiselle omanlaisenaan, riippuen yksilön muista toimijuuden koordinaateista ja elämänselämyksen yksilöllisestä kudelma-asta. Luontoon voi myös liittyä pelottavia kokemuksia, vastenmielisyyttä tai muita negatiivisia kokemuksia ja luontosuhde voi olla ristiriitainen. Yhdelle haastateltavalle Pollesta Potkua ry:n tallin satulahuone yhdistyy negatiiviseen muistoon lapsuuden ratsastuskoulusta, mutta sai uuden merkityksen. Ratsastuskouluun liittyvä negatiivinen kokemus oli vaikuttanut haastateltavaan, niin ettei hän ole uskaltanut aikuisena ratsastuskoululle, vaikka kappu hevostoimintaan oli ollut.

*”Hassu yksityiskohta on se, että kun mä käyn tuolla varustehuoneessa, satulahuoneessa niin se tuoksu tuo mulle mieleen lapsuuden ratsastuskouluympäristön ja siitä tuli mulle vähän semmonen pelottava olo. Ja saada siihen uus täältä, siinä ei oo mitään pelottavaa. Siellä ratsastuskoulussa oli varmaan vähän tyly ilmapiiri silloin lapsena. Ja putosinkin hevosen selästä kerran.” (H3)*

Salosen (2010, 112–115) mukaan luontoon liittyvien negatiivisten tunteiden taustalla voi olla luonnon saastuminen tai itselle tärkeän luontomielipaikan menetys esimerkiksi rakentamisen seurauksena. Yhteiskunnallinen muutos ilmenee yksilön tunnetasolla ahdistuksena ja pelkoina. Tunne vähäisistä vaikutusmahdollisuuksista ympäristön muutoksiin voi selviytymiskeinona johtaa asioiden kieltämiseen tai torjumiseen. Globaalien tason ympäristökriiseihin vaikuttaminen suoraan voi olla mahdotonta, mutta oman elämäntavan muutoksista ympäristön kannalta kestävämmiksi voi auttaa luontoon liittyvien myönteisten tunteiden palautumiseen.

### 5.3 Käsitteellinen yhteenveto

Tutkimustehtäväni oli selvittää Pollesta Potkua ry:n opinnolliselle kuntoutuskurssille osallistuneiden ja masennuksesta toipuvien kokemuksia toimijuudesta, sen rakentumisesta, ilmenemisestä ja vahvistumisesta. Tutkimuskysymykseni olivat *1) miten Pollesta Potkua opinnolliseen kuntoutukseen osallistuneet ovat kokeneet oman toimijuutensa muuttuneen kurssin vaikutuksesta ja 2) mikä merkitys luonto/hevostoiminnalla on masennuksesta toipumisessa*. Kuviossa 11. olen kuvannut masennuksesta toipuvan toimijuutta Pollesta Potkua ry:n toiminnassa toimijuuden modaliteettien avulla ja kuvioon 12. olen koonnut ne tekijät, joilla näyttäisi olevan merkitystä Pollesta Potkua ry:n toiminnassa masennuksesta toipumisessa. Kuviot tiivistävät tutkimustulokseni.

Vastaan ensin ensimmäiseen tutkimuskysymykseen eli miten Pollesta Potkua ry:n opinnolliseen kuntoutukseen osallistuneet kokivat toimijuutensa muuttuneen kurssin vaikutuksesta ja kuvaan esiin tullutta toimijuuden muutosta. Masentuneen toimijuus ilmeni sairastumisvaiheessa kapeutuneena ja ulkoapäin määrittyvänä. Masennus sairautena kaventaa yksilön elämänpiiriä ja voimavarat asioihin vaikuttamiseen ovat heikot. Myös yhteiskunta arvostuksineen asettaa työelämästä sivuun joutuneelle leiman, joka kaventaa yhteiskunnallisen osallistumisen mahdollisuuksia. Kuntoutumisvaiheessa toimijuuden modaliteetit laajenivat, niin että yksilö koki voivansa, haluavansa ja osaavansa sairastumisvaiheen täytymisen sijaan. Kuntoutumisvaiheessa merkityksellistä oli myös tunne riittävydestä ja hyväksytyksi tulemisesta, jota luonnon arvoille pohjautuva toiminta erityisesti tukee.

Pollesta Potkua toiminnassa haastateltavat tunsivat itsensä tervetulleeksi ja hyväksytyksi toimintaan omine heikkouksineen ja vahvuuksineen. Tallilla oli mielekästä tekemistä ja mahdollisuus oppia uusia asioita. Siellä saattoi toteuttaa aktiivista toimijuutta, vaikka muuten kokisi arjessaan jaksamattomuutta ja saamattomuutta. Rakenteellisena tekijänä Pollesta Potkua ry mahdollisti toimijuuden modaliteettimallin mukaan voimista. Aineistosta nousi esiin myös haastateltavien kokema haluaminen, joka näyttäytyi motivoitumisena, tavoitteiden asettamisena ja aktivoitumisena myös muilla elämänalueilla.



Kuvio 11. Masennuksesta toipuvan toimijuus Pollesta Potkua toiminnassa.

Kuntoutumisvaiheessa masennuksesta toipuvien vahvistunut itseluottamus ja itsetuntemus näkyivät ajatuksina omaan ammatilliseen rooliin ja työhön paluuseen liittyvissä pohdinnoissa. Työelämään ei oltu valmiita palaamaan vain uudelleen uupuakseen, vaan omaa jaksamisesta paremmin tunnistaen ja itsestä välittäen, sekä miettien tarkkaan mihin työhön he olisivat valmiita palaamaan. Työelämään paluu tehdään omat voimavarat ja työelämän vaatimukset tunnistaen. Työssä uupuminen nähtiin työelämän vaatimuk-

