

Millaisia kokemuksia mielenterveysasiakkailta on luonnossa tapahtuvasta terapeutisesta virkistystoiminnasta?



TULOKSET

Järjestelmällisen katsauksen tulosten perusteella kokemukset luontoperustaisesta terapeutisesta virkistystoiminnasta muodostivat kaksi alla esiteltyä pääteemaa.

1

Luontoperustainen, terapeutinen virkistystoiminta koetaan nautinnollisena ja sosiaalisesti osallistavana kokemuksena, joka edistää merkityksellisten ihmissuhteiden ja yhteyksien muodostumista. Nämä edistävät yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vähentävät sosiaalista eristäytymistä (B*).

Luontoperustaiseen terapeutiseen virkistystoimintaan osallistumisen koetaan

- o lisäävän mielihyvää sekä mahdollisuuksia pitää hauskaa, osallistua ja kokea positiivisia tunteita.
- o elvyttävän, kun huomio kääntyy pois negatiivisista ja stressaavista kokemuksista.
- o mahdollistavan sosiaalisen osallisuuden, merkityksellisten ihmissuhteiden muodostamisen sekä yhteyden tunteen luonnon ja eläinten kanssa.

* GRADE-CERQual (Confidence in the Evidence from Reviews of Qualitative research) asteikko (A–D) on yksi tapa arvioida luottamusta laadullisilla tutkimuksilla tuotettuihin tuloksiin (= näytönaste). Vahvinta luottamusta edustaa A ja heikointa D.

2

Luontoperustainen terapeutinen virkistystoiminta edistää mielenterveyden ongelmista toipumista ja asiakkaan psykososiaalista ja fyysistä hyvinvointia. Luonto koetaan sosiaalisena ja kulttuurisena ympäristönä, joka edistää psykososiaalista hyvinvointia sekä mielenterveyttä (B*).

Luontoperustaiseen terapeutiseen virkistystoimintaan osallistumisen koetaan

- o vahvistavan mielen hyvinvointia ja edistävän henkilökohtaista kasvua.
- o auttavan voittamaan pelon ja ahdistuksen sekä lisäävän itseluottamusta ja motivaatiota, mikä auttaa tekemään myönteisiä muutoksia elämään.
- o lisäävän itseluottamusta ja tietoisuutta itsestä, mikä vahvistaa identiteettiä.
- o vähentävän sairauteen liittyvää stigmaa.
- o luovan psyykkisesti turvallisen ympäristön, mikä puolestaan mahdollistaa sosiaalisen osallistumisen.
- o edistävän fyysistä terveyttä mahdollistamalla liikkumisen lisäämisen sekä terveellisten elämäntapojen ylläpitämisen. Olo koetaan energisemmäksi, rentoutuneemmaksi ja virkeämmäksi.

TAUSTA

Mielenterveyden häiriöt, kuten vaikea masennus ja skitsofrenia, ovat yksi kansanterveyden suurimmista haasteista². Mielenterveyden häiriöt vaikuttavat ihmisten aktiivisuuteen, toimintakykyyn, kognitiivisiin toimintoihin ja sosiaalisiin suhteisiin, ollen suurin yksittäinen syy työkyvyttömyyseläkkeisiin³. Mielenterveyden häiriöt maksavat vuosittain EU:lle yli 600 miljardia euroa ja Suomelle noin 11 miljardia euroa⁴. Mielenterveysasiakkaiden sitoutuminen mielenterveyspalveluihin saattaa olla haastavaa ja siksi tarvitaan uudenlaisia, vaikuttavia hoitomuotoja³. Lyhytkin virkistystoiminta luonnossa kohottaa itsetuntoa ja mielialaa, lievittää stressiä ja ahdistusta, vahvistaa sosiaalista yhtenäisyyttä ja lisää fyysistä aktiivisuutta riippumatta henkilön sukupuolesta, iästä tai terveydentilasta^{5–10}. Tässä Näyttövinkissä luontoperustaisella terapeutisella virkistystoiminnalla tarkoitetaan suunniteltua ja ohjattua toimintaa, joka voi sisältää esimerkiksi luonnossa liikkumista, puutarhan hoitoa, liikuntalajeja tai leirejä.



Millaisia kokemuksia mielenterveysasiakkailta on luonnossa tapahtuvasta terapeutisesta virkistystoiminnasta?



AIHEISTO JA MENETELMÄT

Näyttövinkki perustuu vuonna 2020 julkaistuun järjestelmälliseen katsaukseen¹, jossa tarkasteltiin kuntoutusyksiköiden mielenterveysasiakkaiden kokemuksia luontoperustaisesta terapeutisesta virkistystoiminnasta. Katsauksessa oli mukana yhteensä 18 laadullista tutkimusta, joissa aineistonkeruumenetelminä käytettiin yksilöhaastatteluja, osallistujahavaintoja ja fokusryhmähaastatteluja. Tutkimuksiin osallistuneet olivat kuntoutusyksiköissä asuvia aikuisia, joilla oli diagnosoitu mielenterveyden häiriö, ja jotka oli ohjattu luontoperustaiseen virkistystoimintaan mielenterveyspalveluiden kautta. Tutkimuksista uutettiin 84 löydöstä, joista muodostettiin kuusi kategoriaa ja kaksi pääkategoriaa. Katsauksen menetelmällinen toteutus on kuvattu yksityiskohtaisemmin alkuperäisessä julkaisussa¹. Katsauksen laatu arvioitiin JBI:n arviointikriteeristöllä.**

