

Heini Kippo

**GREEN CARE -TOIMINTA MIELENTERVEYSASIAKKAIDEN
HOIDOSSA JA KUNTOUTUKSESSA**

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

**Opinnäytetyö
CENTRIA AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma
Lokakuu 2017**

TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Lokakuu 2017	Tekijä Heini Kippo
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma		
Työn nimi GREEN CARE -TOIMINTA MIELENTERVEYSASIAKKAIDEN HOIDOSSA JA KUNTOUKSESSA. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus		
Työn ohjaaja Arja Liisa Ahvenkoski, lehtori	Sivumäärä 36 + 5	
Työelämäohjaaja Lena Enlund, Centria ammattikorkeakoulun projektisuunnittelija Ulla Aspvik, Terveystieteiden tohtori, psykoterapeutti ja Soiten palvelualuejohtaja		
<p>Tämä opinnäytetyö kuvaa Green Care -toiminnan menetelmiä ja niiden hyötyjä mielenterveysasiakkaiden hoidossa ja kuntoutuksessa. Tutkimuksen tavoitteena oli koota tiivistettyä tietoa terveydenhuollon ammattilaisille Green Care -toiminnasta ja sen hyödyistä mielenterveysasiakkaiden hyvinvoinnille. Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: Mistä mielenterveysasiakkaille tarkoitetuista Green Care -toiminnan menetelmistä on olemassa tutkimustietoa? Miten Green Care -toiminta vaikuttaa mielenterveysasiakkaiden hyvinvointiin?</p> <p>Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Aineistonhaku suoritettiin kesäkuussa 2017 viidestä eri tietokannasta: Cinalh, DOAJ, Medic, Elektra ja PubMed. Kirjallisuuskatsauksen aineistoon valittiin 17 vuonna 2013–2017 julkaistua englanninkielistä tutkimusta. Induktiivista sisällönanalyysiä käytettiin aineiston analysoinnissa</p> <p>Mielenterveysasiakkaiden hoidossa ja kuntoutuksessa on tutkittu eläinavusteisia menetelmiä, kuntouttavaa maatilatoimintaa, luontoa kuntoutusympäristönä sekä viherympäristön kuntouttavaa käyttöä. Kirjallisuuskatsauksen tulosten perusteella Green Care -toiminta auttoi mielenterveysasiakkaita arjessa ja työssä jaksamisessa, lisäsi sosiaalisuutta ja helpotti kommunikointia, auttoi sairauden hallinnassa sekä muutti mielenterveysasiakkaiden käsitystä itsestään.</p> <p>Terveydenhuollon ammattilaiset voivat hyödyntää opinnäytetyötä mielenterveysasiakkaiden kuntoutuksen suunnittelussa ja Green Care -toimintaan osallistuvien mielenterveyskuntoutujien kuntoutumisen arvioinnissa. Opinnäytetyötä hyödynnetään myös hankkeessa "AURA – Luonnostaan nouseva Pohjanmaa".</p>		

Asiasanat Green Care, hyvinvointi, mielenterveyskuntoutus, mielenterveystyö

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date October 2017	Author Heini Kippo
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Name of thesis GREEN CARE INTERVENTION IN TREATMENT AND REHABILITATION OF THE MENTAL HEALTH CLIENTS. A Descriptive Literature Review		
Instructor Lecturer Arja Liisa Ahvenkoski	Pages 36 + 5	
Supervisor Lena Enlund, project coordinator at Centria University of Applied Sciences Ulla Aspvik, doctor of health science, psychotherapist and Soite's head of service division		
<p>This thesis focuses on describing the methods and benefits of Green Care in treatment and rehabilitation of mental health clients. The aim of the study was to gather summarized information for health professionals on green care intervention and on the benefits it can offer to mental health clients. The research questions of this thesis were the following: Which green care intervention types have been studied in the treatment and rehabilitation of the mental health clients? How does green care intervention affect mental health clients' well-being?</p> <p>The method used in the thesis was descriptive literature review. The material was retrieved in June 2017 from five different databases: Cinalh, DOAJ, Medic, Elektra and PubMed. The material chosen for the research consists of 17 studies published in the years 2013–2017. Inductive content analysis was used for analyzing the material.</p> <p>The studies researching the use of green care intervention as a rehabilitation and treatment of mental health clients have focused on Animal Assisted Interventions, care farming, rehabilitating use of nature and social and therapeutic horticulture. Based on the results of the literary review Green Care helped the mental health clients to manage their everyday-life and work, led them be more social, helped them to communicate, helped coping with the mental health disease and changed their perception of themselves.</p> <p>Healthcare professionals can use this thesis to plan rehabilitation of mental health clients and to evaluate the rehabilitation of mental health clients who have taken part in green care intervention. This thesis is also to be utilized in the project "AURA – Luonnostaan nouseva Pohjanmaa" [Naturally rising Ostrobothnia].</p>		

<p>Key words Green Care, mental health rehabilitation, mental health work, wellbeing</p>

TIIVISTELMÄ

ASBTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA	2
2.1 Ihmisen hyvinvointi.....	2
2.2 Mielenterveys ja mielenterveystyö.....	3
2.3 Kuntoutus mielenterveystyössä.....	4
2.4 Green Care -toiminta	5
2.4.1 Eläinavusteiset menetelmät	6
2.4.2 Viherympäristön kuntouttava käyttö.....	8
2.4.3 Hoivamaatalous	9
2.4.4 Luonto kuntoutusympäristönä	10
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	11
4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	12
4.1 Lähestymistapa, menetelmä ja aineiston keruu	12
4.2 Aineiston analyysi.....	15
5 TULOKSET.....	17
5.1 Menetelmät, joita on tutkittu mielenterveysasiakkaiden hoidossa ja kuntoutuksessa.....	17
5.2 Green Care -toiminnan vaikutus mielenterveysasiakkaiden hyvinvointiin	19
6 POHDINTA	27
6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	27
6.2 Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet.....	28
6.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	29
6.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja etiikka	29
LÄHTEET	33
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Green Care -toiminnalla tarkoitetaan luonnon eri tekijöiden tietoista ja tavoitteellista hyödyntämistä hoidossa ja kasvatuksessa ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseksi ja ylläpitämiseksi (Salovuori 2014, 10). Toimintaan sisältyy luonnon, kasvien, eläinten ja maatalan töiden hyödyntäminen yksilöiden, ryhmien tai yhteisöjen hyvinvoinnin edistämiseksi. Green Care -toiminta tarjoaa uusia menetelmiä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluiden järjestämiseen, ja toiminnan käyttö onkin yleistynyt nopeasti Euroopassa. (Yli-Viikari, Lilja, Heikkilä, Kirveenummi, Kivinen, Partanen, Rantamäki-Lahtinen & Soini 2009, 24, 57.)

Hyvinvointiin vaikuttavat ihmisen sosiaalinen ja fyysinen ympäristö sekä sairaudet, mutta kaikkein eniten hänen oma asenteensa ja omat arvonsa (Huttunen 2015b). Mielenterveydellä tarkoitetaan voimavaroja, jotka ylläpitävät yksilön psyykkisiä toimintoja. Hyvä mielenterveys auttaa ihmistä jaksamaan arjessa, toimimaan normaalin stressin alaisena ja selviytymään vastoinkäymisistä. Mielenterveystyön tavoitteena on ihmisten psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kehittäminen sekä mielisairauksien ja mielenterveyden häiriöiden ehkäisy, lieventäminen ja parantaminen. Mielenterveystyö pitää sisällään ne sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, joita tarjotaan mielisairauksia ja mielenterveyden häiriöitä poteville ihmisille. (Kuhanen, Oittinen, Kanerva, Seuri & Schubert 2013, 19, 20, 25, 26.) Mielenterveyskuntoutus on toimintaa, joka kehittää ja ylläpitää ihmisten elämänlaatua ja elämäntaitoja. Kuntoutuksella pyritään lisäämään kuntoutujan alentunutta toimintakykyä, vähentämään syrjäytymisen uhkaa sekä auttamaan kuntoutujaa selviytymään yhteiskunnassa. Kuntoutus auttaa kuntoutujaa ymmärtämään sairauttaan paremmin ja antaa selviytymiskeinoja tulevaisuutta varten. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2017, 198–200.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Green Care -toimintaa ja sen hyötyjä mielenterveysasiakkaiden hoidossa ja kuntoutuksessa. Tavoitteena on koota tiivistettyä tietoa terveydenhuollon ammattilaisille Green Care -toiminnasta ja sen mahdollisista hyödyistä mielenterveysasiakkaille. Opinnäytetyötä hyödynnetään myös hankkeessa ”AURA – Luonnostaan nouseva Pohjanmaa”. Hanke pyrkii tiedottamisen ja alueellisten erityispiirteiden hyödyntämisen avulla vakiinnuttamaan Green Care ja Farm education -toimintaa Pohjanmaalla sekä kehittämään luonnonvaroihin perustuvalla yrittäjyydelle palvelukonsepteja (Luonnonvarakeskus, AURA -hanke 2016–2019). Opinnäytetyö toteutetaan tutkimustietoon pohjautuvan kuvailevan kirjallisuuskatsauksen muodossa. Aineiston analyysi tapahtuu käyttämällä induktiivista sisällönanalyysiä.

2 OPINNÄYTETYÖN TIETOPERUSTA

Tässä osiossa kerrotaan ihmisen hyvinvoinnista, mielenterveydestä ja mielenterveystyöstä, kuntoutuksesta sekä Green Care toiminnasta. Lisäksi perehdytään Green Care -toiminnan eri menetelmiin.

2.1 Ihmisen hyvinvointi

Hyvinvoinnin osatekijöitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja elämänlaatu sekä koettu hyvinvointi. Lisäksi käsite voi viitata yksilölliseen tai yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötasolla hyvinvointiin kuuluu esimerkiksi koulutukseen, työelämään ja toimeentuloon liittyviä asioita sekä elinolot, kuten elinympäristö ja asuinolot. Yksilölliseen hyvinvointiin kuuluu puolestaan ihmisten koettu onnellisuus, sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, itsensä toteuttaminen ja sosiaalinen pääoma. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos [THL] 2015a.) Sosiaalisella pääomalla tarkoitetaan ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita sekä vastavuoroisuutta ja luottamusta, jotka syntyvät ihmisten sosiaalisissa verkostoissa (THL 2013.) Hyvinvointi ja koettu terveys ovat riippuvaisia ihmisen sosiaalisesta ja fyysisestä ympäristöstä sekä sairauksista. Tähän kokemukseen vaikuttaa paljon myös ihmisen oma asenne ja arvot. Riippumattomuus, kyky ja mahdollisuus huolehtia itsestään ja päättää itse teoistaan vaikuttavat olennaisesti ihmisen hyvinvointiin. (Huttunen 2015b.)

Psyykinen toimintakyky on yhteydessä henkiseen hyvinvointiin, mielenterveyteen ja elämäntapaan. Siihen kuuluu ajatteluun ja tuntemiseen kuuluvia toimintoja, joita ovat esimerkiksi tunteiden kokeminen, informaation vastaanottaminen ja käsittely, käsityksen muodostaminen itsestä ja ympäristöstä sekä elämän suunnittelu ja siihen liittyvien valintojen tekeminen. Psyykinen toimintakyky auttaa ihmistä arvostamaan itseään, voimaan hyvin, uskomaan omiin taitoihinsa ja selviytymiseensä, luottamaan tulevaisuuteen ja ympäristöön sekä tekemään päätöksiä. Psyykinen toimintakyky on lähellä kognitiivista toimintakykyä, johon kuuluu muun muassa muistaminen, tarkkaavaisuus ja toiminnan ohjaaminen. Fyysinen toimintakyky tarkoittaa fyysisiä edellytyksiä pärjätä arjessa. Siihen kuuluvat esimerkiksi kestävyys- ja lihaskunto, kehon hallinta, nivelten liikkuvuus sekä keskushermoston ja aistien toiminta. Sosiaaliseen toimintakykyyn kuuluvat vuorovaikutussuhteet sekä aktiivinen toiminta yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Sosiaalista toimintakykyä tarvitaan muun muassa eri rooleista selviytymisessä sekä aktiivisessa osallistumisessa sosiaaliseen vuorovaikutukseen. (THL 2015b.)

Väestön hyvinvointi ja terveys ovat lisääntyneet Suomessa edellisten vuosikymmenten aikana, mutta edelleen näiden tekijöiden osalta väestöryhmien välillä on eroja. Hyvinvoinnin ja terveyden erot ovat riippuvaisia esimerkiksi sukupuolesta, sosioekonomisesta asemasta, siviilisäädystä sekä elinalueesta. Lisäksi on huomattu, että hyvinvointi ja terveys siirtyvät osittain sukupolvelta toiselle. (THL 2016.) Sote-uudistuksen tavoitteena on muun muassa hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen sekä ihmisten välisten terveyserojen kaventaminen. Tulevan sote-uudistuksen myötä maakunnat vastaavat sosiaali- ja terveyspalveluiden järjestämisestä, arvioivat ja huomioivat ihmisten hyvinvoinnin omassa toiminnassaan ja tukevat kuntia hyvinvoinnin edistämässä. Kuntalaisten hyvinvoinnista huolehtiminen jää myös kuntien tehtäväksi. Kuntalaisten hyvinvoinnin, osallisuuden, toimintakyvyn ja työllistymisen edistämiseksi kunnat voivat vaikuttaa muun muassa järjestämällä varhaiskasvatusta, koulutusta ja liikuntamahdollisuuksia. (Sote- ja maakuntauudistus 2017.)

2.2 Mielenterveys ja mielenterveystyö

Mielenterveys on muutakin kuin mielenterveyden häiriöiden puuttumista. Se on psyykkisen hyvinvoinnin tila, jossa yksilö tuntee omat kykynsä, pystyy selviytymään arjen normaalista stressistä ja työskentelemään tuottavasti sekä toimimaan oman yhteisönsä jäsenenä. Mielenterveys ja hyvinvointi mahdollistavat muun muassa tunteiden ilmaisun, ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja elämästä nauttimisen. (World Health Organization 2016.) Se auttaa ihmistä jaksamaan arjessa ja selviytymään vastoinkäymisistä. Mielenterveys on siis voimavara, joka ylläpitää yksilön psyykkisiä toimintoja. (Kuhanen ym. 2013, 19–20.) Mielenterveyteen vaikuttavat yksilön oma käsitys itsestä, itsevarmuus, kyky sopeutua muutokseen, vuorovaikutukselliset ja sosiaaliset yhteisöt (esimerkiksi koulu, perhe ja työ), yhteiskuntaan liittyvät tekijät (esimerkiksi yhteiskunnalliset päätökset ja palvelujen saatavuus) sekä kulttuuri, joka määrittelee muun muassa yhteiskunnan arvot ja mielenterveydelle asetetut sosiaaliset kriteerit. Erilaiset mielenterveyden ongelmat, kuten masennus ja ahdistuneisuus, ovat yhä yleisempiä, etenkin nuorten keskuudessa. (THL 2014.)

Psykiatrisille häiriöille tunnusomaisia piirteitä ovat tunne-elämään, käytökseen ja ajatteluun liittyvät häiriöt. Mielenterveyden häiriöt luokitellaan tyypillisten oireiden ja niiden vaikeusasteen mukaan. Samalla ihmisellä voi olla samanaikaisesti monta hoitoa vaativaa mielenterveyden ongelmaa, ja ongelmia voi olla vaikea erottaa toisistaan. (Huttunen 2015a.) Mielenterveystyö on ihmisen psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvamisen edistämistä ja mielisairauksien sekä mielenterveyden

häiriöiden ehkäisyä, lieventämistä ja parantamista. Siihen kuuluvat ne sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, joita annetaan mielisairauksia ja mielenterveyden häiriöitä poteville ihmisille. Mielenterveyttä edistävä toiminta pitää sisällään positiivisen mielenterveyden vahvistamisen, mielenterveyden riskitekijöiden vähentämisen sekä suojaavien tekijöiden lisäämisen. Tavoitteena on edistää koko yhteiskunnan mielenterveyttä sekä tunnistaa ja auttaa yksilöitä, joilla on riski sairastua mielenterveysongelmiin. Mielenterveyshäiriöitä ehkäisevän toiminnan tavoitteena on ehkäistä häiriöiden syntyä, tunnistaa ensioireet, estää sairauden kroonistuminen sekä auttaa sairastuneen lähipiiriä. Ehkäisevä toiminta pyrkii tunnistamaan mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä sekä potilaan ensioireita. Varhaisen tunnistamisen ja hoitamisen avulla pystytään lyhentämään sairauden kestoja. Mielenterveyshäiriöiden tutkiminen, hoito ja kuntoutus kuuluvat mielenterveyttä korjaavaan toimintaan. (Kuhanen ym. 2013, 19–20, 25–28.)

2.3 Kuntoutus mielenterveystyössä

Mielenterveyskuntoutuksen tarkoituksena on parantaa ja ylläpitää kuntoutujan elämänlaatua sekä elämäntaitoja. Kuntoutuksella pyritään lisäämään kuntoutujan heikentyneitä toimintakykyä, vähentämään syrjäytymisen uhkaa ja tukemaan selviytymistä yhteiskunnassa. Se lisää asiakkaan ymmärrystä omasta sairaudestaan ja antaa selviytymiskeinoja tulevaisuuteen. (Hämäläinen ym. 2017, 198–200.) Mielenterveyden hoitoa ja kuntoutusta on hankala erottaa toisistaan, sillä ne usein toteutuvat limittäin. Kuntouttavan näkökulman lisääminen hoitoon tulisi tapahtua niin pian kuin se on mahdollista. Kuntoutumisen voi katsoa alkavaksi, kun mielenterveyspotilas ottaa ensimmäisen kerran yhteyttä avohoitoon. Kuntoutusprosessissa huomioidaan ihminen kokonaisuudessaan. Tämän takia mielenterveyden kuntoutumisessa hyödynnetään usein moniammatillista tiimiä ja työ on verkostokeskeistä. Kuntoutuminen on tavoitteellista toimintaa, ja kuntoutumisprosessi koostuu kuntoutustarpeiden ja voimavarojen kartoittamisesta sekä kuntoutussuunnitelman laadinnasta, toteuttamisesta ja arvioinnista. (Hämäläinen ym. 2017, 199, 200.)

Kuntoutumisen tavoitteet antavat suunnan kuntoutuksen sisällölle ja toteutukselle. Niiden pitää olla selkeät, realistiset ja saavutettavissa määrättyssä ajassa. Pitkäaikaista kuntoutumisprosessia varten kannattaa suunnitella osatavoitteita, joiden toteutuminen tukee päätavoitteeseen pääsyä. Tavoitteiden laadinnassa täytyy huomioida kuntoutujan voimavarat ja rajoitteet sekä tehdä yhteistyötä kuntoutujan kanssa, jotta tavoitteista tulee merkityksellisiä kuntoutujalle. (Härkäpää, Valkonen & Järvikoski 2016, 67, 70.) Kuntoutusprosessin aikana kuntoutujalla täytyy olla tiedossa muun muassa, milloin ja kenen kanssa seuraava tapaaminen on, mitä asioita kuntoutumisen aikana seurataan ja milloin tilanne vaatii uuden arvion.

Siksi kuntoutujan pitää olla selvillä yhdysenkilöstä, johon voi tarvittaessa ottaa yhteyttä. Myös yhteistyö hoitavan tahon ja kuntoutumisen ammattilaisten välillä on tärkeää, jotta esimerkiksi kuntoutumisen aikana ilmenevät oireet tulevat hoidon järjestäjien tietoisuuteen. (Autti-Rämö, Mikkelson, Lappalainen & Leino 2017, 70–71.)

Kuntoutuminen vaatii kuntoutujalta sitoutumista kuntoutussuunnitelmaan sekä motivaatiota, joka auttaa kuntoutuksen etenemistä ja tuloksiin pääsemistä. Kuntoutujan motivaatiota voidaan lisätä, kun kuntoutuksessa noudatetaan asiakaslähtöisyyttä, kuunnellaan asiakasta ja annetaan hänelle mahdollisuus osallistua päätöksentekoon. Vaikka kuntoutujalla on itsellään suuri vastuu, on ammattilaisten tehtävä seurata kuntoutujan toimintaa, kannustaa sekä varmistaa, että kuntoutujalla on riittävät kyvyt kuntoutumisen toteutumiseen. (Härkäpää ym. 2016, 69, 74–75.)

2.4 Green Care -toiminta

Green Care -toiminta on luontoelementtien harkittua ja tavoitteellista hyödyntämistä, jolla tähdätään ihmisten hyvinvoinnin lisäämiseen ja ylläpitämiseen. Suomessa nimitystä Green Care on alettu käyttää vasta viime vuosina. Luontoelementtien käytöllä on kuitenkin pitkät perinteet sosiaali- ja terveydenhuollossa. Vuosikymmeniä sitten psykiatrisia sairaaloita rakennettiin maaseutu ympäristöihin ja tuberkuloosipotilaat hoidettiin raikkaassa ilmassa. Lääketieteellistymisen myötä luontoympäristöjen hyödyntäminen hoidossa vähentyi, mutta viime vuosikymmeninä luonnon resursseihin ja niiden hyvinvointivaikutuksiin on alettu kiinnittää uudelleen huomiota Green Care -ajattelun myötä. Käytännön kokemukset ja tutkimustieto ovat vahvistaneet Green Care -toiminnan käyttöä hoitotyön rinnalla. (Salovuori 2014, 8–12.) Green Care -toiminnan myötä sosiaali- ja terveysalalle saadaan käyttöön uusia kuntouttavia ympäristöjä ja yhteistyömalleja (Ikäheimo 2013, 99–100). Toiminnan vahvuutena on sen soveltuminen monille erilaisille asiakasryhmille (Salovuori 2014, 10).