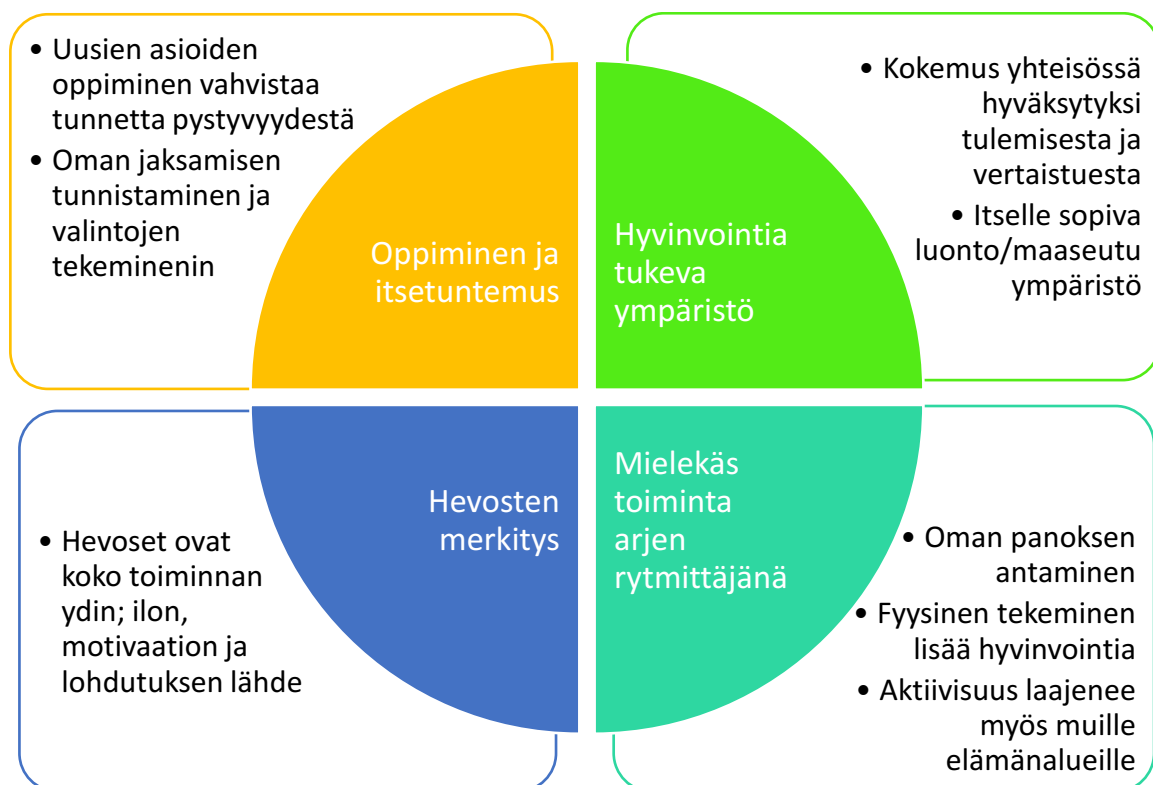
sista johtuvana, eikä pelkästään omaan persoonaan liittyvänä ominaisuutena. Tyytyväisyys omaan elämään oman todennäköisempää, jos omat odotukset, voimavarat, arvomaailma ja kyvyt ovat tasapainossa työn sisällön ja määrän kanssa (Salonen 2005, 133).

Haastateltavat halusivat sisällyttää omaan sosiaali- ja terveysalan työhönsä luontoa ja eläimiä, koska he olivat kokeneet niiden lisäävän omaa hyvinvointiaan. Salosen (2005, 133) mukaan luonnossa mahdollistuu riittävyden ja tasapainon kokemus. Ajattelen, että masennuksen ja uupumisen ja siitä luontolähtöisen toiminnan avulla toipuminen oli muuttunut haastateltavien arvomaailmaa. Työelämässä koettu arvomaailma tiedostettiin vastakkaisena niille arvoille, jotka olivat olleet läsnä hevostoiminnassa ja joiden valitessa he olivat kokeneet oman jaksamisensa palaavan.

Ekopsykologisen näkemyksen mukaan uupumisen hoidossa oman arvomaailman läpikäyminen on tärkeä osa, koska pelkkä luontokokemus ei yksin riitä parantumiseen (mt., 79). Työelämässä kilpailun ja tehokkuuden arvot vaikuttavat kaikkiin työntekijöihin ja olosuhteet ovat kaikille samat, mutta oma arvomaailmansa tiedostaen voi havaita, että syy työelämän kuormittavuudesta ei johdu itsestä, vaan työstä ja siellä vallitsevista tehokkuuden vaatimuksista. Masennuksesta toipuvan luontotoiminnassa kokema arvomaailman muutos tai uusien arvojen vahvistuminen on myös toimijuuden ilmentymistä. Se kohdistuu yksilöön sisälle, mutta voi saada näkyvän muodon ympäristöä kunnioittavissa valinnoissa ja kritiikkinä vallalla olevaa kulutusyhteiskuntaa kohtaan.

Omassa sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä toteutettu luontointerventio voi myös auttaa työntekijöitä työn vaativuudesta johtuvan stressin hallinnassa luoden vastapainoa työelämässä vallalla oleville arvoille. Se ei välttämättä ole yksin riitä työn psyykkisen kuormituksen tasaamiseen, jos työhön liittyy monia kuormittavia asioita, joihin työntekijä ei pysty vaikuttamaan. Ajattelen, että haastateltavat ovat alkaneet tiedostaa omia oikeuksiaan ja työelämään palatessaan he kykenevät tekemään ratkaisuja ja valintoja uupumista ja pahoinvointia tuottavien työpaikkojen suhteen. He voivat tarvittaessa toteuttaa empowerment –prosessin ja hakea muutosta epätydyttävään tilanteeseen.

Toinen tutkimuskysymykseni oli, mikä merkitys luontolähtöisyydellä on masennuksesta toipumisessa. Luonto- ja hevostoiminta näyttäytyi masennuksesta toipumisprosessia tukevana tekijänä. Vaikka hevoset ovat Pollesta Potkua ry:n toiminnan ydin ja niiden kanssa toimiminen oli toimintaan osallistuvilla usein tärkein motivaation lähde, niin aineistosta nousi esiin vahvasti yhteisön merkitys toipumiselle ja toimijuuden rakentumiselle. Kuvioon 12. olen koonnut ne tekijät, joilla näyttäisi olevan merkitystä Pollesta Potkua ry:n toiminnassa masennuksesta toipumisessa.



Kuvio 12. Luontotoiminnan merkitys masennuksesta toipumisessa.

Yhteisö tukee yksilön toimijuutta, luo mahdollisuuksia osallistua ja antaa oman panoksen yhteiseen toimintaan. Pollesta Potkua ry näyttäytyi vastaanottavana yhteisönä, joka loi masennuksesta toipuvalla toimijuuden rakentumisen mahdollistavat puitteet. Kaikilla hevosalleilla ei muodostu samanlaista tukea ja mahdollisuuksia luovaa yhteisöä, kuten haastateltavat toivat esiin aiemmissa kokemuksissaan ratsastuskouluista.



Hevosten läsnäololla oli välitön hyvinvointia lisäävä vaikutus, mutta myös niiden hoitaminen toi välillisesti hyvinvointivaikutuksia fyysisen tekemisen ja säännöllisen päivärytmin kautta. Hevostallilla käyminen oli herättänyt huomaamaan ympäristön merkityksen omalle hyvinvoinnille ja haastateltavat olivat kokeneet oman luontosuhteensa syvenemistä. Luonto- ja hevostoiminnan vaikutuksesta syvenevällä luontosuhteella näyttäisi olevan yhteys myös haastateltavien arvomaailmaan ja asenteisiin.

