

Loppuraportti ”**Luontolähtöinen interventio kuntoutusmuotona masennuspotilailla**” (dnro 24/26/2018), Treen yliopisto.

KELA, kuntoutustutkimus

Tutkimus on toteutettu tutkimussuunnitelman mukaisesti eikä myönnettyä määrärahaa ole ylitetty. Aiemmissa väliraporteissa on raportoitu toimintatavat, interventioasetelma ja osallistujamäärät. Tutkittavia oli yhteensä 136, joista 59 osallistui interventoryhmään ja 77 osallistui kontrolliryhmään. Kaikilla tutkittavilla oli lääkärin diagnosoima masennus ja he saivat tavanomaista hoitoa tutkimuksen aikana. Interventoryhmä toteutettiin osallistujien lähiluonnossa 12 kertaa kerran viikossa. Ryhmäkerän kesto oli 90 min. Oireiden (BDI, CORE-10), työ- tai opiskelukyvyyn ja elpymisen muutoksia tarkasteltiin kolmessa mittauspisteessä: alkumittaus, jälkimittaus ja kolmen kuukauden seuranta.

Tutkimushankkeen päätulokset osoittavat, että luontolähtöisen interventoryhmän psykologiset oireet (CORE-10) vähenivät merkitsevästi ja elpyminen vahvistui intervention aikana, kun heitä verrattiin tavanomaista hoitoa saaviin kontrolliryhmäläisiin, joiden voinnissa ei tapahtunut muutosta näiden mitareiden osalta. Lisäksi interventoryhmään osallistuneet tutkittavat arvioivat työ- tai opiskelukykyänsä merkitsevästi paremmaksi jälkimittauksessa kuin kontrolliryhmään osallistuneet tutkittavat. Intervention- ja kontrolliryhmäläisten masennusoireet (BDI) laskivat merkitsevästi eikä näiden kahden ryhmän välillä ollut tilastollisesti merkitsevää eroa. Lisäksi havaittiin, että elpymisen vahvistuminen luontolähtöisen intervention aikana välitti masennusoireiden vähenemistä. Intervention palautteissa sekä luonto, ryhmä että harjoitukset koettiin pääasiassa myönteisenä. Kielteisten kokemusten perusteella hankkeen julkaisuissa 1, 2 ja 5 esitetään intervention kehittämisehdotuksia.

Hankkeessa on ollut henkilöstöä seuraavasti: Tutkimushankkeen johtajana on toiminut prof. Kalevi Korpela. Muita tutkimussuunnitelman tutkijoita konsultoitiin tutkimuksen alussa. Sekä tutkijoina että intervention ohjaajina ovat toimineet PsT Kirsi Salonen, PsT, dos. Katriina Hyvönen ja PsM Jane-Veera Paakkolanvaara. Tutkija-ohjaajien työnohjaajana on toiminut psykoterapeutti Kirsti-Liisa Kuusinen. Lisäksi ohjaajina ovat toimineet yhteistyökumppaneista: Treen kaupunki, psykologit Eija Stengård (edesmennyt), Nina Leikas, Jaana Mäki ja Petra Sainio. Jyväskylän yliopisto: psykologi Susanna Homanen. Finla Työterveys, Hämeenlinna: työterveyshoitaja Johanna Seppälä. Em. ohjaajien koulutuksesta ja työnohjauksesta vastasivat Kirsi Salonen ja Katriina Hyvönen. Milja Pekurinen (ohjaajana K. Korpela) on tehnyt tutkimuksen laadullisesta aineistosta Tampereen yliopiston psykologian oppiaineeseen pro gradu -työn. Aineiston tilastanalyysissä ovat avustaneet Pasi Väkeväinen (TAU) ja Joona Muotka (JyY). Loppuraportin kirjoittamisessa mukana ovat olleet Jyväskylän yliopistosta psykologian opiskelijat Veera Nieminen ja Sonja Palmo.

Tutkimushankkeen julkaisut ja käsikirjoitukset (12/2021), joissa on raportoitu tutkimushankkeen keskeiset tulokset:

1. Pekurinen, M. (2021). Luontolähtöisen masennuskuntoutuksen osallistujien kokemusten, voinnin ja masennusoireiden muutokset. Psykologian pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto.
2. Salonen, K., Hyvönen, K., Paakkolanvaara, J-V., & Korpela, K. (painossa). Flow with Nature treatment for depression: Participants' experiences. *Frontiers in Environmental Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2021.768372/abstract>
3. Hyvönen, K., Salonen, K., Paakkolanvaara, J-V., Väkeväinen, P., & Korpela, K. (arvioitavana). Effects of nature-based intervention in the treatment of depression: A multi-center, randomized controlled trial in Finland. *Journal of Counselling and Consulting Psychology*.

4. Paakkolanvaara, J-V., Salonen, K., Hyvönen, K., Muotka, J., & Korpela, K. (käsikirjoitus, lähetetään ilm. lehteen J. of Environmental Psychology viim. 1/2022). Different profiles of restoration in nature-assisted group therapy for depression.
5. Salonen, K., Hyvönen, K., Paakkolanvaara, J-V., Virtanen, E., Palmo, S. & Korpela, K. (käsikirjoitus KELAn tutkimusjulkaisusarjaan). Luontolähtöinen interventio kuntoutusmuotona masennuspotilailla. n. 40 s.

Hyvönen, Salonen ja Paakkolanvaara ovat myös ilmoittautuneet Psykoterapiatutkimuksen päiville 17.-18.2.2022 Jyväskylässä ja heidän abstraktinsa työpajassa ”Luontolähtöiset menetelmät masennuksen hoidossa” on hyväksytty esitettäväksi. Työpajassa esitellään tutkimushankkeen tuloksia ja tarjotaan osallistujille mahdollisuus kokea tutkimuksen ryhmissä käytettyjä luontolähtöisiä menetelmiä.

Hankkeen julkinen loppuseminaari pidettiin Tampereella Varalan Urheiluopistolla 17.12.2021. Seminaarin mainos- ja tiedotusjakelu: STTInfo, Treen yliopiston tiedotussivut, hankkeen web-sivut, EnviWell -tutkimusryhmän web-sivut, Kela, Finla, Tampereen kaupunki (Mielenterveys- ja päihdepalvelut), Länsirannikon Työterveys Pori, Kuntoutumis- ja liikuntasäätö Peurunka, Huoltoliitto ry / Kuntopaikka, Kuntoutuskeskus Kankaanpää, Verve, Lempäälän psykiatrian yksikkö, Psykologiliiton eko- ja ympäristöpsykologian suljettu facebook-ryhmä, Green Care Finland ry:n laatulautakunta, hallitus ja tutkijaverkosto sekä Psykonet-yliopistot (TAU, HY, JyY, TY, ÅA, UEF, OY). Tuloksia esittelevät luennot välitettiin myös etäyhteydellä (Teams) ja tallennettiin. Esitelmien ppt:t ja tallenne on jaettu niitä pyytäneille.

Tampereella 28.12.2021

Kalevi Korpela, Professori, PsT, Yhteiskuntatieteiden tdk/ Psykologia
33014 Tampereen yliopisto
kalevi.korpela@tuni.fi