Green Care -työmenetelmät voidaan jakaa joko vihreään hoivaan tai vihreään voimaan. Vihreässä hoidossa Green Care -toiminta on ammatillista ja tavoitteellista kuntoutus- ja terapiatyöskentelyä. Toiminnan ohjaajalla täytyy olla asianmukainen sosiaali-, terveys- tai kasvatusalan koulutus sekä riittävä ammattitaito ja työkokemus. Vihreä voima on menetelmä, jota jokainen voi käyttää esimerkiksi itsehoitomenetelmänä, nuorisotyössä tai lasten kasvatuksessa voimavarojen lisäämiseksi. (Suomi, Juusola & Anundi 2016, 9.)

Yleisimmin käytettyjä Green Care -menetelmiä ovat eläinavusteiset menetelmät, terapeutin puutarhanhoito, kuntouttava maatilatoiminta sekä luontoympäristöjen kuntouttava käyttö (Salovuori 2014, 22). Luonto, yhteisö ja toiminta ovat Green Care -toiminnan peruselementit (Vehmasto 2014, 11). Maatilojen arkisilla rutiineilla sekä eläinten, kasvien ja luonnon rauhoittavalla vaikutuksella voidaan kuntouttaa asiakkaita. Kasvit, eläimet ja luonto auttavat purkamaan stressiä ja rauhoittavat asiakasta hoitotilanteessa. Ne myös innostavat asiakkaita toimimaan oma-aloitteisesti. Hoitaja tai terapeutti luo kuntouttavalle toiminnalle edellytykset sekä vahvistaa kuntoutumista ja sen vaikutuksia. Toiminnan vaikutukset ovat riippuvaisia tilanteesta sekä asiakkaiden yksilöllisistä eroista, minkä vuoksi Green Care -toiminnan eri menetelmien vaikuttavuudesta ja keskeisistä elementeistä tarvitaan lisää tutkimustietoa. (Yli-Viikari ym. 2009, 58–60.)

Valtakunnallinen yhdistys, Green Care Finland ry, tuo toiminnassaan ilmi toimintakyvyltään heikentyneiden oikeutta liikuntaan, sosiaalisiin suhteisiin, luontoon ja yhteisöllisyyteen. Yhdistys on laatinut toiminnalle eettiset ohjeet, jotka löytyvät yhdistyksen Internet-sivuilta. Tavoitteellisuus, vastuullisuus ja ammatillisuus ovat Green Care -toiminnan perusedellytykset. Palvelut muokataan asiakkaiden tarpeita vastaaviksi. Palvelun tarjoajalta edellytetään osaamista ja ammatillisuutta. Asiakkaan kohtaamiseen ja tilanteiden hallintaan liittyvät taidot ovat tärkeässä roolissa. Green Care -menetelmäosaamista ja koulutusta kehitetään kehittämishankkeiden ja yhdistystoiminnan avulla. Esimerkiksi Sosiaalipedagogisen Hevostoiminnan ja Suomen Ratsastusterapeuttien yhdistykset vievät eteenpäin ammatillista kehitystä toimialallaan. (VoiMaa! -hanke 2011–2013.)

2.4.1 Eläinavusteiset menetelmät

Eläinavusteiset menetelmät hyödyntävät toiminnassaan koti- ja lemmikkieläimiä. Eläinavusteiseen työskentelyyn (Animal-Assisted Interventions, AAI) kuuluu eläinavusteinen toiminta (Animal-Assisted Activity, AAA), eläinavusteinen terapia (Animal-Assisted Therapy, AAT) ja eläinavusteinen pedagogiikka (Animal-Assisted Special Pedagogy, AAP). Eläinavusteisen toiminnan ei tarvitse olla tavoitteellista ja ohjaajana voi toimia vapaaehtoinen tai koulutettu ammattilainen, joka ei työskentele sosiaali- ja terveysalalla. Hänellä tulee kuitenkin olla perehdytys laitosvierailujen tekemiseen ja eläinavusteiseen toimintaan. Tarkoituksena on motivoivoin, kasvatuksellisin tai mielihyvää tuottavin keinoin lisätä ihmisten hyvinvointia. Eläinavusteinen terapia taas on tavoitteellista toimintaa ja toiminnan ohjaajan pitää olla sosiaali- ja terveydenhuoltoalan tai kasvatuksen asiantuntija. Tarkoituksena on fyysisen, sosiaalisen, emo-

tionaalisen ja kognitiivisen hyvinvoinnin parantaminen yksilö- tai tilannekohtaisten tavoitteiden pohjalta. Toiminta dokumentoidaan ja asiakkaiden edistymistä seurataan ja arvioidaan. Eläinavusteinen opetus on toimintaa, jossa kyseiseen eläimeen perehtynyt opettaja käyttää eläintä apuna koulussa. Eläinavusteinen opetus voi olla myös terapiaa, jota toteuttaa erityisopettaja erityisopetuksessa. (Ikäheimo 2013, 10–11.)

Eläinavusteiset menetelmät eivät ole laajasti levinneitä, lukuun ottamatta ratsastusterapiaa, jonka hyödyntäminen on lisääntynyt Suomessa ja muualla Euroopassa. Kiinnostus muihinkin eläinavusteisiin menetelmiin on kuitenkin ollut kasvussa. (Yli-Viikari ym. 2009, 11.) Hevosavusteinen toiminta voidaan jakaa ratsastusterapiaan, hevosavusteiseen psykoterapiaan, sosiaalipedagogiseen hevostoimintaan sekä EASEL (Experiential Social Emotional Learning and Therapy) -tunnetaitovalmennukseen. Terapeuttien ja sosiaalikasvattajien työn tueksi kehitettyä EASEL-valmennusta käytetään itsetuntemuksen vahvistamiseen ja sosiaalisten tilanteiden ymmärtämiseen. (Suomi ym. 2016, 138.) Ratsastusterapialla tarkoitetaan kuntoutusmuotoa, jossa kuntoutuja, ratsastusterapeutti ja hevonen toimivat yhteistyössä yksilöllisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Toiminnalla on myös psykologisia ja kasvatuksellisia tavoitteita. Ratsastusterapian kohderyhminä voivat olla yksilöt, joilla on psyykkisiä tai sosiaalisia ongelmia. Mielen-terveysongelmien ja käyttäytymisen säätelyn vaikeuksien lisäksi ratsastusterapiaa voidaan hyödyntää liikuntavammaisten kuntoutuksessa. (Setvinen 2011, 15.)

Hevosen käyttöä hyödynnettiin ensin fysioterapiassa, mutta positiivisten vaikutusten ilmenemisen myötä terapeutin käyttö laajentui sosiaalipedagogiaan ja sittemmin psykiatriaan ja psykoterapiaan. Hevonen tuo terapiaan elävyyttä ja energiaa, mikä voimistaa terapiasuhdetta ja motivoi. Hevosen läsnäolo sekä rauhoittaa että stimuloi mieltä ja helpottaa kommunikaatiota terapeutin ja potilaan välillä. Lisäksi hevonen toimii projektion kohteena, eli potilas heijastaa hevoseen omia toiveitaan tai pelkojaan ja näin ilmaisee asioita, joita on muuten vaikea kertoa. Hevosen vaikutuksen myötä kosketus asiakkaan tunteisiin saadaan nopeammin ja terapian eteneminen nopeutuu. Eläimen kanssa työskentely tuo terapiaan myös toiminnallisuutta, mikä mahdollistaa potilaan havainnoinnin. (Yrjölä 2011, 168-171.)

Honkasen (2013) pro gradu -tutkielman mukaan eläimillä on vaikutusta niin psyykkiseen, fyysiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiin. Eläimet tuovat elämään iloa, onnistumisen kokemuksia ja muita positiivisia tunteita. Niiden koetaan vaikuttavan myös fyysiseen hyvinvointiin elämäntapoja ja kuntoa parantamalla. Ne vaikuttavat auttamalla luomaan ja ylläpitämään vuorovaikutussuhteita sekä vähentämällä yksinäisyyden tunteita ja lisäävät näin sosiaalista hyvinvointia. (Honkanen 2013, 88–92.) Eläimet auttavat myös erilaisten ongelmien ja vaikeuksien käsittelyssä (Salovuori 2014, 84).

2.4.2 Viherympäristön kuntouttava käyttö

Kuntouttava puutarhatoiminta voi olla muun muassa terapeutista puutarhatoimintaa, virkistystoimintaa tai kuntouttavaa työtoimintaa. Terapeuttinen puutarhatoiminta perustuu asiakkaan yksilölliseen hoitosuunnitelmaan. Tarkoituksena on kuntoutumistavoitteiden saavuttaminen puutarhan aktiviteetteja hyödyntäen. Kuntoutuja ja hoitohenkilökunta arvioivat tavoitteiden toteutumista. Virkistystoiminta pohjautuu ajatukseen, että myös hoitoa ja tukea saavalla on oikeus harrastaa. Virkistystoiminta antaa uusia virikkeitä, virkistää ja antaa ihmisille mahdollisuuden vahvistaa itse omaa hyvinvointiaan. Kuntouttava työtoiminta auttaa osallistujia arvioimaan voimavarojaan, kehittämään taitojaan ja kehittämään työhön liittyviä rutiineja. (Salovuori 2014, 24.) Myös pelkkä oleskelu viherympäristössä rauhoittaa ja rentouttaa. Viherympäristöä voidaan hyödyntää tuomalla hoitoympäristöihin vihreyttä esimerkiksi viherkasvien, vihernurkkauksen tai luontokuvien avulla. Pienetkin muutokset voivat olla merkittäviä. Myös retket puutarhoihin, puistoihin ja virkistysalueille antavat mahdollisuuden nauttia viherympäristöistä. Ohjatun toiminnan lisäksi asiakkaille on tarjottava aikaa nauttia viherympäristöistä itsenäisesti. Viherympäristöt voivat auttaa kuntoutujia näyttämään eri puolia itsestään ja auttavat tuomaan esiin voimavaroja ja terveyttä. (Salovuori 2014, 38–42.)

Kasvien ja puutarhojen hyödyntämistä käytetään Suomessa useissa laitoksissa, etenkin pitkäaikaislaitoksissa. Puutarhaterapeutit tuo vaihtelua kuntoutukseen, ja sillä on havaittu olevan myönteisiä vaikutuksia muun muassa fyysiseen toimintakykyyn, kognitiivisiin taitoihin, mielialaan ja sosiaalisiin taitoihin. Yhteisöllinen puutarhatoiminta pohjautuu siirtolapuutarhakulttuuriin ja on Suomessa varsin uusi ilmiö. Sillä tarkoitetaan viljelymuotoa, jossa viljeltävä alue on yhteinen. Viljeltävä palsta jaetaan esimerkiksi alueen asukkaiden, talon asukkaiden tai tietyn erityisryhmän kesken. Yhteisöllisessä puutarhatoiminnassa vastuu jakautuu, joten toiminta ei ole niin sitovaa kuin puutarhan hoitaminen yksin. Yhteisöllinen puutarhatoiminta lisää ja tukee yhteisöllisyyttä, arkielämän taitoja, osallisuutta, antaa onnistumisen kokemuksia ja auttaa luomaan sosiaalisia suhteita. Puutarhatoiminnan harjoittaminen onnistuu pienessäkin mittakaavassa. Siihen tarvitaan vain esimerkiksi ikkunalautaa, takapiha tai parveke. Viljeltävät kasvit ja niiden määrä vaikuttavat puolestaan puutarhan vaatimaan työn määrään. Toimintaan osallistujien mukaan ottaminen jo puutarhan suunnittelu- ja perustamisvaiheessa lisää sitoutumista, puutarhan kokemista omaksi sekä antaa mahdollisuuden vaikuttaa. (Sininauhaliitto 2017.)

2.4.3 Hoivamaatalous

Euroopassa hoivamaatalous on yksi käytetyimmistä Green Care -menetelmistä. Suomessa maatilojen käyttö on melko harvinaista. Maatilojen ympäristöä on kuitenkin hyödynnetty erityisesti lastensuojelun perhekodeissa, vammaisten työ- ja päivätoiminnassa sekä vankitiloilla. Suomessa hoivamaataloutta harjoittavien tilojen täytyy noudattaa sekä maatalouslainsäädännön että kasvatus- tai sosiaali- ja terveystalouden lainsäädäntöä. Maatilan omistajalta ei vaadita sosiaali- ja terveys- tai kasvatustalouden pätevyyttä, mikäli asiakkaiden mukana saapuu tämän pätevyyden omaava ammattilainen, esimerkiksi toimintaterapeutti. Maatilaympäristössä esteettömyyden varmistaminen voi olla haasteellista, mikä voi estää joidenkin ihmisten pääsyä toiminnan piiriin. Esteettömyys voi kuitenkin parantaa toiminnan turvallisuutta. Hoivamaatiloilla täytyy kiinnittää erityistä huomiota työturvallisuuteen, etenkin kun työskennellään ihmisten kanssa, joilla on erityistarpeita. Toiminnan ohjaajalla pitäisikin olla riittävät turvallisuus- ja ensiaputaidot sekä kykyä ohjata toimintaa. (Vehmasto 2014, 10, 79–80.)

Hoivamaataloudessa maatilan kuntouttavaa ympäristöä ja resursseja hyödynnetään tietoisesti elämänlaadun ja hyvinvoinnin parantamiseksi. Kansainvälisesti hoivamaataloudesta käytetään muun muassa nimityksiä social farming, Green Care farms ja farming for health. (Yli-Viikari ym. 2009, 7, 9.) Maatila tarjoaa Green Care -toiminnalle fyysisen, sosiaalisen ja kulttuurisen ympäristön. Maatilan toimet koostuvat muun muassa arjen rutiineista ja toistuvuudesta, joihin vuodenaikojen vaihtelut vaikuttavat. Maatilan toiminnot tukevat voimavaralähtöisyyttä, ja niiden monipuolisuus mahdollistaa itseään kiinnostavan ja innostavan toiminnan löytämisen. Maatilan ympäristön avulla terapeutti tai ohjaaja voivat tehostaa ja tukea asiakkaidensa kuntoutumista. (Soini 2014, 85, 111–112.)

Maatiloilla on runsaasti töitä, joten tilat voivat tarjota monipuolisia ja vaativuudeltaan eritasoisia toimintoja Green Care -toimintaan osallistujille. Maatiloilla voidaan suorittaa esimerkiksi rakennus- ja korjaustöitä, puutarhatöitä, eläintenhoitoa, ja metsänhoitoon liittyviä tehtäviä. Pienet ja monipuoliset tilat, jotka eivät pysty kilpailemaan tuotannossa suurten tilojen kanssa, sopivat hyvin toiminnan järjestämiseen. Ympäri vuotiseen toimintaan sopivat etenkin tilat, joissa on eläimiä. Mikäli sosiaali- ja terveystalouden koulutusvaatimukset täyttyvät, maatiloilla järjestettävä toiminta voi olla ympärivuorokautista. Muuten kuntouttavaa maatilatoimintaa voi järjestää päivätoiminnan muodossa tai vierailuina maatiloille. (Salovuori 2014, 68–69.)

2.4.4 Luonto kuntoutusympäristönä

Luonnon hyvinvointivaikutusten tunnistaminen voi auttaa käsittelemään väestön passiivisuuteen, lihavuuteen, mielenterveysongelmiin sekä muihin kroonisiin sairauksiin liittyviä ongelmia. Monet näistä terveyshaasteista ovat yhteydessä elämäntyyliin, joka sisältää paljon istumista ja sisätiloissa olemista. Yli puolet maailman väestöstä asuu nykyään kaupunkiympäristössä, joten päivittäinen luonnon kanssa kontaktissa oleminen on harvinaistumassa. Luonto kuitenkin tuottaa positiivisia terveysvaikutuksia, olipa sitten kyse ikkunasta näkyvästä luontomaisemasta, luonnossa oleilusta tai luonnossa liikkumisesta. (Barton & Pretty 2010.)

Suomalaiset käyttävät etenkin metsien luontoa hyvinvointinsa tukemiseen. Metsäympäristöt ovat käytettävissä ympäri vuoden ja jokamiehenoikeuksien ansiosta kaikkien saatavilla. Suomessa metsän hyvinvointivaikutuksia tutkii Metsäntutkimuslaitos. Metsät tarjoavat piristymisen ja rauhoittumisen kokemuksia sekä auttavat ihmistä pääsemään eroon arjen paineista, melusta ja saasteista. Metsien virkistyskäytöstä hyötyvät etenkin ihmiset, jotka kokevat terveytensä heikoksi. Metsässä järjestettävän toiminnan avulla saadaan motivoitumaan toimintaan mukaan erityisesti miehet, joille muut hoitoympäristöt eivät ole sopineet. Metsässä järjestettävää toimintaa voi olla esimerkiksi seikkailupedagogiikan muodossa, mikä vahvistaa itsetuntoa ja itsetuntemusta toiminnallisen oppimisen kautta. Seikkailupedagogiikkaan voi kuulua esimerkiksi melontaa, luonnossa yöpymistä, retkeilyä, sienestystä ja kalastusta. (Salovuori 2014, 70–77.)

3 OPINNÄYTETÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Green Care -toimintaa ja sen hyötyjä mielenterveysasiakkaiden hoidossa ja kuntoutuksessa.

Tavoitteena on koota tiivistettyä tietoa terveydenhuollon ammattilaisille Green Care -toiminnasta ja sen mahdollisista hyödyistä mielenterveysasiakkaille.

Tutkimuskysymykset:

1. Mistä mielenterveysasiakkaille tarkoitetuista Green Care -toiminnan menetelmistä on olemassa tutkimustietoa?
2. Miten Green Care -toiminta vaikuttaa mielenterveysasiakkaiden hyvinvointiin?

4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyö toteutettiin käyttämällä apuna kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmiä. Opinnäytetyön tutkimusaineisto analysoitiin laadullisella induktiivisella sisällönanalyysillä.

4.1 Lähestymistapa, menetelmä ja aineiston keruu

Yksi yleisimmistä kirjallisuuskatsauksien menetelmistä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Sen avulla saadaan yleiskatsaus tutkittavasta aiheesta. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus -menetelmä pystyy kuvaamaan laajasti tutkittavaa ilmiötä sekä luokittelemaan sen ominaisuuksia. Menetelmän säännöt eivät ole tiukoja, eivätkä metodiset säännöt rajaa aineiston valinnassa. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset voivat olla laajempia kuin systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa. (Salminen 2011.) Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on luoda laadullinen kuvaus valitun aineiston pohjalta ja antaa vastauksia tutkimuskysymyksiin. Se tehdään neljän vaiheen kautta. Vaiheet ovat tutkimuskysymysten muodostaminen, aineiston valinta, kuvailun laatiminen ja tulosten tarkasteleminen. (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 291.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen aineistohaku suoritettiin elektronisesti käyttämällä apuna Centria ammatikorkeakoulun kirjaston e-aineistoja sekä PubMed -tietokantaa. Aineiston haussa käytettiin Cinahl, DOAJ, Medic, Elektra sekä PubMed -tietokantoja. Analyysin aineistot haettiin käyttämällä hakusanoina pääasiassa Green Care -menetelmiä. Aluksi aineistomateriaali valittiin otsikoiden perusteella. Sen jälkeen arvioitiin tiivistelmän perusteella, mitkä aineistot luetaan kokonaisuudessaan. Koko tekstin perusteella valittiin kirjallisuuskatsauksen lopullinen aineisto. Aineistohaun perusteella tehtiin taulukko (LIITE 1), jossa on nähtävillä hakusanat, tietokannat, kaikkien hakutulosten määrä, otsikon mukaan karsittujen aineistojen määrä, tiivistelmän mukaan karsittujen määrä sekä lopulliset hakutulokset.