Pollesta Potkua ry:n opinnollinen kuntoutus on antanut haastateltaville tilan ja paikan masennukseen ja uupumiseen johtaneen tilanteen tarkastelulle ja vertaistuen kokemukselle muiden samankaltaisia asioita kokeneiden kanssa. Toiminnassa opitut uudet asiat ja kokemus oman panoksen merkityksestä yhteisölle ovat vahvistaneet itseluottamusta. Toisilta saatu palaute on antanut omaan tilanteeseen myös uusia näkökulmia.

Empowerment –prosessin viimeinen vaihe on toiminta, joka pitää sisällään yksilön ratkaisut epätydyttävän elämäntilanteen korjaamiseksi. Masennuksesta toipuva tekee ratkaisuja masennukseen johtaneiden asioiden korjaamiseksi tai niihin suhtautumisensa muuttamiseksi. Pollesta Potkua ry:n toiminnassa hankitut tiedot, taidot ja vahvistunut luottamus lisäävät masennuksesta toipuvan resilienssiä eli kykyä selviytyä tulevilla kuormittavissa elämänvaiheissa. Ajattelen että Pollesta Potkua ry:n opinnollinen kuntoutus on antanut toimintaan osallistuvilla kokemuksen selviytymisestä, ei tilanteen uhriksi jäämisestä.

## 6 Pohdinta

Tämän tutkielman teoreettisena viitekehyksenä oli empowerment –teoria, joka asettuu yhteiskunnallisesti heikommassa asemassa olevan puolelle. Yhteiskunnallisen eriarvoisuuden ja alistavien toimintamallien tiedostaminen ja yhdessä toimiminen niiden muuttamiseksi on vallan ottamista ja käyttämistä. Pollesta Potkua ry on pieni toimija kuntoutuksen kentällä jääden laajemman tietoisuuden, arvostuksen ja julkisen rahoituksen ulkopuolelle. Toivon tämän tutkielman lisäävän tietoa hevostoiminnan, opinnollisen kuntoutuksen ja vertaistukeen perustuvan sosiaalisen kuntoutuksen mahdollisuuksista masennuksesta toipumisessa, sekä lisäävän Pollesta Potkua ry:n toiminnan arvostusta. Yhteiskunnallisesti vahvempi asema toisi myös Pollesta Potkua ry:n toiminnalle vahvempaa asemaa sosiaalisen kuntoutuksen kentällä.

Pollesta Potkua ry:n kohdalla virallisempi ja institutionalisempi asema sosiaalisen kuntoutuksen kentällä toisi sen tuottamalle opinnolliselle kuntoutukselle jatkuvuutta ja yhdistykselle taloudellisesta varmuutta. Pienituloisille ja sairautensa vuoksi taloudelliseen ahdinkoon joutuneille se mahdollistaisi hevosavusteiseen toimintaan osallistumisen, kun yhteiskunta vastaisi kuntoutustoiminnan kustannuksista esimerkiksi henkilökohtaisen budjetoinnin kautta. Toisaalta jään miettimään heikentäisikö institutionalisempi asema kuntoutujien itsensä perustaman yhdistyksen omaleimaisuutta ja häviäisivätkö ne yhteisöllisyyden ja osallisuuden elementit, jotka toiminnassa ovat erityisen arvokkaita.

Pollesta Potkua yhdistyksen toimintaa ohjaa kuntoutujien tasavertaisuus ja autonomia ja toimintamallina se kiinnittyy valtaistavaan ja ekologiseen kuntoutuksen paradigmaan. Toiminnassa on keskeistä kuntoutujan osallisuus ja itsemääräämisoikeus. Yhdistyksen ottaminen mukaan sosiaalisen kuntoutuksen kentällä käytävään dialogiin olisi Pollesta Potkua ry:lle tunnustuksen antamista mielenterveyskuntoutujien yhteiskunnallisen tasavertaisuuden eteen tehdystä hevosavusteisesta työstä. Ajattelen, että yhdistys toimii samalla arvopohjalla yhteistyössä myös muiden organisaatioiden kanssa, itsenäisenä toimijana ja toisia kunnioittaen. Sosiaalisen kuntoutuksen kentällä asiantuntijakeskei-

sempää paradigmaa toteuttaville kuntoutusorganisaatioille yhteistyön tekeminen kuntoutujien itse perustaman yhdistyksen kanssa voi olla myös haastavaa ja vaatisi totuttujen rajojen ylittämistä. Kuntoutujien äänen kuulemisella tulisi kuitenkin olla keskeisen rooli kuntoutuspalvelujen kehittämisessä.

Tutkielmallani asetun puolustamaan myös muiden luontolähtöisten menetelmien asemaa sosiaalisen kuntoutuksen kentällä tuomalla esiin tutkimuksen perustuvaa tietoa Green Care -toiminnan arvostuksen lisäämiseksi. Kuten Markku Laatu (2012, 262) toteaa, sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmä ei ole laajemmin tunnistanut ja tunnustanut lemmikkien merkitystä sosiaali- ja terveystalvveluissa tai näiden palvelutarpeiden ehkäisemisessä. Saman voi laajentaa koskemaan luonto- ja eläinavusteisen toiminnan merkitystä sosiaalisen kuntoutuksen muotona. Toimintaa toteutetaan ja kehitetään usein hankerahoituksen kautta, mutta pysyviä panostuksia sosiaali- ja terveydenhuollossa luontolähtöisten menetelmien käyttöön ja toimintaympäristöjen luomiseen on vähemmän.

Green Care -toimintamallina hevosavusteinen toiminta vaatii sen toteuttajalta vahvaa osaamista ja tietoa hevosista ja miten niiden kanssa työskentelyä voidaan hyödyntää tavoitteellisesti sosiaalisessa kuntoutumisessa. Toimintaa ei voi kopioida suoraan tallilta toiselle, koska arvostavan, kunnioittavan ja osallisuutta tukevan yhteisön muodostumisen taustalla oleva ideologia täytyy ensin sisäistää. Ilmapiiri rakentuu jokaisessa kohtauksessa uudelleen. Green Care -toimintaa ohjaavat eettiset ohjeet puolustavat asiakkaiden tarpeita ja vastustavat syrjintää, kannustavat toimimaan syrjäytymisen ehkäisemiseksi ja poistamiseksi. Ympäristön asenteilla on merkitystä, voiko yksilö voi käyttää kykyjään ja toimia kykyjensä mukaisesti (Romakkaniemi 2010, 157).

