

Päivi Pajukoski

**LUONTO VOIMAVARANA KEHITYSVAMMAISTEN HYVIN-
VOINNILLE**

Luontokerho Kipinän työtoimintakeskuksessa

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaalialan koulutusohjelma
Helmikuu 2017**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Helmikuu 2017	Tekijä/tekijät Päivi Pajukoski
Koulutusohjelma Sosiaalialan koulutusohjelma		
Työn nimi Luonto voimavarana kehitysvammaisen hyvinvoinnille		
Työn ohjaaja Leena Raudaskoski		Sivumäärä 36
Työelämäohjaaja Jaana Autio		
<p>Toteutin opinnäytetyöni yhteistyössä kehitysvammaisten työtoimintakeskus Kipinän kanssa. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja siihen sisältyi luontokerhon järjestäminen Kipinän päivätoiminnassa käyville asiakkaille. Työni tavoitteena oli Green Care toiminnan toteuttaminen erilaisten luontomenetelmien kautta, sekä auttaa kehitysvammaisia huomaamaan luonnon tarjoamat positiiviset vaikutukset hyvinvoinnille.</p> <p>Toiminnallisessa osuudessa perehdyin työtäni määrittävään taustatietoon Green Care toiminnan toteuttamisesta ja kerhotoiminnan toteuttamisesta kehitysvammaisille. Teoriaosuudessa keskeiset käsitteet ovat kehitysvammaisuus sekä Green Care. Pyrin näiden käsitteiden kautta etsimään yhtymäkohtia kerhotoiminnalleni. Opinnäytetyössäni on nähtävissä kerhotoiminta vaiheittain alkaen toimintasuunnitelmasta ja päättyen prosessin kuvaukseen. Käyn työssäni läpi kuusi kerhokertaa, jonka jälkeen on omaa pohdintaani.</p> <p>Opinnäytetyöni vahvisti omaa ammatillista osaamistani. Työtäni määrittivät keskeisesti kerhotoiminnan suunnittelu kerhon tavoitteiden mukaisesti Green Care menetelmiä käyttäen ja huomioiden kerholaisten yksilökohtaiset ominaisuudet. Sain itse suunnitella kerhotoiminnan sisällön, mikä kehitti omia valmiuksiani suunnitella ja toteuttaa Green Care toimintaa, kun kohderyhmänä ovat kehitysvammaiset henkilöt.</p> <p>Luontokerho vahvisti kerholaisten positiivista luontosuhdetta ja auttoi heitä löytämään omia vahvuuksiaan, mikä vaikutti positiivisesti heidän hyvinvointiin.</p>		
Asiasanat Green Care, kehitysvammaisuus		

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date February 2017	Author Päivi Pajukoski
Degree programme Social Services		
Name of thesis Nature as a resource		
Instructor Leena Raudaskoski	Pages 36	
Supervisor Jaana Autio		
<p>I did my thesis in co-operation with Kipinä, a work centre for mentally disabled people. My thesis is functional and it included organizing a nature club for clients in Kipinä´s day activities. The aim of my work was to carry out Green care activities using different nature methods, and to help mentally disabled people to see the positive influences of nature in wellbeing.</p> <p>In the functional part I did some research on the information about Green Care activities and how to organize them and also how to organize club activities for mentally disabled people. The main concepts in the theory part are mental disablement and Green Care. Through these concepts, I try to find a connecting point to my club activities. The thesis shows the periods starting from the action plan and ending with the description of the process. In my thesis I go through the six times I managed the club and after each event my thoughts are discussed. .</p> <p>My thesis strengthened my own professional know-how. The main points that determined my work were the planning of the club by using the Green Care methods and noticing the personal differences of the club members. I was allowed to plan the content of the club by myself. I was allowed to plan the content of the club activities, which developed my readiness to plan and carry out Green Care activities when the target group is mentally disabled people.</p> <p>The nature club strengthened the positive relationship of the members to nature and helped them in finding their own strengths and so had a positive effect to their wellbeing.</p>		
<p>Key words Green Care, Developmental disability</p>		

**TIIVISTELMÄ
ABSTRACT
SISÄLLYS**

1 JOHDANTO	1
2 GREEN CARE	3
2.1 Luontomenetelmät	6
2.2 Mielipaikka ja luonnon mahdollisuudet.....	8
3 KEHITYSVAMMAISUUS	11
3.1 Kehitysvammaisen henkilön toimintakyky	12
3.2 ICF- tautiluokitus	13
3.3 Kehitysvammaisen henkilön osallisuus.....	14
4 LUONTOKERHON TOTEUTUS	15
4.1 Työtoimintakeskus Kipinä	15
4.2 Prosessin kuvaus	16
4.3 Ryhmäytyminen ja aiheeseen perehtyminen	18
4.4 Luontoretki.....	20
4.5 Luontosadun johdolla toimintaan	22
4.6 Kasvien tunnistusleikki.....	23
4.7 Kukkaiskerho.....	25
4.8 Yhteinen somiste.....	27
5 ARVIOINTI JA POHDINTA.....	30
LÄHTEET	35
KUVIOT	
KUVIO 1. Green Care -toimintatapa	4
KUVIO 2. Opinnäytetyön eteneminen vaiheittain.....	16
KUVAT	
KUVA 1. Kerholaisten tekemiä itselleen merkityksellisiä kokonaisuuksia ja yksityiskohtia luonnosta	20
KUVA 2. Puun maalaaminen	25
KUVA 3. Kerholaisten valmistama kokonaisuus juhlatilan pöytiin.....	27
KUVA 4. Kuuset koristeltuna.....	28
KUVA 5. Lopuksi valmistamamme iso kokonaisuus	29

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee Green Care menetelmän käyttöä vammaistyössä. Tästä syntyi idea toiminnalliseen opinnäytetyöhön, jonka sain toteuttaa luontokerhon muodossa työelämälähtöisesti yhteistyössä työtoimintakeskus Kipinän asiakkaille. Sovimme työelämäohjaajani kanssa toiminnalliseen osioon sopivat raamit, jota sain itse vapaasti visioida. Kerhossa oli mukana seitsemän Kipinän päivätoiminnassa käyvän kehitysvammaisen henkilön ryhmä, joille järjestin syksyn aikana yhteensä kuusi luontoaiheista kerhoa.

Opinnäytetyöni sisältää tietoa Green Care menetelmistä ja niistä saatavista hyödyistä. Erilaisia Green Care menetelmiä on tarjolla runsaasti ja jokainen tähtää hyvinvointia parantaviin vaikutuksiin. Tätä työtäni ohjaavat ammatillisuus, vastuullisuus ja työlle asettamani tavoitteet. Työnsäni on nähtävillä erilaisten luontomenetelmien käyttö vammaistyössä. Pyrin opinnäytetyönsäni perehtymään teoriapohjaan perusteellisesti ja käyttämään paljon erilaisia Green Care menetelmiä ja sen vuoksi koko työni pohjautuu erilaisen luontomenetelmien käyttöön. Sen vuoksi olen myös teoriapohjassani avannut erilaisia luontomenetelmiä muihin osa-alueisiin nähden enemmän.

Toinen keskeinen työtä määrittävä käsite on kehitysvammaisuus. Pyrin tuomaan työssäni esille sen, miten kehitysvamma vaikuttaa henkilön toimintakykyyn ja miten kehitysvammaisen henkilön toimintakykyä voidaan ylläpitää ja vahvistaa. Teoriaosuuden jälkeen käsittelem kerhossa tapahtunutta toimintaa ja arvioin suunnitelmani toteutumista. Pohdin myöskin jokaisesta eri kerhokerrasta saatuja hyötyjä ja sitä, miten se vaikuttaa kokonaisvaltaisesti kehitysvammaisten henkilöiden hyvinvointiin, sekä poimin sieltä yhteneväisyyksiä teoriaan. Työni lopuksi on pohdinta, jossa arvioin oppimistani, toiminnan toteutumista, siitä saatuja hyötyjä sekä sitä, mitä asioita tekisin toisin, jos nyt alkaisin työstää aihetta.

Toiminnan tavoitteena on lisätä kehitysvammaisten fyysistä, psyykkistä ja ennen kaikkea sosiaalista hyvinvointia. Pyrin kerhossa kiinnittämään huomiota aktiiviseen osallistumiseen ja yhdessä tekemisen kautta auttamaan kerholaisia pääsemään lähemmäksi luontoa. Ryhmämme toiminnassa korostuivat toimijuus ryhmän jäsenenä, vertaistuki, yhdessä eri menetelmien oppiminen sekä luontoarvostuksen kasvattaminen. Menetelmät, joita kurssin aikana käytämme,

perustuvat voimavaralähtöisyyteen. Tarkoitukseni on auttaa kerholaisia löytämään omia vahvuuksiaan ja tuomaan niitä rohkeasti esille eri toimintojen ja keskustelujen kautta. Näin myös koko ryhmä saa tukea omille vahvuuksilleen ja pystyy näin ollen vahvistumaan yhdessä. Lisäksi tavoitteena on luontoa kunnioittavien arvojen kautta auttaa kehitysvammaista henkilöä löytämään itselleen uusia voimavaroja luonnosta.

Keskeisessä roolissa kerhokerroilla olivat yhteiset keskustelut, jossa tukena käytin muun muassa kuvakorttien lisäksi aisteja herätteleviä luonnonmateriaaleja. Olin aiemmin pohtinut, miten pystyisin tulevassa opinnäytetyössäni jollain tavalla hyödyntämään aikaisempaa puutarhurin ammattiani ja tämä työ mahdollisti minulle näiden kahden eri ammattialan kohtaamisen. Aikaisemmista puutarhurin opinnoistani ja työkokemuksestani oli monessa työn vaiheessa paljon hyötyä. Tämä työ lisäsi ymmärrystäni Green Caresta ja sen laajoista mahdollisuuksista. Lähtökohtaisesti kuitenkin minun oli helppo lähestyä kokonaisuudessaan tätä aihetta ja uskalsin tarttua rohkeasti eri menetelmien käyttöön ja soveltaa niitä kerhoon sopivaan muotoon. Sain ensimmäisellä kerhokerralla jokaiselta kerholaiselta luvan kuvittaa opinnäytetyötäni kerhossa ottamillani kuvilla. Halusin kuvat kuitenkin toiminnan ilmentämistä varten, joten henkilöt eivät ole niiden perustella tunnistettavissa eivätkä näkyvissä.

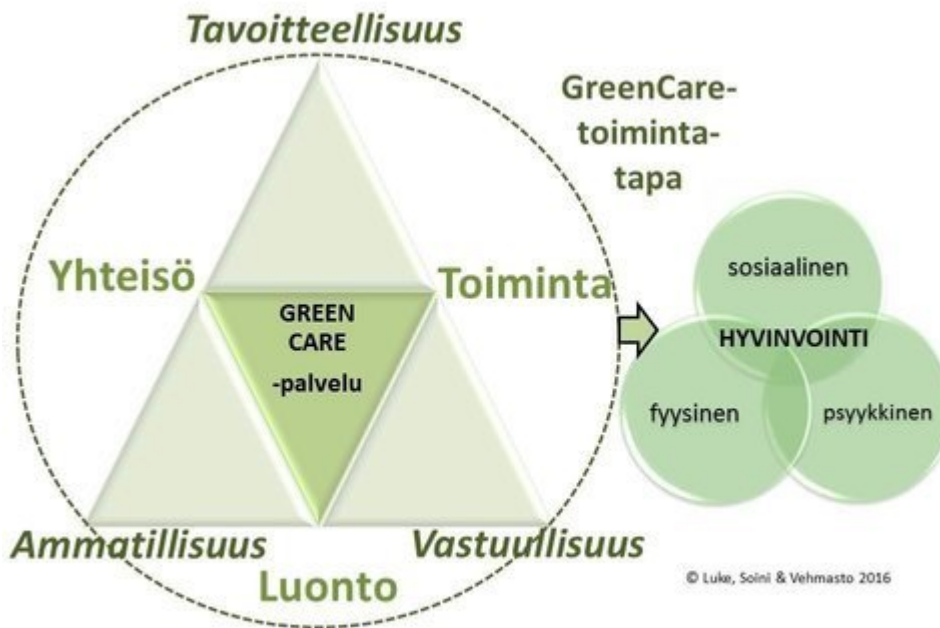
2 GREEN CARE

Green Caren lähtökohtana on luonto, toiminta ja yhteisö. Luontoa käytetään toiminnan toteuttamispaikkana, välineenä toteutukselle tai sen kohteena. Toiminnalle asetetut tavoitteet pyritään toteuttamaan, sekä niiden vaikutuksia vahvistamaan ja nopeuttamaan luonnon elvyttävyyttä hyväksi käyttäen. Luontomenetelmiä voidaan käyttää niin maalla kuin kaupungissa hyväksi. Luontoelementillä voidaan tarkoittaa vaikkapa metsää, huonekasvia tai eläintä. Toimintaympäristönä luonto voi olla esimerkiksi maatila, erämaa tai hoidettu puistoalue kaupungissa. (Green Care Työkirja 2017, 9.)