Tämän opinnäytetyön aineistohaun sisäänottokriteerinä oli, että julkaisun koko teksti täytyi olla saatavissa suomen tai englannin kielellä ilmaiseksi ja sen piti olla julkaistu vuosina 2013–2017. Julkaisu saattoi olla väitöskirja, alkuperäistutkimus tai siitä raportoiva artikkeli ja tutkimuksen metodi täytyi olla kuvattuna laadun ja luotettavuuden arvioimisen takia. Julkaisun piti vastata tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksen kohteena piti olla ihmiset, joilla on mielenterveysongelmia tai -häiriöitä. Aineistot, jotka oli julkaistu muulla kuin suomen tai englannin kielellä, julkaistu ennen vuotta 2013 tai joista ei ollut saatavilla koko tekstiä tai, jotka olivat maksullisia, suljettiin pois aineistohausta. Poissulkukriteerit täyttyivät

myös, jos julkaisu oli kirjallisuuskatsaus tai AMK-tason opinnäytetyö, sen metodia ei oltu kuvattu tai mikäli julkaisu ei vastannut tutkimuskysymykseen eikä käsitellyt ihmisiä, joilla oli mielenterveysongelmia tai -häiriöitä. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit ovat nähtävillä myös taulukossa 1. (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaisukieli on suomi, englanti	Julkaisukieli muu kuin suomi, englanti
Julkaistu 2013–2017	Julkaistu ennen vuotta 2013
Vastaa tutkimuskysymykseen	Ei vastaa tutkimuskysymykseen
Tutkimuksen metodi kuvattu	Metodia ei kuvattu
Väitöskirja, alkuperäistutkimus, alkuperäistutkimuksesta raportoiva artikkeli	Kirjallisuuskatsaus, AMK-tason opinnäytetyö
Tutkimuksen kohteena on ihmiset, joilla on mielenterveysongelmia tai -häiriöitä	Ei käsittele ihmisiä, joilla on mielenterveysongelmia tai häiriöitä
Koko teksti saatavilla ilmaiseksi	Teksti maksullinen tai ei koko tekstiä saatavilla

Kirjallisuuskatsauksen aineistohaku toteutettiin kesäkuussa ja heinäkuussa 2017. Ensimmäinen haku tehtiin käyttämällä apuna Cinahl-tietokantaa. Cinahl-tietokanta on kansainvälinen hoitotyön ja hoitotieteen viite- ja tiivistelmätietokanta. Haku suoritettiin käyttämällä hakusanoja: green care, nature based activities, animal assisted therapy or pet therapy or animal therapy or animal intervention, care farm*, horticultural therapy or therapeutic horticulture or gardening, companion animal ja equine. Haut rajattiin koskemaan vuosina 2013–2017 julkaistuja julkaisuja, joista oli saatavilla koko teksti. Hakusanoilla tuli tuloksia yhteensä 238. Otsikoitten perusteella valittiin 10 julkaisua lähempää tarkastelua varten. Kaksi näistä tutkimuksista oli saatu tulokseksi myös toisista eri hakusanoilla toteutetuista hausta. Abstraktin ja koko tekstin perusteella hylättiin kaksi julkaisua, sillä toinen oli uutinen ja toinen artikkeli, jossa käsiteltiin yli 10 vuotta vanhoja tutkimuksia. Yhteensä Cinahl-tietokannasta löytyi kahdeksan tutkimusta, joiden koko teksti luettiin ja nämä valittiin analyysiin.

Toisena aineistohaun tietokantana käytettiin DOAJ-tietokantaa. DOAJ-tietokannassa on kansainvälisiä, korkealaatuisia vertaisarvioituja lehtiartikkeleita. Hakusanoina käytettiin termejä: ”green care”, ”nature based activities”, ”pet therapy”, ”animal-assisted”, ”animal therapy”, ”animal intervention”, ”care farm”, ”horticulture therapy”, ”therapy garden”, ”companion animal” ja ”equine-assisted”. Näillä termeillä saatiin yhteensä 270 hakutulosta. Otsikon perusteella valittiin 19 tutkimusta lähempää tarkastelua varten. Tiivistelmän perusteella karsittiin pois 11 tutkimusta, sillä julkaisut eivät koskeneet mielenter-

veysasiakkaita tai olivat kirjallisuuskatsauksia. Lisäksi kolme tutkimusta oli saatu tulokseksi eri hakusanoilla, joten DOAJ-tietokannasta löytyi lopulta viisi tutkimusta, jotka luettiin kokonaisuudessaan. Nämä viisi tutkimusta valittiin lopulliseen aineistoon.

Seuraavaksi haku tehtiin käyttämällä Medic-tietokantaa. Hakusanoina käytettiin ”Green Care”, maatalo toiminta, eläinavuste*, eläinterapia, ”kuntouttava puutarhanhoito”, puutarhatoiminta, hevostoiminta, hevosterapia, ”vihreä hoiva”, ”vihreä voima”, luontoavust*, puutarhaterapia, lemmikki, kaverikoira, ekopsykologia sekä hoiva AND maatalous OR maatalo. Haku rajattiin koskemaan 2013–2017 julkaistuja kokotekstejä. Yhteensä hakutuloksia tuli kaksi kappaletta, mutta niistä toinen ei käsitellyt Green Care -aihetta ja toinen ei koskenut mielenterveysasiakkaita. Samoja hakusanoja käyttämällä tehtiin haku myös Elektra-viitetietokannasta. Yhteensä tulokseksi saatiin 165 julkaisua. Otsikon ja vuosilukujen perusteella hylättiin kaikki julkaisut yhtä lukuun ottamatta. Tämän yhden julkaisun abstrakti luettiin ja myös tämä tutkimus hylättiin, sillä se käsitteli kuntouttavaa musiikkitoimintaa.

Saturaatiolla tarkoitetaan sitä, kun tutkimusaineistossa alkaa toistua samat asiat. Tämä tarkoittaa, että tutkimuksessa ei saada enää uutta tietoa ja aineiston määrän katsotaan olevan riittävä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 110, 166–167.) Aineiston analyysiprosessia tehtiin samanaikaisesti aineiston haun kanssa. Cinalh- ja DOAJ-tietokannoista löydetty 13 tutkimusta alkoivat toistaa samoja tutkimuskysymyksiin vastaavia asioita, mutta niissä ilmeni myös jonkin verran uusia hyvinvointivaikutuksia. Niinpä aineistoa päätettiin hakea vielä yhdestä tietokannasta.

Viimeinen aineistohaku suoritettiin PubMed-tietokannan kautta. Hakusanoja olivat: ”green care”, ”nature based activities”, ”pet therapy”, ”animal assisted”, ”care farm”, horticulture therapy, ”therapy garden”, ”companion animal” AND mental, ”equine assisted”. Tulokset rajattiin koskemaan ilmaiseksi saatavia kokotekstejä ja julkaisuvuoden piti olla väliltä 2013–2017. Hakutuloksena saatiin yhteensä 395 julkaisua. Otsikon perusteella valittiin 15 tutkimusta. Abstraktin perusteella valittiin tarkempaa lukemista varten seitsemän tutkimusta, joista kolme oli kuitenkin valittu jo edellisten aineistohakujen kautta. Koko tekstien lukemisen perusteella lopulta neljä tutkimusta otettiin mukaan analyysiin.

Yhteensä aineistohaun kautta löytyi 17 julkaisua. Julkaisujen tarkoitusta, menetelmiä ja päätuloksia arvioitiin ja ne kirjoitettiin tiivistetyssä muodossa tähän opinnäytetyöhön (LIITE 2).

4.2 Aineiston analyysi

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen aineiston analyysissä voidaan käyttää laadullisen tai määrällisen tutkimuksen analyysimenetelmiä (Kangasniemi ym. 2013). Tässä opinnäytetyössä käytetään aineiston analyysimenetelmänä induktiivista sisällönanalyysiä, joka on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä.

Induktiivisella sisällönanalyysillä tarkoitetaan analyysiä, joka tapahtuu yksityisestä yleiseen (Tuomi & Sarajärvi 2002, 93–96). Sisällönanalyysiä tehtäessä tavoitteena on luoda sanallinen ja selkeä kuvaus ilmiöstä, jota tutkitaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 107–110). Tavoitteena on myös esittää ilmiö laajasti, mutta tiiviisti. Analyysi tapahtuu pelkistämisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin kautta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 67, 163–167.)

Pelkistämistä ohjaavat tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset eli tarkoituksena on etsiä aineistosta tutkittavaa ilmiötä kuvaavia kohtia. Tämän jälkeen ne kirjoitetaan sanasta sanaan niin, että vain oleelliset osat ovat näkyvissä. Opinnäytetyön kirjoitusvaiheessa pelkistämisen vaiheessa saadut tiivistetyt ilmaisut yhdistetään luokiksi, mitä kutsutaan klusteroinniksi eli ryhmittelyksi. Luokat nimetään niin, että ne kuvaavat kaikkia niissä olevia ilmaisuja. Sisällöllisesti samankaltaiset luokat yhdistetään yläluokiksi, mikäli se on mahdollista. (Kylmä & Juvakka 2007, 113, 117–118.)

Analyysin kolmas vaihe on abstrahointivaihe. Jo pelkistämisen- ja ryhmittelyvaiheessa on mukana aineiston abstrahointia. Aineistoa ei kannata kuitenkaan abstrahoida liian voimakkaasti, ettei tulosten informaatioarvo vähene. (Kylmä & Juvakka 2007, 118–119.) Abstrahointivaiheessa erotetaan tieto, joka on tutkimuksen kannalta oleellista ja jonka perusteella muodostetaan teoreettinen käsitteistö. Luokituksia yhdistellään niin kauan kuin se on mahdollista. Yleiskäsitteiden avulla muodostetaan kuvaus tutkimuskohteesta. Teoriaa ja johtopäätöksiä verrataan koko ajan alkuperäisaineistoon, kun muodostetaan uutta teoriaa. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111–113.)

Ensimmäinen tutkimuskysymys kuului: Mistä mielenterveysasiakkaille tarkoitetuista Green Care -toiminnan menetelmistä on olemassa tutkimustietoa? Siihen vastasi kaikki 17 tutkimusta. Tutkimuksista poimittiin Green Care -menetelmää kuvaavat sanat ja ne suomennettiin. Menetelmät jaettiin alaluokkiin, joita olivat eläinavusteiset menetelmät, viherympäristön kuntouttava käyttö, luonto kuntoutusympäristönä ja kuntouttava maatilatoiminta. Yläluokalle annettiin nimi Green Care -menetelmät. Analyysiprosessi on nähtävillä liitteessä 3. (LIITE 3).

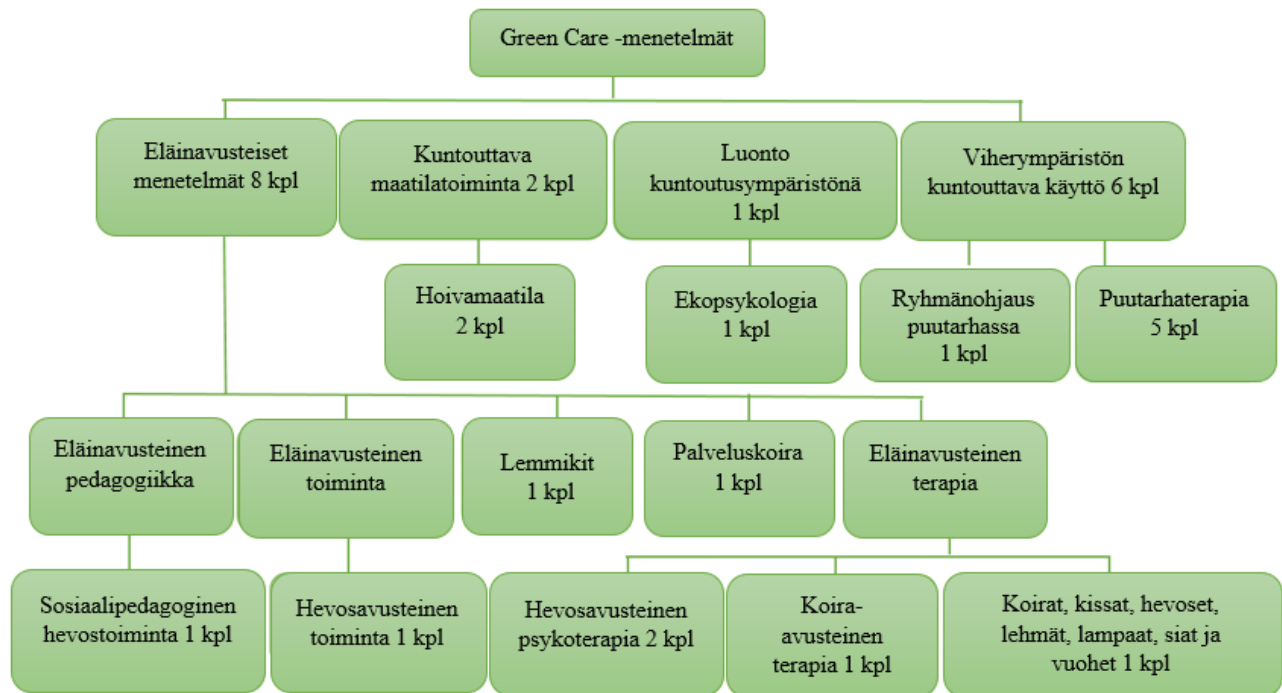
Toinen tutkimuskysymys oli: Miten Green Care -toiminta vaikuttaa mielenterveysasiakkaiden hyvinvointiin? Tähän tutkimuskysymykseen saatiin vastaukset 16 tutkimuksesta. Pedersenin, Harvold Dalskaun, Ihlebækin ja Patilin (2014) tutkimus jätettiin toisen analyysin ulkopuolelle, sillä tutkimuksessa osa hyvinvointivaikutuksista oli oletettuja eikä tutkimuksessa oltu tuotu ilmi, miten raportissa mainitut hyvinvointivaikutukset oli saatu. Ensin tutkimuksista poimittiin lauseet, joissa oli ilmaistu Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutuksia. Nämä lauseet pelkistettiin ja suomennettiin. Alkuperäiset lauseet lähteineen sekä pelkistetyt ilmaukset ovat luettavissa liitteessä 4 (LIITE 4). Seuraavaksi pelkistetyt ilmaukset ryhmiteltiin ala- ja yläluokiksi. Alaluokkia saatiin kymmenen ja ne nimettiin: itsetietoisuus, itsevarmuus, oireiden vähentyminen, mielenterveyshäiriön kanssa eläminen ja siitä toipuminen, toimintakyky, kohonnut mieliala, itsensä toteuttaminen, kommunikoinnin helpottuminen, sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen, sosiaalisiin suhteisiin liittyviin tarpeisiin vastaaminen. Näistä muodostettiin neljä yläluokkaa ja ne nimettiin: muuttunut käsitys itsestä, sairauden hallinta, jaksaminen sekä sosiaalisuus ja kommunikointi. Ryhmittelyvaiheen analyysiprosessi on kirjoitettuna liitteeseen 5 (LIITE 5).

5 TULOKSET

Kaikista Green Care -toiminnan yleisimmin käytetyistä menetelmistä löytyi tutkimustietoa, joka käsitteli mielenterveysasiakkaiden hoitoa tai kuntoutusta. Näitä menetelmiä olivat eläinavusteiset menetelmät, kuntouttava maatilatoiminta, luonto kuntoutusympäristönä ja viherympäristön kuntouttava käyttö. Tämän kirjallisuuskatsauksen tulosten mukaan Green Care -toiminta auttoi mielenterveysasiakkaita jaksamisessa, sosiaalisuudessa, kommunikoinnissa ja sairauden hallinnassa sekä muutti heidän käsitystä itsestään.

5.1 Menetelmät, joita on tutkittu mielenterveysasiakkaiden hoidossa ja kuntoutuksessa

Menetelmien jakautuminen on tuotu esiin kuviossa 1 (KUVIO 1). Eläinavusteisia menetelmiä käsitteli kahdeksan tutkimusta. Näistä neljä tutkimusta koski eläinavusteista terapiaa. Eläinavusteisen terapian osalta kahdessa tutkimuksessa oli käytetty hevosavusteista terapiaa, yhdessä tutkimuksessa koiria ja yhdessä useita eri eläimiä, kuten kissoja, koiria, hevosia, lehmiä ja lampaista. Eläinavusteista toimintaa, tarkemmin hevosavusteista toimintaa, käsitteli yksi tutkimus. Yksi tutkimus koski sosiaalipedagogista hevostoimintaa, joka kuuluu eläinavusteisen pedagogiikan ryhmään. Lisäksi eläinavusteisten menetelmien osalta oli tutkittu myös palveluskoirien ja lemmikkien vaikutusta, joista molemmista löytyi yksi tutkimus. Kuntouttavaa maatilatoimintaa käsitteli kaksi tutkimusta, joissa oli tutkittu hoivamaatiloja. Luonnon vaikuttavuutta oli tutkinut yksi tutkimus, joka tarkasteli asiaa ekopsykologian kannalta. Viherympäristöjen kuntouttavasta käytöstä löytyi kuusi tutkimusta. Näistä viisi tutkimusta käsitteli puutarhaterapiaa ja yksi tutkimus ryhmänohjausta puutarhassa.



KUVIO 1. Tutkittujen Green Care -menetelmien jakautuminen

Kymmenessä tutkimuksessa Green Care -toiminta oli väliaikainen interventio tutkimusta varten ja toimintaan osallistujat oli koottu tutkimusta varten. Useimmat näistä interventioista kestivät kuudesta viikosta kuuteen kuukauteen. Toimintaan osallistuttiin yhdestä kolmeen kertaan viikossa ja toiminta kesti puolesta tunnista kolmeen tuntiin. Kuitenkin Ferruolon (2015) asetelmassa toiminta kesti yhdestä päivästä kahteen päivään ja Edinsin (2014) tutkimuksessa eläinten kanssa vietetty aika oli 15 minuuttia. Neljässä tutkimuksessa mielenterveysasiakkaat olivat jo osallistuneet tai parhaillaan osallistumassa järjestettyyn Green Care -toimintaan, jolloin tutkijoiden ei ollut tarvetta luoda koeasetelmaa. Kolmessa tutkimuksessa taas tutkittiin toimintaa, joka ei ollut järjestettyä: Brooks, Rushton, Walker, Lovell, ja Rogers (2016) tutkivat lemmikkien vaikutuksia, Glinborg ja Hansen (2017) selvittivät palveluskoiran käyttöä ja Westlund (2015) havainnoi luonnon vaikutuksia. Näissä kolmessa tutkimuksessa toiminta oli päivittäistä ja vapaamuotoista.

Eläinavusteiseen toimintaan osallistuneet kärsivät pääasiassa masennuksesta, ahdistuneisuushäiriöistä, posttraumaattisesta stressihäiriöstä sekä vakavista ja pitkäaikaisista mielisairauksista, kuten skitsofreniasta. Schroeder ja Stroud (2015) kuvaavat hevosavusteisen psykoterapia -ohjelman sisältävän muun muassa hevosen kanssa toimimista, kuten harjausta ja taluttamista, tietoisien läsnäolon harjoituksia sekä stressiin liittyvien fysiologisten ja tunneperäisten vaikutusten tunnistamista. Ferruolon (2015) pilottiohjelmassa hevosavusteinen terapia sisälsi psykoedukaatiota, hevosen kanssa toimimista, ryhmätoimintaa

ja henkilökohtaista reflektiota. Calvo, Fortyny, Guzmán, Macías, Bowen, García, Orejas, Molins, Tvarijonaviute, Cerón, Bulbena ja Fatjó (2016) kertovat koira-avusteiseen terapiaan kuuluvan koiran käsittelyn, kävelyttämisen, kouluttamisen ja koiran kanssa leikkimisen lisäksi yksilöpsykoterapiaa, ryhmäterapiaa, toiminnallista ohjelmaa, yhteisötoimintaa ja perhetoimintaa.

Puutarhaterapiaan osallistuneilla mielenterveysasiakkailta oli ongelmia liittyen masennukseen, sopeutumishäiriöihin tai vaikeaan stressiin, esimerkiksi traumaperäiseen stressihäiriöön. Puutarhan hoitamisen lisäksi toiminta koostui muun muassa tietoisien läsnäolon harjoituksista, henkilökohtaisista terapiaistunnoista, toimintaterapiasta, fysioterapiasta, psykoterapiasta sekä omasta ajasta (Pálsdóttir, Persson, Persson, & Grahn 2014). Währborgin, Peterssonin ja Grahnin (2014) interventiossa puutarhaterapiaan liittyi psykoterapian lisäksi rentoutusharjoituksia ja kävelyä. Varning Poulsenin Stigsdotterin, Djernisin ja Sideniuksen (2016) tutkimuksessa puutarhaterapiaan kuului tietoisien läsnäolon harjoitukset, puutarha-aktiviteetit ja yksityiset terapia-istunnot. Positiivisista vaikutuksista huolimatta osalle osallistujista puutarhaterapiatoiminnan, kuten läsnäoloharjoitusten, harjoittaminen kotona oli haasteellista. Kuntouttavaan maatilatoimintaan osallistuneiden mielenterveyshäiriöitä ei oltu kerrottu tarkemmin. Maatilatoiminta koostui tavallisesta maatalan työstä, kuten polttopuiden pilkkomisesta, viljelemisestä, eläinten ruokkimisesta sekä koneiden ja rakennusten korjaamisesta (Pedersen ym. 2014). Ellingsen-Dalskaun, Morkenin, Bergetin ja Pedersenin (2016) tutkimuksessa toimintaan osallistuvilla oli vapaus valita mieleisensä maatalan työt. Toimintaan osallistuttiin kahdesta neljään päivään viikossa ja työpäivän pituus oli 2–7,5 tuntia.

5.2 Green Care -toiminnan vaikutus mielenterveysasiakkaiden hyvinvointiin

Tutkimuksessa esille tulleet Green Care -toiminnan vaikutukset on esitetty kuviossa 2 (KUVIO 2). Tulokset osoittavat, että Green Care -toiminta auttoi mielenterveysasiakkaita sairauden hallinnassa, auttoi heitä jaksamaan, lisäsi sosiaalisuutta sekä helpotti kommunikointia ja muutti heidän käsitystä itsestään positiivisempaan suuntaan. Sairauden hallintaan vaikutti oireiden vähentyminen sekä elämisen helpottuminen mielenterveyshäiriön kanssa ja siitä toipuminen. Jaksamiseen vaikutti toimintakyvyn lisääntyminen, kohonnut mieliala ja itsensä toteuttamisen mahdollisuus. Green Care -toiminta lisäsi mielenterveysasiakkaiden sosiaalisen kanssakäymisen määrää, auttoi heitä kommunikoimaan paremmin sekä auttoi luomaan sosiaalisia vuorovaikutussuhteita, jotka vastasivat heidän sosiaalsiin tarpeisiinsa.