Green Care –toiminnan peruselementit luonto, yhteisö ja toiminta luovat toimijuuden rakentumiselle ja osallisuuden kokemiselle erityisiä mahdollisuuksia tarjoamalla tasa-vertaisen toimintaympäristön eli luonnon, jossa yksilö voi kokea ja oppia uudenlaista toimijuutta. Green Care -toiminta on voimavarasuuntautunutta ja lähtee liikkeelle vahvuuksien tunnistamisesta ja kehittämisestä. Masennuksen synkimmässä vaiheessa se voi kuitenkin olla väärä lähestymistapa. Liian optimistinen ja toimintaan kannustava lä-

hestymistapa voi masentuneesta tuntua vaatimuksilta, jotka lisäävät ahdistusta ja tunnetta omasta jaksamattomuudesta (Romakkaniemi 2010, 143). Läsnäolo, kuunteleminen ja arvostava kohtaaminen voivat olla silloin paljon merkityksellisempiä kohtaamisen tapoja masentuneelle. Toivon löytyminen ja sen ylläpitäminen ovat masentuneen toimijuuden kannalta tärkeitä asioita. (Mt., 151.) Toipumisen edetessä ryhmämuotoinen Green Care -toiminta voi auttaa sosiaalisten verkostojen rakentumisessa ja uusien taitojen oppimisessa, koska yksilö tarvitsee haasteita ja kokemuksia omasta osaamisestaan ja kykenemisestään.

Pollesta Potkua ry:n opinnolliseen kuntoutukseen osallistuminen oli haastateltaville merkityksellinen osa masennuksesta toipumisprosessia. Heidän toimijuutensa muuttui sairastumisvaiheen ulkoisten vaatimusten toteuttamisesta ja täytymisistä kuntoutumisvaiheen itsestä nousevaan haluamiseen ja ympäristön mahdollisuudet avaavaan voimiseen. Vahvistunut toimijuus näyttäytyi mm. mahdollisuutena tehdä ammatillisia uudelleen valintoja. Oman elämän uudelleen määrittely tapahtui toipujan omasta näkökulmasta, eikä se määrittynyt enää ulkoisten odotusten ja vaatimusten kautta. Toimijuus ei ollut pelkästään sopeutumista vallitseviin olosuhteisiin, vaan se sisälsi myös piirteitä vapautumisesta elämään yhteiskunnallisten rakenteiden asettamien ehtojen puitteissa lisääntyneen tiedostamisen, vahvistuneen itseluottamuksen ja vertaistuen kokemuksen avulla.

Tutkielman perusteella luontotoiminnalla ja toimijuutta tukevalla yhteisöllä on vaikutus masentuneen toimijuuden vahvistumiseen. Ajattelen, että sairaanhoidollisen lähestymistavan rinnalle tarvitaan sosiaalista lähestymistapaa masennuksesta kuntoutumisessa. Hoitavien ja tukevien keskustelujen, sekä lääkehoidon lisäksi tarvitaan yhteisöjä, joissa masennuksesta toipuva voi kokea oman elämänsä merkitykselliseksi ja jossa hän voi toteuttamaan oman näköistään elämää. Masennuksesta toipuminen tapahtuu arjessa ja luontotoiminnalla on siinä sijansa silloin, kun yksilö kokee siihen kiinnostusta. Sosiaalisen kuntoutuksen muotona luontotoiminnan tulisi olla yksi vaihtoehto, muiden kuntoutusmuotojen joukossa. Mahdollisuus valita luontotoiminta oman toipumisen tueksi voi parhaimmillaan tukea kuntoutujan itsemäärittelyä ja identiteetin rakentumista. Näen luontotoiminnan mahdollisuudet sosiaalisen kuntoutuksen muotona vahvoina

myös tulevassa sosiaali – ja terveysalan uudistuksessa, jossa yksilön valinnanmahdollisuudet kuntoutuspalvelujen suhteen vahvistuvat.

## Lähteet

- Adams, Robert 2003: *Social Work and Empowerment*. 3. uudistettu painos. 1. painos 1990. Palgrave Macmillan. New York. <http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.ulapland.fi/ehost/ebookviewer/ebook/bmx-lymtfXzExNzAzM19fQU41?sid=c5d5a42f-8d9d-48fb-8dc7-49629c073db0@sessionmgr102&vid=0&format=EB&rid=1>. Viitattu 22.10.2017.
- Bandura Albert 2001: *Social cognitive theory: An agentic perspective*. *Annual Review Psychology* 52: 1–26. <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura2001ARPr.pdf>. Viitattu 10.6.2018
- Davidson, Laurie 2008: *Recovery – Concepts and application*. <https://recovery-devon.co.uk/mdocs-posts/recovery-concepts-and-application/>. Viitattu 30.6.2018.
- Dennis, Cindy-Lee 2003: *Peer Support within a Health Care Context: a Concept Analysis*. *International Journal of Nursing Studies* 40 (3), 321–332. [http://ac.els-cdn.com/S0020748902000925/1-s2.0-S0020748902000925-main.pdf?\\_tid=bdffe1b4-e029-11e6-8874-00000aab0f27&adat=1485038236\\_2f52dbf5fcb39278859b933d2d62505d](http://ac.els-cdn.com/S0020748902000925/1-s2.0-S0020748902000925-main.pdf?_tid=bdffe1b4-e029-11e6-8874-00000aab0f27&adat=1485038236_2f52dbf5fcb39278859b933d2d62505d). Viitattu 22.1.2017.
- Eskola, Jari & Suoranta, Juha 2001: *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino. Tampere.
- Giddens, Anthony 1984: *The Constitution of Society. Outline of the Theory of Structuration*. Polity Press. Cambridge. <http://ebookcentral.proquest.com.ezproxy.ulapland.fi/lib/ulapland-ebooks/detail.action?docID=1221197#>. Viitattu 5.3.2017.
- Gordon, Tuula 2005: *Toimijuuden käsitteen dilemmoja*. Teoksessa Meurman-Solin, Anneli & Pyysiäinen, Ilkka (toim.): *Ihmistieteet tänään*. Gaudeamus Kirja, Helsinki. 114–130.
- Green Care Finland 2018: *Green Care –toiminnan eettiset ohjeet*. <http://www.gcfinland.fi/yhdistys/yhdistyksen-eettiset-ohjeet/>. Viitattu 22.7.2018.
- Heino, Tarja & Hyru, Sylvia & Ikäheimo, Salla & Kuronen, Mikko & Rajala, Rika 2016: *Lasten kodin ulkopuolelle sijoittamisen syyt, taustat, palvelut ja kustannukset. HuosTa-hankkeen (2014–2015) päätulokset*. Terveystieteiden tutkimuskeskus. Helsinki. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN\\_ISBN\\_978-952-302-644-5.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130536/URN_ISBN_978-952-302-644-5.pdf). Viitattu 22.7.2018.
- Helne, Tuula & Hirvilampi, Tuuli & Laatu, Markku 2012: *Sosiaalipolitiikka rajallisella maapallolla*. Kela tutkimusosasto, Helsinki. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34643/Sosiaalipolitiikka\\_rajallisella\\_maapallolla.pdf?sequence=4](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/34643/Sosiaalipolitiikka_rajallisella_maapallolla.pdf?sequence=4). Viitattu 28.10.2017.
- Hippos 2017: *Hevostalous lukuina 2017*. [http://www.hippolis.fi/UserFiles/hippolis/File/Hevostalous%20lukuina%202017\\_lopullinen.pdf](http://www.hippolis.fi/UserFiles/hippolis/File/Hevostalous%20lukuina%202017_lopullinen.pdf). Viitattu 10.6.2018.
- Hokkanen Liisa 2009: *Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina*. Teoksessa Mäntysaari Mikko & Pohjola Anneli ja Pösö Tarja (toim.): *Sosiaalityö ja teoria*. PS-kustannus. Juva, 315–337.