Green Care menetelmissä hyödynnetään toiminnallisuutta. Sillä pyritään lisäämään oppimista ja toimintakykyä ja yhdistämään henkilö konkreettisesti ympäristöön. Luontoa apuna käyttämällä voidaan lisätä toiminnan vaikuttavuutta. Luonnon tarjoamat monimuotoiset ympäristöt tarjoavat tekemiselle virikkeelliset puitteet. Toiminta tuottaa usein mielihyvää ja lisää aktiivisuutta, mutta se voi olla samalla hyvin vähäeleistä, kuten maiseman tarkkailu. (Green Care Työkirja 2017, 9.)

Yhteisön tarkoituksena on lisätä osallisuuden ja hyväksynnän kokemusta. Yhteisön keskeinen vuorovaikutus lisää hyväksynnän kokemuksia ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Parhaimmillaan yhteisö lisää toiminnan vaikuttavuutta ja suojelee yhteisön terveyttä. Osallisuuden vahvistumisen Green Care menetelmien avulla voi tuntea erilaisissa konteksteissa, esimerkiksi vuorovaikutuksessa ihmisten, eläinten tai luonnon kanssa. (Green Care Työkirja 2017, 9.)

Green Care toiminnassa yhdistyvät yhteisö, toiminta ja luonto, jotka tavoitteellisessa toiminnassa parantavat ihmisen hyvinvointia. Green Care toiminnalle asetetaan tavoitteet, joita ohjaavat ammatillisuus ja vastuullisuus. Sosiaalista, fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia parantavat vaikutukset syntyvät yhdistämällä kokemuksia, luonnon elvyttävyyttä ja osallisuutta (KUVIO 1).



KUVIO 1. Green Care toimintatapa (Green Care Finland 2017)

Osallisuus, erilaiset kokemukset ja luonnon eheyttävä vaikutus lisäävät toimintaan osallistuvan henkilön terveyttä. Sitä voidaan toteuttaa monin eri menetelmin usein luonnossa tai eläinten parissa. Menetelmät voidaan ottaa käyttöön rakennetussa ympäristössä, laitoksissa tai sitä voidaan toteuttaa kaupungeissa. Luonto ja eläinavusteinen toiminta soveltuvat kohderyhmälle, jolle toiminta ja yhteisöllisyys ovat luonnollisia keinoja ilmaista itseään puhumisen lisäksi. Green Care menetelmät auttavat henkilöä voimaantumaa ja löytämään itselleen uusia tapoja toimia ja ajatella eri tilanteissa. (Mitä on Green Care 2016.)

Green Care toiminnassa korostuu ammatillisuus, tavoitteellisuus ja vastuullisuus. Siinä on kyse arvoista, jotka ovat hyvin sidoksissa myös muiden alojen eettisten periaatteiden kanssa. Luontosuhteella tarkoitetaan ympäristövastuullisuutta ja sen kunnioittamista. Sen lähtökohta on suojella luontoa ja huolehtia eläinten hyvinvoinnista. Siihen sisältyy myös luonnonmateriaalien kohtuukäyttö, eettiset hankinnat ja kierrätys. (Green Care Työkirja 2017, 12.)

Asiakassuhteiden kunnioittamisella tarkoitetaan ammattilaisen sosiaalista vastuullisuutta Green Care palveluiden tuottajana. Sen tarkoitus on ehkäistä syrjäytymistä, kunnioittaa ihmis-oikeuksia, pyrkiä lisäämään asiakkaan hyvinvointia, huomioida palveluissa asiakkaan yksilöllisyys, sekä asettaa asiakaslähtöiset tavoitteet. Palvelun tuottajalla on lisäksi vastuu asiakkaan

fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta turvallisuudesta, sekä velvollisuus kuvata palvelun sisältö ja tavoitteiden perusteet, sekä markkinoida rehellisesti. (Green Care Työkirja 2017, 12.)

Ammatillisuus ja tavoitteellisuus ovat osa yhteiskuntavastuullisuutta. Green Care palveluiden tuottajan tulee näin tuntea oman ammattialansa lainsäädäntö ja määräykset. Siihen kuuluu muun muassa ympäristövastuullisuuden huomioiminen, sekä sosiaalisen vastuullisuuden ja asiakasvastuullisuuden noudattaminen. Lisäksi palveluntuottaja on velvollinen toteuttamaan menetelmiä ja toimintamuotoja vastuullisesti, arvioimaan niiden soveltuvuus asiakkaalle ja huomioimaan palvelusuunnittelussa asiakkaan rajoitteet. Lisäksi palveluntuottajalla on vastuu riittävästä ja ajantasaisesta ammattitaidosta. (Green Care Työkirja 2017, 12.)

Green Care toiminnassa on tärkeää pohtia ihmisen ja luonnon välistä suhdetta ja näiden muu-
tosta eri ajanjaksoina. Usea meistä kokee, että elintapamme ovat erkaantuneensa luonnosta ja sen lainalaisuuksista sekä vaihteluista. (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveenummi, Kivinen, Partanen, Rantamäki-Lahtinen & Soini, 2009, 18.) Jotkin luonnon parantavista vaikutuksista voidaan mitata fysiologisina muutoksina, jossa stressi vähenee ja vastustuskyky kasvaa. Kun stressitaso laskee, vähenee elimistössä lihasjännitys, ihon sähkönjohtokyky, stressihormoni ja verenpaine laskevat. Kun henkilö toteuttaa toimintaa luontoympäristössä, tunne hänen osallisuudestaan kasvaa. Jos kehitysvammainen saa olla vastuussa pihan siivouksesta, hän kokee olevansa oikeissa töissä. Luonnossa vuodenaikojen vaihteluiden mukana tuleva kuihtuminen voi auttaa sallimaan elämän rajallisuuden. Luontoympäristön parantavia vaikutuksia voidaankin peilata lääketieteelliseen hoitoon. Lääketieteen painopiste on jo ilmenneiden ongelmien vähentämisessä, kun taas terveyttä tukevassa ympäristössä keskitytään voimavarakeskeisyyteen ja osallisuuden vahvistamiseen. (Salovuori 2014, 79-81.)

Salonen toteaa eko- ja ympäristöpsykologisen näkökulman kautta hyvästä luontoriippuvuudesta. Sillä hän tarkoittaa muun muassa ihmisen riippuvuutta ilmasta, vedestä, aurinkoenergiasta, mineraaleista ja ravinnosta. Jos positiivinen luontokokemus katkeaa, on uhkana se, että tilalle syntyy ihmistä heikentäviä riippuvuuden kohteita. Kirjassa ilmenee myös psykologi Totte Vadénin toteamus siitä, että jos ihmisillä riittäisi ymmärrys, että luonnon antamalla riippuvuudella on positiivinen vaikutus voimavarojen antajana, vähenisi ihmissuhteissa ilmenevä riippuvuus. (Salonen 2005, 46-47.)

Green Care toimintamallit voivat olla hyvinkin monimuotoisia. Niitä ovat luontoavusteisuus, eläinavusteisuus, kuntouttava maatilatoiminta, sekä viherympäristön kuntouttava käyttö. Työssäni pääpainopiste tulee olemaan luontoavusteisessa toimintamuodossa. Luontoavusteisessa toiminnassa käytetään työvälineenä elämyspedagogiikkaa, seikkailukasvatusta, ympäristökasvatusta, ekopsykologisia menetelmiä, luontoliikuntaa, sekä luonnon materiaalien käyttöä. Luontolähtöistä pedagogiikkaa käytetään voimaannuttavana, ennaltaehkäisevänä, varhaisen puuttumisen keinona. (Green Care Finland 2017.) Useimpia luontoon liitettäviä harrastuksia voidaan käyttää hoidon ja kuntoutuksen välineenä. Näitä ovat muun muassa ekoterapia, terapeutin puutarhanhoito, viherympäristöjen kuntouttava käyttö, kalastus, eräily, retkeily, luontoon liitettävät kädentaidot, ympäristökasvatus ja hoivamaatalouden ja metsäympäristöjen käyttö. (Salovuori 2014, 22.)

Kun pohditaan Green Care toiminnasta saatuja hyötyjä, on syytä kuunnella mukana olleiden henkilöiden mielipidettä. Joskus riittää palautteen vastaanottaminen toiminnan jälkeen, mutta kirjallinen palaute on myös tärkeää. On tärkeää, että asiakkaat pääsevät mukaan toiminnan suunnitteluun, ja kauden aikana arvioitaisiin, kuinka suunnitelma on toteutunut. Kun pääsee osalliseksi toiminnan suunnittelusta, toimintaan sitoudutaan paremmin. Toiminnan arvioinnin ei tule kuitenkaan olla jatkuvasti esillä, kuitenkin luonteva palautteen antaminen auttaa kehittämään työtä ja kertoo asiakkaan arvostuksesta ja asiakaslähtöisestä työotteesta. (Salovuori 2014, 96.)

2.1 Luontomenetelmät

Luonnolla on lukematon määrä kuntouttavia tapoja. Kaikilla luonnonelementeillä; ilmalla, vedellä, maalla, tulella, on oma itselleen ominainen ja ihmiselle tuttu värähtely. Jo pelkkä luonnon näkeminen poistaa henkilön stressiä, todetaan fysiologisissa mittauksissa. Jo muutaman minuutin kuluttua lihasjännitys vähenee ja verenpaine alenee. (Wahlström 2006, 63, 65.) On tärkeää, että luontoharjoitusten toteutuksessa jokaisella on turvallista olla. Myös jotta jokaisella olisi mahdollisuus luovaan ajatteluun, aikataulu ei saa olla liian kelloaikaan sidottu, jotta kiireinen elämäntapa ei olisi esteenä luovalle ajattelulle. Lisäksi ohjeiden tulisi olla nii avoimia, ettei osallistujaa johdateltaisi liian tietoisesti ajattelemaan ja että jokaisella osallistujalla olisi mahdollisuus soveltaa käytänteitä omaan ympäristöönsä sopivaksi. (Salonen 2005, 104.)

Salonen toteaa, että ihmisen kokemukseen luonnosta vaikuttavat kolme eri tekijää. Näitä ovat turvallisuus, hyväksyntä, kokemuksellisuus ja jatkuvuus. Jos ihminen kokee luonnossa turvattomuutta, silloin eheytyminen ja sen voimaannuttava vaikutus eivät ole mahdollisia, sillä vain turvallisuudentunne voivat johtaa elvyttävään vaikuttamiseen. Toinen olennainen tekijä hyvään luontokokemukseen on itsensä riittävyden tunne. On tärkeää hyväksyä itsensä sellaisenaan ja toimimaan sen myötä omana itsenään. Luontokokemuksessa nousevat hyvin esille eri aistien kokemukset. Mitä luonnossa voi haistaa, kuulla ja tuntea? Jotta syntyisi myönteinen kokemus, omien tarpeiden ja tunteiden vuorovaikutus toimii silloin yhteistyössä. Salonen toteaa kirjassaan, että jatkuvuudessa ihmisen minäkuva ylettyy itseään laajemmalle. Ihminen sulautuu osaksi luontoa ja kasvaa osaksi ympäröivää luontoa. (Salonen 2010, 54-58.)