KUVIO 2. Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset

Viidessä tutkimuksessa oli kuvattu vaikutuksia, jotka helpottavat mielen­terveyshäiriön kanssa elämistä ja siitä toipumista. Währborgin ym. (2014) tutkimuksen mukaan puutarhaterapiaan osallistuneet käyttivät vähemmän terveydenhuollon palveluita kuin verrokkiryhmä. Lisäksi puutarhaterapia tarjosi osallistujille uusia selviytymismalleja tulevaisuutta varten (Sidenius, Stigsdotter, Varning Poulsen & Bondas 2017). Se myös antoi mielen­terveysasiakkaille positiivisen asenteen toipumista kohtaan. Luonnon koettiin auttavan elämän muutoksiin sopeutumisessa ja sen kerrottiin auttavan laittamaan asiat oikeisiin mitasuhteisiin. Luonto tarjosi myös apua traumakokemusten kanssa elämiseen ja niistä toipumiseen (Westlund 2015.) Brooks ym. (2016) kuvaavat, että lemmikit auttoivat omistajiaan sairauden stigman hallinnassa. Huomioitavaa on, että Glintborgin ja Hansenin (2017) tutkimuksessa sairauden stigman koettiin kasvavan, mikä johtui palveluskoiran pitämästä liivistä, jossa luki ”henkisesti sairas”.

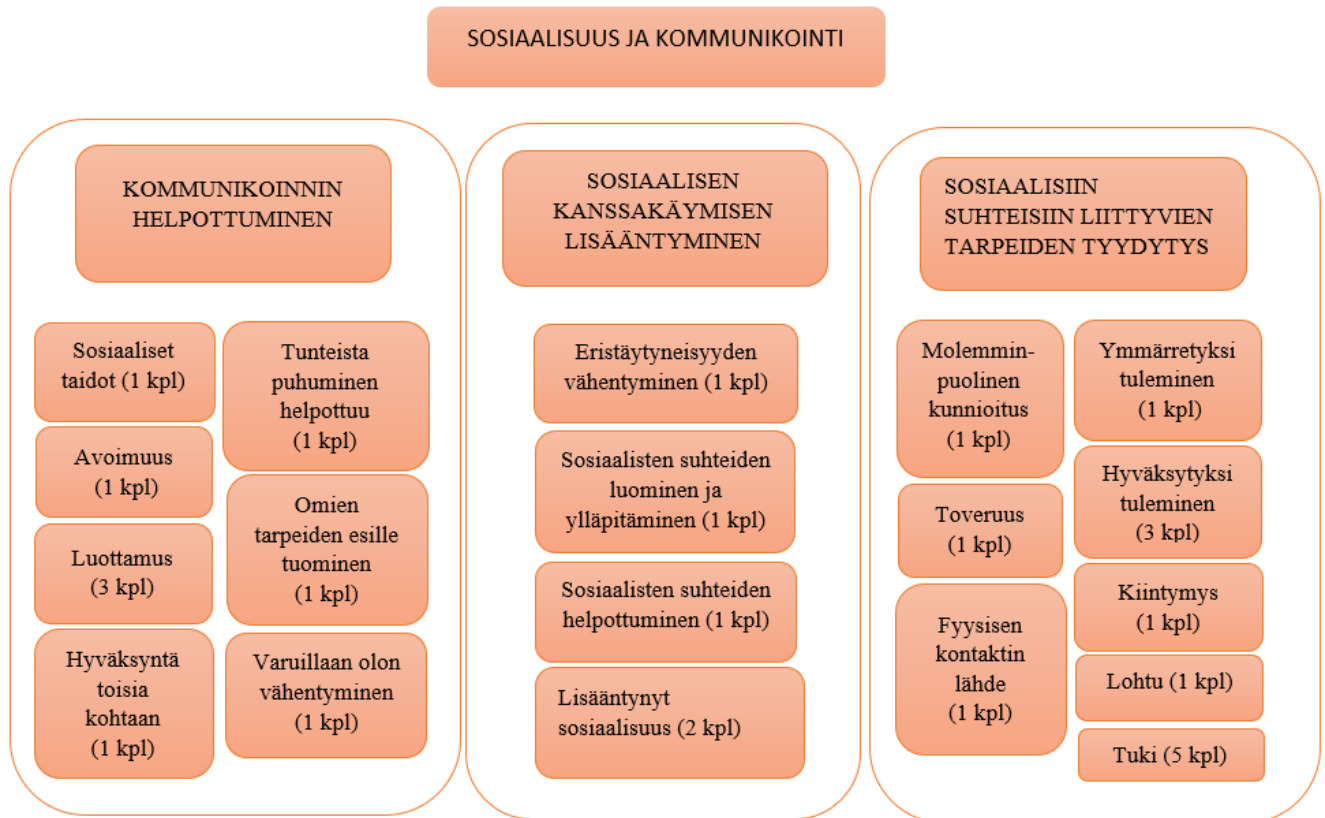
Kymmenessä tutkimuksessa oli mainittu Green Care -toiminnan vaikuttaneen erilaisten oireiden vähentymiseen. Sairauden hallintaan vaikuttavat muuttajat ovat esillä kuviossa 3 (KUVIO 3). Westlundin (2015) sekä Ellingsen-Daulskaun ym. (2016) tutkimuksissa luonto vähensi mielen­terveysasiakkaiden stressiä. Myös puutarhassa työskentely vaikutti stressin vähentymiseen (Pálsdóttir ym. 2014). Stressin vähentymisen lisäksi Varning Poulsenin ym. (2016) tutkimuksessa käy ilmi, että puutarhaterapia auttoi

vähentämään häiritseviä ajatuksia. Ferruolon (2015) tutkimuksessa hevosavusteinen psykoterapia auttoi vähentämään masennusta sekä ahdistusta. Masennuksen oireiden vähentyminen posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsiviltä oli myös mainittu Lanningin ja Krenekin (2013) tutkimuksessa. Myös puutarhaterapia vaikutti posttraumaattisen stressihäiriön oireiden vähentymiseen (Varning Poulsen ym. 2016). Samoin eläimillä oli positiivinen vaikutus sairauden oireisiin. Eläimet ohjasivat ajatukset pois epämiellyttävistä tunteista ja oireista (Brooks ym. 2016) sekä toimivat harhauttajina takaumien aikana (Cerwén, Pedersen & Pálsdóttir 2016). Eläinavusteiseen terapiaan osallistuneet skitsofreniaa sairastavat kokivat skitsofrenian negatiivisten oireiden, kuten apatian, puheen köyhyden ja kyvyttömyyden nauttia, vähentyneen (Calvo ym. 2016). Edinsin (2014) tutkimuksessa eläinten kanssa vietetty aika auttoi vakavia ja pitkäaikaisia mielenterveysongelmia sairastavia vihan tunteiden vähentämisessä, mikä näkyi osallistujien alentuneina verenpaineina. Edinsin tutkimuksessa verenpaineet olivat intervention jälkeen korkeammat yhdellä osallistujista, joka oli kuitenkin maininnut pelkäävänsä eläimiä.



KUVIO 3. Green Care -toiminnan vaikutus sairauden hallintaan

Sosiaalisuuteen ja kommunikaatioon liittyviä vaikutuksia oli 12 tutkimuksessa. Vaikutukset jaettiin kommunikoinnin helpottumiseen, sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymiseen sekä sosiaalisiin suhteisiin liittyvien tarpeiden vastaamiseen. Sosiaalisuuteen ja kommunikaatioon liittyvät vaikutukset on kuvattu kuviossa 4 (KUVIO 4).



KUVIO 4. Green Care -toiminnan vaikutus sosiaalisuuteen ja kommunikaatioon

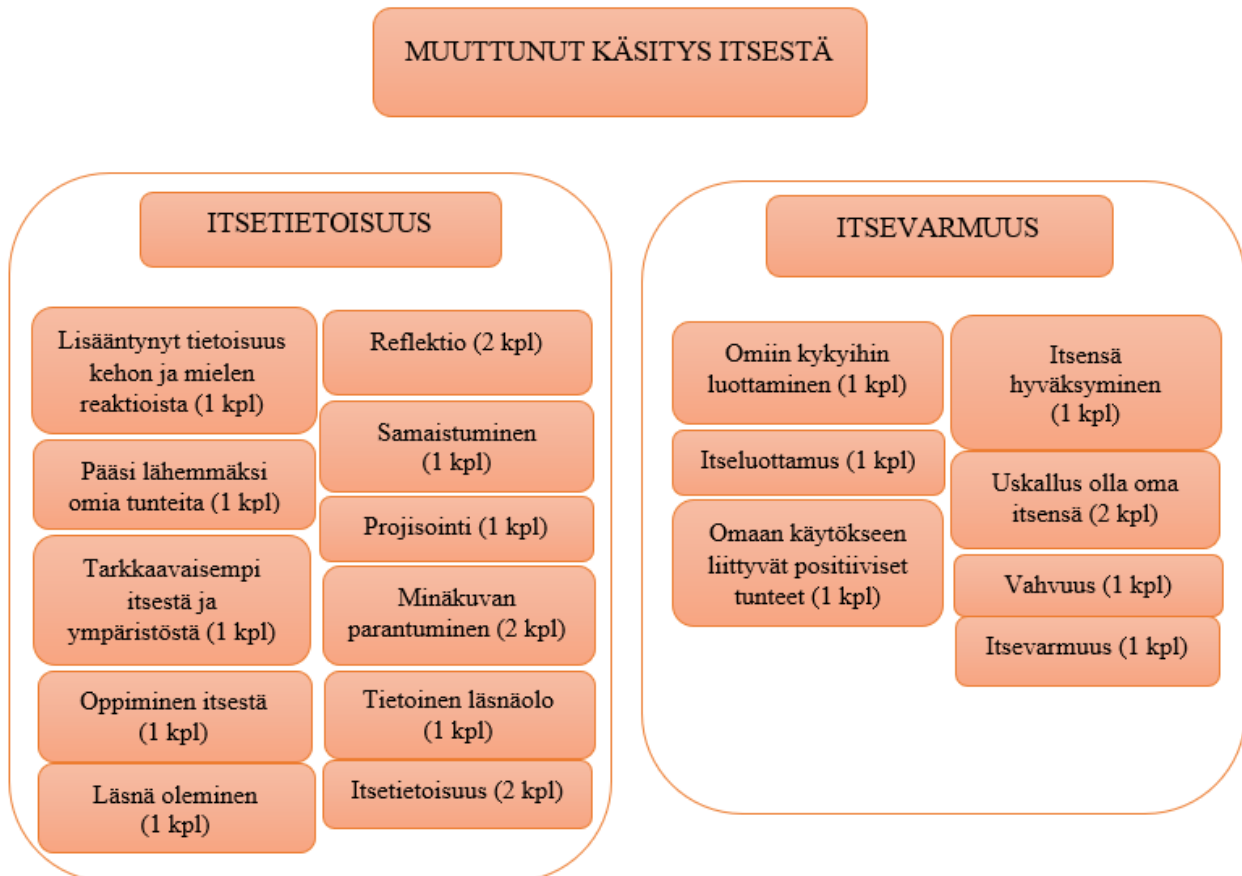
Yhteensä seitsemässä eri tutkimuksessa oli raportoitu vaikutuksia, jotka liittyvät kommunikoinnin helpottumiseen. Swank ja Min Shin (2015) ovat raportoineet, että tunne- ja käyttöhäiriöiset lapset oppivat sosiaalisia taitoja puutarhassa tapahtuvan ryhmäohjauksen ansiosta. Carlssonin, Nilsson Rannan ja Traeenin ym. (2015) tutkimuksen mukaan sosiaalipedagoginen hevostoiminta auttoi itsetuhoisia nuoria puhumaan tunteistaan henkilökunnalle, mikäli henkilökunta ja osallistujat kohtelivat hevosta objektin sijaan subjektina. Hevosavusteinen toiminta auttoi posttraumaattisista oireista kärsiviä osallistujia olemaan avoimempia ja hyväksyvämpiä toisia kohtaan (Lanning ja Krenek 2013). Glintborg ja Hansen (2017) puolestaan raportoivat, kuinka palveluskoira auttoi omistajaansa tuomaan esille omia tarpeitaan. Puutarhaterapia vähensi varuillaan olemista veteraaneilla, joilla oli posttraumaattinen stressihäiriö (Var-

ning Poulsen ym. 2016). Kolme tutkimusta esitti, että eläinavusteiseen työskentelyyn osallistuvat mielenterveysasiakkaat pystyivät luottamaan eläimeen tai että toiminta edesauttoi muihin ihmisiin luottamista (Brooks ym. 2016; Lanning & Krennek 2013 ja Ferruolo 2015).

Neljän tutkimuksen mukaan Green Care -toiminnalla oli vaikutuksia, jotka liittyivät sosiaalisen kanssakäymisen lisääntymiseen. Ellingsen-Dalskaun ym. (2016) tutkimuksessa käy ilmi, että pitkäaikaisia mielenterveysongelmia sairastaville maatilatoiminta oli tärkeä paikka muiden ihmisten kanssa käytävään vuorovaikutukseen, ja Lanning & Krennek (2013) tuovat tutkimuksessa ilmi, että puoli vuotta kestäneen hevosavusteisen toiminnan päättymisen jälkeen osallistujat kokivat sosiaalisuutensa lisääntyneen ja eristäytyneisyytensä vähentyneen. Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen helpottuivat lemmikkien ansiosta Brooks ym. (2016) tutkimuksessa. Myös palveluskoira helpotti sosiaalisten suhteiden syntymistä ja kommunikointia (Glintborg & Hansen 2017).

Seitsemässä tutkimuksessa oli tuotu esille, miten Green Care -toiminta auttoi vastaamaan mielenterveysasiakkaiden sosiaalisiin suhteisiin liittyviin tarpeisiin. Viidessä tutkimuksessa oli ilmoitettu, että mielenterveysasiakkaat kokivat saavansa tukea toiminnan ansiosta. Brooks ym. (2016) tutkimuksessa tuki, lohtu ja fyysinen kontakti saatiin lemmikeiltä, Ellingsen-Dalskaun ym. (2016) tutkimuksessa tuki ja kiintymys tuli toiminnan järjestäjiltä, Westlundin (2015) julkaisussa kuvattiin, miten luonto auttaa tuen ja toveruuden syntymisessä, ja Pálsdóttir ym. (2014) kuvasivat, että puutarhaterapiaan osallistuneet kokevat saavansa tukea luonnosta. Schroederin ja Stroudin (2015) tutkimuksessa tuki, kuten myös hyväksytyksi tulemisen tunne, tuli toisilta mielenterveysasiakkaita, hevosilta, vapaaehtoisilta hevosenkäsittelijöiltä ja toiminnan pitäjiltä. Myös kahdessa muussa tutkimuksessa toiminta antoi osallistujilleen tunteen hyväksytyksi tulemisesta. Toisessa tutkimuksessa luonto koettiin ympäristöksi, jossa ihminen hyväksytään juuri sellaisena kuin hän on (Varning Poulsen ym. 2016), ja toisessa tutkimuksessa toiminnan järjestäjät ja toiset asiakkaat loivat hyväksytyksi sekä ymmärretyksi tulemisen tunteet (Ellingsen-Dalskau ym. 2016). Ferruolon (2015) tutkimuksessa käy ilmi, että hevosavusteinen psykoterapia edesauttoi siihen osallistujia kunnioittamaan toisia ihmisiä sekä antoi heille tunteen siitä, että heitä kunnioitetaan.

Yhteensä 11 tutkimusta käsitteli muuttujia, jotka liittyivät mielenterveysasiakkaiden muuttuneeseen käsitykseen itsestä. Muuttunut käsitys itsestä piti sisällään itsetietoisuuden ja itsevarmuuden parantumisen Green Care -toiminnan seurauksena. Nämä muuttujat on esitetty kuviossa 5 (KUVIO 5).

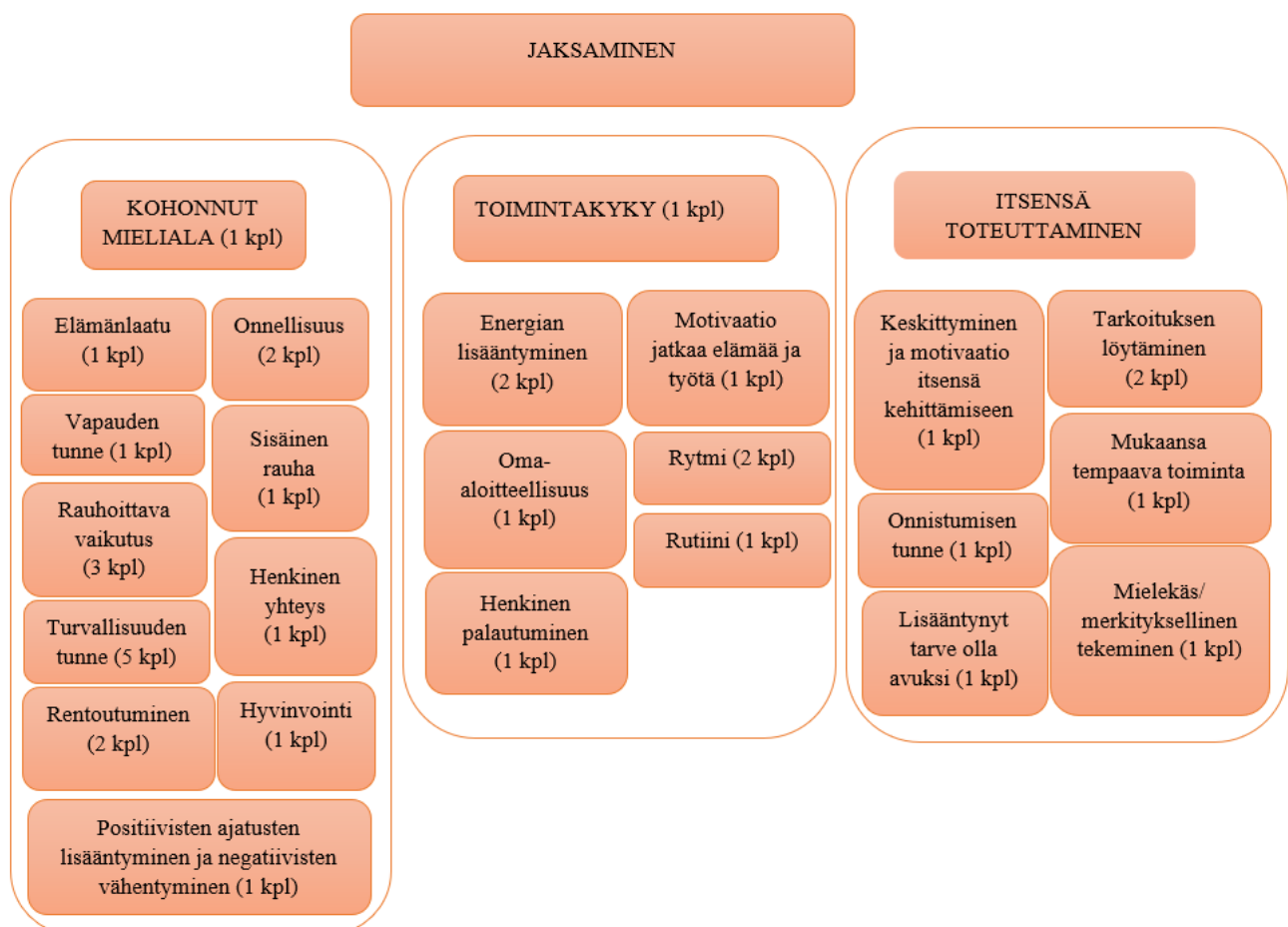


KUVIO 5. Green Care -toiminnan vaikutus käsitykseen itsestä

Kahdessa tutkimuksessa mielenterveysasiakkaat kertoivat Green Care -toiminnan lisäävän itsetietoisuutta (Sidenius ym. 2017; Schroeder & Stroud 2015). Myös seitsemässä muussa tutkimuksessa oli raportoitu vaikutuksista, jotka liittyvät itsetietoisuuteen. Ferruolon (2015) tutkimuksessa nousi esiin itsestä oppiminen. Kahdessa tutkimuksessa toiminnan vaikutuksena oli minäkuvan parantuminen (Brooks ym. 2016; Swank & Min Shin 2015). Toiminta auttoi mielenterveysasiakkaita pääsemään lähemmäksi omia tunteitaan sekä auttoi reflektiossa (Pálsdóttir ym. 2014). Myös Carlssonin ym. (2015) tutkimuksessa hevosten kanssa toimiminen edesauttoi refleктоimaan omia tarpeita ja elämäntilanteita. Hevosten kanssa toimivat posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsivät naiset huomasivat hevosissa piirteitä, joihin pystyivät samaistumaan (Schroeder & Stroud 2015). Pitkäaikaisia mielenterveysongelmia sairastavat taas pystyivät projisoimaan omia tunnetilojaan lemmikkeihin (Brooks ym. 2016). Varning Poulsen ym. (2016) tutkivat puutarhaterapian vaikutuksia ja raportoivat, että posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsivät kertoivat, että he ovat toiminnan ansiosta tarkkaavaisempia itsestä ja ympäristöstä sekä tietoisempia kehon ja mielen reaktioista. Luonto auttoi mielenterveysongelmista kärsiviä olemaan läsnä hetkessä ja harjoittelemaan tietoisia läsnäoloa (Westlund 2015; Pálsdóttir ym. 2014).