- Hokkanen, Liisa 2011: Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa Järvikoski, Aila & Lindh, Jari & Suikkanen, Asko (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Lapin yliopisto-kustannus. Rovaniemi, 284—296.
- Hokkanen, Liisa 2014: Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttävät toimijuudet. *Acta Electronica Universitatis Lapponiensis* 145. Lapin yliopisto. Rovaniemi. [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen\\_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4). Viitattu 19.2.2017
- Hyvärinen, Matti 2017: Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen, Matti & Nikander, Pirjo & Ruusuvoori, Johanna (toim.): Tutkimushaastattelun käsikirja. Vastapaino. Tampere, 11—45.
- Hämäläinen, Juha 2008: Nuorten osallisuus. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja* 9, 3—34.
- Hyväri, Susanna & Rissanen, Päivi 2014: Kuntoutujien kokemustutkimuksen menetelmät. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 51. 289—300.
- IFSW: Global Definition of Social Work. <http://ifsw.org/get-involved/global-definition-of-social-work/>. Viitattu 2.1.2017.
- Ikäheimo, Kaija 2013: Eläimen ja ihmisen suhde. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) Karvaterapiaa. Solution Models House. Helsinki, 5—9.
- Innokylä 2009: Koulutusvalmennus – opinnollinen kuntoutus. <https://www.innokyla.fi/documents/207925/5f6a2619-3346-4f7b-9cd4-374f609a91f1>. Viitattu 13.5.2018
- Isola, Anna-Maria & Turunen, Elina & Hiilamo, Heikki 2016: Miten köyhät selviytyvät Suomessa? *Yhteiskuntapolitiikka* 81, 150—160.
- Juhila, Kirsi 2006: Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. *Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat*. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.
- Jyrkämä, Jyrki 2007: Toimijuus ja toimijatilanteet – aineksia ikääntymisen arjen tutkimiseen. Teoksessa Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.): *Vanhuus ja sosiaalityö*. PS-Kustannus. Jyväskylä, 195—217.
- Jyrkämä, Jyrki 2008: Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä – hahmottelua teoreettis-metodologiseksi viitekehikseksi. *Gerontologia* 4, 190—203.
- Jyrkämä, Jyrki 2016: Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa *Gerontologia (toim.)* Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Tanja. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki. 421—425.
- Järvikoski, Aila & Härkäpää, Kristiina 2011: Kuntoutuksen perusteet. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Järvikoski, Aila 2013: Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. *Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2013:43*. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki. [http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN\\_ISBN\\_978-952-00-3457-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70263/URN_ISBN_978-952-00-3457-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 10.8.2018.
- Koukkari, Marja 2010: Tavoitteena kuntoutuminen – Kuntoutujien käsityksiä kokonaisvaltaisesta kuntoutuksesta ja kuntoutumisesta. Lapin Yliopisto <file:///C:/Users/tarja/Downloads/Koukkari%20DORIA.pdf>. Viitattu 23.7.2018.
- Kuhanen, Carita & Oittinen, Pirkko & Kanerva, Anne & Seuri, Tarja & Schubert, Caria 2010: *Mielenterveys – Hoitotyö*. WSOY pro Oy. Helsinki.
- Kuronen, Marjo 2004: Valtaistumista ja voimavaraistumista – feministisiä näkökulmia empowermenttiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa Kuronen, Marjo & Granfelt, Liisa & Nyqvist, Leo & Petrelius, Päivi (toim.): *Sukupuoli ja sosiaalityö*. Jyväskylä, PS-kustannus, 277—296.

- Laatu, Markku 2012: Lemmikkieläimen hyvinvoinnin ja sosiaalisen turvan tuottajina. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kela tutkimusosasto. Helsinki, 255 – 270. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37654/Yhteyksien-Kirja.pdf?sequence>. Viitattu 22.5.2018.
- Laine, Timo 2010: Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-Kustannus. Jyväskylä, 28—45. 3. uudistettu ja täydennetty painos.
- Laukkanen, Suvi 2013: Eläinten läheisyys tunne-elämämme säätelykeinona. Teoksessa Ikäheimo, Kaija (toim.) Karvaterapiaa. Solution Models House. Helsinki, 22—36.
- Metsämuuronen, Jari 2006: Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. International Methelp ky. Helsinki.
- Metteri, Anna & Haukka-Waclin, Tuula 2011: Sosiaalinen tuki kuntoutuksen ytimessä. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisen toimijuuden tukeminen. Stakes. Helsinki, 52—68. 6. painos. 1. painos 2004.
- Moilanen, Pentti & Räihä, Pekka 2010: Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.): Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. PS-Kustannus. Jyväskylä, 46—69. 3. uudistettu ja täydennetty painos.
- Mullaly, Bob 2007: The Structural Social Work: Ideology, Theory, Practice. Oxford University Press.
- Niiranen, Vuokko 2002: Asiakkaan osallistuminen tukee kansalaisuutta sosiaalityössäkin. Teoksessa Juhila, Kirsi & Forsberg, Hannele & Roivainen, Irene (toim.): Marginaalit ja sosiaalityö. Jyväskylän yliopisto Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä, 63—80.
- Nivala, Elina & Rynnänen, Sanna 2013: Kohti sosiaalipedagogista osallisuuden ideaalia. Sosiaalipedagogiikan aikakauskirja 14, 9–41. <http://www2.uef.fi/documents/1381035/2330652/NivalaRynn%C3%A4nen2013.pdf>. Viitattu 3.1.2017.
- Onken, Steven J. & Craig, Catherine M. & Ridgway, Priscilla & Ralph, Ruth O. & Cook, Judith A. 2007: An Analysis of the Definition and Elements of Recovery: a Review of the Literature. *Psychiatric Rehabilitation Journal* 31 (1), 9–22. <http://web.b.ebsco-host.com.ezproxy.ulapland.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=cd53b1f2-0f52-43b2-b655-4c324d3bd7ff%40sessionmgr103&vid=3&hid=130>. Viitattu 5.6.2018.
- Odoumonhou, Heta 2013: Muutoksen avaimet. Tapaustutkimus oppinnollisesta mielen-terveyskuntoutuksesta. Turun yliopisto. <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/94129/graduMuutoksenavaimet.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. Viitattu 26.11.2017.
- Payne, Malcom 2014: Modern Social Work Theory. 4th edition. Palgrave Macmillan cop.
- Partanen, Jukka 2009: Vertaistuki ja sairauden syvälinen ymmärtäminen. Teoksessa Kärkkäinen, Anne (toim.) En valinnut tätä sairautta. Kokemustietoa mielenterveyden häiriöistä. Muotialan asuin- ja toimintakeskus ry. Tampere, 93—94.
- Pitkänen, Anna-Kaisa (2008). Hevosvoimia – Hyvää oloa hevosharrastuksesta. Kirjapaja. Helsinki.
- Pohjola, Anneli 2009: Tabut auttamisen paradoksina. Teoksessa Laitinen, Merja & Pohjola, Anneli (toim.): Tabujen kahleet. Osuuskunta Vastapaino. Tampere.