Voimaannuttavia luontokokemuksia voidaan kutsua Salosen mukaan elpymiseksi. Kirjan mukaan useat tutkimukset osoittavat sen, että luontoympäristöllä on myönteinen vaikutus ihmisen hyvinvointiin. Positiivinen luontokokemus voi tapahtua tarkoituksenmukaisesti tai tahdosta riippumatta, jolloin muutosta ei välttämättä heti huomaa. Elvyttävä paikka on sellainen, jossa ihminen kokee voimaantumisen tunteet, sekä stressin vähenemisen. Ihminen kaipaa elvyttävää ympäristöä palatakseen luonnolliseen olotilaansa esimerkiksi stressaantuneena tai kun aistit ovat ylikuormittuneet. Voimaantumisen kokemukseen ei tarvitse aina lähteä kauas, vaan jo luonnon katselu ikkunasta voi auttaa. Elpymiseen voivat riittää jo erilaisten luonnon äänien kuuleminen. (Salonen 2005, 64-65.)

Voimaannuttava tunne on osaltaan yhteensopivuutta. Kun ihmisellä on ympäristön kanssa sama tunne ja tavoitteet itsestään, muodostuu hänelle tunne ympäristön sopivuudesta itselleen. Hyvin tavallista luontokokemuksille tai -elementille on, että luonnon kaikki elementit ovat ainutkertaisia. Samalla se on signaalina henkilön ainutkertaisuudesta. Esimerkkinä näistä voi toimia kivi, joka kuvastaa henkilön sen hetkistä tunnetilaa tai jokin paikka, joka on itselleen sopiva. Vaikka jokin paikka voi tuntua kiehtovalta, se eivät välttämättä toimi samalla tavalla elvyttävästi, ellei se tunnu sopivalta itselleen. Yksikin negatiivinen tekijä, muun muassa melu, voi olla esteenä korjaavalle elpymiskokemukselle. (Salonen 2005, 68-69.)

Kun henkilö lumoutuu, hänen tarkkaavaisuutensa siirtyy tahattomasti ympäristössä olevaan kiinnostavaan tai innostavaan kohteeseen. Samankaltainen niin sanottu tajunnan tila voidaan saavuttaa rentoutumisella, hypnoosilla tai esimerkiksi meditaation avulla. Kohteena lumoutu-

miselle voivat olla hyvinkin erilaiset luontonäkymät kuten pilvet, nuotion liekit tai vaikkapa puiden oksat. Usein kohteen tai tapahtuman teen aistiminen antaa mahdollisuuden rauhoittumiselle. Vihreä väri kasvillisuudessa ja vesi ovat lumoavia elementtejä. Tutkimukset osoittavat, että elvyttävissä näkyvissä tärkeimpiä asioita ovat veden ja vihreän kasvillisuuden näkeminen. Tärkeintä lumoutumiselle on, että löytäisi oman paikkansa, jossa jollain elementillä olisi itselle positiivisen reaktion aiheuttava vaikutus. (Salonen 2005, 66-67.)

2.2 Mielipaikka ja luonnon mahdollisuudet

Korpelan tutkimuksen mukaan [2005-2007] yli 60% suomalaisen mielipaikka löytyy luonnosta (Trötschkes, R. 2007). Mielipaikka tarjoaa elvyttävän paikan, jossa ajatukset selkenevät ja siellä on mahdollista psyykinen itsesääteily. Mielipaikkaharjoituksia voidaan toteuttaa hyvin myös mielikuvien eli aistien kautta. Alun perin aistipuutarhat ovat rakennettu näkövammaisia varten. Siellä korostuivat nimenomaan kuulo-, haju-, tuntoaisteja aktivoivat elementit. Ääntä tuottavat elementit auttavat suunnistamisessa pihalla ja useat kosketeltavat tai tuoksuvat kasvit aktivoivat aisteja. Sanotaan, että aistit toimivat portteina ihmisen sielulle ja ne voivat olla osaltaan herättelemässä ihmisessä olevaa elämänvoimaa. (Salovuori 2014, 39, 46-47.)

Voisimmeko käyttää luontomenetelmiä yhä vahvempänä osana sosiaali- ja terveystalouden muotoa? Luonnon monet myönteiset vaikutukset voisivat näin lisätä peruspalveluiden vaikuttavuutta ja olla osaltaan edullinen vaihtoehto palveluiden kehittämiseksi. Muutos luonnonläheisiin menetelmiin vaatii kuitenkin ammattilaiselta luonnon vaikuttavuuden tiedostamista. Kuitenkin nykyään yhä enemmän ammattilaisilla on tietämystä luonnon merkityksestä ja esimerkiksi sosiaalialalla luontoa hyödynnetään monialaisesti esimerkiksi erilaisia Green Care palveluita tarjoavien yritysten kautta.

Luontoon liittyvät kädentaidot voivat olla vaihtoehtoinen tapa toteuttaa Green Care menetelmiä. Luonnosta poimitut materiaalit, joiden kanssa ollaan kontaktissa työntekovaiheessa, tuottavat usein vahvoja aistikokemuksia. On tärkeää, että luonnonmateriaaleja hyödynnettäessä huomioidaan vallitseva vuodenaika. (Salovuori 2014, 49,51.) Käsityöt tai tehty kokonaisuus voivat olla terapeutteja. Käsityötä tekevä luo erilaisia tunteita kognitiivisen prosessin

kautta. Siinä sisäisen tarkoituksen kautta tekijä pohtii uusia tuotoksiaan tai prosessejaan aikaisempiin verraten. (Pöllänen, 2008.)

Suomessa vuodenaikojen ansioista luontoon paneutuvien menetelmien käyttö ei aina ole mahdollista luontoympäristössä, mutta yhteyden luontoon voi saada myös sisätiloissa. Erilaiset ärsykkeet, kuten kasvit, luonnon äänet, luontokuvat jne. voivat toimia luontoyhteyden palauttajina. Luonnon materiaalit antavat mahdollisuuden vertaiskuville ja samaistumiskohteita, sekä antavat erilaisia mahdollisuuksia. Niiden kautta voi pystyä puhumaan vaikeistakin tunteista. Luonnonmateriaalien ainutlaatuisuus muihin materiaaleihin verrattuna on siinä, että jokainen kappale on erilainen, ainutlaatuinen ja jo itsessään täydellinen. Tällä ajatusmallilla on vastaava vaikutus myös henkilön omalle ainutkertaisuudelle. Luonnonmateriaalien kautta avautuu mahdollisuus puhua myös omista selkiytymättömistä tunteista ja ajatuksista ja niiden kautta on helpompi säädellä sitä, minkä verran itsestään haluaa puhua. Kun työskennellään luonnonmateriaalien kautta, ei siihen välttämättä tarvitse oikeaoppisia psykologisia käsitteitä tunteille ja ajatuksille. Luonnonmateriaalien kautta mahdollistuu luonnollinen portti myös ryhmäytymiselle ja avautumiselle. (Salonen 2005, 95.)

Yhteisiä tavoitteita taide- ja ympäristökasvatukselle on lisätä eri havaintojen avulla herkkyyttä aistia ympäristöä ja saada tukea kokemuksellisen ja aistivoimaisen luontosuhteen kehittymiselle. Kun ympäristökasvatusta käytetään osana taiteellista työskentelyä, sitoudutaan samalla vastuulliseen ympäristökäyttäytymiseen. Taideperustaisella ympäristökasvatuksella pyritään laajentamaan havainnointia ja eri näkökulmia ympäristöstä, jossa ympäristön tiedolliset osat ovat mukana kokemuksellisella tasolla. Tärkeä osa taiteellista ympäristökasvatusta on harjoittaa havainnointia. Havainnoinnissa aktivoituu monet aistit ja sille ei aina ole löydettävissä sanoja tai sille sopivia kategorioita. Kun herkkyyys havainnoida ympäristöä kasvaa, se mahdollistaa uusia tapoja löytää merkitys omalle lähiympäristölle omalle toiminnalle osana ympäristön kiertokulkua. (Humalaoja 2016, 4.)

Luonnonmateriaaleja apuna käyttäen mahdollistuu konkreettisen suhteen syntyminen ympäristöön. Tämän taiteen erityisyys on luo mahdollisuuden vahvistua osaksi yhteistä ympäristöä, olipa kyseessä urbaani- tai luontoympäristö. Työ kautta välittyvä esteettisen toiminnan antama kokemus vahvistaa yhteenkuulumisen tunnetta niin luonto- kuin urbaanissakin yhteisössä. Ko-

kemukset ja elämykset, jota esteettinen toiminta luo yhteisen ympäristön innoittamana vahvistaa kuulumista yhteisöön, ryhmään tai paikkaan. Ympäristötaide on monitaiteellista ja se sisältää hyvin erilaisia menetelmiä muun muassa kuvien tekeminen, rakentelu ja performansseja. Monitaiteisiin toimintatapoihin sisältyy eri aistien yhteen kietoutumista ympäristön tuoksujen, visuaalisten elementtien ja koskettamisen kautta. Se auttaa aistien avulla ympäristön jäsentämistä kokonaisvaltaiseksi ympäristösuhteeksi. Sen avulla myös sanattomat ympäristökokemukset on mahdollista ilmaista. (Humalaoja 2016, 4.)

3 KEHITYSVAMMAISUUS

Laki erityishuollosta kehitysvammaiselle henkilölle (519/1977) määrittelee kehitysvammaiseksi henkilön, jolla on syntymän tai kehitysiässä saadun sairauden tai vamman vuoksi kehitys- tai henkinen toiminta häiriintynyt tai estynyt. (Laki kehitysvammaisen erityishuollosta 23.6.1977/519, § 1) Kehitysvammaisuutta määritellään Suomessa WHO:n ICD:10 tautiluokituksen mukaan, jossa älyllisesti kehitysvammaisen henkilön henkinen kehitys on joko puuteellinen tai esteellinen. Tässä luokituksessa kehitysvammaisuus on jaoteltu neljään eri tasoon: lievä, keskivaikea, vaikea ja syvä kehitysvammaisuus. Vähiten kehittyneitä ovat juuri sosiaaliset, kognitiiviset, motoriset ja kielelliset taidot, joita nousee esille juuri kehitysiässä. (Vernerinet.net. Lääketieteellinen näkökulma 2014.)

Sillä, kuinka paljon vamma rajoittaa henkilön päivittäisiä toimintoja, voidaan tarkastella vammaisuuden syvyyttä. Jos henkilöllä on jatkuvasti tai pysyviä rajoituksia hänen toiminnoissaan ja niiden seurauksena hankaluuksia pärjätä normaaleissa asioissa ympäristössään, luokitellaan hänet vammaiseksi. (Malm, Matero, Repo & Talvela 2012, 9.) Kehitysvammaisuus voi johtua useasta eri asiasta ja ne voidaan jakaa pre-, peri- ja postnataalisiin syihin. Prenataaliset johtuvat raskauden aikaisista kehityksen häiriöistä. Arvioidaan, että noin puolet kaikista kehitysvammoista ovat näitä. Perinataaliset syyt, joita on noin 12% kaikista tapauksista, johtuvat syntymähetkestä tai sen jälkeen kuukausi ilmeneviin vammoihin. Postnataalisia syitä on noin 8% kaikista tapauksista ja ne johtuvat syntymän jälkeisistä syistä. Loput 30% kehitysvamman aiheuttajista jää selvittämättä. (Malm ym. 2012, 167.)

Kela määrittää vaikeavammaisuuden sen perusteella, kuinka suuri haitta-aste on. Jos haitta on niin suuri, että se aiheuttaa huomattavia vaikeuksia tai rasitteita selviytyä päivittäisistä toimitaan kotona, koulussa tai muissa tilanteissa ympäristössään, on silloin kyse vaikeavammaisesta henkilöstä. Kelan määritelmän mukaan keskivaikeasti, vaikeasti ja syvästi vammaisen henkilö määritellään vaikeavammaiseksi. Jos lievästi kehitysvammaisella henkilöllä on vammaan liittyviä liitännäissairauksia- tai vammoja, voidaan hänetkin arvioida vaikeavammaiseksi. Kun vamman vaikeusaste kasvaa, myös muut terveysongelmat ja liitännäisongelmat kasvavat niin, että vain joka kymmenennellä vaikeasti tai syvästi kehitysvammaisella ei ole liitännäisvammoja tai -sairauksia. (Arvio & Aaltonen 2011, 15.) Kehitysvammassa on kyse häiriöstä

aivojen kuorikerroksen toiminnassa. Kehitysvammaa ei pystytä yleensä paikantaa yhteen aivojen osaan tai rakenteeseen, sillä ajatteluun ja ymmärrykseen tarvitaan lukuisia aivokuoren osia. Kehitysvamma ilmeneekin ymmärryksen osa-alueella ja siksi kehitysvammaisen on näin vaikeampi oppia uusia asioita ja soveltaa oppimaansa eri tilanteisiin, sekä hallita kokonaisvaltaisesti itse elämäänsä. (Arvio & Aaltonen 2011, 12.)