Seitsemässä tutkimuksessa oli esitetty itsevarmuuteen liittyvien muuttujien parantumista. Hevosavusteiseen toimintaan osallistuneet posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsivät veteraanit oppivat olevansa vahvempia sekä itsevarmempia (Lanning ja Krenek 2013). Myös Westlundin (2015) tutkimuksessa stressistä ja/tai posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsivät veteraanit ilmoittivat toiminnan lisäävän heidän itsevarmuuttaan. Kahdessa tutkimuksessa mielenterveysasiakkaat kokivat, että uskallus olla oma itsensä oli kasvanut (Pálsdóttir ym. 2014; Ellingsen-Dalskau ym. 2016). Brooks ym. (2016) tutkimuksessa tuotiin esille, että lemmikit auttoivat omistajiaan hyväksymään itsensä. Swankin ja Min Shinin (2015) tutkimuksessa tunne- ja käytöshäiriöiset lapset kokivat enemmän positiivisia tunteita omaan käyttökseen liittyen. Hevosavusteista psykoterapiaa käsitelleessä Schroederin ja Stroudin (2015) tutkimuksessa posttraumaattisesta stressihäiriöstä kärsineet oppivat luottamaan omiin kykyihin enemmän.

Yhteensä 14 tutkimusta käsitteli jaksamiseen liittyviä muuttujia. Mielialaan, toimintakykyyn ja itsensä toteuttamiseen vaikuttavat tekijät on esitetty kuviossa 6 (KUVIO 6).



KUVIO 6. Green Care -toiminnan vaikutus arjessa ja työssä jaksamiseen

Ellingsen-Dalskaun ym. (2016) tutkimuksen mukaan maatilatoiminta kohotti siihen osallistuvien mielialaa, lisäsi positiivisia ajatuksia ja vähensi negatiivisia sekä auttoi sisäisen rauhan löytämisessä. Sideniuksen ym. (2017) tutkimuksessa puutarhaterapian alussa osallistujat kokivat epävarmuutta ja lievää epämukavuutta. Puutarhaterapian edetessä he kuitenkin tottuivat toimintaan ja toiminta auttoi osallistujia hyvinvoinnin, vapauden sekä turvallisuudentunteen saavuttamisessa. Swankin ja Min Shinin (2015) tutkimuksen mukaan puutarhassa toimiminen lisäsi tunne- ja käytöshäiriöisten lasten onnellisuutta. Pálsdóttir ym. (2014) kuvaavat, miten puutarhaterapia lisäsi mielenterveysongelmia sairastavien onnellisuutta ja turvallisuuden tunnetta sekä vaikutti heihin rauhoittavasti. Samanlaisia vaikutuksia löytyi myös muista tutkimuksista. Schroederin ja Stroudin (2015) tutkimuksessa käy ilmi, miten hevosten läsnäolo toi turvallisuuden tunteen posttraumaattista stressiä kokeville naisille, Glintborgin ja Hansenin (2017) tutkimus selvitti, että palveluskoira lisäsi tunnetta turvallisuudesta ja Westlundin (2015) julkaisussa luonto toimi turvallisuuden tunteen lähteenä. Lemmikkien rauhoittavasta vaikutuksesta on tutkimustietoa Brooks ym. (2016) tutkimuksessa. Myös Varning Poulsenin ym. (2016) tutkimuksessa puutarhaterapiaan osallistuvat kokivat toiminnan rauhoittavan vaikutuksen sekä pystyivät rentoutumaan. Rentouttava vaikutus oli läsnä myös eläinavusteisessa toiminnassa (Calvo ym. 2016). Hevosavusteista toimintaa tutkineet Lanning ja Krenek (2013) kirjoittavat toiminnan lisäävän posttraumaattista stressihäiriötä sairastavien veteraanien elämänlaatua sekä toivoa. Ferruolo (2015) raportoi, että hevosavusteiseen psykoterapiaan osallistuneet kokivat saavuttaneensa henkisen yhteyden.

Hoivamaatilalla työskenteleminen lisäsi mielenterveysongelmaisten osallistujien toimintakykyä. Osallistujat kokivat oman energiansa lisääntyneen, olivat oma-aloitteellisempia sekä motivoituneempia elämän ja työn jatkamiseen. Lisäksi maatilatoiminta oli auttanut heitä saavuttamaan rytmin, joka tuki työn tekemistä. (Ellingsen-Dalskau ym. 2016.) Myös puutarhaterapiaan osallistuneet kokivat toiminnan lisäävän energiaa ja auttavan määrittämään uudenlaisen rytmin elämässä (Pálsdóttir ym. 2014). Brooks ym. (2016) kirjoittivat lemmikkien tuovan rutiinia omistajiensa elämään ja auttavan esimerkiksi sängystä ylös nousemisessa ja ulkoilemisessa. Cerwénin ym. 2016 tutkimuksessa puutarhan äänimaailman koettiin auttavan henkisessä palautumisessa. Eläinten kanssa toimiminen koettiin mukaansa tempaavaksi (Calvo ym. 2016). Myös puutarhaterapiaan osallistuvat pitivät toimintaa mielekkäänä ja merkityksellisenä. Se tarjosi onnistumisen kokemuksia sekä lisäsi keskittymistä ja motivaatiota itsensä kehittämiseen. (Varning Poulsen ym. 2016.) Luonto ja lemmikit auttoivat mielenterveysasiakkaita löytämään tarkoituksen elämälleen (Brooks ym. 2016; Westlund 2015). Brooks ym. (2016) tutkimuksessa kuitenkin pieni määrä haastateltuja piti lemmikkien huolehtimista taakkana ja huolta aiheuttavana sekä koki lemmikin kuoleman aiheuttavan tuskaa. Lanning & Krenek (2013) ovat tutkimuksessaan raportoineet, että hevosavusteiseen toimintaan osallistuneet kokivat lisääntyntä tarvetta olla avuksi muille.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Green Care -toimintaa ja sen hyötyjä mielenterveysasiakkaiden hoidossa ja kuntoutuksessa. Tavoitteena oli koota tiivistettyä tietoa terveydenhuollon ammattilaisille Green Care -toiminnasta ja sen hyödyistä mielenterveysasiakkaille. Tässä osiossa tarkastellaan kirjallisuuskatsauksessa saatuja tuloksia ja esitetään niistä tehtyjä johtopäätöksiä, kerrotaan opinnäytetyön hyödynnettävyydestä ja jatkotutkimusehdotuksista sekä kuvaillaan opinnäytetyöprosessia ja ammatillista kasvua. Lisäksi arvioidaan opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä.

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Tämän kuvailevan kirjallisuuskatsauksen perusteella Green Care -toiminnalla on monia positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen ja mielenterveysasiakkaiden hyvinvointiin. Green Care -toiminta auttoi mielenterveysasiakkaita sairautensa hallinnassa ja jaksamisessa, muutti heidän käsitystään itsestään positiivisempaan suuntaan, lisäsi sosiaalisuutta ja helpotti kommunikointia. Turvallinen, tukeva ja hyväksyvä ilmapiiri yhdessä luonnon tai eläinten parissa olemisen sekä mielekkään tekemisen kanssa tuki näiden hyvinvointivaikutusten ilmenemistä. Tuloksista ilmenevät Green Care -toiminnan hyvinvointivaikutukset olivat monipuolisemmat, kuin ajattelin opinnäytetyöprosessin alussa. Tutkimuksissa ilmeni myös jonkin verran yksittäisiä negatiivisia vaikutuksia. Tämä osoittaa, että tietty Green Care -toiminta ei välttämättä sovi kaikille mielenterveyskuntoutujille. Tämän takia asiakkaan kuntouttavaa toimintaa suunniteltaessa pitäisikin miettiä, sopiiko Green Care -toiminta tai sen menetelmä juuri kyseiselle mielenterveyskuntoutujalle.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan yksilöllinen hyvinvointi on riippuvainen koetusta onnellisuudesta, vuorovaikutussuhteista ja sosiaalisesta pääomasta sekä itsensä toteuttamisesta (THL 2015a). Kirjallisuuskatsauksessa ilmeni, että mielenterveysasiakkaat kokivat onnellisuuden tunteita toiminnan aikana (Pálsdóttir ym. 2014; Swank ja Min Shin 2015). Lisäksi toiminnalla oli useita muita positiivisia vaikutuksia mielialaan. Green Care -toiminnan avulla mielenterveysasiakkaiden sosiaalinen kanssakäyminen muiden kanssa lisääntyi ja kommunikointi helpottui. Vuorovaikutussuhteet antoivat myös sosiaalista pääomaa. Toiminnan johdosta mielenterveyskuntoutajat pystyivät myös toteuttamaan itseään. Näiden asioiden perusteella Green Care -toiminta lisäsi mielenterveysasiakkaiden hyvinvointia.

Kirjallisuuskatsauksen mukaan Green Care -toiminta auttoi siihen osallistujia mielenterveyshäiriön kanssa elämisessä ja siitä toipumisessa sekä vähensi sairauden oireita. Tämän lisäksi toimintaan osallistuneet mielenterveysasiakkaat pystyivät muuttamaan omaa käsitystä itsestään positiivisempaan suuntaan. Green Care -toiminta lisäsi siis mielenterveysasiakkaiden psyykkistä toimintakykyä. Psyykkinen toimintakyky auttaa ihmistä selviytymään muun muassa arjessa, sosiaalisen ympäristön vaikeuksissa ja kriisitilanteissa (THL 2015b). Psyykkisen toimintakyvyn lisäksi mielenterveysasiakkaiden sosiaalinen toimintakyky parani Green Care -toiminnasta saatujen sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden ja lisääntyneen kommunikoinnin myötä. Sosiaalinen toimintakyky antaa muun muassa osallisuuden ja yhteisyyden kokemuksia (THL 2015b).

6.2 Opinnäytetyön hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tarjota terveydenhuollon ammattilaisille tietoa Green Care -toiminnasta ja sen hyödyistä mielenterveysasiakkaille. Opinnäytetyötä voidaan esimerkiksi käyttää apuna sosiaali- ja terveydenhuollon organisaatiossa, kun suunnitellaan kuntouttavia palveluita mielenterveysasiakkaille. Lisäksi kirjallisuuskatsauksen tuloksia voidaan käyttää apuna esimerkiksi arvioidessa Green Care -toimintaan osallistuvien mielenterveysasiakkaiden kuntoutumisen edistymistä. Opinnäytetyötä on myös tarkoitus hyödyntää hankkeessa AURA – ”Luonnostaan nouseva Pohjanmaa”, joka pyrkii vakiinnuttamaan Green Care -toimintaa Pohjanmaalla.

Kirjallisuuskatsaukseen löytyi aineistohaun kautta useita kansainvälisiä lähteitä. Ammattikorkeakoulutaseista tutkimusta löytyy aiheesta jonkin verran, mutta tutkimuskohteet ovat luonnollisesti suppeita. Muita suomenkielisiä tutkimuksia aiheesta on heikommin saatavilla, sillä aihetta ei ole tutkittu Suomessa laajasti. Koska tuoreita kotimaisia tutkimuksia Green Care -aiheesta kohdistuen mielenterveysasiakkaisiin on vähän, jatkotutkimusaiheena voisi olla Green Care -toiminnan tutkiminen Suomessa mielenterveysasiakkaat mielessä pitäen. Olisi mielenkiintoista lukea, minkälaisia kokemuksia mielenterveysasiakkailta on Green Care -toiminnasta täällä Suomessa. Green Care -toiminnan kehittämisen kannalta olisi myös tärkeää tutkia, mitkä asiat toiminnassa ovat toimivia ja mitä pitäisi vielä kehittää. Näitä aiheita voitaisiin tutkia myös Green Care -toiminnan järjestäjien näkökulmasta.

6.3 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön Green Care -aihe valittiin Centria -ammattikorkeakoulun aihepankista helmikuussa 2016 mielenkiinnon takia. Maaliskuussa pidettiin ensimmäinen tapaaminen opinnäytetyön yhdyshenkilön kanssa ja opinnäytetyön aihetta tarkennettiin koskemaan Green Care -toiminnan vaikutuksia. Kevään 2016 aikana kirjoitettiin opinnäytetyösuunnitelman teoriaa ja tutkimuskysymykset. Ensin aikomuksena oli tehdä haastattelututkimus Green Care -toimintaan osallistuneille mielenterveyskuntoutujille, joten syksyn 2016 aikana laadittiin myös teemahaastattelurunko, suostumus tutkimukseen osallistumisesta, salassapitosopimus ja tutkimuslupa-anomus. Haastateltavien saaminen osoittautui kuitenkin ongelmaksi, joten keväällä 2017 opinnäytetyö päätettiin toteuttaa kirjallisuuskatsauksen muodossa. Kevään 2017 aikana laadittiin uudet tutkimuskysymykset ja kirjoitettiin kirjallisuuskatsauksen menetelmän tietoperusta. Opinnäytetyöhön saatiin mukaan myös toinen työelämäyhteyshenkilö. Opinnäytetyösuunnitelma valmistui toukokuun lopulla ja opinnäytetyösopimukset laadittiin sen jälkeen. Analyysin aineistohaku suoritettiin kesäkuussa. Aineistot analysoitiin kesä-heinäkuun aikana ja tulokset raportoitiin elokuussa 2017. Pohdintaa lisättiin syyskuun aikana.

Opinnäytetyöprosessin myötä kirjallisuuskatsauksen tekeminen ja sen vaiheet ovat tulleet tutuiksi. Tämän työn tekemisen aikana olen oppinut hyödyntämään erilaisia tietokantoja ja etsimään tietoa monipuolisten hakusanojen avulla. Koen, että kriittinen ajatteluni on kehittynyt prosessin myötä, mikä auttaa tulevaisuudessa luotettavien julkaisujen etsinnässä. Ennestään minulla ei ollut tietoa, mitä Green Care on ja mitä se pitää sisällään. Opinnäytetyön ansiosta olen kuitenkin saanut vastaukset näihin.

6.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja etiikka

Guba ja Lincoln [1985] ovat esittäneet kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereiksi uskottavuuden, siirrettävyyden, riippuvuuden ja vahvistettavuuden. Uskottavuuden takaamiseksi tulokset on kuvattava niin, että lukija voi ymmärtää, kuinka analyysi on tehty sekä mitkä ovat tutkimuksen vahvuudet ja heikkoudet. Tutkimuksen analyysin etenemisen kuvauksessa kannattaa käyttää taulukoita ja liitteitä, joissa analysointi kuvataan alkuperäistekstistä lähtien. Näin toinen tutkija voi halutessaan seurata prosessia. Siirrettävyyden toteutumiseksi täytyy kuvailla tarkasti aineiston keruu sekä analyysi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197–198.)

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voidaan parantaa huomioimalla katsaukseen valittujen tutkimusten laatu. Laadun arvioinnissa tarkastellaan muun muassa alkuperäistutkimuksen menetelmän laadukkuutta, sovellettavuutta ja käyttöä. (Stolt & Routasalo 2007, 62 [Oxman 1994; Meade & Richardson 1997; Kahn, Kunz, Kleijen & Antes 2003]) Tämä opinnäytetyö tehtiin kirjallisuuskatsauksen muodossa, joten sen luotettavuuteen vaikuttaa analyysiin valittujen tutkimusten luotettavuus. Tämän takia tutkimusten etsimisessä käytettiin mahdollisimman luotettavia tietokantoja. Opinnäytetyön uskottavuuden lisäämiseksi analyysiin valittujen tutkimusten tavoitteita, menetelmiä ja tuloksia arvioitiin ja niistä tehtiin taulukko (LIITE 2). Näin opinnäytetyön lukijakin voi arvioida opinnäytetyöhön valittujen tutkimusten luotettavuutta. Tässä opinnäytetyössä yksi tutkimuksista jätettiin toiseen tutkimuskysymykseen vastaavan analyysin ulkopuolelle, sillä tutkimuksessa ei käynyt ilmi, miten julkaisussa mainitut hyvinvointivaikutukset oli saatu vai olivatko ne oletuksia. Joissakin tutkimuksissa tutkimusjoukot olivat pienet, mikä puolestaan vähentää tämän opinnäytetyön luotettavuutta. Näissä tutkimuksissa oli kuitenkin saatu yhteneväisiä tuloksia niiden tutkimusten kanssa, joissa tutkimusjoukko oli suurempi. Useissa tähän opinnäytetyöhön valituissa tutkimuksissa oli käsitelty post-traumaattisesta stressistä tai masennus- tai ahdistuneisuushäiriöistä kärsiviä ihmisiä. Tämän sekä opinnäytetyön pienen tutkimusmäärän takia tulokset eivät siis ole välttämättä laajasti yleistettävissä kaikkiin mielenterveysasiakkaisiin.

Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden kannalta olisi suositeltavaa, että kirjallisuuskatsaus tehtäisiin kahden tutkijan kesken (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 46). Koska tässä kirjallisuuskatsauksessa aineiston keruu, analysointi ja tulosten laadinta tehtiin yksin, luotettavuus heikentyy. Omat oletukset vaikuttavat aina jonkin verran tutkimuksen tuloksiin, joten tässä opinnäytetyössä olisi voitu päätyä erilaisiin tuloksiin, mikäli tutkijoita olisi ollut useampi. Kirjallisuuskatsauksessa on suositeltavaa käyttää eri kielillä tehtyjä tutkimuksia, jotta voidaan ehkäistä kieliharhan syntymistä ja näin oleellisen tiedon katoamista (Pudas-Tähkä & Axelin 2007, 53 [Moher, Fortin, Jadad, Jüni, Klassen, Le Lorie, Liberati, Linde & Penna 1996]). Tässä opinnäytetyössä tietokannoista löytyi vain englanninkielistä materiaalia analyysiin, joten kieliharhan syntyminen on mahdollista. Aineistot luettiin kuitenkin useamman kerran läpi ja pelkistetyt ilmaisut pyrittiin esittämään suomenkielellä mahdollisimman tarkasti. Pelkistämävaiheessa otettiin huomioon ilmaisujen kontekstit, jotta suomennetut ilmaisut olisivat täsmällisiä. Liitteessä kaksi on lainattu kokonaiset lauseet, jotta opinnäytetyön lukijat pystyisivät paremmin hahmottamaan tämän kontekstin. Aineistonhaku ja analyysiprosessi on pyritty kirjoittamaan mahdollisimman selkeästi ja yksityiskohtaisesti, ja näistä vaiheista tehtiin liitteet, jotta tutkimus voitaisiin tarvittaessa toistaa. Tämä lisää opinnäytetyön siirrettävyyttä.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan tieteellisen tutkimuksen eettisyys vaatii, että tutkijat ovat noudattaneet tutkimuksen teossa hyvää tieteellistä käytäntöä. Myös tutkimuksen luotettavuus ja tulosten uskottavuus ovat riippuvaisia hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa, että tutkimuksessa noudatetaan huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta tutkimuksen eri vaiheissa. Tiedonhankinnan, tutkimuksen menetelmien ja arvioinnin kuuluu olla eettisesti kestävää ja noudattaa tieteellisen tutkimuksen kriteerejä sekä olla vastuullista ja avointa. Muiden tutkijoiden työtä täytyy kunnioittaa ja muiden tekemiin julkaisuihin täytyy viitata asianmukaisesti. Eettisyyttä kuuluu noudattaa tutkimuksen kaikissa vaiheissa eli suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa. Eettisyyden kannalta täytyy myös huomioida, että tutkijoiden sidonnaisuudet on raportoitu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012–2014.)

Opinnäytetyön tekemisessä pyrittiin huomiomaan eettiset näkökulmat tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen vaiheet ja tulokset raportoitiin mahdollisimman tarkasti, luotettavasti ja totuudenmukaisesti. Opinnäytetyössä käytettiin lähdeviitteitä. Viitatessa muiden julkaisuihin ja tekijöihin viittaukset säilytettiin myös analyysin pelkistetyissä ilmauksissa. Opinnäytetyö pyrittiin tekemään mahdollisimman puolueettomasti, mikä näkyy esimerkiksi tulosten raportoinnissa. Vaikka opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Green Care -toiminnan hyötyjä, tässä kirjallisuuskatsauksessa on hyvinvointivaikutusten lisäksi lyhyesti mainittu myös tutkimuksissa ilmenneet negatiiviset vaikutukset mielenterveysasiakkaiden hyvinvointiin.

LÄHTEET

Autti-Rämö, I., Mikkelsen, M., Lappalainen, T. & Leino, E. 2017. Teoksessa I., Autti-Rämö, A., Salminen, M., Rajavaara, & A., Ylinen (toim.) Kuntoutuminen. Helsinki: Duodecim, 70–71.

Barton, J. & Pretty, J. 2010. What is the Best Dose of Nature and Green Exercise for Improving Mental Health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science and Technology* 44, 2010. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/42587600_What_is_the_Best_Dose_of_Nature_and_Green_Exercise_for_Improving_Mental_Health_A_Multi-Study_Analysis. Viitattu 8.5.2017.