- Pollesta Potkua ry: internetsivut. <https://www.pollestapotkua.net/> Viitattu 10.8.2018.
- Rappe, Erja & Kivelä, Sirkka-Liisa 2005. Effects of Garden Visits on Long-term Care Residents as Related to Depression. *HortTechnology* 15 (2). <https://pdfs.semanticscholar.org/4234/e4ed56142c734fcbf6d2368ccc0f5251378e.pdf>. Viitattu 10.6.2018.
- Raunio, Kyösti 2004: Olennainen sosiaalityössä. Gaudeamus. Helsinki.
- Reunanen, Merja A. T. 2017: Toimijuus kuntoutuskokemusten kerronnassa ja fysioterapian kohtaamisissa. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi. [http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62863/Reunanen\\_Merja\\_ActaE\\_216\\_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62863/Reunanen_Merja_ActaE_216_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 13.5.2018.
- Rikala, Sanna 2013: Työssä uupuvat naiset ja masennus. *Electronica Universitatis Tampereensis* 1334. Tampereen yliopisto. Tampere. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94442/978-951-44-9218-1.pdf?sequence=1>. Viitattu 31.7.2018.
- Romakkaniemi, Marjo 2010: Toimijuus masennuksen sosiaalisuutta jäsentämässä. *Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti, Janus* 18 (2) 137–152. <http://journal.fi/janus/article/view/50558>. Viitattu 2.1.2017.
- Romakkaniemi, Marjo 2011: Masennus. Tutkimus kuntoutumisen kokemusten rakentumisesta. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi.
- Romakkaniemi, Marjo & Väyrynen, Sanna 2011: Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kokemuksia psykososiaalisesta kuntoutuksesta. Teoksessa Järvikoski, Aila & Lindh, Jari & Suikkanen, Asko (toim.) *Kuntoutus muutoksessa*. Lapin yliopistokustannus. Rovaniemi, 135–151.
- Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2011: Tutkimuksen voimasanat. WSOYpro Oy. Helsinki.
- Rostila, Ilmari 2001: Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelman ratkaisun periaatteet. *Jyväskylän yliopisto SoPhi* 61. Jyväskylä
- Rostila, Ilmari 2018: Toiminnallinen identiteetti – uusi näkökulma yksilöön ja sosiaaliseen kuntoutuksessa. Teoksessa Lindh, Jari & Härkäpää, Kristiina & Kostamo-Pääkkö, Kaisa (toim.) *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Lapland University Press. Rovaniemi, 61–81.
- Sahlin, Eeva & Matuszczyk, Josefa Vega & Ahlborg, Gunnar & Gran, Patrik 2012: How do participants in nature-based therapy experience and evaluate their rehabilitation. *Journal of Therapeutic Horticulture*, 22, 8–12. [https://www.researchgate.net/publication/234094212\\_How\\_do\\_Participants\\_in\\_Nature-Based\\_Therapy\\_Experience\\_and\\_Evaluate\\_Their\\_Rehabilitation](https://www.researchgate.net/publication/234094212_How_do_Participants_in_Nature-Based_Therapy_Experience_and_Evaluate_Their_Rehabilitation). Viitattu 22.1.2017.
- Salonen, Kirsi 2005: Mieli ja maisemat. *Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Edita Publishing Oy. Helsinki.
- Salonen, Kirsi 2010: Mielen luonto. *Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma*. Green Spot. Helsinki.
- Salonen, Kirsi 2012: Mielen ja luonnon yhteyksiä – eko ja ympäristöpsykologian näkökulma. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) *Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla*. Kela tutkimusosasto. Helsinki, 235 – 247. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37654/Yhteyksien-Kirja.pdf?sequence>. Viitattu 22.5.2018.
- Sempik, J. & Hine, R. & Wilcox, D 2010: Green care: A conceptual framework. COST 866 report. [http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green\\_care\\_a\\_conceptual\\_framework.pdf](http://www.agrarumweltpaedagogik.ac.at/cms/upload/bilder/green_care_a_conceptual_framework.pdf). Viitattu 3.1.2017.