3.1 Kehitysvammaisen henkilön toimintakyky

Jokainen meistä on erilainen vahvuuksineen ja heikkouksineen. Joku meistä voi jaksaa käsitellä suuren määrän asioita yhtäaikaisesti ja toinen taas voi rasittua jo muutaman asian päällekkäisyydestä. On tärkeää, että kukin meistä löytää itselleen sopivat rajat ja pyrkii saamaan mahdollisimman hyvän elämän asettamalla realistisia tavoitteita itselleen. (Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 38-39) Henkilön toimintakykyyn vaikuttavat yksilölliset ominaisuudet, kuten psyykinen ja fyysinen terveydentila ja älylliset voimavarat. Lisäksi siihen vaikuttavia tekijöitä ovat senhetkinen toimintaympäristö, kuten vuorovaikutus, sosiaaliset roolit, henkilön saama apu ja tuki, elämönhallintataidot ja osallisuus. Osa toimintakykyä määrittävistä tekijöistä tulee täysin yksilön ulkopuolelta esimerkiksi toimintaympäristöstä ja fyysisistä ominaisuuksista. Toimintakyky on aina näiden tekijöiden suhdetta kuvaava käsite. Siinä henkilön taidot, tunteet, tarpeet ja tavoitteet ovat yhteyksissä toimintatilanteen fyysisiin ja sosiaalisiin olosuhteisiin, odotuksiin ja vaatimuksiin. (Seppälä & Sundin 2011, 5.)

Ihmisen terveys, kunto, sekä elimistön toiminnot kertovat fyysisestä toimintakyvystä. Sosiaalista toimintakykyä kuvaa se, pystyykö henkilö rakentamaan suhteita muihin ihmisiin ja välittämään muista. Jos henkilö on psyykkisesti toimintakykyinen, hän pystyy vastaanottamaan haasteita ja vastuuta, sekä lisäämään ymmärrystään ympäristöstään käsittelemällä saamaansa tietoa. (Kähäri-Wiik, Niemi & Rantanen, 2000, 13.) Vaikeuksia, joita vamma aiheuttaa, voidaan minimoida antamalla tukea henkilölle juuri hänelle haasteellisissa asioissa. Kuitenkin tuki asioissa, joista henkilö kykenee suoriutumaan itsenäisesti voi johtaa avuttomuuteen. Puolestaan liian heikko tukeminen voi johtaa tilaan, jossa tavoitteet ovat saavuttamattomissa. Kehitysvammaisen henkilökohtainen ja tasapainoinen tuki ja palvelut edesauttavat yhteiskunnassamme luonnolliseen, hyvään, itsenäiseen ja tasa-arvoiseen elämään. (Malm ym. 2012, 165,166.)

3.2 ICF- tautiluokitus

Vuonna 2001 Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi luokituksen International Classification of Function, Disability and Health, joka mittaa henkilön toimintakykyä, terveyttä ja toimintarajoitteita. Suomenkielinen versio Toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden kansainvälinen luokitus julkaistiin syyskuussa 2004. Siinä yhdistyvät yksilöpsykologinen ja biologinen, sekä yhteiskunnallinen näkökulma biopsykososiaaliseksi malliksi. Uudella luokituksella halutaan pois lääketieteellisestä vammaiskeskeisyydestä. Siinä jalustalle pyritään nostamaan vammaisen henkilön osallisuutta ja osallistumista omassa elinympäristössä toimintaan. ICF- luokitus korostaa henkilökohtaista toimintakykyä, niitä toimenpiteitä, jotka ovat edellytyksenä osallisuuden ja vaihtoehtoja, joissa voi toimia vammasta huolimatta, eikä vammaisen henkilön puutteita. Kun pohditaan yksilön osallisuutta ja osallistumismahdollisuuksia, korostuvat sosiaalisen, fyysisen ja asenneympäristön rooli, sekä henkilökohtaisten tukitoimenpiteiden toteutuminen. Näin ollen haittaa, jota vamma aiheuttaa ei ajatellakaan ratkaisevana tekijänä, vaan siihen vaikuttavat monet yhteiskunnan toiminnan muutokset ja myönteinen asenne elämän monimuotoisuutta kohtaan. ICF on käytössä kansainvälisenä standardina, joka kuvaa kansalaisten suoriutumista ja osallistumista elämänsä eri osa-alueilla. (Lampinen 2007, 31-32).

ICF luokituksen yhdeksän osa-alueita ovat oppiminen ja tiedon soveltaminen, erilaiset tehtävät ja niiden tekemisessä vaadittavat asiat, kommunikointi, liikkuminen, itsestä huolehtiminen, kotielämä, vuorovaikutus ja ihmissuhteet, keskeiset elämänalueet, yhteiskunnallinen ja yhteisöllinen toiminta (Lampinen 2007, 32.)

Kun arvioidaan toimintakykyä, tai siihen vaikuttavia rajoituksia ja terveyttä, sekä sen edistämistä ICF neuvoo vastuun jakamisen moniammatillisesti. ICF ei siis anna suoria arviointimenetelmiä henkilön toimintakyvyn mittaamiseen, vaan yhteisen toimintakyvykielen käytännön toteutukseen henkilön toimintakyvyn mittauksessa ja palveluiden parantamisessa. Tarkoituksena olisi lisätä kommunikaatiota eri ammattilaisten ja hallinnonalojen välillä asioista, jotka viittaavat toimintakykyyn. (Lampinen 2007, 32.)

3.3 Kehitysvammaisen henkilön osallisuus

Sosiaalisen kuntoutuksen tarkoitus on vähentää asioita, jotka rajoittavat henkilön toimintakykyä. Lisäksi sillä haetaan tukea arkielämässä selviytymiseen ja sosiaaliseen kanssakäymiseen omassa ympäristössään, sekä osallisuutta yhteiskunnallisessa elämässä. Tavallisimmat palvelut, joilla edistetään henkilön sosiaalista kuntoutusta tukevat häntä asumisessa, liikkumisessa, työssä, koulussa, vuorovaikutussuhteissa ja vapaa-ajan viettämisessä. Kuntoutuksessa tulee olla erotettavissa tavoitteet, suunnitelmat ja niistä saadut tulokset. (Malm ym. 2012, 47, 205.)

Lähtökohtana ihmisoikeuksille pidetään tasa-arvoa ja vapautta. Sosiaalihuollon asiakkaan asemalle, sekä oikeudelle on avainasemassa ihmisoikeuksien periaatteet. Jokaisella ihmisellä on perusoikeutena vaikuttaa itseään koskevissa päätöksissä ja saada tietoa. Myös vaikeavammaisen tulee saada päättää elämästään. (Lampinen 2007, 212-213.) Tukien ja palveluiden on tarjottava kehitysvammaiselle henkilölle mahdollisuus osallistua ja työskennellä yhteisössä, sekä käyttää saatavilla olevia palveluita tasavertaisena muiden kaupungissa asuvien tavoin. Kehitysvammaisen henkilön on annettava mahdollisuus asioida kauppa- ja pankkiasioissa, sekä saada tarvittaessa siihen riittävää tukea. Hänellä tulee olla mahdollisuus käyttää vapaa-aika ja harrastuspalveluita, sekä saada tukea, jos hän haluaa osallistua yhteiskunnan toimintaan. Lisäksi kehitysvammaisen henkilön on voitava tavata ystäviään ja läheisiään, jotka asuvat asuinyhteisön ulkopuolella, sekä saada tarvittaessa tukea siinä. Julkisten tilojen tulisi olla sellaiset, että kehitysvammaisella henkilöllä olisi mahdollisimman esteetön kulku. Erillisasunnot ja ryhmäasunnot tulisi olla julkisten palveluiden läheisyydessä. Jotta jokaisella säilyisi mahdollisuus osallistua yksilöllisiin aktiviteetteihin, on tarjolla oltava riittävä määrä avustajia, sekä yksilöllisiä palveluita. Henkilökunnalla on vastuu tukea kehitysvammaisen osallistumista yhteiskunnallisissa asioissa. Kun palveluita on riittävästi suhteessa kysyntään, kehitysvammaisella on oikeus ja mahdollisuus osallistua mielekkääseen työhön tai päivätoimintaan. (Kehitysvamma-alan verkkopalvelu 2016.)

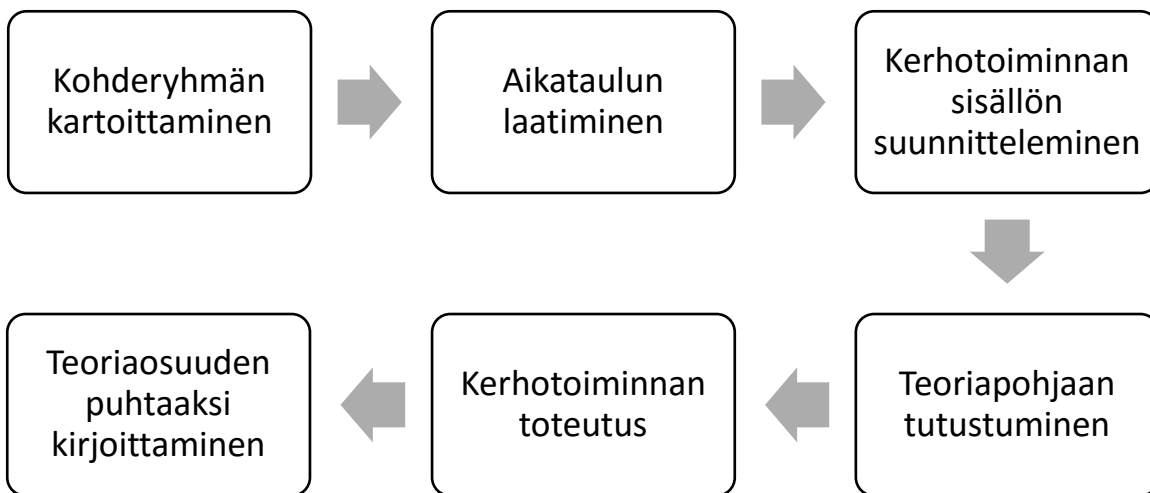
4 LUONTOKERHON TOTEUTUS

Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen alkaa aina toimintasuunnitelman ja aikataulun tekemisestä. Toimintasuunnitelmassa ilmenee se, että mitä tehdään, miten tehdään ja miksi tehdään. Sen avulla sain itselleni selvyyden siitä, mitä olen tulevassa työssäni tekemässä ja näin minun on helpompi tarttua toimeen. Toimintasuunnitelma osoittaa myös sen, että toimin johdonmukaisesti idean toteuttamisessa, sekä tavoitteiden laatimisessa. Lisäksi se sitoo minut toteuttamaan toimintaani sen pohjalta, mitä olen suunnitelmassa luvannut. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-27.) Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät teoreettinen tieto, sekä ammatillinen käytännön puoli. Tärkeää siis on, että toiminta pyritään raportoimaan tutkimusviestinnän keinoja mukaillen. Olen pystynyt toteuttamaan toimintasuunnitelmaani mielestäni hyvinkin täsmällisesti, mutta joissakin tilanteissa olen muuttanut hieman suunnitelmaani tilanteeseen sopivammaksi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kyseisen alan teoria on avainasemassa toimintaa valittaessa ja täytyy pohtia sitä, mihin alan teoriaan nojaavat työni sisällölliset tekijät. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 42-43.)

4.1 Työtoimintakeskus Kipinä

Toimintakeskus Kipinän uudet toimitilat avasivat ovensa asiakkaiden käyttöön toukokuussa 2016. Kipinän toimintaperiaatteena on peruspalvelukuntayhtymä Kallion strategian mukaisesti tarjota asiakkailleen asiakaslähtöistä työ- ja päivätoimintaa. Tavoitteena on tarjota kuntouttavaa työtoimintaa, jossa asiakasta tuetaan omatoimisuuteen. Siihen sisältyy kehitysvammaisten työ- ja päivätoiminta, sekä kehitysvammaisten lasten iltapäivähoito. Asiakkaita Kipinässä on tällä hetkellä noin 50. Kipinässä työskentelee kuusi ohjaajaa, sekä yksi asumisen ohjaaja, sekä osa-aikaisia ohjaajia. Heidän avustuksella toteutetaan esimerkiksi siivousta, pyykin pesua, puutöiden tekoa, mattojen ja erilaisten käsitöiden tekoa, sekä erilaisia virikkeellisiä tuokioita. Lisäksi Kipinän puutyöryhmä käy auttamassa sivukylillä asuvia vanhuksia kantamalla heille liiteristä puita, tekemällä lumitöitä ja kesäisin leikkaamalla nurmikkoa. (Autio 2017.)

