

Kirsi Salonen ja Kaisa Törnroos

Luontointerventiot hyvinvoinnin tukena Green Care -toiminnassa

Kuntoutus 42, 1, 2019, 5 - 17.

TIIVISTELMÄ

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata Green Care -toimintaan osallistuneiden (kurssilaiset, kuntoutujat ja kuntouttavaan työtoimintaan osallistuneet) (N = 54) kokemuksia luontointerventioista aineistolähtöisesti, ja sen lisäksi kokemuksia tarkasteltiin eri luontointerventiotyypeissä teorialähtöisesti. Vastaajista naisia oli 68 prosenttia ja keski-ikä oli 46 vuotta. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin mukaan aineistosta nousivat esille seuraavat pääluokat: luontokokemuksen sisältö, luonnon hyvinvointivaikutukset ja kokemukset interventiosta. Teorialähtöisen sisällönanalyysin mukaan luontointerventioihin liittyi neljä erilaista kokemusryhmää: elpyjät, tervehtyjät, ristiriitaiset sekä kiinnostujat. Elpyjien koettu vaikutus liittyi muun muassa rauhoittumiseen ja virkistymiseen. Tervehtymisessä oli mukana myös kuvauksia psyykkisestä prosessoinnista. Ristiriitaisilla kielteiset tunteet olivat muun muassa surua, huolta tai menetyksen pelkoa. Tiedolliseen ja ammatilliseen kiinnostukseen liittyi muun muassa lisääntynyt motivaatio koulutusta kohtaan. Monipuoliset luontointerventiot, joissa oli mahdollista kokea eläviä luontoelementtejä ulkona luonnossa, yhdistyivät erityisesti tervehtymisen kokemuksiin.

Asiasanat: luontointerventiot, Green Care -toiminta, kokonaisvaltainen luontokokemus

ABSTRACT

Nature-based interventions supporting well-being in Green Care activities

The purpose of this study was to examine experiences in nature-based interventions. Participants (N = 54) were mostly females (68.5% female; average age 46). They took part in a nature-based intervention (Green Care) as a part of their rehabilitation, rehabilitative work or education. The result of the data-driven content analysis revealed four main categories: Content of nature experience, Impacts of nature and Experiences in nature-based interventions. The result of the theory-based content analysis showed that there were four kinds of perceived effects of nature-based interventions: restoration (e.g. relaxation), health experiences (e.g. healing experiences), ambivalent experiences (e.g. sorrow) and occupational interest (e.g. motivation). There were also additional health experiences, which included descriptions of the psychological process. The nature-based interventions, which included diverse methods, e.g., the opportunity to experience the living elements of nature outdoors, were connected with healing experiences. We recommend that nature interventions that include environmental support (nature and social), would be introduced in courses, rehabilitation and work rehabilitation.

Keywords: nature-based interventions, Green Care activities, comprehensive nature experience