Brooks, H., Rushton, K., Walker, S., Lovell, K. & Rogers, A. 2016. Ontological security and connectivity provided by pets: a study in the self-management of the everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5146817/>. Viitattu 18.7.2017.

Calvo, P., Fortuny, J., Guzmán, S., Macías, C., Bowen, J., García, M., Orejas, O., Molins, F., Tvarijonaviciute, A., Cerón, J., Bulbena, A. & Fatjó, J. 2016. Animal Assisted Therapy (AAT) Program As a Useful Adjunct to Conventional Psychosocial Rehabilitation for Patients with Schizophrenia: Results of a Small-scale Randomized Controlled Trial. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4858645/>. Viitattu 11.7.2017.

Carlsson, C., Nilsson Ranta, D. & Traeen, B. 2015. Mentalizing and Emotional Labor Facilitate Equine-Assisted Social Work with Self-harming Adolescents. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.centria.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=e6cd2122-9111-438d-b82c-bbcb4885329a%40sessionmgr102>. Viitattu 15.7.2017.

Cerwén, G., Pedersen E. & Pálsdóttir, A. 2016. The Role of Soundscape in Nature-Based Rehabilitation: A Patient Perspective. Saatavissa: <https://doaj.org/article/0239ec9553164a0ba1af5b0d97844a99>. Viitattu: 11.7.2017.

Edins, C. 2014. Animal Assisted Therapy (AAT) Helps with Anger Issues in the Severe and Persistently Mentally Ill (SPMI) Population. Saatavissa: <http://gssrr.org/index.php?journal=JournalOfBasicAndApplied&page=article&op=download&path%5B%5D=2474&path%5B%5D=1939>. Viitattu 11.7.2017.

Ellingsen-Dalskau, L., Morken, M., Berget, B. & Pedersen, I. 2016. Autonomy support and need satisfaction in prevocational programs on care farms: The self-determination theory perspective. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.centria.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=fac31287-98bb-4579-b244-6e9d921331bf%40sessionmgr104>. Viitattu 15.7.2017.

Ferruolo, D. 2015. Psychosocial Equine Program for Veterans. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.centria.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=135f973b-8081-4997-ab7d-83399b0b213f%40sessionmgr104>. Viitattu 15.7.2017.

Glintborg, C. & Hansen, T. 2017. How Are Service Dogs for Adults with Post Traumatic Stress Disorder Integrated with Rehabilitation in Denmark? A Case Study. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28441333>. Viitattu 18.7.2017.

- Lincoln Y. & Cuba E. 1985. Naturalistic inquiry. Teoksessa P. Kankkunen & K. Vehviläinen-Julkunen. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro. 197-198.
- Honkanen, T. 2013. Turpaterapiaa ja karvaista kaveruutta: Ihmisen ja eläimen välinen suhde sekä eläinten koetut vaikutukset hyvinvointiin ja elämäntyytyväisyyteen. Tampereen yliopisto, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Psykologian pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://tam-pub.uta.fi/bitstream/handle/10024/85050/gradu07083.pdf?sequence=1>. Viitattu 5.5.2016.
- Huttunen, M. 2015a. Mielenterveyden häiriöt. Kustannus oy Duodecim. Saatavissa: http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002. Viitattu 2.6.2016.
- Huttunen, M. 2015b. Mitä terveys on? Kustannus oy Duodecim. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903. Viitattu 5.8.2016.
- Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2017. Mielenterveyshoitotyö. 5., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Härkäpää, K., Valkonen, J. & Järvikoski, A. 2016. Teoksessa Autti-Rämö, I., Salminen, A., Rajavaara, M. & Ylinen, A. (toim.) Kuntoutuminen. 1 painos. Helsinki: Duodecim, 67, 70.
- Ikäheimo, K. 2013. Karvaterapiaa. Eläinavusteinen työskentely Suomessa. Helsinki: Yliopistopaino Solution Models House.
- Kahn, K., Klunz, R., Kleijen, J. & Antes, G. Five steps to conducting a systematic review. 2003. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt M. & Ääri, R. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja, sarja A51. Stolt & Routasalo, 62.
- Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvailtava kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. Hoitotiede 25 (4), 291–301. Saatavissa: <http://elektra.helsinki.fi/ezproxy.centria.fi/se/h/0786-5686/25/4/kuvailev.pdf>. Viitattu 25.4.2017.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kuhanen, C., Oittinen, P., Kanerva, A., Seuri, T. & Schubert, C. 2013. Mielenterveyshoitotyö. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima.
- Lanning, B. & Krenek, N. 2013. Examining effects of equine-assisted activities to help combat veterans improve quality of life. <http://web.b.ebscohost.com/ezproxy.centria.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=e6cd2122-9111-438d-b82c-bbcb4885329a%40sessionmgr102>. Viitattu 15.7.2017.
- Luonnonvarakeskus, AURA -hanke. 2016-2019. AURA – Luonnostaan nouseva Pohjanmaa – Livskraft från den Österbottniska naturen. Saatavissa: <https://www.luke.fi/projektit/aura-hanke/>. Viitattu 28.9.2017.
- Meade, M. & Richardson, W. 1997. Selecting and appraising studies for a systematic

review. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt M. & Ääri, R. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja, sarja A51. Stolt & Routasalo, 62.

Moher, D., Fortin, P., Jadad, A., Jüni, P., Klassen, T., Le Lorie, J., Liberati, A., Linde & Penna, K. 1996. Completeness of reporting of trials published in languages other than English: implications for conduct and reporting of systematic reviews. Teoksessa Pudas-Tähkä, S. & Axelin, A. 2007. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja, sarja A51, 53.

Oxman, A. 1994. Checklists for review articles. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt M. & Ääri, R. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja, sarja A51. Stolt & Routasalo, 62.

Pálsdóttir, A., Persson D., Persson B. & Grahn P. 2014. The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature – Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment. Saatavissa: <https://doaj.org/article/ccc221665cdd4619a4f0b113aa69f77d>. Viitattu 11.7.2017.

Pedersen, I., Harvold Dalskau, L., Ihlebæk, C. & Patil, G. 2014. Content and key components of vocational rehabilitation on care farms for unemployed people with mental health problems: A case study report. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.centria.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=2568300c-c2da-47fa-81cb-36c211b2826b%40sessionmgr102>. Viitattu 11.7.2017.

Pudas-Tähkä, S. & Axelin, A. 2007. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja, sarja A51, 46.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Saatavissa: http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf. Viitattu 4.5.2017.

Salovuori, T. 2014. Luonto kuntoutumisen tukena. Tampere: Mediapinta.

Schroeder, K. & Stroud, D. 2015. Equine-Facilitated Group Work for Women Survivors of Interpersonal Violence. <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.centria.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=7cccc2c0-27f7-4ff7-9d1c-87ad675bd26c%40sessionmgr102>. Viitattu 15.7.2017.

Setvinen, S. 2011. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S. (toim.) 2011. Ratsastusterapia. Juva: PS-kustannus, 15.

Sidenius, U., Stigsdotter, U., Varning Poulsen, D. & Bondas, T. 2017. "I look at my own forest and fields in a different way": the lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5510200/>. Viitattu 18.7.2017.

- Sininauhaliitto. 2017. Yhteisöllinen puutarhatoiminta kuntoutumisen tukena. Vihreä Veräjä. Opas. Saatavissa: http://vihreaveraja-fi-bin.directo.fi/@Bin/ab7f64baad39eab645e157800932e89a/1504196826/application/pdf/290213/Yhteis%C3%B6llinen%20puutarhatoiminta%20opas_varsinainen.pdf. Viitattu 31.8.2017.
- Soini (toim.) 2014. Luonnosta hoivaa ja voimaa: Miten arvioida Green Care -toiminnan vaikuttavuutta. MTT Kasvu 21. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/mttkasvu/pdf/mttkasvu21.pdf>. Viitattu 5.9.2017.
- Sote- ja maakuntauudistus. 2017. Maakunnat ja kunnat edistävät hyvinvointia ja terveyttä. Saatavissa: <http://alueuudistus.fi/soteuudistus/hyvinvoinnin-edistaminen>. Viitattu 10.9.2017
- Stolt, M. & Routasalo, P. 2007. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt M. & Ääri, R. (toim.) 2007. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja, sarja A51, 62.
- Suomi, A., Juusola, M. & Anundi, E. 2016. Vihreä hoiva ja voima. Terapia- ja valmennuskeskus Helsingin Majakka. Tallinna Raamatutrukikoda.
- Swank, J. & Min Shin, S. 2015. Garden Counseling Groups and Self-Esteem: A Mixed Methods Study With Children With Emotional and Behavioral Problems. Saatavissa: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.centria.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=8&sid=e6cd2122-9111-438d-b82c-bbcb4885329a%40sessionmgr102>. Viitattu 15.7.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. 2013. Sosiaalinen pääoma. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>. Viitattu 28.9.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. 2014. Mielen hyvinvointi. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi>. Viitattu 1.6.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. 2015a. Hyvinvointi. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Viitattu 2.6.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL. 2015b. Toimintakyvyn ulottuvuudet. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on/toimintakyvyn-ulottuvuudet>. Viitattu 28.9.2017
- Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. THL. 2016. Väestön terveys ja hyvinvointi. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut/vaeston-terveys-ja-hyvinvointi>. Viitattu 10.9.2017.
- Tuomi J. & Sarajärvi A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Saatavissa: http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 4.5.2017.

Varning Poulsen D., Stigsdotter U., Djernis D. & Sidenius U. 2016. ‘Everything just seems much more right in nature’: How veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based activities in a forest therapy garden. Saatavissa: <https://doaj.org/article/c780f489975f45e48e0139ab83297a74>. Viitattu 11.7.2017.

Vehmasto, E. (toim.) 2014. Green Care -toimintatavan suuntaviivat Suomessa. MTT Kasvu 20. Saatavissa: https://tuhat.helsinki.fi/portal/files/69576026/Green_Care_toimintatavan_suuntaviivat_Suomessa_mttkasvu20.pdf. Viitattu 8.5.2017.

VoiMaa! -hanke. 2011-2013. Luonto hyvinvoinnin lähteenä –suomalainen Green Care. Saatavissa: <https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. Viitattu 10.5.2017.

Westlund, S. 2015. ‘Becoming human again’: Exploring connections between nature and recovery from stress and post-traumatic distress. Saatavissa: <http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.centria.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=dcecf4e-ab7d-4f83-b91a-ad6193a092b1%40sessionmgr4008>. Viitattu 15.7.2017.

Yli-Viikari, A., Lilja, T., Heikkilä K., Kirveennummi, A., Kivinen, T., Partanen, U., Rantamäki-Lahtinen, L. & Soini, K. 2009. Green Care –terveyttä ja hyvinvointia maatilalta. Maa ja elintarviketalous 141. Jokioinen: Maa- ja elintarviketalouden tutkimuskeskus. Saatavissa: <http://www.mtt.fi/met/pdf/met141.pdf>. Viitattu 7.5.2017.

Yrjölä, M. 2011. Teoksessa Mattila-Rautiainen, S. (toim.) 2011. Ratsastusterapia. Juva: PS-kustannus.

World Health Organization. WHO. 2016. Mental health: strengthening our response. Saatavissa: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. Viitattu 2.6.2017.

Währborg, P., Petersson, I. & Grahn, P. 2014. Nature-assisted rehabilitation for reactions to severe stress and/or depression in a rehabilitation garden: long-term follow-up including comparisons with a matched population-based reference cohort. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/24473518>. Viitattu 18.7.2017.

Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset	Tulosten määrä	Otsikon perusteella valitut	Abstraktin perusteella valitut	Valitut tutkimukset	Hylkäämissyyt	Huomautukset
Cinalh	Green Care	2013-2017, full text	17	1	1	1		
Cinalh	Nature based activities	sama	3	1	0	0	Useasta tutkimuksesta kertova artikkeli, useimmat tutkimukset yli 10v vanhoja	
Cinalh	animal assisted therapy or pet therapy or animal therapy or animal intervention	sama	118	1	1	1		
Cinalh	care farm*	sama	5	2	2	2 (1)		Toinen tutkimuksista saatu aiemmalla hakusalla.
Cinalh	horticultural therapy or therapeutic horticulture or gardening	sama	42	3	2	2	Uutinen	
Cinalh	companion animal	sama	12	0	0	0		
Cinalh	equine	sama	41	4	4	4 (3)		Yksi tutkimuksista saatu aiemmalla hakusalla.
DOAJ	“greencare”	full text English	4	2	1	0	Ei koskenut mielenterveysasiakkaita.	
DOAJ	“nature based activities”	sama	4	1	1	1		

DOAJ	“pet therapy”	sama	11	1	0	0	Kirjallisuuskatsaus	
DOAJ	“animal assisted”	sama	58	9	2	2	Ei koskenut mielenterveysasiakkaita.	Toisesta tutkimuksesta ei ollut kokotekstiä saatavilla ilmaiseksi. Kokoteksti löytynyt toiselta sivustolta.
DOAJ	“animaltherapy”	sama	7	0	0	0		
DOAJ	“animal intervention”	sama	7	0	0	0		
DOAJ	“care farm”	sama	0	0	0	0		
DOAJ	horticulture therapy	sama	7	2	2	2		
DOAJ	therapy garden	sama	33	4	(3)	(3)	Ei koskenut mielenterveysasiakkaita	Löytyneet edellisillä hakusanoilla.
DOAJ	”companion animal”	sama	129	0	0	0		
DOAJ	”equine-assisted”	sama	10	0	0	0		
Medic	“green Care”	2013-2017 vain kokotekstit	0	0	0	0		
Medic	maatilatoiminta	sama	0	0	0	0		
Medic	eläinavuste*	sama	0	0	0	0		
Medic	eläinterapia	sama	0	0	0	0		
Medic	“kuntouttava puutarhanhoito”	sama	0	0	0	0		
Medic	puutarhatoiminta	sama	0	0	0	0		
Medic	hevostoiminta	sama	0			0		
Medic	hevosterapia	sama	1	0	0	0	Ei koske mielenterveysasiakkaita	
Medic	“vihreä hoiva” “vihreä voima”	sama	0 0	0	0	0		
Medic	luontoavust*	sama	0	0	0	0		
Medic	puutarhaterapia	sama	0	0	0	0		
Medic	lemmikki	sama	1	0	0	0	Ei käsittele Green Care -aihetta	

Medic	kaverikoira	sama	0	0	0	0		
Medic	ekopsykologia	sama	0	0	0	0		
Medic	hoiva AND maatalous OR maatila	sama	0	0	0	0		
Elektra	"Green care"	-	19	0	0	0	Ei koske mielenterveysasiakkaita	
Elektra	maatilatoiminta	-	2	0	0	0	Ei relevantteja	
Elektra	eläinavuste*	-	3	0	0	0	Ei koske mielenterveysasiakkaita	
Elektra	eläinterapia	-	0	0	0	0		
Elektra	"kuntouttava puutarhanhoito"	-	0	0	0	0		
Elektra	puutarhatoiminta	-	3	0	0	0	Ei relevantteja	
Elektra	hevostoiminta	-	4	1	0	0	Käsitteli kuntouttavaa musiikkitoimintaa	
Elektra	"vihreä hoiva"	-	0	0	0	0		
Elektra	"vihreä voima"	-	0	0	0	0		
Elektra	luontoavust*	-	0	0	0	0		
Elektra	puutarhaterapia	-	1	0	0	0	Julkaistu ennen 2013, koskee vanhuksia	
Elektra	lemmikki	-	133	0	0	0		
Elektra	kaverikoira	-	0	0	0	0		
Elektra	ekopsykologia	-	0	0	0	0		
Elektra	hoiva AND maatalous OR maatila	-	255	1	0	0	Ei koske Green care -aihetta	
PubMed	"green care"	free full text, 2013-2017	7	3	1	0	Ei koske mielenterveysasiakkaita	
PubMed	"nature based activities"	sama	5	(1)	(1)	(1)		Saatu jo aikaisemmassa aineistohaussa
PubMed	"pet therapy"	sama	7	0	0	0		

PubMed	"animal as- sisted"	sama	56	4 7	3	3(2)		Saatu jo aikai- semmassa ai- neistohaussa
PubMed	"care farm"	sama	5	1	0	0	Tutki myös muita ryhmiä mielenter- veysasiakkai- den lisäksi	
PubMed	horticulture therapy	sama	59	4(3)	1(1)	2(1)	Ei koske mie- lenterveysasi- akkaita	Saatu jo aikai- semmassa ai- neistohaussa
PubMed	"therapy garden "	sama	3	2(1)	2(1)	2(1)		Saatu jo aikai- semmassa ai- neistohaussa
PubMed	"companion ani- mal"	sama	236	0	0	0		
PubMed	"equine as- sisted"	sama	17	0	0	0		

Tutkimus	Tarkoitus	Aineisto & menetelmät	Keskeiset tulokset
<p>Carlsson. C., Nilsson Ranta, D. & Traeen, B. 2015. Mentalizing and Emotional Labor Facilitate Equine-Assisted Social Work with Self-harmig Adolescents</p>	<p>Tutkimus tutki, mikä edistää tai estää hevosen kykyä helpottaa vuorovaikutussuhteita, jotka ihminen mieltää aidoiksi</p>	<p>Kolmen henkilökuntaan kuuluvan ja neljän itsetuhoisen 15-21 -vuotiaan naisen vuorovaikutusta videoitiin ja analysoitiin.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että jos henkilökunta antoi samanlaisia ohjeita ja neuvoja kuin perinteisessä hevosurheilussa ja esineellistivät hevosen, sosiaalinen hevostointi ei helpottunut. Toiminta helpottui, kun sekä henkilökunta että asiakas pitivät hevosta objektin sijaan subjektina ja henkilökunta antoi merkityksen hevosen käyttäytymiselle. Henkilökunnan piti korostaa empatian tunnetta hevosta kohtaan, kun se ei täyttänyt tehtäviään lisäämättä syvällisyyttä asiakkaan suoritukseen, jotta asiakkaan puolustusmekanismit eivät nousisi. Henkilökunnan mielestä hevostointi helpottui, kun he keskittyivät asiakkaan tunteisiin ja auttoivat asiakasta ymmärtämään mentalisoinnin ja tunteiden esittämisen avulla, että hevosen käyttäytyminen on riippuvainen työntekijän ja asiakkaan käytöksestä. Tulokset osoittivat, että hevostointin henkilökunnalta pitäisi vaatia enemmän. Riippuen siitä, keskittyvätkö työntekijä ja asiakas suoritukseen vai tunteisiin, erilaiset positiiviset tai negatiiviset tulokset kommunikoinnissa, itsetuottamuksessa ja minäkuvassa tulevat todennäköisesti esiin.</p>
<p>Pedersen, I., Harvold Dalskau, L., Ihlebæk, C. & Patil, G. 2014. Content and key components of vocational rehabilitation on care farms for unemployed people with mental health problems: A case study report.</p>	<p>Kuvata Norjan hoivamaatiloja ja tunnistaa niiden ammattimaisten ohjelmien keskeisten osatekijöiden olemassaolo.</p>	<p>Tutkimuksessa käytettiin Norjan kansallista rekisteriä hoivamaatiloista, minkä avulla saatiin yleiskatsaus tiloista, joissa on käytössä ammattimainen kuntouttamisohjelma. Materiaali koostui viiden tilan nettisivuista ja kyselylomakkeen vastauksista. Ohjelmien sisältö poimittiin systemaattisesti käyttäen kansallisia vihreän työn suuntaviivoja.</p>	<p>Hoitotilojen ohjelmien kuvaukset osoittivat, että vihreän työn kansalliset suuntaviivat olivat läsnä. Nämä osat olivat: 1. vaihtelu työtehtävissä 2. työtehtävien mukautuminen 3. viljelijöiden tuki ja valvonta 4. luontokokemus 5. parantunut arkielämän rakenne.</p>