4.2 Prosessin kuvaus



KUVIO 2. Opinnäytetyön eteneminen vaiheittain

Kun aloitin toiminnallisen opinnäytetyöni tekemisen, pohdin työlleni sopivaa kohderyhmää. Kohderyhmän valitsemiseen vaikuttivat aikaisempi kokemukseni sekä se, että tein työtä ilman työparia. Olin yhteydessä työelämäohjaajani työtoveriin ja hän totesi, että vammaispuolella olisi tilausta tämänkaltaiselle luontokerhotoiminnalle. Niinpä minulle nimettiin yhdyshenkilö, jonka kanssa sovimme tapaamisesta. Kun pääsin keskustelemaan työelämäohjaajani kanssa, sovimme käytännön järjestelyistä. Työelämäohjaajallani oli ajatus kerhon sisällöstä, kun kerroin hänelle toiveen Green Care menetelmien käytöstä. Hän kertoi, että marraskuussa oleva Kipinän uuden toimitilan vihkiäisiin kaivattaisiin sisätilakoristeita ja esitti, olisiko minulla mahdollisuutta kerhon kautta ottaa vastuu niiden valmistamisesta. (KUVIO 2.)

Samalla toteutimme käytännön projektia kerhotoiminnan kautta, joka myös omalta osaltaan oli myös määrittämässä työni ja suunnitelmieni sisältöä. Alkuperäisissä suunnitelmissa olin ajatellut, että hyödyntäisin muitakin Green Care toimintamuotoja, kuten eläinavusteisuutta, mutta jouduin näin aikataulullisista syistä rajaamaan luontopainotteisemmaksi kerhon sisällön. Kerhon toteutettiin 22.9.-17.11.2016 välisellä ajalla. Olin alkujaan suunnitellut pitäväni kerhot syksyllä ja Kipinän vihkiäisien ajankohta toi näin tarkemman ajankohdan suunnitelmille. Päätin, että aloitan opinnäytetyöni kirjallisen osion työstämisen ennen kerhojen alkamista, sillä uskoin, että teorian kuljettaminen kerhokertojen rinnalla auttaa minua hahmottamaan Green Caren

monimuotoisuutta ja lisäämään näin erilaisia ulottuvuuksia toiminnalleni. Oli luontevaa valita kerhon kellonajaksi illan tai viikonlopun sijasta arki-iltapäivä. Näin en ollut ainoa ohjaaja Kipinässä, vaan pystyin tarvittaessa pyytämään apua toiselta ohjaajalta. Lisäksi se oli hyvä aika myös kerholaisille, sillä näin heidän normaali työpäivä piteni kahdella tunnilla, ja ylimääräisiltä kulkemisilta vältyttiin. (KUVIO 2.)

Minulla oli ajatus, että haluan tehdä opinnäytetyöni hyödyntäen siinä aikaisemmin oppimaani tietoa ja soveltaen siihen Green Care menetelmiä. Lähdin toteuttamaan toimintaani siltä pohjalta, että mietin ensimmäiseksi, mitkä ovat toimintani tavoitteet ja menetelmät. Olen kiinnostunut luonnon merkityksestä ihmisen hyvinvoinnille, joten oli hyvin luontevaa myös aikaisemman puutarhurin ammattinikin puolesta valita menetelmäksi Green Care. Yhtenä tavoitteenani oli luoda toiminnallisten menetelmien kautta sellainen pohja kerhoon, että kehitysvammaisten olisi mahdollisuus saada uusia positiivisia ja elämyksellisiä luontokokemuksia ja oppia laajentamaan ja sisäistämään paremmin omia luontokäsityksiään. Lisäksi halusin vahvistaa kunkin kerholaisen henkilökohtaista käsitystä luonnosta erilaisien keskusteluryhmien kautta, joten huomioin sen suunnitteluvaiheessa. (KUVIO 2.)

Suunnitteluvaiheessa päätin, että tulen mahdollisimman paljon käyttämään erilaisia luonnon omia materiaaleja kerhon sisällön toteuttamisessa. Luonnonmateriaalien avulla tavoitteeni oli auttaa kerholaisia eri aistien avulla aistimaan luonnossa esiintyviä kokonaisuuksia, miettimään niiden tarkoitusperiä ja pohtimaan, mihin kaikkeen luontoa voidaan hyödyntää. Lisäksi materiaalikustannukset pysyivät alhaisina, sillä teimme paljon kokonaisuuksia luonnosta poimituilla raaka-aineilla. Kerhon ohjajana minulla oli vastuu siitä, että pysymme kerhon tavoitteissa niin sisällöllisesti, kuin aikataulullisesti. Suunnitteleamalla jokaisen kerhon sisällön etukäteen minun oli aika helppo pysyä aikataulussa. Suunnitteluvaiheessa huomio täytyi painottaa kerholaisten toimintakykyyn ja turvallisuuteen. Olin yksin vastuussa kerhon ohjajana kerhossa tapahtuvasta toiminnasta, joten minun tuli tiedostaa mahdolliset riskitekijät. Näitä olivat muun muassa kerholaisten sairaudet. Minulle suuri apu koko suunnitteluvaiheen ajan oli aikaisempi kokemukseni kehitysvammaisten parissa ja se, että tunsin monet kerholaiset entuudestaan. Suunnitteluvaiheessa huomioin kerholaisten yksilölliset tekijät, esimerkiksi rajoitteet puheen ja liikumisen suhteen. Suunnittelin kerhoon paljon toiminnallista käsillä tekemistä ja erilaisia keskustelutuokioita, jotta jokainen pystyisi osallistumaan. (KUVIO 2.)

Kerhokertoja oli yhteensä kuusi ja jokaiselle kerralle oli varattu kaksi tuntia aikaa. Suunnittelin jokaisen luontokerhokerran etukäteen ja toteutimme toimintaa sen pohjalta. Ennen niitä kerhokertoja, kun toimintaamme kuului käsillä tekemistä, tein mallikappaleet valmiiksi kotona, jotta tuleva toiminta olisi kerhossa helpompi hahmottaa. Hankimme osan luonnonmateriaaleista valmiiksi tulevaa toimintaa varten yhteisellä luontoretkellä ja lisäksi täydensin valikoimaa hakeamalla tuleville kerhokerroille sopivaa täydennystä luonnosta. Varmistin, että tarvittavat materiaalit ovat saatavilla käymällä Kipinässä ennen kerhoa ja kartoittamalla löytyvätkö sieltä kerhossa tarvittavat välineet.

Kerhossa oli yhteensä seitsemän aikuista henkilöä. Mielestäni kerholaisia ei olisi voinut osallistua enempää, tai olisin tarvinnut työparin itselleni kaveriksi ohjaamaan. Jokainen kerholaisista asuu tuetun palveluasumisen piirissä ja osallistuu työtoimintaan Kipinän palvelukeskuksessa. Kun kartoitimme sopivaa kohderyhmää kerhoon, päätimme aluksi työelämäohjaajani kanssa kerholle karkeat raamit. Sen jälkeen kyselimme Kipinän työtoimintaan osallistuvilta henkilöiltä halukkuutta osallistua luontokerhoon. Jokainen kerholainen teki itse päätöksensä osallistumisestaan. Kerholaisilla oli hyvin erilaisia vahvuuksia, jotka toivat toiminnan suunnitteluun omat haasteensa. Muun muassa kommunikointi ja liikkuminen olivat eritasoisia. Käytimme apuna kuvakortteja ja viittomia kommunikoinnin välineenä. Lisäksi luontoon suuntautuva retki tuli suunnitella sen mukaisesti, että jokainen kerholainen pystyy osallistumaan siihen.

4.3 Ryhmäytyminen ja aiheeseen perehtyminen

Ensimmäisen kerran tavoitteina oli tutustua toisiimme ja ryhmäytyä, sekä virittäytyä kerhon teemaan eri menetelmiä hyväksi käyttäen. Tavoitteeni tälle kerhokerralle oli selkeyttää kerhon teema, jotta jokainen kerholainen ymmärtäisi, mikä tarkoitus kerholla on. Kerhoon osallistuvat olivat keskenään entuudestaan tuttuja, mikä helpotti huomattavasti ryhmäytymistä. Aikaisemman harjoittelutaustani myötä myös minulle oli enemmistö kerholaisista tuttuja, lukuun ottamatta minulle kaksi entuudestaan tuntematonta henkilöä. Saimme kuitenkin jo ensimmäisellä kerralla toimimaan kommunikaation hyvin. Ensimmäisellä kerralla kerholaisia oli yhteensä seitsemän henkilöä. Kävimme yhdessä läpi kerhon tavoitteita ja kerroin heille, että kerho on osa minun opinnäytetyötäni. Yhteiseksi tavoitteeksi nostimme oman positiivisen luontosuhteen vahvistamisen ja oman paikan löytämisen luonnosta. Kerhossa vallitsi positiivinen ja avoin henki ja hyvä asenne. Pääsimme mielestäni hyvin aloittamaan suunnittelemani toiminnan.

Aloitimme kerhon pohtimalla yhdessä sitä, mitä luonto merkitsee juuri omalla kohdalla. Muut kerholaiset pystyivät samaistumaan monessa kohtaan toisen kertomaan muistoon tai henkilökohtaiseen kokemukseen. Kävimme läpi myös mielipaikka harjoitusta luonto aiheisien kuvakorttien avulla. Kortit auttoivat syventymään omakohtaisen luontokokemukseen. Niihin linkittyi laajasti eri aihepiirejä kuten lapsuuden muistot ja sosiaalinen verkosto, lempipaikka tai vuodenaika ja muita asioita symboloivat merkitykset. Olin kerännyt valmiiksi ennen kerhokertaa kokoelman erilaisia luonnonmateriaaleja. Näistä jokainen sai valmistaa liimaamalla kartongille jonkin itselleen merkityksellisen asian luonnosta. Tässä työssä ilmeni, että jotkin luonnon materiaalit aiheuttavat myös pelottavia tunteita. Kuitenkin saimme rauhallisesti ryhmässä tutustua eri aistien avulla materiaaleihin ja jokainen hienosti rohkaistui saattamaan oman tuotoksen loppuun. Lopuksi jokainen vuorollaan esitti, mitä oma työ kuvasti. Tuotoksista löytyi hyvin monenlaisia linkityksiä luontoon kuten lempipaikka lapsuuden maisemissa ja marjareissut, taivas, luonnon keskellä on lintu, tärkeä puu tai tuttu kokoelma erilaisia luonnonmateriaaleja. Listasin myös kerholaisten toiveita tuleville kerroille. Ensimmäisen kerhokerran palautteet olivat hyvin kannustavia ja motivoituneita. Osa kerholaisista kokivat, että haluavat saada luonnosta enemmän tietoa, kokemaan sen monipuolisuus, sekä oppia tämän kerhon jälkeen näkemään luonnon voimavaroja monipuolisemmin.

Tykkään tehdä luonnosta
Hyvä mieli
Mielenkiintoista, aion olla mukana



KUVA1. Kerholaisten tekemiä itselleen merkityksellisiä kokonaisuuksia ja yksityiskohtia luonnosta

Oli ihailtavaa nähdä jo ensimmäisellä kerralla, kuinka positiivisella innokkuudella ryhmä oli odottanut kerhon alkamista ja miten innoissaan he lähtivät mukaan keskusteluihin. Keskusteluissa ilmeni ryhmäläisten innostuminen ja tuki.