- Shephard, Geoff & Boardman, Jed & Slade, Mike 2008: Making recovery a reality. Sainbury Centre for Mental Health. London. <https://www.centreformentalhealth.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=e94d8999-4010-4a5e-a5d8-0c3f1eb2d0e6>. Viitattu 13.5.2018.
- SHL Sosiaalihuoltolaki (30.12.2014/1301)
- Sikkilä, Leena 2009: Psyykkistä hyvinvointia metsästä. Metsäkokemus työuupumuksen hoitokeinona. Seinäjoen ammattikorkeakoulu. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26126/Sikkil%C3%A4\\_Leena.pdf](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26126/Sikkil%C3%A4_Leena.pdf). Viitattu 13.5.2018.
- Soini, Katriina 2012: Hoivamaatalous yhteyksien rakentajana. Teoksessa Helne, Tuula & Silvasti, Tiina (toim.) Yhteyksien kirja. Etappeja ekososiaalisen hyvinvoinnin polulla. Kela tutkimusosasto. Helsinki, 248 - 254. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37654/YhteyksienKirja.pdf?sequence>. Viitattu 3.1.2017.
- Soini, Katriina & Ilmarinen, Katja & Yli-Viikari Anja & Kirveenummi, Anna 2011: Green care sosiaalisena innovaationa suomalaisessa palvelujärjestelmässä. Yhteiskuntapolitiikka, 76:3, 320—331. Viitattu 3.1.2017 <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/102903/soini.pdf?sequence=1>
- Soini, Katriina & Vehmasto, Elina 2014: Kohti suomalaista Green Care toimintatapaa. Teoksessa Vehmasto, Elina (toim.): Green Care toiminnan suuntaviivat. MTT. Jokioinen, 8 – 28. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. Viitattu 3.1.2017.
- Särkelä-Kukko, Mona 2014: Osallisuuden eriarvoisuus ja eriarvoistuminen. Teoksessa Jämsen, Arja & Pyykönen, Anne (toim.) oSallisuuden jäljillä. Pohjois-Karjalan Sosiaaliturvayhdistys ry. Saarijärvi, 34—49. <https://setlementti-fi-bin.directo.fi/@Bin/9976f710d901b62ed52eaa5a50ff0d5b/1528640750/application/pdf/503574/oSallisuuden-j%C3%A4ljill%C3%A4-verkkoversio-pakattuna-16052014.pdf>. Viitattu 10.6.2018.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018: Time out! Aikalisä! Elämä raiteilleen. Aikalisäohjaajien materiaalipaketti. Mielenterveys. Masennus. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/keinoja-mielenterveyden-edistamiseen/time-out-aikalisa-elama-raiteilleen/aikalisaohjaajien-materiaalipaketti/mielenterveys/masennus>. Viitattu 22.7.2018.
- Thompson, Neil 2007: Power and Empowerment. Theory into Practice. Russel House Publishing Ltd. Dorset.
- Tolvanen, Taimi & Jääskeläinen, Arja 2016: Osallisuutta vahvistavan, luontoon tukeutuvan kuntoutustoiminnan malli. Luontoa elämään, luontoa kuntoutukseen teemajulkaisu 1/3. Lapin ammattikorkeakoulu. Rovaniemi.
- Tontti, Jukka 2010: Masennuksen arkea. Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian laitos. Helsinki. <http://ethesis.helsinki.fi/julkaisut/val/sosps/vk/tontti/masennuk.pdf>. Viitattu 10.6.2018.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009: Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käytäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset periaatteet ja ehdotus eettisen ennakkoarvioinnin järjestämiseksi. Helsinki. <http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/eettisetperiaatteet.pdf>. Viitattu 5.11.2017.
- Vehmasto, Elina 2014: Green Care –palvelutyypit Suomessa. Teoksessa Vehmasto, Elina (toim.): Green Care toiminnan suuntaviivat. MTT. Jokioinen, 29 – 48. <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu20.pdf>. Viitattu 3.1.2017.

- Vilkkumaa, Ilpo 2011: Kolme tapaa nähdä sosiaalinen kuntoutuksessa. Teoksessa Karjalainen, Vappu & Vilkkumaa, Ilpo (toim.): Kuntoutus kanssamme. Ihmisentoimijuuden tukeminen. Stakes. Helsinki, 27–40. 6.painos. 1. painos 2004.
- Vilkkumaa, Ilpo 2006: Opinnollinen kuntoutus kuntoutuksen koko kentässä. Esitys Pysytään pinnalla – Eväitä opinnolliseen kuntoutukseen aloitusseminaarissa 26.10.2006. [http://www.kansanopistot.fi/yhdistys/opiku/ilpo\\_vilkkumaa.pdf](http://www.kansanopistot.fi/yhdistys/opiku/ilpo_vilkkumaa.pdf). Viitattu 13.5.2018.
- Virkola, Elisa 2014: Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja – muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Jyväskylän yliopisto, Jyväskylä. [https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42804/978-951-39-5568-7\\_vaitos25012014.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/42804/978-951-39-5568-7_vaitos25012014.pdf?sequence=1). Viitattu 19.2.2017.
- Wahlström, Riitta 2007: Miten luonto kuntouttaa. Teoksessa Heiskanen, Irma & Kailo, Kaarina (toim.) Ekopsykologia ja perinnetieto. Polkuja eheyteen. Green Spot. Helsinki, 78–89.
- Yli-Viikari, Anja & Lilja, Taina & Heikkilä, Katariina & Kirveenummi, Anna & Kivinen, Tapani & Partanen, Ulla & Rantamäki-Lahtinen, Leena & Soini, Katariina 2009: Green Care – terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Jokioinen. <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>. Viitattu 3.1.2017
- Yli-Viikari, Anja 2011: Luonnon vaikutukset hyvinvointiin. <http://www.vihreaveraja.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>. Viitattu 10.6.2018.

## Liite 1. Tutkimuslupahakemus

### **Tutkimuslupahakemus**

#### **Pollesta Potkua ry, opinnollinen kuntoutus**

##### **Tutkimuksen tekijä**

Tarja Mouhi, YTK, yhteiskuntatieteiden tiedekunta, sosiaalityö, Lapin yliopisto.

##### **Pro gradu-tutkielman ohjaaja**

Jari Lindh, yliopistonlehtori, Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunta, sosiaalityö

jari.lindh@ulapland.fi, p. 358 40 484 4248

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Yliopistonkatu 8

96300 Rovaniemi

##### **Tutkimuksen nimi**

Luontolähtöisen kuntoutuksen merkitys masennuksesta toipuvien toimijuudelle

##### **Tutkimusaiheen kuvaus**

Haen tutkimuslupaa pro gradu-tutkielmaa varten, jossa tutkin mikä merkitys Pollesta Potkua ry:n opinnollisessa kuntoutuksessa on hevosavusteisuudella ja muilla kurssiin liittyvillä luontoelementeillä haastateltavien kokemukseen toimijuudesta. Tarkastelen toimijuutta empowerment teorian kautta.

Tutkimus toteutetaan haastatteleamalla 6 – 8 Pollesta Potkua ry:n opinnolliseen kuntoutukseen osallistunutta henkilöä, joilla on omaehtoinen kokemus masennuksesta, työuupumuksesta tai muusta psyykkisestä sairaudesta. Haastattelut toteutan teemahaastatteluina haastateltavan toivomassa paikassa.

Tutkimuslupahakemuksen liitteenä on ote tutkimussuunnitelmasta, jossa kuvataan tarkemmin tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset, sekä tutkimuksen tavoite.