<p>Pálsdóttir, A., Persson, D., Persson, B. & Grahn P. 2014. The Journey of Recovery and Empowerment Embraced by Nature – Clients' Perspectives on Nature-Based Rehabilitation in Relation to the Role of the Natural Environment</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli lisätä syvällistä ymmärrystä tukevista ulkoiluympäristöistä, etenkin luonnon roolia kuntoutusprosessissa sekä olennaisista ominaisuuksista, jolla luonto voi vaikuttaa terveydentilaan.</p>	<p>43:a luontoon perustuvan kuntoutuksen enstistä asiakasta haastateltiin puolistrukturoidun haastattelulomakkeen perusteella. Haastateltavat olivat osallistuneet 12 viikon ajan luontoon perustuvaan kuntoutustoimintaan ja valitsemiskriteereinä olivat, että asiakas oli pitkäaikaisella sairaslomalla, hänellä oli todettu reaktio vaikeaan stressiin ja sopeutumishäiriö tai masennus. Haastattelut toteutettiin neljän vuoden aikana, vuonna 2007, 2009 ja 2011. Aineistot analysoitiin fenomenologisella analyysillä.</p>	<p>Luontoon perustuvan kuntoutustoiminnan kolmeksi vaiheeksi tunnistettiin kolme pääteemaa: alku, toipuminen ja voimaantuminen. Haastateltavat löysivät tukea luonnosta kaikissa näissä vaiheissa. Luontoon perustuvan kuntoutustoiminnan uusi osatekijä löydettiin ja nimettiin ”Sosiaalisesti hiljaisuudeksi”, joka on tärkeänä tekijänä helpottamassa henkilökohtaista sitoutumista luontoympäristöihin.</p>
<p>Ellingsen-Dalskau, L., Morken, M., Berget, B. & Pedersen, I. 2016. Autonomy support and need satisfaction in prevocational programs on care farms: The self-determination theory perspective.</p>	<p>Saada syvällisempää ja laajempaa ymmärrystä kuntouttavaan maatilatoimintaan osallistuvien mielen-terveysongelmia sairastavien ihmisten kokemuksista.</p>	<p>Tutkimuksessa sovellettiin fenomenologishermeneuttista tutkimusotetta. Kymmenen puolistrukturoitua haastattelua suoritettiin. Itseohjautuvuus-teoriaa mukautettiin, jotta saataisiin syvällisempi ymmärrys teemoista, jotka nousivat analyysiprosessissa.</p>	<p>Tutkimuksessa nousi viisi pääteemaa, jotka kuvaavat osallistujien kokemuksia Green Care -toiminnasta. Ne olivat: 1) rakenne ja joustavuus, 2) ymmärrys ja tunnustus, 3) opastus ja positiivinen palaute, 4) luonto ja eläimet sekä 5) henkilökohtaisen toiminnan reflektointi ja tulevaisuus. Pääteemat osoittivat korkeatasoista itsenäisyyden tukemista ja tarpeiden tyydyttämistä kuntouttavan maatilatoiminnan kontekstissa.</p>
<p>Gerwén, G., Pedersen, E. & Pálsdóttir, A. 2016. The Role of Soundscape in Nature-Based Rehabilitation: A Patient Perspective</p>	<p>Lisätä ymmärrystä äänimaisemien rooliin luontoon perustuvassa kuntoutuksessa.</p>	<p>Tutkimusta varten haastateltiin 59 potilasta, jotka kärsivät stressiin liittyvistä mielenterveyshäiriöistä ja osallistuiivat meneillä olevaan 12-viikon pituiseen terapia-ohjemaan kuntoutuspuutarhassa Ruotsissa. Haastattelut analysoitiin käyttämällä tulkitsevaa fenomenologista analyysiä.</p>	<p>Tulokset osoittivat, että potilaat kokivat usein luonnolliset äänet osaksi miellyttävää ja ”hiljaista” kokemusta, joka tuki toipumista ja ”pehmeää lumoutumista”. Teknologiset äänet koettiin levottomuutta herättäviksi, kun taas havainnot ihmisäänistä vaihtelivat riippuen äänekyydestä ja sosiaalisesta tilanteesta. Tutkimus paljasti, kuinka äänet vaikuttivat potilaiden käytökseen ja kokemuksiin puutarhassa.</p>

<p>Swank, J. & Min Shin, S. 2015. Garden Counseling Groups and Self-Esteem: A Mixed Methods Study With Children With Emotional and Behavioral Problems</p>	<p>Tutkimus keskittyi puutarhassa järjestettävän ryhmäohjauksen käyttöön tunne- ja käytösongelmaitten lasten kanssa. Tarkoituksena oli auttaa lapsia kasvattamaan terve itsetunto, oppimaan positiivisia selviytymisvalmiuksia, kehittää sosiaalisia taitoja ja hankkimaan taitoja itseohjautuvuuteen.</p>	<p>Tutkimuksessa käytettiin määrällisen ja laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Tutkimuksessa analysoitiin tietoja 31:ltä tunne- ja käytösongelmaiselta lapselta. Lapset oli jaettu kuuteen ryhmään ja he osallistuivat ohjaukseen kaksi kertaa viikossa. Lapsille tehtiin testit ennen ohjausta ja sen jälkeen. Lisätietoja kerättiin lapsen piirrosten pohjalta käydyistä keskusteluista.</p>	<p>Tutkijat totesivat korkeampaa itsetuntoa osallistujien keskuudessa ryhmäohjauksen jälkeen. Lisäksi osallistujat keskustelivat siitä, kuinka he tunsivat olonsa rauhalliseksi ja iloiseksi puutarhassa ja kuinka he oppivat työskentelemään yhdessä ryhmätyöskentelyn avulla.</p>
<p>Ferruolo, D. 2015. Psychosocial Equine Program for Veterans</p>	<p>Tämä hevosavusteinen pilottiohjelma luotiin auttamaan taisteluveteraaneja psykososiaalisten ongelmien kanssa. Tutkimuksen tavoitteena oli analysoida itsearviointikertomusten tiedot.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui kahdeksan taisteluveteraania, jotka kärsivät masennus- ja ahdistuneisuushäiriöistä ja joilla oli ongelmia integroitumisen kanssa. Tutkittavat osallistuivat joko kahden päivän tai yhden päivän ohjelmaan, joka sisälsi psykoedukatiota, hevosavusteista toimintaa, ryhmätoimintaa sekä henkilökohtaista reflektiota. Datan keräämiseen käytettiin avoimia kysymyksiä. Tulokset analysoitiin riippumattomuustestin avulla.</p>	<p>Tutkimuksessa nousi neljä teemaa: 1) oppiminen itsestä, 2) hengellinen yhteys, 3) luottamus ja 4) kunnioitus. Kaikki osallistujat kokivat kokeilun arvokkaaksi ja olivat sitä mieltä, että se auttoi alentamaan masennusta ja vähentämään ahdistusta. Yhden ja kahden päivän ohjelman tuloksilla ei ollut eroa.</p>

<p>Schroeder, K. & Stroud, D. 2015. Equine-Facilitated Group Work for Women Survivors of Interpersonal Violence</p>	<p>Ryhmä perustettiin pilottiohjelmaksi varten, jonka tavoitteena oli haakea rahoitusta, jotta yhteisön jäsenten pääsy erikoistuneisiin mielenterveyspalveluihin lisääntyisi ja jotta voitaisiin aloittaa hevosavusteisen psykoterapian prosessien ja tuloksien arviointi. Ryhmän tarkoituksena oli auttaa ihmissuhdeväkivaltaa kokeneita naisia posttraumaattisten oireiden hallinnassa ja siihen liittyvissä ongelmassa ryhmäpsykoterapian ja keellisen hevos-toiminnan avulla.</p>	<p>Ryhmä koostui neljästä naisesta, joilla oli posttraumaattisia oireita ja jotka olivat kokeneet ihmissuhdeväkivaltaa. Istunnoissa ryhmän jäsenet kertoivat sanallisesti omista tuntemuksistaan ja heiltä kysyttiin tarvittaessa syventäviä kysymyksiä. Ryhmän jäsenien käytöstä myös havainnoitiin.</p>	<p>Jäsenet kokivat saavansa tukea ja hyväksyntää toisiltaan, heidän hevoskumppaneiltaan sekä vapaaehtoisilta hevoshoitajilta ja avustajilta. Jäsenet ilmoittivat olevansa tietoisempia itsestään suhteessa muihin ihmisiin sekä tunsivat olevansa kykenevämpiä. Jäsenet löysivät hevosesta ominaisuuksia, joihin he pystyivät samaistumaan. Hevosen rauhallinen läsnäolo tarjosi turvallisen kokemuksen.</p>
<p>Lanning, B. & Krenak, N. 2013. Examining effects of equine-assisted activities to help combat veterans improve quality of life.</p>	<p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää hevosavusteisen toiminnan tutkimustarpeita arvioimalla PATH: n International Equine Service for Heroes -ohjelmaan osallistuvien veteraanien elämänlaatuindikaattoreiden ja masennuksen oireiden muutoksia.</p>	<p>Tutkimuksen aineisto kerättiin sekä laadullista että määrällistä menetelmää käyttäen. Aineisto kerättiin 13 veteraanilta.</p>	<p>Osallistujat kertoivat, että toiminta oli vaikuttanut eniten lisäämällä sosiaalisuutta. Muita vastauksissa nousevia teemoja olivat eristäytymisen vähentyminen ja lisääntynyt luottamus muihin. Useimmat osallistujista tunsivat nämä vaikutukset heti tai viikkojen päästä toiminnan aloittamisesta. Osallistujat oppivat, että he olivat vahvempia, itsevarmempia, avoimempia ja hyväksyvämpiä toisia kohtaan. 12 viikkoa kestäneeseen toimintaan osallistuneet kokivat 6/8 terveysluokan parantuneen, kun taas 24 viikkoa osallistuneet saivat paremmat pisteet seitsemästä luokasta. Osallistujat myös osoittivat ajan myötä vähemmän masennusoireita.</p>

<p>Edins, C. 2014. Animal Assisted Therapy (AAT) Helps with Anger Issues in the Severe and Persistently Mentally Ill (SPMI) Population</p>	<p>Osallistujia tutkittiin, jotta ymmärrettäisiin heidän vihanhallintaongelmiaan. Tutkimus suoritettiin, jotta saataisiin selville sopivin keino auttaa vakavia ja pitkäkestoisia mielenterveyshäiriöitä sairastavia.</p>	<p>Laadullinen tutkimus, johon osallistui 57 henkilöä, joilla oli vakava ja pitkäkestoinen mielenterveyshäiriö. Tutkittavilta mitattiin verenpaineet ennen eläimen kanssa toimimista ja sen jälkeen. Osallistujien ajatukset dokumentoitiin käyttämällä apuna itsearviointikyselyä. Tutkimuksessa käytettiin myös ohjaajien subjektiivista analyysiä siitä, mikä aiheuttaa vihaa tutkimukseen osallistujissa.</p>	<p>53:n osallistujan verenpaineet olivat alhaisempia eläinten kanssa toimimisen jälkeen. Ennen ohjelman aloittamista suoritettujen itsearviointikyselyt paljastavat, että osallistujat eivät olleet vakuuttuneita siitä, että toiminta alentaisi heidän verenpaineitaan. Ohjelman jälkeen suoritettujen kyselyjen mukaan osallistujat huomasivat muutoksen, mikä antaa ymmärtää, että eläinavusteinen terapia toimii.</p>
<p>Calvo, P., Fortyny, J., Guzmán, S., Macías, C., Bowen, J., García, M., Orejas, O., Molins, F., Tvarijonavičiute, A., Cerón, J., Bulbena, A. & Fatjó, J. 2016. Animal Assisted Therapy (AAT) Program As a Useful Adjunct to Conventional Psychosocial Rehabilitation for Patients with Schizophrenia: Results of a Small-scale Randomized Controlled Trial</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli arvioida eläinavusteisen terapian vaikutusta skitsofreniapotilaille lisänä kuuden kuukauden psykososiaalista kuntoutusta.</p>	<p>Tutkimuksessa arvioitiin 22:ta skitsofreniapotilasta Positive and the Negative Syndrome Scale (PANSS) -asteikon mukaan ennen ja jälkeen eläinavusteisen terapian. Osallistujat täyttivät myös EuroQoL-5 dimension -kyselylomakkeen. Tutkittavilta kerättiin lisäksi sylkinäytteet ennen eläinavusteista terapiaa ja sen jälkeen, jotta voitaisiin tutkia kortisolin ja alfa-amylaasin pitoisuudet. Tutkimus oli satunnaistettu vertaiskoe. Data analysoitiin tilastollisen analyysin periaattein.</p>	<p>Sekä kontrolliryhmässä että eläinavusteisen terapian ryhmässä PANSS pisteet olivat huomattavasti alhaisemmat ohjelman loputtua. Eläinavusteisessa ryhmässä positiiviset, negatiiviset ja yleiset pisteet olivat alhaisemmat, kun taas kontrolliryhmässä vain positiiviset ja yleiset pisteet olivat huomattavasti alhaisemmat ohjelman päätyttyä. Kontrolliryhmällä ja eläinavusteisella ryhmällä EQ-5D -kyselylomakkeella saadut elämänlaatuun viittaavat tulokset eivät olleet merkittävästi parempia. Hoitoon sitoutuminen eläinavusteisessa ryhmässä oli merkittävästi suurempi kuin kontrolliryhmässä. Kortisolin määrä eläinavusteisen ryhmän jäsenillä oli laskenut huomattavasti. Alfa-amylaasin määrä oli kasvanut vain hieman.</p>

<p>Varning Poulsen, D., Stigsdotter, U., Djernis, D. & Sidenius, U. 2016. 'Everything just seems much more right in the nature': How veterans with post-traumatic stress disorder experience nature-based activities in a forest therapy garden</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli saada syvällisempi ymmärrys luontoavusteisen terapian vaikutuksista posttraumaattista stressihäiriötä sairastavien veteraanien näkökulmasta.</p>	<p>Tutkimus oli laadullinen. Kahdeksan veteraania osallistui kymmenen viikon ajan luontoavusteiseen terapiaan. Heitä haastateltiin neljä kertaa puolistrukturoidun haastattelulomakkeen avulla. Tiedot analysoitiin tulkitsevan fenomenologisen analyysin keinoin.</p>	<p>Tulokset osoittavat, että veteraanit oppivat toimimaan paremmin stressaavissa tilanteissa ja kokivat parannusta posttraumaattisissa oireissa.</p>
<p>Westlund, S. 2015. 'Becoming human again': Exploring connections between nature and recovery from stress and post-traumatic distress</p>	<p>Julkaisu tarkastelee ihmisten ja luonnon vuorovaikutusta konfliktin jälkeisessä toipumisessa keskittymällä neljän pohjaisamerikkalaisen veteraanin kokemuksiin.</p>	<p>Kokemuskeskeinen narratiivinen tutkimus toteutettiin haastatteleamalla perusteellisesti neljää veteraania sotilasuran jälkeisistä toipumiskokemuksista.</p>	<p>Veteraanit kokivat, että luonto tarjoaa kokemuksen aisteille, turvallisuuden tunteen, tunteen uudesta tarkoituksesta sekä helpottaa luomaan ihmissuhteita.</p>
<p>Sidenius, U., Stigsdotter, U., Varning Poulsen, D. & Bondas, T. 2017. "I look at my own forest and fields in a different way": the lived experience of nature-based therapy in a therapy garden when suffering from stress-related illness</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata Nacadian luontoterapiaan osallistujien kokemuksia kymmenen viikon luontoterapiaohjelman ajalta.</p>	<p>Tutkimusmenetelmänä käytettiin elämäntapa-tutkimusta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 42 ihmistä, jotka kärsivät vakavista stressireaktioista ja sopeutumishäiriöistä. Osallistujat jaettiin seitsemään ryhmään ja jokaisesta ryhmästä haastateltiin kahta ihmistä (yht.14) noin 20 minuutin ajan toisena, viidentenä ja yhdeksäntenä viikkona avoimien kysymysten pohjalta. Syvällisemmän ymmärryksen saamiseksi myös kahta terapeuttia haastateltiin, osallistujia havainnoitiin ja heidän lokikirjojansa tutkittiin.</p>	<p>Kokemuksen havaittiin olevan prosessi, jossa tultiin tutuksi luontoterapian lähestymistavan ja Nacadian olosuhteiden kanssa. Tämä herätti luottamusta ja sitoutumista Nacadiaan. Tunne turvallisuudesta ja välittämisestä, ilman suojatomuuden tunnetta, oli tärkeää ja vaikutti vapauden tunteen syntyymiseen, vähensi vaatimuksia ja lisäsi kykyä kokeilla luontoterapian toimintoja. Se auttoi osallistujia kehittämään henkilökohtaisia lähestymistapoja ja selviytymisstrategioita jokapäiväisessä elämässä.</p>

<p>Währborg, P., Petersson, I. & Grahn, P. 2014. Nature-assisted rehabilitation for reactions to severe stress and/or depression in a rehabilitation garden: Long term follow-up including comparisons with matched population-based reference cohort</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia, miten luontoavusteiseen kuntoutus ohjelmaan osallistuvien sairasloman tila ja terveydenhuollon palveluiden kulutus muuttivat verrattuna kontrolliryhmään käyttämällä saata-villa olevia terveydenhuollon rekistereitä.</p>	<p>Tutkimus oli retrospektiivinen kohorttutkimus. Luontoavusteiseen toimintaa osallistui yhteensä 118 ihmistä, jotka kärsivät vakavasta stressistä ja/tai lievästä tai kohtalaisesta masennuksesta. Vertailuryhmään kuului 678 ihmistä, jotka olivat sairaita samaan aikaan kuin luontoavusteinen toiminta aloitettiin.</p>	<p>Terveydenhuollon palveluiden kulutus pieneni merkittävästi luontoavusteiseen ohjelmaan osallistuvien keskuudessa verrattuna kontrolliryhmään. Suurimmat muutokset koskivat avohoidossa tapahtuvien käyntien vähenemistä perusterveydenhuollossa sekä sairaalahoidon vähenemistä psykiatrisessa hoidossa. Merkittävää eroa sairaslomien statuksen muuttumisessa ei ollut.</p>
<p>Glintborg, C. & Hansen, T. 2017. How Are Service Dogs for Adults with Post Traumatic Stress Disorder Integrated with Rehabilitation in Denmark? A Case Study</p>	<p>Tutkimuksessa tarkasteltiin, miten henkilö kuvaillee koiran merkitystä hänen kuntoutusprosessinsa aikana ja miten se yhdistyy muihin olemassa oleviin kuntoutusmuotoihin.</p>	<p>Tutkimus oli tapaus-tutkimus, jossa oli puolistrukturoidun haastattelulomakkeen avulla haastateltu naista, jolla oli todettu posttraumaattinen stressihäiriö. Haastattelu kesti tunnin ja aineiston analysointiin käytettiin sisällönanalyysejä.</p>	<p>Tutkimus paljasti puutteet julkisen hallinnon (sosiaalipalvelun), palveluketjujen tarjoajien, terveydenhuoltopalvelujen ja psykologisen hoidon tarjoajien välisessä viestinnässä ja yhteistyössä. Tutkimuksen mukaan palveluskoiralla oli rajoitettu pääsy julkisiin tiloihin. Myös koiran sisällyttämisessä hoito- ja kuntoutusmenetelmiin nähtiin puutteita. Tutkimus toi ilmi myös, miten koiran liivi, jossa lukee ”henkisesti sairas” synnyttää stigman. Palveluskoiran koettiin olevan voimakas henkinen tuki.</p>
<p>Brooks, H., Rushton, K., Walker, S., Lovell, K. & Rogers, A. 2016. Ontological security and connectivity provided by pets: a study in the self-management of the everyday lives of people diagnosed with a long-term mental health condition</p>	<p>Tarkoituksena oli tutkia, kuinka lemmikit auttavat tukemaan ja ylläpitämään pitkäaikaismielisairauden henkilökohtaisia verkostoja</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 54 ihmistä, joilla oli pitkäaikaisia mielenterveysongelmia. Heitä haastateltiin puolistrukturoidun haastattelulomakkeen avulla, joka keskittyi tukiverkon kartoittamiseen. Haastattelut kestivät 20-90 minuuttia. Aineistot analysoitiin kehysanalyysin keinoin.</p>	<p>Suurin osa lemmikeistä sijoitettiin keskeiseen, arvostettuun tukiverkoston piiriin verkkokaavioiden sisällä. Lemmikit tarjosivat turvallisia ja intiimejä suhteita, kun niitä ei ollut muuten saatavilla. Lemmikit koettiin tärkeäksi osaksi sairauden hallintaa. Ne käänsivät ajatukset pois oireista ja harmittavista kokemuksista ja rohkaisivat toimimaan. Suhde lemmikkiin koettiin tärkeämmäksi, kun suhteet muihin verkoston jäseneniin olivat vaikeita tai rajoitettuja.</p>

Tekijät	Green Care menetelmä -alkuperäinen ilmaus	Green Care menetelmä – suomennettu ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Ferruolo 2015	Equine-assisted psychotherapy	Hevosavusteinen psykoterapia	Eläinavusteiset menetelmät	Green Care -menetelmät
Schroeder & Stroud 2015	Equine-facilitated psychotherapy	Hevosavusteinen psykoterapia		
Calvo ym. 2016	Animal assisted therapy (AAT)	Eläinavusteinen terapia		
Lanning & Krennek 2013	Equine-assisted activities	Hevosavusteinen toiminta		
Edins 2014	Animal assisted therapy (AAT)	Eläinavusteinen terapia		
Carlsson ym. 2015	Equine-assisted social work (EASW)	Sosiaalipedagoginen hevostoiminta		
Brooks ym. 2016	Pets	Lemmikit		
Glintborg & Hansen 2017	Service dogs	Palveluskoira		
Varning Poulsen ym. 2016	Therapy garden	Puutarhaterapia		
Cerwén ym. 2016	Garden therapy, horticulture therapy	Puutarhaterapia		
Währborg ym. 2014	Horticulture therapy	Puutarhaterapia		
Sidenius ym. 2017	Therapy Garden	Puutarhaterapia		
Pálsdóttir ym. 2014	Horticulture therapy	Puutarhaterapia		
Swank & Min Shin 2015	Garden Counseling Group	Ryhmänohjaus puutarhassa		
Westlund 2015	Ecopsychology	Ekopsykologia	Luonto kuntoutusympäristönä	
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Care farm	Hoivamaatila	Kuntouttava maatilatoiminta	
Pedersen ym. 2014	Care farm	Hoivamaatila		