4.4 Luontoretki

Toisen kerhon tavoitteena oli tutustua luontoon yksityiskohtaisemmin ja pohtia itselle merkityksellisiä asioita sieltä. Toisessa kerhossa oli neljää osallistujaa ja teimme retken luontoon, jossa

poimimme tuleville kerhokerroille työstettäviä materiaaleja. Yksi kerholaisista ei päässyt mukaan, joten hän pyysi minulta tekemistä, jota hän voi suorittaa sisätiloissa. Annoin hänelle ohjeet ja materiaalit koristeiden valmistamista varten seuraaville kerhokerroille. Olin suunnitellut, että luontoretki toteutetaan myös alun kerhokerroilla, jotta saamme työstettävä materiaalia myöhempiä kerhoja varten. Näin luontoretken ajankohdaksi valikoitui toinen kerhokerta, jolloin maa oli vielä sula ja ilmatkin leudompia. Tavoitteeni oli luoda tasapainoa arkeen ja lisätä näin kerholaisten hyvinvointia. Niin kuin Salonen toteaa, että kaipaamme elvyttävää ympäristöä palataksemme luonnolliseen olotilaamme esimerkiksi stressaantuneena tai kun aistit ovat ylikuormittuneet (Salonen 2005, 64). Pyrkimykseni luontoretkellä oli auttaa kerholaisia havainnoimaan luontoa eri aistien avulla, joihin sisätiloissa ei ole samanlaisia mahdollisuuksia päästä, sekä tutustumaan yksityiskohtaisemmin luonnon monimuotoisuuteen.

Lähdin siis kävellen kolmen kerholaisen kanssa luontoretkelle Kipinän lähimetsään. Keräsimme sieltä käpyjä, oksia ja mustikan varpuja mukaan. Pienen ohjeistuksen jälkeen jokainen kerholainen osallistui innokkaina omien taitojensa mukaan toimintaan. Sen jälkeen istahdimme pohtimaan ja aistimaan meitä ympäröivää luontoa. Ensimmäiseksi pohdimme sitä, millainen paikka luonto on itselle ja millaisia elämyksiä se tarjoaa. Oli mielenkiintoista havaita, kuinka monipuolisesti kerhoalaiset olivat rekisteröineet metsän mahdollisuudet. Jokainen kertoi rentoutuvansa ja saavansa positiivista energiaa metsästä. Sen jälkeen jokainen sai näyttää itselleen merkityksellisen asian luonnosta. Yhden käteen tarttui runsaasti erilaisia elementtejä, mitä syksyisestä metsästä saattoi löytää, lehtiä ja oksia. Hän kertoi, että luonto kokonaisuudessaan oli hänelle merkittävä asia. Toinen poimi maasta kirkkaan keltaisen lehden, joka symboloi hänelle puuta. Hän kertoi, että puiden kasvua ja eri vuodenaikojen muutoksia puissa on mukava seurata ja hän koki, että ne tarjoavat ympäristössä suojan. Kolmas poimi maasta lehden ja lahonneen puunpalasen. Hänelle ne merkitsivät paljon mukavia muistoja lapsuudesta ja puiden eri käyttömahdollisuuksista. Keskustelussa nousi esille myös vaikeasti hyväksyttäviä ja ymmärrettäviä asioita, kuten luonnon tuhoutuminen ja puiden ja metsien kaataminen. Keskusteluissa oli hienoa havaita muiden ryhmäläisten tuki, jonka kertoja sai osakseen, eikä ketään ei jätetty mietteidensä kanssa yksin. Lopuksi istuimme hetken aivan hiljaa, aistien ympäröivää luontoa. Kerholaiset kertoivat haistaneensa syksyisen ilman ja havujen tuoksun, kuulleensa tuulen huminan ja linnun laulun ja tunteneensa jalkojen alla puiden juuria. Tuokion jälkeen samoilimme kauniita metsäpolkuja pitkin ja yritimme tunnistaa ympärillämme kasveja eri aistien avulla. Esimerkiksi hieroimme suopursun tuoksuvia lehdyköitä sormiemme välissä ja mietimme mitä tuoksu tuo mieleen.

Luontoretki jätti minulle vahvan tunteet siitä, että kerholaiset ovat omaksuneet kerhoni tarkoituksen. Oli pysäyttävää keskustella luonnon keskellä heidän kanssaan ja pohtia luonnon monimuotoisuutta ja sen tarjoamia mahdollisuuksia. Uskon, että he oppivat luontoretkestä uusia asioita ja samalla myös minä opin heidän näkemyksistään ja kokemuksistaan. Oli hienoa havaita, kuinka eri tavalla kukin kerholainen havainnoi ympäröivää luontoa ja miten he ottivat havaintonsa mukaan myös keskusteluihin. Mielestäni oli tärkeää, että myös negatiivisia asioita käsiteltiin yhdessä. Uskon, että muiden tuoma ymmärrys, turva ja tuki ensinnäkin antoivat mahdollisuuden ilmaista negatiivisia asioita, mutta samalla myös tunteen siitä, että kertoja ei ollut yksin näiden asioiden kanssa. Tärkeänä asiana koin myös luonnon aistimisen eri aistien avulla. Hiljaa istuminen antoi mahdollisuuden rekisteröidä ympäristöä omalla vahvistavalla tavallaan; tuoksujen, äänien ja maan tuntuman avulla. Eri aistein havainnointi antaa hienon mahdollisuuden tuntea luonnon läsnäolo myös rakennetummassa ympäristössäkin, kun saa tuntea esimerkiksi tuulen ja tuoksujen läsnäolon.

4.5 Luontosadun johdolla toimintaan

Kolmannella kerralla kerholaisia oli mukana kuusi henkilöä. Kolmannelle kerhokerralle olin suunnitellut luonnonmateriaalien työstämistä aloittaen valmistamalla koristeita. Jokaisen kerhon aiheeseen pääsemiseen ja syventymiseen olin valinnut erilaisia menetelmiä, muun muassa kuvia ja luonnonmateriaaleja. Kuvat johdattelivat mielestäni oivallisesti kerholaisia kerhon aihepiiriin sisään ja toivat erilaisia luontokokemuksia kerholaisten mieleen. Tämän kerran tavoitteena oli toiminnan kautta syventyä luontoaiheeseen, sekä pohtia keskusteluiden kautta luonnon monimuotoisuutta ja eri vuodenaikojen vaihteluiden merkityksiä. Saimme aiheesta synnytettyä keskustelun, jossa jokaisella oli mahdollisuus kertoa omia kokemuksia ja mietteitä vuodenaikojen vaihteluista. Aloitimme toteuttamaan pöytäkoristeiden tekoa kerhossa aikaisemmin keräämistämme koivunoksista.

Luin kerhon aluksi luontoaiheisen sadun, joka kertoi vallitsevasta vuodenaajasta ja siitä, kuinka luonto valmistautuu talven tuloon. Suurin osa kerholaisista jaksoi keskittyä hyvin sadun kuuntelemiseen ja uskon, että he pysyivät juonessa hyvin myös mukana. Satu ei ollut pitkä, mutta välillä haasteeksi nousi se, miten saan jokaisen kerholaisen keskittymisen pysymään sadussa niin, etteivät muut häiriinny ylimääräisistä äänistä. Tilanne ympärilläni oli rauhaton, niin totesin,

että satuhetki on välillä pysäytettävä ja muistutettava säännöistä, mitkä ensimmäisellä kerho kerralla sovimme. Toistin sen, että jos jonkun kerholaisen tekeminen tai puheet vaatii korjaamista, kerhonoijaajalla eli minulla on velvollisuus keskustella siitä. Muussa tapauksessa jokainen ottaa vastuun ja huolehtii itse omista tekemisistään. Sain kuitenkin aikataulun mukaisesti luettua sadun loppuun ja pääsimme keskustelemaan sen pohjalta sadun sisällöstä ja siitä viirävistä mietteistä.

Kerholaiset kokivat keskusteluissa luonnon rauhoittavaksi tekijäksi. Puheissa nousi esille, että esimerkiksi tuoksut ja äänet rentouttavat ja tuovat mieleen mukavia muistoja ja ajatuksia luonnosta. He kokivat, että tuulen humina, sekä erilaisten maisemien katseleminen tuo ajatuksiin levollisuutta ja lisää hyvän mielen tunnetta.

Tällä kerralla minulle selkeni aika hyvin se, minkä tasoisia töitä kerholaiset ovat kykeneviä tekemään. Saimme käsityöt sujumaan hyvin parityöskentelynä, vaikka alkuperäinen suunnitelmani oli, että jokainen tekisi itsenäisesti omaa työtään. Kuitenkin noin puolella solmun tekeminen ei joko onnistunut, tai se vaati turhan suuria ponnistuksia, niin päätin pikaisesti muuttaa alkuperäisiä suunnitelmia. Vuorollaan pari auttoi oksan paikalla pitämisessä, kun toinen kiinnitti sen solmimalla narulla matoksi. Mielestäni askartelu onnistui todella hyvin ja palkitsevaa oli huomata, että jokaisella säilyi kiinnostus tekemistä kohtaan.

4.6 Kasvien tunnistusleikki

Tämän kerhon aloitimme kasvien tunnistamisleikillä. Olin varannut erilaisia puiden ja pensaiden oksia, joita kerholaiset saivat nimetä. Jokainen tunnisti ainakin osan oksista ja jokainen oksa tuli tunnistetuksi. Neljännellä kerhokerralla valmistimme koristeita aikaisemmalla kerralla tehdyille pohjalle luonnon materiaaleja hyväksikäyttäen. Kasvin nimeämisen jälkeen pohdimme, mihin eri käyttötarkoitukseen kutakin kasvia voidaan käyttää. Yllätyin siitä, kuinka laajasti kerholaisilla oli tietämystä eri kasvien käytöstä. He kertoivat, että esimerkiksi koivusta saadaan mahlaa, sen oksista tehdään vihoja ja lisäksi sitä voidaan käyttää koristekäytössä ja esimerkiksi sidontatöissä. Kasvien tunnistamisen jälkeen teimme edelliskerralla tekemiimme risumattoihin koristeita maalaten männyn käpyjä. Lopuksi jokainen sai maalata vesiväreillä haluamansa puun, joka esiteltiin muille kerhon jäsenille. Tällä kerralla mukana oli kaikki seitsemän kerholaista.

Ennen kerhon alkua keskustelin yhden kerholaisen kanssa ja hän kertoi pohtivansa sitä, jaksako hän tulla tällä kerralla kerhoon. Kannustin häntä tulemaan katsomaan mitä muut alkavat puuhata, ja harkitsemaan asiaa lähtemisestä vasta sen jälkeen. Niinpä hän tuli ja innostui muiden kerholaisten tavoin käsillä tekemisestä ja oli mukana touhussa kerhon loppuun saakka. Itse koin välillä haasteita siinä, että saan kerholaiset innostumaan kerhokerralle suunnittelemastani toiminnasta. Kaikki luonnon materiaalit eivät olleet tuttuja tai miellyttävän oloisia kerholaisten mielestä ja osalle kerholaisista osoittautui haasteelliseksi niiden koskettaminen. Esimerkiksi havun oksat aiheuttivat pelkoa joillekin ja männyn kävyt olivat puolestaan iljettävän oloisia. Pikkuhiljaa tutustuen kasveihin ja puhumalla yhdessä niistä kukin kerholaisista rohkaistui kuitenkin tutustumaan niihin lähemmin. Myös tässä kerhossa koin kerholaisten ennakkoluulojen muuttamisen haasteellisena ja välillä jopa raskaana tehtävänä. Kuitenkin lopulta he osoittivat uskallusta asettamiani tavoitteita kohtaan ja se osoittautui myös minulle kaksin verroin palkitsevampana.



KUVA 2. Puun maalaaminen

Tämä kerhokerta oli erilainen verrattuna muihin kertoihin, sillä kerholaiset kokivat käpyjen maalaamisen muihin kertoihin verrattuna mielekkäänä koristeiden tekona ja sopivasti erilaiselta toiminnalta muuhun sisältöön verrattuna. Lisäksi käpyjen koristaminen ja lopputuloksen näkeminen oli myös heille palkitsevaa.

4.7 Kukkaiskerho

Viides kerho alkoi luontokuvakortteja apuna käyttäen. Keskustelimme luonnon tarjoamista, meitä voimannuttavista asioista kuvien avulla. Tämä kerho oli jokaisesta kerhokerrasta toiminnallisista, jonka moni kerholaisista koki mielekkäänä. Parityöskentelyssä korostui yhteistyön ja kommunikaation merkitys. Pääsimme valmistamaan jokainen pieniä kuusia kerhoon.