KÄYTTÖ- KELPOISUUS SUOMESSA

Tulokset ovat sovellettavissa suomalaisen sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Tulosten pohjalta voidaan perustella luontoperustaisen terapeutisen virkistystoiminnan tärkeyttä sekä edistää mielenterveysasiakkaiden erilaisten hoitomuotojen ja palveluiden kehittämistä. Palvelut voivat sisältää sekä kuntouttavia että ennaltaehkäiseviä elementtejä edistämällä asiakkaiden mielenterveyden palautumista sekä psykososiaalista ja fyysistä hyvinvointia. Terveysalan ammattihenkilöt voivat hyödyntää Näyttövinkin tuloksia niin yksilö- kuin ryhmämuotoisessa toiminnassa. Lisämateriaalia: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/hyvinvointia-luonnosta>

YHTEENVETO

Katsauksen tulosten perusteella mielenterveysasiakkaat ovat kokeneet luontoperustaiseen virkistystoimintaan ja ulkoiluun osallistumisen mielekkäänä ja sosiaalisesti osallistavana kokemuksena, joka mahdollistaa uusien ihmisuhteiden muodostamisen. Säännöllinen terapeutinen luontoperustainen virkistystoiminta edistää toipumista sekä psykososiaalista ja fyysistä hyvinvointia. Lisäksi liikunnan on todettu olevan tehokas keino vähentää muun muassa masennus- ja ahdistusoireita^{11,12}.

LAATIJAT

Matinlompola, Noora^{1,2}, sh, TtM-opiskelija
Mensonen, Marjo^{1,2}, sh, TtM-opiskelija
Nyman, Eija^{1,2}, sh, TtM-opiskelija
Kati Immonen³, bioanalytikko, TtM, yliopettaja
Kääriäinen, Maria¹, th/sh, TtT, professori
Paakkolanvaara, Jane-Veera⁴, PsM, psykoterapeutti, väitöskirjatutkija

Editoijat: **Marin, Kaisa**⁵ sh, TtM, tutkija ja **Hamari, Lotta**⁵ ft, TtT, tutkija

1 Oulun yliopisto, 2 Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialue (Pohde), 3 Oulun ammattikorkeakoulu, 4 Tampereen yliopisto, 5 Hoitotyön tutkimussäätiö sr. (Hotus)

ALKUPERÄINEN JULKAISU

1. **Picton C, Fernandez R, Moxham L, et al.** Experiences of outdoor nature-based therapeutic recreation programs for persons with a mental illness: A qualitative systematic review. *JBI Evid Synth* 2020; 18: 1820–1869.

**Katsauksen laatu: Tasokas (9/11), JBI: Checklist for Systematic Reviews and Research Syntheses.

MUUT KÄYTETYT LÄHDEVIITTEET

2. **Wahlbeck K, Hannukkala M, Parkkonen J, et al.** Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim* 2017; 985–992.
3. **Izmir Ç.** The European Mental Health Action Plan Regional Committee For Europe Sixty-third Session. *WHO Europe* 2013; 1–21.
4. **OECD/European Union (2018).** Health at a Glance: Europe 2018: State of Health in the EU Cycle, OECD Publishing, Paris/European Union, Brussels, https://doi.org/10.1787/health_glance_eur-2018-en
5. **Gladwell VF, Brown DK, Wood C, et al.** The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extrem Physiol Med* 2013; 2: 1–7.
6. **Lackey NQ, Tysor DA, McNay GD, et al.** Mental health benefits of nature-based recreation: a systematic review. *Ann. Leis. Res*, 24:3, 379–393.
7. **Sahlin E, Ahlborg G, Tenenbaum A, et al.** Using nature-based rehabilitation to restart a stalled process of rehabilitation in individuals with stress-related mental illness. *Int J Environ Res Public Health* 2015; 12: 1928–1951.
8. **Vujcic M, Tomicevic-Dubljevic J, Grbic M, et al.** Nature based solution for improving mental health and well-being in urban areas. *Environ Res* 2017; 158: 385–392.
9. **Pasanen T.** Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators, <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/118176> (2020, accessed 20 March 2023).
10. **Barton J, Pretty J.** What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health- A multi-study analysis. *Environ Sci Technol* 2010; 44: 3947–3955.
11. **Wang X, Cai Z dong, Jiang W ting, et al.** Systematic review and meta-analysis of the effects of exercise on depression in adolescents. *Child Adolesc Psychiatry Ment Health*; 16. Epub ahead of print 1 December 2022.
12. **Singh B, Olds T, Curtis R, et al.** Effectiveness of physical activity interventions for improving depression, anxiety and distress: an overview of systematic reviews. *Br J Sports Med* 2023; 0: 1–10.