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
”The statements below exemplify how important guidance is for some participants and how this guidance can contribute to participants’ mobilization and action” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Toimintakyky
“The animal contact also gave several participants a sense of being understood and having someone to turn to” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Ymmärretyksi tuleminen
“These experiences include enhanced mood, more positive and fewer negative thoughts, and the joint feelings of being able to face difficulties and having the ability to find solutions” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Mielialan kohentuminen Positiivisten ajatusten lisääntyminen ja negatiivisten väheneminen Onnistumisen tunne
“In addition, one participant described how activities that used to drain her of energy were suddenly experienced as positive” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Energian lisääntyminen
“Last, several participants expressed a newfound motivation towards moving on in life and also towards resuming ordinary work” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Motivaatio
“In addition, the structure of the work included contact with other clients, making the farm an important arena for socialization, especially for people that had anxiety about meeting other people” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Lisääntynyt sosiaalisuus
“This experience of being encouraged to self-initiation is reflected in the statement below” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Oma-aloitteellisuus
“Last, there were recurrent statements concerning the feeling of being able to be yourself and not feeling pressured to be someone else” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Uskallus olla oma itsensä
“For some, nature represented a break from everyday stressors and offered a sense of inner peace” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Tauko stressitekijöistä Sisäinen rauha
“This understanding and acknowledgement was also present in descriptions given by interviewees of their relationships with other clients on the farm” ((Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Ymmärretyksi tuleminen Hyväksytyksi tuleminen
“In addition, the relationship between the participants and the farmer/manager reflected a high degree of attachment and support” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Kiintymys Tuki
“Participants talked about acquiring the structure needed for learning how to work” (Ellingsen-Dalskau ym. 2016).	Rytmi
“Individuals often saw their pet most frequently and for some, they were their only source of support” (Brooks ym. 2016).	Tuki

“Participants described the various, nuanced ways that pets connected them to others in, and beyond, their personal networks or to the wider social environment“ (Brooks ym. 2016)	Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen helpottuu
“This sense of purpose was considered fundamental to a sense of wellbeing and recovery and demarcated the support provided by pets from that given by other network members, which was often considered conditional on moment-to-moment changes in a person’s mental health status (e.g. only seeing friends when feeling well enough)” (Brooks ym. 2016).	Tarkoituksen löytäminen
“Given the consistency of presence and a close physical proximity, pets constituted an instantaneous source of calming, therapeutic benefit for their owners. Pets were a source of physical contact and comfort and a way for individuals to channel their own emotional energy often not available elsewhere.” (Brooks ym. 2016.)	Rauhoittava vaikutus Lohtu Fyysisen kontaktin lähde Oman tunneenergian kanavointi
“Pets were passive recipients of these characteristics, which were projected freely on to them by individuals in a way that appeared to fulfil a specific need to do so” (Brooks ym. 2016).	Projisointi
”One important component of the relationship with pets was a sense of enduring trust between individuals and their companion animal, which enhanced the value of pets when compared with humans” (Brooks ym. 2016).	Luottamus
“Pets were relevant to an individual’s construction of self and played a unique role in the reduction and management of stigma” (Brooks ym. 2016).	Minäkuvan parantuminen Stigman hallinta
“In this way, pets served to provide a unique form of validation through unconditional support, which was often not forthcoming from other network relationships” (Brooks ym. 2016).	Itsensä hyväksyminen
“One element of the intimate relationship with pets was their input as a source of practical illness work, notably in relation to distraction and disruption from negative feelings, emotions and untoward symptoms” (Brooks ym. 2016).	Harhauttaa pois epämiellyttävistä tunteista ja oireista
“Pets were identified as having a role in providing routine for their owners” (Brooks ym. 2016).	Rutiini
“This led to a sense of safety and freedom, which together with the sensory stimuli in the garden reinforced the feeling that Nacadia was a supportive environment“ (Sidenius ym. 2017).	Turvallisuuden tunne Vapauden tunne
“On several occasions, participants shared stories of how they gained a new level of self-awareness” (Sidenius ym. 2017).	Itsetietoisuus
“This further encouraged them to develop personal tools, techniques, and new approaches that made them feel better equipped and gave them more courage to change and develop unique individual strategies and approaches to life for moving on after the NBT” (Sidenius ym. 2017).	Selviytymismallit

<p>“Almost all of the participants expressed experiencing development and general improvement in their well-being during the course of the NBT, and almost all of them expressed experiencing changes in their daily life, e.g.” (Sidenius ym. 2017).</p>	Hyvinvointi
<p>“In terms of symptomatology, in the AAT-treatment group we observed an improvement in negative symptoms of schizophrenia like apathy, asociality, anhedonia and alogia, that could be partially explained by the regular interaction between patients and animals“ (Calvo ym. 2016).</p>	Skitsofrenian negatiivisten oireiden vähentyminen
<p>“The trend toward an increase in alpha-amylase combined with the significant decrease in cortisol after the AAT sessions suggests that the interaction patients had with the dogs was perceived to be not only engaging, but also relaxing“ (Calvo ym. 2016).</p>	Rentouttava Mukaansa tapaava toiminta
<p>“Overall, members reported being more mindful and aware of themselves and in relation to others, as well as feeling more capable and competent as a result of this group experience” (Schroeder & Stroud 2015).</p>	Itsetietoisuus Omiin kykyihin luottaminen
<p>“Members commented on finding attributes in their equine partners that they could personally relate to, as well as identified differences they appreciated” (Schroeder & Stroud 2015).</p>	Samaistuminen
<p>“Collectively, members’ feedback indicated their equine partners’ calm dispositions provided safe and grounding relational experiences” (Schroeder & Stroud 2015).</p>	Turvallisuuden tunne
<p>”Members’ noted experiencing high levels of support and acceptance from each other, their horse partners, volunteer horse handlers, and the co-facilitators” (Schroeder & Stroud 2015).</p>	Tuki Hyväksytyksi tuleminen
<p>“Four distinct themes emerged from the analysis of open-ended questions: (1) learning about self, (2) spiritual connection, (3) trust, and (4) respect” (Ferruolo 2015).</p>	Oppiminen itsestä Henkinen yhteys Luottamus Molemminpuolinen kunnioitus
<p>”All the respondents also agreed with the statement, that they found the program valuable and that participation helped lessen their depression and lower their anxiety” (Ferruolo 2015).</p>	Masennuksen vähentyminen Ahdistuksen vähentyminen
<p>“This study shows the relationship between AAT and reduced anger in Consumers with SPMI diagnoses” (Edins 2014).</p>	Vihan vähentyminen
<p>”Likewise, the participants who completed up to 24 TR sessions reported an increase in scores in seven of the eight health domains” (Lanning & Krenek 2013).</p>	Elämänlaatu
<p>“Third, the participants indicated fewer depression symptoms over time, dropping almost 6 points” (Lanning & Krenek 2013).</p>	Masennuksen vähentyminen
<p>“When asked what they learned about themselves, the participants stated that they were stronger, more confident, and more open and accepting of others.” (Lanning & Krenek 2013).</p>	Vahvuus Itsevarmuus Avoimuus Hyväksyvämpiä toisia kohtaan

<p>”When participants were asked to self-reflect on the changes they experienced as a result of the intervention, themes of increased sociability, reduced feelings of isolation, increased sense of trust and hope, and increased need to serve others were noted” (Lanning & Krenek 2013).</p>	<p>Lisääntynyt sosiaalisuus Eristäytyneisyyden väheneminen Luottamus muihin Toivo Lisääntynyt tarve olla avuksi</p>
<p>”This, in turn, opened up communication about emotions—above all, emotions that perhaps the clients were not so willing to talk about” (Carlsson ym. 2015).</p>	<p>Tunteista puhuminen helpottuu</p>
<p>”The horse provided the opportunity for the client’s self-reflection, in that the horse’s message was negotiated between the staff and the clients” (Carlsson ym. 2015).</p>	<p>Reflektio</p>
<p>”The analyses indicated that children’s overall self-concept scores were higher and the children felt happier following the intervention” (Swank & Min Shin 2015).</p>	<p>Minäkuvan parantuminen Onnellisuus</p>
<p>”Children also scored higher on the behavioral adjustment subscale indicating more positive feelings about their behavior following the garden counseling group intervention” (Swank & Min Shin 2015).</p>	<p>Käytökseen liittyvät positiiviset tunteet</p>
<p>”The final theme, social skills, was portrayed through drawings of the children working with each other and with the facilitators in the garden and discussions about teamwork and cooperation experienced in the garden” (Swank & Min Shin 2015).</p>	<p>Sosiaaliset taidot</p>
<p>”In this citation, five supporting functions are revealed: (1) Samson is a social catalyst, (2) Samson allows ventriloquizing, (3) Samson makes her safe, (4) Samson is a distractor when she has flashbacks, and (5) Samson is a navigator for her so that she does not get lost” (Glintborg & Hansen 2017).</p>	<p>Sosiaalisten suhteiden helpottuminen Omien tarpeiden esille tuominen Harhauttaa taakamien aikana</p>
<p>”Even though Samson is a small dog, Helen conceives of him as a dog that makes her safe” (Glintborg & Hansen 2017).</p>	<p>Turvallisuuden tunne</p>
<p>”In many cases, descriptions of nature sounds indicated that they (especially together with other sensory input) could induce soft fascination [41] and result in possible mental restoration” (Cerwén ym. 2016)</p>	<p>Henkinen palautuminen</p>
<p>”A significant reduction in healthcare consumption was noted among participants in the programme compared with the reference population” (Währborg ym. 2014).</p>	<p>Terveydenhuollon palveluiden käytön vähentyminen</p>
<p>”Connecting with more-than-human nature, meanwhile, provided each veteran with an alternate sensory experience, in which he described increased mindfulness and a feeling of being more fully present in the world” (Westlund 2015).</p>	<p>Tietoinen läsnäolo</p>

“Accordingly, an important connection amongst the veterans’ stories is the way each describes finding safety in more-than-human nature” (Westlund 2015).	Turvallisuuden tunne
“The more-than-human world is big enough to hold his stress and distress” (Westlund 2015).	Stressin vähentyminen
”As each veteran spent time in nature, he also regained lost confidence, developed a sense of purpose and meaning outside the institutional context of the military, and realized that he had a valuable role to play in his community” (Westlund 2015).	Itsevarmuus Tarkoituksen löytäminen
”Similarly, the experiences of the veterans in this research reflect the significance of the social support and camaraderie facilitated within more-than-human settings” (Westlund 2015).	Tuki Toverillisuus
“Indeed, he credits farming as one of the most beneficial activities in his learning to live with and move towards recovery from his trauma experiences” (Westlund 2015).	Traumakokemuksien kanssa eläminen ja niistä toipuminen
“For example, Tim Normann shared how being in nature helps him to put life and his experiences into perspective“ (Westlund 2015).	Laittaa asiat mittasuhteisiin
“Gord Cousins observed that from his childhood through his rehabilitation and even today, spending time in nature has helped him to adjust to changing life circumstances” (Westlund 2015).	Elämän muutoksiin sopeutuminen
“The way in which the veterans experienced nature as a place where you are accepted just the way you are, and their experience of the brain being relaxed, seemed to be important for the healing process” (Varning Poulsen ym. 2016).	Hyväksytyksi tuleminen Rentoutuminen
“The veterans experienced being in the garden and participating in the NBA as calming and meaningful” (Varning Poulsen ym. 2016).	Rauhoittava vaikutus Mielekäs/merkityksellinen tekeminen
“The veterans experiences how being in the therapy garden led to an attention both on themselves and on nature” (Varning Poulsen ym. 2016).	Tarkkaavaisempi itsestä ja ympäristöstä
“Moreover, the NBT appeared to provide the participants with feelings of success when they succeeded at finding a balance between their own conditions and the specific activity they chose” (Varning Poulsen ym. 2016).	Onnistumisen tunne
“Using nature as a safe place was important with regard to lowering the participants’ feeling of alertness” (Varning Poulsen ym. 2016).	Varuillaan olon vähentyminen
“Others found that being in specific locations in the nature settings had positive impacts on their PTSD symptoms” (Varning Poulsen ym. 2016).	Posttraumaattisen stressihäiriön oireiden vähentyminen

“For the veterans suffering from symptoms such as turmoil and anxiety, having felt on their own bodies that the NBT could lower their stress levels in a way that allowed them to feel calm inside, and thereby be aware of different aspects of their lives was an important experience” (Varning Poulsen ym. 2016).	Stressin vähentäminen
“This seemed to improve their focus and motivation to work with their personal abilities and difficulties” (Varning Poulsen ym. 2016).	Keskittyminen & motivaatio itsensä kehittämiseen
“The participants described being engaged in a NBA as a release due to the absence of disturbing thoughts that often occupied their minds:” (Varning Poulsen ym. 2016).	Häiritsevien ajatusten vähentyminen
“This led them to become more attentive to their bodily and mental reactions to being in the nature setting” (Varning Poulsen ym. 2016).	Lisääntynyt tietoisuus kehon ja mielen reaktioista
”The participants reported that this helped them stay in the feeling they were experiencing at that moment” (Pálsdóttir ym. 2014).	Läsnä oleminen
“A strong feeling of being one with nature allowed them to get closer to their inner feelings“ (Pálsdóttir ym. 2014).	Pääsi lähemmäksi omia tunteita
“This gave the participants an unexpected source of energy and positive attitudes towards their own potential for recovery“ (Pálsdóttir ym. 2014).	Energian lisääntyminen Positiivinen asenne toipumista kohtaan
”Some participants mentioned that caring for the plants and handling them reduced their stress and allowed a feeling of being happy to emerge“ (Pálsdóttir ym. 2014).	Stressin vähentyminen Onnellisuus
“The participants described that nature embraced and supported them when they were processing strong feelings and emotions” (Pálsdóttir ym. 2014).	Tuki
“This inspired many participants to redefine their rhythm of life” (Pálsdóttir ym. 2014).	Rytmi
“Many participants described that towards the end of the NBR they possessed an inner strength to be who they are rather than try to live up to an image based on others’ expectations” (Pálsdóttir ym. 2014).	Uskallus olla oma itsensä
“Plants inspired reflection on one’s own needs and life situation, a kind of symbolic communication” (Pálsdóttir ym 2014).	Reflektio
“These were described as being soothing and calming” (Pálsdóttir ym. 2014).	Rauhoittava vaikutus
“The participants explicitly expressed that the entrance through the gate into the garden marked the border between their hazardous everyday life and a place of seclusion and security” (Pálsdóttir ym. 2014).	Turvallisuuden tunne

Lähde	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka	
Pálsdóttir ym. 2014	Reflektio	Itsetietoi- suus	Muuttunut käsitys it- sestä	Green Care -toiminnan hyvinvointi- vaikutukset	
Carlsson ym. 2015	Reflektio				
Pálsdóttir ym. 2014	Pääsi lähemmäksi omia tunteita				
Varning Poulsen ym. 2016	Lisääntynyt tietoisuus kehon ja mielen reakti- oista				
Brooks ym. 2016	Projisointi				
Schroeder & Stroud 2015	Samaistuminen				
Swank & Min Shin 2015	Minäkuvan parantumi- nen				
Brooks ym. 2016	Minäkuvan parantumi- nen				
Ferruolo 2015	Oppiminen itsestä				
Sidenius ym. 2017	Itsetietoisuus				
Westlund 2015	Tietoinen läsnäolo				
Pálsdóttir ym. 2014	Läsnä oleminen				
Schroeder & Stroud 2015	Itsetietoisuus				
Varning Poulsen ym. 2016	Tarkkaavaisempi itsestä ja ympäristöstä				
Swank & Min Shin 2015	Omaan käytökseen liit- tyvät positiiviset tunteet				Itse- varmuus
Pálsdóttir ym. 2014	Uskallus olla oma it- sensä				
Westlund 2015	Itsevarmuus				
Lanning & Krenek 2013	Vahvuus				
Lanning & Krenek 2013	Itsevarmuus				
Schroeder & Stroud 2015	Omiin kykyihin luotta- minen				
Brooks ym. 2016	Itsensä hyväksyminen				
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Uskallus olla oma it- sensä				

Swank & Min Shin 2015	Sosiaaliset taidot	Kommuni- koinnin helpottu- minen	Sosiaali- suus ja kommuni- kointi	
Carlsson ym. 2015	Tunteista puhuminen helpottuu			
Lanning & Krenek 2013	Hyväksyntä toisia koh- taan			
Lanning & Krenek 2013	Avoimuus			
Varning Poulsen ym. 2016	Varuillaan olon vähen- tyminen			
Ferruolo 2015	Luottamus			
Brooks ym. 2016	Luottamus			
Lanning & Krenek 2013	Luottamus			
Glintborg & Hansen 2017	Omien tarpeiden esille tuominen			
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Lisääntynyt sosiaali- suus			
Brooks ym. 2016	Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitämi- nen			
Lanning & Krenek 2013	Lisääntynyt sosiaali- suus			
Lanning & Krenek 2013	Eristäytyneisyyden vä- heneminen			
Glintborg & Hansen 2017	Sosiaalisten suhteiden helpottuminen			
Brooks ym. 2016	Tuki	Sosiaali- siin suhtei- siin liitty- viin tarpei- siin vas- taaminen		
Schroeder & Stroud 2015	Tuki			
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Tuki			
Schroeder & Stroud 2015	Hyväksytyksi tulemi- nen			
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Kiintymys			
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Hyväksytyksi tulemi- nen			
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Ymmärretyksi tulemi- nen			
Ferruolo 2015	Molemminpuolinen kunnioitus			
Brooks ym. 2016	Lohtu			
Westlund 2015	Tuki			

Westlund 2015	Toverillisuus					
Brooks ym. 2016	Fyysisen kontaktin lähde					
Pálsdóttir ym. 2014	Tuki					
Varning Poulsen ym. 2016	Hyväksytyksi tuleminen					
Ellingsen-Dalskau ym.2016	Toimintakyky	Toimintakyky	Jaksaminen			
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Energian lisääntyminen					
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Motivaatio jatkaa elämää ja työtä					
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Oma-aloitteellisuus					
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Rytmi					
Brooks ym.2016	Rutiini					
Pálsdóttir ym. 2014	Energian lisääntyminen					
Pálsdóttir ym. 2014	Rytmi					
Cerwén ym. 2016	Henkinen palautuminen					
Westlund 2015	Tarkoituksen löytäminen			Itsensä toteuttaminen		
Varning Poulsen ym. 2016	Mielekäs/merkityksellinen tekeminen					
Varning Poulsen ym. 2016	Onnistumisen tunne					
Varning Poulsen ym. 2016	Keskittyminen & motivaatio itsensä kehittämiseen					
Brooks ym.2016	Tarkoituksen löytäminen					
Calvo ym. 2016	Mukaansa tempaava toiminta					
Lanning & Krenek 2013	Lisääntynyt tarve olla avuksi					
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Mielialan kohentuminen	Mielialan kohentuminen				
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Positiivisten ajatusten lisääntyminen ja negatiivisten vähentyminen					
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Sisäinen rauha					
Brooks ym. 2016	Rauhoittava vaikutus					
Sidenius ym 2017	Turvallisuuden tunne					
Sidenius ym. 2017	Vapauden tunne					
Sidenius ym. 2017	Hyvinvointi					
Calvo ym. 2016	Rentoutuminen					

Schroeder & Stroud 2015	Turvallisuuden tunne			
Ferruolo 2015	Henkinen yhteys			
Lanning & Krenek 2013	Elämänlaatu			
Swank & Min Shin 2015	Onnellisuus			
Glintborg & Hansen 2017	Turvallisuuden tunne			
Westlund 2015	Turvallisuuden tunne			
Varning Poulsen ym. 2016	Rentoutuminen			
Varning Poulsen ym. 2016	Rauhoittava vaikutus			
Pálsdóttir ym. 2014	Onnellisuus			
Lanning & Krenek 2013	Toivo			
Pálsdóttir ym. 2014	Rauhoittava vaikutus			
Pálsdóttir ym. 2014	Turvallisuuden tunne			
Sidenius ym. 2017	Selviytymismallit	Mielenterveyshäiriön kanssa eläminen ja siitä toipuminen	Sairauden hallinta	
Brooks ym. 2016	Sairauden stigman hallinta			
Währborg ym. 2014	Terveystieteiden palveluiden käytön vähentäminen			
Westlund 2015	Traumakokemusten kanssa eläminen ja niistä toipuminen			
Westlund 2015	Laittaa asiat mittasuhteisiin			
Westlund 2015	Elämän muutoksiin sopeutuminen			
Pálsdóttir ym. 2014	Positiivinen asenne toipumista kohtaan			
Ellingsen-Dalskau ym. 2016	Stressin vähentyminen	Oireiden vähentyminen		
Brooks ym. 2016	Harhauttaa pois epämiellyttävistä tunteista ja oireista			
Calvo ym. 2016	Skitsosofrenian negatiivisten oireiden vähentyminen			
Ferruolo 2015	Masennuksen vähentyminen			
Ferruolo 2015	Ahdistuksen vähentyminen			
Edins 2014	Vihan vähentyminen			

Lanning & Krenak 2013	Masennuksen vähentyminen			
Cerwén ym. 2016	Harhauttaa takaumien aikana			
Westlund 2015	Stressin vähentyminen			
Varning Poulsen ym. 2016	Posttraumaattisen stressihäiriön oireiden vähentyminen			
Varning Poulsen ym. 2016	Häiritsevien ajatusten väheneminen			
Pálsdóttir ym. 2014	Stressin vähentyminen			