Keskusteluissa tuli esille erilaisia mietteitä. Korttien avulla jokainen oli poiminut hyvin erilaisia ja persoonallisia lähestymistapoja luontoon. Yhdellä oli korteissaan kukkien kuvia. Hän kertoi, että ne kuvastavat hänen sanojensa mukaan tämän kukkaiskerhon toimintaa hyvin. Hän totesi, että on viihtynyt kerhossa hyvin ja on kokenut keskustelutuokiot mukavina. Toisella kuvassa oli koiria, jotka toivat hänen sanojensa mukaan mieleen hänen omat koiransa. Kolmannen kerholaisen kuvissa ilmeni eri vuodenaikat. Kuvissa oli keväinen puutarha, jossa kasvoi puita ja toisessa oli talvinen puuverstas ja lunta. Hän kertoi, että luonnosta otetut kuvat ovat kauniita ja lisäsi olevansa kerhossa hyvillä mielin ja odottavansa jo lähestyvää joulua. Neljännen kerholaisen sanoin hänen kortissaan oli kaikenlaisia lintuja, jotka kuvasivat hänen tunnetilaansa. Viidennen kuvista löytyi vihreä pensas sekä puupino ja hän kertoi miettivänsä, että puutöiden jälkeen pensaalle voi istahtaa. Hänen toisessa kuvassa oli kanala, jossa osa kanoista istui orrella. Hän kertoi, että kanat ovat olleet hänelle aina tärkeitä. Lisäksi hänen korteista löytyi tunnelmallinen kynttiläasetelma. Hän kertoi, että tykkää polttaa kynttilöitä ja kuunnella joululauluja hiljaisella. Kuudennen kerholaisen korteista löytyi nuotiokuva ja hän sanoi, että hänellä on lämmin mieli tämän kerhon johdosta. Hän myös nosti esille, että kynttilöitä on myös mukava polttaa. Hänen toisessa kuvassa oli metsämarjoja, joita hän tykkää poimia ja syödä. Koin, että kuvat avasivat jokaiselle kerholaiselle uusia näkökulmia ja lähtökohtia lähestyä luontoa. Kuvien kautta jokainen pystyi löytämään itselle mielekkään maiseman tai yksittäisen kasvin tai eläimen.

Uskon, että kerhon aluksi jokaisen ajatusten kuuleminen osallisti heitä ja vahvisti tunnetta siitä, että jokainen on tervetullut kerhoon. Koin antoisana keskustelutuokion, jossa jokainen pääsi ilmaisemaan omia ajatuksiaan. Minulla vahvistui tämän kerhon myötä käsitys siitä, että luontomenetelmiä voi mainiosti käyttää myös sisätiloissa vahvistamaan luontosuhdetta ja kääntämään ajatuksia pois arkisista asioista ja ympäristöstä positiiviseen suuntaan.

Valmistimme kerhossa pieniä kuusia kartion ympärille sammalta apuna käyttäen. Aluksi moni kerholaisista vierasti ajatusta, että koskisivat sammaleeseen. Kuitenkin sen jälkeen kun näytin esimerkkiä, miten sammalta voi käsitellä ja miten sen saa pysymään kiinni kartiossa, hekin innostuivat tekemisestä. Pidin tärkeänä, että jokaiselle kerhoaliselle löytyi pari, jonka kanssa voi tehdä yhdessä, sillä monessa eri vaiheessa oli hyvä olla kiinnipitäjä ja sitoja erikseen. Jokainen sai valmistaa pareittain kaksi kuusta, jota vuorotellen he pitivät kiinni ja toinen sitoi rautalangalla tukevaksi. Sen jälkeen jokainen pääsi koristelemaan valmistamansa kuusen joulunpunaisilla palloilla ja rusetilla. Valmistimme lisäksi lopuksi yhdessä yhden isomman kartiokukseen, jonka koristelimme kävyin ja rusetein.



KUVA 3. Kerholaisten valmistama kokonaisuus juhlatilan pöytiin

Tässä kerossa oli minulla ohjaajana paljon toiminnallista ohjausta. Välillä tuli hetkiä, jolloin tuntui, että minun ohjaukseni ei ole riittävää ja olisi hyvä, jos olisi toinen käsipari mukana ohjaamassa, mutta sinnikkäästi kerholaiset odottivat omaa vuoroaan ja näin kukin pääsi jatkamaan

toimintaansa. Työskentelyn ohella käydyn keskustelun koin myös merkitykselliseksi. Kukaan kertoi, ettei ole aikaisemmin työstänyt sammaleesta mitään koristeita ja heitä arvelutti aluksi siitä tekeminen. Kuitenkin lopuksi jokainen koki onnistuneensa hienosti omassa työssään ja toivoi saavansa jatkossakin mahdollisuuden tällaiselle työskentelylle.



KUVA 4. Kuuset koristeltuna

4.8 Yhteinen somiste

Viimeisellä kerhokerralla teimme yhteenvedon aikaisemmista kerhokerroista. Mietimme yhdessä mitä uutta olemme tänä aikana oppineet. Toiminnalliselta puolelta valmistimme yhdessä ison pöytäkoristeen, jossa tarvittiin jokaisen työpanosta. Aluksi mietin, saanko kaikki kerholaiset innostumaan tekemisestä, sillä materiaalit olivat myös tällä kerralla muihin kertoihin nähden samankaltaisia, mutta kerholaisella jokaisella oli kuitenkin halu oman kädenjäljen näyttämiseen. Kerholaiset olivat hyvin kiitollisia kerhon järjestämisestä ja kokivat, että olin juuri sopiva henkilö tämän kerhon ohjaajaksi.

Pöytäkoristeiden valmistamisen teimme parityöskentelyinä. Toinen auttoi materiaalin kiinnittämässä ja toinen pareista sitoi. Osa kerholaisista paneutui risumaton tekemiseen ja osa valmisti niihin sammalkoristeita oasis-sienen ympärille. Kun nämä saatiin päätökseen, jokainen kerholainen sai koristella oman oksansa, joka kiinnitettiin sammal pohjaan.

Jokainen kertoi oppineensa näiden kerhojen aikana jotain uutta ja toivoivat, että saisivat jatkossakin osallistua tämän tyyliin kerhoihin. He kertoivat, että kerho oli mieleenpainuva erilaisuutensa vuoksi ja he kokivat saaneensa ihania ideoita luonnon materiaalien käyttämiseen. Lisäksi moni aikoi kokeilla omalla ajallaan luonnonmateriaaleista askartelua. Osa koki viidennessä kerhossa tehdyn kuusen teon niin mielekkääksi ja mukavaksi, että aikoivat itse vapaa-ajalla kokeilla samanlaisen tekemistä. Keskusteluista ilmeni, että he oppivan tunnistamaan luonnon kasveja ja pystyvät nyt paremmin hahmoittaan, mihin kaikkeen luontoa voidaan hyödyntää.



KUVA 5. Lopuksi valmistamamme iso kokonaisuus

Kuudennessa kerhossa koin haasteelliseksi sen, että jokaiselle kerholaiselle riittäisi tekemistä niin, että huomio säilyisi itse työssä. Kun jokainen viimeisen kerran töistä tapahtui ryhmässä tai pareittain en kuitenkaan ehtinyt ohjeistamaan jokaista haluamallani tavalla. Niinpä välillä osa joutui odottamaan vuoroaan ja näin keskittyminen siirtyi itse työstä muualle. Uskon kuitenkin, että jokainen, joka toimisi ohjaajana tämänkokoisessa ryhmässä, olisi käynyt läpi samankaltaisia tunteita ja joutuisi pohtimaan välillä niitä keinoja, miten saa säilytettyä kerholaisten huomion kerhon aiheessa.

Viimeisen kerhon lopuksi teimme loppuyhteenvedon kerhojen kulusta. Jokainen kerholainen sai kertoa omat tunteuksensa kerhojen kuluista ja siitä vastasiko kerhon sisältö heidän toiveitaan kerhosta. Kaikki kokivat, että olin onnistunut kerhon järjestäjänä suunnittelemaan heille

sopivan mielekästä tekemistä ja ollut kannustavana esimerkkinä toiminnoissa. Lisäksi he kokivat tärkeänä sen, että kerhoon on helppo tulla ja sieltä sai lähteä jokaisen kerran jälkeen hyvällä mielellä pois. Eniten heitä harmitti se, että kerho päättyi. He toivoivatkin, että järjestäisin jatkossa heidän sanojensa mukaisen kukkaiskerhon Kipinässä. Minulle ohjaajana viimeisen kerhon jälkeinen palaute oli palkitsevinta, mitä olisin ohjaajan roolissa voinut heiltä saada.

Mielestäni kerhokokonaisuus oli jokaiselle osallistujalle totuttua arkirytmisiä erilaisempi kokemus, myös minulle. Sen vuoksi koen, että kerho rikastutti kerholaisten kokemusmaailmaa ja auttaa heitä löytämään itsestään uudenlaisia luontoyhteyksiä myös tulevaisuudessa. Kokonaisuudessa haastavimpina asioina minun kannaltani koin kerholaisten mielenkiinnon säilyttämisen keskusteluissa, huomioiden kuitenkin heidän jokaisen omat fyysiset ja psyykkiset vahvuutensa ja omat persoonalliset piirteensä. Sain myös ohjaajana uusia välineitä ja ideoita kerhotoiminnan järjestämiseen. Kerhon järjestämisen jälkeen minun on helpompi suunnitella toimintaa kehitysvammaisille ja sisällyttää siihen Green Care toimintaa.

5 ARVIOINTI JA POHDINTA

Kerhot etenivät suunnittelemassani järjestyksessä ja aikataulun mukaan. Sisältöä pystyin toteuttamaan suunnitelmieni mukaan, mutta välillä jouduin soveltamaan esimerkiksi yksilötyöskentelyn parityöskentelyyn niin, että toiminta sopii kerholaisten tarpeisiin. Koen oheismateriaalin ja apuvälineiden helpottavan kerhon toteutusta ja itse ohjaajana sain niistä paljon apua hahmottamaan ohjausta.

Välillä ohjaajana pohdin, olisiko kerhon sisällön hyvä olla monipuolisempi ja tulisiko minun ohjata toimintaa myös muista lähtökohdista, kuin luontonäkökulmalähtöisesti, mutta aikataulu ja vastuu käytännön koristeiden tekemisestä kuitenkin rajasivat mahdolliseksi laajentaa sisältöä. Kerholaisilta saamani palautteen mukaan he kuitenkin pitivät kovasti kerhon sisällöstä ja odottivat aina innolla tulevaa kerhoa. Uskon, että heiltä saamani palaute oli vilpittöntä.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli myös tuoda luontoa lähemmäksi kehitysvammaistyön kenttää Green Care menetelmiä mukaillen ja auttaa kerholaisia havaitsemaan, millainen merkitys luonnolla on kunkin kerholaisen hyvinvoinnille. Onnistuin mielestäni laajentamaan kerholaisten luontolähtöistä ajattelumallia ja luonnon havainnoinnin monipuolisuutta. Kerhossa he pohtivat itselleen tärkeitä luontokokemuksia ja peilasivat omia hyviä kokemuksiaan muiden ajatuksiin. Muun ryhmän antama tuki kannusti tunteiden ilmaisemiseen ja jokaisen aktiivinen osallistuminen vahvisti yhteenkuuluvuuden tunnetta. Uskon, että kerholaisia motivoi myös tieto siitä, että heidän tekemät työt tulevat esille myös työtoimintakeskus Kipinän tilojen koristeina. Jokaisella kerralla, kun saimme jotain näkyvää valmiiksi käsin tekemällä, kerholaiset olivat mielestäni tyytyväisempiä lopputulokseen. Luonnonmateriaalit antoivat kerhoryhmälle uusia mahdollisuuksia toteuttaa kädentaitojaan ja huomasin, että niiden kautta avautui ovia oman menneisyyden, sekä eri tunnetilojen tunnistamiseen ja myös vaikeista asioista puhumiseen.

Tavoitteeni oli huomioida toiminnassani voimavaralähtöisyys ja kerhon tarkoitus oli lisätä heidän fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja auttaa kehitysvammaisia näkemään luonto voimavarana. Yhteiset tavoitteet ja niiden mukainen toiminta tuotti mielihyvää kerholaisille ja kerhon päätyttyä usea kerholainen kertoi olevansa ylpeä omasta kädenjäljestään. Myös saman pöydän äärellä yhdessä tekeminen ja omien asioiden jakaminen vaikutti positiivisella tavalla kerhon ilmapiiriin ja vahvisti kerholaisten sosiaalisia voimavaroja.