##### **Tutkimuksen eettisyys**

Tutkimusprosessin aikana sitoudun hyvän tutkimuksen teon eettisiin periaatteisiin ja pyrin tutkittavaa arvostamaan tutkimusotteeseen. Tutkittavien ja heidän läheisten henkilöllisyyttä ei voida tunnistaa valmiista tutkimusraportista. Haastattelut nauhoitetaan haastateltavien luvalla.

### **Kerättävien tietojen käyttötarkoitus ja tutkimusaineiston keruu-aika**

Haastatteluaineistoa käytän pro gradu tutkimukseni aineistona. Teen haastattelut tammi - maaliskuussa, aineiston analysoin maaliskuu - huhtikuussa ja tutkimuksen on määrä valmistua elokuussa 2018.

### **Tutkimusaineiston suojaus**

Sitoudun henkilötietolain 33§:ssä määriteltyyn vaitiolovelvollisuuteen, koskien yksityistä tutkimusta tekeviä ja opiskelijoita. En luovuta tutkimusaineistoa ulkopuolisille, en liitä aineistoon tunnistetietoja ja nauhoitetut haastattelut hävitän tutkimuksen valmistuttua.

Kemijärvellä 25.12. 2017

---

Tarja Mouhi  
tarjamouhi@hotmail.com, p. 040 753 1568  
Jyrkkäläntie 35  
98400 Kemijärvi

---

### **Suostun haastattelututkimukseen ja antamieni tietojen käyttämiseen pro gradu tutkimuksessa**

---

paikka

---

aika

---

allekirjoitus

---

puhelinnumero

---

nimenselvennys

---

sähköposti

Haastatteluajankohdasta ja -paikasta sovin kanssasi erikseen tammikuussa 2018.

## Liite 2. Teemahaastattelurunko

### Teemat

Aika ja paikka \_\_\_\_\_

Haastattelun järjestysnumero \_\_\_\_\_

Haastateltavan sukupuoli ja ikä \_\_\_\_\_

#### **A: Toimijuus ennen kurssia**

- kuka olet, itselle tärkeät asiat
- ammatti, koulutus/työ/kuntoutushistoria
- mistä sait tietoa Pollesta Potkua toiminnasta

#### **Masennuksen/työuupumuksen värittävä toimijuus:**

- masennus/työuupumus, millaista sen kanssa oli elää?
- (työssä käyminen, jaksaminen, perhe-elämä, tulevaisuuteen suuntautuminen)
- ammattilinen apu ja tuki, millaista se oli ja miten vastasi tarpeitasi?
- kuntoutumisen etenemisen haasteet?
- minkälaista apua/tukea olisit toivonut saavasi?

#### **Vertaistuki/kokemusasiantuntijuus:**

- Tunsitko muita, saitko apua ja tukea?
- haitko itse tietoa ja jaoitko tietoa muille?
- mikä merkitys vertaistuella sinulle oli?

#### **Luontosuhde:**

- vietitkö aikaa luonnossa, yksin vai jonkun kanssa?
- harrastus?
- eläinten ja luonnon hyödyntäminen oman jaksamisen säätelyssä, mitä silloin koit?
- Oliko luontoon tai eläin harrastukseen lähteminen vaikeaa kun masennus/työuupumus oli syvää?

haluta  
osata  
tuntea  
kyetä  
täytyä  
voida  
kuntoutujan rooli  
vertaistuellinen rooli  
ammattilaisen rooli

## B: Toimijuuden rakentuminen kuntoutuskurssilla

### Pollesta Potkua toiminnan merkitys:

-mihin Pollesta Potkua ry:n toimintaan tulit mukaan? Entä sen jälkeen?

-Kuvaile kurssin toimintaa ja sisältöä ja mikä sinulle oli tärkeää ja miksi?

(mikä oli parasta ja mikä huonointa ja mitä siinä oli erityistä ?)

-Oliko kurssipäiville lähteminen helppoa, vai koitko lähtemisen vaikeaksi? Miksi?

-Miten sinut vastaanotettiin? Koitko itsesi tervetulleeksi? Mitkä asiat siihen vaikuttivat?

-uusien asioiden oppiminen (itsestä, ryhmässä olemisesta, hevosista) ja niiden merkitys?

### Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus:

-Mikä merkitys muihin osallistujiin tutustumisella oli sinulle?

-tuen saaminen ja antaminen, miltä se tuntui?

### Luontosuhde:

-Mikä merkitys toimintaan osallistumisessa oli hevosilla, talliympäristöllä (muut luon-  
toelementit, hajut, äänet, vastuu tallitöistä, säännöllinen rytmi ...)

-Hevosiin liittyvät pelot? Mitä niille tapahtui toiminnan aikana?

haluta

osata

tuntea

kyetä

täytyä

voida

kuntoutujan rooli

vertaistuellinen rooli

ammattilaisen rooli

### **C: Toimijuus kuntoutuskurssin jälkeen:**

#### **Pollesta Potkua toiminnan merkitys:**

-Mikä kurssin jälkeen on muuttunut? (omassa jaksamisessa, asenteissa, tulevaisuuteen suuntautumisessa, tavoitteissasi ja niihin pyrkimisessä, itseluottamus, vapaa-ajassa, työssä, perhe-elämässä, suhtautumisessa mt-kuntoutukseen ....)

-Miten se on muuttunut, miksi se on muuttunut tai miksi se ei ole muuttunut?

-Näkykö nykyisessä työssäsi/arjessasi asioita, joita olet oppinut Pollesta Potkua toiminnassa? (Mitä asioita olet siirtänyt arkeesi tai työhön ja miten? )

-Mitkä vaikeuksia olet kokenut oppimiesi asioiden siirtämisessä?

-Mitä asioita haluaisit siirtää käytäntöön, mutta se ei ole vielä onnistunut?

#### **Vertaistuki ja kokemusasiantuntijuus toiminnan jälkeen:**

-vertaistuen merkitys tällä hetkellä?

-Hyödynnätkö omaa kokemuspohjaista tietoa masennukseen sairastumisesta /työuupumuksesta/ kuntoutumisesta työssäsi tms.? Miten?

-oman ammatillisuuden muuttuminen, miten?

haluta

osata

tuntea

kyetä

täytyä

voida

kuntoutujan rooli

vertaistuellinen rooli

ammattilaisen rooli

#### **Luontosuhteen merkitys kurssin jälkeen:**

-Mikä merkitys luonnolla ja hevosilla on sinulle tällä hetkellä?

-Hyödynnätkö hevosia, koiria, metsässä liikkumista tai muuta luontoon liittyvää toimintaa omassa hyvinvoinnissa tällä hetkellä? Harrastuksena? Miten?

-Oletko ottanut luonnon hyödyntämisen osana hyvinvointia omaan työhösi mukaan? Miten?