Opinnäytetyö oli prosessina mielenkiintoinen ja opettavainen. Koin, että tein työtä Green Caren ja sosiaalialan arvojen mukaisesti. Hyödynsin luontokerhossa Green Caren arvojen mukaista toiminnallista työtettä ja ajattelen kerhokokonaisuuden lisäävän osallistujien toimintakykyä. Mielestäni kerhoryhmän yhteisöllisyys tuotti kerholaisille mielihyvää ja näin sillä oli positiivinen vaikutus kerholaisten hyvinvointiin. Uskon, että kerhon myötä jokaisen kerholaisen positiivinen suhde luontoon vahvistui, heidän aktiivisuutensa omaan roolinsa vaikuttamiseen lisääntyi ja sen kautta he pystyvät näkemään luonnon yhä tärkeämpänä ja monimuotoisempaa mahdollisuutena. Mielestäni luontokerho antoi ryhmälle kannustusta positiivisiin ajattelumalleihin, sekä voimavaroja arjen keskelle. Luontokerho vahvisti kerholaisten lisäksi myös minun osaamistani ja pystyin mielestäni hyvin vastaamaan ison kerhoryhmän muuttuviin olosuhteisiin. Lisäksi se antoi kerholaisille erilaisia keinoja ja eväitä ilmaista itseään.

Kerhon ohjajana oli minulla vastuu siitä, että pysymme kerhon tavoitteissa myös sisällöllisesti, että aikataulullisesti. Mielestäni onnistuin hyvin toteuttamaan suunnittelemani aiheet sovittuna ajankohtana ja pääsimme etenemään kerhossa loogisessa järjestyksessä. Myös turvallisuus nousi esille omissa suunnitelmissani ja pyrin ennalta suunnittelemaan toimintamme niin, että jokaisella olisi turvallista tulla kerhoon. Näitä suunnitelmia tehdessäni minun tuli tietää kerholaisten toimintakyky ja heidän yksilölliset ominaisuutensa. Jotta tavoitteisiin pääseminen oli mahdollista, otin huomioon suunnitteluvaiheessa menetelmien soveltuvuuden kerholaisille. Käytin toteutuksessa monipuolisesti menetelmiä, joihin kukin pystyy osallistumaan, jotta kenellekään ei tulisi ulkopuolisuuden tunnetta. Jokaisella kerhokerralla kerholaisten keskuudessa vallitsi hersyvä huumori ja koin, että myös se oli yksi merkittävä syy siihen, miksi he kokivat kerhossa käymisen mielekkääksi. Huumori vahvisti yhteen kuuluvuutta ja antoi uusia mahdollisuuksia erilaisten ajatusten ilmi tuomisessa. Myös se, että kerholaiset pitivät alusta alkaen mielekkäänä kerhon teemaa ja minut ohjaajana he kokivat sopivaksi henkilöksi toteuttamaan sitä, auttoi suunnitteluissani ja kannusti minua toimimaan omien tavoitteiden mukaisesti edeten eri menetelmiä apuna käyttäen.

Työssäni tärkeimmäksi antimeksi koin keskustelemisen, jolla koin olevan suora yhteys kerholaisten sosiaaliseen hyvinvointiin. Kerhossa olimme koko ajan vuorovaikutuksessa toistemme kanssa. Yhdessä tekeminen oli dialogista vuoropuhelua, joka sisälsi kuulluksi tulemistä, muiden ajatusten kuulemistä ja vertaistuen saamista ja hyväksynnän ja onnistumisen kokemuksia.

Keskusteluissa käytimme tukena kuvakortteja, jotka auttoivat virittäytymään aiheeseen ja toivat paljon mielikuvia omista luontokokemuksista. Saman aiheen ympärillä käyty keskustelu helpotti luontaista ryhmähengen muodostumista.

Mielestäni luontoretki antoi voimavaroja kerholaisille ja auttoi löytämään positiivisia yhteyksiä luontoon. Luontoavusteiseen Green Care menetelmään kuuluva ympäristökasvatus oli vahvasti esillä niin luontoretkellä, kuin muillakin kerhokerroilla. Meitä ympäröivän luonnon kauneuden kohtaaminen antoi voimia ja vahvuutta kerholaisille. Koin tärkeäksi keskusteluhetket, joita ryhmän kanssa luontoretkellä kävimme. Uskon, että tunneside luontoon voi kantaa monissa eri elämäntilanteissa ja olla myöhemmin porttina aikaisempiin luontokokemuksiin esimerkiksi aistien kautta. Tunneside, johon luonnon aistimisen avulla voi päästä, voi olla kehitysvammalla kantava voimavara ahdistavien ajatusten keskellä tai rauhoittava elementti riemun hetkinä. Koen, että retken antamat ajatukset vaikuttavat myös ennaltaehkäisevästi stressiin.

Kurssilla vahvistuivat myös kädentaidot ja visuaalinen hahmottamiskyky. Kerholaiset huomasivat, että luonnon materiaaleista voi askarrella erilaisia koristeita, sekä käyttää niitä ekologisenä vaihtoehtona sisustukseen. Uskon, että jokainen kerholainen huomasi, että käsillä tekemällä, luontoa kuitenkin vahingoittamatta, jokaisella meillä on mahdollisuus toteuttaa persoonallisia koristeita.

Vaikka yhteydenpitoni työelämäohjaajani kanssa ei ollut intensiivistä, keskustelin hänen kanssaan kerhoon liittyvistä asioista. Totesimme, että kerho oli sisällöltään vapaamuotoinen ja minun suunniteltavissa, eikä tullut erillisenä tilauksena työelämästä, joten emme kumpikaan kokeneet tarvetta tarkalle ohjaukselle. Koin kuitenkin tärkeänä, että minulla oli nimettynä henkilö, jonka puoleen voin kääntyä ja kysyä eri asioista liittyen kerhon sisältöön, materiaalin hankkimiseen ja kerholaisten yksilöllisiin tarpeisiin. Pääsääntöisesti yhteydenpitomme oli hyvin käytännöllistä, mutta koin tärkeänä, että pystyin käymään kerhojen kulun läpi yhdessä ohjaajani kanssa.

Mielestäni minulla oli erittäin tärkeä rooli kaikkien kerhojen ajan kerholaisten keskuudessa. Toimimalla aktiivisena niin suunnittelu, kuin toteutusvaiheessakin vaikutin positiivisesti kerhosuunnitelman etenemiseen ja kerholaisten aktiivisuuteen. Kerhojen toteutus tapahtui minun kautta ja tärkeää oli vahva ohjaaminen, jotta toiminta pysyy asetetuissa tavoitteissa. Kerhoissa tehtävänjako ei ollut vaikeaa, sillä pääsääntöisesti kukin teki samoja asioita samaan tahtiin.

Välillä kerholaisten vuorottelivat tekemisiä, esimerkiksi ohjausta odotellessa. Olimme läpi kerhojen tiiviissä vuorovaikutuksessa kerholaisten kanssa ja mielestäni kommunikointi sujui hyvin ilman kenenkään suurempia ponnisteluja. Minulle positiivisena asiana kerhosta jäi mieleen kerholaisten myönteinen suhtautuminen kerhon sisältöön koko prosessin läpi. Jokainen kerta, kun menin pitämään kerhoa, tuli minulle tunne, että kerhoa oli odotettu.

Työelämäohjaajani kanssa käymissä keskusteluissa kävi ilmi, että pitämäni kerho oli toivottu. Kehitysvammaisille suunnattua kerhotoimintaa on tarjolla rajallisesti, joten luontokerhoon löytyi helposti innostunut kohderyhmä. Kerholle, jonka pidin, toivottiin myös jatkoa. En kuitenkaan voinut jatkaa toimintaani kerhon ohjaajana, jotta opintoni edistyisivät suunnitelmieni mukaisesti. Oli kuitenkin mukava kuulla myös työelämäohjaajani kautta, että tekemäni työ oli arvokasta ja pidettyä.

LÄHTEET

Arvio, M. & Aaltonen, S. 2011. Kehitysvammainen potilaana. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.

Autio, J. 2017. Henkilökohtainen tiedonanto. 19.1.2017.

Green Care Finland. Mitä on Green Care. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko;jsessionid=072662689BE7524D27E91DE6E0F7A7EE.18>. Viitattu. 16.9.2016.

Green Care Finland. Kenelle luontoavusteisuus soveltuu. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/green-care/>. Viitattu. 9.1.2017.

Green Care- Työkirja. Saatavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/mtt/julkaisut/green-care-tyokirja-17.3.2014.pdf>. Viitattu 9.1.2017.

Humalaoja, T. 2016. Merkityksellinen maisema. Näkökulma taideperustaiseen ympäristökasvatukseen puutarhassa ja metsässä. Lasten ja nuorten puutarhayhdistys ry. Nuorisosiainkeskus. Helsinki. Saatavilla: http://www.lastenpuutarha.fi/fileadmin/Tiedostot/Julkaisut/Valmis_Merkityksellinenmaisema_pieni.pdf . Viitattu: 3.11.2016.

Katajainen, A. Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. Voimavarat käyttöön. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kehitysvamma alan verkkopalvelu. Asuminen. Asumiseen liittyvä yksilöllinen tuki. Yksilöllisen tuen laatukriteerit. Osallisuus. Saatavilla: <http://verneri.net/yleis/osallisuus>. Viitattu: 3.11.2016.

Kähäri-Wiik, K. Niemi, A. & Rantanen, A. 2000. Kuntoutuksella toimintakykyä. 1.-3 painos. Porvoo: WS Bookwell Oy.

Laki kehitysvammaisen erityishuollosta 23.6.1977/519, § 1. Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1977/19770519>. Viitattu: 29.9.2016.

Lampinen, R. 2007 Omat polut. Vammaisesta lapsesta täysivaltaiseksi aikuiseksi. Helsinki. Tekijä ja Edita Publishing Oy.

Malm, M. Matero, M. Repo, M. Talvela, E. 2010. Esteistä mahdollisuuksiin. Vammaistyön perusteet. 1.-3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Mitä on Green Care. Green Care Finland. Saatavissa: <http://www.gcf Finland.fi/MitaOnGreenCarePaavalikko> . Viitattu 21.9.2016.

Pöllänen, S. 2008. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Käsityö terapiamuotona ja terapiavälineenä. Joensuun yliopisto. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos. Saatavissa: <http://sokl.uef.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>. Viitattu: 3.10.2016.

- Salonen, K. 2005. Mieli ja maisemat. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salonen, K. 2010. Mielen luonto. Eko- ja ympäristöpsykologian näkökulma. Helsinki: Green Spot. Pakett AS.
- Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.
- Seppälä, H. & Sundin, M. 2011. TOIMI. Menetelmä psykososiaalisen toimintakyvyn kuvaamiseen. Julkaisija kehitysvammaliitto ry. Kouvola: Solver palvelut Oy.
- Trötschkes, R. 2007. Kaupunkien lähiluontokin vähentää stressiä. Yle. Terveys. Saatavissa: http://yle.fi/vintti/yle.fi/genreportaalit/portaali-1187.html?genre=terveys&osannimi=hyvaolo_luontohoitaa&jutunid=8980. Viitattu: 2.2.2017.
- Vernerinet.net. Kehitysvammaisuus. Mitä kehitysvammaisuus on. Lääketieteellinen näkökulma. 2014. Saatavissa: <http://verneri.net/yleis/laaketieteellinen-nakokulma>. Viitattu: 30.9.2016.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummeruksen Kirjapaino Oy.
- Wahlström, R. 2006. Eheyttävä luonto. Miten luonto kuntouttaa. Espoo: Kustannus Oy Michael Kirjat.
- Yli-Viikari, A. Lilja, T. Heikkilä, K. Kirveennummi, A. Kivinen, T. Partanen, U. Rantamäki-Lahinen, L. & Soini, K. 2009. Maa- ja elintarviketalous 141. Green Care Terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. MTT. 31600 Jokioinen. Tampereen Yliopistopaino Juvenes Print Oy. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdg>. Viitattu 28.9.2016.